



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo

Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo

Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

**O contexto de estágio no âmbito da modalidade de futebol no Escalão de
Sub-15 do Real Sport Clube**

Orientador: Professor Doutor Válder Bruno Fernandes Pinheiro

Tutor: Mestre Rui Silva

Zakariaou Koné

2021/2022

1. Agradecimentos

À minha família, pelo apoio incondicional demonstrado ao longo destes anos, assim permitindo que o meu percurso fosse com maior fluidez apesar dos obstáculos.

Ao Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo pelo acolhimento facilitando a conjugação do meu processo académico junto com o meu trabalho profissional.

Ao Professor Doutor Paulo Malico Sousa, pela experiência partilhada ao longo desses anos e contribuição para a mudança do meu *mindset*.

Ao orientador académico Professor Doutor Valter Bruno Fernandes Pinheiro, pela partilha incondicional de conhecimento e disponibilidade em todo este processo de mestrado tornando a elaboração do relatório de estágio mais acessível.

Ao Coordenador do Sector de Formação de Futebol do Real Sport Clube (João Pedro Ferreira) pelo acolhimento e oportunidade de estágio concedida onde já fui feliz como atleta agora como Técnico Estagiário.

Ao Mister Rui Silva e sua equipa técnica, pela disponibilidade mostrada ao longo de todo o processo de estágio e pelos conhecimentos partilhados ao longo da época desportiva.

Aos meus colegas de turma, pela amizade construída ao longo destes anos e por todo o apoio que me foi prestado por eles, conseguindo sempre juntos alcançar os objetivos propostos, votos de grande sucesso para todos.

Agradecimento especial a todos sem exceção!

Índice

1. Agradecimentos	2
2. Resumo	13
2.1 Abstack.....	14
3. Objetivos Gerais e Específicos	15
3.1 Objetivos Gerais	15
3.2 Objetivos Específicos.....	15
4. Revisão da Literatura.....	16
4.1 Periodização do Treino.....	16
4.2 Treinador Principal: Gestor de Recursos Humanos	18
4.3 Treinador-adjunto.....	18
4.4 Treino	19
4.5 Mesociclo	19
4.6 Microciclo	20
4.6.1 O Microciclo de Treino	20
4.6.1.1 Tipos de Microciclos para o Futebol	21
4.6.1.1.1 Microciclos de Readaptação ao Esforço.....	21
4.6.1.1.2 Microciclos Uni Competitivos.....	21
4.6.1.1.3 Microciclos Pluri Competitivos.....	21
4.6.1.1.4 Microciclos Extraordinários	22
4.7 A Sessão de Treino.....	22
4.7.1 Estrutura da Sessão	22
4.8 Exercício de Treino	23
4.9 Modelo de jogo.....	24
4.10 Jogos Reduzidos e Condicionados	25
4.11 Triângulo de intervenção – modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise de jogo.....	26
4.11.1 Modelo de jogo.....	26

4.11.2 Modelo de treino.....	29
4.11.3 Modelo de análise de jogo	31
4.12 Observação e Análise do Jogo	33
4.12.1 Observação e análise da própria equipa	34
4.12.2 Observação e análise do adversário	34
4.13 Situação Fixa de Jogo.....	35
4.13.1 Bolas Paradas	35
4.13.1.1 Pontapés–Livres	36
4.13.1.2 Pontapé de Canto.....	36
4.14 Competências para ser Treinador Principal	37
4.15 Liderança.....	38
4.15.1 Estilos de liderança.....	39
4.16 Relação treinador-atleta.....	40
4.17 O comportamento do treinador em Treino e em Competição	40
4.18 Gestão de subgrupos no plantel.....	41
4.19 Importância do Capitão da Equipa - Critérios para a sua escolha.....	42
4.20 Gestão psicossocial	42
4.21 Jogo de Futebol	43
4.22 Exigências gerais do jogo de futebol.....	43
4.23 Preparação desportiva: Características gerais	44
4.24 Prevenção de lesões em futebolistas	44
4.25 Testes físicos	45
4.26 Importância do treino da força no futebol.....	46
4.27 Conclusão da revisão da Literatura	46
5. Descrição do Contexto.....	48
5.1 Caraterização do Clube	48
5.2 Cronograma/Registo Anual de Atividades Época Desportiva 2021-2022 - Real Sport Club Sub 15.....	55

5.3 Escalão, campeonato da equipa, objetivos, calendário e equipa técnica.....	58
5.3.1 Escalão, campeonato da equipa e objetivos.....	58
5.3.2. Calendário competitivo.....	61
5.3.3. Equipa Técnica	62
5.4 Condições de Trabalho.....	66
5.4.1. Recursos temporais, espaciais e informáticos	66
5.5. Metodologia de treino	67
5.6 Modelo de jogo - Princípios e Subprincípios do Modelo de jogo com Sistema Tático 1:3:4:3 dos SUB-15.....	69
6. Análise inicial do contexto.....	74
6.1 Avaliação individual de cada atleta	74
6.2 Pontos fortes e fracos da equipa na pré época.....	82
6.3 Pontos fortes e fracos do estagiário na pré-época	82
7. Período Preparatório e Competitivo.....	83
7.1 Período Preparatório.....	83
7.1.1 Avaliação geral de cada microciclo do Período Preparatório (Pré-época).....	83
7.1.2 Reflexão de cada jogo do Período Preparatório	87
7.2 Período Competitivo	93
7.2.1 Avaliação de cada microciclo do Período Competitivo	93
7.2.2 Avaliação/Análise de cada jogo do Período Competitivo.....	130
8. Época Especial – <i>IBERCUP</i> Cascais 13-16 de Abril de 2022.....	158
8.1. Relatório <i>IberCup</i> (Resumo).....	159
9. Calendário competitivo do escalão SUB-15 do Campeonato Nacional Série E - Época 2021/22 do Real Sport Clube com respetivos resultados.....	165
9.1 Plantel.....	169
9.2 Testes físicos	170
9.2.1 Resultados e análise geral	171
9.3 Atividades de grupo	172

10. Ficha de desempenho Individual dos Iniciados A (Sub15)	174
11. Discussão dos resultados.....	177
12. Conclusões	181
13. Referências bibliográficas.....	183
14. Anexos	187
14.1 Plataforma do “Em Jogo”.....	187
14.2 Exemplo das fichas padrão das Unidades de Treino dos Iniciados A (Sub-15) submetidas na Plataforma “Em Jogo”	188
14.3 Exemplo da folha de rascunho das Unidades de Treino	196
14.4 Exemplo do Planeamento da Preparação Física dos SUB-15 em contexto ginásio - Treino da Força e Prevenção de Lesões	198
14.5 Exemplo do Planeamento do Treino Técnico	200
14.6 Exemplo da folha de convocatória	201
14.7 Exemplo da ficha de apontamentos para a Análise e Reflexão dos jogos	202
14.8 Exemplo da ficha utilizada para a recolha de dados na pré-época.....	203
14.9 Relatório do questionário de Liderança no final da época de 2021-2022.....	204

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Emblema do Real Sport Clube (RSC).....	48
Figura 2: Emblema do Grupo Desportivo de Queluz.	48
Figura 3: Emblema do Clube Desportivo e Recreativo de Massamá.	49
Figura 4: Palmarés (RSC - Equipa Principal).....	50
Figura 5: Palmarés (RSC - Futebol de Formação).....	50
Figura 6: Organigrama (RSC).....	51
Figura 7: Campo 1 (Complexo Desportivo RSC).....	51
Figura 8: Campo 2 (Complexo Desportivo RSC).....	52
Figura 9: Campo 3 (Complexo Desportivo RSC).....	52
Figura 10: Sede do Real Sport Clube.....	53
Figura 11: Ecletismo - Modalidades praticadas no Real Sport Clube.....	54
Figura 12: Simbologia	69
Figura 13: sistema tático 1-3-4-3.....	70
Figura 14: Ideia de Jogo - Corredores	70
Figura 15: Ideia de Jogo - Setores	70
Figura 16: Organização Ofensiva (Modelo de Jogo).....	71
Figura 17: Transição Defensiva (Modelo de Jogo).	71
Figura 18: Transição Ofensiva (Modelo de Jogo).	72
Figura 19: Organização Defensiva (Modelo de Jogo).....	72
Figura 20: Canto Defensivo Padrão.....	73
Figura 21: Livre Lateral Defensivo Padrão	73
Figura 22: Canto Ofensivo Padrão	73
Figura 23: Canto Ofensivo	73
Figura 24: Vencedores <i>Play-off</i> Prata - <i>Ibercup</i> Cascais 2022	164
Figura 25: Equipa Técnica presente na <i>Ibercup</i> Cascais 2022	164
Figura 26: Plantel - Iniciados A.	169
Figura 27: Atividade de Grupo - <i>Urban Soccer</i>	172
Figura 28: Atividade de Grupo - <i>Peddy Pap</i>	173
Figura 29: Atividade de Grupo - <i>Quiz Online</i>	173
Figura 30: Plataforma do “Em Jogo”.....	187
Figura 31:Exemplo Unidade de Treino 1.....	188
Figura 32: Exemplo Unidade de Treino 2.....	189
Figura 33: Exemplo Unidade de Treino 3.....	189

Figura 34: Exemplo Unidade de Treino 4.....	190
Figura 35: Exemplo Unidade de Treino 5.....	191
Figura 36: Exemplo Unidade de Treino 6.....	192
Figura 37: Exemplo Unidade de Treino 7.....	193
Figura 38: Exemplo Unidade de Treino 8.....	194
Figura 39: Exemplo Unidade de Treino 9.....	195
Figura 40: Folha de Rascunho das UT´s (frente).....	196
Figura 41: Folha de Rascunho das UT´s (verso)	197
Figura 42: Planeamento de treino de força na Pré-época	198
Figura 43: Exemplo de Planeamento do Treino da Força e Prevenção de Lesões	199
Figura 44: Exemplo de Planeamento do Treino Técnico.....	200
Figura 45: Exemplo da folha de convocatória	201
Figura 46: Exemplo da ficha de apontamentos para a Análise e Reflexão dos jogos	202
Figura 47: Relatório Questionário de Liderança no final da época de 2022	207

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Objetivos gerais e específicos do estágio.....	15
Tabela 2: Registo Anual de Atividades Época Desportiva 2021-2022	57
Tabela 3: Caracterização Geral do Plantel.....	58
Tabela 4: Calendário competitivo Iniciados A Sub-15 Época 2021-2022	61
Tabela 5: Calendário competitivo Iniciados A Sub-15 Época 2021-2022	62
Tabela 6: Experiência de Rui Silva (Treinador Principal).....	63
Tabela 7: Experiência de Diogo Rodrigues (Treinador-Adjunto).	63
Tabela 8: Experiência de Francisco Freitas (Treinador de GR's).	64
Tabela 9: Experiência de João Tomás Ramos (Observação e Análise do Jogo).	64
Tabela 10: Experiência de Zakariaou Koné (Treinador Estagiário).	65
Tabela 11: Microciclo Competitivo - Horários e Espaços de Treino.	67
Tabela 12: Glossário	74
Tabela 13: Avaliação individual de cada atleta a nível físico, técnico, tático e psicológico.81	
Tabela 14: Pontos fortes e fracos da equipa na pré-época.....	82
Tabela 15: Pontos fortes e fracos do estagiário na pré-época.....	82
Tabela 16: Microciclo Padrão.....	83
Tabela 17: Estrutura do microciclo N°1.....	83
Tabela 18: Estrutura do microciclo N°2.....	84
Tabela 19: Estrutura do microciclo N°3.....	86
Tabela 20: Estrutura do microciclo N°4.....	93
Tabela 21: Tabela 14: Estrutura do microciclo N°5.....	94
Tabela 22: Estrutura do microciclo N°6.....	95
Tabela 23: Estrutura do microciclo N°7.....	96
Tabela 24: Estrutura do microciclo N°8.....	97
Tabela 25: Estrutura do microciclo N°9.....	98
Tabela 26: Estrutura do microciclo N°10.....	99
Tabela 27: Estrutura do microciclo N°11.....	100
Tabela 28: Estrutura do microciclo N°12.....	101
Tabela 29: Estrutura do microciclo N°13.....	102
Tabela 30: Estrutura do microciclo N°14.....	103
Tabela 31: Estrutura do microciclo N°15.....	104
Tabela 32: Estrutura do microciclo N°16.....	106
Tabela 33: Estrutura do microciclo N°17.....	107

Tabela 34: Estrutura do microciclo N°18.....	108
Tabela 35: Estrutura do microciclo N°19.....	109
Tabela 36: Estrutura do microciclo N°20.....	110
Tabela 37: Estrutura do microciclo N°21.....	111
Tabela 38: Estrutura do microciclo N°22.....	112
Tabela 39: Estrutura do microciclo N°23.....	112
Tabela 40: Estrutura do microciclo N°24.....	113
Tabela 41: Estrutura do microciclo N°25.....	114
Tabela 42: Estrutura do microciclo N°26.....	115
Tabela 43: Estrutura do microciclo N°27.....	116
Tabela 44: Estrutura do microciclo N°28.....	117
Tabela 45: Estrutura do microciclo N°29.....	118
Tabela 46: Estrutura do microciclo N°30.....	119
Tabela 47: Estrutura do microciclo N°31.....	120
Tabela 48: Estrutura do microciclo N°32.....	121
Tabela 49: Estrutura do microciclo N°33.....	122
Tabela 50: Estrutura do microciclo N°34.....	123
Tabela 51: Estrutura do microciclo N°35.....	124
Tabela 52: Estrutura do microciclo N°36.....	125
Tabela 53: Estrutura do microciclo N°37.....	126
Tabela 54: Estrutura do microciclo N°38.....	127
Tabela 55: Estrutura do microciclo N°39.....	128
Tabela 56: Estrutura do microciclo n°40.....	129
Tabela 57: Estrutura do microciclo n°41.....	129
Tabela 58: Resultados 1ª Fase Série E - SUB-15.....	165
Tabela 59: Estatística 1ª Fase Série E - SUB-15.....	165
Tabela 60: Classificação Geral na 1ª Fase.....	166
Tabela 61: Classificação Inicial da 2ª Fase (Manutenção e Descida).....	166
Tabela 62: Resultados 2ª Fase (Fase de Manutenção e descida) Série E (1ª e 2ª volta).....	167
Tabela 63: Estatística 2ª Fase (Fase de Manutenção e descida) Série E (1ª e 2ª volta).....	167
Tabela 64: Classificação Geral na Fase de Manutenção e Descida Série E (2ª Fase).....	168
Tabela 65: Perfil da Semana - Microciclo Formativo.....	169
Tabela 66: Perfil da Semana - Microciclo Competitivo.....	170
Tabela 67: Resultados por Atleta.....	171



Tabela 68: Resultados por Posição.	171
Tabela 69: Desempenho Individual – Acumulado da época 2021-2022	176



ÍNDICE DE ABREVIATURAS

ISCE – Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

GR – Guarda-Redes

AL-E – Ala Esquerdo

DC – Defesa Central

AL-D – Ala Direito

MD – Médio Defensivo

EE – Extremo Esquerdo

MC – Médio Centro

ED – Extremo Direito

AV – Avançado

2. Resumo

Atualmente, no mundo desportivo, são cada vez mais as evidências que nos indicam um possível e perfeita conjugação entre o conhecimento científico e a experiência da prática empírica. Desta união têm resultado importantes desafios ao seu desenvolvimento. Se noutras modalidades estes dois campos vivem em consonância há algum tempo, no Futebol começam-se agora a dar os primeiros passos numa agregação saudável e sem preconceitos das duas referidas áreas. O estágio profissionalizante propõe um trabalho de planeamento, sustentação, intervenção e reflexão da prática profissional diária de um treinador de futebol, que, devido a todas as características que definem a competição desportiva, vive confrontado com a necessidade constante de encontrar soluções para os mais variados problemas com que se depara regularmente na sua profissão.

Em termos de objetivos, pretendo participar ativamente nas atividades propostas no estágio relativamente ao planeamento, conceção e acompanhamento das sessões de treino e planos semanais, de acordo com os objetivos previamente definidos. Transmitir e aplicar os conhecimentos adquiridos durante a formação académica, quer na componente teórica, como na componente prática, em sintonia com os objetivos propostos para a equipa em acompanhamento. Refletir criticamente sobre a prática vivida, em contexto real de treino e competição aproveitando às experiências dos elementos técnicos integrados no clube.

O estágio foi realizado no Real Sport Clube, no escalão de Iniciados A (Sub15), que disputa o Campeonato Nacional de Iniciados da Série E na Época de 2021-2022. A experiência foi muito rica para a minha formação, havendo a responsabilidade de acompanhar a condução da equipa ao objetivo delineado, desde o momento de planeamento até à avaliação da época desportiva.

2.1 Abstract

Currently, in the sports world, there is more and more evidence that indicates a possible and perfect combination between scientific knowledge and the experience of empirical practice. This union has resulted in important challenges for its development. If in other modalities these two fields have lived together for some time, in Football they are now beginning to take the first steps in a healthy and unprejudiced aggregation of the two mentioned areas. The professional internship proposes a work of planning, support, intervention and reflection of the daily professional practice of a football coach, who, due to all the characteristics that define sports competition, is faced with the constant need to find solutions for the most varied problems you regularly encounter in your profession.

In terms of objectives, I intend to actively participate in the activities proposed in the internship regarding the planning, design and monitoring of training sessions and weekly plans, according to the previously defined objectives. To transmit and apply the knowledge acquired during academic training, both in the theoretical component and in the practical component, in line with the objectives proposed for the team being monitored. Critically reflect on the practice lived, in a real context of training and competition, taking advantage of the experiences of the technical elements integrated in the club.

The internship was carried out at Real Sport Clube, in the A (U15) level of Initiates, which competes in the National Championship of Initiates of Series E in the 2021-2022 season. The experience was very rich for my training, with the responsibility of accompanying the team to the objective outlined, from the moment of planning to the evaluation of the sports season.

3. Objetivos Gerais e Específicos

3.1 Objetivos Gerais	3.2 Objetivos Específicos
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a capacidade de liderança;• Adquirir novos conhecimentos sobre o jogo de futebol;• Aplicar em contexto prático os conteúdos apreendidos no contexto académico;• Desenvolver competências na área da avaliação e controlo do treino;• Desenvolver competências comunicacionais;• Fortalecer relações interpessoais com os atletas;• Desenvolver competências de treino para melhorar as capacidades como treinador de futebol;• Desenvolver competências na observação e análise de jogo;• Conhecer e desenvolver metodologias de treino;	<ul style="list-style-type: none">• Compreender às dinâmicas e relações entre as diferentes áreas do setor de futebol;• Planear e intervir diretamente nos jogos e treinos da equipa;• Intervir diretamente na preparação física dos atletas;• Saber potenciar o desenvolvimento das qualidades físicas nos atletas;• Conhecer e identificar os 4 momentos do jogo de futebol;• Saber liderar e gerir conflitos numa equipa de futebol;• Criar um clima positivo para o processo de ensino-aprendizagem;• Realizar tratamento de dados;• Usar de forma eficiente a plataforma Em Jogo e Dossier do Treinador;

Tabela 1: Objetivos gerais e específicos do estágio

4. Revisão da Literatura

Na realidade atual, o futebol é o desporto mais famoso do mundo, sendo praticado em todos os países, sem exceção tal como é referido por Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018) citando (Santos et al., 2016).

Sem dúvida que este desporto tem a potencialidade de mover multidões e tem sido cada vez mais exigente a nível profissional. Na realidade profissional, sobretudo no alto rendimento, cada equipa é preparada para a obtenção de bons resultados. Por isso e por muitos outros fatores, o acesso a essa realidade é cada vez mais restrita, pois o nível de competências e conhecimento necessário para conseguir atingir o nível do alto rendimento é cada vez maior. Em relação ao futebol de formação, o dilema é outro. A formação dos jovens atletas como futuros da sociedade, deve-se a uma extrema preocupação na transmissão dos princípios basilares para conviver nessa mesma sociedade para que o seu dia-a-dia seja vivida de forma harmoniosa e tranquila. Por conseguinte, o fair play é uma das boas formas de passar esta mensagem segundo Weiss (2006), que é citado por Pinheiro, Camerino, Costa, Baptista e Sequeira (2017), diz que *“o fair play exige a necessidade de uniformidade de condições de competição e igualdade de oportunidades para todos os participantes, bem como, respeitar o adversário como humano e colega, e por fim o incondicional cumprimento do regulamento da competição.”* No que concerne à competição nesse contexto, colocaria como principal objetivo a melhoria das capacidades do atleta enquanto indivíduo, ou seja, dar “ferramentas” ao próprio atleta para que este possa utilizá-las e evoluir nas 4 vertentes do jogo, a vertente psicológica, física/fisiológica, técnica e tática. Pinheiro, Belchior, Malico Sousa e Santos (2018) afirmam que durante um largo conjunto de décadas, os estudos na área das ciências do Desporto foram suportados principalmente pela dimensão fisiológica, deixando de lado a dimensão humana do jogo. Cada vez mais se acredita que os fatores psicológicos são fundamentais ao jogo, e que devem ser tidos em conta para um máximo aproveitamento das capacidades dos nossos atletas.

De acordo com Pinheiro et al., (2018) ao treinador principal devem estar alocadas um conjunto muito alargado de incumbências, sobretudo ao nível da gestão de recursos humanos, bem como a supervisão de todo o trabalho a realizar por uma equipa multidisciplinar.

4.1 Periodização do Treino

Na **Periodização do Treino**, Castelo (1999) afirma que o planeamento do processo de treino visa 3 estruturas que se interligam entre si sendo elas a microestrutura, que compreende a organização das sessões/unidades de treino no seio de um microciclo. Neste sentido, esta

organização interfere e está dependente dos diferentes tipos de sessão de treino, das diferentes formas, da sua duração, da sua estrutura e, por último, da sua elaboração. A segunda, a meso estrutura do processo de treino que compreende uma série de microciclos organizados num objetivo preciso. A terceira estrutura, segundo Castelo (1999), é a macroestrutura que compreende os grandes períodos/ciclos de treino. Segundo Platonov (1988), os microciclos de treino podem ser classificados em: microciclos graduais, microciclos de choque, microciclos de aproximação, microciclos de recuperação, e os microciclos de competição. Todos eles diferem consoante os detalhes do programa – volume, intensidade, etc. Dessa forma, cada um tem a sua própria estrutura, que por norma, está dependente do momento da competição. As macroestruturas de treino são classificadas em função do número de competições importantes existentes dentro do calendário estabelecido.

Neste sentido, é possível observar fundamentalmente periodizações: simples, duplas ou triplas. Os tipos de periodizações referidos anteriormente são atribuídos consoante os momentos altos da competição. Os períodos referidos anteriormente, traduzem-se por período preparatório, período competitivo e período transitório.

Lev Matveev, pai da Teoria e Metodologia e do treino, é citado por Pinheiro et al., (2018), diz que a época desportiva estaria dividida em 3 grandes períodos. O Período Preparatório, o Período Competitivo e o Período Transitório. O período Preparatório tinha como principal objetivo a melhoria dos aspetos fisiológico dos atletas. Este período ainda se dividiria em duas grandes fases, a preparação geral que alvejava o desenvolvimento da capacidade física dos atletas. E a preparação específica em que se dá um trabalho mais próximo da realidade da competição. O Período Competitivo segundo Lev Matveev citado por Pinheiro et al., (2018) “*é encarado como um momento para manter a forma desportiva anteriormente desenvolvida, procurando ligar as diferentes capacidades que foram desenvolvidas de forma compartimentada*”. Por fim, o Período Transitório é o momento da época em que existe perda temporária da forma desportiva. Pinheiro et al., (2018) dizem que na perspetiva deles fará sentido a divisão da época desportiva nesses 3 períodos sim, mas os objetivos para cada um deles teriam de ser diferentes.

No **Período Preparatório**, para Belchior et al., (2018) são fundamentais os trabalhos no eixo Fisiológico, eixo Tático e no eixo da Coesão grupal. Concordando com isto pois, no eixo fisiológico, os atletas estiveram sujeitos a um período de paragem ou de inatividade, que acarretará perdas de capacidades a esse nível.

No eixo da coesão grupal, é a altura da época em que os atletas devem criar laços, conhecerem-se uns aos outros, para não terem de se preocupar com isso durante a competição.

Num mês, dificilmente conseguimos conhecer detalhadamente uma pessoa, mas pode ser uma boa forma de perceber o seu tipo de personalidade e de que ações/attitudes ela não gosta que tenham com ela. Muitos dos conflitos e problemas de balneário nascem desta forma, pois cada indivíduo encara uma brincadeira numa determinada forma. Essas brincadeiras acontecem exatamente por não conhecermos os nossos colegas. Para Malico et al., (2018) o treinador tem de “*conseguir criar um espírito de compromisso face a um projeto comum da equipa*”, com o objetivo de os jogadores exprimirem todo o seu potencial em campo. O treinador, para conseguir alcançar este objetivo, pode recorrer por exemplo a tarefas de *team building* no contexto do futebol, ou a dinâmicas exteriores ao contexto do futebol. São muitas as opções para melhoria deste eixo, é só escolhermos a que achamos mais adequada ao contexto.

4.2 Treinador Principal: Gestor de Recursos Humanos

É reconhecido que um dos principais fatores de desenvolvimento do desporto é a qualidade dos recursos humanos que evoluem no seu seio, particularmente dos treinadores desportivos.

Percebemos que no futebol atual as funções de Treinador Principal vão além das questões técnicas. É fundamental ter características que lhe permitam gerir todos os recursos humanos que trabalham em torno de uma equipa de futebol. “Para saber delegar é imprescindível conhecer as virtudes e os defeitos de cada membro da equipa” Pinheiro et. Al (2018) citando (Fábio, Capelo, referido por Urbea, Garcia de Oro, 2012).

4.3 Treinador-adjunto

Atualmente, o treinador-adjunto tem um papel de extrema importância. O seu trabalho deve complementar o do treinador principal, mas com a independência de pensamento espírito crítico.

A sua colaboração na criação do modelo de jogo deve ser relevante, visto este ser um documento orientador de todo o trabalho, não apenas de um Treinador (principal) mas de todos os elementos que compõem a equipa técnica.

Segundo os mesmos autores citando Campos (2020), referem que *“A decisão depois é do Paulo (Paulo Fonseca, treinador da Roma), mas ele ouve toda a gente. É prazer muito grande e uma felicidade enorme para mim poder trabalhar neste contexto, com uma equipa técnica que eu considero das melhores do mundo, pela forma como debate e como discute tudo. (...) sei que ele também reconhece que eu e os outros temos um papel importante nisto tudo”*.

4.4 Treino

Definir treino, embora à primeira vista possa parecer fácil, pode tornar-se extremamente difícil, uma vez que já muitas definições foram apresentadas, quase tantas quantas o número de autores que estudam este pertinente tema.

Segundo Castelo (2002) a noção de treino é empregue em várias áreas profissionais da nossa sociedade; contudo, está sempre associada a um processo que, através de exercícios, visa atingir um determinado objetivo.

Em termos gerais, pode-se considerar que o treino é um processo pedagógico que possui como objetivo primordial o desenvolvimento das diferentes capacidades (técnicas, táticas, físicas e psicológicas) do praticante e/ou da equipa na especificidade das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras fundamentadas no conhecimento científico (Castelo, 2003).

4.5 Mesociclo

Segundo Castelo (2002), o Mesociclo como unidade estrutural da preparação desportiva é caracterizado por associar um conjunto de microciclos similares que possuem direções e objetivos idênticos, por recorrer a microciclos de diferentes tipos para acumular os efeitos positivos pretendidos e por produzir um significativo nível de rendimento desportivo, implementando uma unidade estrutural completa do processo de treino.

O mesmo autor refere que existem diferentes tipos de mesociclos, designadamente: Mesociclo de Acumulação, o qual pretende aumentar o potencial do praticante; Mesociclo de Transformação, que se caracteriza por ser um processo de treino máximo onde ocorre a acumulação de fadiga; e o Mesociclo de Realização que possui como objetivo “juntar” o

trabalho específico da velocidade de execução técnica e de raciocínio tático em condições próximas das situações competitivas com a preparação das qualidades físicas.

4.6 Microciclo

Segundo Castelo (2002), a duração mais frequente de um microciclo é de 7 dias (semanal); contudo, pode variar entre os 3 e os 14 dias. Existem vários tipos de microciclos, que passamos a enumerar e definir:

- **Microciclos graduais:** apresentam um nível de exigência baixo no domínio das componentes e condicionantes estruturais dos exercícios de treino, apresentado como objetivo a preparação do organismo para o trabalho intenso. Assim, aplicam-se na etapa inicial do período preparatório;
- **Microciclos de choque:** o objetivo principal é a estimulação dos processos de adaptação do organismo, sendo caracterizados por volumes e intensidades elevadas. Geralmente, são aplicados no período preparatório; contudo, são igualmente utilizados no período competitivo;
- **Microciclos de aproximação:** são microciclos que preparam a equipa ou o jogador para as condições que irá encontrar na competição;
- **Microciclos de recuperação:** apresentam um grau de solicitação diminuído e uma grande quantidade de exercícios de repouso ativo, tendo como objetivo assegurar a recuperação do organismo e a sua adaptação. São mais utilizados no período transitório, ou após uma série de ciclos de choque;
- **Microciclos de competição:** são constituídos em conformidade com o calendário competitivo.

4.6.1 O Microciclo de Treino

Platanov (2001) citado por Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018), assenta que se costuma denominar de microciclo a uma série de sessões realizadas durante vários dias e que asseguram a consecução conjunta dos objetivos de uma dada etapa de treino. Refere, ainda, que podem ir de 3-4 dias à 10-14 dias, todavia, os microciclos mais regulares coincidem com uma semana do calendário, na medida em que estão de acordo com regime geral da vida dos praticantes.

A respeito da duração dos microciclos, Santos et al., (2018) cita Matveev (1986) indicando que a duração mínima de um microciclo é de 2 dias, mas raramente são utilizados

pois o seu âmbito é demasiado restrito para a execução de uma vasta gama de tarefas de aperfeiçoamento desportivo. Por isso, tal como Platanov (2001) citado por Pinheiro et.al (2018) também baliza os microciclos mais comuns em uma semana do calendário, por se adaptarem ao regime geral da vida dos atletas.

4.6.1.1 Tipos de Microciclos para o Futebol

No entender de Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018), podem e devem ser utilizados nos contextos das exigências do futebol atual os diferentes tipos de microciclos, a saber:

4.6.1.1.1 Microciclos de Readaptação ao Esforço

Este microciclo deverá ser utilizado na primeira semana após o período de férias e terá como finalidade, tal como o nome indica, acomodar progressivamente os atletas ao esforço ao qual serão sujeitos. Assim, preconiza-se a realização de exercícios que apelem ao treino de aspetos técnicos e táticos, todavia cuidando da intensidade através da manipulação das variáveis espaço, número, tempo e repouso. Apelamos particularmente para a necessidade de articular harmoniosamente o tempo de exercício e de repouso, possibilitando a recuperação fisiológica e mental dos atletas. apesar deste microciclo revelar particular atenção aos aspetos fisiológicos, o trabalho incidirá desde os primeiros dias na implementação de um determinado modo de jogar, apesar disso, ser negligenciar o natural processo de adaptação.

4.6.1.1.2 Microciclos Uni Competitivos

Os Microciclos Uni Competitivos são os mais utilizados pela melhoria das equipas e traduzem se num conjunto de unidades de treino (5/6 UT) culminando com um jogo no final da semana.

O Jogo poderá localizar-se no Sábado ou Domingo, porém, poderá ter lugar também numa segunda-feira ou sexta-feira.

4.6.1.1.3 Microciclos Pluri Competitivos

Os Microciclos Pluri Competitivos designam-se deste modo pelo facto de se realizarem, numa mesma semana, dois momentos competitivos, um a meio da semana e outro no final da semana. Este tipo de microciclos é utilizado maioritariamente pelas equipas que disputem Competições Europeias, Taça da Liga, bem como pelas equipas que atualmente atuam na 2ª Liga.

Sabendo que não existe treino com maior carga do que a própria competição, facilmente se entende que neste microciclo existirá uma particular preocupação com os aspetos da recuperação entre competições

4.6.1.1.4 Microciclos Extraordinários

Neste tipo de microciclos, tal como o nome indica, sucedem com menor frequência e operacionalizam-se nos períodos em que há paragens do campeonato, designadamente quando jogam as seleções nacionais.

Para as equipas que possuem muitos jogadores internacionais são momentos em que se torna complexo operacionalização do processo de treino pelo elevado número de jogadores que partir rumo aos seus países. Porém, para as equipas que possuem um número pouco significativo de jogadores internacionais, poderá assumir-se como um momento para potenciar aspetos do Modelo de Jogo que ainda não estejam perfeitamente interiorizados ou então para fomentar momento de coesão grupal, se se entender que é disso que equipa mais necessita. Todavia, o facto de durante 10/15 dias não existirem competições levará a alteração do padrão normal de treinos, devendo os treinadores perspetivarem qual o registo reclamado pela equipa no momento.

4.7 A Sessão de Treino

Castelo (2006), refere que as sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, de forma a constituírem um processo metodológico global e unitário. Neste sentido, o objetivo numa sessão de treino é que os exercícios nela aplicadas não se encontrem desfasados em relação ao objetivo a atingir.

O mesmo autor refere que a sessão de treino com a duração de duas horas é aquela que habitualmente é mais utilizada; contudo, depende das tarefas previamente elaboradas, do tipo de atividade, do nível de preparação dos jogadores, do momento do período anual de treino, e do próprio modelo de jogo abraçado, principalmente no que se refere às suas conceções de base.

4.7.1 Estrutura da Sessão

De acordo com Castelo (2006), uma sessão de treino deve ser considerada como uma parte inteira e única, mas pode-se considerar quatro partes em função do ponto de vista da atividade cognitiva, fisiológica e afetiva dos jogadores, designadamente:

- **Introdução:** a primeira parte tendo como objetivo o aumento dos níveis de concentração, motivação e vontade dos jogadores;
- **Preparação:** preparação do organismo do atleta para a parte principal recorrendo a um aumento da atividade dos sistemas funcionais;
- **Principal:** parte essencial do treino compreendendo o cumprimento das suas tarefas principais;
- **Final:** nesta parte tende-se a desenvolver o processo de recuperação, tendo como objetivo reduzir o trabalho, de forma a levar os diferentes sistemas do organismo próximos ao seu “estado inicial”.

4.8 Exercício de Treino

A utilização dos exercícios de treino deve ser objeto de constante reflexão por parte do treinador, de modo que não exista uma repetição sistemática dos exercícios ao longo dos tempos, e, também, para que os mesmos estejam de acordo com a evolução da metodologia do treino e do próprio jogo de futebol.

O exercício de treino é a operacionalização de todo o processo de treino, é com base nele que todo o processo de treino se desenvolve, avalia e corrige. Segundo Castelo (2002), existem várias definições de exercício de treino.

Para Castelo (2003), é um ato pedagógico potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em direção a um determinado objetivo, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos.

Bezerra (2001) refere a importância dos jogadores serem mais rápidos e melhores a perceberem, a pensarem e a agirem. Desta forma, o processo de treino deve ser composto por exercícios que estimulem a capacidade decisória dos jogadores.

Segundo Garganta (2002), o exercício de treino procura induzir nos praticantes os modelos de comportamentos desejados, no sentido de esses permitirem materializar a conceção de jogo preconizada.

Castelo (2006) refere que o exercício de treino deve estar intimamente ligado ao modelo de jogo do treinador. A cada modelo de jogo corresponderá um modelo específico de preparação; assim, o exercício de treino deve estar dirigido para o modelo definido.

Na mesma linha de pensamento, Castelo (2006) refere que o exercício de treino é dividido em dois níveis de análise: as componentes (volume, intensidade, densidade e frequência) e as condicionantes (objetivos, regras, elementos estruturais, efeitos, estrangimentos e momentos de aplicação).

Pode-se estabelecer diferentes taxonomias e agrupamentos de exercícios com o intuito de organizar da melhor forma possível os conteúdos e possíveis apresentações dos mesmos numa sessão de treino. Segundo Castelo (2008), os exercícios podem dividir-se em onze categorias, destacando-se algumas pela importância que apresentam dentro do processo de ensino - aprendizagem para a competição.

Em suma, conclui-se que o exercício de treino é o principal meio de preparação dos jogadores e da equipa, devendo ser selecionado de forma racional, coerente e objetiva. Deste modo, entre o exercício de treino e os objetivos a atingir deve existir uma relação congruente, racional, precisa e direta.

4.9 Modelo de jogo

O futebol assume-se como um fenómeno complexo e considera-se fundamental a criação de um modelo de jogo como conceção, tendo em conta a “natureza inquebrantável do jogo” (Frade, 2004). O modelo de jogo é um conjunto de ideias e princípios que representam a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade (Azevedo, 2011). O mesmo autor refere que os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e representativos de cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa. Tendo em conta que o modelo de jogo orienta todo o processo de planeamento e operacionalização do treino, com vista à construção de uma forma de jogar específica, percebe-se a importância que o processo de treino tem para operacionalizar as ideias e os princípios de jogo pretendidos (Azevedo, 2011). Importa ter em conta que o modelo de jogo, do ponto de vista conceptual e operacional, é um processo que nunca termina, uma vez que está sempre aberto a novas dinâmicas e evoluções, no sentido do seu aperfeiçoamento (Castelo, 2009, p. 482).

É por isso que Amieiro (2005) refere que quando a equipa está a atacar (ou a defender) não está só a atacar (ou só a defender). Atacar contemplando a possível perda da bola está para além do espaço físico. Isto implica um crescimento cultural por parte da equipa e do jogador na equipa em relação ao conhecimento que se tem do “jogar” que se pretende. Daí

que não baste só defender ou só atacar, é imperativo ligar estes dois momentos, no sentido de os potenciar para um entendimento superior com base num entendimento global do jogo (Azevedo, 2011).

Daqui percebemos que o modelo de jogo não pode ser rígido. Ou seja, deve ser modificável mediante o contexto em que está inserido e deve moldar-se conforme aquilo que se pretende num dado momento (Azevedo, 2011).

4.10 Jogos Reduzidos e Condicionados

Para conseguirmos implementar o **Modelo de Jogo** que idealizamos para a nossa equipa, teremos de ter a “ajuda” de exercícios que aproximem o máximo possível a realidade “treino”, com a realidade “jogo”. Temos então os **Jogos Reduzidos e Condicionados**, que nos últimos anos têm vindo a ganhar bastante importância pois as principais variáveis do jogo marcam sempre presença, designadamente os companheiros de equipa, os adversários e a bola, permitindo assim o desenvolvimento das várias dimensões dos jogadores, diz Chow et al., (2006) citado por Pinheiro et al., (2018).

Os Jogos **Reduzidos e Condicionados** trazem assim vários benefícios para o desenvolvimento das capacidades dos atletas, entre eles, o facto de replicarem as exigências técnicas, táticas, físicas e fisiológicas do jogo formal, a aprendizagem dos aspetos técnicos e táticos num contexto de grande especificidade e o acréscimo de motivação e predisposição dos praticantes, (Pinheiro et al., 2018).

Os fatores que influenciam se um **Jogo Reduzido e Condicionado** é mais ou menos intenso do que outro são o número de atletas, o espaço, o número de contactos com a bola, o tipo de marcação e o nível de encorajamento do treinador. No que diz respeito ao número de atletas, não há dúvidas entre os estudos em dizer que quanto menor for o número de participantes num jogo, maiores frequências cardíacas, concentração de lactato e percepção subjetiva do esforço. (Hill-hass, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011; Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012; citados por Pinheiro et al., 2018). No que concerne às dimensões do campo, quanto maior for o espaço, maior será a intensidade. Quando falamos de Número de toques consecutivos na bola, Dellal, Hill-Hass, Lago e Chamari (2011), citados por Pinheiro et al., (2018), concluíram que *“um menor número de contactos na bola por jogador aumentou a frequência cardíaca, bem como a concentração de lactato sanguíneo”*. No tipo de marcação, a marcação homem a homem coloca uma intensidade superior à da

marcação à zona. Por fim, no que diz respeito ao encorajamento promovido pelo treinador, Pinheiro et al., dizem que “*os Jogos Reduzidos e Condicionados realizados sob o encorajamento de um treinador acarretarão maior frequência cardíaca máxima, mais lactato sanguíneo e uma superior percepção subjetivo esforço (Sampaio et al., 2007)*”.

Os **Jogos Reduzidos e Condicionados** são ainda benéficos no que diz respeito ao transfer que têm para as situações de jogo. Os jogos reduzidos e condicionados com menor número de atletas potenciam uma maior participação do indivíduo durante o exercício e espaços maiores potenciam o número de ações técnicas, o que vai fazer com que os atletas desenvolvam mais as suas capacidades técnicas, táticas e mesmo psicológicas.

4.11 Triângulo de intervenção – modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise de jogo

Segundo Castelo (2009), o modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de análise de jogo formam a tríade da qual o treino deve emergir.

O modelo de jogo assume-se como o mapa que orienta o processo de treino das equipas numa direção específica, potenciando o desenvolvimento de atitudes e traços comportamentais, através dos quais induzem os jogadores à forma de jogar pretendida (Castelo, 2009).

O modelo de treino consiste na definição da estrutura do processo de treino que permite operacionalizar e estabelecer uma elevada correlação com o modelo de jogo, que materializa as ideias do treinador (Mesquita, 2000).

O modelo de análise do jogo através de uma observação estruturada, permite obter informação pertinente relativa ao desempenho da equipa, quer no que diz respeito às exigências físicas, quer no que diz respeito à expressão tática e técnica dos comportamentos (Garganta, 2000), oferecendo a possibilidade de assinalar ações de jogo que se afiguram representativas da dinâmica das partidas e constituem aspetos a reter para o ensino e treino da modalidade (Garganta, 1997).

4.11.1 Modelo de jogo

Segundo Queiroz (1986) citado por Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018) o modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores.

Para Malico et al., (2018) o Modelo de jogo poderá ser entendido com uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando às características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando numa forma sui generis de abordar os 4 momentos do jogo de futebol...O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados.

Belchior et al., (2018), no que diz respeito à tática devemos ter em conta 4 fatores. O eixo tático remete-nos para o **Modelo de Jogo**, algo que deve ser tido em conta para a escolha do **Modelo de Jogo** é a ideia do treinador, as características dos jogadores que o treinador tem disponível no plantel, a história das equipas que passaram pelo clube e a competição em que a equipa vai participar. É importante definir como queremos que a nossa equipa se comporte nos vários momentos do jogo, por exemplo quando perdemos ou ganhamos a bola. Que comportamentos queremos que os nossos atletas tenham quando ganham/perdem a bola numa zona alta do terreno de jogo? Mantemos as linhas de pressão alta e tentamos recuperar rapidamente a bola, ou baixamos rapidamente e defendemos mais perto da nossa baliza? São esses fatores que podemos e devemos controlar dentro de campo. Então, neste período deveremos querer criar uma ideia coletiva do jogo para equipa.

Apesar de não ser consensual a ideia de **Modelo de Jogo**, e haver confusão com o conceito, Pinheiro et al., (2018) tentaram chegar a um consenso. Azevedo (2013), citado por Santos et al., (2018), diz que o **Modelo de Jogo** deve conter, de forma metódica e sistemática, todas as ideias que o treinador quer que a equipa ponha em prática e todos os comportamentos individuais que os jogadores devem ter, a nível tático e técnico.

Concluindo este tema da influência do treinador na escolha do **Modelo de Jogo**, Carvalho (2014) diz que ele é único, os clubes, as equipas, os jogadores são todos diferentes, num processo que deve ser de ensino-aprendizagem, surgindo a figura do treinador na gestão e modelação de comportamentos e emoções, direcionando-os para sua ideia de jogo.

Carvalho (2014) refere ainda que uma capacidade imprescindível nesta profissão é a de ser capaz de analisar muito bem o contexto onde se vai inserir e tomar as decisões consoante esse mesmo contexto. O **Modelo de Jogo** não é conjuntural, é essencialmente estrutural (Carvalho, 2014). Nesta perspetiva percebe-se a importância de perceber como se estrutura e o que identifica um **Modelo de Jogo**.

É fundamental a partilha, caracterização e definição de um modelo de jogo no seio de uma equipa técnica, a fim de transmitir com clareza aos jogadores que constituem a equipa a ideia de jogo que se pretende implementar.

Opinião partilhada por Caldeira (2013) defendendo que o modelo de jogo é o conjunto de ideias de um treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa, em tudo aquilo que pensa e trará vantagens táticas e estratégias no sentido de vencer, não podendo resumir-se a uma representação estática dessas suas ideias pessoais a que recorre para a organização da equipa, ao invés deverá procurar uma representação dinâmica, flexível e plástica em permanente construção.

Conceito reforçado por Azevedo (2011) que refere que a modelação do jogo de futebol visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica. A modelação de sistemas complexos como uma equipa de futebol permite a criação de sinergias entre grupos de jogadores, que irão direcionar as suas ações e interações, assim como permitir avaliar os processos de treino e de jogo.

Revela-se, portanto, fundamental que se procurem soluções que contribuam para a construção e aperfeiçoamento do modelo de jogo, recorrendo a metodologias de treino específicas ajustadas às necessidades da equipa, bem como à exigência da competição. É, portanto, fulcral, que a equipa técnica defina objetivamente a forma como quer que a sua equipa jogue, bem como os comportamentos individuais e coletivos associados a essa forma de jogar, tendo em conta essas premissas, todo o processo de treino e jogo será mais facilmente estruturado e controlado.

Tal como defende Castelo (2009) o modelo de jogo potencia um conjunto de atitudes, decisões e comportamentos no sentido da coerência, bem como, a formulação de princípios que lhes estão associados, tornando-se elementos nucleares de uma forma específica de jogar e de expressão tática da equipa perante o processo de treino ou de competição.

Sendo o futebol um jogo de cooperação e oposição, que se desenvolve em contextos variáveis e imprevisíveis, é imprescindível que os jogadores assimilem um conjunto de conhecimentos e assumam um conjunto de comportamentos na abordagem ao jogo, de forma a organizarem-se eficazmente do ponto de vista individual e coletivo, ofensivo e defensivo.

Revela-se de extrema importância desenvolver o jogo ofensivo de acordo com os constrangimentos do próprio jogo, determinados pela forma como o ataque e defesa interagem

entre si, do ponto de vista organizacional. Adotar uma orientação ofensiva condizente com as características dos jogadores que a executam, constitui um fio condutor da organização do processo ofensivo.

O treino, é, portanto, o meio indicado para potenciar as qualidades individuais dos elementos constituintes da equipa, criar sinergias e dinâmicas coletivas, condizentes com o modelo de jogo.

Neste sentido, a modelação de comportamentos apenas será possível através de um processo de treino criterioso, rigoroso e convergente com as rotinas de jogo que se pretendem implementar aos jogadores e à equipa, constituindo-se como a base fundamental do desempenho desportivo (Laranjeira, 2009).

4.11.2 Modelo de treino

De acordo com Proença (1986) citado por Almeida (2014), ao organizarmos o processo estamos a retirar-lhe o carácter casuístico, substituindo-o por uma sistematização e ordenamento prévio; ao planearmos estamos a definir objetivos, programar a intervenção provável, inventariar e mobilizar os meios necessários e estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização.

Para Sobral (1994), a condução do processo de treino, baseia-se em determinar quais os estímulos de treino cuja qualidade, intensidade, volume e forma de organização são adequados à recetividade dos sistemas orgânicos e capazes de neles desencadear os ajustamentos necessários a níveis superiores de resposta de esforço e de destreza motora.

Almeida (2014), refere que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, os processos de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados.

O modo como queremos que a nossa equipa jogue nasce no treino, através de exercícios específicos, inventados para modelar a equipa e jogadores, no sentido de haver coerência entre os princípios/comportamentos pretendidos e as interpretações/decisões do jogador (Caldeira, 2013).

Assim, a modelação de jogo permite fazer emergir problemas, determinar objetivos de aprendizagem e de treino, construir e selecionar exercícios (Castelo, 1996).

Essa construção e seleção de exercícios feita em função do modelo de jogo preconizado deve ter em conta não só o objetivo do microciclo e/ou unidade de treino no qual está inserido, bem como a reatividade dos jogadores refletida na dinâmica conseguida no decorrer do exercício.

O treinador tem, portanto, a responsabilidade de conceptualizar os meios de treino que, melhor se identifiquem com o modelo de jogo preconizado, mantendo cada exercício dentro dos pressupostos estruturais e conjunturais dessa forma específica de jogar. Aos jogadores cabe a responsabilidade, de respeitarem os constrangimentos e prescrições do próprio exercício, desenvolvendo as suas ações num quadro específico e perfeitamente demarcado (Castelo, 2009).

Castelo (2003) acrescenta que, quando os exercícios são selecionados corretamente, refletem efeitos positivos, manifestando-se através de uma melhor adaptação, uma maior eficácia e eficiência comportamental dos jogadores e das equipas, em resposta ao melhor exercício.

Nesse sentido o exercício de treino deverá utilizado, como o meio primordial para induzir o comportamento que o treinador pretende ver reproduzido em contexto de jogo, sendo que este deverá ser representativo do modelo de jogo defendido pela equipa técnica. É, portanto, o conjunto de exercícios aplicados em treino que vão permitir adquirir e consolidar ideias e comportamentos coletivos.

Quando um treinador conceptualiza uma metodologia específica de treino, deve ter em conta o nível de organização dinâmica da equipa que pretende e condicioná-la através da complexidade e constrangimentos impostos pelo exercício de treino.

Procura-se assim, que entre o exercício de treino e a competição, exista um elevado grau de concordância em que o desenvolvimento das qualidades físicas e das ações técnico-táticas se efetuem conjuntamente, em climas de elevada tensão psicológica, por forma a acelerar e intensificar os processos de adaptação (Castelo, 1996).

Também Travassos, Duarte, Davids e Araújo (2012) segue a mesma linha de pensamento, na medida em que afirma que para se atingir um elevado transference entre as tarefas de treino e as exigências competitivas durante a aprendizagem de um determinado comportamento, é fundamental que o exercício de treino seja aplicado em condições semelhantes ao contexto competitivo

Queiroz (1986) defende que a eficiência máxima de um exercício se obtém através da sua estrutura e conteúdo, devendo ter em conta dois aspetos fundamentais: a identidade, uma vez que a estrutura e o conteúdo de um exercício de treino, devem ser concordantes com a estrutura e o conteúdo específico do jogo, e a especificidade, porque os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo, que no treino é constituído pelo exercício. Os exercícios devem reproduzir, parcialmente ou integralmente, o conteúdo, que diz respeito aos fatores básicos do desempenho individual e coletivo, expressos por situações que implicam a oposição adversária, e a estrutura, que diz respeito à relação que se estabelece entre a atividade desenvolvida pelos jogadores e equipa, o conteúdo, e os fatores fundamentais do contexto onde evolui, o jogo

Conteúdo e estrutura de um exercício relacionam-se através das variáveis espaço, número e tempo de uma determinada estrutura de complexidade, devendo estas estar adequadas aos comportamentos técnicos e táticos exigidos e requeridos aos jogadores em uma dada situação (Queiroz, 1986).

4.11.3 Modelo de análise de jogo

A análise do jogo é atualmente um momento imprescindível e fundamental no processo de preparação dos jogos desportivos coletivos, ideia corroborada por Travassos (2012), que reforça o facto da preponderância cada vez mais evidente da análise de jogo no planeamento e preparação de equipas.

Para que se desenvolva e consolide, importa ultrapassar a observação meramente passiva, onde não existe uma definição do problema e que é caracterizada pelo baixo controlo e sistematização, para uma observação ativa que se caracterize pela sua sistematização, controlo externo e correta delimitação do problema em estudo Anguera, Blanco, Losada & Mendo (2000) citado por Sarmento (2012).

Começam a surgir estudos científicos que recorrem à metodologia observacional, optando por uma análise de carácter qualitativa que permite a quem analisa o jogo, o faça de forma mais fidedigna, tendo em conta a imprevisibilidade e natureza caótica que caracteriza um encontro de futebol. Anguera et al., (2000) citado por Sarmento (2012).

Neste contexto, a metodologia observacional tem revelado um território fértil de investigação no domínio das ciências do desporto, nomeadamente no que concerne ao entendimento de condições que concorrem para o sucesso nos jogos desportivos (Garganta, 2001).

Para Laranjeira (2009) a metodologia observacional é um método científico que se processa pela delimitação do problema, recolha e registo de dados a partir de contextos naturais. Uma das vantagens desta metodologia está relacionada com o facto de incluir o aspeto temporal do jogo, tornando possível analisar continuamente o fluxo de condutas, dentro da sessão de observação definida para a recolha dos dados.

Para Anguera et al. (2000) citado por Sarmento (2012), a metodologia observacional que se desenvolve em contextos organizados, como um jogo de futebol, consiste num procedimento científico em que se destaca a ocorrência de condutas perceptíveis em situação de contexto, para proceder ao seu registo sistematizado, ou ativo e a sua análise, tanto qualitativa como quantitativa, mediante a utilização de um instrumento adequado assente em critérios e parâmetros validos, possibilitando a deteção das relações de diversa ordem existentes entre elas e uma avaliação das mesmas.

Segundo Anguera et al. (2000), existe um processo constituídos por quatro fases distintas a seguir na metodologia observacional, nomeadamente, a delimitação das condutas e situação de observação, recolha e otimização dos dados, análise de dados e interpretação de resultados.

O desenho do estudo constitui a estratégia integral de todo o processo de investigação e consiste numa série de normas relativas à organização empírica do estudo que se materializam numa sequência de decisões sobre como recolher, organizar e analisar os dados, tendo em conta os objetivos estipulados para o estudo (Anguera, Magnusson & Jonsson, 2007). A configuração do desenho observacional assume assim excecional relevância, uma vez que funciona como suporte metodológico a qualquer estudo que utilize a metodologia observacional (Anguera et al., 2007).

A necessidade de interpretar os dados recolhidos em função das características específicas das partidas, tem levado os investigadores a focalizarem cada vez mais a sua atenção na relevância contextual dos comportamentos dos jogadores e equipas, o que justifica o estudo da organização do jogo das equipas em confronto, Garganta (1997), sobretudo a partir da definição de padrões de jogo, Hughes et al., (1988); Ali & Farraly, (1990) citado por Garganta (2001).

Tal como referido por Laranjeira (2009) para a análise e observação do jogo, é fundamental que se identifiquem os princípios ou padrões de comportamento representativos

dos diferentes momentos de jogo que conferem à equipa uma identidade própria que a caracteriza.

Deve ser então delineada uma estratégia de observação, com uma metodologia adequada ao que realmente se pretende analisar.

Lopes (2005) evidencia a necessidade de se observar pelo menos 3 jogos, dois dos quais em contexto de jogo semelhante à competição.

4.12 Observação e Análise do Jogo

A observação e a análise são etapas integrantes do ciclo de treino, sendo que a metodologia utilizada para observar o movimento humano decorre da necessidade de conferir rigor e otimizar o rendimento desportivo (Carling et al., 2005). De forma específica, o processo de observação e análise do jogo divide-se em três sub-momentos: pré-jogo, durante e pós-jogo (Carling et al., 2005). Durante a fase pré-jogo, o analista trata da informação tanto da própria equipa como da equipa adversária, utilizando como recurso filmagens e dados de treinos e jogos, tudo isto numa perspetiva de otimizar o rendimento da própria equipa e precaver eventuais pontos fortes e fracos da equipa adversária (Carling et al., 2005). Vázquez (2012) refere que o processo de observação e análise durante o jogo é fundamental para que o treinador, ao intervalo, possa tomar decisões (alterações táticas e substituições) e corrigir comportamentos individuais e coletivos. Para o mesmo autor, a possibilidade de recorrer a tecnologias informáticas ao intervalo é uma mais-valia, na medida em que estas permitem ao treinador complementar a sua intervenção (feedback) com vídeo. Por fim, na fase pós-jogo é efetuado um relatório detalhado sobre a performance individual e coletiva da própria equipa, isto com o intuito de corrigir comportamentos e otimizar o rendimento nos próximos jogos (Carling et al., 2005).

De acordo com Kuhn (2005), os avanços da investigação na análise de jogo há muito que têm auxiliado e contribuído para a melhoria da performance desportiva. Tanto a análise de jogo como a observação, esta última como recolha de dados e a primeira como transformação desses em informação, estão a afirmar-se cada vez mais como uma viável ferramenta para o entendimento das situações de jogo que ocorrem num jogo de futebol, bem como a sua importância (Barreira, Garganta & Anguera, 2012).

Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018) referem que a observação e análise de jogo é, atualmente, um elemento essencial no que diz respeito ao trabalho realizado no

desporto de alto rendimento. No futebol, em particular, é considerada uma ferramenta imprescindível para a melhoria de performance dos atletas e equipas profissionais, sendo cada vez mais utilizada no futebol amador e de formação.

Na **Observação e Análise de Jogo**, temos de ter a noção que cada vez mais este é um tema útil, mas vulgar. Atualmente já há tecnologia acessível e barata que permite os clubes com menos posses financeiras conseguirem o adquirir facilmente. A fase da história em que só os clubes com grandes dimensões conseguiam observar e analisar os jogos dos adversários, já passou. Não quero dizer com isto que todos os clubes têm essa posse, mas que muitos deles já têm e que a tendência é mesmo essa, cada vez termos mais clubes com essas condições.

4.12.1 Observação e análise da própria equipa

A observação e análise da própria equipa contribui tanto para o desenvolvimento dos pontos fortes como para a melhoria dos pontos fracos (Carling et al., 2005) e permite as seguintes tarefas (Pedreño, 2014):

- Analisar comportamentos táticos da equipa e o contexto competitivo;
- Avaliar e analisar o rendimento físico, técnico e tático dos jogadores;
- Analisar atitudes psicológicas individuais e coletivas;
- Analisar os treinos de forma a avaliar o rendimento dos atletas e autoavaliar as tarefas da equipa técnica.

4.12.2 Observação e análise do adversário

A observação das equipas adversárias é um dos fatores que mais contribui para que as equipas apresentem níveis mais elevados e cada vez melhores, sendo que com isto existe uma tendência maior para a igualdade competitiva, pelo conhecimento que cada equipa tem relativamente à equipa adversária (Vázquez, 2012). Ventura (2013), após a realização de várias entrevistas a treinadores de elite em Portugal, concluiu que o analista deve focar e identificar na equipa adversária os seguintes fatores:

- O modelo de jogo da equipa adversária;
- Os quatro momentos do jogo, ou seja, a organização ofensiva, a organização defensiva, a transição ofensiva e a transição defensiva, assim como os esquemas táticos ofensivos e defensivos;

- As substituições frequentemente utilizadas e o seu impacto no modelo de jogo;
- O comportamento da equipa em função do resultado;
- Procurar caracterizar os padrões de rendimento em função do jogo ser em casa ou fora;
- Caracterização dos jogadores mais preponderantes.

4.13 Situação Fixa de Jogo

As situações de bola parada, preparadas ao longo das sessões de treinos, integradas em cada microciclo, potenciam importantes e claras situações de criação de espaço/tempo para a finalização, tomando a designação de exercícios de treino para as Situações Fixas de Jogo (Castelo, 2008).

O mesmo autor refere que o momento de aplicação deste método de treino deverá ser utilizado nas últimas três sessões de trabalho, onde surgirá uma maior disponibilidade psicológica e a nível do sistema nervoso para este tipo de trabalho, como podemos verificar na ilustração abaixo. A exceção coloca-se nos jogadores que habitualmente são responsáveis pela reposição da bola em jogo, devendo, sempre que seja possível, praticar em todas as sessões de treino.

4.13.1 Bolas Paradas

A preocupação em jogar... ou em não deixar jogar.

Preocupam-se muito em não sofrer golos, tudo fazendo para não deixar o adversário marcar, até porque como afirma Amieiro (2005) “No jogo, defender é só meio caminho... A parte mais fácil do caminho.”. Ainda segundo o mesmo autor, muitas equipas têm quase como único objetivo defender, tentando através de todos os meios não sofrer golos, dando origem a uma elevada quantidade de faltas no futebol português.

Santos e Coelho (2004), num estudo realizado acerca das situações que concorrem para o “Tempo Não Jogado” no contexto da I Liga do Futebol Português, referem que é devido ao elevado número de interrupções de jogo, das quais se destacam as situações de falta, que se registou um elevado “Tempo Não Jogado” nos jogos observados. Outra das conclusões é que o tipo de interrupções de jogo apresenta uma variância nas suas características, quando relacionadas com as zonas de campo e o resultado.

Garganta (2004) refere que mesmo a alto nível, se verificam cerca de 120 interrupções de jogo (uma em cada 45 segundos), e que os jogadores pertencentes ao sector avançado, das poucas vezes que intervêm diretamente sobre a bola, cerca de metade dão origem a infrações sancionadas pelo árbitro, não se referindo às outras situações em que se dá a lei da vantagem. Ainda segundo o mesmo autor, o tempo de jogo, mesmo nos confrontos de alto nível cerca de 40 minutos são "despendidos" nas inúmeras paragens de jogo.

Este tipo de jogadas, para Bangsbo e Peitersen (2000) devem ser treinadas devido a proporcionarem boas possibilidades de finalização ou manter a posse de bola, bem como criar confiança nos jogadores que depois, irão executar a sua marcação nos jogos. Segundo os mesmos autores os jogadores poderão ter uma participação ativa na escolha das execuções a efetuar no jogo e obviamente essa escolha deverá ser efetuada consoante as características que os jogadores possuem.

4.13.1.1 Pontapés–Livres

Segundo Leis da FIFA (2005) os pontapés-livres classificam-se em diretos e indiretos. Tanto para o pontapé-livre direto como para o indireto, a bola deve estar imóvel no momento de a pontapear e o executante não deve tocar na bola, uma segunda vez, antes que esta tenha sido jogada por um outro jogador.

Segundo uma análise efetuada por Carling, et al. (2005) aos livres marcados de zonas centrais no Campeonato do Mundo de 2002, 8% foram transformados em golo, mas apenas quando o livre foi marcado diretamente. Quando envolveram um pequeno toque para se efetuar o remate de seguida, não se verificou a obtenção de qualquer golo. Segundo os autores isto fica-se a dever ao facto de os defesas reduzirem rapidamente o espaço entre eles e a bola, conseguindo bloquear logo uma percentagem de cerca de 40% dos livres executados deste modo. Estes valores revelam uma maior eficácia na marcação dos livres de forma direta em relação aos que são executados após um pequeno toque. Numa comparação entre estes valores e os ocorridos no campeonato da Europa de 2000, verifica-se uma similaridade.

4.13.1.2 Pontapé de Canto

Segundo Castelo (2008), os pontapés de Canto são um esquema tático que poderá permitir, à equipa que os executa, tirar partido de alguma instabilidade criada na equipa adversária. Contudo, deverão existir algumas cautelas defensivas de modo a não permitir a

saída rápida e a possibilidade de ser criada superioridade atacante por parte da equipa adversária.

O mesmo autor, defende que existem dois tipos básicos para a execução do pontapé de Canto, nomeadamente o pontapé de Canto curto, tendo como objetivo fundamental o de concretizar superioridade numérica, e o pontapé de Canto longo, que se pode diferenciar pelo efeito/trajetória da bola.

Segundo Simon e Reeves (2000), os pontapés de canto são uma excelente fonte de oportunidades de golo, já que se pode cruzar a bola directamente para as zonas mais perigosas do campo, como sejam as mais próximas da baliza adversária (grande área e pequena área).

Bangsbo e Peitersen (2000) salientam o facto de aquando da escolha do tipo de canto a marcar, se ter particular atenção às características dos jogadores que se possui na equipa.

A equipa em processo defensivo pode defender o Canto realizando uma marcação individual, à zona, ou realizar uma marcação mista, sabendo antecipadamente que qualquer uma das três opções possui vantagens e desvantagens. Contudo, é vital e de extrema importância que a equipa esteja corretamente posicionada e exista um deslocamento rápido e convicto no sentido da bola de forma a atacá-la da melhor forma, permitindo a realização imediata de uma transição ofensiva rápida (ataque rápido), aproveitando, algum eventual desequilíbrio defensivo da equipa adversária.

4.14 Competências para ser Treinador Principal

Pinheiro, Belchior, Malico e Santos (2018) referem que o Treino de Alto Rendimento reclama hoje, dos treinadores um conjunto diversificado de competências, aumentando-se o espectro de intervenção do mesmo. Neste sentido, o treinador principal deverá revelar o significativo ecletismo a nível de conhecimentos que deverão encontrar-se num contínuo que varia entre as competências técnico-táticas, físicas, psicológicas e morais.

Em relação a este tema vários treinadores opinam em torno deste mesmo tema onde muitos deles referem a **liderança** como sendo uma competência indispensável. Pinheiro et al., (2018) refere que, para professor Manuel Machado, “*a competência mais importante de um treinador tem que ser no âmbito da supervisão*”.

Os mesmos autores referem que Miguel Leal, quando questionado sobre o conhecimento técnico do jogo, refere que, “*quem quer ser treinador já tendo que ter essas*

competências (técnicas e táticas), não podendo cair aqui do seu porque, se não, se calhar, nem chega a este nível”.

Ainda na mesma temática Miguel Leal diz que *“o que marca grande diferença Hoje em dia é de facto a relação que se tem com jogadores no dia a dia, no estabelecimento de objetivos e na gestão dos conflitos”.*

Ainda de acordo com Pinheiro et al., (2018) dizem que ao treinador principal devem estar alocadas um conjunto muito alargado de incumbências, sobretudo ao nível da gestão de recursos humanos, bem como a supervisão de todo o trabalho a realizar por uma equipa multidisciplinar.

4.15 Liderança

Nos últimos anos, a liderança tem sido um dos principais alvos de estudo na área da Psicologia do Desporto (Thomas et al., 2013). O conceito de liderança pode ser visto a partir de duas perspetivas: num sentido etimológico, em que o líder é a pessoa que está à frente do grupo e a mostrar caminho; numa perspetiva organizacional, a liderança é apenas uma das funções do líder que chefia o grupo e as suas atividades e é guiado pelos seus superiores (Chelladurai e Saleh, 1980). Fransen et al. (2014) definem liderança como o processo em que determinado individuo (geralmente de hierarquia superior) influencia um grupo a atingir um objetivo comum.

Weinberg e Gould (1995) destacam 3 pontos fundamentais a ter em conta na liderança no desporto:

- a)** Nenhum conjunto de características pessoais ou traços da personalidade assegura, por si só, uma liderança eficaz e bem-sucedida (tais características não são suficientes para predizer um líder eficaz);
- b)** Uma liderança eficaz adapta-se às situações específicas (por exemplo, um treinador despedido que começa a ter sucesso num novo clube, provavelmente não alterou subitamente os seus comportamentos e estilo de liderança, pelo contrário, adaptou-se ao novo clube e aos seus elementos);
- c)** Os estilos de liderança podem ser alterados, de forma a poderem adaptar-se às exigências da situação.

O líder tem um papel essencial na gestão de um grupo de trabalho (Nicolaidis et al., 2014) e é visto como uma solução adaptável para gerir e coordenar ações de modo a atingir objetivos coletivos (Fransen et al., 2014). Contudo, importa ter em conta que sem um grupo de seguidores, não existe um líder, e sem um líder, também não existe um grupo de seguidores (Thomas et al., 2013).

4.15.1 Estilos de liderança

O estilo dos líderes de grupo constitui um fator que influencia a coesão de grupo. Por exemplo, o nível de participação nas rotinas da equipa que é permitido e estimulado pelo treinador, tem um impacto relevante. Outras características referem-se à qualidade da comunicação, determinação dos papéis dos membros e tipos de tarefas atribuídas ao grupo (Serpa, 2016).

De modo a explicar o padrão de comportamentos do treinador, foram conceptualizados diversos estilos de liderança. Chelladurai e Saleh (1980) desenvolveram a Leadership Scale for Sports (LSS) com o objetivo de avaliar a preferência dos atletas em relação a comportamentos específicos dos treinadores, a perceção dos treinadores a respeito do seu desempenho pessoal e a perceção dos atletas em relação à liderança dos seus treinadores. A Escala de Liderança do Desporto assenta em 5 dimensões:

- 1_ Treino-Instrução:** mais direcionado para o treino e instrução, com o propósito de otimizar a prestação dos atletas a todos os níveis (físico, técnico, tático e psicológico);
- 2_ Apoio Social:** representa a preocupação do treinador acerca do bem-estar dos atletas, criando assim um elo de ligação e uma relação afetiva entre ambos;
- 3_ Reforço:** o treinador faz referência à boa performance dos atletas, recorrendo ao feedback positivo;
- 4_ Comportamento Democrático:** o treinador permite que os seus atletas participem na definição de objetivos e métodos de treino;
- 5_ Comportamento Autocrático:** as decisões são tomadas apenas pelo treinador, elevando assim a sua autoridade perante o grupo/equipa.

Weinberg e Gould (1995) definem dois tipos de líder: o líder autocrático com um estilo de comando, orientado para a tarefa e com o foco na vitória; o líder democrático com um estilo mais cooperativo, orientado para o sujeito e com o foco no atleta.

Em suma, de modo a satisfazer todos os envolvidos (treinadores, atletas e dirigentes), o estilo de liderança do treinador deve ser adaptado ao contexto em que se lidera, sendo desta forma naturalmente aceite e reconhecido pela equipa (Surujlal & Dhurup, 2012).

4.16 Relação treinador-atleta

O tipo de liderança exercido pelo treinador influencia a relação com os atletas e o desenvolvimento e progressão deste ao longo da carreira desportiva (Smoll & Smith, 1989). No ambiente da prática desportiva, os treinadores têm o poder de influenciar a natureza e a qualidade das experiências desportivas, com a missão de educar, estimular e criar situações favoráveis para o crescimento e desenvolvimento pessoal dos atletas (Santos et al., 2019). A relação treinador-atleta tem um papel preponderante no crescimento e desenvolvimento do jovem atleta. É uma relação dinâmica determinada pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos de ambos (treinador e atleta) e que sofre alterações ao longo do tempo (Jowett & Poczwardowski, 2007). Jowett e Chaudy (2004) identificaram que equipas com uma relação treinador-atleta de qualidade tendem a desenvolver altos níveis de coesão. Hampson e Jowett (2014) verificaram que a relação treinador-atleta é um preditor do estilo de liderança e eficácia em equipas de futebol. Relacionando com a amostra do presente trabalho, importa ter em conta que, no desporto jovem, existe uma necessidade de apoio social aos atletas, reforçando a importância de existir uma boa relação entre treinador-atletas e otimizando assim o desempenho e a experiência desportiva (Kristiansen & Roberts, 2010).

4.17 O comportamento do treinador em Treino e em Competição

Pinheiro, Belchior, Malico e Santos (2018) refere que *“o comportamento do treinador de futebol é de fato um dos principais pilares que suportam a eficiência e a eficácia do treino desportivo, na medida em que cabe a este profissional a hercúlea tarefa de planejar e preparar todo o labor que conduzirá a equipa para a obtenção dos resultados que se desejam”*.

Ainda em relação a este tema Pinheiro et al., (2018) refere que *“Na verdade, os treinadores reconhecem hoje que não basta dominar os conhecimentos técnicos e táticos do jogo de futebol, mas é fundamental ter a capacidade de mobilizar os jogadores em torno de um projeto comum”*.

Malico et al., (2018) cita Araújo (2016) salientando o seguinte: *“O treino do treinador trata-se do comportamento e apoio a um treinador com o objetivo principal de o ajudar a*

refletir e retirar conclusões acerca das vantagens e desvantagens das suas atitudes e comportamentos perante as diferentes situações relacionais com jogadores a nível individual, ajudando-o a regular, tanto a sua felicidade no sucesso como a sua tristeza e frustração na derrota”.

4.18 Gestão de subgrupos no plantel

Na abordagem a esse tema Pinheiro et al. (2018) salientam que a presença de subgrupos dentro do contexto de uma equipa de futebol é uma situação mais regular do que aquilo que qualquer um de nós pudesse imaginar. É normal que os jogadores se agrupem em pequenos grupos, em função de determinadas características que possuem, sejam eles a nacionalidade, o facto de não jogarem ou estarem no clube há mais tempo. Assim, é usual existir o grupo dos brasileiros, dos africanos, dos menos utilizados, e dos mais velhos no clube. Este assunto divisões dentro do contexto do clube, poderão dificultar de sobremaneira o trabalho do treinador, sobre tudo, em contexto onde não existe sucesso.

Segundo os autores acima mencionados, referem que numa afirma que *“já tive equipas com 11 nacionalidades diferentes”*.

Numa outra ocasião o mesmo refere que acredita que com pequenas ações se pode contornar esta situação, designadamente através dos *“tais almoços e jantares de grupo que nós promovemos pelo menos uma vez por mês com o dinheiro das queixinhas das multas”*.

Os mesmos autores referem que, para **Jorge Simão**, a existência de subgrupos de uma equipa é uma situação perfeitamente normal na medida em que os jogadores se agrupam em função de partilharem determinadas características que podem ser desde a nacionalidade, passando pela religião, ele afirma que *“dito desta forma, não me choca, nem me preocupa”*.

Deste modo, importa saber quais às estratégias para combater os subgrupos e a esse respeito os autores deixam a seguinte sugestão para combater o mesmo:

- Momentos de convívio
- Tratar todos com sentido de igualdade
- Promover intercâmbios culturais
- Ter atenção à constituição das mesas de refeição nos estágios

4.19 Importância do Capitão da Equipa - Critérios para a sua escolha

No que toca a esse tema Pinheiro et al. (2018) citando Curado (2002) referem que escolher o capitão da equipa é uma tarefa que deverá ser bem ponderada e pensada na medida em que a este elemento assume um papel preponderante no sucesso da equipa e na liderança do treinador. Por isso, estamos em perfeita sintonia com o autor anteriormente citado, quando o mesmo refere considerar estranho o facto de existir um escasso desenvolvimento das metodologias que possibilitem a escolha dos capitães. De facto, a pesquisa científica é parca, face a um tema tão estruturante na vida das equipas. Assim, na hora de seleccionar o representante do treinador junto da equipa, é fundamental que a escolha recaia sobre um elemento capaz de gerar consensos, aproximações e com capacidades para prevenir e gerir conflitos. Assim, ao capitão da equipa está atribuído um conjunto de tarefas e de incumbências que se assumirão como fundamentais para o sucesso da época. Por esse motivo, a sua escolha não pode nem deve ser negligência ou levada a cabo de ânimo leve. Assim sendo, a escolha do capitão da equipa não deveria cair, somente, nos atletas com mais tempo de clube ou com mais idade, mas naqueles que reúnam competências de liderança, comunicação e gestão de conflitos.

Segundo estes mesmos autores, referem que, Curado (2002), indica-nos que um bom capitão de uma qualquer equipa sénior precisa de ser alguém que já conhece um pouco da vida, isto é, alguém experiente e experimentado, pois como refere, em determinados momentos haverá conflitos para resolver e é fundamental que o capitão tenha maturidade para intervir nessas contendas.

Todavia, na opinião de Manuel Machado, o fator mais importante, e o qual deverá ser dado maior relevo, disse respeito aos aspetos de liderança e comunicação e como afirmam *“sobre tudo aquilo que ele representa em termos de imagem para o restante do grupo”*.

4.20 Gestão psicossocial

Segundo Serpa (2016), cabe ao(s) treinador(es) a tarefa de promover a comunicação e interação entre os membros, de modo a facilitar as relações interpessoais e a formação do sentido de unidade.

4.21 Jogo de Futebol

Segundo Castelo (2004), o Futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC), onde os jogadores se encontram agrupados em duas equipas numa relação de adversidade e luta incessante pela conquista da posse da bola, com a finalidade de a introduzir na baliza adversária, o maior número de vezes, com vista à obtenção da vitória, respeitando as leis do jogo.

Gréhaigne (2001), caracteriza o Jogo de Futebol como uma relação de oposição em que se tenta coordenar as ações para recuperar, conservar e transportar a bola para as zonas de finalização com o objetivo de conseguir o objetivo máximo do jogo, ou seja, o golo. Assim, as equipas em confronto direto formam duas entidades coletivas que planificam e coordenam as suas ações para agir uma contra a outra, cujos comportamentos são determinados pelas relações antagónicas Ataque – Defesa.

Na mesma linha de pensamento, Teodorescu (2003) considera o jogo de futebol uma relação antagónica entre ataque e defesa, manifestando-se tanto individual, como coletivamente, em que cada elemento de jogo tenta romper o equilíbrio existente e criar vantagens que lhe assegurem o respetivo sucesso. Garganta (2002) afirma que o Futebol é um JDC, que “ocorre num contexto de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns e semelhantes, lutam para gerir, em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque – defesa) alicerçadas em relações de oposição – cooperação”.

O mesmo autor refere que o jogo de Futebol decorre da natureza do confronto entre dois sistemas complexos, as equipas, e caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2002).

4.22 Exigências gerais do jogo de futebol

O futebol é uma modalidade que exige ao jogador várias capacidades das quais se destacam uma apurada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e, para além disso, uma excelente condição física (Soares, 2005).

Para que do treino resulte uma preparação do jogador o mais adequada possível para a competição, é necessário conhecer-se com rigor as características da modalidade em causa. A

partir deste conhecimento, o treinador poderá planear o conteúdo e a aplicação temporal das cargas do treino em função daquilo que o jogo exige (Soares, 2005).

O jogo, com uma duração oficial de 90 minutos, é realizado a uma intensidade muito elevada de forma intermitente e com consequências aleatórias de fases de esforço e repouso (Soares, 2005). O mesmo autor refere ainda que, do ponto de vista fisiológico, o futebol exhibe um perfil bioenergético misto com uma participação particularmente ativa do metabolismo aeróbio.

4.23 Preparação desportiva: Características gerais

As etapas de organização, planeamento e estruturação do processo de preparação desportiva são fundamentais na execução de qualquer tipo de trabalho, não só em momentos competitivos, mas em todo o processo de formação do jovem praticante. Entende-se como preparação desportiva o conjunto de fatores relacionados à preparação do atleta e direcionados ao desenvolvimento de desempenho ótimo no desporto escolhido para prática. Nesse sentido, os três sistemas que compõem este processo são – competição, treino e fatores complementares - devem atuar de maneira conjunta e auxiliar na preparação dos desportistas (Gomes, 2002).

O acompanhamento ao longo do tempo e na época desportiva é fundamental, pois na elaboração de programas de preparação física, em qualquer modalidade desportiva, torna-se necessário o estabelecimento de alguns componentes que são aplicáveis ao desenvolvimento dos exercícios a serem realizados (American College of Sports Medicine, 1996).

Nesse sentido, o processo de avaliação dos diferentes componentes do treino desportivo (técnico, tático, físico, psicológico, social, familiar, entre outros) é essencial para o entendimento dos estímulos a serem aplicados ao atleta.

4.24 Prevenção de lesões em futebolistas

Ruivo, Pinheiro e Ruivo (2018) referem que a otimização da prevenção de lesões no jogador de futebol exige, para além do domínio da especificidade da modalidade desportiva e das principais lesões associadas, um conhecimento aprofundado das características individuais de cada jogador (historial clínico, dados pós avaliação músculo-esquelética e funcional) e dos princípios de treino para uma adequada periodização de treino. De seguida,

apresentar-se-ão algumas das estratégias a adotar para se conseguir que se previnam lesões desportivas e, necessariamente para a otimizar o rendimento desportivo de um futebolista. A saber:

- Avaliação Funcional
- Respeitar os rácios de força funcional ideais do corpo
- Treino de equilíbrio
- Treino do core
- Treino de pliometria
- Utilização da libertação miofascial antes do treino ou competição
- Importância do aquecimento

O aumento da competitividade tem modificado as características da modalidade deixando de ser considerado o futebol arte, onde a técnica é priorizada, e passando a ser considerado o futebol força, onde a parte física se tornou mais importante, aumentando a exigência física do atleta (Selistre et al., 2009).

Em cada época desportiva, o futebol tem sido disputado de forma abundante, o volume de treino e número de jogos aumentam, fazendo com que o atleta esteja perto do seu limite de exaustão, aumentando a preocupação com a sua condição física e com a prevenção de lesões e as estatísticas sobre as lesões têm-se tornado um fator fundamental na avaliação da sobrecarga dos treinos e dos jogos.

Exercícios de condicionamento neuromuscular e treino proprioceptivo podem ser utilizados como meio para a prevenção de lesões desportivas (Baldaço et al., 2010).

Sabendo da exigência do futebol atualmente, tanto na parte física quanto na parte emocional do atleta, a necessidade de se estudar meios para minimizar a quantidade de lesões por época desportiva e reduzir o tempo do atleta de se afastar do relvado é estritamente necessário.

4.25 Testes físicos

Segundo Haugen e Seiler (2015), o futebol é uma modalidade desportiva coletiva em que a complexidade do próprio jogo está intimamente ligada com a atividade física intermitente, alternado períodos curtos de máxima (ou quase máxima) intensidade com períodos longos de baixa intensidade. Deste modo, determinar o perfil fisiológico específico

da modalidade é uma tarefa difícil, uma vez que as respostas podem variar consoante a duração e intensidade do esforço e a duração dos períodos de pausa/recuperação. Para os mesmos autores, é fundamental que a avaliação seja parte integrante da periodização e operacionalização do treino.

4.26 Importância do treino da força no futebol

O treino da força desempenha um papel importante na melhoria do rendimento desportivo uma vez que apresenta inúmeros benefícios, a saber:

Permite o aumento do metabolismo basal e a melhoria da composição corporal. Um excesso de massa gorda será indesejado ainda mais numa modalidade desportiva em que repetidamente temos de movimentar o corpo contra a ação da gravidade (Ostojic, 2003) citado por (Ruivo, 2020).

4.27 Conclusão da revisão da Literatura

Depois de analisar os diversos temas da Revisão da Literatura, pode-se realizar as seguintes ilações:

- O futebol ocorre num contexto de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, logo, a necessidade de preparar a equipa no sentido de minimizar tais constrangimentos torna-se imprescindível e relevante;

- No desenvolvimento do desporto, é reconhecido que um dos principais fatores é a qualidade dos recursos humanos, particularmente dos treinadores desportivos;

- O Treinador Principal é o agente responsável para gerir todo o planeamento até a sua operacionalização de forma a elevar as diferentes capacidades (técnicas, táticas, físicas e psicológicas) do praticante e/ou da equipa na especificidade das situações competitivas como objetivo primordial;

- O modelo de jogo é um conjunto de ideias e princípios que representam a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade em cada momento de jogo;

- Para conseguirmos implementar o Modelo de Jogo que idealizamos para a nossa equipa, teremos de ter a “ajuda” de exercícios que aproximem o máximo possível a realidade

“treino”, com a realidade “jogo”, por isso, teremos de recorrer aos Jogos Reduzidos e Condicionados, pois, são uma excelente ferramenta de trabalho;

- Para finalizar, sabemos que o futebol é um desporto de contacto pelo que a exigência a nível de força torna-se estritamente necessária. Porém, para conseguirmos implementar a nossa maneira de jogar, torna-se importante termos recursos ao nosso dispor. Neste sentido, com o aumento da exigência física da modalidade, a preparação física dos nossos atletas torna-se relevante não só para incrementar o seu nível de competitividade e performance, mas também para prevenir lesões minimizando longos períodos de paragens dos praticantes.

5. Descrição do Contexto

5.1 Caracterização do Clube

Caraterização Geral do Clube - História do clube/ Marcos Históricos

O Real Sport Clube foi criado em 7 de Agosto de 1995, resultando da "fusão" dos clubes já existentes nas freguesias de Queluz e Massamá, o Grupo Desportivo de Queluz fundado em 25 de Dezembro de 1951 e o Clube Desportivo e Recreativo de Massamá fundado em 9 de Abril de 1950.

Oficialmente foi adotado o dia 25 de Dezembro de 1951 como data da fundação do Real Sport Clube, por ser na altura da "fusão" o clube que tinha a filiação mais antiga na AFL.

Surge a 7 de agosto de 1995, o Real Sport Clube. A escolha do nome para o clube advém da homenagem ao Palácio Nacional de Queluz, ex-libris da cidade. No que respeita ao emblema, este tem a seguinte simbologia:

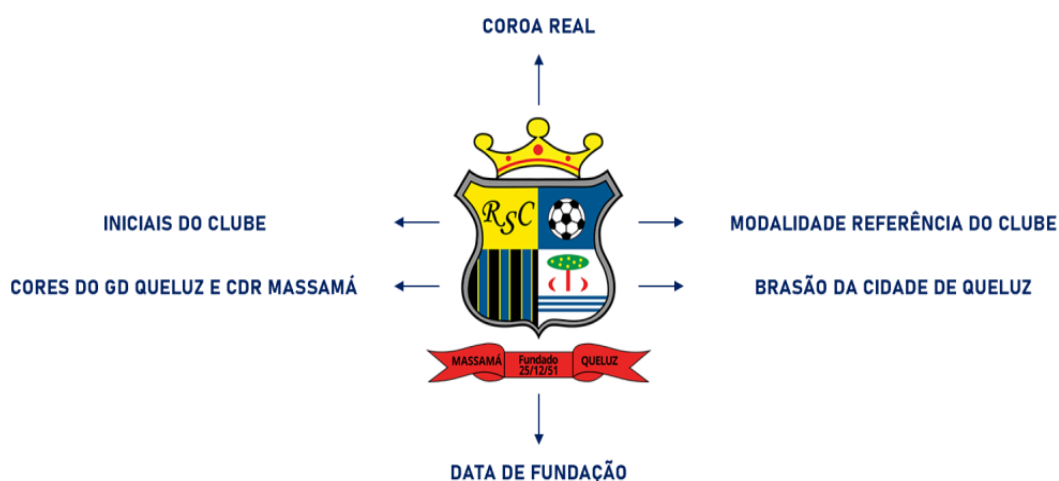


Figura 1: Emblema do Real Sport Clube (RSC).



Figura 2: Emblema do Grupo Desportivo de Queluz.



Figura 3: Emblema do Clube Desportivo e Recreativo de Massamá.

O seu primeiro presidente foi José Manuel Libório, sendo o atual Adelino Ramos. O Real Sport Clube ao longo da sua história foi se destacando principalmente através do futebol. Na época de 2016-2017 o Real SC subiu pela primeira vez na sua história à Segunda Liga, ao vencer a série de Subida da Zona Sul do Campeonato Nacional de Seniores. Na finalíssima de Apuramento do Vencedor, o Real Sport Clube bateu a Oliveirense por 2-0 e sagrou-se Campeão Nacional no Estádio do Fontelo, em Viseu. O clube também é destacado pela formação de jovens jogadores, sendo uma das mais conceituadas escolas de formação de futebol em todo o país, chegando a saírem jogadores desta escola para o alto rendimento e até para a seleção nacional, como no caso de Luís Nani.

Relembrar que, nos dias de hoje, o RSC é uma referência nacional nos escalões de futebol de formação, por onde passaram jogadores internacionais como Nani, já anteriormente referido, Wilson Eduardo, Pedro Mendes, entre outros. De assinalar que, em 2020, o setor de formação do RSC voltou a ser reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol como entidade formadora certificada com quatro estrelas.

VISÃO E MISSÃO

O Real Sport Clube pretende distinguir-se como “uma instituição de referência na promoção da prática e desenvolvimento da formação de jovens jogadores na modalidade de futebol, articulando o plano de intervenção de uma forma permanente com todos os parceiros institucionais públicos e/ou privados para que os objetivos se cumpram por princípios de equidade e qualidade orientados para as necessidades e interesses de todas as partes envolvidas no processo”. Tem como missão “promover o desenvolvimento da formação na modalidade de futebol com o objetivo de potenciar jovens jogadores com potencial de performance para atingir níveis de atuação nos níveis mais elevados de competição da estrutura organizacional federativa, quer no contexto dos quadros competitivos oficiais locais, quer nos

enquadramentos competitivos Nacionais”, pretendendo também que os seus jogadores “possam chegar às Seleções Nacionais das respetivas categorias, tendo como objetivo final a integração nos quadros seniores da equipa principal do clube atingindo patamares de profissionalização”.

PALMARÉS

O Futebol é a modalidade de referência do RSC. Na época 2016/17, o clube alcançou um feito histórico com a subida à Segunda Liga. Contudo, após a estreia na competição, desceram ao Campeonato Nacional de Seniores (CNS).

Apesar de ser um clube relativamente recente, a equipa principal do RSC conta no seu palmarés com os seguintes títulos:



Figura 4: Palmarés (RSC - Equipa Principal).

Para além dos acima apresentados, o RSC conta também com diversos títulos ao nível do futebol de formação, entre eles:

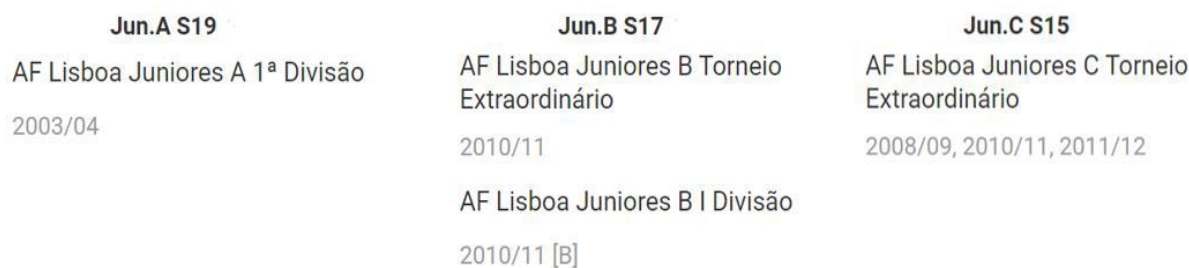


Figura 5: Palmarés (RSC - Futebol de Formação).

Importa ainda assinalar que, no último jogo da época 2020-2021, a equipa principal do RSC garantiu o acesso à Liga 3, nova prova da Liga Portugal. Por conseguinte, nesta época de 2021/22, a equipa continua a atuar na Liga 3.

ORGANIGRAMA DO CLUBE

A estrutura organizacional descreve como as tarefas são divididas, agrupadas e coordenadas dentro de uma organização, refletindo-se num organigrama. Desta forma, considera-se pertinente apresentar o organigrama do RSC.

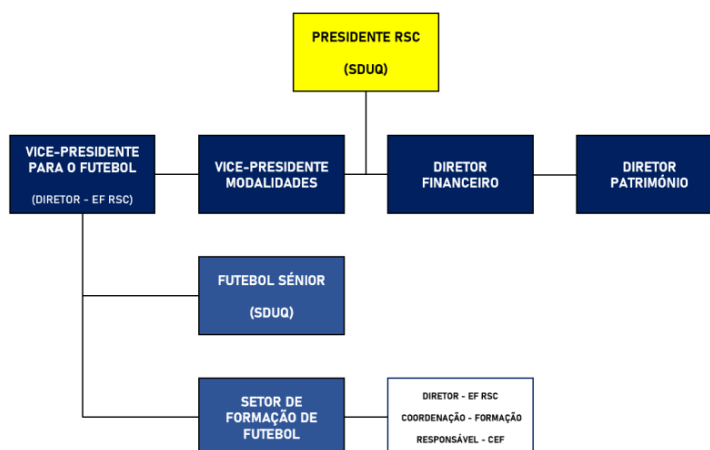


Figura 6: Organigrama (RSC).

INSTALAÇÕES DESPORTIVAS - Espaço Geográfico e Património do Real Sport Clube

O Complexo Desportivo do Real Sport Clube localiza-se na freguesia de Massamá-Monte Abraão (Queluz, Sintra, Lisboa). Neste espaço treinam todas as equipas de futebol, do futebol formação à equipa sénior, assim como as equipas de atletismo. O complexo desportivo é composto por três campos: dois de futebol de 11 (Campo 1 e 2) e um de futebol de 7 (Campo 3). Posto isto, considera-se importante caracterizar cada um deles:

- **Campo 1** - Relva Natural com 102x68m, bancadas laterais (coberta e descoberta) com capacidade para 2500 espectadores (sentados). É exclusivamente utilizado para a equipa sénior, tanto para treinos como para jogos. Possui ainda uma pista de atletismo, em tartan.

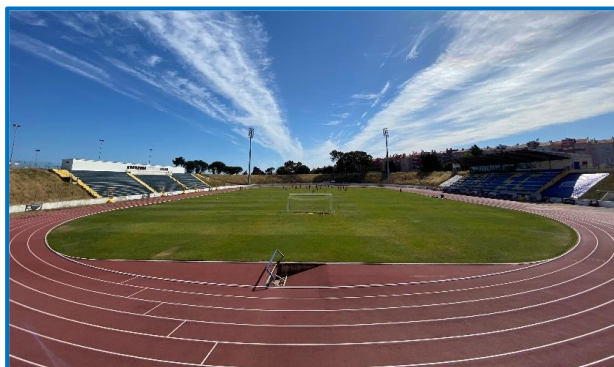


Figura 7: Campo 1 (Complexo Desportivo RSC).

- **Campo 2** - Relva Sintética com 100x64m, bancada lateral coberta com capacidade para 1500 espectadores. Destina-se às equipas de futebol de 11 e 9, sendo que é também utilizado pelas turmas da Escola de Futebol de Formação do RSC. É ainda composto por 4 balneários (2 para equipas e 2 para árbitros) e uma sala de arrumações.



Figura 8: Campo 2 (Complexo Desportivo RSC).

- **Campo 3** - Relva Sintética com 64x44m, bancada lateral descoberta com capacidade para 500 espectadores. É destinado ao futebol de 7, ainda que seja também utilizado, embora em contexto de treino, por equipas de futebol de 11 e 9.



Figura 9: Campo 3 (Complexo Desportivo RSC).

O complexo desportivo é ainda composto por um edifício com 3 pisos:

- **Piso 0:** é constituído por lugares de estacionamento, lavandaria e balneário destinado à equipa sénior de futebol;
- **Piso 1:** é composto por diversos balneários, rouparia, posto médico e bar. É destinado à modalidade de futebol.
- **Piso 2:** é constituído pela secretaria, sala de estar, sala de reuniões, sala de conferência de imprensa, ginásio, gabinetes e sala de troféus.

Para além das instalações acima referidas, o RSC dispõe também de duas sedes: uma delas destinada à prática das modalidades e a outra destinada à delegação do clube, esta última localizada na antiga sede do Grupo Desportivo de Queluz.

O património imóvel do Real Sport Clube encontra-se localizado em duas freguesias da Cidade de Queluz. É constituído por três estruturas, a **Sede**, o **Complexo desportivo** e a **Delegação do real sport Clube**.

A **Sede** localiza-se na freguesia de Massamá-Monte Abraão, e é constituída por uma parte administrativa, dois ginásios, um salão de espetáculos e ainda gabinetes de apoio às secções e departamentos. O edifício contempla ainda uma piscina e respetivos balneários e um espaço para a prática de ténis. A estrutura do edifício da Sede Do Clube divide-se em três pisos com uma área de 900 m².

- **O rés-do-chão**, é constituído por um salão com palco e camarins com uma capacidade para 300 pessoas, a secretaria, uma sala de estar, um ginásio e piscina.
- **O primeiro piso**, é constituído por um ginásio, uma sala social e salas de bilhar.
- **No último piso**, encontram-se vários gabinetes de apoio, às secções de Bilhar e de Pesca e uma sala de reuniões da Direção.

Junto do edifício Sede, existe uma área destinada à prática do ténis, onde está instalada a escola Real Ténis Clube.



Figura 10: Sede do Real Sport Clube

Caraterização Desportiva do Clube

Desportivamente, o Real Sport Clube é um clube que vive da formação, isto é, tem uma aposta muito forte nos escalões mais jovens da formação e o resultado tem estado á vista. Fruto da competência e exigência do clube na aposta na qualidade técnica das suas equipas de formação em formar e projetar os seus atletas para clubes de outra dimensão futebolística.

De salientar que o Real Sport Clube é um clube eclético, tem uma aposta não só na modalidade desportiva de futebol, mas em várias modalidades diversificadas, além do futebol, tais como: Tiro com Arco, Bilhar, Atividades Gímnicas, Desportos de Combate, Dança entre outros.

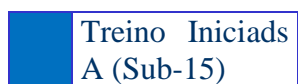
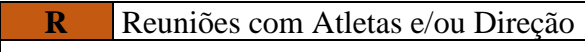









Figura 11: Eclétismo - Modalidades praticadas no Real Sport Clube.

5.2 Cronograma/Registo Anual de Atividades Época Desportiva 2021-2022 - Real Sport Club Sub 15

Registo Anual de Atividades - Real Sport Club Sub 15

Cronograma - Época Desportiva 2021-2022

 Treino Iniciais A (Sub-15) 19h30 – 21h00	 Jogo Iniciais A (Sub-15) Manhã ou Tarde	 Atividades de Grupo (Real Sport Clube)
 Jogos de treino Manhã ou Tarde	 Ginásio + Treino em campo 18h30 - 19h30	 T Testes T+F
 Férias Natal	 Férias Páscoa	 F Sem atividades OU Folga
 Férias Carnaval	 FORMAÇÕES (Plataforma...)	 R Reuniões com Atletas e/ou Direção
		 Tr Torneio / IBERCUP

Meses & Dias	Agosto	Setembro	Outúbro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Sábado						1				
Domingo						2				1
2ª-Feira	 26/07	30/08		 1		 3				 2
3ª-Feira	 27/07	 31/08		2		4	1	 1		3

4ª-Feira	28/07		1				3		1		5		2		2				4
5ª-Feira	29/07		2				4		2		6		3		3				5
6ª-Feira	30/07		3		1		5		3		7		4		4			1	6
Sábado	31/07		4		2		6		4		8		5		5			2	7
Domingo	1		5		3		7		5		9		6		6			3	8
2ª-Feira	2		6		4		8		6		10		7		7			4	9
3ª-Feira	3		7		5		9		7		11		8		8			5	10
4ª-Feira	4		8		6		10		8		12		9		9			6	11
5ª-Feira	5		9		7		11		9		13		10		10			7	12
6ª-Feira	6		10		8		12		10		14		11		11			8	13
Sábado	7		11		9		13		11		15		12		12			9	14
Domingo	8		12		10		14		12		16	Nutri	13		13			10	15
2ª-Feira	9		13		11		15		13		17		14		14			11	16
3ª-Feira	10		14		12		16		14		18		15		15			12	17
4ª-Feira	11		15		13		17		15		19		16		16			13	18
5ª-Feira	12		16		14		18		16		20		17		17			14	19
6ª-Feira	13		17		15		19		17		21		18		18			15	20
Sábado	14		18		16		20		18		22		19		19			16	21
Domingo	15		19		17		21		19		23		20		20			17	22
2ª-Feira	16		20		18		22		20		24		21		21			18	23

3ª-Feira		17		21		19		23		21		25	22		22		19		24
4ª-Feira		18		22		20		24		22		26	23		23		20		25
5ª-Feira		19		23		21		25		23		27	24		24		21		26
6ª-Feira		20		24		22		26		24		28	25		25		22		27
Sábado		21		25		23		27		25		29	26		26		23		28
Domingo		22		26		24		28		26		30	27		27		24		29
2ª-Feira		23		27		25		29		27		31	28		28		25		30
3ª-Feira		24		28		26		30		28					29		26		31
4ª-Feira		25		29		27				29					30		27		
5ª-Feira		26		30		28				30					31		28		
6ª-Feira		27				29				31							29		
Sábado		28				30											30		
Domingo		29				31													

Tabela 2: Registo Anual de Atividades Época Desportiva 2021-2022

Nota: A tabela acima referida foi sofrendo alterações ao longo da época desportiva com os devidos ajustes.

5.3 Escalão, campeonato da equipa, objetivos, calendário e equipa técnica

5.3.1 Escalão, campeonato da equipa e objetivos

Ao nível da formação, o RSC compete em todas as provas nacionais da Federação Portuguesa de Futebol (FPF): Iniciados (Campeonato Nacional de Sub-15), Juvenis (Campeonato Nacional de Sub-17) e Juniores (Campeonato Nacional da II Divisão - Sub-19).

O plantel de Sub-15 do RSC é composto por 31 atletas com idades compreendidas entre os 14-15 anos (nascidos em 2007 e 2008). Destes 31 atletas, 12 já pertenciam aos quadros do clube na época transata, sendo que os restantes (19) surgiram do recrutamento para a presente temporada. Neste seguimento, considera-se pertinente caracterizar os atletas de forma individual (Tabela 3).

	Posição/Atleta	Data de Nascimento	Pé Dominante	Peso (kg)	Altura (cm)	Clube Anterior
GR	João Cebola	14-04-2007	Direito	71	180	Loures
	Mihail Gutu	09-02-2007	Direito	NO	NO	CAC
	Rodrigo Pinto	15-04-2007	Esquerdo	65,1	172	Real
DC	Afonso Vieira	23-03-2007	Direito	68,1	176	Linda-a-Velha
	Bubacar Baió	22-09-2007	Esquerdo	80,7	178	Real
	Francisco Duarte	02-08-2007	Esquerdo	54,2	173	Real
	Francisco Moreira	13-01-2007	Esquerdo	62,8	182	Futebol Benfica
	Gonçalo Ferreira	16-08-2007	Direito	69,4	178	Real
	Lourenço Marques	13-02-2007	Esquerdo	60,5	178	Real
Thiani Almeida	04-11-2007	Direito	NO	NO	1º Dezembro	
ALA	Afonso Martins	07-01-2007	Direito	54	163	Linda-a-Velha
	Braima Conta	07-03-2007	Direito	54	170	Real
	Kevin Carvalho	01-12-2007	Esquerdo	53,6	173	Real
	Manuel Coelho	22-01-2007	Esquerdo	46,3	157	Real
	Maiue Bá	19-02-2008	Esquerdo	66,8	174	Real
Nelson Monteiro	04-04-2007	Esquerdo	41,5	162	SL Benfica	
MC	Francisco Reixa	16-03-2008	Direito	NO	NO	Geração Benfica Estádio
	Gonçalo Martins	12-04-2007	Direito	55,8	168	Linda-a-Velha
	Henrique Sardinha	17-08-2007	Direito	53,3	169	Belenenses
	Igor Gomes	17-03-2007	Direito	49,1	170	Linda-a-Velha
	Rodrigo Monteiro	12-09-2007	Direito	53,1	160	Sporting
Rodrigo Gomes	15-10-2007	Direito	57,2	161	Linda-a-Velha	
EXT	Idrissa Djálo	25-04-2008	Esquerdo	65,1	180	Lourel
	Miguel Oliveira	14-04-2007	Direito	NO	NO	Linda-a-Velha
	Rodrigo Leal	04-03-2007	Direito	53,3	173	Real
	Simão Guerreiro	21-01-2007	Esquerdo	NO	NO	Real
AV	Anhá Candé	13-08-2007	Esquerdo	71,3	185	Sem Clube
	Lourenço Maltz	24-06-2007	Direito	65,9	175	Belenenses
	Pedro Pinho	27-02-2007	Direito	62,8	178	CAC
	Rodrigo Caldeira	20-02-2007	Direito	62,2	178	Real
	Vasco Tavares	22-04-2007	Direito	54	171	Linda-a-Velha

Tabela 3: Caracterização Geral do Plantel.

Segundo o comunicado oficial da FPF (CO660), o formato da competição terá por base os seguintes pontos:

1. O Campeonato Nacional de Sub-15 é disputado por 72 clubes, os clubes participantes no Campeonato Nacional de Sub-15 na época desportiva 2019/2020.
2. Na época desportiva 2021/2022 o Campeonato Nacional da I Divisão de Sub-15 é disputado por 50 clubes.
3. A Prova é composta por quatro fases, a 1.^a Fase, 2.^a Fase – Manutenção e Descida a 2.^a Fase – Apuramento para 4.^a Fase, a 3.^a Fase – *Play-off* e a 4.^a Fase – Apuramento de Campeão.
4. Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.
5. O artigo 22.º, n.º 2 do Regulamento da Prova é aplicável mesmo que as equipas não estejam constituídas em séries.

1.^a Fase

6. O Campeonato Nacional de Sub-15 é disputado na 1.^a Fase por 72 clubes, que são divididos em seis séries de 12 equipas, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica.
7. Em cada série, os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, de acordo com o sorteio.
8. Os quatro clubes melhor classificados de cada série, num total de 24 clubes, são apurados para a 2.^a Fase – Apuramento para 4.^a Fase.
9. Os restantes 48 clubes são apurados para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida, transitando para a 2.^a Fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.^a Fase.

2.^a Fase – Apuramento para 4.^a Fase

1. A 2.^a Fase – Apuramento para a 4.^a Fase é disputada por 24 clubes, que são divididos em três séries (Norte, Centro e Sul) de 8 clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica.
2. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, conforme sorteio.
3. O clube melhor classificado de cada série, mais os dois clubes melhor classificados em 2º lugar entre as séries, num total de cinco clubes, são apurados para a 4.^a Fase – Apuramento de Campeão.

4. O terceiro clube classificado em 2.º lugar e o melhor 3.º classificado das três séries, num total de dois clubes, apuram-se para a 3.ª Fase – *Play-off*.

5. Os restantes 17 clubes asseguram a manutenção na Prova.

2.ª Fase – Manutenção e Descida

6. A 2.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 48 Clubes, que são divididos em seis séries de oito clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Os clubes mantêm-se nas séries da 1.ª Fase.

7. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, de acordo com o sorteio.

8. Descem aos campeonatos distritais os seis clubes classificados em 8.º lugar, exceto se o vencedor da 3.ª Fase – *Play-off* seja o representante da Região Autónoma dos Açores ou o representante da Região Autónoma da Madeira e o clube participe na 4.ª Fase – Apuramento de Campeão. Nesse caso, descem os seis clubes classificados em 8.º lugar e o clube pior classificado em 7.º lugar, num total de 7 clubes.

9. Descem ao Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-15 os 6.º e 7.º classificados de cada série e os quatro clubes piores classificados em 5.º lugar de entre as séries, num total de 16 clubes, exceto se o vencedor da 3.ª Fase – *Play-off* seja o representante da Região Autónoma dos Açores ou o representante da Região Autónoma da Madeira e o clube participe na 4.ª Fase – Apuramento de Campeão. Nesse caso, descem os restantes cinco clubes classificados 7.º, os 6.º classificados de cada série e os cinco clubes piores classificados em 5.º lugar, num total de 16 clubes.

10. Os restantes 26 ou, conforme os casos, 25 clubes asseguram a manutenção na Prova.

3.ª Fase - *Play-off*

11. A 3.ª Fase – *Play-off* é disputado por 4 clubes, a saber: o representante da Região Autónoma dos Açores, o representante da Região Autónoma da Madeira, o terceiro clube classificado em 2.º lugar na Segunda Fase – Apuramento para a 3.ª Fase e o melhor 3.º classificado das três séries dessa Fase.

12. Os clubes jogam entre si, uma vez e por pontos, no sistema de *play-off* em fase concentrada, para apurar o melhor clube para a 4.ª Fase – Apuramento de Campeão.

13. A 3.^a Fase – *Play-off* é realizada alternadamente na Região Autónomas dos Açores na Região Autónoma Madeira e no Continente.

14. Os clubes do continente que não se apurem para a 4.^a Fase – Apuramento de Campeão asseguram a manutenção na Prova.

4.^a Fase – Apuramento de Campeão

15. A 4.^a Fase – Apuramento de Campeão é disputada por seis clubes que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-15.

16. Os clubes participantes na Fase asseguram a manutenção na Prova.

Para a época de 2021-2022 os objetivos propostos pela direção ao escalão de Sub-15 foi garantir a manutenção e, enquanto ao grupo do trabalho, isto é, sintonia entre jogadores e treinadores traçaram os seguintes objetivos:

- 1^o - Procurar passar para a fase seguinte (2^a fase);
- 2^o - Garantir a manutenção.

5.3.2. Calendário competitivo

Segue o calendário competitivo do escalão de Iniciados A na 1^a Fase:

1^a FASE – Campeonato Nacional de Jun. C Série E - Época 2021-2022				
Jornada	Casa	Fora	Data	Hora
1	Belenenses	Real SC	22/08/2021	(11h00)
2	Real SC	Sporting CP	29/08/2021	(11h00)
3	O Elvas	Real SC	05/09/2021	(11h00)
4	Real SC	FC Alverca	11/09/2021	(15h00)
5	Estoril Praia	Real SC	19/09/2021	(11h00)
6	Real SC	Borbense	03/10/2021	(11h00)
7	GS Loures	Real SC	10/10/2021	(08h45)
8	Real SC	Torreense	24/10/2021	(11h00)
9	SL Benfica	Real SC	30/10/2021	(11h00)
10	Oeiras	Real SC	07/11/2021	(11h00)
11	Real SC	Sacavenenses	14/11/2021	(11h00)

Tabela 4: Calendário competitivo Iniciados A Sub-15 Época 2021-2022

Segue o calendário competitivo do escalão de Iniciados A na Fase de Manutenção (2ª Fase):

Campeonato Nacional de Jun. C Fase de Manutenção Série E - Época 2021-2022					
	Jornada	Casa	Fora	Data	Hora
1ª VOLTA	1	Estoril Praia	Real SC	05/12/2021	(11h00)
	2	Real SC	FC Alverca	12/12/2021	(11h00)
	3	Borbense	Real SC	19/12/2021	(11h00)
	4	Real SC	GS Loures	09/01/2022	(11h00)
	5	O Elvas	Real SC	16/01/2022	(12h00)
	6	Torreense	Real SC	ADIADO	(11h00)
	7	Real SC	Oeiras	30/01/2022	(11h00)
2ª VOLTA	8	Real SC	Estoril Praia	06/02/2022	(11h00)
	9	FC Alverca	Real SC	13/02/2022	(11h00)
	6	Torreense	Real SC	ADI. - 20/02/2022	(11h00)
	10	Real SC	Borbense	27/02/2022	(11h00)
	11	GS Loures	Real SC	06/03/2022	(18h15)
	12	Real SC	O Elvas	13/03/2022	(12h00)
	13	Real SC	Torreense	20/03/2022	(11h00)
14	Oeiras	Real SC	26/03/2022	(11h00)	

Tabela 5: Calendário competitivo Iniciados A Sub-15 Época 2021-2022

5.3.3. Equipa Técnica

A equipa técnica tem um papel determinante, a todos os níveis, no processo de desenvolvimento dos seus atletas.

Neste ponto, é feita uma caracterização da equipa técnica dos Sub-15 do RSC, equipa essa composta por 5 elementos.

TREINADOR PRINCIPAL

Rui Silva, 27 anos, nesta época soma o segundo ano consecutivo como Treinador Principal dos Sub-15 do RSC. Licenciado em Ciências do Desporto e Mestre em Educação Física pela Faculdade de Motricidade Humana, foi através do contexto académico que se inseriu na área do treino de futebol. Conta com 9 anos de experiência como técnico, tendo passado anteriormente pelo CF “Os Belenenses” e pela EF Belém. De referir que, para além

de treinador, é também professor de Educação Física no Agrupamento de Escolas Alfredo da Silva, em Sintra.

Tem como objetivos pessoais, permanecer como treinador principal nos campeonatos nacionais da formação (Sub-15 a Sub-19) e ajudar o RSC a crescer como entidade formadora (a curto prazo). A médio-longo prazo pretende chegar ao futebol profissional.

RUI SILVA		
TREINADOR PRINCIPAL (UEFA B)		
ÉPOCA	CLUBES	ESCALÃO
2021 - 2022	REAL SPORT CLUBE	SUB-15
2020 - 2021	REAL SPORT CLUBE	SUB-15
2019 - 2020	CF “OS BELENENSES”	SUB-12 + ADJ SUB-15
2018 - 2019	CF “OS BELENENSES”	SUB-11 + SUB-14
2017 - 2018	CF “OS BELENENSES”	SUB-11 + ADJ SUB-15
2016 - 2017	EF BELÉM	SUB-10 + SUB-16
2015 - 2016	EF BELÉM	SUB-15
2014 - 2015	CF “OS BELENENSES” / EF BELÉM	ADJ SUB-12 / ADJ SUB-13
2013 - 2014	EF BELÉM	ADJ SUB-11 / ADJ SUB-12

Tabela 6: Experiência de Rui Silva (Treinador Principal).

TREINADOR-ADJUNTO

Diogo Rodrigues, 23 anos, é o Treinador-Adjunto dos Sub-15 do RSC. Licenciado em Ciências do Desporto e Mestrando em Educação Física pela Faculdade de Motricidade Humana, foi através da via académica que se inseriu na área do treino de futebol. Atualmente, é também professor de Educação Física na Escola Secundária Filipa de Lencastre, em Lisboa.

A curto prazo, pretende conciliar a área da educação com o futebol de formação. A médio-longo prazo, tem como principal objetivo entrar no futebol profissional.

DIOGO RODRIGUES		
TREINADOR-ADJUNTO (UEFA C)		
ÉPOCA	CLUBES	ESCALÃO
2021 - 2022	REAL SPORT CLUBE	ADJ. SUB-15
2020 - 2021	REAL SPORT CLUBE	ADJ. SUB-15
2019 - 2020	REAL SPORT CLUBE	ADJ. SUB-13
2018 - 2019	REAL SPORT CLUBE	ESTAGIÁRIO SUB-15
2017 - 2018	CLUBE ORIENTAL DE LISBOA	ADJ. SUB-19

Tabela 7: Experiência de Diogo Rodrigues (Treinador-Adjunto).

TREINADOR DE GUARDA-REDES

Francisco Freitas, 23 anos, é natural da Ilha da Madeira e, nesta época, pelo segundo ano consecutivo é Treinador de Guarda-Redes dos Sub-15 do RSC. Licenciado em Ciências do Desporto pela Universidade de Évora e Mestrando em Educação Física pela Faculdade de Motricidade Humana, foi através do contexto académico que se inseriu na área do treino de guarda-redes.

A curto prazo, pretende aprofundar conhecimentos, vivenciar novas experiências e continuar o seu percurso como treinador de guarda-redes. A médio-longo prazo, os seus objetivos passam por ingressar numa equipa técnica de futebol profissional.

FRANCISCO FREITAS		
TREINADOR DE GUARDA-REDES (UEFA C)		
ÉPOCA	CLUBES	ESCALÃO
2021 - 2022	REAL SPORT CLUBE	GR'S SUB-15
2020 - 2021	REAL SPORT CLUBE	GR'S SUB-15
2019 - 2020	CSD CÂMARA DE LOBOS	ADJ. SUB-19
2018 - 2019	LUSITANO GINÁSIO CLUBE	ADJ. SUB-10 + COORD. GR'S-FUT7

Tabela 8: Experiência de Francisco Freitas (Treinador de GR's).

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO

João Tomas Ramos, 20 anos, é natural de Bobadela, nesta época, pelo segundo ano consecutivo faz a Observação e Análise do Jogo dos Sub-15 sendo que ingressou no RSC por via da Licenciatura de Ciências do Desporto e da Atividade Física, da Universidade Europeia.

A curto prazo, pretende desenvolver capacidades de liderança e adquirir competências na área da Observação e Análise do Jogo. A médio-longo prazo, pretendo complementar a licenciatura com um mestrado em Treino Desportivo com especialização em Futebol, tendo em vista a integração numa equipa técnica profissional como Treinador-Analista.

JOÃO TOMÁS RAMOS		
OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO (UEFA C)		
ÉPOCA	CLUBES	ESCALÃO
2021 - 2022	REAL SPORT CLUBE	ESTAG. SUB-12 + OBSERVAÇÃO A. J
2020 - 2021	REAL SPORT CLUBE	ESTAG. SUB-12 + OBSERVAÇÃO A. J

Tabela 9: Experiência de João Tomás Ramos (Observação e Análise do Jogo).

TREINADOR ESTAGIÁRIO

Eu, Zakariaou Koné, com 25 anos, tenho na presente época a minha terceira experiência como treinador estagiário, sendo que ingressei no RSC por via de Licenciatura em Educação Física e Desporto e agora por via Mestrado em Treino Desportivo, no Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo.

A curto prazo, pretendo concluir o Mestrado e Treinar escalões de Formação. A médio-longo prazo, os meus objetivos passam por ingressar numa equipa técnica de futebol profissional, Trabalhar na Federação da Guiné-Conacri como Treinador ou Preparador Físico.

ZAKARIAOU KONÉ		
TREINADOR ESTAGIÁRIO (UEFA B)		
ÉPOCA	CLUBES	ESCALÃO
2021 - 2022	REAL SPORT CLUBE	ESTAGIÁRIO SUB-15
2019 - 2020	REAL SPORT CLUBE	ESTAGIÁRIO SUB-14
2013 - 2014	EAS CARNIDE + CF "OS UNIDOS"	ESTAG. SUB-17 + ADJ. SUB-19

Tabela 10: Experiência de Zakariaou Koné (Treinador Estagiário).

Posto isto, considera-se pertinente clarificar as áreas de intervenção e as funções inerentes às mesmas:

INTEGRAÇÃO E FUNÇÕES DESEMPENHADAS

Inicialmente, numa reunião individual com o Professor João Pedro Ferreira (Orientador de Estágio e Coordenador do Setor de Formação de Futebol), demonstrei logo interesse em ingressar numa equipa do Campeonato Nacional dos escalões de Formação, entre SUB-15, SUB-17 e SUB-19, e obtive vaga na equipa de Sub-15. Porém, estabeleci alguns pontos interessantes a explorar neste escalão que são as seguintes:

- Interesse em acompanhar o processo maturacional dos atletas, que nesta etapa da formação sofrem diversas transformações fisiológicas e biológicas;
- As idades dos atletas (14-15 anos), iriam permitir desenvolver em muito a minha capacidade de liderança, uma vez que os níveis de concentração, por norma, não são muito elevados;
- O facto de também ser a segunda experiência do treinador principal (Rui Silva) no RSC, poderia vir a facilitar a minha integração tanto no clube como na equipa;

- A integração numa equipa técnica jovem (média de 24,2 anos), foi outro dos pontos que poderia vir a facilitar a minha adaptação ao contexto;
- A participação no Campeonato Nacional de Iniciados, algo que nunca vivenciei como Treinador Estagiário, embora como jogador poderia vir a ser muito desafiante e enriquecedor para a minha experiência.

Após a reunião, uma vez alocado na equipa de Sub-15, posteriormente foi convocada uma reunião de equipa técnica com o objetivo de definir funções a desempenhar, sendo que ficou estipulado que seria responsável pelas seguintes tarefas:

- Responsável pela preparação Física (Ginásio) da equipa dos SUB-15;
- Responsável pela fase geral e específica da parte preparatória do treino;
- Responsável pela fase final do treino (Retorno à calma)
- Numa fase pós-treino: responsável pela colocação das Unidades de Treino de um dia semanalmente na plataforma “Em Jogo”, isto porque o planeamento do treino era efetuado a “papel e caneta”
- Em contexto de jogo/competição, tirava apontamentos dos aspetos positivos, aspetos a melhorar (menos positivos) e outros pontos inerentes a este para posteriormente fazer a análise do jogo.

5.4 Condições de Trabalho

As condições de trabalho são um fator fundamental para que todos os intervenientes possam desempenhar as suas funções. Desta forma, importa caracterizar as condições de trabalho que a equipa de Sub-15 do RSC teve ao seu dispor.

5.4.1. Recursos temporais, espaciais e informáticos

Nesta época, ao contrário da época transata devido à COVID-19, a equipa de Sub-15 do RSC, realizou, por norma, 4 treinos semanais: segundas, quartas, quintas e sextas, perfazendo uma carga semanal de 5 horas e 45 minutos (345 minutos) referente ao treino em campo. Relativamente ao treino em ginásio totaliza 120 minutos semanais. A Coordenação e o Treino Técnico e Velocidade 75 minutos. Desta forma, os recursos ao dispor da equipa foram os seguintes:

Planeamento Semanal - MICROCICLO 21				
13/12	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
14/12	3ª feira	FOLGA	---	---
15/12	4ª feira	Ginásio	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
16/12	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
17/12	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
18/12	Sábado	FOLGA
19/12	Domingo	3ª Jor. CN Fase Man. (Borbense)	11h00	Borba (Alentejo)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 11: Microciclo Competitivo - Horários e Espaços de Treino.

A rotina de trabalho da equipa técnica iniciava com uma reunião às 17 horas e 30 minutos (nos dias de treino), de modo a realizar tarefas e a rever aspetos essenciais do planeamento e operacionalização da sessão de treino (inicialmente planeado pelo treinador principal). 30 minutos antes do treino começar, a equipa técnica dirigia-se para o campo e começava a preparar toda a logística.

No que concerne a recursos informáticos, todas as equipas técnicas do RSC tiveram ao seu dispor a plataforma “Em Jogo” que permitia planear e monitorizar todos os processos inerentes à gestão de uma equipa de futebol.

5.5. Metodologia de treino

Devido ao COVID-19, a equipa técnica optou por uma periodização em microciclos que permitissem o desenvolvimento dos atletas a longo prazo e que permitissem também uma maior flexibilidade, eficácia e satisfação a curto prazo.

A metodologia de treino assumiu um papel preponderante no planeamento e operacionalização da época desportiva e assentou em três linhas orientadoras:

1) Maximizar o Tempo de Treino:

- Planeamento prévio eficaz;
- Instrução curta e objetiva;
- Transições rápidas entre exercícios.

2) Compreensão do Jogo:

- Formas jogadas e situações reduzidas, promovendo a tomada de decisão do atleta;
- Direccionalidade dos exercícios;
- Especificidade dos exercícios;

- Ideia de Jogo e princípios sempre presentes, independentemente de qualquer alteração no Modelo de Jogo;
- Representatividade dos exercícios (elementos estáveis e instáveis).

3) Clima Positivo:

- Feedback positivo;
- Erro como forma de aprendizagem;
- Paixão e entusiasmo no treino.

Inerentes à metodologia de treino estavam definidos quatro tipos de microciclos: de ajuste, formativo e competitivo.

Numa fase inicial da época, no período preparatório, o microciclo apresentou um carácter de ajuste, ou seja, focado no princípio da progressão, na construção de estruturas e na avaliação.

Com o início da competição, período competitivo, o microciclo passou a ter um carácter competitivo e incidiu, essencialmente, em comportamentos de interpretação do modelo de jogo.

Relativamente ao treino de segunda-feira, importa referir que este se realizava no campo de futebol 7 (Campo 3) e acabou por ter um papel muito enriquecedor no desenvolvimento técnico-tático dos atletas, na medida em que estimulava, devido aos constrangimentos espaciais, a velocidade de execução e a tomada de decisão.

No treino de quarta-feira é trabalhada a Organização Ofensiva e, normalmente, visualizamos o vídeo do jogo anterior focado nos 5 momentos do jogo, a saber: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Esquemas Táticos. Porém, às vezes, há necessidade de dividir o vídeo em partes, isto é, processos ofensivo e defensivo e esquemas táticos, de forma que não se dispersem no objetivo do treino.

Na quinta-feira treinamos novamente no campo 3, e devido aos constrangimentos espaciais faz-se, primeiramente, exercícios de velocidades na Pista do Atletismo do (Campo 1), exemplo: velocidade de reação e de execução. Uma vez no campo 3, realiza-se exercícios de velocidade contextualizada exemplo: 1x0, 2x1, 3x2 de forma criteriosa procurando sempre a superioridade numérica e ser mais objetivo na finalização.

Na sexta-feira, como voltamos a ter o campo 2 (futebol 11) trabalhamos a Organização defensiva, estratégias para o próximo jogo e esquemas táticos.

5.6 Modelo de jogo - Princípios e Subprincípios do Modelo de jogo com Sistema Tático 1:3:4:3 dos SUB-15

Pinheiro et al., (2018), referem que o Modelo de Jogo deve conter, de forma metódica e sistemática, todas as ideias que o treinador quer que a equipa ponha em prática e todos os comportamentos individuais que os jogadores devem ter, a nível tático e técnico.

Para Azevedo (2011), o modelo de jogo é um conjunto de ideias e princípios que representam a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade, isto é, representa uma organização, manifestada regularmente, para cada momento. O mesmo autor refere que os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e representativos de cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa. Tendo em conta que o modelo de jogo orienta todo o processo de planeamento e operacionalização do treino, com vista à construção de uma forma de jogar específica, percebe-se a importância que o processo de treino tem para operacionalizar as ideias e os princípios de jogo pretendidos (Azevedo, 2011).

Por conseguinte, considera-se pertinente descrever o modelo de jogo da equipa de Sub-15 do RSC. Ainda assim, importa ter em conta que o modelo de jogo, do ponto de vista conceptual e operacional, é um processo que nunca termina, uma vez que está sempre aberto a novas dinâmicas e evoluções, no sentido do seu aperfeiçoamento (Castelo, 2009, p. 482).

Para facilitar a leitura dos exercícios das unidades de treino que serão introduzidos nas páginas seguintes deixo a simbologia abaixo:



Figura 12: Simbologia

Sistema Tático

O sistema tático adotado pelo treinador Rui Silva do escalão SUB-15 para o apetrecho dos seus jogadores e implementação das suas ideias é o sistema tático 1-3-4-3 tal como podemos verificar na figura abaixo (figura 13).

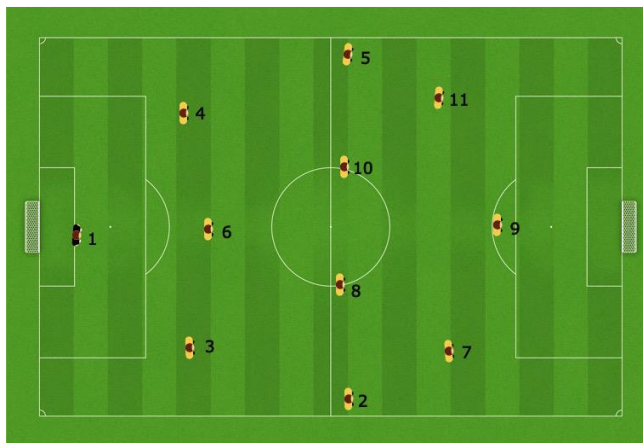


Figura 13: sistema tático 1-3-4-3

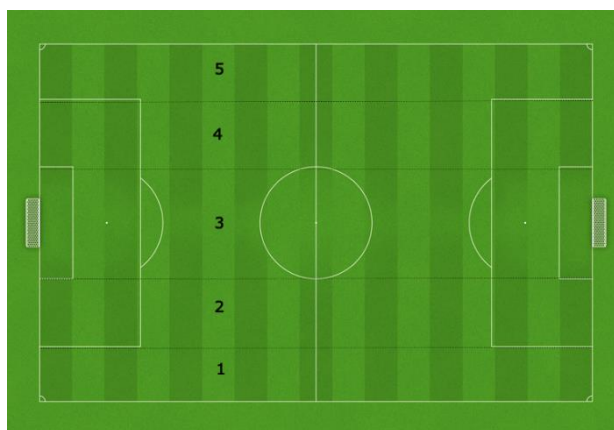


Figura 14: Ideia de Jogo - Corredores



Figura 15: Ideia de Jogo - Setores

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	
PRINCÍPIO	> Sair a jogar curto a partir de trás, criando superioridades constantes.
SUB-PRINCÍPIOS	<ul style="list-style-type: none"> > Reação orientada para acelerar o jogo; > Garantir a ocupação racional do espaço; > Mobilidade para garantir o 2º passe; > Alternância dentro-fora (explorar toda a largura, privilegiando o jogo interior); > Alternância curto-longo (explorar toda a profundidade); > Após o movimento em apoio, se não receber aclarar o espaço, procurando arrastar e libertar espaço para o colega; > Prevenir a perda.
SUB-SUB PRINCÍPIOS	
CONSTRUÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> > MC's a jogar nas costas da 1ª linha de pressão; > MC do lado da bola, garante linha de passe em corredor central (CC), sem fechar linhas de passe; > 3 Avançados procuram jogar nas costas da linha média adversária (entre-linhas); > Alas responsáveis pela largura; > PL é responsável por arrastar os DC's adversários e criar espaço; > DC's, após progressão, sobem e fecham CC, encurtando linhas e preparando a perda; > Movimentos complementares: Ala - MC - Extremo (ex: Ala vem em apoio por fora, MC em rutura diagonal).
CRIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> > Equilíbrio em 3+2 ou, no mínimo 3+1, dando liberdade a um dos MC para envolver; > Contra-movimentos entre Alas e Avançados, criando espaço entrelinhas ou em profundidade (de preferência, Alas em profundidade e Avançados entrelinhas); > Quebras dos Avançados em função da marcação e do espaço onde querem receber (simulam apoio e vão em rutura; fingem em rutura e vão em apoio).
FINALIZAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> > Linhas juntas para preparar a perda; > Linha de equilíbrio de 3+2 (3 DC's e 2 MC's (Ala ou Extremo a ficar), pegando referências adversárias de Transição Ofensiva e fechando portas de saída); > Ativos para 2ª bolas; > Atacar zonas de finalização (1ª, 2ª e entrada). Variabilidade entre PL e Extremo (1ª poste e penálti - partindo do lado cego do adversário); > Ala do lado contrário, ataca 2ª poste.

Figura 16: Organização Ofensiva (Modelo de Jogo).

TRANSIÇÃO DEFENSIVA	
PRINCÍPIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1ª) Recuperar a bola o mais rapidamente possível; 2ª) Retardar a progressão do adversário; 3ª) "Matar" a jogada com falta; 4ª) Posicionados para defender baliza.
SUB-PRINCÍPIOS	
EM EQUILÍBRIO	<ul style="list-style-type: none"> > Jogador mais próximo a pressionar o portador da bola; > Fechar corredor central (CC), linhas de passe e portas de saída, para recuperar a bola ou encaminhar para corredor lateral (CL).
EM DESEQUILÍBRIO E/OU INFERIORIDADE	<ul style="list-style-type: none"> » Jogadores entre bola e baliza: <ul style="list-style-type: none"> > Retardar a ação do adversário, retirando a profundidade e encaminhando para CL - Orientação dos Apoios; > Fechar CC e procurar o momento ideal para forçar desarme (má ação técnica/sem soluções). » Jogadores em perseguição: <ul style="list-style-type: none"> > Procurar recuperar posições/zonas vitais; > Jogador mais próximo persegue portador da bola, procurando retardar o ataque - encaminhar para fora ou "matar" jogada.

Figura 17: Transição Defensiva (Modelo de Jogo).

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA		
PRINCÍPIO	> Zona pressionante agressiva, em função do bloco utilizado	
SUB-PRINCÍPIOS	<ul style="list-style-type: none"> > Campo pequeno e defesa do lado da bola (concentração); > Coberturas, equilíbrios e dobras; > Orientação corporal e orientação dos apoios (conceitos de bola coberta e descoberta). 	
SUB-SUB PRINCÍPIOS		
1º MOMENTO DE PRESSÃO	<ul style="list-style-type: none"> > Avançado procura encaminhar DC para o corredor lateral (CL), trancando e impedindo a variação (direcionar adversário para metade do campo); > Concentramos a equipa nessa zona; 	
IMPEDIR CRIAÇÃO DO ADVERSÁRIO	DC	<ul style="list-style-type: none"> > DC do lado da bola para dobrar o Ala; > 1 dos DC'S acompanha apoios frontais do(s) Avançado(s), impedindo enquadramentos, DC meio solto, outro DC pronto para sair no 10 adversário.
	MC'S	> MC's sempre em coberturas, em função do corredor da bola e 1 ao outro.
	ALAS	<ul style="list-style-type: none"> > Alas fecham quando a bola se encontra do lado oposto; > Alas impedem enquadramentos dos Extremos adversários.
	EXT.	<ul style="list-style-type: none"> > Extremos reduzem espaço entre jogadores, fechando corredor central (CC) e encaminhando para corredor lateral (CL); > Extremo do lado contrário junta à linha média; > Extremo do lado da bola procura dar cobertura ao ala, criando superioridade (no caso de colocarem muita gente em dinâmicas de CL).
IMPEDIR FINALIZAÇÃO DO ADVERSÁRIO	CORREDOR LATERAL (CL)	<ul style="list-style-type: none"> » Bola atrás da área com possibilidade de cruzamento: > Linha defensiva 2/3 passos atrás da contenção; > DC e MC do lado da bola em coberturas; > DC central e DC do lado contrário no enfiamento da baliza; > MC do lado contrário em CC. » Bola dentro do limite da área: > Os mesmos comportamentos, mas na linha da bola; > Menos espaço entre GR e linha defensiva (GR assume essas bolas). » Bola na linha final: > Linha defensiva orienta-se pela linha da pequena área; » Passé atrasado: > Equipa ajusta posicionamento, subindo em função da zona da bola. » Ala batido: > DC do lado da bola salta na contenção; > Ala procura dar cobertura; > MC baixa para DC.

Figura 19: Organização Defensiva (Modelo de Jogo).

TRANSIÇÃO OFENSIVA	
PRINCÍPIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1º Explorar o contra-ataque (adversário desorganizado); 2º Passar para ataque posicional (adversário organizado).
SUB-PRINCÍPIOS	<ol style="list-style-type: none"> 1º Passé vertical entrelinhas ou nas costas da última linha; 2º Sair em largura: <ul style="list-style-type: none"> > Atacar rápido o corredor central (CC) para explorar o contra-ataque, ocupando os três corredores; > Movimentos diagonais em rutura para arrastar adversários e criar espaços; 3º Tirar a bola da zona de pressão, passando para ataque posicional: <ul style="list-style-type: none"> > Garantir o 2º passe » Mobilidade; > Atrair o adversário à pressão, libertando espaço do lado contrário ou profundidade.
SUB-SUB PRINCÍPIOS	
ADVERSÁRIO ORGANIZADO	<ul style="list-style-type: none"> > MC do lado contrário garante variação do centro de jogo; > Alas/Extremos a garantirem rapidamente a largura; > Extremos/PL atacam profundidade, procurando receber nas costas ou apenas arrastar e criar espaço entrelinhas.
ADVERSÁRIO DESORGANIZADO	<ul style="list-style-type: none"> > Entre os 3 Avançados, 1 em apoio, outro em profundidade (espaço liberto pelo colega ou costas dos Laterais » espaços "mortos") e o outro movimentam-se consoante o que a situação pedir; > DC's encurtam rapidamente, juntando a equipa, preparando a perda

Figura 18: Transição Ofensiva (Modelo de Jogo).

Esquemas Táticos - – Bolas Paradas



Figura 20: Canto Defensivo Padrão.



Figura 21: Livre Lateral Defensivo Padrão



Figura 22: Canto Ofensivo Padrão



Figura 23: Canto Ofensivo

Nota: Os esquemas táticos variam consoantes a estratégia para o jogo e do adversário, embora existem os esquemas táticos padrão tal como foi anteriormente demonstrado nas figuras (20-22) como recurso primário.

6. Análise inicial do contexto

Neste capítulo será feita a avaliação dos atletas da equipa dos SUB-15.

6.1 Avaliação individual de cada atleta

Glossário	Significado
GR	- Guarda-Redes
DC (D/E)	- Defesa Central (Direito/Esquerdo)
MC	- Médio Centro
AL (D/E)	- Alas (Direito/Esquerdo)
EXT (D/E)	- Extremo (Direito/Esquerdo)
AV	- Avançado (9)

Tabela 12: Glossário

Nome e Posição	Avaliação Física	Avaliação Tática	Avaliação Técnica	Avaliação Psicológica
João Cebola (Guarda-Redes)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta com bons índices de força Melhorar coordenação/agilidade Melhorar velocidade de reação Melhorar velocidade de execução 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar o seu posicionamento entre os postes e controlo da profundidade Melhorar a tomada de decisão – reposição, embora melhor na defesa da baliza com mais segurança. Melhorar posicionamento nos cruzamentos e bolas paradas 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar reposição de bola – Pontapé de baliza Melhorar deslocamento lateral Melhorar a receção orientada para ajudar a desbloquear a 1ª fase (gestos técnicos) e o passe (precisão) 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar concentração nas segundas bolas Melhorar a comunicação e a projeção de voz de comando Atleta autodeterminado, mas pouco resiliente
Mihail Gutu (Guarda-Redes)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta com bons índices de força Boa capacidade coordenativa Melhorar velocidade de reação 	<ul style="list-style-type: none"> Excelente no posicionamento entre os postes e controlo da profundidade Melhor na tomada de decisão – reposição e com segurança. Melhor a sair na 1ª fase Melhorar a interpretação do jogo 	<ul style="list-style-type: none"> Boa qualidade na saída curta e/ou longa. Melhorar deslocamento à retaguarda Boa capacidade de reposição manual 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar concentração nas tarefas Atleta motivado e comunicativo Atleta autodeterminado
Rodrigo Pinto (Guarda-Redes)	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer o core Melhorar coordenação e agilidade Melhorar velocidade de reação 	<ul style="list-style-type: none"> Bom controlo da profundidade Melhorar a defesa da baliza e posicionamento dentro dos postes Boa qualidade de circulação de bola 	<ul style="list-style-type: none"> Boa qualidade na saída curta e/ou longa. Melhorar lançamento em largura e profundidade 	<ul style="list-style-type: none"> Comunicar mais com os colegas Melhorar a resiliência Atleta com bons índices de análise do contexto
Afonso Vieira (Defesa Central Direito)	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a condição física geral Melhorar a flexibilidade Melhorar o deslocamento lateral e a retaguarda 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem às coberturas defensivas Boa reação à perda de bola Procura jogar seguro 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem o desarme e a interceção Realiza bem o jogo aéreo Realiza bem o passe longo Simples nos gestos técnicos 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta autodeterminado Concentração permanente nas tarefas Simplicidade
Bubacar Baió	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a condição física geral Atleta pouco resistente Melhorar coordenação/agilidade 	<ul style="list-style-type: none"> Dificuldades no alinhamento defensivo 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar posição base: colocação dos apoios na contenção 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta motivado para a realização da tarefa Controlar a ansiedade

(Defesa Central Esquerdo)	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a ocupação racional do espaço Realizar o passe com mais precisão e decidir atempadamente 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar o momento da interceção e <i>timing</i> do desarme 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta resiliente
Francisco Duarte (Defesa Central Esquerdo)	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar impulso Vertical Melhorar a sua capacidade coordenativa e agilidade. Melhorar a flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem o alinhamento defensivo Procura explorar espaços entre linhas e em profundidade Melhorar a aceleração do jogo 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a contenção e o desarme Realiza bem e interseção 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta motivado para a realização da tarefa Atleta resiliente e comunicativo
Francisco Moreira (Defesa Central Esquerdo)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta pouco resistente Melhorar coordenação/agilidade Melhorar a flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> Dificuldades no alinhamento defensivo Melhorar a ocupação racional do espaço Melhorar o passe de duas estações (quebrar linhas) 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a contenção e <i>timing</i> do desarme Melhorar o momento da interceção Melhorar a orientação corporal na altura do passe (enganar adv.) 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta motivado para a realização da tarefa Controlar a ansiedade Atleta resiliente
Gonçalo Ferreira (Defesa Central / Médio Defensivo)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta potente com bons índices de força nos duelos individuais Melhorar a flexibilidade Melhorar o deslocamento a retaguarda 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem às coberturas defensivas e ofensivas Melhorar o momento da reação à perda de bola – evitar cometer faltas desnecessárias Melhorar o posicionamento na 1ª fase de construção 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem o desarme e a interceção Melhorar o jogo aéreo Melhorar a variação (passe longo) Melhorar os gestos técnicos 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta autodeterminado e com excesso de confiança Melhorar a concentração e humor nos exercícios competitivos quando é derrotado Atleta agressivo
Lourenço Marques (Defesa Central Esquerdo)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta veloz e resistente Melhorar a flexibilidade e coordenação/agilidade Atleta agressivo e potente 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem às coberturas defensivas Melhorar o controlo do <i>timing</i> da profundidade Melhorar a tomada de decisão na 1ª fase 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar o passe longo e a receção Boa qualidade de condução de bola Realiza bem a contenção 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta pouco motivado para a realização da tarefa Melhorar a capacidade de tomada de decisão Melhorar o compromisso

<p>Thiani Almeida (Defesa Central / Médio Defensivo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta veloz e resistente • Atleta agressivo e potente • Melhorar a flexibilidade (amplitude articular) – realizar alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dá largura e profundidade ao jogo • Melhorar o alinhamento defensivo • Realiza bem á mudança de flanco • Cumpre com os princípios específicos defensivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza bem o desarme • Boa qualidade de cabeceamento • Boa qualidade de progressão • Boa qualidade de variação entre jogo apoiado e longo 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a concentração nos primeiros minutos de jogo (muito relaxado) • Atleta motivado
<p>Afonso Martins (Ala Direito)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta veloz e resistente • Melhorar a explosão • Melhorar a flexibilidade (amplitude articular) – realizar alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Boa capacidade na conquista da profundidade • Melhorar a capacidade de exploração do espaço interior • Realiza bem á mudança de flanco e cruzamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar o desarme e a contenção • Boa qualidade de cabeceamento • Realiza bem o lançamento e cruzamentos atrasados • Melhorar o drible 	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta pouco resiliente • Melhorar a motivação • Melhorar a concentração nos treinos e nos jogos
<p>Braima Conta (Ala Direito)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta muito explosivo • Melhorar a resistência cardiovascular • Melhorar a flexibilidade (amplitude articular) – realizar alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilidade na conquista da profundidade • Melhorar a interpretação dos quatro princípios específicos defensivos • Melhorar a variação do centro de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar o desarme e a contenção • Melhorar o cabeceamento • Realiza bem o lançamento e cruzamentos atrasados • Melhorar o drible e o 1º toque 	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta extrovertido • Melhorar a motivação • Melhorar a concentração nos treinos
<p>Kevin Carvalho (Ala Esquerdo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a velocidade explosiva • Realizar treino de força • Melhorar a flexibilidade (amplitude articular) – realizar alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldade em chegar no último terço • Melhorar a cobertura defensiva e equilíbrio • Realiza bem a contenção • Melhorar a variação do centro de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar o desarme • Melhorar o cabeceamento • Realiza bem o lançamento linha lateral • Melhorar a progressão e drible 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a interação • Melhorar a motivação • Melhorar a tomada de decisão
<p>Manuel Coelho (Ala Esquerdo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta resistente e boa capacidade coordenativa • Melhor a flexibilidade • Baixa estrutura - realizar de força • Melhorar nos duelos 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza bem às coberturas defensivas • Boa reação à perda de bola • Procurar a variação 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza bem o desarme e lançamento linha lateral • Realiza bem o cabeceamento • Realiza bem o drible 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a comunicação • Atleta motivado e resiliente

<p>Maiue Bá (Ala Esquerdo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta veloz e com bons índices de força • Melhorar a resistência • Boa flexibilidade e coordenação motora • Bom índice de força resistente 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilidade na conquista da profundidade • Realiza bem às coberturas defensivas • Boa reação à perda de bola • Melhorar á mudança de flanco e cruzamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a antecipação no desarme • Melhorar o cabeceamento • Realiza bem o lançamento • Melhorar a contenção (não ir à queima) 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a espontaneidade • Atleta com bons índices de auto-confiança • Atleta motivado
<p>Nelson Monteiro (Ala e Extremo Esquerdo/Direito)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta veloz e resistente • Aumentar a capacidade explosão • Melhorar a flexibilidade (amplitude articular) – realizar alongamentos • Realizar treino de força 	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta imprevisível • Dá largura e profundidade ao jogo • Explora espaços interiores e exteriores • Realiza bem á mudança de flanco e cruzamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza bem o desarme e a antecipação • Boa qualidade de cabeceamento • Realiza bem o lançamento • Excelente no drible (1x1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta com bons índices de análise do contexto • Atleta motivado, resiliente e comunicativo
<p>Francisco Reixa (Médio Centro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta resistente • Melhorar a técnica de corrida – velocidade • Realizar treino de força • Melhorar a flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza bem às coberturas defensivas e ofensivas • Boa capacidade de tomada de decisão • Boa qualidade de passe entre linhas 	<ul style="list-style-type: none"> • Boa qualidade de receção orientada e passe longo • Melhorar o desarme e interceção • Boa qualidade de finta e realiza bem o remate a meia distância 	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta autodeterminado • Concentração permanente na realização de tarefas • Muito comunicativo e extrovertido
<p>Gonçalo Martins (Médio Centro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a técnica de corrida • Melhorar a flexibilidade e coordenação/agilidade • Atleta pouco agressivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza bem às coberturas defensivas • Melhorar a cobertura ofensiva • Realiza bem a mobilidade • Melhorar a ocupação racional do espaço e não se deixar ser arrastado 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar o passe longo e a receção orientada - 1º toque • Boa qualidade de condução de bola • Melhorar a contenção - apoios 	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta motivado para a realização da tarefa • Melhorar a tomada de decisão • Atleta autodeterminado
<p>Henrique Sardinha (Médio Centro e Extremo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta veloz e resistente • Melhorar a flexibilidade • Atleta com bons índices de velocidade de reação e execução 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza bem o cruzamento • Explora bem a largura e a profundidade • Realiza bem a desmarcação e com boa capacidade na interpretação do espaço 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza bem o remate • Atleta com boa capacidade de drible e finta • Realiza bem a receção orientada – bom primeiro toque 	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta autodeterminado • Atleta comprometido e com boa disposição nas tarefas • Atleta com bons índices de motivação e resiliência

Igor Gomes (Médio Centro)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta resistente Melhorar a flexibilidade e coordenação/agilidade e explosão Realizar treino de força 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem às coberturas defensivas e ofensivas Atleta polivalente Melhorar a mobilidade e passe entre linhas 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar o passe longo Boa qualidade de condução de bola Realiza bem a contenção 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta motivado para a realização da tarefa Melhorar a tomada de decisão Atleta resiliente
Rodrigo Monteiro (Médio Centro)	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a condição física geral Realizar treino de força Melhorar velocidade de Reação e execução Fortalecer o core 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a orientação espacial Realiza bem a cobertura defensiva Realiza bem a mobilidade Realiza bem o primeiro toque 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem o passe longo Realiza bem o drible Melhorar o desarme e interceção Realiza bem a finta 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a concentração na tarefa Atleta motivado e resiliente
Rodrigo Gomes (Médio Centro)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta veloz e resistente Melhorar a flexibilidade Atleta com bons índices de velocidade de reação e execução Atleta forte nos duelos 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem a variação Explora bem a largura e a profundidade Realiza bem a mobilidade e procura receber entre linhas 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem o remate e com boa qualidade de desarme Atleta com boa capacidade de finta Apoios bem orientados na receção ao primeiro toque 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta autodeterminado Melhorar a resiliência Atleta com bons índices de motivação
Idrissa Djalo (Extremo D/E)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta potente com bons índices de força nos duelos individuais Melhorar a flexibilidade Melhorar o deslocamento a retaguarda 	<ul style="list-style-type: none"> Procura jogo interior Realiza bem jogo exterior Explora bem o espaço vazio e arrasta o oponente 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem a receção Melhorar a precisão no passe Realiza bem a finta e o drible 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta autodeterminado e motivado para a tarefa Melhorar a resiliência
Miguel Oliveira (Extremo D/E)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta veloz, mas pouco resistente Melhorar a flexibilidade Atleta com bons índices de velocidade de reação e execução 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar às combinações Explora bem a largura e a profundidade Melhorar a sua colocação nas transições defensivas 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta com boa qualidade de drible Realiza bem o remate Realiza bem o 1º toque 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar o compromisso desportivo Atleta autodeterminado Défice de atenção/concentração na tarefa
Rodrigo Leal	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar velocidade de reação 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta com boa capacidade de temporização - apoio 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar o drible e orientar melhor a receção 	<ul style="list-style-type: none"> Ignorar provocações dos adversários

(Extremo Direito Avançado)	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a flexibilidade (amplitude articular) – realizar alongamentos Atleta com bons índices força nas bolas divididas 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a exploração da profundidade Objetividade nas transições 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem o passe e remata bem fora da área Realiza bem o movimento circular Melhorar o <i>timing</i> nas roturas 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta resiliente Melhorar a auto-confiança Bons índices de concentração
Simão Guerreiro (Extremo Direito Avançado)	<ul style="list-style-type: none"> Realizar treino de força Atleta resistente Melhorar a flexibilidade e coordenação motora 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a reação à perda de bola Melhorar a mudança de velocidade Explorar espaços interiores e exteriores 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a mobilidade Realiza bem a receção e o passe Realiza bem a finta 	<ul style="list-style-type: none"> Controlar a ansiedade Acreditar no seu potencial Melhorar a resiliência e encarar os eus medos
Anha Candé (Extremo/Avançado)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta veloz e potente Atleta com bons índices de flexibilidade, velocidade de reação e execução Forte nos duelos 	<ul style="list-style-type: none"> Boa reação à perda de bola Explora o jogo entre linhas, dá largura e profundidade ao jogo Imprevisível na variância entre jogo interior e exterior 	<ul style="list-style-type: none"> Boa qualidade de passe longo e remate Melhorar a objetividade no drible em contra-ataque Realiza bem a finta e o drible 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta autodeterminado Melhorar a tomada de decisão
Lourenço Maltez (Extremo/Avançado)	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a flexibilidade e a velocidade de execução Melhorar o deslocamento lateral e a retaguarda Melhorar a resistência 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar às combinações diretas e indiretas Explora bem a largura e a profundidade Realiza bem a mobilidade 	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar os movimentos parasita Melhorar os gestos técnicos no passe, na receção e no remate Melhorar a objetividade no drible – contra-ataque 	<ul style="list-style-type: none"> Atleta com bons índices de auto-confiança Melhorar a concentração Atleta autodeterminado
Pedro Pinho (Extremo/Avançado)	<ul style="list-style-type: none"> Atleta pouco agressivo, mas resistente Melhorar a flexibilidade e coordenação/agilidade Atleta veloz e potente Forte nos duelos 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza bem às coberturas ofensivas Procura explorar o espaço entre linhas Atleta com boa qualidade de passe entre linhas e em profundidade 	<ul style="list-style-type: none"> Melhora o drible e variações Melhorar a receção orientada Boa qualidade de condução de bola 	<ul style="list-style-type: none"> Ser mais entusiasta e comunicar com os colegas Atleta com bons índices de concentração

Rodrigo Caldeira (Extremo/Avançado)	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta agressivo e resistente • Melhorar a técnica de corrida e a flexibilidade • Realizar treino de flexibilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza bem às coberturas ofensivas • Melhorar a ocupação racional do espaço e recuperação defensiva • Facilidade em aparecer nas zonas de finalização 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar o drible e passe longo • Melhorar a condução de bola • Boa qualidade de receção orientada 	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta motivado para a realização da tarefa • Atleta autodeterminado
Vasco Tavares (Extremo/Avançado)	<ul style="list-style-type: none"> • Atleta potente e veloz • Melhorar a resistência • Atleta com bons índices de velocidade de reação e execução 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar nas coberturas ofensivas • Procura jogo interior e em profundidade • Boa reação à perda de bola • Não desligar nos lances 	<ul style="list-style-type: none"> • Boa qualidade de passe longo • Boa qualidade de finta e drible • Realiza bem a receção orientada para o espaço 	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar a ansiedade • Acreditar no seu potencial • Melhorar a resiliência e a concentração na realização da tarefa

Tabela 13: Avaliação individual de cada atleta a nível físico, técnico, tático e psicológico.

Nota: Esta avaliação foi realizada na base de observação direta. Por conseguinte, as posições que aí constam de cada jogador foram colocadas com base do início da época desportiva. Muito provavelmente haverá alterações nas posições das quais iniciaram a época devido a fatores como entendimento da ideia de jogo do treinador e o que se pretende para cada momento específico do jogo, e também a evolução tática de cada um.

6.2 Pontos fortes e fracos da equipa na pré época

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Domínio tático do jogo; • Bons índices de coesão grupal; • Boa disponibilidade para o treino; • Tecnicamente evoluídos na grande maioria (gestos técnicos assimilados); • Muita rotatividade (mais destaque na linha ofensiva); • Apreensão rápida dos processos tático-técnicos; • Rápida reação à perda de bola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldades na saída da primeira fase de construção; • Orientação do corpo na receção • Reduzida eficácia na finalização; • Conhecimento do jogo (missões individuais durante o jogo); • Dificuldade a defender o espaço; • Pouca capacidade física; • Muito individualismo; • Pouca objetividade, retardam a velocidade do jogo; • Heterogeneidade (Grupos de nível).

Tabela 14: Pontos fortes e fracos da equipa na pré-época

6.3 Pontos fortes e fracos do estagiário na pré-época

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade e responsabilidade; • Motivação para a tarefa; • Organizado e metódico; • Dinâmico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldade no entendimento da ideia de jogo preconizado pelo treinador • Limitações no planeamento • Aceitar a derrota • Dificuldades na projeção de voz

Tabela 15: Pontos fortes e fracos do estagiário na pré-época

7. Período Preparatório e Competitivo

7.1 Período Preparatório

Microciclo Padrão do Escalão de Sub-15 – Época 2021-2022

Na tabela 16, podemos observar o exemplo do microciclo padrão, embora sujeito a alterações ao longo da época desportiva.

Planeamento Semanal - MICROCICLO 21				
13/12	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
14/12	3ª feira	FOLGA	---	---
15/12	4ª feira	Ginásio	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
16/12	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
17/12	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
18/12	Sábado	FOLGA
19/12	Domingo	3ª Jor. CN Fase Man. (Borbense)	11h00	Borba (Alentejo)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 16: Microciclo Padrão.

7.1.1 Avaliação geral de cada microciclo do Período Preparatório (Pré-época)

1º Microciclo – Datas: 26/07 – 01/08

Planeamento Semanal - MICROCICLO 1				
26/07	2ª feira	Apresentação / Testagem Covid 19	09:00	Estádio Real SC
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
27/07	3ª feira	Ginásio + Questionário	10:00	Estádio Real SC (Piso 2)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
28/07	4ª feira	Testes Técnicos	10:00	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
29/07	5ª feira	Treino Técnico	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
30/07	6ª feira	Coordenação + Técnica de corrida	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
31/07	Sábado	JT Lusitano (8-1)	17:30	Campo nº2 (Real SC)
01/08	Domingo	JT Pinhalnovense (2-0)	09:00	Campo nº2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 17: Estrutura do microciclo Nº1

Este microciclo marca precisamente o início da época desportiva. No primeiro dia de trabalho, após a reunião entre o treinador dos Sub-15, Rui Silva e o Coordenador do Setor de Formação do Real Sport Clube, Professor João Pedro Ferreira, chegaram a acordar sobre a pertinência do agendamento da reunião que marcava a primeira sessão onde a mesma incidia na apresentação da equipa técnica e função de cada um, apresentação da ideia de jogo (Modelo

de Jogo) e seus princípios e sub princípios, regulamentos da equipa e, por fim, a definição de objetivos referente a 1ª fase do campeonato. Por questões de segurança, foi feita a Testagem a Covid-19 no primeiro dia.

Porém, é de salientar que o recrutamento desta equipa de 2007 e alguns de 2008 foi feito pelo Treinador Principal, Rui Silva, juntamente com a sua equipa técnica e em colaboração com o Coordenador do Setor de Formação do Real Sport Clube, João Pedro Ferreira.

O facto de termos uma pré-época de apenas três semanas antes do início do Campeonato Nacional de Sub-15, neste primeiro microciclo, é de salientar que não houve espaço para folgas e com um volume de treino e jogos considerável. Esta semana contava com o agendamento de dois jogos de treino no fim de semana.

Por conseguinte, a nossa unidade de treino baseou-se na definição de algumas dinâmicas de jogo, especificamente a organização ofensiva e defensiva e transições de forma geral e como a maior parte dos constituintes da equipa foram recrutados fora do Real SC, foi notória a dificuldade no entendimento do jogo do colega para dar continuidade a jogada.

Foi realizado um briefing acerca daquilo que se pretendia com a unidade de treino, seguido de um pequeno aquecimento de prevenção de lesões com circuitos de passe e receção e coordenação motora. Sucede-se a divisão da equipa por grupos onde foram expostos em campo num jogo formal ao fim de conhecermos melhor o potencial de cada um observando os pontos fortes e fracos dos mesmos e também da equipa para um possível reajuste futuro.

2º Microciclo – Datas: 02/08 – 08/08

Planeamento Semanal - MICROCICLO 2				
02/08	2ª feira	Treino Técnico	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
03/08	3ª feira	Testes Físicos + Vídeo	10:00	Campo nº3 / Estádio Real SC (Piso 2)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
04/08	4ª feira	JT Caldas (9-0)	19:30	Campo nº2 (Real SC)
05/08	5ª feira	TREINO	11:00	Campo nº3 (Real SC)
			11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
06/08	6ª feira	Coordenação + Técnica de corrida	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
07/08	Sábado	JT Barreirense (2-2)	11:00	Barreiro
08/08	Domingo	JT Cova da Piedade (0-7)	09:00	Campo nº2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 18: Estrutura do microciclo N°2

Atendendo ao microciclo anterior, incidimos bastante nos aspetos técnicos e físicos dos atletas e menor em aspetos táticos. Foi feita uma parte dos testes físicos, especificamente, medições antropométricas para uma futura observação.

Procuramos elevar às cargas de treino, sem folgas, para a melhor preparação física dos atletas uma vez que só tínhamos três semanas da pré-época. Visualizamos os vídeos dos jogos anteriores juntamente com os jogadores sobre aspetos a melhorar nos próximos jogos.

Por conseguinte, os exercícios realizados nesta semana de treino tinham como objetivo não só corrigir os erros detetados no jogo anterior, mas também para trabalhar aspetos relacionados com o modelo de jogo preconizado.

Sentimos a necessidade de alavancar os aspetos básicos embora determinantes nos vários momentos de jogo, tais como os princípios específicos defensivos (contenção e cobertura), a técnica de corrida e exercícios de coordenação motora.

No aquecimento, foi feito exercício de trabalho por vagas de 1x1 com o objetivo de otimizar o princípio defensivo da contenção (redução do espaço; travagem; colocação correta dos apoios, reduzir velocidade ao atacante e encaminhar para o corredor lateral ou desarmar); e ainda exercícios de 2x2 onde o nosso foco era na contenção e na cobertura

Na parte principal, demos ênfase na organização ofensiva, sobretudo, na manutenção da posse de bola. Criamos dinâmicas de corredor lateral e definimos algumas linhas de referência com zonas de pressão. Deu-se início ao alinhamento defensivo para minimizar espaços entre linhas e em profundidade e sem repartirem os blocos.

No final da sessão, fez-se um resumo daquilo que se pretendia com este microciclo de trabalho tanto nos princípios ofensivos, com também nos princípios específicos defensivos e organização defensiva.

Foi notória o desempenho dos atletas e mesmo não havendo uma convocatória todos procuram demonstrar o seu potencial e também com a ambição de estar no 11 quando o início do campeonato. Apesar do desempenho demonstrado, todos têm pontos específicos a melhorar embora com alguma potencialidade e propensão de evolução.

3º Microciclo – Datas: 09/08 – 15/08

Planeamento Semanal - MICROCICLO 3				
09/08	2ª feira	FOLGA	---	---
10/08	3ª feira	Ginásio + Vídeo	10:00	Estádio Real SC (Piso 2)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
11/08	4ª feira	JT Vitória (1-3)	11:30	Campo nº2 (Real SC)
		JT Atlét. C. Portugal Sen. Fem. (0-4)	19:30	Estádio da Tapadinha
12/08	5ª feira	Treino Técnico	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
13/08	6ª feira	Coordenação + Técnica de corrida	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
14/08	Sábado	JT Caldas (1-1)	11:00	Caldas
15/08	Domingo	JT Amora (3-1)	11:00	Campo nº2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 19: Estrutura do microciclo Nº3

Nesta semana, houve necessidade de folgar na segunda-feira fruto do desgaste físico e mental (sobrecarga) das semanas transatas para que, no fundo, consigam recuperar e render nas semanas seguintes cumprindo com a curva da supercompensação. Porém, contamos com quatro jogos de treino na qual a equipa técnica teve o cuidado de dar minutos de jogo a todos.

Visto que o início do período competitivo se aproximava e encontrando-se precisamente na última semana de trabalho antes do arranque para o campeonato, optámos por moldá-lo dentro daquilo que seria a tipologia de periodização de modo que seja igual ao do período competitivo por forma a chegarmos ao 1º jogo oficial com os objetivos mais trabalhados. Respeitando a evolução dos atletas e o princípio da progressividade, todo o microciclo irá manter a estrutura dos anteriores, colocando maior complexidade no que concerne o treino. Por conseguinte, as partes iniciais do aquecimento geral das quatro unidades de treino mantêm-se idênticas procedendo-se uma prévia ativação.

Tivemos a preocupação de reforçar as movimentações e dinâmicas pelos corredores laterais, em que o avançado pode ajudar a criar superioridade numérica nos corredores. Procuramos trabalhar também a ocupação racional do espaço com a complexidade do exercício de organização ofensiva incrementada.

No treino de sexta-feira repetimos alguns exercícios das unidades anteriores porque havia a necessidade de garantir estabilidade principalmente no setor ofensivo, mas também a nível defensivo. No jogo formal, o grande objetivo continuava a ser a ocupação do espaço em organização ofensiva, com extremos no limite da defesa adversária e profundidade dos laterais. E em organização defensiva, encurtar ao máximo o espaço à equipa adversária e procurar sempre que a bola esteja no meio-campo ofensivo.

Foi uma semana muito exigente a nível físico e tático pelo exigia a concentração permanente de todos para a devida contribuição técnico-tático.

7.1.2 Reflexão de cada jogo do Período Preparatório

1º Microciclo – Datas: 26/07 – 01/08/ 2021

Neste microciclo foram realizados dois jogos-treino:

Jogo-treino 1: Real SC 8 x 1 Lusitano _ Data: 31/07/2021 (17h30)

Este jogo marca o início da pré-época que foi disputado no Campo 2 do Real SC. O jogo foi realizado em temperaturas elevadas havendo a necessidade de repartir o mesmo em três partes (30, 25 e 25 minutos). Ainda assim, houve necessidade de efetuar várias paragens solicitação feita pelas equipas técnicas para evitar a desidratação.

O adversário apresentou-se num sistema tático de 1-4-4-2, com um médio de defensivo, dois médios centros, um médio ofensivo e dois avançados que pediam muito a bola em profundidade.

A nossa equipa começou no sistema tático 1-3-4-3 onde conseguimos o melhor período do jogo na 2ª parte, estando melhores quer em organização defensiva, quer em organização ofensiva onde conseguimos criar situações de finalização com 8 golos marcados, quer defensiva que nos permitiu recuperar mais bolas no meio-campo ofensivo. Estes fatores permitiram também a ausência de transições defensivas, obrigando o adversário a jogar de forma mais direta e permitindo-nos recuperar mais rapidamente a posse de bola, não havendo por isso tanto desgaste físico.

Nos primeiros 15 minutos da 1ª parte o jogo estava equilibrado pelo que tentaram surpreender várias vezes com bolas longas o que nos levou a estar mais tempo em organização defensiva. Por este motivo, revelámos também mais dificuldade no acerto de marcações, na orientação da linha defensiva e no espaço setorial entre setor defensivo e intermédio o que permitiu ao adversário algumas situações de finalização, mas não concretizadas.

O adversário deu praticamente o seu máximo nos primeiros 20 minutos de jogo, mas deixavam muito espaço entre linhas e em profundidade e os setores estavam muito repartidos algo que não soubemos aproveitar naquele instante. Minutos antes de acabar a primeira parte conseguimos o nosso 1º golo numa transição onde a bola é lançada entre linhas aparecendo o nosso extremo para concretizar a finalização.

No final da 1ª parte, os atletas de ambas às equipas apresentaram dificuldades a nível físico devido às típicas características desta fase pelo houve necessidade de realizar substituições que também serviram para observar outros jogadores.

Na 2ª parte foi onde conseguimos transferir os exercícios do treino para o jogo explorando espaços interiores e exteriores e soubemos também explorar os espaços que o adversário nos deixara. Desequilibrámos bastante na fase ofensiva e não demos qualquer hipótese ao adversário. Tivemos muita paciência com uma circulação de bola eficaz deixando o adversário ainda mais desgastado não só fisicamente, mas também psicologicamente.

Após algumas mexidas na 3ª parte, o nosso jogo ficou dentro do setor defensivo e intermédio onde apresentamos muitas dificuldades na criação de situações de finalização. Apesar de tudo, conseguimos mais recuperações de bola procurando depois conquistar caixas nos corredores para os cruzamentos, conseguindo conseqüentemente mais presença de jogadores na área. Os defesas laterais e os médios começaram a participar frequentemente na transição ofensiva daí conseguirmos os dois golos nos minutos finais da partida.

Jogo-treino 2: Real SC 2 x 0 Pinhalnovense _ Data: 01/08/2021 (09h00)

Este jogo contava com a presença dos que não tiveram oportunidade de serem convocados para o primeiro jogo havendo assim duas convocatórias.

O jogo foi muito equilibrado e ambas às equipas tiveram poucas oportunidades de golo. Era notório a descontinuidade das formas jogadas com muitos duelos físicos, perdas de bola na primeira fase e gestos técnicos comprometedores.

Os dois golos nascem de transições após perda de bola do adversário.

Apesar de tudo, houve alguns destaques interessantes na linha defensiva não só no controlo da profundidade, como também na exploração da bola descoberta isolando os extremos e avançados.

2º Microciclo – Datas: 02/08 – 08/08

Jogo-treino 3: Real SC 9 x 0 Caldas _ Data: 04/08/2021 (19h30)

Um adversário muito parecido ao Lusitano e que se apresentou num sistema tático 1-4-4-2 em losango e dois avançados que exploravam constantemente a profundidade.

Devido às condições climatéricas, houve necessidade de realizar várias paragens para a hidratação.

A nossa equipa começou no sistema tático 1-3-4-3 onde conseguimos o melhor período do jogo na 1ª parte, estando melhores na organização ofensiva pelo que conseguimos criar

situações de finalização com 9 golos marcados. Defensivamente conseguimos mais recuperações de bolas no meio-campo ofensivo. Estes fatores levaram a ausência de transições defensivas, obrigando o adversário a jogar de forma direta e permitindo a nossa equipa recuperar mais rapidamente a posse de bola, não havendo por isso tanto desgaste físico. Contudo, conseguimos observar algumas nuances na evolução dos jovens atletas em direção ao modelo de jogo pretendido.

Jogo-treino 4: Barreirense 2 x 2 Real SC _ Data: 07/08/2021 (11h00)

Na deslocação a Barreiro, esperava-se um adversário direto. Este jogo foi disputado em duas partes de 40 minutos, aproximando à realidade daquilo que vamos encontrar no período competitivo. Com o trabalho realizado ao longo da semana, esperamos uma elevada resposta a nível dos comportamentos da linha defensiva depois das correções feitas ao longo do microciclo.

O adversário jogou no sistema tático 1-4-3-3, com um médio defensivo.

Na 1ª parte tivemos algumas dificuldades na 1ª fase de construção, não conseguindo efetuar corretamente as coberturas defensivas e os médios muito longe uns dos outros e não defendendo atrás da linha da bola, permitindo assim espaço entre o setor defensivo e intermédio de onde resultou um dos golos sofridos. No entanto, a nível de organização ofensiva conseguimos rapidamente colocar a bola no corredor lateral e foi notória a dinâmica de corredor lateral.

Na 2ª parte conseguimos cobrir melhor o meio-campo, sobretudo na transição defensiva e conseguimos reduzir rapidamente o espaço para o adversário. O adversário sentiu mais dificuldades na 1ª fase de construção, não conseguindo, pois, ter muita posse de bola e sentiu-se obrigado a jogar direto. A nossa equipa conseguiu assim ter maior predominância na transição ofensiva dispondo de várias situações de 2x1 em corredor lateral, não aproveitando depois das situações de finalização criadas. Face a maior liberdade sobretudo nos corredores laterais, aí consentimos algum espaço sobretudo na falha de cobertura à subida dos Alas.

Apesar de tudo, os objetivos do microciclo estavam presentes, mas precisam de ser revistos constantemente. Detetamos alguns desalinhamentos e espaços entre linhas devido a falta de concentração e comunicação entre colegas de equipa. Estes são aspetos que temos que melhorar a curto prazo.

Jogo-treino 5: Real SC 0 x 7 Cova da Piedade _ Data: 08/08/2021 (09h00)

Jogo perante um adversário diferente. Demostram qualidade tanto a nível coletivo como a nível individual onde os jogadores fizeram muita diferença nos duelos individuais. Contudo, esta equipa estaria noutra série do Campeonato Nacional de SUB-15.

O jogo foi disputado em duas partes de 40 minutos e o adversário apresentou-se tal como os anteriores num sistema tático de 1-4-3-3 com um médio defensivo. Foi um jogo bastante equilibrado em que as duas equipas procuravam jogar em ataque organizado e pressionando sempre alto aquando sem bola. Ainda assim, na 1ª parte conseguimos ter maior controlo sobre os momentos de jogo, revelando maior dificuldade na organização defensiva, sobretudo na 1ª fase de construção devido à falta de soluções criadas éramos forçados na maior parte das vezes a optar por uma saída longa.

Com o decorrer do jogo foi notório identificar alguns princípios do modelo de jogo trabalhados durante o microciclo com várias mudanças de corredor utilizando muitas vezes o auxílio das coberturas ofensivas.

Em organização ofensiva, conseguimos algumas situações de finalização não aproveitadas, sendo que o adversário mostrou sempre alguns problemas com a linha defensiva.

Na 2ª parte, alteraram a forma de saída para num futebol mais direto que visava aproveitar os jogadores mais velozes que tinham na frente e sofremos precisamente os 5 golos nos últimos 20 minutos de jogo, devido ao défice de concentração da equipa, sobretudo na linha defensiva que seria o principal alvo. Sofremos dois golos em contra-ataque porque faltou à alteração do comportamento no momento da perda de bola e a reação foi parasita com uma minoria a atuar algo que comprometeu a nossa organização defensiva.

Tirando estes 20 minutos, ficamos perto do nosso objetivo e pretendemos melhorar cada vez mais a nossa organização defensiva dentro do modelo de jogo preconizado apetrechando os jogadores com défice de qualidade técnico-tática disponibilizando mais conteúdos para trabalhar os erros detetados.

3º Microciclo – Datas: 09/08 – 15/08

Jogo-treino 6: Real SC 1 x 3 Vitória _ Data: 11/08/2021 (11h30)

Uma vez mais o grupo foi dividido em dois, no sentido de equilibrar os minutos e facilitar a observação do potencial de todos os constituintes do plantel.

Neste jogo, curiosamente foi o jogo em que revelamos mais dificuldades não só a nível ofensivo, mas também defensivo. Os jogadores revelaram muito dificuldade na ocupação racional do espaço de jogo, sobretudo quando em posse de bola. A equipa aglomera-se em torno do portador da bola e não assegura linhas de passe em largura. O jogo é caracterizado pela descontinuidade das jogadas e dificuldades na interpretação dos momentos do jogo. Linha defensiva desalinha e com dificuldades aquando retirar a profundidade.

Jogo-treino 7: Atlético CP Sen. Feminino 0 x 4 Real SC _ Data: 11/08/2021 (19h30)

Um jogo que se pode caracterizar pela velocidade do mesmo e diferenças nos momentos de execução e tomas de decisão. Foi notória o tempo que dispomos no momento da tomada de decisão e também nos aspetos físicos.

Porém, conseguimos o estímulo proveniente da equipa adversária que permitiu aplicar o nosso jogo e que acima de tudo dificultou o nosso processo ofensivo. Quase sempre conseguimos sair na 1ª fase de construção chegando de forma organizada ao último terço ofensivo. Tivemos dificuldades na eficácia e perdemos frieza nos momentos de finalização. Quase sempre conseguimos ligar tanto por dentro como fora.

Apesar de tudo, faltaram algumas linhas de passe seguras na 1ª fase de construção.

Jogo-treino 8: Caldas 1 x 1 Real SC _ Data: 14/08/2021 (11h00)

O adversário apresentou-se num sistema tático 1-4-3-3, um dois um médio de ligação, um de cobertura e outro de transição mais próximo do ponta de lança e tinham como referência os corredores laterais como zonas de saída de pressão. Tentavam explorar rapidamente a largura e a profundidade devido à característica dos seus jogadores.

Neste jogo onde supostamente deveríamos estar melhor a nível geral, principalmente na organização ofensiva, mostrámos alguma regressão em alguns aspetos que pensávamos estarem já adquiridos pelos jogadores. A nível da dinâmica de equipa, tínhamos conseguido obter comportamentos que visassem a rápida recuperação da bola no meio-campo adversário algo que não aconteceu. Neste jogo, demos demasiado espaço ao adversário e não reagimos à perda.

A grande diferença deste para outros foi a falta de agressividade no momento da perda de bola onde o adversário saía rapidamente em contra-ataque. A nível ofensivo revelámos dificuldades na criação, na tomada de decisão, onde os jogadores tiveram algumas saídas com várias opções de passe não conseguindo encontrar a melhor solução, daí resultou a fraca prestação a nível ofensivo sobretudo na primeira parte pelo que não conseguimos efetuar

muitos remates. Na segunda parte, com as devidas correções feitas conseguimos tirar partido das transições ofensivas, aproveitando também o pior momento da equipa adversária (transição defensiva), defendendo com poucos atletas (a linha ofensiva e os médios estavam repartidos e a maior parte estava atrasada na transição), o que nos permitia espaço e superioridade nas transições. Infelizmente, não soubemos aproveitar este momento de desorganização do adversário para chegar ao golo.

Esta equipa surpreendeu-nos nas bolas paradas onde de fato descuidamos a nossa atenção durante todo o período preparatório sendo esses pontos a assegurar já nas próximas semanas de trabalho.

Por conseguinte, ficamos longe de conseguir o objetivo do microciclo e estamos cientes daquilo que temos que melhorar e reforçar já na próxima semana.

Jogo-treino 9: Real SC 3 x 1 Amora _ Data: 15/08/2021 (11h00)

Jogo a fechar uma semana caracterizado pelo elevado volume de cargas de treino e jogos e curiosamente o último jogo do período preparatório.

Houve muito desgaste físico pelo que era observável nos últimos jogos de treino.

Porém, apesar de se tratar de um adversário que estaria noutra série do Campeonato Nacional, os jogadores demonstram alguma qualidade técnica onde os mesmos fizeram muita diferença nos lances individuais.

O Adversário apresentou-se tal como os anteriores num sistema tático 1-4-3-3 com um médio defensivo. Conseguimos dominar o jogo, sobretudo na 1ª parte em que tivemos maior controlo na organização ofensiva, sobretudo na 1ª fase de construção devido às soluções das linhas de passe. Revelámos algumas dificuldades no bloco médio pelas questões de equilíbrio. Tivemos sucesso nas transições defensivas, encurtando de forma correta o espaço ao adversário e garantindo sempre coberturas perto da contenção.

Na 2ª parte, entramos relaxados e tivemos dificuldades em bater o quarteto defensivo que seria o e perdemos. Alguma desconcentração da 1ª fase de saída com más interpretações dos momentos leva a comprometer a equipa no processo defensivo.

Fora isto, ficamos perto do nosso objetivo e pretendemos melhorar cada vez mais a nossa organização defensiva.

7.2 Período Competitivo

7.2.1 Avaliação de cada microciclo do Período Competitivo

4º Microciclo – Datas: 16/08 – 22/08

Planeamento Semanal - MICROCICLO 4				
16/08	2ª feira	FOLGA	---	---
17/08	3ª feira	Ginásio + Vídeo	10:00	Estádio Real SC (Piso 2)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
18/08	4ª feira	Treino Técnico	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
19/08	5ª feira	Vídeo Adversário	11:00	Estádio Real SC (Piso 2)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
20/08	6ª feira	Coordenação + Técnica de corrida	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
21/08	Sábado	FOLGA	---	---
22/08	Domingo	1ª Jornada CN Iniciados (Belenenses)	11:00	Belém - Campo nº2

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 20: Estrutura do microciclo N°4

No seguimento do microciclo anterior, face a existência da convocatória para o início do período competitivo e a contar com o jogo oficial, seria interessante perceber como os atletas iriam se apresentar nesta semana.

Neste microciclo optámos por focarmos na organização ofensiva e nos princípios específicos do ataque, sobretudo a penetração e a mobilidade. Assim, realizámos muitas situações de 2X1 e 3X2 para facilitar a aprendizagem destes princípios.

Procurei participar na dinamização dos exercícios, ministrando feedback prescritivos e avaliativos positivos.

No entanto, na minha opinião, devíamos também ter dado atenção aos princípios defensivos enquanto trabalhávamos os ofensivos, isto é, a contenção e a cobertura defensiva.

A nível pessoal, sinto que estou mais interventivo no processo de treino, no entanto, há momentos em que ainda sinto alguma dificuldade em participar.

5º Microciclo – Datas: 23/08 – 29/08

Planeamento Semanal - MICROCICLO 5				
23/08	2ª feira	FOLGA	---	---
24/08	3ª feira	Ginásio + Vídeo	10:00	Estádio Real SC (Piso 2)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
25/08	4ª feira	Treino Técnico	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
26/08	5ª feira	Coordenação + Técnica de corrida	11:00	Campo nº3 (Real SC))
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
27/08	6ª feira	TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
		JT Casa Pia (2-2)	17:00	Pina Manique
28/08	Sábado	FOLGA	---	---
29/08	Domingo	2ª Jornada CN Iniciados (Sporting Clube de Portugal)	11:00	Campo nº2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 21: Tabela 14: Estrutura do microciclo N°5

Neste segundo microciclo do período competitivo, relembramos alguns conteúdos trabalhados durante o período preparatório onde os jogadores mostraram alguma predisposição para a realização da tarefa e maior parte estava comprometida com o treino.

Não descurando da organização defensiva, a prioridade desta semana foi a organização ofensivo uma vez que equipa apresenta muitas dificuldades na 1ª fase algo que se presenciou no jogo anterior. Ficamos literalmente sem recursos no processo ofensivo e defensivamente não tivemos sucesso. Por conseguinte, começamos com a primeira fase de construção onde pretendíamos, inicialmente, uma circulação de bola mais eficaz para a partir daí procurarmos espaços interiores e exteriores. Solucionamos várias formas para sair a jogar, construindo com 3 ou 4 elementos e em último caso jogar longo.

Criamos ligações entre a linha defensiva e os alas como 1ª saída de pressão e depois o envolvimento dos nossos médios e que, em última instância, procurar saída longa seja pelos Extremos ou pelo avançado. Porém, são situações a serem trabalhadas já pensando no jogo seguinte após a visualização do vídeo do mesmo.

Os jogadores apareceram mais dispostos a corrigir os erros do jogo anterior, mas notou-se também alguma ansiedade ao longo da semana pelo início do campeonato.

Conseguimos em várias tentativas sair a jogar pelo corredor lateral, mas infelizmente tivemos muitas dificuldades e por falta de confiança a sair a jogar pelo corredor central onde um dos médios teria que baixar para vir buscar o jogo.

6º Microciclo – Datas: 30/08 – 05/09

Planeamento Semanal - MICROCICLO 6				
30/08	2ª feira	FOLGA	---	---
31/08	3ª feira	Ginásio + Vídeo	10:00	Estádio Real SC (Piso 2)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
01/09	4ª feira	Treino Técnico	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO + FOTO EQUIPA	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
02/09	5ª feira	TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
03/09	6ª feira	Coordenação + Técnica de corrida	10:30	Campo nº3 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
04/09	Sábado	JT CARCAVELOS SUB 17 (0-2)	11:00	Carcavelos
05/09	Domingo	3ª Jornada CN Iniciados (O Elvas)	11:00	Elvas

Tabela 22: Estrutura do microciclo N°6

Como em todos os microciclos, tivemos a preocupação de corrigir previamente os erros detetados no jogo anterior. Não conseguindo fazer o *transfer* do treino para o jogo, houve a necessidade de realizar exercícios que visavam corrigir a exploração do espaço interior, zonas de pressão e movimentações entre o lateral e o extremo do mesmo lado e também a ligação destes com o corredor oposto.

Ainda referente a organização defensiva, repetimos alguns exercícios dos microciclos anteriores e outros sofreram alguma progressão com diferentes condicionantes. Num primeiro momento, redefinimos setores com zonas de pressão destacando jogadores específicos que devem e podem entrar naquela zona; e num segundo momento realizamos exercícios onde referimos os 3 corredores (corredor direito, esquerdo e central) para minimizar o espaço entre linhas para elevar eficiência da basculação, não permitir a exploração da profundidade pelo adversário e também não deixar, em nenhum momento, com que a equipa esteja repartida.

Realizamos sobretudo exercícios da primeira fase de construção a partir dos defesas centrais e com o envolvimento dos alas. Foi feito também exercícios que tinham como condicionantes a entrada e saída de bola dentro do espaço central passando pela caixa aí presente e sempre que concretizassem o solicitado e posteriormente chegarem ao golo esse valeria mais pontos.

Em suma, esperava-se um adversário competitivo pelo que houve a necessidade de corrigir os vários pontos menos felizes até ao momento e esse microciclo serviu para desbloquear o pensamento negativo dos atletas.

7º Microciclo – Datas: 06/09 – 12/09

Planeamento Semanal - MICROCICLO 7				
06/09	2ª feira	FOLGA	---	---
07/09	3ª feira	Testes Físicos + Vídeo	10:00	Estádio Real SC (Piso 2)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
08/09	4ª feira	TREINO	11:00-12:30	Campo nº2 (Real SC)
		JT Real Sub 14 (6-1)	17:30	
		JT Real Sub 16 (3-4)	19:00	
09/09	5ª feira	Vídeo + Treino Técnico	10:00	Estádio Real SC (Piso 2) / Campo nº3
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº2 (Real SC)
10/09	6ª feira	Coordenação + Técnica de corrida	10:00-11:00	Campo nº2 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	
11/09	Sábado	4ª Jornada CN Iniciados (Alverca)	15:00	Campo nº2 (Real SC)
12/09	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 23: Estrutura do microciclo N°7

Neste microciclo, planeamos a semana não só pensando no adversário, mas também a preocupação de corrigir os erros mais cometidos pela equipa tanto defensivamente como ofensivamente. Voltamos a realizar exercícios que visavam corrigir a exploração do espaço interior, zonas de pressão e movimentações entre o lateral e o extremo do mesmo lado e também a ligação destes com o corredor oposto.

Ainda referente a organização defensiva, repetimos alguns exercícios dos microciclos anteriores sofrendo alguma progressão com diferentes condicionantes novamente. Houve a necessidade de reforçar às zonas de pressão destacando jogadores específicos que devem entrar naquela zona não dando hipótese ao adversário.

Porém, esse microciclo visava anular a exploração da profundidade e a criação de jogadas perto da nossa área.

Foi feito também exercícios que tinham como condicionantes a entrada e saída de bola dentro do espaço central passando pela caixa colocado no meio-campo, para que no fundo conseguissem explorar a alternância entre o jogo interior e o jogo exterior.

Esperava-se um adversário direto, havendo necessidade de corrigir os vários pontos menos felizes principalmente da linha defensiva. Apesar de tudo, os atletas estiveram bastante bem nesta semana de trabalho demonstrando mais agressividade ao portador da bola e assim eliminar a criação de jogadas ofensivas.

8º Microciclo – Datas: 13/09 – 19/09

Planeamento Semanal - MICROCICLO 8				
13/09	2ª feira	Vídeo + Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30-19:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº3 (Real SC)
14/09	3ª feira	FOLGA	---	---
15/09	4ª feira	Vídeo + Ginásio	18:30-19:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº2 (Real SC)
16/09	5ª feira	TREINO	20:00-21:30	Campo nº3 (Real SC)
17/09	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00-19:30	Campo nº2 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	
18/09	Sábado	JT Venda do Pinheiro Sub 17 (2-2)	10:45	Venda do Pinheiro
19/09	Domingo	5ª Jornada CN Iniciados (Estoril)	11:00	Estoril - Campo nº2

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 24: Estrutura do microciclo N°8

Nesta semana, realizamos exercícios que visavam corrigir a exploração do espaço interior e exterior, transição ofensiva e defensiva, zonas de pressão e cruzamentos onde pretendemos o aparecimento de mais atletas na zona de finalização.

Ainda referente a organização defensiva, procuramos eliminar a hipótese da exploração da profundidade pelo adversário uma vez visualizada no vídeo o comportamento mais recorrente desta equipa.

Atendendo às dificuldades tidas ao longo dos últimos jogos, refletimos sobretudo na organização ofensivo onde revelamos mais dificuldades na zona de finalização com pouca eficácia. Por conseguinte, fizemos vários exercícios de finalização com cruzamentos onde pretendíamos o aparecimento de mais jogadores dentro da área adversária.

Foi feito também exercícios que tinham como condicionantes a entrada e saída de bola dentro do espaço central com uma variação de flanco muito rápida e sucessivamente uma mudança rápida de comportamentos na transição ofensiva.

Corrigimos os vários pontos menos felizes principalmente na organização e transição ofensivas onde os atletas estiveram razoavelmente bem nesta semana de trabalho realizando mais remates com pouca eficácia.

9º Microciclo – Datas: 20/09 – 26/09

Planeamento Semanal - MICROCICLO 9				
20/09	2ª feira	Vídeo + Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30-19:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº3 (Real SC)
21/09	3ª feira	FOLGA	---	---
22/09	4ª feira	Vídeo + Ginásio	18:30-19:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº2 (Real SC)
23/09	5ª feira	TREINO	20:00-21:30	Campo nº3 (Real SC)
24/09	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00-19:30	Campo nº2 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	
25/09	Sábado	JT Vitória FC (2-2)	14:00	Campo nº2 (Real SC)
		JT Vitória FC (1-1)	15:30	
26/09	Domingo	JT Damaiense Sub 16 (2-2)	09:00	Damaia

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 25: Estrutura do microciclo Nº9

Neste microciclo, com a interrupção do Campeonato Nacional, tivemos a preocupação de agendar jogos de treino para o fim de semana na perspetiva de elevar ou manter o nível competitivo dos nossos atletas. Procuramos relembrar pontos-chaves da nossa forma de jogar e dar minutos de jogo para aqueles que menos oportunidades têm tido até então.

No processo defensivo, reforçamos muito a orientação dos apoios e ao mesmo tempo não perder o adversário em vista, ou seja, manter o adversário no seu campo de visão.

No processo ofensivo, insistimos sobretudo nos gestos técnicos, especificamente, melhorar o primeiro toque e abrir a receção. Procuramos nesta semana não só jogar em largura, mas também em profundidade com dinâmicas de corredores laterais entre alas e extremos.

De modo geral, a equipa reagiu bem aos estímulos impostos e todos contribuíram com muita entrega e empenho.

10º Microciclo – Datas: 27/09 – 03/10

Planeamento Semanal - MICROCICLO 10				
27/09	2ª feira	Vídeo + Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30-19:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº3 (Real SC)
28/09	3ª feira	FOLGA	---	---
29/09	4ª feira	Vídeo + Ginásio	18:00-19:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº2 (Real SC)
30/09	5ª feira	TREINO	19:45-21:15	Campo nº3 (Real SC)
01/10	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00-19:30	Campo nº2 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	
02/10	Sábado	JT Damaiense Sub 15 (1-1)	09:00	Damaia
03/10	Domingo	6ª Jornada CN Iniciados (Borbense)	11:00	Campo nº2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 26: Estrutura do microciclo Nº10

Neste microciclo, iniciamos a semana com a visualização do vídeo dos momentos menos felizes nos jogos de treino anteriores.

Houve a necessidade de rever os conteúdos do processo defensivo, embora o processo ofensivo foi predominante devido a falta de eficácia.

Porém, estrategicamente, procuramos na Organização Ofensiva e na Transição Ofensiva que a equipa com bola estivesse sempre em meio-campo ofensivo e assim que perdêssemos procurar recuperar ainda em meio-campo ofensivo. Ainda na Organização Ofensiva procuramos que um dos Médios ficasse mais baixo e por dentro e outro por fora.

Procuramos pressionar de fora para dentro para obrigar a jogar pelo meio (ponta com médio defensivo; Extremos a pressionar de frente e continuam quando a bola entra no GR; Alas saltam no lateral e não deixam enquadrar.). Se em Bloco Médio a equipa fica coesa.

Por outro lado, sabíamos que o adversário explorava bastante os esquemas táticos por isso procuramos evitar ao máximo faltas desnecessárias e sobretudo perto da nossa baliza.

Em suma, foi uma semana muito produtiva em que conseguimos ter sucesso sobretudo no momento de finalização e às estratégias treinadas foram apreendidas e entendidas.

11º Microciclo – Datas: 04/10 – 10/10

Planeamento Semanal - MICROCICLO 11				
04/10	2ª feira	Vídeo + Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00 - 21:30	Campo nº 3 (Real SC)
05/10	3ª feira	FOLGA	---	---
06/10	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 2
07/10	5ª feira	TREINO	19:45 - 21:15	Campo nº 3 (Real SC)
08/10	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:45 - 21:00	
09/10	Sábado	JT TOCOF SUB17 (0-7)	15:00	Murteira
10/10	Domingo	7ª Jornada CN Iniciados (Loures)	08h45	GS Loures

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 27: Estrutura do microciclo Nº11

No seguimento da semana transata, arrancamos esta com muitos feedbacks positivos tal como tem acontecido desde o primeiro momento, mas desta vez aliado ao excelente jogo conseguido no fim-de-semana anterior pelo resultado dilatado, embora com oportunidades claras de golo menos aproveitadas. Por isso, continuamos a promover exercícios de finalização para melhorar neste aspeto.

Falou-se da equipa no geral e o mister referiu a evolução da mesma e de alguns atletas em destaque a servir de exemplo e com pequenas nuances a salientar acerca dos nossos erros sendo estes pontos a melhorar já nesta semana de trabalho.

Na organização ofensiva procuramos melhorar a fase de criação e transições sobretudo ofensivas com o objetivo de explorar tanto corredores laterais como o corredor central mantendo a dinâmica entre os médios condicionando os jogadores que poderão entrar nestas zonas.

O jogo de treino servia sobretudo para equilibrar os minutos e dar oportunidades aos não convocados ou convocados e não serão utilizados ou aqueles que ainda não foram inscritos e que não poderão competir por questões burocráticas.

Foi de fato, uma semana em que houve muitos golos com muitos remates à baliza embora alguns revelaram défice na técnica do remate, uns colocavam o apoio muito perto da bola que permitia sair um remate fácil para o Guarda-redes e outros muito longe fazendo com que a bola subisse acima do alvo ou fora do enfiamento da baliza. Penso que foi um microciclo que conseguimos estar todos presentes e bastante focados no objetivo e estavam de fato determinados para o próximo jogo.

12º Microciclo – Datas: 11/10 – 17/10

Planeamento Semanal - MICROCICLO 12				
11/10	2ª feira	Vídeo + Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00 - 21:30	Campo nº 3 (Real SC)
12/10	3ª feira	FOLGA	---	---
13/10	4ª feira	Ginásio	18:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 2
14/10	5ª feira	TREINO	19:45 - 21:15	Campo nº 3 (Real SC)
15/10	6ª feira	FOLGA	Nota:	Jogo (Taça de Portugal) Sintrense x FC Porto
16/10	Sábado	ATIVIDADES LÚDICAS + ALMOÇO EQUIPA	12:30	URBAN SOCCER
17/10	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 28: Estrutura do microciclo Nº12

Ao contrário das outras semanas, esta foi talvez aquela semana em que sentimos que a maior parte dos atletas estavam desmoralizados fruto da derrota anterior. Este resultado não se tratava apenas por uma derrota, mas talvez por dois fatores: primeiro por se tratar de um adversário direto onde fomos superiores ao adversário a todos os níveis, sobretudo ofensivos e segundo porque com esta vitória somaríamos pontos e seria mais uma oportunidade para continuar a sonhar com a fase seguinte.

Por isso, nesta semana, a nossa preocupação foi mais pelas questões psicológicas, procuramos que em todos os treinos os atletas se sentissem soltos e alegres e que acima de tudo continuem a fazer aquilo que mais gostam.

Achamos também que era importante reduzirmos o volume de treino e também a densidade competitiva sem introdução de qualquer conteúdo novo pois poderíamos correr o risco de não corresponderem tanto taticamente por questões mentais como fisicamente. Procuramos também não agendar qualquer jogo de treino ao fim de semana, para assim podermos planear atividades lúdicas com os nossos atletas.

Esta atividade lúdica servia sobretudo para mantermos a coesão grupal, ver todos com sorriso e para perceberem que com esta derrota não era o fim do mundo por isso procuramos deixá-los alegres e independentemente da exibição de cada um somos uma família.

Foi, sinceramente, uma semana muito produtiva e que provavelmente irá servir para questões futuras e assim caminhamos para o sucesso.

13º Microciclo – Datas: 18/10 – 24/10

Planeamento Semanal - MICROCICLO 13				
18/10	2ª feira	Ginásio	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00 - 21:30	Campo nº 3 (Real SC)
19/10	3ª feira	FOLGA	---	---
20/10	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 2
21/10	5ª feira	TREINO	19:45 - 21:15	Campo nº 3 (Real SC)
22/10	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
23/10	Sábado	FOLGA	---	---
24/10	Domingo	8ª Jornada CN Iniciados (Torrense)	11h00	Campo nº 2 (Real SC)
		JT – Carregado (JUV. A) (2-3)	14H00	
Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.				

Tabela 29: Estrutura do microciclo N°13

No regresso do trabalho, dito normal, procurámos melhorar os aspetos menos positivos até então, sendo que o processo ofensivo revela-se em destaque.

A semana transata serviu, sobretudo, para a reposição de energia e também para moralizar os nossos atletas e fazê-los perceber que nada está perdido, por isso, continuaremos a lutar e cada um dará o seu melhor até ao fim.

Estrategicamente procurámos impedir que eles saiam a jogar pelo 6 e evitar com que eles coloquem a linha média a jogar de frente. É uma equipa que tem a capacidade de sair a jogar de forma apoiada e se eventualmente tiverem com estas opções invadidas procuram saídas longas surpreendendo o adversário.

Por conseguinte, a linha defensiva sempre que a bola descoberta procura retirar rapidamente em profundidade e se bola coberta, procuramos estar em meio-campo ofensivo.

Ofensivamente, reforçamos as dinâmicas de corredor lateral e desta vez com a envolvimento do Médio do lado da bola para facilmente criar superioridade numérica neste corredor e ter a capacidade de sair a jogar variando de corredor.

o exercício que está sempre presente é o de finalização porque sem golos é difícil de chegar a vitória. Por conseguinte, nunca iremos descurar deste momento.

Para mim, parece que o momento lúdico da semana anterior sortiu efeitos bastante positivos, pois o nível de entrega foi muito superior a nossa expectativa.

14º Microciclo – Datas: 25/10 – 31/10

Planeamento Semanal - MICROCICLO 14				
25/10	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00 - 21:30	Campo nº 3 (Real SC)
26/10	3ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
27/10	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 2
28/10	5ª feira	TREINO	19:30 - 21:15	Campo nº 1 (Real SC) (Relva Natural)
29/10	6ª feira	FOLGA	---	---
30/10	Sábado	9ª Jornada CN Iniciados (SL Benfica)	11h00	Seixal
31/10	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 30: Estrutura do microciclo N°14

Os nossos microciclos iniciam-se com treinos de recuperação tal como tem acontecido, já que no segundo dia de treino procuramos corrigir os momentos menos felizes do jogo anterior e também já com a introdução do momento ofensivo.

Porém, nesta semana focamos mais nos aspetos estratégicos devido ao adversário que iríamos enfrentar, pois sabíamos que era uma equipa com uma elevada dimensão com atletas recheadas de qualidades técnicas e também às diferenças físicas são notórias e taticamente sabemos que são atletas muito mais evoluídos. Nesta sequência, procuramos eliminar os pontos fortes do adversário e pretendemos explorar os pontos fracos e queríamos sobretudo surpreender nas bolas paradas. É de salientar de que esta equipa não tinha qualquer derrota e só tinha um empate até então.

Estrategicamente, procuramos contrariar passes de duas estações ou a quebrar linhas, isto é, passe do defesa para extremo e não defesa para ala, procurando uma bola mais vertical em bloco médio. Exploram bastante os espaços exteriores, por isso, evitamos inferioridade numérica nos corredores laterais 2x1 ou 3x1 e procuramos também evitar a envolvimento de um terceiro homem em *overlape*. Convidamos a sair pelo lado direito e tentamos logo ganhar alto, quando a bola descoberta retirar logo a profundidade.

Em bloco médio, procuram apoios frontais (fechar o 6 ou jogador que apareça para receber a bola de frente para o jogo e não permitir a variação), ajustar rapidamente após o não posicionamento de um colega. Pressionam de duas formas: Pressão passiva (só com ponta) ou pressão alta e agressiva (ponta e extremos). Utilizam diferentes sinaléticas no Canto ofensivo.

Julgo que a mensagem foi bem transmitida e acatada pelos jogadores.

15º Microciclo – Datas: 01/11 – 07/11

Planeamento Semanal - MICROCICLO 15				
01/11	2ª feira	Ginásio	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00 - 21:30	Campo nº 2 (Real SC)
02/11	3ª feira	FOLGA	---	---
03/11	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 2
04/11	5ª feira	TREINO	19:45 - 21:15	Campo nº 3 (Real SC)
05/11	6ª feira	TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 2 (Real SC)
06/11	Sábado	FOLGA	---	---
07/11	Domingo	10ª Jornada CN Iniciados (Oeiras) JT – Terajouso (JUV. A) (9-1)	11h00 14H30	Oeiras Campo nº 2 (Real SC)
Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.				

Tabela 31: Estrutura do microciclo Nº15

Apesar da derrota no jogo anterior, é de salientar a capacidade física e qualidade técnica de alguns jogadores em destaque. Foi mais um momento que permitiu observar que a equipa está recheada de qualidade e que muitas vezes bastava eles quererem dar máximo e contribuir melhor para estarem mais próximos daquilo que ambicionam. Coletivamente a equipa esteve bem e conseguiu-se criar situações favoráveis para finalização embora com oportunidades menos aproveitadas. Individualmente faltou alguns gestos técnicos saírem e também era notória nalguns jogadores a ansiedade nos primeiros 10 minutos de jogo.

Porém, tivemos a preocupação de rever a nossa linha defensiva e o posicionamento dos mesmos porque constatamos no vídeo num dos golos sofridos, além da falta de concentração, um dos defesas estava a colocar todos os adversários em jogo. Insistimos também nos gestos técnicos procurando receber o passe com o apoio mais longe da bola para assim abrir a receção e bater pelo menos uma linha de pressão.

Na preparação do jogo deste fim de semana, já com a visualização do vídeo adversário era evidente a projeção do lateral, o extremo que estava fora baixa para receber e médio vai para dentro para receber nas costas. Bola no lateral procuram logo o extremo.

Para controlar esta saída, no primeiro momento procuramos pressionar de frente dando espaço exterior e aí tentar logo pressionar (ala a chegar e outro junta-se a linha de 4) e no 2º momento pressionar fora para dentro. Não sendo possível pressionar o tempo todo, fazê-lo quando há: indicadores de pressão (receção mal feita, bola alta, entre outros) e pontapé de baliza.

Como permitem muitas situações de superioridade numérica em corredores laterais, ou seja, 2x1, procuramos explorar este espaço e no último terço tem de vir um em apoio para arrastar e libertar o espaço e outro em rotura para atacar às costas do defesa.

Todos estão preparados para retirar a profundidade quando a bola está descoberta e quando chegam no último terço ver espaços entre linhas e orientar os apoios.

Os esquemas táticos ofensivos seria mais um momento a ser explorado, por um lado o 2º poste é sempre mal defendido e por outro lado porque os apoios estão sempre mal orientados.

Entretanto, a evolução dos atletas tem sido notória apesar dos resultados menos positivos. Foi uma semana com alguma regularidade de performance e com muito compromisso.

16º Microciclo – Datas: 08/11 – 14/11

Planeamento Semanal - MICROCICLO 16				
08/11	2ª feira	Vídeo + Ginásio	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
09/11	3ª feira	FOLGA	---	---
10/11	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 2
11/11	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC) Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	
12/11	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
13/11	Sábado	FOLGA	---	---
14/11	Domingo	11ª Jornada CN Iniciados (Sacavenenses)	11h00	Campo nº 2 (Real SC)
		JT – Real Ñ conv. (JUV. B) e (INI. A)	13H30	
Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.				

Tabela 32: Estrutura do microciclo Nº16

Este microciclo, foi precisamente, o último microciclo da primeira fase do campeonato nacional e apesar da impossibilidade de seguir para a fase de apuramento de campeão, e uma vez que o ponto adquirido nesse próximo fim de semana entraria na contagem para a fase de manutenção, procuramos dar o máximo seja em treino como em competição para a garantia da manutenção. Por isso continuamos o nosso trabalho com ambição, rigor e dedicação sempre com a preocupação de apetrechar os nossos jogadores.

Apesar de tudo, o jogo deste fim de semana iria definir se o adversário teria a felicidade de marcar presença na fase de campeão garantindo automaticamente a manutenção nesta divisão. Por conseguinte, encaramos este microciclo como todos os outros microciclos e sabíamos que a pressão estaria mais doutro lado do que do nosso.

Na Organização Ofensiva, quando a bola está no central, o extremo deles vem em apoio e médio centro vai fora, isto acontece tanto em meio-campo defensivo como ofensivo. Nesta situação, procuramos sempre manter para não sermos arrastados. Focamos nos princípios específicos do ataque, sobretudo a penetração e a mobilidade. Assim, realizámos muitas situações de 2X1 e 3X2 para facilitar a aprendizagem destes princípios.

Defensivamente, sempre que o extremo deles salta no nosso central promovemos a combinação de dentro para fora para quebrar a pressão alta deles.

Na minha opinião, os atletas estiveram bastante bem nesta semana de trabalho demonstrando mais agressividade ao portador da bola e assim eliminar a criação de jogadas ofensivas.

17º Microciclo – Datas: 15/11 – 21/11

Planeamento Semanal - MICROCICLO 17				
15/11	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00 - 21:30	Campo nº 3 (Real SC)
16/11	3ª feira	FOLGA	---	---
17/11	4ª feira	Ginásio	18:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
18/11	5ª feira	JT Cova da Piedade (2-2)	20:30-22:00	Estádio Cova – Relva Natural
19/11	6ª feira	TREINO	19:00-21:00	Campo nº 2 (Real SC)
20/11	Sábado	FOLGA	---	---
21/11	Domingo	ATIVIDADES DE GRUPO + ALMOÇO	11h30-14H30	Jamor

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 33: Estrutura do microciclo N°17

Após o último jogo menos conseguido, a equipa técnica reuniu-se não só para fazer a análise do último jogo em que mais uma vez não conseguimos atingir os nossos objetivos, mas também para fazer o balanço da primeira fase desta época. Nesta semana, foi necessário reajustar e redefinir novos objetivos juntamente com os atletas para a segunda fase do campeonato, ou seja, a fase de manutenção. Os objetivos estabelecidos foram: primeiramente procurar liderar a fase de manutenção, não perder nenhum jogo em casa e não sofrer em 2 jogos consecutivos e esta última daria direito a troneio logo na primeira unidade de treino.

Porém, nestas duas semanas de paragem do campeonato, a equipa técnica procurou reajustar o modelo de jogo, especificamente, alguns comportamentos dos jogadores em determinados momentos de jogo tal como a potencialização da variação do centro de jogo e também melhorar o primeiro toque para bater a pressão do adversário abrindo a receção. Procuramos sobretudo não fechar comportamentos, fornecer diversas possibilidades para ajudá-los na tomada de decisão e também melhorar os gestos técnicos tal como anteriormente referido.

Foi definido em reunião que às unidades de treino deste microciclo seriam elaborados pelo treinador-adjunto e pelo vídeo analista, embora dentro daquilo que temos sempre trabalhado com objetivos específicos da mesma, onde dispomos de três unidades de treino.

Nestas duas semanas procurei participar na dinamização dos exercícios, ministrando feedback prescritivos e avaliativos positivos.

A nível pessoal, sinto que estou mais interventivo no processo de treino, no entanto, há momentos em que ainda sinto alguma dificuldade em participar, mas tem corrido bem.

18º Microciclo – Datas: 22/11 – 28/11

Planeamento Semanal - MICROCICLO 18				
22/11	2ª feira	Ginásio	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
23/11	3ª feira	FOLGA	---	---
24/11	4ª feira	Ginásio	18:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
25/11	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
26/11	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
27/11	Sábado	FOLGA	---	---
28/11	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 34: Estrutura do microciclo N°18

Encaramos este microciclo como se tratasse da semana de competição, embora sem jogos agendados, voltando a frisar alguns dos conteúdos abordados até ao momento com mais ênfase nas transições e no último momento da organização ofensiva.

Na organização ofensiva pretendia-se a ligação entre os dois setores (intermédio e ofensivo) onde se requer mais mobilidade com entrada e saída de jogadores distintos nas zonas do campo em determinadas situações de jogo de forma a dificultar a leitura do adversário.

Regressamos com muitos conteúdos a rever abrangendo, principalmente, os erros mais frequentes em todos os jogos na intenção de corrigir os mesmos.

Procuramos sempre variar entre jogo exterior e interior com uma grande dinâmica nos corredores laterais. Investimos algum tempo nos jogos reduzidos e focamos nas situações de finalização.

Voltamos a frisar a 1ª fase da organização ofensiva e saídas da zona de pressão e na organização defensiva com transição pós perda de bola.

Em termos gerais, foi uma semana muito produtiva em que conseguimos ter sucesso sobretudo no momento da finalização.

19º Microciclo – Datas: 29/11 – 05/12

Planeamento Semanal - MICROCICLO 19				
29/11	2ª feira	Ginásio	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
30/11	3ª feira	FOLGA	---	---
01/12	4ª feira	Ginásio	18:00	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
02/12	5ª feira	Velocidade TREINO	19:00-19:45 20:00-21:15	Pista de Atletismo (Real SC) Campo nº 3 (Real SC)
03/12	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
04/12	Sábado	JT – Fabril Barreiro Sub 16 (2-4)	17H00	Campo nº 2 (Real SC)
05/12	Domingo	1ª Jor. CN Fase Man. (Estoril)	11h00	Estoril

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado. Já equipados.

Tabela 35: Estrutura do microciclo N°19

Nesta semana, dá-se início a primeira volta da fase de manutenção/descida do campeonato nacional do escalão de sub-15, Série E.

Como havia destacado num dos microciclos anteriores, a equipa técnica voltou a frisar os objetivos junto dos atletas para a segunda fase do campeonato. É de salientar que os objetivos estabelecidos foram: primeiramente procurar liderar a fase de manutenção, não perder nenhum jogo em casa e não sofrer em 2 jogos consecutivos e esta última daria direito a troneio logo na primeira unidade de treino.

Porém, preparamos este microciclo para defrontar, mais uma vez, uma equipa que saiu vencedor na primeira fase em sua casa apesar de termos denominado o jogo. Uma das vantagens que recai sobre esse jogo é que já tínhamos defrontado esta mesma equipa pelo que temos ideias gerais e específicas da forma com esta equipa se organiza tanto ofensivamente como defensivamente.

Nesta sequência, procuramos dinamizar exercícios com maior ênfase em bola coberta procurando logo desarmar o adversário ou então retardar o máximo possível a sua ação ofensiva. Por outro lado, e uma vez a bola descoberta, procuramos imediatamente retirar na profundidade não permitindo que, em nenhum momento, o adversário explore a nossa linha defensiva. Potenciamos também a reação à perda de bola já em meio-campo ofensivo para assim estar mais próximo da baliza adversária.

Procurei ser mais interventivo no processo de treino dando feedback tanto prescritivo como avaliativo positivo e sinto que estou cada vez mais inteirado sobre o modelo de jogo.

20º Microciclo – Datas: 06/12 – 12/12

Planeamento Semanal - MICROCICLO 20				
06/12	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
07/12	3ª feira	FOLGA	---	---
08/12	4ª feira	Treino Técnico + Lúdico	09:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	10:45-12:00	Campo nº 2
09/12	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
10/12	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
11/12	Sábado	FOLGA
12/12	Domingo	2ª Jor. CN Fase Man. (Alverca)	11h00	Campo nº 2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 36: Estrutura do microciclo N°20

Mais um adversário que defrontamos na primeira fase. Apesar da vitória sobre eles, tivemos a preocupação de rever os conteúdos com menos êxito pelo que voltamos a realizar exercícios que visavam corrigir a exploração do espaço interior, zonas de pressão e movimentações entre o lateral e o extremo do mesmo lado e também a ligação destes com o corredor oposto.

Estrategicamente houve alteração na linha ofensiva com um 10 e dois avançados. Com esta alteração o 10 é menos ofensivo do que o habitual e ajuda muito no processo defensivo.

Na organização defensiva, repetimos alguns exercícios dos microciclos anteriores sofrendo alguma progressão com diferentes condicionantes. Houve necessidade de reforçar os indicadores e às zonas de pressão e também para anular a exploração da profundidade e a criação de jogadas perto da nossa área.

Foi feito também exercícios que tinham como condicionantes a entrada e saída de bola dentro do espaço central passando pela caixa colocado dentro do quadrado, para que no fundo conseguissem explorar a alternância entre o jogo interior e o jogo exterior.

Esperava-se um adversário direto e desta vez ainda mais determinado fruto do resultado anterior. Houve necessidade de corrigir os vários pontos menos felizes principalmente da linha defensiva.

Apesar de tudo, os atletas estiveram bastante bem nesta semana de trabalho com muito entusiasmo.

21º Microciclo – Datas: 13/12 – 19/12

Planeamento Semanal - MICROCICLO 21				
13/12	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
14/12	3ª feira	FOLGA	---	---
15/12	4ª feira	Ginásio	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
16/12	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
17/12	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
18/12	Sábado	FOLGA
19/12	Domingo	3ª Jor. CN Fase Man. (Borbense)	11h00	Borba (Alentejo)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 37: Estrutura do microciclo N°21

Apesar do resultado positivo perante um adversário difícil, existe sempre a necessidade e a preocupação de manter o nível de concentração dos atletas o que nem sempre é fácil. Tal como tem sucedido, o nosso foco continua a ser a evolução individual dos atletas e bom apetrecho do coletivo aumentando o leque a nível da leitura do jogo e eventualmente conseguirem, de forma autónoma e através da descoberta guiada, optarem pela melhor decisão nos vários momentos de jogo.

Nesta semana, trabalhamos organização ofensiva setorial onde em cada setor pretendíamos determinados comportamentos enfatizando mais às ações dos meio campistas de forma dinâmica e sólida. Na organização defensiva, tentamos definir a primeira linha de pressão com os jogadores que estão mais próximos ao portador da bola. A pressão deve ser feita preferencialmente quando há indicadores do mesmo, ou seja, passe com bola a saltar, o adversário se encontra de costas para a nossa baliza, quando está junto á linha lateral etc.

Ainda no processo ofensivo continuamos com a exploração do espaço interior e exterior procurando, na maior parte das vezes, o jogo interior pois é onde se encontra o alvo. Não fugindo muito à nossa forma de jogar, dinamizamos exercícios que visavam a manutenção da posse de bola nos vários jogos reduzidos que fizemos ao longo desta semana de trabalho e esperemos realmente conseguir fazer o *transfer* do treino para o jogo.

Na minha opinião, foi uma semana com algum défice de produtividade e redução abrupta da disponibilidade psicológica por parte dos atletas devido ao resultado obtido no jogo anterior perante um adversário difícil.

22º Microciclo – Datas: 20/12 – 26/12

Planeamento Semanal - MICROCICLO 22				
20/12	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
21/12	3ª feira	FOLGA	---	---
22/12	4ª feira	ATIVIDADE DE GRUPO (QUIZ)	20H30	ZOOM
23/12	5ª feira	FOLGA
24/12	6ª feira	FOLGA
25/12	Sábado	FOLGA
26/12	Domingo	FOLGA

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 38: Estrutura do microciclo N°22

23º Microciclo – Datas: 27/12 – 02/01

Planeamento Semanal - MICROCICLO 23				
27/12	2ª feira	Treino Técnico	11:00-11:30	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº 2 (Real SC)
28/12	3ª feira	FOLGA	---	---
29/12	4ª feira	Treino Técnico	11:00-11:30	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	Campo nº 2 (Real SC)
30/12	5ª feira	FOLGA
31/12	6ª feira	FOLGA
01/01	Sábado	FOLGA
02/01	Domingo	FOLGA

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 39: Estrutura do microciclo N°23

Os microciclos número 22 e 23 marcam a interrupção do campeonato nacional do escalão de SUB-15 devido á época natalícia e passagem do ano.

Nestas duas semanas, procuramos que em todos os treinos os atletas se sentissem soltos e alegres e que acima de tudo continuem a fazer aquilo que mais gostam.

Porém, reduziremos o volume de treino e a densidade competitiva sem introdução de qualquer conteúdo novo. Procuramos também não agendar qualquer jogo de treino no fim de semana, para assim podermos planear atividades lúdicas com os nossos atletas.

Esta atividade lúdica servia, sobretudo, para mantermos a coesão grupal e vê-los todos sorridentes pode facilitar o caminho para o sucesso e como consequência chegar ao objetivo.

24º Microciclo – Datas: 03/01 – 09/01

Planeamento Semanal - MICROCICLO 24				
03/01	2ª feira	Treino Técnico	11:00-11:30	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	
04/01	3ª feira	FOLGA	---	---
05/01	4ª feira	Treino Técnico	11:00-11:30	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	11:30-13:00	
06/01	5ª feira	Treino Técnico	11:00-12:30	Campo nº 2 (Real SC)
07/01	6ª feira	TREINO	14:30-16:00	Campo nº 2 (Real SC)
08/01	Sábado	FOLGA	---	---
09/01	Domingo	4ª Jor. CN Fase Man. (GS LOURES)	11h00	Campo nº 2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 40: Estrutura do microciclo Nº24

Tendo como referência o primeiro encontro com esta equipa, neste microciclo, planeamos a semana não só pensando no adversário, mas também a preocupação de corrigir os erros que têm sido recorrentes e transversais jogos após jogos.

Por um lado, esse microciclo visava anular a exploração da profundidade e a criação de jogadas perto da nossa área e por outro lado, procuramos eliminar os pontos mais fortes do adversário procurando desequilibrá-lo através da variação do centro de jogo e consequente exploração do corredor do lado contrário.

Dinamizamos exercícios que tinham como condicionantes a entrada e saída rápida de bola do espaço central para os corredores laterais de forma a minimizar a perda de bola neste espaço onde o adversário é de fato muito perigoso procurando sempre transitar.

No momento da transição, sobretudo defensiva, procuramos reagir rapidamente à perda da bola, encaminhar o adversário para o corredor lateral e quando se trata em situações de inferioridade numérica retardar o máximo possível o ataque do adversário.

Ofensivamente, procuramos chegar em meio-campo ofensivo com jogo controlado, equipa compacta, com participação de um número considerável de atletas que consigam então desequilibrar o adversário.

Na minha opinião, o microciclo foi muito produtivo e julgo que os atletas entenderam a mensagem do conteúdo principal e falta aplicar o que foi treinado em jogo.

25º Microciclo – Datas: 10/01 – 16/01

Planeamento Semanal - MICROCICLO 25				
10/01	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
11/01	3ª feira	FOLGA	---	---
12/01	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
13/01	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
14/01	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
15/01	Sábado	FOLGA
16/01	Domingo	5ª Jor. CN Fase Man. (O Elvas)	12h00	Elvas (Alentejo)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 41: Estrutura do microciclo N°25

Nesta semana, tivemos a preocupação de rever os conteúdos do processo defensivo, embora o processo ofensivo foi predominante devido a falta de eficácia no jogo anterior, ou seja, com o GS Loures.

No entanto, procuramos na Organização Ofensiva e na Transição Ofensiva que a equipa com bola estivesse sempre em meio-campo ofensivo e assim que perdêssemos procurar recuperar ainda em meio-campo ofensivo. Ainda na Organização Ofensiva procuramos que um dos Médios ficasse mais baixo e por dentro e outro por fora.

Procuramos pressionar de fora para dentro para obrigar a jogar pelo meio onde procuramos que o ponta pegasse o médio defensivo; Extremos a pressionar de frente e continuam quando a bola entra no GR; Alas saltam no lateral e não deixam enquadrar.). Se em Bloco Médio a equipa fica coesa fechando às linhas de passe.

Por outro lado, sabíamos que o adversário explorava bastante os esquemas táticos por isso procuramos evitar ao máximo faltas desnecessárias e sobretudo perto da nossa baliza.

Em suma, foi uma semana muito produtiva em que conseguimos ter sucesso sobretudo no momento de finalização e às estratégias treinadas julgo que foram apreendidas e acatadas.

26º Microciclo – Datas: 17/01 – 23/01

Planeamento Semanal - MICROCICLO 26				
17/01	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
18/01	3ª feira	FOLGA	---	---
19/01	4ª feira	Ginásio + Vídeio	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
20/01	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
21/01	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
22/01	Sábado	FOLGA
23/01	Domingo	JT CAC 2006 (0-4) 6ª Jor. CN Fase Man. (Torreense) ADIADO COVID	08H45 11h00	Campo Municipal Odivelas Torres Vedras
Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.				

Tabela 42: Estrutura do microciclo N°26

No decorrer desse microciclo, especificamente, a meio da semana, foi-nos informado junto da direção sobre a solicitação de alteração da data do jogo oficial deste fim de semana devido a casos de covid na equipa do Torreense.

Inicialmente não pretendíamos agendar qualquer jogo de treino neste fim de semana, mas com a impossibilidade do mesmo se realizar, procuramos um adversário para então não quebrar o rendimento dos nossos atletas.

Contudo, procuramos transmitir a nossa ideia de jogo e rever, sobretudo, às dinâmicas de corredor lateral e também exercícios que potencializassem a variação do centro de jogo.

Preocupamo-nos com as ações técnico-tático básicas como às ações individuais referentes aos gestos técnicos de passe e receção sendo uma das chaves do jogo e também no entendimento dos vários momentos de jogo.

Procuramos dar folga aos atletas mais utilizamos para que no fundo conseguissem recuperar da melhor maneira possível e, por outro lado, dar oportunidade aos que têm tido menos minutos de jogo ou não pudessem ser inscritos pela demora do processo FIFA ou UEFA.

Apesar de tudo, os atletas estiveram bastante bem nesta semana de trabalho com muito entusiasmo e entrega como se tratasse de uma semana dita normal de competição.

27º Microciclo – Datas: 24/01 – 30/01

Planeamento Semanal - MICROCICLO 27				
24/01	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
25/01	3ª feira	FOLGA	---	---
26/01	4ª feira	Ginásio	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
27/01	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
28/01	6ª feira	Vídeo	18:45	Complexo Real SC (Piso 2)
		Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
29/01	Sábado	FOLGA
30/01	Domingo	7ª Jor. CN Fase Man. (Oeiras)	11h00	Campo nº 2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 43: Estrutura do microciclo N°27

Uma vez não se realizando o jogo oficial no passado domingo, embora com um jogo particular que revela algumas nuances interessantes, especificamente, o destaque de alguns atletas não inscritos com uma exibição considerável, deu-se continuidade ao processo normal de treino com o foco no jogo do domingo.

Procuramos manter o microciclo de treino uma vez que já tínhamos defrontado este adversário na 1ª fase e agora na fase de manutenção.

Estrategicamente, procuramos condicionar a projeção do lateral que ocupa corredores e linhas diferentes do extremo e procuramos condicionar às dinâmicas entre Lateral, Extremo e Médio.

Mais uma vez dinamizamos exercícios que evidenciam superioridade numérica em corredores laterais, ou seja, 2x1 ou 3x2, procuramos explorar este espaço e no último terço temos um elemento em apoio para arrastar e libertar o espaço e outro em rotura para atacar às costas do defesa.

Os esquemas táticos ofensivos seria mais um momento a ser explorado, por um lado o 2º poste é sempre mal defendido e por outro lado porque os apoios estão sempre mal orientados.

É de salientar que a evolução dos atletas tem sido notória apesar dos resultados menos positivos e continuam com a mesma ambição da 1ª fase.

Na minha opinião foi uma semana com alguma regularidade de performance com muito empenho e focados na sua evolução e nos objetivos traçados para a fase de manutenção.

28º Microciclo – Datas: 31/01 – 06/02

Planeamento Semanal - MICROCICLO 28				
31/01	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
01/02	3ª feira	FOLGA	---	---
02/02	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
03/02	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC) Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	
04/02	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
05/02	Sábado	FOLGA
06/02	Domingo	8ª Jor. CN Fase Man. (Estoril)	11H00	Campo nº 2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 44: Estrutura do microciclo N°28

Este microciclo marca o início da segunda volta da fase de manutenção/descida do campeonato nacional do escalão de sub 15, Série E.

Pela terceira vez nesta época, iremos defrontar um adversário que ainda não tivemos a felicidade de vencer. Além disso, seria um jogo que definiria momentaneamente o líder desta série uma vez que a diferença entre pontos era mínima. O Estoril estaria à frente com e nós ganhando o jogo passaríamos a frente e assim passaríamos a liderar esta série.

Nesta sequência, como já conhecíamos a forma como este equipa jogava, procuramos dinamizar exercícios com maior ênfase em bola coberta procurando logo desarmar o adversário ou então retardar o máximo possível a sua ação ofensiva. Por outro lado, e uma vez a bola descoberta, procuramos imediatamente retirar na profundidade não permitindo que, em nenhum momento, o adversário explorasse a nossa linha defensiva. Potenciamos também a reação à perda de bola já em meio-campo ofensivo para assim estar mais próximo da baliza adversária.

Procurei ser mais interventivo no processo de treino dando feedback tanto prescritivo como avaliativo positivo e sinto que estou cada vez mais inteirado sobre o modelo de jogo.

29º Microciclo – Datas: 07/02 – 13/02

Planeamento Semanal - MICROCICLO 29				
07/02	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
08/02	3ª feira	FOLGA	---	---
09/02	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
10/02	5ª feira	Velocidade + Vídeo	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
11/02	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
12/02	Sábado	FOLGA
13/02	Domingo	9ª Jor. CN Fase Man. (Alverca)	11H00	Campo nº 2 (Alverca)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 45: Estrutura do microciclo Nº29

Apesar da vitória sobre este adversário nos dois jogos que realizamos, tivemos a preocupação de rever os conteúdos com menos êxito pelo que voltamos a realizar exercícios que visavam corrigir a exploração do espaço interior, zonas de pressão e movimentações entre o lateral e o extremo do mesmo lado e também a ligação destes com o corredor oposto.

Apesar de tudo, é de salientar que se trata de um adversário que ocupava o terceiro lugar da tabela classificativa a dois pontos do segundo lugar e a quatro do primeiro.

Estrategicamente mantiveram a linha ofensiva com um 10 e dois avançados. Este 10 é menos ofensivo do que o habitual e ajuda bastante no processo defensivo.

Na organização defensiva, repetimos alguns exercícios dos microciclos anteriores sofrendo alguma progressão com diferentes condicionantes. Houve necessidade de reforçar os indicadores e às zonas de pressão e também para anular a exploração da profundidade e a criação de jogadas perto da nossa área.

Foi feito também exercícios que tinham como condicionantes a entrada e saída de bola dentro do espaço central passando pela caixa colocado dentro do quadrado, para que no fundo conseguissem explorar a alternância entre o jogo interior e o jogo exterior.

Esperava-se um adversário direto e desta vez ainda mais determinado fruto do resultado anterior. Houve necessidade de corrigir os vários pontos menos felizes principalmente da linha defensiva.

Porém, os atletas estiveram bem nesta semana de trabalho e julgo que contribui na dinamização dos exercícios.

30º Microciclo – Datas: 14/02 – 20/02

Planeamento Semanal - MICROCICLO 30				
14/02	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:30	Campo nº 3 (Real SC)
15/02	3ª feira	FOLGA	---	---
16/02	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
17/02	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:15	Campo nº 3 (Real SC)
18/02	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
19/02	Sábado	FOLGA
20/02	Domingo	6ª Jor. CN Fase Man. (Torreense)	11H00	Torres Vedras

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 46: Estrutura do microciclo N°30

Neste microciclo, tínhamos a preocupação de enfrentar uma equipa que, maioritariamente, se encontra em bloco médio-baixo e o momento chave do seu jogo é o contra-ataque. Por outro lado, uma vez que o jogo se realizará em sua casa seria outra dificuldade que sabíamos que iríamos enfrentar, não só pelas dimensões do seu campo, mas também pelo estado do relvado sintético que não permite uma circulação eficaz da bola.

Estrategicamente procurámos impedir que eles saiam a jogar pelo 6 e evitar com que eles coloquem a linha média a jogar de frente. É uma equipa que tem a capacidade de sair a jogar de forma apoiada e se eventualmente tiverem com estas opções invalidas procuram saídas longas surpreendendo o adversário. É de salientar a constante alternância entre saída curta e longa, sendo que a mais predominante é a longa.

Por conseguinte, a linha defensiva sempre que a bola descoberta procura retirar rapidamente a profundidade e se bola coberta, procuramos estar em meio-campo ofensivo.

Ofensivamente, reforçamos as dinâmicas de corredor lateral e desta vez com a envolvimento do Médio do lado da bola para facilmente criar superioridade numérica neste corredor e ter a capacidade de sair a jogar variando de corredor.

O exercício que está sempre presente é o de finalização porque sem golos é difícil de chegar a vitória. Por conseguinte, nunca iremos descurar deste momento.

Em termos gerais, foi uma semana muito produtiva em que conseguimos ter sucesso sobretudo no momento da finalização.

31º Microciclo – Datas: 21/02 – 27/02

Planeamento Semanal - MICROCICLO 31				
21/02	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
22/02	3ª feira	FOLGA	---	---
23/02	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
24/02	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC) Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	20:00-21:00	
25/02	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
26/02	Sábado	FOLGA
27/02	Domingo	10ª Jor. CN Fase Man. (Borbense)	11H00	Campo nº 2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 47: Estrutura do microciclo N°31

Na semana transata, apesar do resultado positivo perante um adversário difícil, existe sempre a necessidade e a preocupação de manter o nível de concentração e performance dos atletas. Por isso, o trabalho tem estado direcionado para o desenvolvimento dos jovens atletas.

Porém, nesta semana, trabalhamos a organização ofensiva setorial onde em cada setor pretendíamos determinados comportamentos enfatizando mais às ações dos meio campistas de forma dinâmica e sólida. Na organização defensiva, tentamos definir a primeira linha de pressão com os jogadores que estão mais próximos ao portador da bola. A pressão deve ser feita preferencialmente quando há indicadores do mesmo, ou seja, passe com bola a saltar, o adversário se encontra de costas para a nossa baliza, quando está junto á linha lateral etc.

Ainda no processo ofensivo continuamos com a exploração do espaço interior e exterior procurando, na maior parte das vezes, o jogo interior pois é onde se encontra o alvo. Não fugindo muito à nossa forma de jogar, dinamizamos exercícios que visavam a manutenção da posse de bola nos vários jogos reduzidos que fizemos ao longo desta semana de trabalho e esperemos realmente conseguir fazer o *transfer* do treino para o jogo.

Na minha sincera opinião, sinto que a equipa esteve muito relaxado durante este microciclo julgando que, provavelmente, o jogo será de fácil alcance.

32º Microciclo – Datas: 28/02 – 06/03

Planeamento Semanal - MICROCICLO 32				
28/02	2ª feira	TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2 (Real SC)
01/03	3ª feira	FOLGA	---	---
02/03	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
03/03	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
04/03	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
05/03	Sábado	FOLGA
06/03	Domingo	11ª Jor. CN Fase Man. (Loures)	18H15	Loures

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 48: Estrutura do microciclo N°32

No seguimento dos jogos realizados com esta equipa, é de salientar que até ao momento não conseguimos derrotar este adversário tanto na primeira fase, como no primeiro jogo desta fase de manutenção. Realmente, tem sido frustrante os resultados tidos não só pela negatividade das últimas jornadas consecutivas, mas também porque se trata de um adversário direto em que não conseguimos ser felizes nos dois encontros. Por isso, nesta semana de trabalho procuramos o máximo rendimento dos atletas para ultrapassar esta situação.

Por conseguinte, esse microciclo visava tanto anular a exploração da profundidade e a criação de jogadas perto da nossa área, como procurar eliminar os pontos mais fortes do adversário procurando desequilibrá-lo através da variação do centro de jogo e consequente exploração do corredor do lado oposto.

No momento da transição, sobretudo defensiva, procuramos reagir rapidamente à perda da bola, encaminhar o adversário para o corredor lateral e quando se trata em situações de inferioridade numérica retardar o máximo possível o ataque do adversário.

Ofensivamente, procuramos chegar em meio-campo ofensivo com jogo controlado, equipa compacta e com a envolvimento de vários jogadores no último terço.

Em todos os exercícios, enfatizamos o momento da finalização algo que nos tem faltado nos últimos dois jogos realizados para assim incrementar a probabilidade de eficácia.

Na minha opinião, ao contrário da semana transata, o microciclo foi bastante produtivo e julgo que os atletas entenderam a mensagem do conteúdo principal que é chegar ao golo.

33º Microciclo – Datas: 07/03 – 13/03

Planeamento Semanal - MICROCICLO 33				
07/03	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
08/03	3ª feira	FOLGA	---	---
09/03	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
10/03	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
11/03	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
12/03	Sábado	JT CAC 2007 (1-3)	12H00	Campo Municipal Odivelas
13/03	Domingo	12ª Jor. CN Fase Man. (O Elvas)	12H00	Campo nº 2 (Real SC)
Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.				

Tabela 49: Estrutura do microciclo N°33

Os últimos 3 jogos resumem-se à falta de eficácia em momento de organização ofensiva da equipa. Por isso, nesse microciclo, procuramos dinamizar vários exercícios que tivessem com foco fundamental na finalização tal como tivemos a oportunidade de notar isso no microciclo anterior.

No entanto, procuramos na Organização Ofensiva e na Transição Ofensiva que a equipa quando com bola estivesse sempre em meio-campo ofensivo e assim que perdêssemos procurar recuperar ainda em meio-campo ofensivo. Ainda na Organização Ofensiva procuramos que um dos Médios ficasse mais baixo e por dentro e outro por fora.

Procuramos pressionar de fora para dentro para obrigar a jogar pelo corredor central onde procuramos que o ponta ficasse com o médio defensivo; Extremos a pressionar de frente e continuam quando a bola entra no GR; Alas saltam no lateral e não deixam enquadrar.). Se em Bloco Médio a equipa fica coesa fechando às linhas de passe.

Por outro lado, sabíamos que o adversário explorava bastante os esquemas táticos por isso procuramos evitar ao máximo faltas desnecessárias e sobretudo perto da nossa baliza.

Em suma, foi uma semana muito produtiva em que conseguimos ter sucesso sobretudo em momento de finalização e às estratégias treinadas julgo que foram apreendidas.

34º Microciclo – Datas: 14/03 – 20/03

Planeamento Semanal - MICROCICLO 34				
14/03	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
15/03	3ª feira	FOLGA	---	---
16/03	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
17/03	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
18/03	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
19/03	Sábado	JT Casa Pia 2007 (2-2)	17H00	Campo nº 2 (Real SC)
20/03	Domingo	13ª Jor. CN Fase Man. (Torreense)	11H00	Campo nº 2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 50: Estrutura do microciclo N°34

A preparação deste microciclo teve como ponto essencial o foco perante os objetivos traçados para a segunda fase, ou seja, fase de manutenção. Por isso, procuramos a exigência máxima e rigor tanto na equipa técnica como no grupo de trabalho que são os atletas.

No entanto, pela terceira vez nesta época defrontamos este adversário sempre quando nuances estratégicas para assim surpreendê-lo.

Nesta feita, tínhamos a perceção de que com a ausência do seu médio defensivo que seria um 6 mais construtivo, espera-se neste fim de semana um adversário que procura constantemente às costas da linha defensiva. Nesta sequência, sempre que a bola descoberta a linha defensiva procura retirar rapidamente a profundidade e se bola coberta, procuramos estar em meio-campo ofensivo.

Às dinâmicas de corredor lateral continuam sempre presentes existindo rotatividade entre jogadores e com a envolvimento seja do Médio, Ala ou Extremos (Médio-Ala) para criar superioridade numérica neste corredor e procurar rapidamente ganhar o lado do posto.

Até ao final da época os exercícios de finalização terão sempre uma atenção de alto relevo para potenciar a nossa organização ofensiva.

Em termos gerais, apreciei bastante este microciclo e julgo que os objetivos principais foram cumpridos e com uma grande satisfação da equipa de trabalho.

35º Microciclo – Datas: 21/03 – 27/03

Planeamento Semanal - MICROCICLO 35				
21/03	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
22/03	3ª feira	FOLGA	---	---
23/03	4ª feira	Ginásio + Vídeo	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
24/03	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
25/03	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
26/03	Sábado	14ª Jor. CN Fase Man. (Oeiras)	11H00	Oeiras
27/03	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 51: Estrutura do microciclo N°35

Este microciclo denota, não só a última jornada oficial do campeonato nacional de iniciados Sub 15, mas também por se tratar de um jogo decisivo para ocupação do primeiro lugar da tabela classificativa. Só isto seria mais um motivo para não desleixar, e claro, seria também a nossa última oportunidade para assegurar o primeiro lugar e estaria na nossa dependência.

Estrategicamente, procuramos condicionar a exploração da profundidade estando a linha defensiva em sintonia, sobretudo nesse momento de transição defensiva, para não colocar os adversários em jogo e daí beneficiar da lei do fora de jogo. Foram instruídos de que mesmo eles estando em fora de jogo devem desconfiar se o árbitro assinala a nosso favor.

Mais uma vez dinamizamos exercícios que evidenciam superioridade numérica em corredores laterais, ou seja, 2x1 ou 3x2, procuramos explorar este espaço e no último terço temos um elemento em apoio para arrastar e libertar o espaço e outro em rotura para atacar às costas do defesa.

Mais uma vez, os esquemas táticos ofensivos seriam mais um momento de exploração, não só porque o 2º poste continua desprotegido, mas também porque os apoios estão sempre mal orientados.

Na minha opinião, houve uma grande envolvência dos atletas neste microciclo e a evolução dos mesmos tem sido constante e com um alto nível de performance. Sinceramente, arrisco me a dizer que se a época iniciasse agora teríamos lugar na segunda fase para o apuramento de campeão.

36º Microciclo – Datas: 27/03 – 03/04

Planeamento Semanal - MICROCICLO 36				
28/03	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
29/03	3ª feira	FOLGA	---	---
30/03	4ª feira	Ginásio	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
31/03	5ª feira	Velocidade TREINO	19:00-19:45 20:00-21:00	Pista de Atletismo (Real SC) Campo nº 3 (Real SC)
01/04	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
02/04	Sábado	FOLGA	---	---
03/04	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 52: Estrutura do microciclo N°36

O microciclo número 36 marca o final do campeonato nacional de Iniciados A.

Nesta semana, procuramos que em todos os treinos os atletas se sentissem soltos e alegres e que acima de tudo desfrutaram a conquista dos objetivos delineados na segunda fase porque realmente foram concretizados.

Porém, reduzimos o volume de treino e a densidade competitiva sem introdução de qualquer conteúdo novo. Procuramos também não agendar qualquer jogo de treino no fim de semana, para assim poderem recuperar e ter alguns momentos de fim de semana com familiares.

Alguns atletas foram de férias, embora mais de 90% dos atletas estariam presentes e disponíveis para os treinos. A recuperação foi um aspeto preponderante na preparação da semana sem esquecer de que teremos o torneio que terá lugar em Portugal nos próximos 15 dias.

Foi mais uma semana com muitas situações lúdicas e sem introdução de conteúdos, embora não nos descuramos de algumas situações que envolvam conteúdos Tático-técnicos apesar da liberdade que o treinador principal deu aos atletas.

37º Microciclo – Datas: 04/04 – 10/04

Planeamento Semanal - MICROCICLO 37				
04/04	2ª feira	Ginásio (Prevenção de Lesão)	18:30	Complexo Real SC (Piso 2)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
05/04	3ª feira	FOLGA	---	---
06/04	4ª feira	Ginásio	18:00	Campo nº 3 (Real SC)
		TREINO	19:30-21:00	Campo nº 2
07/04	5ª feira	Velocidade	19:00-19:45	Pista de Atletismo (Real SC)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 3 (Real SC)
08/04	6ª feira	Coordenação + Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	19:30 - 21:00	
09/04	Sábado	FOLGA	---	---
10/04	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 53: Estrutura do microciclo N°37

Ao contrário da semana transata, entramos na preparação dos atletas para o *IberCup* que terá lugar em cascais.

Porém, nesta semana, a equipa técnica procurou reajustar alguns comportamentos tanto ofensivos como defensivos dos jogadores em determinados momentos de jogo, como a potencialização da variação do centro de jogo e também melhorar o primeiro toque para bater a pressão do adversário abrindo a receção. Procuramos sobretudo não fechar comportamentos, fornecer diversas possibilidades para ajudá-los na tomada de decisão e também melhorar os gestos técnicos tal como anteriormente referido.

Contudo, nesta semana de trabalho, procurei participar na dinamização dos exercícios ministrando feedback prescritivos e avaliativos positivos.

A nível pessoal, sinto que estou mais interventivo no processo de treino, e estou cada vez mais inteirado no modelo de jogo preconizado pelo treinador.

38º Microciclo – Datas: 11/04 – 17/04

Planeamento Semanal - MICROCICLO 38				
11/04	2ª feira	Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 2 (Real SC)
12/04	3ª feira	FOLGA	---	---
13/04	4ª feira	IBERCUP CASCAIS FASE DE GRUPOS 1/3 Real SC x Cova da Piedade (1-1)	09H40	FONTAINHAS
		FASE DE GRUPOS 2/3 Real SC x Real Madrid (1-4)	12H50	ESTORIL SAD
15/04	6ª feira	FASE DE GRUPOS 3/3 Real SC x Estoril (2-0)	09H40	MALVEIRA DA SERRA
		PLAYOFF PRATA Oitavos Final Real SC x Doncaster Elite FC (5-0)	15H30	CAMPO FUTB. TRAJOUCE
16/04	Sábado	PLAYOFF PRATA-Quartos Final Real SC x Sintrense (6-0)	09H40	REAL SC (CAMPO Nº2)
		PLAYOFF PRATA - Meia Final Real SC x CADE (Entroncam) (5-0)	15H30	ASSOCIAÇÃO FAMILIAR E DESPORTIVA DA TORRE – CAMPO ALFREDO PINHEIRO
		PLAYOFF PRATA Final Real SC x Estoril (3-0)	18H30	
17/04	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 54: Estrutura do microciclo N°38

Fazendo a ponte relativamente a semana passada, é de salientar que estamos perante uma semana cujo densidade competitiva seria muito elevada e que exigia uma gestão muito grande de atletas e também de minutos de jogo porque no fundo todos queriam competir e contribuir com o máximo do seu potencial. Nesta sequência, a única unidade de treino teve lugar na segunda-feira que foi puramente um momento para afinar estratégias e prepararmos para situações que poderão provavelmente ocorrer em jogo até porque que só conhecíamos uma das equipas da fase grupo (**Estoril Praia**), uma segunda equipa que já tivemos a oportunidade de enfrentar em dois jogos-treino que estaria na Série F do Campeonato Nacional de Iniciados A (**Cova da Piedade**) e uma terceira equipa que vinha doutro país (**Real Madrid**) e que infelizmente não tivemos acesso a qualquer informação sobre o seu jogo.

É de referir que este torneio tinha a particularidade de envolver um vasto número de equipas inerentes as camadas jovens desde o escalão de Sub-07 até ao escalão de Sub-18 Masculino e também ao escalão de Sub-16 Feminino.

O relatório dos jogos realizados neste *IBERCUP* será efetuado no ponto 8 com a designação de Época Especial.

39º Microciclo – Datas: 18/04 – 24/04

Planeamento Semanal - MICROCICLO 39				
18/04	2ª feira	FOLGA	---	---
19/04	3ª feira	FOLGA	---	Complexo Real SC (Piso 2)
20/04	4ª feira	GINÁSIO TREINO (Treino Técnico)	18:00 – 19:00 19:30 - 21:00	Complexo Real SC (Piso 2) Campo nº 2 (Real SC)
21/04	5ª feira	TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 3 (Real SC)
22/04	6ª feira	TREINO (Treino Técnico)	19:30 - 21:00	Campo nº 2 (Real SC)
23/04	Sábado	FOLGA	---	---
24/04	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 55: Estrutura do microciclo N°39

Em detrimento da densidade competitiva do microciclo anterior, demos mais ênfase no treino de recuperação nesta semana de trabalho sem grandes exigências a nível fisiológico e tático, embora presente os gestos técnicos para potenciar as ações individuais dos jovens atletas.

No entanto, depois de 3 dias consecutivas a folgar entre domingo a segunda, numa primeira instância no ginásio procuramos fazer um trabalho de reforço dos grupos musculares que foram mais solicitados e também dos grupos musculares mais suscetíveis a lesões para prevenir esta mesma situação.

Tal como foi referido no primeiro ponto, terá com maior relevância o desenvolvimento individual de cada atleta.

Porém, é de salientar que desde o início da época a equipa técnica já estaria por partes a efetuar o recrutamento dos potenciais jogadores do escalão de sub 14 (nascidos em 2008) que irão compor o plantel dos sub 15 no próximo ano uma vez que a equipa técnica será a mesma. Este recrutamento tem sido tanto a nível interno como a nível externo já abordando vários jogadores de várias equipas, e com a permissão dos mesmos clubes e conhecimento da direção tanto do REAL SC como os respetivos clubes, os atletas poderão ser convidados para treinar a experiência com os Sub 15 (nascidos em 2007).

Posso dizer que foi uma semana muito produtiva tal como tem sido as outras, e a equipa técnica apesar de ser constituída por jovens-adultos, apresentam uma boa produtividade e muito competente com metodologias bem definidas a nível de trabalho e sinto que estão mais próximos do alto rendimento.

40º Microciclo – Datas: 25/04 – 01/05

Planeamento Semanal - MICROCICLO 40				
25/04	2ª feira	TREINO (Treino Técnico)	19:30 - 21:00	Campo nº 2 (Real SC)
26/04	3ª feira	FOLGA	---	---
27/04	4ª feira	GINÁSIO TREINO (Treino Técnico)	18:00 – 19:00 19:30 - 21:00	Complexo Real SC (Piso 2) Campo nº 2 (Real SC)
28/04	5ª feira	FOLGA	---	---
29/04	6ª feira	TREINO (Treino Técnico)	19:30 - 21:00	Campo nº 2 (Real SC)
30/04	Sábado	JT Belenenses 2007 (3-1)	17H00	Campo nº 2 (Real SC)
01/05	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 56: Estrutura do microciclo nº40

41º Microciclo – Datas: 02/05 – 08/05

Planeamento Semanal - MICROCICLO 41				
02/05	2ª feira	TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 3 (Real SC)
03/05	3ª feira	FOLGA	---	---
04/05	4ª feira	GINÁSIO	18:00 – 19:00	Complexo Real SC (Piso 2) Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO (Treino Técnico)	19:30 - 21:00	
05/05	5ª feira	TREINO	19:30 - 21:00	Campo nº 3 (Real SC)
06/05	6ª feira	TREINO (Treino Técnico)	19:30 - 21:00	Campo nº 2 (Real SC)
07/05	Sábado	FOLGA	---	---
08/05	Domingo	JT Oeiras 2007 (2-1)	08H45	Campo nº 2 (Real SC)

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 57: Estrutura do microciclo nº41

A estrutura e o modelo de treino dos próximos microciclos irão adotar a lógica dos microciclos 40 e 41 até ao final da época.

No entanto, a partir deste momento a prioridade passa a ser o desenvolvimento individual dos jovens atletas a nível técnico, porque no fundo esses recursos permitem com que tenham ferramentas, ou por assim dizer, recursos que lhes permitam executar de forma eficiente as ações técnicas sobretudo o passo e a recessão, mas também o drible e a finalização que é o objetivo final. Para afinar os gestos técnicos, a equipa técnica procurará agendar jogos de treino quando possível para potenciar o anteriormente referido e retardar a regressão.

Contudo, poderá haver a possibilidade de no início do mês de julho, após um período de férias, termos mais um torneio antes da transição tanto dos jogadores como da equipa técnica uma

7.2.2 Avaliação/Análise de cada jogo do Período Competitivo

JOGOS 1ª FASE CAMPEONATO NACIONAL SUB15 – ÉPOCA 21-22

4º Microciclo – Datas: 16/08 – 22/08

Neste microciclo realizamos o primeiro jogo oficial.

1ª Jornada _ Belenenses **4x0** Real SC _ Data: 22/08/2021 (11h00)

A equipa adversária apresentou-se no sistema de jogo 1-3-5-2 procurando sempre a profundidade e a largura máxima nos corredores laterais para depois recuperar a bola no meio-campo ofensivo.

Sentimos algum nervosismo e ansiedade em alguns atletas não só por ser o primeiro jogo do campeonato, mas também pelos últimos resultados tidos na pré-época.

Apesar de tudo, melhorámos substancialmente no posicionamento defensivo embora muito longe para a exigência do tipo de competição. Continuamos a revelar dificuldades na 1ª fase da organização ofensiva não conseguindo fazer o *transfer* das movimentações treinadas para o jogo, sendo por isso obrigados mais vezes ao jogo direto explorando o espaço em profundidade da equipa adversária. Era notória predominância do jogo exterior sobre jogo interior.

Na 1ª parte, tivemos muitas dificuldades em explorar o jogo interior, embora criamos as melhores oportunidades pelos corredores laterais não conseguindo depois dar-lhes o melhor seguimento. Infelizmente tivemos muitas dificuldades e por falta de confiança a sair a jogar pelo corredor central. Os médios não vinham buscar o jogo atrás e por isso fomos obrigados a sair quase sempre pelos corredores laterais ou então com bola longa.

Curiosamente, estivemos melhores na 2ª parte pelo que conseguimos um maior nº de recuperações de bola no meio-campo ofensivo criando várias situações de finalização pouco aproveitadas. Ainda assim, em organização ofensiva revelámos dificuldade em manter a posse de bola, e criação de linhas de passe seguras.

5º Microciclo – Datas: 23/08 – 29/08

Jogo-treino 10: Casa Pia **2 x 2** Real SC _ Data: 27/08/2021 (17h00)

Face ao período competitivo, os jogos de treino servirão acima de tudo para dar minutos aos atletas não convocados para equilibrar cargas, e por outro lado, dar a oportunidade

aos atletas que por uma ou outra razão, especificamente, por questões burocráticas e pela demora dos processos FIFA ou UEFA, não conseguem ser inscritos.

Porém, o Casa Pia encontra-se na divisão de Honra da Associação de Futebol de Lisboa (AFL) e é uma equipa com destaque sobretudo a nível individual. Coletivamente, apresentaram alguns processos ofensivos trabalhados e defensivamente também cumpriam com às ações técnico-tático defensivas.

Desde cedo procuramos desequilibrar o adversário com inúmeras ações ofensivas e sempre em cima do jogo, mas por falta de eficácia deixamo-nos empatar.

Tivemos algumas dificuldades em ter bola na primeira fase de construção, em bater a primeira fase de pressão, exploração do espaço interior i criação de espaços numa zona mais avançada do terreno. Notava-se que em alguns momentos a equipa estava repartida dificultando a ligação entre médios e a linha mais avançada do bloco. Procuramos corrigir esta lacuna logo no início da segunda parte onde conseguimos ter mais sucesso a nível ofensivo e daí então surgir os nossos golos.

Em termos gerais, a equipa esteve bem e conseguimos ajustar logo após intervalo e com o feedback do treinador principal.

2ª Jornada _ Real SC **1x3** Sporting CP _ Data: 29/08/2021 (11h00)

Foi sem dúvida o jogo mais competitivo até ao momento perante um adversário de nome e muito bem organizado, embora permitiu-nos algumas ações ofensivas.

O adversário apresentou-se tal num sistema tático 1-4-3-3 com um médio defensivo muito rotativo. A equipa apresenta muitas dinâmicas e efetua muitas trocas posicionais procurando sempre a nível ofensivo o jogo apoiado. Nestas situações procuramos sempre manter o posicionamento para não sermos arrastados e assim libertar o espaço que eles querem.

Na primeira metade, a nossa equipa passou uma boa parte do jogo em organização ofensiva devido ao espaço cedido pelo adversário conseguimos mais e melhores mudanças de corredor, mas também maior jogo interior, conseguido através do posicionamento dos médios mais perto do portador da bola e sempre com três ou até quatro linhas de passe para dar continuidade às jogadas.

Na 2ª parte entramos bem e conseguimos chegar ao empate, mas depois facilitamos na transição defensiva. Logo a seguir, o adversário começou a praticar um futebol mais apoiado com a linha defensiva mais subida sucedeu o nosso 2º golo num contra-ataque.

No entanto, os nossos jogadores continuam a revelar alguma dificuldade na tomada de decisão, sobretudo na 1ª fase de construção onde mesmo com linhas de passe disponíveis preferem por vezes um jogo mais direto resultando daí um maior nº de perdas de bola.

6º Microciclo – Datas: 30/08 – 05/09

Jogo-treino 11: Carcavelos SUB-17 0 x 2 Real SC _ Data: 04/09/2021 (11h00)

Neste jogo, apesar do adversário ser dois anos mais velho, conseguimos impor a nossa forma de jogar criando muitas oportunidades claras de golo e com ações defensivas muito consistentes.

Contudo, nessas idades, os aspetos físicos e a questão da maturidade têm um grande peso e ainda com muita diferença nestas faixas etárias. No entanto, isto era claramente notório nos duelos individuais e em algumas abordagens aéreas destacando-se os aspetos físicos.

O jogo do adversário era predominante em contra-ataque com descontinuidade nas suas jogadas com poucas ligações entre setor defensivo e intermédio e também no intermédio com o ofensivo, sendo assim predominantemente, ligações entre o setor defensivo e ofensivo durante todo o jogo.

Porém, conseguimos facilmente controlar isto cobrindo a bola e uma vez que a bola descoberta retiramos imediatamente na profundidade. Caprichamos bastante nos indicadores de pressão onde realmente a equipa teve bem e conseguimos facilmente recuperar a bola perto da baliza adversária. Neste registo, conseguimos vencer o jogo apesar da rotatividade da equipa com alguns momentos menos felizes.

3ª Jornada _ O Elvas 0x8 Real SC _ Data: 05/09/2021 (11h00)

Na deslocação para este jogo tendo previamente uma análise crítica sobre o adversário pretendia-se aspetos específicos para cada uma das posições em campo.

Guarda-Redes - Comunicação, atenção às bolas cobertas e descobertas, transições e controlo da profundidade, não facilitar nos esquemas táticos, proteger às zonas).

Centrais - Defesa propriamente dita, não permitir ocasiões, defender sem grandes aventuras.

Alas – dar largura e velocidade ao jogo, procurar desequilíbrios por fora, 2x1 ou 1x1 no corredor lateral, muito envolvidos tanto no ataque como na defesa e ajudar a sair.

Médios Centros – Envolvidos na organização do jogo, controlar o ritmo do jogo, procurar linhas diferentes, equilibrar no momento do passe e rotura.

Extremos – dar soluções por dentro e por fora.

Avançado – ser eficaz na finalização, roturas e apoios.

Em suma, todos conseguiram cumprir sem exceção as tarefas propostas em que literalmente o adversário não conseguia sair do seu meio-campo defensivo. Por conseguinte, foram substituídos alguns titulares para equilibrar o jogo.

7º Microciclo – Datas: 06/09 – 12/09

Jogo-treino 12: Real SUB-15 6 x 1 Real SC SUB-14 _ Data: 08/09/2021 (17h30)

Jogo-treino 13: Real SUB-15 3 x 4 Real SC SUB-16 _ Data: 08/09/2021 (19h00)

Nesta semana de trabalho, procuramos agendar dois jogos-treino a nível interno com a curiosidade de conhecer a realidade dos escalões inferior e superior do Real Sport Clube. Neste sentido, para substituir a unidade de treino de quarta-feira, convidamos os sub-14 do Real e no mesmo dia os sub-16 também do Real sendo o plantel dividido em dois, para que aproximadamente, todos tenham o mesmo estímulo e um momento competitivo.

No jogo com os **sub-14**, apesar da vitória dilatada, tivemos muitas dificuldades na continuidade das jogadas e nas ligações Intersectoriais. O coletivo teve menos destaque e a maior parte dos que fizeram este jogo eram atletas com poucos minutos durante a época e outros ainda não inscritos algo que poderá justificar a inconsistência em determinados momentos de jogo, como a interpretação do momento em que têm de acelerar ou retardar o jogo.

Enquanto ao jogo com os **sub-16**, conseguimos impor a nossa forma de jogar e posso referir que o jogo estava dividido onde qualquer uma das equipas era capaz de sair vencedor.

O nosso processo ofensivo era predominante em futebol apoiado enquanto que o do adversário era predominante no contra-ataque, mas acontece que todos resultaram.

O jogo foi bastante competitivo com muitas transições tanto ofensivas como defensivas em ambos os lados, embora, a nossa falta de eficácia levou com que o adversário ganhasse o jogo. Apenas dois dos golos resultaram em bolas paradas e os outros cinco resultaram de transições ofensivas com algumas perdas de bola em primeira fase de construção.

4ª Jornada _ Real SC **3x1** FC Alverca _ Data: 11/09/2021 (15h00)

Foi um jogo onde esperávamos um adversário direto, uma vez que a diferença de pontos era mínima e, como tem acontecido nos outros jogos, fomos com a ambição dos 3 pontos e acima de tudo fazer um bom jogo aplicando o que foi treinado ao longo deste microciclo. Porém, conseguimos obtermos um resultado alargado fruto do trabalho realizado.

No jogo anterior os jogadores revelaram muito sucesso na ocupação racional do espaço de jogo, sobretudo quando em posse de bola e este jogo não foi a exceção embora o jogo estivesse muito equilibrado.

O adversário apresentou-se num sistema tático 1-3-4-3 procurando como referência o extremo que de facto é muito desequilibrador.

Na 1ª parte facilitamos bastante no processo defensivo que tanto trabalhamos neste microciclo. Sofremos precisamente o primeiro golo numa transição em que a nossa linha defensiva estava muito subida (bloco médio-alto) onde os adversários conseguiram recuperar a bola ainda no seu meio-campo defensivo e a sair rapidamente no contra-ataque com a bola colocada entre linhas e em profundidade onde o extremo do lado oposto aparece isolado efetuando golo da equipa.

Apesar de tudo, estivemos bem ofensivamente embora com muitas oportunidades claras de golo não aproveitadas. Faltou-nos mais uma vez a eficácia na finalização.

Conseguimos fazer um transfere do treino para o jogo explorando o espaço central a partir do qual criamos várias vezes a nossa organização surpreendendo em vários momentos o adversário tal como temos vindo a treinar.

A equipa manteve-se coesa em todos momentos exceto nos dois lances que erramos precisamente sucedendo assim o golo da equipa adversária. De fato, são os erros mais repreensíveis do jogo que serão corrigidos já no próximo microciclo.

8º Microciclo – Datas: 13/09 – 19/09

Jogo-treino 14: Venda do Pinheiro 2 x 2 Real SC _ Data: 18/09/2021 (10h45)

Os atletas com menos minutos de jogo e os que não estão ainda inscritos, foram convocados para o jogo deste fim de semana e quem assumiu a equipa foi o treinador-adjunto.

Com a venda do Pinheiro, um jogo atípico, com decisões muito precárias em ambos os lados, era notória a debilidade dos gestos técnicos que levava a descontinuidade das jogadas. Tivemos muitas dificuldades na primeira fase de construção e quase que não existia ligação com o meio-campo. A bola sempre que descoberta tanto de um lado como do outro, procurava-se imediatamente bolas longas explorando os extremos que estavam sempre em rutura perante a linha defensiva.

Apesar de tudo, conseguimos observar a progressão de alguns jogadores ainda que não inscritos e que realmente estes jogos particulares são para eles, dando assim oportunidade para evoluírem taticamente e individualmente.

5ª Jornada _ Estoril Praia 3x2 Real SC _ Data: 19/09/2021 (11h00)

Neste domingo, com tanto êxito ao longo do microciclo que provinha de um excelente dinamismo, esperava-se um jogo aceitável onde pudéssemos por a prova a maior parte dos conteúdos abordados.

Perante um adversário direto, é de destacar que possui uma linha defensiva recheada de qualidade técnica através da qual conseguiam mais facilmente sair e chegar a nossa baliza com alguma tranquilidade sobretudo na 2ª parte. A linha defensiva demonstrava mais coesão sendo mais eficaz no desarme e interceção. Tivemos uma 1ª parte bem conseguida com muita criatividade num dos corredores laterais e os nossos médios procuraram muitas soluções tanto a nível interior como exterior.

A bola sempre que descoberta, procuravam constantemente o movimento de rotura do Abraços (Ponta de Lança) onde nasceu o 1º golo numa transição em que a nossa linha defensiva estava muito subida. Apesar da expulsão do nosso Ala, conseguimos ficar em cima do jogo nos últimos 15 minutos.

Foi uma semana com muita entrega e esforço, mas infelizmente não foi possível obter os resultados pretendidos.

9º Microciclo – Datas: 20/09 – 26/09

Jogo-treino 15: Real SC 2 x 2 Vitória FC _ Data: 25/09/2021 (14h00)

Jogo-treino 16: Real SC 1 x 1 Vitória FC _ Data: 25/09/2021 (15h30)

Com a interrupção do campeonato neste fim de semana, procuramos agendar vários jogos-treino para evitar a quebra de rendimento dos jogadores.

Mais uma vez agendámos dois jogos no mesmo dia onde o treinador do Vitória pediu ao nosso treinador principal para formarem grupos de nível. O primeiro grupo que iria jogar seria mais debilitado tecnicamente enquanto o segundo grupo estava recheado de jogadores com opções de primeira linha. Realmente, isto foi notório em ambos os jogos apesar dos impactos as intensidades e velocidades de jogo estava muito nivelado em ambos os grupos, ou seja, o primeiro grupo estava ao mesmo nível que eu nosso, enquanto o segundo grupo estava no mesmo nível que o nosso.

Ainda no primeiro grupo, era evidente a dificuldade técnica e compreensão debilitada a nível dos momentos de jogo, interpretação dos espaços com os gestos parasitas e pouco ou nada usavam o pé menos dominante para realizar um passo.

No segundo grupo, o jogo estava muito mais fluído com várias situações de finalização e ambas as equipas a conseguirem aparecer em bloco no meio-campo adversário.

Jogo-treino 17: Damaiense Sub-16 2 x 2 Real SC _ Data: 26/09/2021 (09h00)

O Damaiense fez-nos o convite para a cerimónia de apresentação do escalão de sub-16 do seu clube e que a equipa técnica não poderia recusar esse convite porque é algo que nós procuramos todas as semanas dando estímulos aos nossos jogadores.

Defensivamente a equipa conseguiu cumprir, apesar de alguns momentos de desconcentração onde comprometerão, claramente, a equipa. Oferecemos, literalmente, os 2 golos ao adversário com dois atrasos irrepreensíveis que nem sequer dá para corrigir isso em treino porque isto já tem a ver com a experiência e uma interpretação no momento optando pela melhor solução.

Por outro lado, ambos os nossos golos surgiram num momento de transição ofensiva em que conseguimos, com um futebol apoiado, desequilibrar o adversário batendo o guarda redes por duas vezes no 1x0.

10º Microciclo – Datas: 27/09 – 03/10

Jogo-treino 18: Damaiense Sub-15 1 x 1 Real SC _ Data: 02/10/2021 (09h00)

Mais uma vez recebemos o convite do Damaiense para a cerimónia de apresentação desta vez do escalão de sub-15.

Porém, para este jogo particular, houve dispensa de alguns jogadores que foram convocados para o jogo oficial do dia seguinte para evitar a fadiga dos mesmos comprometendo a sua performance neste fim de semana.

Este ano de 2021, por mais incrível que pareça, temos conseguido equilibrar todos os jogos, tanto com adversários difíceis como adversários diretos ou mesmo a nível inferior. Resumidamente, foi o que aconteceu neste jogo com nível de rendimento muito baixo daquilo que era expectável e deixam-nos empatar a um golo cada lado.

6ª Jornada _ Real SC 10x0 Borbense _ 03/10/2021 (11h00)

Nesta jornada, esperava-se um adversário com um nível inferior aqueles com que jogamos até ao momento referente à tabela classificativa.

Claramente fomos superiores em todos os momentos, mas apesar de tudo, neste Domingo não conseguimos aproveitar às situações de finalização e condicionamos bastante a 1ª fase do adversário optando por saídas longas.

A equipa manteve-se coesa na maior parte dos momentos embora continuamos com algumas dificuldades com os gestos técnicos, algo que será corrigido no próximo microciclo.

11º Microciclo – Datas: 04/10 – 10/10

Jogo-treino 19: TOCOF SUB-17 0 x 7 Real SC _ Data: 09/10/2021 (15h00)

Os atletas com menos minutos de jogo e os que não estão ainda inscritos, foram convocados para o jogo deste fim de semana e quem assumiu a equipa foi o treinador-adjunto.

Consequíamos sair a jogar e, rapidamente, conquistávamos as zonas vitalícias do terreno com as ações técnicas a saírem tornou-se mais fácil de dilatarmos o resultado. No intervalo, com todo o respeito para com o adversário, para evitar um resultado exorbitante que poderia levar o desânimo da equipa adversária, o treinador principal deu indicação aos nossos

jogadores com algumas condicionantes no momento de finalização que era: para valer o golo tinham de, obrigatoriamente, conquistar pelo menos dois corredores antes da finalização e neste momento só poderiam fazê-lo com o pé menos dominante sem que o adversário se apercebesse desta alteração.

A equipa de casa, teve muitas dificuldades na primeira fase e com poucas chegadas em zonas de finalização. Muitas das vezes procuravam bolas longas para a linha ofensiva e com muitas dificuldades nas ligações com a linha média.

Alternávamos entre pressão alta e convite para deixá-los sair a jogar para consequentemente procurar recuperar a bola ainda em meio-campo ofensivo e os jogadores cumpriram.

7ª Jornada _ GS Loures **3x2** Real SC _ Data: 10/10/2021 (08h45)

Na deslocação para este jogo, esperávamos um adversário direto onde pretendíamos aperfeiçoar os momentos de jogo corrigindo os erros que temos vindo a cometer ao longo da época desportiva.

Foi o jogo em que estivemos, na maior parte do tempo, em organização ofensiva com muitas transições ofensivas onde o adversário se sentiu obrigado a permanecer em organização defensiva durante toda a 1ª parte.

Na 2ª parte, houve muito facilitismo no processo defensivo que nunca chegamos a descurar em qualquer microciclo. Sofremos os dois golos nos últimos 10 minutos de jogo sendo ambos em bolas paradas. O 2º através de um livre lateral direto em que o Guarda-redes defende e sobra para o defesa central da equipa adversária e o 2º através de uma penalidade. A equipa ficou momentaneamente repartida causando espaços entre linhas e em profundidade, mas conseguimos rapidamente ajustar ao contexto.

Conseguimos conquistar a profundidade em várias ocasiões, efetuamos cruzamentos com a bola a atravessar toda a pequena área. Neste aspeto, faltou atacar às zonas de finalização e noutros faltou a eficácia. Na 1ª fase, os médios centros estavam muito a frente no pontapé de baliza (faltou soluções curtas).

13º Microciclo – Datas: 18/10 – 24/10

8ª Jornada _ Real SC **4x1** Torreense _ Data: 24/10/2021 (11h00)

Neste fim de semana, apesar do resultado, concedemos muitas oportunidades de golo a equipa adversária embora sem eficácia. Mais uma vez deparamo-nos a um adversário direto, embora com a mesma ambição e objetivo dos 3 pontos e acima de tudo fazer um bom jogo aplicando o que foi treinado ao longo deste microciclo. Porém, obtermos um resultado alargado fruto do trabalho realizado.

O adversário apresentou-se num sistema tático 1-4-3-3 procurando como referência o médio defensivo para se por jogar a de frente e posteriormente procurar diagonais para os extremos preparados para atacar a profundidade.

Na 1ª parte estivemos bem ofensivamente com muito jogo interior, embora com muitas oportunidades claras de golo não aproveitadas. Faltou-nos mais uma vez a eficácia e frieza no momento de finalização. Condicionamos a primeira fase deles e logo conseguimos ter mais sucesso nas ações ofensivas.

Conseguimos fazer *transfer* do treino para o jogo explorando o espaço central a partir do qual criamos várias vezes a nossa organização surpreendendo em vários momentos o adversário tal como temos vindo a treinar.

Jogo-treino 20: Real SC 2 x 3 Carregado SUB-17 _ Data: 24/10/2021 (14h00)

Neste jogo, apesar do adversário ser dois anos mais velho, conseguimos impor a nossa forma de jogar criando muitas oportunidades claras de golo e com ações ofensivas muito consistentes embora com pouca eficácia.

Mais uma vez, é de salientar que nessas idades, os aspetos físicos e a questão da maturidade têm um grande peso e com muita diferença a nível de desenvolvimento nestas faixas etárias. No entanto, isto era claramente notório nos duelos individuais e em algumas abordagens aéreas destacando-se os aspetos físicos.

O jogo do adversário era predominante em contra-ataque com descontinuidade nas suas jogadas com poucas ligações entre setor defensivo e intermédio, mas quando conseguiam sair facilmente conseguiam ligar com o setor ofensivo.

Porém, conseguimos facilmente controlar isto cobrindo a bola e uma vez que a bola descoberta retiramos imediatamente na profundidade. Tivemos algumas dificuldades nos *timings* dos indicadores de pressão onde realmente a equipa facilitou permitindo o adversário conquistar, sobretudo, o corredor lateral com tabelas. Neste registo, perdemos o jogo embora com uma prestação melhor comparativamente com as semanas transatas.

14º Microciclo – Datas: 25/10 – 31/10

9ª Jornada _ SL Benfica **5x3 Real SC _ Data: 30/10/2021 (11h00)**

Na deslocação para este jogo sabíamos que à qualidade de jogo e valor individual destas equipas e a componente psicológica faz com que estes jogos se tornem difíceis para os jogadores. Por isso, preparámo-nos para defrontar uma das equipas com maior potencial da Série até agora imbatível.

O adversário apresentou-se num sistema tático 1-4-3-3 com um médio defensivo. Como é natural procuravam sempre saída de bola apoiada com envolvimento de todos os jogadores no processo ofensivo, o que dificultou sempre a nossa pressão alta.

Na 1ª parte entrámos com demasiado receio pelo adversário, passando quase todo o tempo em organização defensiva. Sentimos muita dificuldade em acertar marcações em todo o meio-campo por força das dinâmicas criadas pelo adversário com vários jogadores a surgir em todas as zonas do campo, deixando por isso muito espaço no setor do meio-campo o que gerou depois inferioridade também no setor defensivo. Sempre que conseguimos ter a posse de bola, os jogadores revelaram dificuldade em gerir a ansiedade falhando na tomada de decisão e sobretudo nos aspetos técnicos (receções, progressões) nos primeiros 15 minutos de jogo. Porém, conseguimos chegar no último terço e chegamos a igualdade a 2.

Depois de sairmos para o intervalo a palestra serviu essencialmente para retirar a pressão sobre os jogadores, fazendo-os ver que a qualidade de jogo demonstrada pode se ainda melhor e, porventura, aplicar o treinado em jogo. Desta forma, na 2ª parte entrámos com uma atitude completamente diferente ocupando muito melhor o espaço do meio-campo ofensivo o que permitiu maior nº de recuperações e por isso mais ações ofensivas da nossa parte. Tal como tem vindo a ser desenvolvido tirámos proveito das combinações laterais e de transições ofensivas para criar maiores dificuldades à equipa adversária, que se surpreendeu com a qualidade de jogo mostrada por nós na 2ª parte apesar de termos sofrido o 3º golo logo nos primeiros 5 minutos.

Creio que os exercícios que escolhemos foram fulcrais para nos prepararmos para a partida, porque permitiram trabalhar os comportamentos que pretendíamos aplicar no jogo.

No entanto, parece-me que descurámos o treino das bolas paradas defensivas novamente o que poderia ter-se constituído como a resolução do problema, pelo fato de os adversários terem muita competência nesse momento e precisamente sofremos dois golos.

Apesar da potencialidade dos extremos da equipa adversária, tivemos várias oportunidades claras de golo não aproveitadas tal como tem vindo a acontecer e conseguimos anular a exploração dos corredores laterais onde efetuamos mais recuperações de bola com muitas coberturas e dobras pelo que foi o momento mais eficaz da partida.

15º Microciclo – Datas: 01/11 – 07/11

10ª Jornada _ Oeiras **1x3** Real SC _ Data: 07/11/2021 (11h00)

Mais uma vez, tínhamos um adversário direto onde pretendíamos aperfeiçoar à nossa forma de jogar corrigindo os erros que temos vindo a cometer ao longo da época desportiva tendo uma forma de jogar parecida à algumas equipas já defrontadas em jogos anteriores. O adversário apresentou-se num sistema de jogo 1-4-4-2 com um losango no meio-campo assim expondo de um médio defensivo mais colado á linha defensiva, uma linha de 2 médios e um segundo ponta de lança.

Tivemos uma 1ª parte menos conseguida com construções, na maior parte das vezes longa, onde de fato abdicamos dos exercícios realizados nesta semana de trabalho não conseguindo nem sair a jogar devido a pressão alta dos adversários não deixando construir pelos corredores laterais. Estava a nossa disposição a exploração do corredor central onde havia muito espaço com zonas quase vazias.

Na 2ª parte estivemos, na maior parte do tempo, em organização ofensiva com muitas transições ofensivas onde o adversário se sentiu obrigado a permanecer em organização defensiva durante toda a 2ª parte com várias oportunidades de golo não concretizados faltando-nos a eficácia. Com uma excelente exibição só faltou alargar no marcador.

Ocorreu muitos erros sobretudo na 1ª fase. A nível ofensivo conseguimos muitas jogadas na 2ª parte fruto dos treinos realizados ao longo deste microciclo ainda com alguns pormenores a corrigir tal como tem sucedido.

Jogo-treino 21: Real SC 9 x 1 Terajoso SUB-17 _ Data: 07/11/2021 (14h30)

Depois da derrota com o Benfica, um jogo que marca uma intensidade e ritmo de circulação bola muito elevadas. Nestes jogos, dificilmente conseguimos meter todos a jogar para equilibrar o jogo no máximo possível. Nesta lógica, os atletas com menos minutos o que quer dizer não conseguiram competir perante um adversário difícil tiveram oportunidade de jogar no período da tarde com um adversário de nível médio-baixo.

Neste jogo, era notória à vontade dos atletas para vencer o jogo e procuraram demonstrar a sua qualidade para a próxima convocatória porque no fundo todos queriam calçar perante o Benfica por mínimo que seja o tempo de jogo.

Apesar do resultado dilatado, a nossa não foram aproveitadas ainda muitas ocasiões de golo e a única ocasião que o adversário teve conseguiu converter em golo.

16º Microciclo – Datas: 08/11 – 14/11

11ª Jornada _ Real SC 2 x3 Sacavenenses _ Data: 14/11/2021 (11h00)

Neste domingo, esperava-se um adversário difícil e este jogo tinha a particularidade de se tratar de uma jornada decisiva para o adversário no que concerne ao acesso para a fase seguinte. Contudo, dependiam deles para seguir em frente embora bastava um empate para este efeito.

Este adversário dispõe de atletas muito fortes fisicamente pelo que foi notória nos duelos individuais e tecnicamente bem evoluídos e apresentou-se no sistema 1-3-4-3.

Em ambas às partes do jogo, tivemos bem tanto a nível defensivo como ofensivo tal como o adversário também esteve. Foi um jogo muito bem disputado, sem conflitos onde ambas procuraram várias vezes situações de finalização e vantagem numérica.

Conseguimos criar muitas situações pelos corredores sendo estas zonas também exploradas pelo adversário. Apesar da ausência da confiança por parte dos jogadores, tentamos num segundo momento criar através do corredor e setor central pelo que conseguimos, em vários momentos, surpreender o adversário. Sempre que conseguimos ter a posse de bola, os jogadores revelavam dificuldades na manutenção da posse e a equipa adversária não nos deu muitas hipóteses de circulação e controlo da mesma. Ressentimos algumas dificuldades na primeira fase de construção, principalmente na 1ª parte, comprometendo assim o momento da organização ofensiva e posteriormente às transições ofensivas e conseguíamos criar situações

de finalização sobretudo na 2ª parte onde novamente faltou-nos a eficácia. Os nossos golos surgiram numa transição e numa grande penalidade.

Creio que os exercícios que escolhemos foram suficientes para nos prepararmos para a partida, embora não conseguimos aplicar alguns conteúdos que treinamos ao longo desse microciclo.

Jogo-treino 22: Real Não Convocados SUB-15 e SUB-16 _ Data: 14/11/2021 (13h30)

Tal como refere no título, este jogo era especialmente para os não convocados dos Sub-15 e 16 que foram misturados e divididos em duas equipas para fazer um 11 equilibrado e que servia sobretudo para garantir o estímulo após uma semana de trabalho.

Na verdade, para este último jogo do campeonato, acho que todos estavam ao nível de serem convocados, mas infelizmente só 18 é que poderiam ter esta oportunidade daí, para minimizar o desagrado dos jogadores e valorizar o esforço deles até então, garantimos um estímulo parecido aos constrangimentos que poderiam encontrar num jogo.

17º Microciclo – Datas: 15/11 – 21/11

Jogo-treino 23: Cova da Piedade 2 x 2 Real SC _ Data: 18/11/2021 (20h30)

A evolução da equipa, comparando o primeiro e o segundo jogo perante este adversário, era claramente outra realidade. Em termos de jogo jogado, notava-se grandes diferenças com uma evolução exorbitante estando quase sempre em cima do jogo.

Para lembrar que no primeiro jogo a equipa não estava bem composta, tendo alguns jogadores lesionados e outros ainda não inscritos para poderem contribuir para a equipa. Assim, neste jogo, o adversário teve muitas dificuldades na primeira fase de construção devido a nossa agressividade no primeiro momento da pressão comprometendo a sua saída.

Ao decorrer do jogo deixamos de pressionar alto e convidamo-los a sair e somente com os indicadores é que voltávamos a pressionar em bloco.

Os nossos golos surgiram em transição ofensiva ainda com muitas outras oportunidades desperdiçadas pelos avançados, pelo contrário somente conseguiram chegar ao golo com bola parada embora, com muitas ações ofensivas, mas descontínuos.

Sinceramente, a equipa técnica tem trabalhado muito bem e contribuindo diretamente na evolução dos atletas tanto ao nível técnico como tático.

JOGOS 1ª VOLTA

FASE de Manutenção Série E Jun. C - Época 2021-2022

19º Microciclo – Datas: 29/11 – 05/12

Jogo-treino 24: Real SC 2 x 4 Fabril Barreiro Sub-16 _ Data: 04/12/2021 (17h00)

Tal como tem acontecido ultimamente, depois de um período de duas semanas sem competição, com a equipa técnica preocupada tanto na motivação da equipa como no rendimento da mesma, procuramos então agendar jogo-treino ainda um dia antes do jogo oficial da fase de manutenção da primeira volta.

Uma vez traçados os objetivos para fase de manutenção, tínhamos como obrigação garantir a manutenção e de forma consensual, isto é, entre jogadores e equipa técnica, tínhamos como um segundo objetivo liderar a fase de manutenção, vencer todos os jogos em casa, não sofrer golos por duas jornadas consecutivas sendo esta última daria direito a um torneio logo no início da semana. Contudo, este objetivo concerne somente aos jogos oficiais do campeonato nacional de iniciados, mas ainda que com os jogos particulares devemos dar o máximo do nosso potencial.

Em termos gerais, a equipa teve bem tanto defensivamente como ofensivamente, embora com algumas dificuldades na criação e com poucas chegadas em meio-campo ofensivo. O adversário procurava muitas das vezes bolas mondas e a linha defensiva teve algumas dificuldades na orientação dos apoios para retirar na profundidade e também nas abordagens aéreas.

1ª Jornada _ Estoril Praia 1x1 Real SC _ Data: 05/12/2021 (11h00)

Depois de duas semanas de paragens sem competição, precede a semana em que voltamos a competir embora com alguns jogadores ausentes por motivos clínicos. Atendendo a classificação desta equipa, mais uma vez, tínhamos um adversário com algum potencial coletivamente, mas sobretudo a nível individualmente ocupando o primeiro lugar na tabela classificativa no início desta primeira volta da fase de manutenção.

O adversário apresentou-se num sistema tático de 1-4-3-3 com uma linha defensiva media-baixa e os extremos projetados, na maior parte do momento, junto a linha lateral.

A nossa dupla de centrais e o médio defensivo estavam numa linha média-alta onde a bola era constantemente colocada nas suas procurando isolar o avançado em várias ocasiões.

Na exceção deste aspeto, foi mais um jogo em que estivemos bem tanto ofensivamente como defensivamente com menor vulnerabilidade na linha defensiva sobretudo na 1ª parte. Na 2ª parte, arriscamos nos últimos dez minutos a procura do golo em várias ocasiões, não sendo concretizado acabamos por sofrer precisamente o golo do empate num livre direto mesmo no fecho da partida que foi, sem dúvida, muito bem cobrado.

Apesar de tudo, a equipa esteve coesa em todos momentos exceto nos dois lances com más abordagens defensivas permitindo com que o adversário chegasse ao golo do empate.

Foi sem dúvida o jogo em que praticamos um futebol apoiado com muitas jogadas conseguidas fruto do treino realizado ao longo destas unidades de treino embora com falta de eficácia e com alguns pormenores a corrigir já no próximo microciclo.

20º Microciclo – Datas: 06/12 – 12/12

2ª Jornada _ Real SC **2x1** FC Alverca _ Data: 12/12/2021 (11h00)

Atendendo a classificação desta equipa que ocupava o 2º lugar da tabela classificativa, preparamo-nos para defrontá-lo apesar de apresentar potencialidade a nível individual.

O adversário apresentou-se num sistema de jogo 1-4-3-3 com várias trocas posicionais apresentando maior dinamismo tanto a nível defensivo como ofensivo projetando os extremos frequentemente junto a linha lateral e em profundidade.

Tínhamos noção que era um adversário com poucos golos marcados e que sofria muito poucos também. Porém, a partir do momento em que conseguimos entrar no meio-campo adversário com alguns lances perigosos, ganhamos mais confiança em busca do golo. Dispomos das melhores oportunidades claras de golo na segunda parte não sendo novamente concretizadas pelos avançados. Ambos os nossos golos nasceram em contra-ataque onde a bola é colocada entre linhas aparecendo o nosso extremo no 1x0 a concretizar a finalização e o outro o extremo do lado contrário a aparecer em zonas de finalização.

Tivemos algumas dificuldades na 1ª fase de construção pelo que optamos por saídas longas sucedendo algumas situações de transição (contra-ataque).

No entanto, o golo do adversário surgiu numa perda de bola na primeira fase e o avançado consegue converter em golo.

De forma geral, estivamos bem não só defensivamente, mas também ofensivamente com uma boa exibição a nível coletivo. Foi um jogo que causou mais desgaste tanto fisicamente como psicologicamente nos atletas, mas continuaram a dar o seu melhor até ao último minuto com muita agressividade. Conseguiram fazer exatamente aquilo que trabalhamos durante todo o microciclo pelo que foi notória a exibição do coletivo embora, alguns tinham dificuldades em acertar nos gestos técnicos.

21º Microciclo – Datas: 13/12 – 19/12

3ª Jornada _ Borbense **0x2** Real SC _ Data: 19/12/2021 (11h00)

Neste domingo, preparávamo-nos para defrontar um adversário que terminou em décimo terceiro lugar após a primeira volta da fase regular do campeonato nacional.

Na verdade, tínhamos algumas expetativas perante esse adversário que era realmente muito baixa a nível de rendimento. Por isso, a convocatória foi feita consoante este resultado e pelo que nós observámos no último jogo julgamos que não havia necessidade de levar os potenciais jogadores.

O adversário apresentou-se num sistema de tático 1-4-3-3 com algum dinamismo a nível ofensivo projetando os extremos frequentemente junto da linha lateral e em profundidade para conseguir chegar ao golo.

Conseguimos jogar de forma apoiada e tivemos facilidade em conquistar frequentemente as caixas, referência entre a linha lateral e a linha final perto da baliza e o nosso extremo do lado oposto chegava sempre atrasado para encostar perdendo assim várias oportunidades de golo.

De forma geral, gostei da exibição do coletivo e posso dizer que os atletas acreditaram até ao último minuto e conseguiram fazer o transfere daquilo que trabalhamos durante todo o microciclo.

24º Microciclo – Datas: 03/01 – 09/01

4ª Jornada _ Real SC **0x0** GS Loures _ Data: 09/01/2022 (11h00)

Depois da paragem natalícia, regressámos à competição oficial depois de duas semanas de paragens dispondo de um volume de treino baixo.

Mais uma vez, o objetivo passava por vencer o adversário garantindo os três pontos para subir na tabela classificativa.

O adversário apresentou-se num sistema tático 1-4-5-1 e a medida que o jogo ia decorrendo foi dividida em dois blocos (ataque e defesa).

Na 1ª parte tivemos muitas dificuldades em sair a jogar e demoramos muito a entrar no nosso ritmo de jogo, quase que não existimos na primeira parte.

Na 2ª parte estivemos, na maior parte do tempo, em organização ofensiva com muitas transições ofensivas da qual o adversário se sentiu obrigado a permanecer em organização defensiva em 3/4 da 2ª parte.

Foi um jogo em que às nossas expectativas eram muito elevadas, não só pelos últimos resultados, mas também por estarmos confiantes do trabalho desenvolvido ao longo da semana e infelizmente não conseguimos aplicar isto no jogo todo como queríamos, embora, acho merecíamos vencer o jogo por tanto que lutamos na segunda parte.

25º Microciclo – Datas: 10/01 – 16/01

5ª Jornada _ O Elvas **0x4** Real SC _ Data: 16/01/2022 (12h00)

Neste fim de semana, tínhamos o desejo de vencer jogo pela necessidade de continuar a pontuar para mais a frente ocuparmos com alguma facilidade o primeiro lugar.

A nível defensivo, a equipa adversária apresenta uma pressão muito passiva e quando são pressionados de forma agressiva, ou seja, em bloco, procura descartar de qualquer maneira a bola para fora.

Sempre conseguimos desbloquear na primeira fase de construção e conseguíamos chegar com o futebol apoiado à baliza adversária.

O adversário não teve nenhuma iniciativa em termos ofensivos que nos pudesse comprometer o processo defensivo e na 2ª parte, conseguimos controlar ainda mais do jogo e encostamos literalmente o adversário no seu meio-campo defensivo.

Apesar de tudo, apontamos dois golos em bolas paradas e outros dois foram provenientes de situações individuais, especificamente, um lance de meia distância e outro em situações de 1x0 resultando em autogolo.

26º Microciclo – Datas: 17/01 – 23/01

Jogo-treino 25: CAC SUB-17 0 x 4 Real SC _ Data: 23/01/2022 (08h45)

Infelizmente, o jogo oficial deste fim de semana foi cancelado devido ao surto de covid-19 no plantel do Torreense pelo que foi comunicado pela entidade competente.

Neste seguimento, fizemos o convite ao CAC para mais uma vez garantir o estímulo e não quebrar rendimento dos jogadores.

Apesar de se tratar de um adversário dois anos mais velho, a equipa conseguiu cumprir tanto defensivamente como ofensivamente, embora, com alguns momentos de desconcentração onde, defensivamente, comprometeram a equipa. Por mais incrível que pareça, conseguiram identificar o espaço e rapidamente explorá-lo com dinâmicas já trabalhadas para este fim de semana.

Contudo, os nossos golos surgiram de momentos de transições ofensivas em que conseguimos, com um futebol apoiado, desequilibrar o adversário batendo o guarda-redes por quatro vezes.

27º Microciclo – Datas: 24/01 – 30/01

7ª Jornada _ Real SC 1x1 Oeiras _ Data: 30/01/2022 (11h00)

Neste domingo, esperávamos um adversário acessível baseado ao último confronto referente à primeira volta. Por conseguinte, notamos uma entrada pouco positiva e muito relaxada pelo que fomos surpreendidos durante esta partida.

Houve uma alteração no seu sistema de jogo para 1-3-4-3 preenchendo quase todo o espaço central com a envolvimento de vários atletas no processo ofensivo procurando um futebol mais apoiado com mais dinamismo e boa organização.

Nesta sequência, tivemos algumas dificuldades na 1ª parte e demoramos a entender o jogo do adversário sucedendo várias construções de forma inesperada e com muitas faltas desnecessárias perto da nossa baliza sendo um dos lances convertido em golo e conseguiram igualar no marcador no minuto 49 com um livre direto.

Na 2ª parte, tivemos a necessidade de corrigir às lacunas observadas e perceberam que tínhamos de nos ajustar no meio-campo colocando mais elementos para anular às suas ações perigosas. Por isso, entramos a jogar um futebol mais apoiado com a linha defensiva mais

subida onde conseguimos conquistar a bola ainda no setor ofensivo sucedendo várias oportunidades de golo. Logo, conseguimos ter mais controlo do jogo com uma boa circulação sem correr o risco de a equipa estar repartida.

Na minha opinião, não havia necessidade de sofrer tanto pelo resultado, mas foi mais uma experiência para os nossos atletas como para nós técnicos também.

JOGOS 2ª VOLTA

FASE de Manutenção Série E Jun. C - Época 2021-2022

28º Microciclo – Datas: 31/01 – 06/02

8ª Jornada _ Real SC **3x1** Estoril Praia _ Data: 06/02/2022 (1h00)

Uma vitória importantíssima frente ao primeiro classificado com golos de Lourenço Maltez, Henrique Silva e Rodrigo Monteiro. Foi inteiramente mérito dos jogadores. Não é fácil entrar a perder 1-0 nos primeiros minutos.

Destaque ainda para a reação incrível que eles tiveram e a forma como foram fiéis à nossa estratégia para este jogo. A verdade é que o jogo não começou nada bem para a nossa equipa. Aos 6 minutos, Tomas Abraços inaugurou o marcador e era necessária uma reação imediata.

Para este jogo, optámos por estar um pouco mais baixos e dar-lhes mais iniciativa com bola para depois termos mais espaço para explorar.

A verdade é que essa estratégia aliada à capacidade de reação da equipa acabou por dar frutos. Aos 7 minutos, Lourenço Maltez restabeleceu a igualdade no marcador, trazendo assim boas perspetivas para o resto do encontro. Na segunda parte, a maturidade da equipa foi claramente a palavra de ordem. Hoje foi realmente o jogo em que eu senti essa maturidade no ponto mais consolidado.

Aos 63 minutos, Henrique Silva teve na marca dos onze metros a oportunidade de dar a vantagem ao Real SC e não vacilou, dando o 2-1 com direito a dedicatória especial. Chegava a altura das primeiras substituições, sempre importantes pela importância atribuída pelo mister aos titulares e aos jogadores que entraram. A equipa da casa não perdia gás e o ponto final surgiu mesmo ao cair do pano. Rodrigo Monteiro fez um golo de belo efeito e só deu tempo

para o árbitro apitar para o final do encontro depois do festejo. O resultado estabeleceu-se em 3-1, mas mesmo assim ainda podia ter havido espaço para mais.

Na verdade, ainda podíamos ter feito mais golos neste jogo.

No final do encontro, vivia-se um clima de festa no Campo Nº 2 do Complexo Desportivo do Real SC, mas o mister foi bem claro na roda que fez com os atletas: “Não somos os maiores!”. Rui Silva foi claro referindo que é importante da parte do treinador ou de quem lidera colocar um travão e fazer ver que é preciso trabalhar. Com a subida ao 2º lugar da Série E da 2ª volta da fase de manutenção e descida do Campeonato Nacional de Sub-15, o foco vai estar sempre no próximo jogo. Foi importante, conquistámos 3 pontos, mas agora vai começar 0-0 o próximo jogo e vamos ter de trabalhar com a mesma entrega e dedicação.

29º Microciclo – Datas: 07/02 – 13/02

9ª Jornada _ FC Alverca **1x4 Real SC _ Data: 13/02/2022 (11h00)**

No deslocamento para este jogo, depois do primeiro confronto direto na primeira volta sabíamos das debilidades e potencialidades desta equipa embora com a consciência de que poderiam alterar alguns pormenores em relação à sua forma de encarar o jogo ainda que jogavam em casa. No entanto, o jogo começou tarde devido a ausência dos agentes policiais comparecendo quase uma hora após agendamento.

O mesmo sistema tático 1-4-3-3 foi mantido e alguns atletas apresentavam melhores características de maturidade sendo estas notórias a nível do jogo.

Devido às condições climatéricas, isto é, a jogar contra o vento, na 1ª parte entrámos com algumas dificuldades não só na organização ofensiva, mas também na organização defensiva pelo que sentimos muitas limitações na saída curta e não conseguíamos também bater longo devido ao vento, mas rapidamente retificamos o nosso jogo e começamos a jogar um futebol mais apoiado explorando os corredores laterais surgindo, pois, o bis do Anha Candé ao minuto 20 e 35 ambos em ataque rápido e o adversário reduziu logo no minuto seguinte antes da segunda parte.

Na 2ª parte, entrámos com uma atitude completamente diferente ocupando muito melhor o espaço do meio-campo que era menos explorado pelo adversário onde poderíamos de fato criar a nossa superioridade numérica. Agora a favor do vento, conseguimos facilmente mudar de flanco embora com o jogo completamente dividido entre as duas equipas faz o

Candé consegue chegar ao Hat-trick nos 10 minutos finais e o Bá, o nosso Ala esquerdo consegue ainda dilatar o resultado com o seu primeiro golo no campeonato.

Apesar da potencialidade dos extremos da equipa adversária, tivemos várias oportunidades claras de golo não aproveitadas tal como tem vindo a acontecer nos últimos jogos e conseguimos anular a exploração dos corredores laterais onde efetuando mais recuperações de bola na 2ª parte.

30º Microciclo – Datas: 14/02 – 20/02

6ª Jornada _ Torreense **0x1** Real SC _ Data: 20/02/2022 (11h00)

Depois do adiamento do jogo devido ao surto de covid-19 no plantel do Torreense, chega o momento de reposição da jornada perdida.

No entanto, o adversário alterou o seu sistema tático para 1-4-3-3 com dois médios mais recuados, para colmatar a perda do seu médio defensivo nascido em 2008 mudando-se para o Spot Lisboa e Benfica, onde procuravam sair com a bola controlada para assim haver envolvimento de todos os jogadores no processo ofensivo e fomos novamente surpreendidos com a sua capacidade de criação de várias oportunidades de golo, mas rapidamente conseguimos corrigir a nossa ação defensiva comprometendo a sua ação ofensiva.

Apesar de tudo, continuam a deixar muito espaço no corredor e zona central sendo a mais vulnerável e, precisamente, menos explorada pela equipa e induzimo-nos em erro de insistir no jogo exterior e exploração dos corredores onde não conseguimos criar a superioridade numérica.

Porém, apesar das dificuldades tidas na 1ª parte não só pelas dimensões do campo, mas também pelo estado do relvado dificultando a circulação de bola. Contudo, percebemos rapidamente que era necessário pressionar o adversário induzindo-o em erros fatais para a nossa vantagem.

Na segunda parte, dominamos completamente o jogo com muitas chegadas no último terço e com 13 remates sendo 8 deles a baliza contra um remate do adversário durante todo o jogo não dando qualquer hipótese ao adversário.

Apesar de tudo, conseguimos criar muitas situações de finalização não aproveitadas e condicionamos bastante a exploração dos corredores laterais do adversário pelo que optaram

por saídas longas e atipicamente o nosso único golo surgiu num canto direto cobrado por Rafinha.

31º Microciclo – Datas: 21/02 – 27/02

10ª Jornada _ Real SC **1x1**. Borbense _ Data: 27/02/2022 (11h00)

A cinco jornadas da fase final de manutenção do Campeonato Nacional de Iniciados A era importante, e de grande relevância, não cedermos pontos uma vez que a diferença a entre os 3 da frente era mínima em termos de pontuação. No jogo transato, tivemos a possibilidade de liderar o campeonato por um ponto de diferença entre nós e o Estoril e com este empate voltamos a ocupar o segundo lugar da tabela.

Mais uma vez, entramos no ritmo do jogo do adversário nível ando claramente a nossa performance a da equipa visitante.

É verdade que cedo inaugurámos o marcador logo ao 11º minuto com um passe de rutura para nosso avançar e este a não perdoar consegue ter sucesso E frieza no momento da finalização. Ao miúdo 18 o adversário consegue chegar ao empate com uma perda de bola em primeira fase na indecisão do nosso defesa central com muitas hesitações acaba por perder o controlo do lance ficando fora da jogada e assim empatamos o jogo.

32º Microciclo – Datas: 28/02 – 06/03

11ª Jornada _ GS Loures **0x0** Real SC _ Data: 06/03/2022 (18h15)

No mesmo registo com jogo anterior, mais uma vez igualámos o nosso jogo ao nível de jogo do adversário deixando que eles marcassem o nosso ritmo de jogo.

Por outro lado, devido aos resultados anteriores serem menos positivos, sobretudo nas jornadas 7 e 11, sentimos a equipa muito tensa e muito ansiosa não só taticamente, mas também tecnicamente comprometendo os gestos técnicos da maior parte da equipa em campo e os que entraram pouco ou nada conseguiram acrescentar ao jogo.

O Jogo estava claramente repartido e muito descontínuo com muitas bolas paradas tanto de um lado como do outro embora sem golos nesta partida.

Na segunda parte, o feedback do treinador principal, Rui Silva, foi mais direcionado para aspetos psicológicos porque realmente ninguém estava a conseguir fazer o seu jogo. Talvez, o objetivo delineado para esta segunda fase, ou seja, Fase de Manutenção, tenha sido

influenciador na tomada de decisão dos nossos atletas. Contudo, perto dos minutos finais, conseguimos realizar muitas transições com um futebol apoiado tal como temos vindo a treinar.

33º Microciclo – Datas: 07/03 – 13/03

Jogo-treino 26: CAC SUB-15 1 x 3 Real SC _ Data: 12/03/2022 (12h00)

Mais uma vez recebemos o convite do CAC desta vez do escalão de sub-15 porque precisavam de um estímulo para fase de subida do campeonato distrital da Associação de Futebol de Lisboa (AFL).

Porém, para este jogo particular, mais uma houve dispensa de alguns jogadores que foram convocados para o jogo oficial do dia seguinte para evitar a fadiga dos mesmos comprometendo a sua performance neste fim de semana.

Este ano de 2022, ainda não perdemos qualquer jogo com o nível de performance interessante e também notória a evolução dos nossos atletas.

Por mais incrível que pareça, o sub-15 do CAC apresentam um futebol muito mais organizado do que os sub-17 do clube.

Apesar de uma boa prestação da sua equipa, conseguimos impor a nossa forma de jogar e surpreendemos inúmeros vezes ofensivamente com muitas chegadas em zonas de finalização. Porém, devido a heterogeneidade e com alguma inconsistência sofremos o único golo da partida.

12ª Jornada _ Real SC 3x0 O Elvas _ Data: 13/03/2022 (12h00)

Este jogo serviu claramente para voltarmos a ganhar confiança entrando no ritmo do nosso jogo e no auge do potencial dos nossos jogadores.

Com esse jogo conseguimos quebrar o gelo e voltamos mais uma vez a conseguir desequilibrar apesar de se tratar de um adversário abaixo do nosso nível, mas também o mesmo aconteceu com o jogo anterior e não conseguíamos estar no nosso melhor nível.

Uma das dinâmicas que procuramos experimentar nesta reta final do campeonato era a utilização do Ala do lado contrário para sair na primeira fase criando superioridade e posteriormente conseguirmos chegar perto da baliza adversária com bola controlada e assim aumentando a chance do golo.

Conseguimos ter sucesso não sou defensivamente, mas também ofensivamente com muitas chegadas em zonas de finalização, embora com várias oportunidades que poderiam ser convertidas em golos e penso que os exercícios escolhidos estavam dentro daquilo que pretendíamos aplicar neste jogo.

34º Microciclo – Datas: 14/03 – 20/03

Jogo-treino 27: Real SC 2x2 Casa Pia _ Data: 19/03/2022 (17h00)

Neste segundo encontro perante o Casa Pia, é de relembrar que coletivamente, apresentaram alguns processos ofensivos trabalhados e defensivamente cumpriam com às ações técnico-tático defensivas.

Mais uma vez, entrámos no jogo do adversário permitindo com que eles marcassem um ritmo de jogo.

Tivemos algumas dificuldades em ter bola na primeira fase de construção, em bater a primeira fase de pressão deles, exploração do espaço interior e criação de espaços numa zona mais avançada do terreno. Notava-se que em alguns momentos a equipa estava repartida dificultando a ligação entre a linha intermédia e a linha mais avançada do bloco. Procuramos corrigir esta lacuna logo no início da segunda parte onde conseguimos ter mais sucesso a nível ofensivo e daí então surgir os nossos golos, porém, o jogo não foi além do empate a duas bolas cada lado.

13ª Jornada _ Real SC 3x0 Torreense_ Data: 20/03/2022 (11h00)

Na receção a este adversário, depois de 3 jornadas não foi possível notar alguma alteração no seu sistema mantendo a mesma para este jogo.

Este jogo era muito importante para a nossa equipa, porque ao vencer estaríamos em igualdade pontual na tabela classificativa com o Estoril e devido ao confronto direto poderíamos assumir novamente a liderança.

Sinceramente para este jogo, a nossa grande preocupação, isto é, a equipa técnica, era o facto dos jogadores entrar em tensos e ansioso na disputa desta partida. Os processos estavam todos trabalhados e sentimos que estavam assimilados e conseguindo controlar os aspetos psicológicos e com muita paciência com bola conseguimos chegar ao objetivo que é

ganhar o jogo. E assim aconteceu com um jogo muito fluído, com muita eficiência na circulação de bola dominando completamente o jogo.

Por outro lado, estava em causa uma equipa que ao ser derrotado poderia descer de divisão e isto deixou o ambiente muito mais vivido tanto nas bancadas como no campo, embora os nossos jogadores conseguiram controlar esta adversidade.

35º Microciclo – Datas: 21/03 – 27/03

14ª Jornada _ Oeiras **0x2 Real SC _ Data: 26/03/2022 (11h00)**

Este jogo marca a última jornada da fase de manutenção do Campeonato Nacional de Iniciados A, em que todas as decisões de liderança seriam garantidas a favor do Real SC ou da equipa do Estoril.

Tínhamos a obrigação de vencer o jogo porque estávamos empatados a nível de pontos com o Estoril e o empate ou a derrota não nos servia e logo cedo procurámos correr não só atrás do golo, mas também da vitória.

Psicologicamente tivemos muito melhores comparativamente às semanas transatas e tivemos muita paciência com bola e conseguimos facilmente controlar o jogo apesar das adversidades e do ambiente que era vivido na bancada com os pais a torcerem para o Real.

Conseguimos chegar ao primeiro golo com uma transição de contra-ataque em que O adversário perde bola em primeira fase num bloco médio-alto, e rapidamente o nosso extremo em poucos toques consegue estar de ferente para o guarda-redes e consegue batê-lo sem perdão.

No regresso para a segunda parte, apenas conseguimos chegar ao golo perto dos minutos finais de jogo apontado por Anhá Candé aos 78 dando assim uma vitória saborosa à equipa visitante. Sinceramente, foi momento de festa e alegria da equipa técnica, jogadores e pais, vendo um processo muito sólido e com uma excelente coesão grupal.

38º Microciclo – Datas: 11/04 – 17/04

(CONSULTAR O PONTO REFERENTE A ÉPOCA ESCIAL - IBERCUP DE 13-16 DE ABRIL DE 2022)

40º Microciclo – Datas: 25/04 – 01/05

Jogo-treino 28: Real SC 3x1 Belenenses 2007_ Data: 30/04/2022 (17h00)

Depois da primeira jornada, no Campeonato Nacional de Iniciados A, voltamos a reencontrar com o Belenenses, desta vez, em jogo particular.

Muito sinceramente, a nossa prestação nesse jogo teve muito longe do auge da nossa capacidade e qualidade máxima em termos de jogo jogado. Ainda de referir que é uma equipa que estava a disputar a fase de campeão por alguns potenciais jogadores tiveram a dispensa para este jogo.

A evolução da equipa tem sido mesmo progressiva e as nossas ideias têm sido cada vez mais consistente na cabeça dos jogadores. Nesta sequência, conseguimos obtermos um resultado alargado fruto do trabalho realizado.

O adversário apresentou-se num sistema tático 1-3-4-3 procurando como referência os extremos que de facto são muito desequilibradores.

Na 1ª parte facilitamos bastante no processo defensivo que tanto trabalhamos neste microciclo. Sofremos precisamente o primeiro golo numa transição em que a nossa linha defensiva estava muito subida (bloco médio-alto) onde os adversários conseguiram recuperar a bola ainda no seu meio-campo defensivo e a sair rapidamente no contra-ataque com a bola controlada conseguem colocá-la entre linhas e em profundidade onde o extremo do lado oposto aparece isolado efetuando o único golo da equipa.

Apesar de tudo, estivemos bem ofensivamente embora com muitas oportunidades claras de golo não aproveitadas. Faltou-nos mais uma vez a eficácia na finalização.

Conseguimos fazer o *transfere* do treino para o jogo explorando o espaço central a partir do qual criamos várias vezes a nossa organização ofensiva surpreendendo em vários momentos o adversário nas transições.

41º Microciclo – Datas: 02/05 – 08/05

Jogo-treino 29: Real SC 2x1 Oeiras 2007_ Data: 08/05/2022 (08h45)

O jogo deste microciclo, marca o final da época do escalão de sub-15 do Real Sport Clube com um percurso fantástico a nível da evolução tanto individualmente como

coletivamente. Na verdade, o trabalho desenvolvido teve um impacto positivo nos jogadores e acredito que é uma honra ter treinado estes jogadores.

Apesar do resultado ser pela margem mínima, deu para observar a evolução tática e individual dos jogadores, como na interpretação dos espaços livres para colocar um colega a jogar sem pressão, melhor nas combinações diretas e indiretas usando o terceiro homem, abrir receção para bater a primeira linha de pressão adversário, antecipar-se a jogadas usando a visão periférica com um melhor primeiro toque, e para finalizar, quase todos dominaram os princípios defensivos tal como a contenção e a cobertura.

Sinceramente, este jogo foi muito rico neste aspeto e diria que o mérito vinha da boa vontade dos atletas porque se eles não quiserem não é a equipa técnica que vai querer por eles, embora, a evolução dos jogadores teve muita mão da equipa técnica e com mérito, sobretudo, do treinador principal com uma metodologia muito bem desenhada.

8. Época Especial – IBERCUP Cascais 13-16 de Abril de 2022

38º Microciclo – Datas: 11/04 – 17/04

Planeamento Semanal - MICROCICLO 38				
11/04	2ª feira	Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 2 (Real SC)
12/04	3ª feira	FOLGA	---	---
13/04	4ª feira	IBERCUP CASCAIS FASE DE GRUPOS 1/3 Real SC x Cova da Piedade (1-1)	09H40	FONTAINHAS
		FASE DE GRUPOS 2/3 Real SC x Real Madrid (1-4)	12H50	ESTORIL SAD
15/04	6ª feira	FASE DE GRUPOS 3/3 Real SC x Estoril (2-0)	09H40	MALVEIRA DA SERRA
		PLAYOFF PRATA Oitavos Final Real SC x Doncaster Elite FC (5-0)	15H30	CAMPO FUTB. TRAJOUCE
16/04	Sábado	PLAYOFF PRATA-Quartos Final Real SC x Sintrense (6-0)	09H40	REAL SC (CAMPO Nº2)
		PLAYOFF PRATA - Meia Final Real SC x CADE (Entroncam) (5-0)	15H30	ASSOCIAÇÃO FAMILIAR E DESPORTIVA DA TORRE – CAMPO ALFREDO PINHEIRO
		PLAYOFF PRATA Final Real SC x Estoril (3-0)	18H30	
17/04	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 54: Estrutura do microciclo 38

Para facilitar o enquadramento neste capítulo deixo a tabela referente ao microciclo 38 para este efeito.

Nesta semana, a única unidade de treino teve lugar na segunda-feira e foi puramente um momento para afinar estratégias e prepararmo-nos para situações que poderão provavelmente ocorrer em jogo até porque que só conhecíamos uma das equipas da fase grupo (Estoril Praia), uma segunda equipa que já tivemos a oportunidade de enfrentar em dois jogos de treino que estaria na Série F do Campeonato Nacional de Iniciados A (Cova da Piedade) e uma terceira equipa que vinha doutro país (Real Madrid) e que infelizmente não tivemos acesso a qualquer informação sobre o seu jogo.

É de referir que este torneio tinha a particularidade de envolver um vasto número de equipas inerentes as camadas jovens desde o escalão de Sub-07 até ao escalão de Sub 18 Masculino e também ao escalão de Sub-16 Feminino.

8.1. Relatório IberCup (Resumo)

Planeamento Semanal - MICROCICLO 38				
11/04	2ª feira	Treino Técnico	19:00	Campo nº 2 (Real SC)
		TREINO	20:00-21:00	Campo nº 2 (Real SC)
12/04	3ª feira	FOLGA	---	---
13/04	4ª feira	IBERCUP CASCAIS FASE DE GRUPOS 1/3 Real SC x Cova da Piedade (1-1)	09H40	FONTAINHAS
14/04	5ª feira	FASE DE GRUPOS 2/3 Real SC x Real Madrid (1-4)	12H50	ESTORIL SAD
15/04	6ª feira	FASE DE GRUPOS 3/3 Real SC x Estoril (2-0)	09H40	MALVEIRA DA SERRA
		PLAYOFF PRATA Oitavos Final Real SC x Doncaster Elite FC (5-0)	15H30	CAMPO FUTB. TRAJOUCE
16/04	Sábado	PLAYOFF PRATA-Quartos Final Real SC x Sintrense (6-0)	09H40	REAL SC (CAMPO Nº2)
		PLAYOFF PRATA - Meia Final Real SC x CADE (Entroncam) (5-0)	15H30	ASSOCIAÇÃO FAMILIAR E DESPORTIVA DA TORRE – CAMPO ALFREDO PINHEIRO
		PLAYOFF PRATA Final Real SC x Estoril (3-0)	18H30	
17/04	Domingo	FOLGA	---	---

Nota: Chegar sempre 15 minutos antes ao local combinado, já equipados.

Tabela 54: Estrutura do microciclo nº38

Relativamente ao escalão de Sub 15, deixo um resumo alargado da sua prestação neste torneio internacional.

No entanto, é de salientar que um dos objetivos da nossa participação neste torneio, depois do comunicado do Coordenador do Setor da Formação do Real Sport Clube, Professor João Pedro Ferreira, e em sintonia com os respetivos treinadores, era de dar a oportunidade aos atletas para que experienciassem um torneio Internacional em que todos teriam de participar por menos que sejam os minutos de jogo. Obviamente que a gestão que cada treinador irá optar neste torneio terá como princípios primordiais a coesão grupal criando condições para tal.

Porém, no primeiro jogo da fase de grupos, diante o **Cova da Piedade**, a nossa expectativa era muito elevada devido ao último jogo realizado em sua casa apesar do empate a dois golos cada lado. Esta equipa apresentou-se no sistema tático 1-4-3-3 com um futebol cujo modelo se caracteriza pela verticalidade procurando explorar os corredores laterais e sempre em profundidade. Na verdade, o jogo estava muito dividido onde as ocasiões surgiram em ambos os lados, embora, as nossas foram as mais claras de golo.

Estrategicamente, dividimos o grupo em dois onde procuramos equilibrar os mesmos atendendo ao referido na nota anterior porque todos tinham de jogar e por isso havia a necessidade de fazer grupos minimamente equilibrados.

Na primeira parte, estivemos sempre em cima do jogo com muitas oportunidades claras de golo que não foram aproveitadas apontando somente um golo e no último lance da primeira parte, após algumas trocas posicionais, sofremos o empate.

Na segunda parte, reforçamos o nosso processo ofensivo e estivemos quase sempre em organização ofensiva. Conseguimos criar várias situações de finalização e chegamos muitas vezes em meio-campo ofensivo, mas a eficácia não foi a melhor e deixamo-nos empatar.

Enquanto ao segundo jogo, ainda na fase de grupos, perante o **Real Madrid**, posso adiantar que neste ano de 2022 foi a equipa que mais se destacou tanto no processo ofensivo como no processo defensivo e foi claramente superior à nossa, de facto, superaram às nossas expectativas. É uma equipa com muitas rotinas trabalhadas, tal como as trocas posicionais, identificação e libertação de espaços permitindo a um colega mesmo fora da posição de raiz entre neste espaço provocando muitas dúvidas nos adversários. De facto, as ideias são muito bem trabalhadas isto era explícito em campo. Os gestos técnicos estavam sempre presentes e só numa receção conseguiam bater a nossa primeira linha de pressão, às vezes até a segunda linha. Na exceção do segundo golo, que foi sofrido após uma bola parada, mais especificamente, num canto, todos os outros foram sofridos em transição com muitas nuances nas suas ações ofensivas que é mesmo de nível profissional, e que todos os golos tinham um detalhe interessantes como arrastar o adversário para libertar o espaço para que o seu colega consiga receber em condições de finalização no 1x0.

Pelo contrário, tivemos muitas dificuldades tanto no processo defensivo como no processo ofensivo onde pouco ou nada conseguimos causar desequilíbrios e o adversário facilmente conseguia eliminar as nossas jogadas mais perigosas.

Na primeira parte, em que estrategicamente, a equipa foi dividida em 2 grupos, ao primeiro grupo o objetivo passava de não sofrer qualquer golo dando maior ênfase nas ações defensivas com o intuito de procurar enganar o adversário com a fraca exibição na primeira parte e acontece que sofreram 3 golos nos primeiros 25 minutos de jogo.

Já na segunda parte, apesar da desvantagem numérica em termos de golos, tínhamos como objetivo procurar ganhar a segunda parte e acontece que conseguimos empatar a um golo cada lado. Conseguimos reduzir para 3-1 aos 39' e voltamos a sofrer aos 41'. Nesta segunda parte procuramos ser mais ofensivos e causamos muitos desequilíbrios e dificuldades defensivas ao adversário. Acredito que se o 11 inicial fosse escolhido por rendimento possivelmente poderíamos dificultar e comprometer os processos tanto ofensivos como defensivos do adversário.

No último jogo da fase de grupos, iríamos enfrentar o **Estoril Praia** sendo este um adversário que já tivemos a oportunidade de conhecer desde a primeira fase do Campeonato Nacional de Sub-15. Desta vez, este jogo tinha a particularidade de decidir quem iria ser apurado no *play-off* de ouro. Para isso, o **Real SC** precisava, não só de vencer o jogo como também de ter um saldo positivo e muito superior a nível de golos do que a equipa do **Cova da Piedade** por que tínhamos perdido por 4-1 perante o **Real Madrid**.

Neste jogo, estivemos predominantemente em meio-campo ofensivo nos dois períodos procurando sempre o golo desde o primeiro minuto. Vivia-se um ambiente com muita tenção tanto no campo como nas bancadas, sobretudo na primeira parte devido a necessidade do golo. No intervalo, houve a necessidade de acalmar os jogadores e alguns elementos da equipa técnica para não entrarem em conflito com às coisas que não controlamos. Acontece que o golo surgiu no minuto 28 e o segundo no minuto 35 e houve muitas oportunidades claras de golo não aproveitadas logo no início da segunda parte. Fomos claramente superiores ao adversário e não permitimos muitas ações ofensivas fazendo apenas 2 remates e mesmo assim não enquadradas à nossa baliza. Por outro lado, fizemos 10 remates sendo 6 delas enquadradas com à baliza e 4 não enquadradas. Infelizmente, ainda falhamos numa grande penalidade pelo que seria o terceiro golo que poderia provavelmente garantir a nossa passagem para o *play-off* de ouro.

Na impossibilidade do apuramento no *play-off* de ouro, tivemos automaticamente acesso ao *play-off* de prata com as devidas eliminatórias e o nosso objetivo passou a ser de vencer todos os jogos erguendo a taça.

Por conseguinte, o nosso primeiro adversário nesta fase da eliminatória do *play-off* de prata, isto é, nos **oitavos de final**, foi o **Doncaster Elite FC**. Trata-se de uma equipa inglesa e por ser um adversário em que nunca vimos jogar, desconfiamos da sua potencialidade até aos primeiros 10 minutos de jogo onde já estávamos a vencer por 2-0. Nesta sequência, após o terceiro golo, já no fecho da primeira parte tivemos de retirar os jogadores com mais ações ofensivas e que são mais capazes de acrescentar algo para a equipa nos próximos jogos. O objetivo primordial seria não só pela dilatação do resultado, mas também para equilibrar minutos de jogo. O adversário sentiu-se claramente limitado e condicionando fisicamente pelo que houve necessidade, a pedido do seu treinador, de acabar o jogo mais cedo, embora, os jogadores demonstraram vontade de continuar com o jogo. Eles não tiveram nenhuma oportunidade evidente de finalização e foram obrigados a permanecer no seu meio-campo defensivo e sem qualquer oportunidade de golo.

Porém, criamos vários constrangimentos ao adversário e não permitimos com que saíssem ainda em meio-campo defensivo. Os jogadores apresentavam claramente dificuldades técnicas táticas e físicas.

Com o mesmo registo nos **quartos de final** na eliminatória do *play-off* de prata, agora com uma equipa portuguesa que é o **Sintrense**, somente fizeram um remate à baliza e sem golos marcados na partida. Os primeiros 15 minutos foram equilibrados sendo que só conseguimos abrir o marcador no 20º minuto. Mais uma vez surpreendemos ofensivamente e a maior parte dos golos surgiram de ações com destaques individuais, como remates à meia distância e com muito sucesso no 1x1 sendo a finalização eficiente. Após o terceiro golo, logo no início da segunda parte tivemos de retirar os jogadores com mais ações ofensivas e que, na maior parte das vezes, são capazes de acrescentar sempre algo para a equipa. Nesta sequência, a ideia era pensar já nos jogos seguintes uma vez que se tratava de uma eliminatória seria necessário poupar alguns jogadores devido ao desgaste tanto físico como mental e assim menos nos preocupamos com a dilatação do resultado, até porque tínhamos jogo imediatamente nas horas seguintes.

Na **meia-final**, tínhamos como adversário o **CADE** (Clube Amador de Desportos do Entroncamento) que liderou o Campeonato Nacional de Sub-15 na Série D da fase de manutenção. Foi sinceramente um dado muito apelativo que nos deu alguma preocupação e que nos obrigou a entrar, desde o princípio, com a máxima intensidade no jogo e com todos os recursos que tínhamos disponível para este tipo de jogos. Mais uma vez desconfiamos positivamente da potencialidade do adversário até aos primeiros 10 minutos de jogo onde já estávamos a vencer por 2-0. Nesta sequência, após o terceiro golo, já no fecho da primeira parte, ao minuto 24, tivemos de retirar novamente os jogadores com mais ações ofensivas e que são mais capazes de acrescentar algo para a equipa na final. Pouco ou nada nos preocupamos com a dilatação do resultado procurando assim equilibrar minutos de jogo.

O adversário sentia-se obrigado a optar quase sempre pelas saídas longas devido a nossa agressividade na organização defensiva, sobretudo no momento de pressão, a equipa estava muito motivada para estar na final do torneio para assim erguer a taça que tanto desejava. Nesta sequência, por duas vezes eles chegaram à nossa baliza, mas sem perigo sendo que na segunda parte foi instruído aos jogadores para convidar o adversário a sair a jogar e de imediato procurávamos abafá-los logo no seu meio-campo defensivo e assim estaríamos mais perto da baliza adversária e consequentemente chegar ao golo.

Na segunda parte, o adversário não teve nenhuma ação ofensiva que pudesse por a equipa em perigo e que daí resultasse um golo.

Depois de um percurso bastante positivo perante diversos adversários, embora com momentos bons e menos bons, nesta **final**, não poderíamos estar mais entusiasmados.

Pela quinta vez nesta época confrontamos o **Estoril de Praia** com uma derrota e um empate, e neste jogo procurávamos não só uma terceira vitória, mas também erguer a taça. É de salientar que não houve qualquer alteração tanto no seu processo defensivo como no seu processo ofensivo. Apesar de tudo, nós desconfiamos de algumas jogadas nos primeiros minutos de jogo e rapidamente percebemos que continuavam a explorar em profundidade com extremos a fazerem constantemente ruturas por dentro e por vezes o avançado a aparecer nas costas do defesa também. Mais uma vez neste jogo apostamos no rendimento máximo dos jogadores e que desta vez o ambiente estava escaldante devido ao público e por se tratar de uma final. Na primeira parte o ambiente estava descontrolado tanto nas bancadas como dentro do campo, mas a partir do terceiro golo logo no início da segunda parte o ambiente esteve mais calmo tendo lugar a alguns comentários de alguns pais logo no final da partida.

Na primeira parte o jogo ainda estava dividido, embora as ocasiões mais claras de golo eram nossas sendo os nossos 3 golos apontados pelo mesmo avançado. Conseguimos facilmente conquistar o meio-campo ofensivo com um futebol muito apoiado e os gestos motores saíram quase sempre dominando sobretudo na segunda parte.

Em suma, falhando o nosso primeiro objetivo que era qualificar-se no *play-off* de ouro como um segundo objetivo no *play-off* de prata era ganhar a taça e assim aconteceu.

Na minha opinião, acho que foi melhor qualificarmos no *play-off* de prata porque dificilmente iríamos conseguir bater o **Real Madrid** sendo este o vencedor do *play-off* de ouro ainda com o resultado dilatado por 6-0 não dando hipóteses ao adversário de se aproximar sequer ao golo e com muito menos ações ofensivas porque facilmente eliminavam estas hipóteses.

Contudo, a nossa equipa cresceu bastante na fase final do campeonato e que realmente se a época iniciasse neste instante, arrisco-me a dizer que conseguíamos aceder à fase de apuramento do campeão. O gesto técnico estava sempre presente e estavam taticamente muito melhores na ocupação racional do espaço. Já conseguiam distinguir os vários momentos do jogo e daí escolher o mais conveniente para este mesmo momento e estavam muito melhores na tomada de decisão e mais objetivos.



Figura 24: Vencedores *Play-off* Prata - *Ibercup* Cascais 2022



Figura 25: Equipa Técnica presente na *Ibercup* Cascais 2022

9. Calendário competitivo do escalão SUB-15 do Campeonato Nacional Série E - Época 2021/22 do Real Sport Clube com respetivos resultados

Calendário competitivo do escalão SUB-15 do Campeonato Nacional Série E - Época 2021/22 do Real Sport Clube.

1ª FASE – Campeonato Nacional de Jun. C Série E - Época 2021-2022					
Jornada	Casa	Score	Fora	Data	Hora
1	Belenenses	4x0	Real SC	22/08/2021	(11h00)
2	Real SC	1x3	Sporting CP	29/08/2021	(11h00)
3	O Elvas	0x8	Real SC	05/09/2021	(11h00)
4	Real SC	3x1	FC Alverca	11/09/2021	(15h00)
5	Estoril Praia	3x2	Real SC	19/09/2021	(11h00)
6	Real SC	10x0	Borbense	03/10/2021	(11h00)
7	GS Loures	3x2	Real SC	10/10/2021	(08h45)
8	Real SC	4x1	Torreense	24/10/2021	(11h00)
9	SL Benfica	5x3	Real SC	30/10/2021	(11h00)
10	Oeiras	1x3	Real SC	07/11/2021	11h00)
11	Real SC	2x3	Sacavenenses	14/11/2021	11h00)

Tabela 58: Resultados 1ª Fase Série E - SUB-15

Estatística da 1ª Fase Série E - Época 2021-2022										
Nº de Jogos	Vitórias		Empates		Derrotas		Golos Marcados		Golos Sofridos	
	5		0		6		38		24	
11	Casa	Fora	Casa	Fora	Casa	Fora	Casa	Fora	Casa	Fora
	2	3	0	0	2	4	20	18	8	16

Tabela 59: Estatística 1ª Fase Série E - SUB-15

Concluída a 1ª Fase, é possível verificar alguma inconsistência nos resultados obtidos ao longo da prova (D-D-V-V-D-V-D-V-D-V-D). Considera-se pertinente destacar os seguintes dados estatísticos:

- 3 (60%) vitórias em casa e 2 (40%) fora;
- 2 (33,3%) derrotas em casa e 4 (66,7%) fora;
- 20 (52,6%) golos marcados em casa e 18 (47,4%) fora;
- 8 (33,3%) golos sofridos em casa e 16 (66,7%) fora;
- 24 (63,2%) golos marcados na 1ª parte e 14 (36,8%) na 2ª parte;
- 8 (33,3%) golos sofridos na 1ª parte e 16 (66,7%) na 2ª parte.

Nº	Equipas	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Benfica	31	11	10	1	0	41	9	+32
2	Belenenses	29	11	9	2	0	46	5	+41
3	Sporting	28	11	9	1	1	65	5	+60
4	Sacavenense	22	11	7	1	3	28	15	+13
5	Estoril Praia	19	11	6	1	4	33	20	+13
6	FC Alverca	18	11	6	0	5	24	18	+6
7	Real SC	15	11	5	0	6	38	24	+14
8	Torreense	10	11	3	1	7	12	31	-19
9	Oeiras	9	11	3	0	8	13	28	-15
10	GS Loures	9	11	3	0	8	12	38	-26
11	O Elvas	4	11	1	1	9	12	58	-46
12	Borbense	0	11	0	0	11	4	77	-73

Qualificação - Apuramento de Campeão
Play-off Despromoção

Tabela 60: Classificação Geral na 1ª Fase

Com o sétimo lugar na 1ª Fase do CN15, a equipa passou a competir na 2ª Fase – Fase de Manutenção e Descida com as equipas da Série E não apuradas para a 2ª Fase – Apuramento para 4ª Fase (Alverca, Borbense, Elvas, Estoril Praia, Loures, Oeiras e Torreense).

2ª Fase - Manutenção e Descida (Série E)									
	Equipas	PTS	JGS	V	E	D	GM	GS	DG
1	Estoril Praia	35	7	5	1	1	21	5	16
2	Alverca	29	6	3	2	1	16	8	8
3	Real	27	6	3	3	0	10	3	7
4	Loures	20	7	3	2	2	13	13	0
5	Torreense	15	6	1	2	3	7	12	-5
6	Oeiras	13	7	0	4	3	8	13	-5
7	Elvas	11	7	2	1	4	6	17	-11
8	Borbense	4	6	1	1	4	8	18	-10

Tabela 61: Classificação Inicial da 2ª Fase (Manutenção e Descida).

Uma vez não concretizado os objetivos da primeira fase, redefinidos uma meta para 2ª Fase – Fase de Manutenção e Descida, a saber:

- Ocupar o primeiro lugar na tabela classificativa;
- Vencer todos jogos em casa;
- Não sofrer golos em dois jogos consecutivos.

Campeonato Nacional de Jun. C Fase de Manutenção Série E - Época 2021-2022						
	Jornada	Casa	Score	Fora	Data	Hora
1ª VOLTA	1	Estoril Praia	1x1	Real SC	05/12/2021	(11h00)
	2	Real SC	2x1	FC Alverca	12/12/2021	(11h00)
	3	Borbense	0x2	Real SC	19/12/2021	(11h00)
	4	Real SC	0x0	GS Loures	09/01/2022	(11h00)
	5	O Elvas	0x4	Real SC	16/01/2022	(12h00)
	6	Torreense	ADI.	Real SC	22/01/2022	(11h00)
	7	Real SC	1x1	Oeiras	30/01/2022	(11h00)
2ª VOLTA	8	Real SC	3x1	Estoril Praia	06/02/2022	(11h00)
	9	FC Alverca	1x4	Real SC	13/02/2022	(11h00)
	6	Torreense	0x1	Real SC	ADI - 20/02/2022	(11h00)
	10	Real SC	1X1	Borbense	27/02/2022	(11h00)
	11	GS Loures	0X0	Real SC	06/03/2022	(18h15)
	12	Real SC	3x0	O Elvas	13/03/2022	(12h00)
	13	Real SC	3x0	Torreense	20/03/2022	(11h00)
	14	Oeiras	0x2	Real SC	26/03/2022	(11h00)

Tabela 62: Resultados 2ª Fase (Fase de Manutenção e descida) Série E (1ª e 2ª volta)

Estatística da Fase de Manutenção Série E - Época 2021-2022										
Nº de Jogos	Vitórias		Empates		Derrotas		Golos Marcados		Golos Sofridos	
14	9		5		0		27		6	
	Casa	Fora	Casa	Fora	Casa	Fora	Casa	Fora	Casa	Fora
	4	5	3	2	0	0	14	13	4	2

Tabela 63: Estatística 2ª Fase (Fase de Manutenção e descida) Série E (1ª e 2ª volta)

Concluída a 2ª Fase, é possível verificar alguma consistência nos resultados obtidos ao longo da prova (E-V-V-E-V-E-V-V-V-E-E-V-V-V).

Aa contrário da primeira fase, a equipa obteve resultados muito mais consistentes e positivos comparativamente à primeira. Uma nota importante, a equipa não perdeu nenhum jogo nesta fase conseguindo assim ocupar o primeiro lugar da tabela classificativa.

Nº	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Real SC	47	14	9	5	0	27	6	+21
2	Estoril Praia	47	14	9	1	4	37	16	+21
3	FC Alverca	46	14	8	4	2	33	17	+16
4	GS Loures	28	14	5	4	5	32	24	+8
5	Torreense	25	14	4	3	7	19	23	-4
6	Oeiras	21	14	2	6	6	23	22	+1
7	Ol Elvas	19	14	4	3	7	16	32	-16
8	Borbense	5	14	1	2	11	10	57	-47

	Despromoção - 4 piores 5ºs das 4 séries
	Despromoção - Nova 2ª Divisão Nacional
	Despromoção - Distrital

Tabela 64: Classificação Geral na Fase de Manutenção e Descida Série E (2ª Fase)

Terminando a segunda fase, fase de manutenção e descida, é de salientar que, felizmente, conseguimos concretizar o objetivo tanto primário que era a manutenção no CN15 e como objetivo secundário, que foi estabelecido nesta fase, conseguimos garantir o primeiro lugar com muito trabalho, empenho, dedicação e entrega, tanto da equipa técnica como dos jogadores.

9.1 Plantel

O plantel de Iniciados A é composto por 31 atletas com idades compreendidas entre os 13-15 anos (nascidos em 2007 e 2008). Dos 31 atletas, 12 (38,7%) já pertenciam aos quadros do clube na época transata, sendo que os restantes 19 (61,3%) surgiram do recrutamento efetuado pela equipa técnica e departamento de *scouting*. Neste seguimento e de modo geral, considera-se pertinente caracterizar os atletas do plantel.



Figura 26: Plantel - Iniciados A.

A organização do microciclo semanal assenta na evolução de estruturas (micro para macro), princípios (gerais para específicos), trabalhos (setorial para intersectorial para global) e conteúdos (defensivos para ofensivos). Inerentes à metodologia de treino estão também definidos três tipos de microciclos: de ajuste, formativo e competitivo. O microciclo de ajuste predominou no período pré-competitivo e assentou no princípio da progressão, construção de estruturas e avaliação. O microciclo formativo tem predominado na 2ª Fase – Manutenção e Descida e centra-se nos comportamentos individuais/coletivos de interpretação de jogo e no desenvolvimento individual dos atletas. Por último, o microciclo competitivo prevaleceu no decorrer da 1ª Fase e o foco incidiu sob os comportamentos de interpretação do modelo de jogo aliados à vertente estratégica. Desta forma, considera-se pertinente apresentar o perfil da semana dos diferentes tipos de microciclos:

2ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Foco: Jogador/Grupo	Foco: Grupo/Equipa	Foco: Equipa	Foco: Golo
O.O + O.D + T.O + TD	O.O + T.D O.D + T.O	Organização Global	O.O + T.D O.D + T.O
Estruturas Micro	Estruturas Meso/Macro	Estruturas Macro	Estruturas Macro
Individual + Grupal	Setorial + Intersectorial	Intersectorial + Global	Global
Recuperação Ativa	Força + Potência	Resistência	Velocidade de Reação
Intensidade Média	Intensidade Alta	Intensidade Alta	Intensidade Alta
Interação Baixa	Interação Média	Interação Alta	Interação Alta
Complexidade Baixa	Complexidade Alta	Complexidade Alta	Complexidade Média
Volume Médio	Volume Médio/Alto	Volume Médio/Alto	Volume Médio

Tabela 65: Perfil da Semana - Microciclo Formativo

2ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Foco: ATTB's + Princípios Gerais	Foco: Modelo de Jogo	Foco: Modelo de Jogo + Estratégia	Foco: Modelo de Jogo + Estratégia
O.O + O.D + T.O + TD	O.O + T.D O.D + T.O	O.O + T.D O.D + T.O	Organização Global + Esquemas Táticos
Estruturas Micro	Estruturas Meso/Macro	Estruturas Macro	Estruturas Macro
Individual + Grupal	Setorial + Intersetorial	Intersetorial + Global	Global
Recuperação Ativa	Força + Potência	Resistência	Velocidade de Reação
Intensidade Média	Intensidade Alta	Intensidade Alta	Intensidade Alta
Interação Baixa	Interação Média	Interação Alta	Interação Alta
Complexidade Baixa	Complexidade Alta	Complexidade Alta	Complexidade Média
Volume Médio	Volume Médio/Alto	Volume Médio/Alto	Volume Médio

Tabela 66: Perfil da Semana - Microciclo Competitivo.

9.2 Testes físicos

O futebol é uma modalidade desportiva coletiva em que a complexidade do próprio jogo está intimamente ligada com a atividade física intermitente, alternado períodos curtos de máxima (ou quase máxima) intensidade com períodos longos de baixa intensidade (Haugen & Seiler, 2015). Deste modo, determinar o perfil fisiológico específico da modalidade é uma tarefa difícil, uma vez que as respostas podem variar consoante a duração e intensidade do esforço e a duração dos períodos de pausa/recuperação (Haugen & Seiler, 2015). Para os autores, é fundamental que a avaliação seja parte integrante da periodização e operacionalização do treino.

Até ao momento, apenas se realizou um único momento de avaliação. Os testes físicos contaram com a presença de 23 de 31 atletas e realizaram-se no dia 3 de agosto de 2021, no Campo 3 do Complexo Desportivo do RSC. Para além das medições antropométricas realizaram-se os seguintes testes:

- Impulsão Vertical;
- Illinois Test (Agilidade);
- Velocidade (20 e 40 metros);
- Teste Vaivém (Resistência).

9.2.1 Resultados e análise geral

Relativamente aos resultados obtidos através dos testes, importa referir que não é possível garantir a validade e fiabilidade dos mesmos devido aos reduzidos recursos financeiros e materiais que dificultam a utilização de determinados protocolos de avaliação. Num primeiro momento, serão apresentados os resultados por atleta (Tabela 67) e, num segundo momento, por posição (Tabela 68).

Posição/Atleta	Peso (kg)	Altura (cm)	Impulsão Vertical - Altura (cm)	Illinois Test (Agilidade)	Velocidade		Teste Valvém (Resistência)	
					20 Metros	40 Metros		
GR	A	68.3	180	96	18.64	03.88	06.52	NR
	B	58.9	171	94	17.56	03.44	05.74	68
	C	79.4	179	91	16.28	03.37	05.53	62
	D	65.2	175	90	17.23	03.50	05.83	65
DC	E	60.1	170	84	16.43	03.72	05.93	100
	F	71.7	184	84	16.74	03.60	05.83	73
	G	64.1	180	87	16.59	03.69	06.01	104
	H	58.3	173	72	17.53	03.90	06.51	NR
	I	60.5	178	92	16.6	03.35	05.68	106
ALA	J	53.3	170	90	16.44	03.81	06.11	62
	K	67.2	175	98	16.35	03.42	05.51	96
	L	49.8	170	80	17.19	03.70	06.39	108
	M	60.7	177	88	18.37	03.64	06.04	67
	N	49.8	171	88	16.91	03.65	06.06	80
MC	O	57	167	83	16.26	03.52	05.67	104
	P	64.9	173	92	15.52	03.39	05.51	105
	Q	56.4	171	86	17	03.54	06.00	78
EXT	R	38.1	149	76	17.36	03.42	06.09	78
	S	54.1	178	82	16.58	03.50	05.65	85
	T	63.5	174	96	16.22	03.20	05.40	86
AV	U	59.1	171	89	15.21	03.29	05.46	97
	V	54.5	159	72	17.65	03.98	06.54	64
	W	65.1	175	84	16.92	03.61	06.02	63
Média	60	173	86,7	16,85	03,57	05,91	83	

Igual ou Acima da Média

Abaixo da Média

Tabela 67: Resultados por Atleta.

Posição	Peso (kg)	Altura (cm)	Impulsão Vertical - Altura (cm)	Illinois Test (Agilidade)	Velocidade		Teste Valvém (Resistência)
					20 Metros	40 Metros	
GR	68	176,3	92,5	17,43	03,55	05,91	65
DC	62,9	177	83,8	16,78	03,65	05,99	96
ALA	56,2	172,6	88,8	17,05	03,64	06,02	83
MC	59,4	170,3	87	16,26	03,48	05,73	96
EXT	51,9	167	84,67	16,72	03,37	05,71	83
AV	59,6	168,3	81,67	16,59	03,63	06,01	75
Média Geral	60	172,6	86,7	16,85	03,57	05,91	83

Igual ou Acima da Média

Abaixo da Média

Tabela 68: Resultados por Posição.

Tendo por base a análise dos resultados por posições, é possível concluir que, em média, os guarda-redes foram os elementos que apresentaram uma estatura significativamente mais elevada. Os valores do grupo variaram entre os 171 e os 180 centímetros. Relativamente

à impulsão vertical, os guarda-redes também apresentaram, em média, os melhores resultados, sendo que os valores do grupo variaram entre os 90 e os 95 centímetros. No teste de agilidade (Illinois Test), os resultados apresentados foram homogéneos entre as posições, sendo que os valores variaram entre os 16.26 e os 17.43 segundos. Relativamente aos testes de velocidade (20 e 40 metros), os resultados apresentados foram também homogéneos entre grupos, sendo que os valores variaram, nos 20 metros, entre os 3.37 e os 3.65 segundos e, nos 40 metros, entre os 5.71 e os 6.02 segundos. Por último, no teste de resistência aeróbia “Vaivém”, os defesas e os médios centros foram os elementos que apresentaram os melhores resultados (96 percursos, em média).

9.3 Atividades de grupo

Cabe ao(s) treinador(es) a tarefa de promover a comunicação e interação entre os membros, de modo a facilitar as relações interpessoais e a formação do sentido de unidade (Serpa, 2016). Neste ponto, são descritas as atividades de grupo desenvolvidas até ao momento.

No dia 16 de outubro de 2021, realizou-se uma atividade de grupo nos campos de futebol da *Urban Soccer*, em Lisboa. A atividade contou com a participação de 31 atletas e elementos da equipa técnica.



Figura 27: Atividade de Grupo - *Urban Soccer*.

No dia 21 de novembro de 2021, realizou-se um *peddy paper* no Complexo Desportivo do Jamor, em Lisboa. Visou fortalecer as dinâmicas de grupo e fomentar o conhecimento da modalidade, clube e equipa.



Figura 28: Atividade de Grupo - *Peddy Paper*

Por último, no dia 22 de dezembro de 2021, realizou-se um *quiz online*. Visou fortalecer as dinâmicas de grupo e fomentar o conhecimento da modalidade, clube e equipa.



Figura 29: Atividade de Grupo - *Quiz Online*.

10. Ficha de desempenho Individual dos Iniciados A (Sub15)

Nº	Nomes dos atletas	POSIÇÃO	JOGOS	GOLOS MARC/SOFRI.	TITULAR	SUPLENTE	MINUTOS
1.	Francisco Duarte	Médio	23	2	21	2	1666
2.	Rodrigo Gomes	Médio	22	4	20	2	1603
3.	Rafinha	Defesa	22	4	20	2	1520
4.	Gonçalo Martins	Médio	20	0	13	7	938
5.	Vasco Tavares	Avançado	20	3	9	11	708
6.	Gonçalo Ferreira	Médio	19	1	18	1	1490
7.	Thiani Almeida	Defesa	19	1	18	1	1380
8.	Henrique Silva	Médio	19	4	15	4	1271
9.	Pedro Pinho	Avançado	18	5	10	8	840
10.	Mauie Ba	Médio	17	2	16	1	1129
11.	Afonso Martins	Defesa	17	3	13	4	1095

12.	Afonso Vieira	Defesa	16	0	16	-	1221
13.	Anhá Candé	Avançado	13	26	13	-	987
14.	Miguel Oliveira	Médio	13	0	6	7	518
15.	Rodrigo Caldeira	Avançado	13	0	5	8	471
16.	Rodrigo Pinto	GR	12	0	10	2	901
17.	Rodrigo Monteiro	Médio	12	1	4	8	379
18.	Lourenço Maltez	Médio	11	3	8	3	607
19.	João Cebola	GR	8	0	7	1	600
20.	Mihail Gutu	GR	7	0	7	-	418
21.	Braima Conta	Avançado	6	2	1	5	240
22.	Igor Gomes	Médio	6	0	2	4	142
23.	Americo Campos	Médio	5	0	5	-	399
24.	Simão Guerreiro	Médio	5	0	2	3	192
25.	Rodrigo Leal	Médio	3	0	1	2	110
26.	Idrissa Djalo	Avançado	3	1	1	2	66

27.	Kevin Carvalho	Médio	2	0	1	1	75
28.	Manuel Coelho	Defesa	2	0	-	2	8
29.	Caio Braga	Médio	1	0	1	-	40
30.	Rodrigo Barros	Médio	1	0	-	1	21
31.	Francisco Reixa	Médio	1	0	-	1	11
32.	Francisco Moreira	Médio	1	0	-	1	1

Tabela 69: Desempenho Individual – Acumulado da época 2021-2022

11. Discussão dos resultados

Por intermédio desta confrontação de resultados entre aquilo que ocorreu durante a época e depois de feita a revisão de literatura sobre os temas que me pareceram mais adequados face ao contexto encontrado ao longo da época desportiva e da importância dos temas que me suscitaram pertinência, espera-se encontrar neste contexto uma ligação dos temas revistos com o trabalho realizado ao longo da época desportiva com os atletas.

Posto isto, se olharmos para a frase dos autores Pinheiro et al., (2018) onde referem que ao treinador principal devem estar alocadas um conjunto muito alargado de incumbências, sobretudo ao nível da gestão de recursos humanos, bem como a supervisão de todo o trabalho a realizar por uma equipa multidisciplinar. Verifiquei que esta foi sempre uma preocupação constante do treinador principal. O processo comunicacional entre treinador e jogadores foi sempre muito aberto. Também todas as ações passíveis de confrontação de ideias ou que provocasse algum sentido negativo nos atletas eram tratadas abertamente entre os intervenientes. Com o passar do tempo, após algum conhecimento dos atletas foi possível identificar alguns problemas através da maneira de estar em várias ocasiões da linguagem corporal e às vezes mesmo gestual.

Nesta perspetiva, Serpa (2016), refere que cabe ao(s) treinador(es) a tarefa de promover a comunicação e interação entre os membros, de modo a facilitar as relações interpessoais e a formação do sentido de unidade.

No entanto, o tipo de liderança exercido pelo treinador influencia a relação com os atletas e o desenvolvimento e progressão deste ao longo da carreira desportiva (Smoll & Smith, 1989). No ambiente da prática desportiva, os treinadores têm o poder de influenciar a natureza e a qualidade das experiências desportivas, com a missão de educar, estimular e criar situações favoráveis para o crescimento e desenvolvimento pessoal dos atletas (Santos et al., 2019). A relação treinador-atleta tem um papel preponderante no crescimento e desenvolvimento do jovem atleta. É uma relação dinâmica determinada pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos de ambos (treinador e atleta) e que sofre alterações ao longo do tempo (Jowett & Poczwardowski, 2007). Ainda Jowett e Chaudy (2004) identificaram que equipas com uma relação treinador-atleta de qualidade tendem a desenvolver altos níveis de coesão. Hampson e Jowett (2014) verificaram que a relação treinador-atleta é um preditor do estilo de liderança e eficácia em equipas de futebol.

Ainda em relação a este tema, Pinheiro et al., (2018) referem que o treinador principal deverá revelar um significativo ecletismo a nível de conhecimentos que deverão encontrar-se

num contínuo que varia entre as competências técnico-táticas, físicas, psicológicas e morais. Podemos verificar que desde cedo conseguimos passar a mensagem que queríamos, conseguindo modelar alterando o comportamento dos jogadores face aquilo que pretendíamos. O ensino-aprendizagem torna-se na maior parte das vezes o mais gratificante nestes processos, pois, por mais que as ideias ou os processos estejam compreendidos os atletas conseguem sempre ensinar-nos alguma coisa.

Os mesmos autores referem que “o comportamento do treinador de futebol é de facto um dos principais pilares que suportam a eficiência e a eficácia do treino desportivo, na medida em que cabe a este profissional a hercúlea tarefa de planejar e preparar todo o labor que conduzirá a equipa para a obtenção dos resultados que se desejam”. A ideia de jogo foi clara e compreendida desde o início, mas devido a heterogeneidade presente na equipa, implicou numa introdução tardia de novos conteúdos.

Em relação ao Modelo de jogo, Caldeira (2013) defende que este é o conjunto de ideias de um treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa, em tudo aquilo que pensa e trará vantagens táticas e estratégias no sentido de vencer, não podendo resumir-se a uma representação estática dessas suas ideias pessoais a que recorre para a organização da equipa, ao invés deverá procurar uma representação dinâmica, flexível e plástica em permanente construção. Na verdade, sentimos isso no decorrer da época pelo que procuramos reajustar algumas nuances ao longo da semana sobre o nosso jogar dispondo de diversas formas de encarar o treino e competição devido a heterogeneidade do grupo de trabalho dentro do mesmo sistema de jogo (1:3:4:3), embora, tenha havido em determinados momentos, a necessidade de recorrer ao grupo de nível com o intuito de, por um lado potenciarmos os que tinham margem para acompanhar o ritmo da equipa e, por outro lado, levarmos os restantes ao seu nível máximo possível dentro do seu ritmo de aprendizagem e nível de compromisso.

Por outro lado, Pinheiro et al., (2018) ao citar Chow et al., (2006) dizem que para conseguirmos implementar o Modelo de Jogo que idealizamos para a nossa equipa, teremos de ter a “ajuda” de exercícios que aproximem o máximo possível a realidade “treino”, com a realidade “jogo”. Temos então os Jogos Reduzidos e Condicionados, que nos últimos anos têm vindo a ganhar bastante importância pois as principais variáveis do jogo marcam sempre presença, designadamente os companheiros de equipa, os adversários e a bola, permitindo assim o desenvolvimento das várias dimensões dos jogadores.

Por isso, o nosso treino incidiu essencialmente sobre os jogos reduzidos e condicionados por considerarmos que são o melhor meio para potenciar os atletas. Sobre este assunto Pinheiro et al., (2018) referem que os Jogos Reduzidos e Condicionados trazem assim vários benefícios

para o desenvolvimento das capacidades dos atletas, entre eles, o facto de replicarem as exigências técnicas, táticas, físicas e fisiológicas do jogo formal, a aprendizagem dos aspetos técnicos e táticos num contexto de grande especificidade e o acréscimo de motivação e predisposição dos praticantes.

Sampaio et al., (2007) citado por Pinheiro et al., (2018) referem que “os Jogos Reduzidos e Condicionados realizados sob o encorajamento de um treinador acarretarão maior frequência cardíaca máxima, mais lactato sanguíneo e uma superior perceção subjetiva do esforço”. Na verdade, senti isso mesmo em todos os treinos sendo que o nível de exigência é sempre mais elevado devido ao feedback constante e assertivo da equipa técnica.

Numa perspetiva diferente ao anteriormente referido, embora esteja estritamente relacionado, tem a ver com as capacidades técnicas, táticas e, sobretudo, físicas dos atletas. Neste sentido, para que os mesmos consigam cumprir com as demandas dos constrangimentos desta modalidade é de extrema relevância que os mesmos tenham bons índices de força tanto na ótica da prevenção de lesões como também no incremento do seu nível de performance desportiva.

Nesta sequência, Soares (2005) refere que o futebol é uma modalidade que exige ao jogador várias capacidades das quais se destacam uma apurada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e, para além disso, uma excelente condição física.

Para que do treino resulte uma preparação do jogador o mais adequada possível para a competição, é necessário conhecer-se com rigor as características da modalidade em causa. A partir deste conhecimento, o treinador poderá planear o conteúdo e a aplicação temporal das cargas do treino em função daquilo que o jogo exige (Soares, 2005).

O jogo, com uma duração oficial de 90 minutos, é realizado a uma intensidade muito elevada de forma intermitente e com consequências aleatórias de fases de esforço e repouso (Soares, 2005). O mesmo autor refere ainda que, do ponto de vista fisiológico, o futebol exhibe um perfil bioenergético misto com uma participação particularmente ativa do metabolismo aeróbio.

Por isso, o acompanhamento ao longo do tempo e na época desportiva é fundamental, pois na elaboração de programas de preparação física, em qualquer modalidade desportiva, torna-se necessário o estabelecimento de alguns componentes que são aplicáveis ao desenvolvimento dos exercícios a serem realizados (*American College of Sports Medicine, 1996*).

Nesse sentido, o processo de avaliação dos diferentes componentes do treino desportivo (técnico, tático, físico, psicológico, social, familiar, entre outros) e essencial para o entendimento dos estímulos a serem aplicados ao atleta.

Ruivo, Pinheiro e Ruivo (2018) referem que *“a otimização da prevenção de lesões no jogador de futebol exige, para além do domínio da especificidade da modalidade desportiva e das principais lesões associadas, um conhecimento aprofundado das características individuais de cada jogador (historial clínico, dados pós avaliação músculo-esquelética e funcional) e dos princípios de treino para uma adequada periodização de treino”*.

Haugen e Seiler (2015) referem que o futebol é uma modalidade desportiva coletiva em que a complexidade do próprio jogo está intimamente ligada com a atividade física intermitente, alternando períodos curtos de máxima (ou quase máxima) intensidade com períodos longos de baixa intensidade. Deste modo, determinar o perfil fisiológico específico da modalidade é uma tarefa difícil, uma vez que as respostas podem variar consoante a duração e intensidade do esforço e a duração dos períodos de pausa/recuperação. Para os mesmos autores, é fundamental que a avaliação seja parte integrante da periodização e operacionalização do treino.

Em modo de conclusão, dos pontos anteriormente referidos, aproveito para salientar que o trabalho de ginásio esteve sempre presente tanto na ótica de prevenção de lesões como também na ótica de incremento do nível de performance dos atletas.

12. Conclusões

Ao fim deste período de estágio no Real Sport Clube que me proporcionou um avultado número de experiências e vivências da máxima responsabilidade e transcendência onde já fui também feliz como atleta nas camadas mais jovens, é possível refletir e retirar conclusões sobre todo este processo. O balanço desta experiência como elemento integrante de uma equipa técnica é, de forma geral, bastante positivo. Neste seguimento, considera-se importante analisar a intervenção correlacionando-a com os objetivos inicialmente propostos. Sendo assim, a comunicação tem sido um dos aspetos que tenho melhorado bastante em relação ao início da época. No entanto, a comunicação acaba por ser mais efetiva em contexto de treino do que em jogo, sendo este último um aspeto a melhorar. Por outro lado, um processo de estágio desta natureza permitiu-me igualmente melhorar às minhas capacidades de organização, motivação para a tarefa, sobretudo à intervenção durante as tarefas de treino e planeamento, sendo esta última menos recorrente porque a equipa técnica tem os objetivos muito claros propostos pela direção tornando-se difícil a minha intervenção neste contexto.

Porém, tive o privilégio de intervir diretamente no planeamento de treino das componentes físicas tanto em campo como no contexto de ginásio para o reforço muscular e eventual prevenção de lesões dos mesmos. O treino de ginásio permitiu-me superar o fator dificuldade de emissão de feedback e semana após semana sentia-me à vontade a comunicar com os atletas e com uma voz de comando adequado ao contexto apesar de alguns atletas não serem completamente abertos a isto.

Relativamente ao fortalecimento de relações interpessoais com os atletas, entendo que este ponto foi cumprido na íntegra, com a competição a ser um fator impulsionador para a criação de laços afetivos com os atletas.

O desenvolvimento de competências na preparação física dos atletas foi bem sustentado e crescente, no entanto, há muitos aspetos a melhorar, principalmente ao nível do ajuste da linguagem técnica para facilitar a transmissão do feedback descritivo. Às vezes utilizo termos demasiado complexos e fora do entendimento dos atletas. Porém, tenho recorrido ao feedback cinestésico e demonstrativo.

Relativamente aos conhecimentos adquiridos acerca do jogo, entendo que este foi um ponto bastante positivo, uma vez que desenvolvi capacidade e conhecimento para intervir (tanto em treino como em jogo) em aspetos relacionados como o modelo de jogo e a vertente estratégica.

A capacidade de liderança foi um dos pontos que melhorei bastante em relação ao início da época, com a condução de exercícios macro a ser um fator preponderante para o desenvolvimento desta competência.

Em suma, o balanço final acaba por ser bastante positivo. Desta experiência destaco a ligação criada com os elementos da equipa técnica, uma vez que esta tem contribuído em muito para o meu desenvolvimento pessoal. Após este período em contexto de estágio, tenho a perfeita noção que há, e sempre haverá, muitos aspetos a melhorar, demonstrando capacidade para identificá-los e traçar um caminho que me permita evoluir de forma constante e sustentada. Daqui para a frente, cabe-me a mim manter a minha personalidade, valores, autonomia, proatividade e vontade em aprender, tudo isto de forma a tornar-me o melhor profissional possível.

Concluo afirmando que este ano de estágio no Real Sport Clube potenciou a transcendência e a evolução a nível pessoal e profissional devido a envolvimento em contextos com níveis de exigência máxima que é o Campeonato Nacional de Iniciados A.

13. Referências bibliográficas

- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Educação Física e Desporto. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa
- American College of Sports Medicine (1996). *Teste de esforço e prescrição de exercício*. Rio de Janeiro: Revinter.
- Amieiro, N. (2005a). *Defesa à zona no futebol; Visão e Contextos*, Lisboa.
- Ameiro, N. (2005b). *Defesa à Zona no Futebol*. Um pretexto para refletir sobre o “Jogar” Bem, Ganhando! Edição do Autor.
- Anguera, M., Blanco, A., Losada, J., & Mendo, A. (2000). La Metodología Observacional en Deporte: Conceptos Básicos. *Revista Digital Educación Física y Deporte*, 24.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.
- Baldaço, F. O.; et al., (2010). Análise do treinamento proprioceptivo no equilíbrio de atletas de futsal feminino. *Revista Fisioterapia em Movimento*. Vol. 23. Num. 2. p.183-192.
- Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000). *Soccer systems and strategies*. Champaign. Human Kinetics Editions.
- Barreira, D., Garganta, J., Prudente, J., & Anguera, M. T. (2012). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em Futebol: SoccerEye. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 12(3), 32-57.
- Brito, J., & Correia, P. (2015). *Uma Ideia de Jogo. O momento de organização defensiva*. Prime Books
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Glocal – Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: *Sports Science, lda*.
- Carling, C.; Williams, M. & Reilly (2005). *Handbook of soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Campos, N. (2002). *Entrevista – No banco com os Misterys – Tribuna Expresso*
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Edição do autor.
- Castelo, J. Barreto, H. Alves, F. Mil-Homens, P. Carvalho, J. Vieira. J (1999). *Metodologia do Treino Desportivo*, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo: A Unidade Lógica de Programação e Estruturação do Treino Desportivo*. Lisboa. Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa. Visão e Contextos. Lisboa.
- Castelo, J. (2004). *Futebol – A organização dinâmica do jogo*. Lisboa. Edições FMH-UTL.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2006). *FUTEBOL - Conceptualização e Organização prática de 1100 - Exercícios específicos de Treino*. Lisboa. Visão e contextos.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2008). *FUTEBOL - Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino (2ª edição)*. Lisboa. Visão e contextos.
- Castelo, J. (2009a). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2009b). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo (3ª Ed.)*. Edições FMH.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. (1980). *Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale*. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34-45.
- Correia, P., Ribas, T., & Silva, V. (2014). *Uma Ideia de Jogo. O momento de organização ofensiva*. Prime Books
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol*. Prime Books
- Frade, V. (2004). *Notas de Curso de Metodologia de Futebol II*. Porto: FADEUP.
- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Coffee, P., Slater, M., & Boen, F. (2014). *The Impact of Athlete Leaders on Team Members Team Outcome Confidence: A Test of Mediation*. doi:10.1123/tsp.2013-0141
- Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos. *Revista de Entrenamiento Desportivo*, 14 (2), pp. 5-14.
- Garganta, J. (2002). *O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição ação*. In V. Barbantini & A. Amadio & J. bento & A. Marques (eds), *Esporte e Saúde. Interação entre rendimento e saúde* - Editora Manole.
- Garganta, J. & Cunha e Silva, P. (2004). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Horizonte XVI* (91), 5-8.

- Gomes, A. C. (2002). *Treinamento desportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed.
- Gréhaigne, J. F. (2001). *Fútbol – La organización del juego en el fútbol*. Barcelona. INDE Publicacions.
- Hampson, R., & Jowett, S. (2014). Effects of Coach Leadership and Coach-Athlete Relationship on Collective Efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 454-460.
- Haugen, T. & Seiler, S. (2015). Physical and Physiological Testing of Soccer Players: Why, What and How should we Measure? *Sportscience*, 19, 10- 26.
- Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). An Investigation Into the Impact of Coach Leadership and Coach-Athlete Relationship on Group Cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302-311.
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 3-14). Human Kinetics.
- Laranjeira, J. (2009). *Análise sequencial do Processo Ofensivo em Futebol. Chelsea FC: época desportiva 2004-2005*. Um estudo de caso. Monografia de licenciatura (não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto, Porto.
- Lopes, R. (2005). *O Scouting em Futebol – A importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.
- Matos, F. (2006). *Análise do Jogo em Futebol: Caracterização da Finalização nos Mundiais de Futebol Sénior Masculino de 1998 e 2002*. Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestrado. Lisboa. FMH – UTL.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino*. A formação em JDC. Livros Horizonte. Lisboa.
- Nicolaides, V., LaPort, K., Chen, T., Tomassetti, A., Weis, E., Zaccaro, S., & Cortina, J. (2014). The Shared Leadership of Teams: A meta-analysis of proximal, distal, and moderating relationships. *The Leadership Quarterly*, 25(5), 923-942.
- Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário (2ª Edição)*. Camarate. Prime books.
- Pedreño, J. (2014). *Scouting en Futbol del Futbol Base al Alto Rendimiento: MC Sports*.

Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018).

Manual para Treinadores de Futebol de Excelência. Prime Books

Ruivo, R. Pinheiro, V. Ruivo, J.A. (2018). *Prevenção de Lesões no Futebol: Bases Científicas e Aplicabilidade*.

Santos, A. (2002). *Enquadramento geral do lançamento de linha lateral*.

Training, 26-29.

Santos, F., Gould, D., & Strachan, L. (2019). Research on Positive Youth Development-Focused Coach Education Programs: Future pathways and applications. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 132-138

Selistre, L. F. A.; et al., (2009). Incidência de lesões nos jogadores de futebol masculino Sub-21 durante os jogos regionais de Sertãozinho-Sp de 2006. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Núm. 5.

Serpa, S. (2016). Psicologia do Desporto. *Manual de Curso de Treinadores de Desporto - Grau II*, 1-40.

Smoll, F., & Smith, R. (1989). Leadership Behaviors in Sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.

Soares, J. (2005). *O Treino do Futebolista: Resistência - Força - Velocidade*. Porto Editora.

Surujlal, J., & Dhurup, M. (2012). Athlete Preference of Coach's Leadership Style. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18(1), 111-121.

Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos (2ª edição)*. Lisboa. Livros Horizonte.

Thomas, G., Martin, R., & Riggio, R. (2013). Leading Groups: Leadership as a group process. *Group Processes & Intergroup Relations*, 16(1), 3-16.

Vázquez, A. (2012). Fútbol: Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos. *MC Sports*. Disponível em Recursos Livraria Bertrand.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar*. Lisboa: Prime Books.

Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

14. Anexos

14.1 Plataforma do “Em Jogo”

Iniciados Sub 15

Desporto
Futebol de Formação

Categoria
Sub 15

Tipo
11x11

Local de jogo
Complexo Desportivo Real Sport Clube


Escalão
Iniciados

Idade
Sub-15

Género
Escalão com um só género

Época
2021/2022

Estado
Activo




Geral
Atletas 42
Staff 5
Agenda
Planeamento
Configurações

Microciclo treinos

Dia	Data	Hora
Terça-feira	07/06/2022	20:00 - 21:15
Quarta-feira	08/06/2022	19:45 - 21:00
Quinta-feira	09/06/2022	20:00 - 21:15
Sexta-feira	10/06/2022	19:45 - 21:00

Total de treinos esta época: 136




- Presentes
- Condicionados
- Ausentes
- Dispensados

- Assiduidade nos treinos: 80,45%
- Ausências justificadas: 74,74%
- Ausências por lesão: 45,26%

Próximos jogos

Não existem jogos marcados.

Total de jogos esta época: 33



- Vitórias
- Empates
- Derrotas

- Forma: v v v v v
- Golos marcados: 90 (2,73 G/J)
- Golos sofridos: 37 (1,12 G/J)
- Total de cartões amarelos: 26 (0,79 /J)
- Total de duplos cartões amarelos: 0 (0,00 /J)
- Total de cartões vermelhos: 2 (0,06 /J)

[Ver jogos](#)

[Ver treinos](#)

[Biblioteca de exercícios](#)

[Relatórios](#)

[Estatísticas de jogo](#)

[Estatísticas de atletas](#)

[Mapa de presenças](#)

Épocas desportivas

2021/2022

2020/2021

[Adicionar nova época](#)

Acções

Editar equipa
Eliminar equipa

Temos novidades!

Figura 30: Plataforma do “Em Jogo”.

14.2 Exemplo das fichas padrão das Unidades de Treino dos Iniciados A (Sub-15) submetidas na Plataforma “Em Jogo”

	MICROCICLO: 1	DATA: 29/07/2021	DURAÇÃO: 90'		N°	EXERCÍCIOS	TEMPO
	UNIDADE DE TREINO (UT): 4	HORA: 11.30	N° DE JOGADORES: 30 + 5		1A	MPB 5 x 5 + 2 JOKERS	15' / 15'
					1B	7 x 7 + 3 JOKERS	15' / 30'
					2A	GR + 7 x 7 + GR (3 JOKERS)	15' / 45'
					2B	GR + 5 x 5 + GR (2 JOKERS)	15' / 60'
					3	GR + 6 x 6 + GR (3 JOKERS)	30' / 90'

CONTEÚDOS				
O.D	T.D	O.O	T.O	ESQUEMAS TÁTICOS

PLANTEL	
GR	MIKAS
GR	CEBOLA
GR	PINTO
DR	CRAVEIRO
GR	MORENO
GR	SALGADO
DCE	AMÉRICO
DCE	VI
DCE	ROMARI
DCE	KIKO
DCE	BUBACAR
DCE	BA
DCE	LOURENÇO
DCE	FRANCISCO M.
A	GOÑCALO
A	SIMÃO
A	THIANI
A	WESLEY
MC	GOMES
MC	IBOR
MC	MARTINS
MC	BA
MC	TOMAS
MC	MONTEIRO
MC	CAIO
ALA D.	AFONSO M.
ALA D.	ALEX
ALA D.	SIDNEY
ALA E	RAFINHA
ALA E	DANIEL SOARES
ALA E	MANEL
EXT	BARROS
EXT	VASCO
EXT	SIMÃO
EXT	BRAIMA
EXT	PINKISON
EXT	MIGUEL
PL	PINHO
PL	CALDEIRA
PL	KEVIN
PL	LEAL
PL	MARCO

GRUPOS						
1A	AMÉRICO	SIMÃO	ROMARI	VI	VASCO	CALDEIRA
	BUBACAR	PINHO	KIKO	FRANCISCO	SIDNEY	BRAIMA
1B	GOMES	BA	MARTINS	WESLEY	LEAL	MARCO
	IBOR	KIKO	ROMARI	TOMAS		
2	RAFINHA + THIANI + ALEX	AMÉRICO	ROMARI	VI	FRANCISCO M.	PINKISON + KEVIN
		BUBABAR	KIKO	FRANCISCO M.	AMÉRICO	
3		THIANI	GOÑCALO	WESLEY	FRANCISCO M.	
		IBOR	GOMES	IBOR	MARTINS	

TRENADORES	
RS	IB
DR	ASSUME EQUIPA
FD	TREINO GR
TR	IB
ZK	ASSUME EQUIPA
RS	ASSUME EQUIPA
DR	ASSUME EQUIPA
FD	TREINO GR
TR	ASSUME EQUIPA
ZK	ASSUME EQUIPA
RS	ASSUME EQUIPA (2A)
DR	ASSUME EQUIPA (2B)
FD	TREINO GR
TR	ASSUME EQUIPA (2A)
ZK	ASSUME EQUIPA (2B)
RS	CIRCULA
DR	CIRCULA
FD	FEEDBACK GR
TR	ASSUME CAMPO
ZK	ASSUME CAMPO

PALESTRA INICIAL	EXAMES MÉDICOS	NOTAS
PALESTRA FINAL		

N°	CROQUI	OBJETIVOS	REGRAS
1A		<ul style="list-style-type: none"> OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO; IDENTIFICAR VANTAGEM; REAÇÃO À PERDA. 	<p>MPB 5 x 5 + 2 JOKERS</p> <ul style="list-style-type: none"> COM BOLA TODOS OS QUADRADOS OCUPADOS - 8 PASSES + 1P; CIRCULA PELOS 4 QUADRADOS + 3P; RECUPERA NO QUADRADO DA PERDA E SAI EM PASSE + 1P.
1B		<ul style="list-style-type: none"> 3° HOMEM; <p>APOIO E RUTURA (BOLA DESCOBERTA):</p> <ul style="list-style-type: none"> 9 EM APOIO / EXTREMO EM RUTURA; EXTREMO EM APOIO / 9 E ALA EM RUTURA. 	<p>7 x 7 + 3 JOKERS</p> <p>OBJETIVO: PASSAR A LINHA:</p> <ul style="list-style-type: none"> PASSAR A LINHA EM CONDUÇÃO A QUALQUER MOMENTO - 1P; EM PASSE E DESMARCAÇÃO DE RUTURA APÓS C.L. = 3P; PASSE LONGO DIAGONAL = 3P.
2A		<ul style="list-style-type: none"> 3° HOMEM; <p>APOIO E RUTURA (BOLA DESCOBERTA):</p> <ul style="list-style-type: none"> 9 EM APOIO / EXTREMO EM RUTURA; EXTREMO EM APOIO / 9 E ALA EM RUTURA. 	<p>GR + 7 x 7 + GR (3 JOKERS)</p> <ul style="list-style-type: none"> IGUAL AO ANTERIOR, MAS COM O OBJETIVO DE FAZER GOLO.

Figura 31: Exemplo Unidade de Treino 1

Nº	Croqui	Objetivos	Regras
1		<ul style="list-style-type: none"> > Princípios Específicos (Ofensivos e Defensivos); > Reação à perda. 	<p>Jogo do Rio</p> <p>MPB 4x 4 ou 5x5</p> <ul style="list-style-type: none"> > Quadrado com bola, jogam 4 x 2 ou 5 x 3; > Quadrado sem bola, 2 jogadores em espera. <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 6 Passes = 1P.
2A		<p>Organização Ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> > VCI; > Contra movimentos; > Conquistar caixas; > Atacar zonas; > Finalização <p>Transição Defensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> > Reação à perda; > Abafar; > Encurtar; > Pegar referências; > Conquistar alto. 	<p>GR + 6 x 6 + GR</p> <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Golo = 1P; > Recuperar alto e lga = 3P.
2B		<ul style="list-style-type: none"> > Princípios Específicos (Ofensivos e Defensivos); > Reação à perda 	<p>Holandés</p> <ul style="list-style-type: none"> > 3 equipas de 4; > 1 Joker; > Quem marca, ataca outra vez. <p>Pontuação:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Golo = 1P; > Golo consecutivo = 3P.

Figura 32: Exemplo Unidade de Treino 2

Nº	CROQUI	OBJETIVOS	REGRAS
1		<p>1ª FASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> > PROGRESSÃO DC'S. <p>LIGAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > APOIO EXTREMOS; > 3ª HOMEM. 	<p>6 x 6 + 2 GR (3 JOKERS)</p> <ul style="list-style-type: none"> > BOLA INICIA NO GR; > EQUIPA A DEFENDER ESTÁ FIXA NO SETOR; > SETOR 1-2 EM CONDUÇÃO; > SETOR 2-3 - 3ª HOMEM. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > JOGA COM GR APOIO FRONTAL = 1P.
2		<p>1ª FASE:</p> <ul style="list-style-type: none"> > PROGRESSÃO DC'S. <p>LIGAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > APOIO EXTREMOS; > 3ª HOMEM. <p>> FINALIZAÇÃO.</p>	<p>GR + 6 x 6 + GR (3 JOKERS)</p> <ul style="list-style-type: none"> > BOLA INICIA NO GR; > EQUIPA A DEFENDER ESTÁ FIXA NO SETOR; > SETOR 1-2 EM CONDUÇÃO; > SETOR 2-3 - 3ª HOMEM. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > GOLO = 1P.
3		<ul style="list-style-type: none"> > LÚDICO; > FINALIZAÇÃO. 	<p>GR + 5 x 5 + GR (5 APOIOS)</p> <ul style="list-style-type: none"> > APOIOS MOVIMENTAM-SE EM PROFUNDIDADE (1 TOQUE) E LARGURA (2 TOQUES). <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > GOLO VINDO DO APOIO = 2P.

Figura 33: Exemplo Unidade de Treino 3

	SUB-15	MICROCICLO: 1	DATA: 26/07/2021	DURAÇÃO: 90'
		UNIDADE DE TREINO (UT): 1	HORA: 11.30	Nº DE JOGADORES: 32 + 4
CONTEÚDOS				
O.D.	T.O.	O.O.	T.D.	ESQUEMAS TÁTICOS

Nº	EXERCÍCIOS	TEMPO
1	1 x 1 + JOKER	15' 15'
2	2 x 2 + JOKER	15' 30'
3	MPB 5 x 4 + 2 JOKERS	15' 45'
4	2GR + 7 x 7 (3 JOKERS)	45' 90'

PLANTEL		
GR	MIKAS	
GR	DEBOLA	
GR	PINTO	
GR	GRAVEIRO	
GR	MORENO	
GR	AMÉRIGO	
DCD	VI	
DCD	ROMARI	
DCD	KIKO	
DCD	SUBICAR	
DCB	LOURENÇO	
DCB	FRANCISCO M.	
E	DONALDO F.	
E	THIANI	
E	WESLEY	
MC	DOMES	
MC	IDOR	
MC	MARTINS	
MC	BÁ	
MC	TOMAS	
MC	MONTEIRO	
ALA.D.	CAIO	
ALA.D.	AFONSO M.	
ALA.D.	ALEX	
ALA.D.	SIDNEY	
ALA.E.	RAFINHA	
ALA.E.	DANIEL SOARES	
ALA.E.	MANEL	
EXT	BARROS	
EXT	VASCO	
EXT	SIMÃO	
EXT	BRAIMA	
EXT	PINKISON	
EXT	MIGUEL O.	
EXT	IDRISSA	
PL	PINHO	
PL	CALDEIRA	
PL	KEVIN	
PL	LEAL	
PL	MARCOS	

GRUPOS					
1	AMÉRIGO FRANCISCO M. DONALDO F.	ROMARI WESLEY BUBA	MARTINS BÁ MONTEIRO	RAFINHA MANEL KEVIN	BRAIMA PINHO LEAL
2	AMÉRIGO FRANCISCO M. VI KIKO	ROMARI BUBACAR WESLEY DOMES	TOMAS MARTINS MONTEIRO AFONSO M.	ALEX SIDNEY RAFINHA MANEL	BARROS VASCO MIGUEL BRAIMA LEAL
3	AMÉRIGO FRANCISCO M. DONALDO F. VI	ROMARI RUBA CALDEIRA LEAL	VASCO RUBA DOMES IDOR	DOMES IDOR MIGUEL O. MANEL	MONTEIRO BARROS MARTINS BÁ TOMAS MARCOS
4	AMÉRIGO FRANCISCO M. DONALDO F. VI	VASCO PINHO SCHÃO TOMAS	ROMARI RUBA WESLEY MARCOS	LEAL IDRISSA KEVIN SIDNEY	

TRENINADORES	
RS	GRUPO DCS
DR	GRUPO MEDIOS
FD	TREINO GR
TR	
ZK	GRUPO AVANÇADOS
RS	GRUPO DCS
DR	GRUPO MEDIOS
FD	TREINO GR
TR	
ZK	GRUPO AVANÇADOS
RS	GRUPO DCS
DR	GRUPO MEDIOS
FD	TREINO GR
TR	
ZK	RECUPERAÇÃO - CARREGA
RS	ASSUME EXERCÍCIO
DR	ASSUME EXERCÍCIO
FD	FEEDBACK GR
TR	
ZK	VISÃO GLOBAL

PALESTRA INICIAL	
PALESTRA FINAL	

NOTAS	
-------	--

Nº	CROQUI	OBJETIVOS	REGRAS
1			<p>1 x 1 + JOKER</p> <p>→ PASSA LINHA EM CONDUÇÃO + IP.</p>
2			<p>2 x 2 + JOKER</p> <p>→ PASSA LINHA EM CONDUÇÃO + IP.</p>
3			<p>MPB 5 x 4 + 2 JOKERS</p> <p>→ X PONTUAM A CADA 8 PASSES;</p> <p>→ O PONTUAM COM GOLO NAS MINI-BALIZAS,</p>
4			<p>2GR + 7 x 7 (3 JOKERS)</p> <p>→ X PONTUAM COM 8 PASSES OU 2 VARIÁÇÕES.</p>

Figura 34: Exemplo Unidade de Treino 4

Nº	CROQUI	OBJETIVOS	REGRAS
1		<ul style="list-style-type: none"> 1ª FASE (DENTRO-FORA, FORA-DENTRO); REAÇÃO À PERDA. 	<p>10 x 7</p> <ul style="list-style-type: none"> CAMPO DIVIDIDO EM 2; X JOGAM COM 6 DC'S, 2 ALAS E 2 MC'S; O JOGAM COM 6 AV'S E 1 MC. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 PASSES/GOLD = 1P.
2		<ul style="list-style-type: none"> 1ª FASE (DENTRO-FORA, FORA-DENTRO); REAÇÃO À PERDA. 	<p>2 GR + 10 x 7</p> <ul style="list-style-type: none"> CAMPO DIVIDIDO EM 2; X JOGAM COM 6 DC'S, 2 ALAS E 2 MC'S; O JOGAM COM 6 AV'S E 1 MC. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 PASSES/GOLD = 1P; VAI DE UM GR AO OUTRO = 3P.
3A		<p>1ª FASE</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 MAIS ALTO; ALAS AJUDAM A SAIR; EXTREMOS FORA; MC'S LADO-A-LADO DENTRO. <p>CONQUISTAR CAIXAS</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 MAIS BAIXO; ALAS PROFUNDOS; EXTREMOS DENTRO; MC'S 8 (COB) E 10 (E.L.). 	<p>GR + 10 x 10 + GR</p> <ul style="list-style-type: none"> NA 1ª FASE SÓ PRESSIONAM 3. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> GOLD - BALIZA DE 11 = 1P; GOLD - BALIZA DE 7 = 3P.
3B		<ul style="list-style-type: none"> CONQUISTAR CAIXAS; ZONAS; FINALIZAÇÃO. 	<p>GR + 5 x 5 + GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ALAS SÃO JOKERS. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> GOLD = 1P; GOLD APÓS CONQUISTAR CAIXA = 3P.

Figura 35: Exemplo Unidade de Treino 5

Nº	CROQUI	OBJETIVOS	REGRAS
1		<ul style="list-style-type: none"> ▷ DUELOS; ▷ AGRESSIVIDADE; ▷ CONTENÇÃO E COBERTURA; ▷ COMPETITIVIDADE. 	<p>MPB 4 x 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 3 DUPLAS; ▷ RONDAS 2; ▷ DUPLA QUE GANHA NÃO ENCHE. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ RECUPERAÇÃO + 1P; ▷ RECUPERA E PASSA + 3P; ▷ ENTRE 2 = -1P.
2		<ul style="list-style-type: none"> ▷ 1ª FASE (DENTRO-FORA, FORA-DENTRO); ▷ REAÇÃO À PERDA. 	<p>2 GR • 10 x 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ CAMPO DIVIDIDO EM 2; ▷ X JOGAM COM 6 DC'S, 2 ALAS E 2 MC'S; ▷ O JOGAM COM 4 AV'S E 1 MC. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 8 PASSES/GOLD = 1P; ▷ VAI DE UM GR AO OUTRO = 3P.
3		<ul style="list-style-type: none"> ▷ EQUILÍBRIO 3+1; ▷ SAIR CONTRA BLOCO MÉDIO; ▷ PRESSÃO PONTAPÉ DE BALIZA; ▷ BLOCO MÉDIO. 	<p>GR • 10 x 10 • GR</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ CAMPO DIVIDIDO EM SETORES. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ GOLO = 1P.
4		<ul style="list-style-type: none"> ▷ CONQUISTAR CAIXAS; ▷ COMPETITIVIDADE; ▷ GOLOS. 	<p>GR • 6 x 6 • GR (3 JOKERS)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ ALAS SÃO JOKERS. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ GOLO = 1P; ▷ GOLO APÓS CONQUISTAR CAIXA = 3P.

Figura 36: Exemplo Unidade de Treino 6

Nº	CROQUI	OBJETIVOS	REGRAS	
1		<p>1ª FASE</p> <ul style="list-style-type: none"> > UTILIZAR GR; > SAIR EM CONDUÇÃO; > 3º HOMEM PARA O G; > 3º HOMEM PARA OS MC'S. 	<p>TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> > FECHAR PASSE VERTICAL. 	<p>6 x 6 + 3</p> <ul style="list-style-type: none"> > JOKERS FORA FUNCIONAM COMO GR E AV (COBERTURA E APOIO FRONTAL); > QUEM DEFENDE FIXA NO SETOR; > QUEM ATACA FICA LIVRE. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > PASSE NO APOIO FRONTAL = 1P; > RUTURA NAS BANDAS = 3P.
2A		<p>1ª FASE</p> <ul style="list-style-type: none"> > UTILIZAR GR; > SAIR EM CONDUÇÃO; > 3º HOMEM PARA O G; > 3º HOMEM PARA OS MC'S. 	<p>TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> > FECHAR PASSE VERTICAL. <p>PRESSÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> > TRANCAR; > IMPEDIR VARIAÇÃO; > LINHAS DE PASSE. 	<p>GR + 7 x 7</p> <ul style="list-style-type: none"> > X PROCURAM CHEGAR A MEIO-CAMPO COM BOLA CONTROLADA. > O RECUPERAM E FAZEM GOLO. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > X ENTRAM POR FORA = 1P; > X ENTRAM POR DENTRO = 3P; > GOLO = 3P.
2B		<p>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> > CONQUISTAR CAIXAS; > ATACAR ZONAS; > FINALIZAÇÃO. 	<p>TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> > BOLA COBERTA; > CONTROLO DA PROFUNDIDADE. 	<p>GR + 6 x 5 + GR</p> <ul style="list-style-type: none"> > X ATACAM 2 BALIZAS DE 7; > O ATACAM BALIZA. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > GOLO O = 1P (3P APÓS CONQUISTAR CAIXAS); > GOLO X = 3P.
3		<p>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> > CONQUISTAR CAIXAS; > ATACAR ZONAS; > FINALIZAÇÃO; > LÚDICO; > COMPETITIVO. 	<p>TORNEIO - GR + 8 x 8 + GR (JOKER)</p> <ul style="list-style-type: none"> > JOGOS DE 5; > QUEM GANHA, CONTINUA; > QUEM PERDE FAZ 1 x 1 + GR. 	<p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > GOLO = 1P; > GOLO APÓS CONQUISTAR CAIXAS = 3P.

Figura 37: Exemplo Unidade de Treino 7

Nº	CROQUI	OBJETIVOS	REGRAS
1		<p>TRANSIÇÃO OFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> OCUPAR 3 CORREDORES; ATACAR C.C; FIXAR E DECIDIR. <p>TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> RETARDAR ATAQUE; CONTENÇÃO E COBERTURA. 	<p>GR - 3 x 3 + GR</p> <ul style="list-style-type: none"> QUEM FINALIZA TOCA NO POSTE. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> GOLO = 1P.
2		<p>TRANSIÇÃO OFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> PASSE VERTICAL E SOLUÇÃO DE FRENTE OU UTILIZAR ALA; ZONAS. <p>TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> RETARDAR AÇÃO; PRINCÍPIOS; DEFENDER ZONAS VITAIS + APOIOS. 	<p>GR + 10 x 10 + GR</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 EQUIPA INICIA EM POSSE DENTRO DO QUADRADO (8 PASSES OU PASSE ENTRE 2 PARA SAIR); OUTRA EQUIPA RECUPERA E ATACA BALIZA. <p>PONTUAÇÃO: GOLO = 1P.</p>
3		<p>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> 1ª FASE (DC CONDUZ + DIAGONAL); DINÂMICAS C.L; 2º HOMEM; RUTURAS. <p>ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> SETORES JUNTOS; DINÂMICAS DE PRESSÃO. <p>ESQUEMAS TÁTICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> OFENSIVOS E DEFENSIVOS. 	<p>JOGO DE ESQUEMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> CAMPO DIVIDIDO EM SETORES.
4		<ul style="list-style-type: none"> LÚDICO; COMPETITIVIDADE; FINALIZAÇÃO. 	<p>LÚDICO - FINALIZAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> 1º CRUZAMENTO ALTO; DEPOIS RASTEIRO. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> GOLO = 1P; CABEÇA = 3P; ACROBÁTICO = 5P; BOLA POR CIMA DA REDE = -5.

Figura 38: Exemplo Unidade de Treino 8

Nº	CROQUI	OBJETIVOS	REGRAS
1		<p>1ª FASE</p> <ul style="list-style-type: none"> UTILIZAR GR; SAIR EM CONDUÇÃO; 3º HOMEM PARA O G; 3º HOMEM PARA OS MCS. <p>TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> FECHAR PASSE VERTICAL. 	<p>6 x 6 + 3</p> <ul style="list-style-type: none"> JOKERS FORA FUNCIONAM COMO GR E AV (COBERTURA E APOIO FRONTAL); QUEM DEFENDE FIXA NO SETOR; QUEM ATACA FICA LIVRE. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> PASSE NO APOIO FRONTAL = 1P; RUTURA NAS BANDAS = 3P.
2A		<p>1ª FASE</p> <ul style="list-style-type: none"> UTILIZAR GR; SAIR EM CONDUÇÃO; 3º HOMEM PARA O G; 3º HOMEM PARA OS MCS. <p>TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> FECHAR PASSE VERTICAL. <p>PRESSÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> TRANCAR; IMPEDIR VARIAÇÃO; LINHAS DE PASSE. 	<p>GR + 7 x 7</p> <ul style="list-style-type: none"> X PROCURAM CHEGAR A MEIO-CAMPO COM BOLA CONTROLADA. O RECUPERAM E FAZEM GOLO. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> X ENTRAM POR FORA = 1P; X ENTRAM POR DENTRO = 3P; GOLO = 3P.
2B		<p>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> CONQUISTAR CAIXAS; ATACAR ZONAS; FINALIZAÇÃO. <p>TRANSIÇÃO DEFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> BOLA COBERTA; CONTROLO DA PROFUNDIDADE. 	<p>GR + 6 x 6 + GR</p> <ul style="list-style-type: none"> X ATACAM 2 BALIZAS DE 7; O ATACAM BALIZA. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> GOLO O = 1P (3P APÓS CONQUISTAR CAIXAS); GOLO X = 3P.
3		<p>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> CONQUISTAR CAIXAS; ATACAR ZONAS; FINALIZAÇÃO; LÚDICO; COMPETITIVO. 	<p>TORNEIO - GR + 8 x 8 + GR (JOKER)</p> <ul style="list-style-type: none"> JOGOS DE 5; QUEM GANHA, CONTINUA; QUEM PERDE FAZ 1 x 1 + GR. <p>PONTUAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none"> GOLO = 1P; GOLO APÓS CONQUISTAR CAIXAS = 3P.

Figura 39: Exemplo Unidade de Treino 9

14.3 Exemplo da folha de rascunho das Unidades de Treino

		Sessão de treino nº: 27		Hora: 11:00		Exercícios		Tempo		
		Microciclo nº: 7		Duração: 90'						
		Data: 09/09/21		Nº de jogadores: 31 + 4						
Conteúdos										
O.O.	T.D.	O.D.	T.O.	Esquemas						
						1	MPB 8x8 + 2 Jokers	15'	15'	
						2	GR + 7x7 + GR	30'	45'	
						3A	GR + 10x10 + GR	30'	75'	
						3B	GR +	30'	75'	
						4	GR + 6x6 + GR (3 Jokers)	15'	90'	
GR	Mikas	1	Grupos				Treinadores			
GR	Cebola	x Vi	o Américo	x Buba	o Francisco	RS	Grupo A			
GR	Pinto	x Thiani	o Kiko	x Júnior	o Wesley	DR	Grupo A			
GR	Diogo	x Diogo	o Gonçalo	x Barmes	o Romari	FD				
GR		x Gomes	o Afonso M.	x Caio	o Caldera	TR	Grupo B			
GR		x Rafinha	o Vasco	x Sidney	o Lorenzo	ZK	Grupo B			
DOD	Américo	x Igor	o Reixa	x Kevin	o Bé					
DOD	Vi	x Idrissa	o Candé	x Máximo	o Martins					
DOD		x Pinho	o Simão	x Máximo	o Martins					
DOD		x Braimo								
DCE	Kiko	x (Gomes)	o (Américo)	x (Vi)	o (Wesley)	RS	Assume O.O. grupo A			
DCE	Bubacar	x (Gonçalo)	o (Francisco)	x Thiani	o (Caldera)	DR	Assume O.D. grupo A			
DCE	Diogo	x (Afonso)	o (Caio)	x Kiko	o (Barmes)	FD				
DCE	Francisco M.	x (Rafinha)	o (Buba)	x (Máximo)	o (Lorenzo)	TR	Assume O.O. grupo A			
6	Gonçalo F.	x (Candé)	o (Wesley)	x (Martins)	o (Kevin)	ZK	Assume O.D. grupo A			
6	Thiani	x (Pinho)	o (Hual)	x (Reixa)	o (Simão)					
6	Wesley	x (Vasco)	o (Júnior)	x (Idrissa)	o (Braimo)					
6	Hual									
MC	Gomes					RS				
MC	Igor					DR				
MC	Martins					FD				
MC	Bé					TR				
MC	Montero					ZK				
MC	Reixa									
Ala D	Caio	3A	Grupos				Treinadores			
Ala D	Afonso M.					RS	Assume geral			
Ala D	Romari					DR	Assume O.D.			
Ala D	Lorenzo					FD				
Ala E	Rafinha					TR	Assume O.O.			
Ala E	Barmes					ZK	Assume 3B			
Ala E	Martins									
Ala E	Idrissa									
EXT	Barros	3B	Grupos				Treinadores			
EXT	Vasco					RS	3A			
EXT	Smão G.					DR	3A			
EXT	Braimo					FD				
EXT	Francisco					TR	3A			
EXT	Miguel					ZK	Assume			
EXT	Candé									
EXT	Júnior									
PL	Pinho	4	Grupos				Treinadores			
PL	Caldera					RS	Circular			
PL	Kevin					DR	Assume 1 campo			
PL	Wesley					FD				
PL	Sidney					TR	Assume 1 campo			
						ZK	Circular			
Palestra Inicial:						Notas:				
o Afonso J. o Exames médicos o Balde										
Palestra Final:										

Figura 40: Folha de Rascunho das UT's (frente)

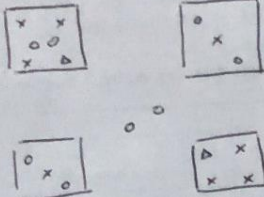
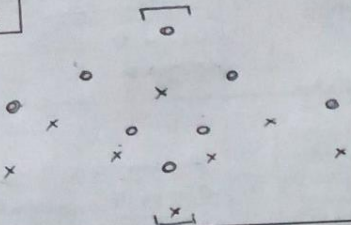
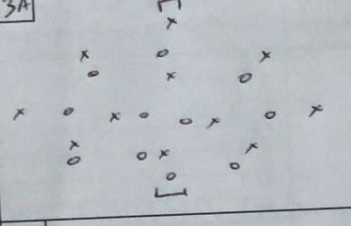
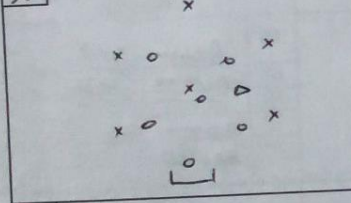
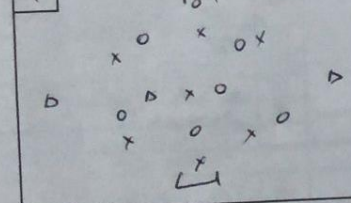
Croqui	Objetivos	Regras
<p>1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ocupação racional do espaço Encantar Homem livre Passes longos 	<p>MPB 8x8+2/4x2</p> <ul style="list-style-type: none"> 4x2 no D da bola Equipa com bola tem 3 no D diagonal e 1 nos outros D Equipa sem bola tem 2 em cada D e 2 a meio do D diagonal = 1 → 6 passes + versão diagonal = 1 <p>"pelo D = 5"</p>
<p>2</p> 	<p>O.O.</p> <ul style="list-style-type: none"> Equilíbrio Atacar última linha Golos <p>O.D.</p> <ul style="list-style-type: none"> Controlo prof. 2^{em} fin. 3^{em} fin. 4^{em} fin. Apoios Ataque de joga 	<p>GR+7x7+GR</p> <p>→ Golos = 1</p>
<p>3A</p> 	<p>O.O.</p> <ul style="list-style-type: none"> v.cj Conquistar cantos Finalização <p>O.D.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pressão alta Bloco médio 	<p>GR+10x6+GR</p> <p>→ Golos = 1</p>
<p>3B</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Competitivo Princípios específicos Finalização 	<p>GR+5x5+GR (1 joker)</p> <p>→ Golos = 1</p> <p>→ Golos pé contrário = 3</p>
<p>4</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Competitivo Finalização Princípios of. 	<p>GR+6x6+GR (3 jokers)</p> <p>= 2 min sem fazer golos e com flexões</p> <p>→ Golos = 1</p>

Figura 41: Folha de Rascunho das UT's (verso)

14.4 Exemplo do Planeamento da Preparação Física dos SUB-15

em contexto ginásio - Treino da Força e Prevenção de Lesões



Real Sport Clube
Iniciados A - Época 2021/22
Planeamento Período Pré-Competitivo

Treino GINÁSIO Multi-planar (Força; Prevenção; Circuito Metabólico etc.)

Material: Peso do corpo

Dia: 3ª Feira

Nº Jogadores: 38 (19 jogadores cada grupo e ainda divididos em 2 sub grupos 9-10 jogadores cada)

Tempo Total: 45'

NOTA: -Miguel Oliveira (Osgood Schellater (Dor Crescimento) - **Adaptar**

-Rodrigo Carrega (2008) (Incidência de Lesão – Fratura Junto ao tornozelo direito) - **Adaptar**

SEMANAS 1 & 3	
1_ Aquecimento: 5' - 20 Jumping Jacks - 15 Squat - 10 Push Ups	
2 Parte Fundamental: 30' (3x 45'' on com 15'' off cada exercício)	
GRUPO A	GRUPO B
1_ Squat Jump 2_ Deadlift +Equilíbrio unipedal (30'' Cada) 3_ Broad Jump+corrida retagd. ou Tuck Jum 4_ Reverse Lunges (alternado)	1_ Push Up +Toe Touch 2_ Prisonner Crunch 3_ Prancha Lateral + Abdução Perna (30'' Cada) 4_ Mountain Climbers + Shoulder Tap (4x cada)
3 Retorno à calma/Alongamentos: 5' (2x 10'' -15'' cada (Trocar membro) -Quadriceps (em pé ou no chão) -Isquiotibiais (em pé ou no chão) -Peitoral -Abs	
Nota: 5' Transição + Hidratação (Troca entre Grupos Ginásio vs Questionário ou Video)	
SEMANAS 2 & 4	
1_ Aquecimento: 5' (20'' on com 10'' off) - Skipping (variar entre Baixo, Médio e Alto) -Reverse Lunge Unilateral -Burpees	
2 Parte Fundamental 1: 16' - Total 30'	
GRUPO A (2x 1' Cada exercício)	GRUPO B (2x 45'' on c/ 15'' off)
1_ Side Lunges (30'' cada lado) 2_ Hip Thrust unilateral (30'' cada lado) 3_ Salto Lateral+Equilíbrio Unipedal (30'' cada lado) 4_ Sumo Squat 1'	1_ Skipping (variar entre Baixo, Médio e Alto) 4-6 cada tipo ex: 4-6 Skip. Baixo etc. 2_ Burpees Duplo 3_ Star Jumps 4_ Superman alternado (C/ ou S/ Apoio Joelho)
2 Parte Fundamental 2 Com todos: 12' - (3x30'' cada exercício C/ 10''-15'' Transição) 1- Prancha Frontal 2- Back Extension 3- Criss Cross 4 e 5- Prancha Lateral 6- Reverse Crunches ou Leg Raise	
3 Retorno à calma/Alongamentos: 5' (2x 10'' -15'' cada (Trocar membro) -Quadriceps (em pé ou no chão) -Isquiotibiais (em pé ou no chão) -Peitoral -Abs	
Nota: 5' Transição + Hidratação (Troca entre Grupos Ginásio vs Questionário ou Video)	
Nota: 1' Descanso após cada série e 1' na Troca de Grupos	

Figura 42: Planeamento de treino de força na Pré-época

Treino Ginásio - 2 s f, 7/02/22 SEMANA 29 (A1)

Nota: Folga sáb. | jogo domingo (Prevenção de lesões)

30 14/02/22
31 21/02/22
32 28/02/22 (Atm) (2-2)
33 7/03/22
34 14/03/22
35 21/03/22
36 28/03/22

- 1 Warm up
- A Down dog + leg up to lunge with arm rotation
- B Abdução do quadril em pé e/ Condensação dos MS. (como curado)
- C Seated internal/external rotation
- D Windmill (1 arm overhead + isquio stretch em pé e/ rotação tronco)
- 2 Fundo mental
- A Side lunges // Slizing side lunges // Cossack squat e/ disco
- B Dead lift e/ ou s/ carga // Good morning e/ ou s/ carga
- C Abdução e/ resistência (iso/ Dinâm. 2-2) // Exercício Copenhaga (2-2) a nochas
- D Nordic Hamstring // leg curl no chão e/ curvas // dead lift unilateral e/ tração de braços/pernas após salto lateral.
- E Hip thrust e/ carga // unilateral Hip thrusts + salto unipedal em contramovimento (ASCA) (Elastic) "CMAE"

(A.2) Abs no final (Campo ou Ginásio)

Treino Ginásio - 4 s f, 09/02/2022 SEMANA 29 (B1)

Nota: 32 f (Folga) - Treino MI e MS

ESTASÃO 1 (Máquinas Pernas)	ESTASÃO 1 =	ESTASÃO 3
<ol style="list-style-type: none"> 1 Abductor 2 Abductor 3 leg ext 4 leg curl 5 leg press 6 calf raise 	ESTASÃO 2 (MS) <ol style="list-style-type: none"> 1 sup. inc 2 pull ups 2 Dips 2 Dips 3 low row 3 low row 4 curl bicep 4 curl bicep 5 push up cl. 5 push up cl. 6 row machine 6 row machine 	ESTASÃO 2 - (MS) <ol style="list-style-type: none"> 1 Back extension 2 Dips 3 low row 4 curl bicep 5 push up e/ carga 6 row machine
ESTASÃO 3 (MI)		ESTASÃO 3 <ol style="list-style-type: none"> 1 Back squat 2 Hip thrusts 3 Lunges Est. (unil) 4 G. 2.0. A 5 Hip thrusts e/ carga 6 Shoulder Machine

NOTAS:

- * 5/6 elementos p/ Grupo
- * 2x30" Cada exercício e/ 10" descanso
- * 5-6' minutos cada Estação
- * depois dos 5-6' Trocam de Estação

(B.2) Treino do Core (Cym ou Cambol)

Figura 43: Exemplo de Planeamento do Treino da Força e Prevenção de Lesões

14.5 Exemplo do Planeamento do Treino Técnico

(1A) Pausa longo - 2x2 ZK

→ Competitivo: quem perde enche
 → 1 toque por jogador e 3 toques por dupla
 → conquista ponto se → equipa adversária falha recepção/dá + de 3 toques / Pausa longo mão entra no □

(1B) "Y" TR

→ 1ª situação
 • receber orientado a 1 toque
 • obrigas a olhar para cima do ombro

→ 2ª situação
 • colocar pressão no jogador do meio
 • obrigas a receber e apresentar pressão. Depois joga de frente.

(1C) "Y" - Pausa e Recepção TR

1ª situação → Sem pressão
 ↳ Recepção Orientada

2ª situação → Com pressão
 ↳ ~~Recepção~~ Aumentar pressão e jogar de frente

Grupos	
Américo	Carde
Vi	Penho
Thiani	Caldeira
Kiko	Luís O.
Brauma	Vallo
Renikson	
Gonzalo F. Gomes	
Reixa	Afano
Rafinha	Karlins
Bá	Martinho
Sidny	Barros
Alex Reiba Igar	
Caio	Carneira
Keren	Baldé
Afano J.	Francisco
Samir	

(1C) 1x1 de costas para a baliza

↳ baliza

→ Defesa começa próximo do Avançado
 → Avançado baixa para receber e Defesa acompanha
 → Após pausa é 1x1

Figura 44: Exemplo de Planeamento do Treino Técnico

14.6 Exemplo da folha de convocatória

	SOMOS REAL SC!																																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="padding: 2px;">COMPETIÇÃO:</th> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	COMPETIÇÃO:		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: yellow;"> <th colspan="2" style="padding: 2px;">CONVOCATÓRIA</th> </tr> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">7</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">9</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">10</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">11</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">12</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">13</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">14</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">15</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">16</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">17</td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">18</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>	CONVOCATÓRIA		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18									
COMPETIÇÃO:																																																	
CONVOCATÓRIA																																																	
1																																																	
2																																																	
3																																																	
4																																																	
5																																																	
6																																																	
7																																																	
8																																																	
9																																																	
10																																																	
11																																																	
12																																																	
13																																																	
14																																																	
15																																																	
16																																																	
17																																																	
18																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="padding: 2px;">JORNADA:</th> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	JORNADA:																																																
JORNADA:																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="padding: 2px;">ADVERSÁRIO:</th> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	ADVERSÁRIO:																																																
ADVERSÁRIO:																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="padding: 2px;">LOCAL:</th> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	LOCAL:																																																
LOCAL:																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="padding: 2px;">DATA E HORA:</th> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	DATA E HORA:																																																
DATA E HORA:																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="padding: 2px;">HORA DE CONCENTRAÇÃO:</th> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>	HORA DE CONCENTRAÇÃO:																																																
HORA DE CONCENTRAÇÃO:																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th style="padding: 2px;">NOTAS:</th> </tr> <tr> <td style="height: 80px;"></td> </tr> </table>	NOTAS:																																																
NOTAS:																																																	

Figura 45: Exemplo da folha de convocatória



14.8 Exemplo da ficha utilizada para a recolha de dados na pré-época

FICHA DO JOVEM ATLETA

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Peso: _____ Altura: _____

Nacionalidade: _____ Naturalidade: _____

Contacto (s): _____/_____

Ano de Escolaridade: _____

Posição/ões: _____

Pé dominante: _____

Clubes onde passaste por ordem cronológica: (desde o primeiro clube até agora)

1) _____ 2) _____ 3) _____

QUESTIONÁRIO:

O que é Desporto no teu entender?

Por que razão praticas Desporto?

Com que idade começaste a praticar Desporto?

Como te sentes em relação ao grupo de trabalho, estás integrado?

Tens algum problema de saúde? (Asma, Hipertensão, etc.) QUAL/QUAIS?

Tomas algum medicamento relacionado ao teu problema de saúde? QUAL/QUAIS?

Obrigado pela partilha e cooperação!

14.9 Relatório do questionário de Liderança no final da época de 2021-2022

RELATÓRIO QUESTIONÁRIO LIDERANÇA

IDENTIFICAÇÃO DO TREINADOR

Nome: Zakariaou Koné

Clube: Real Sport Clube

Escalão: Iniciados

Antiguidade: 2 Épocas

MÉTODO DE AVALIAÇÃO

A presente avaliação foi realizada através de observação de treinos e através do preenchimento da Escala Multidimensional de Liderança no Desporto – EMLD (Anexo 1).

A presente escala tem como objetivo avaliar a perceção dos treinadores acerca dos seus próprios comportamentos.

A mesma é composta por 36 itens, estando estes divididos em 9 Subescalas, Visão (Itens 3, 12, 24, 30); Inspiração (Itens 1, 7, 25, 27); Instrução (Itens 11, 19, 28, 33); Individualização (Itens 6, 20, 32, 36); Apoio (Itens 2, 23, 31, 35); Feedback Positivo (Itens 5, 8, 14, 18); Feedback Negativo (Itens 4, 9, 15, 26); Gestão Ativa (Itens 13, 17, 21, 34) e Gestão Passiva (Itens 10, 16, 22, 29).

RESULTADOS DA AVALIAÇÃO

Todos os valores obtidos se encontram acima do ponto médio da escala, sendo este (2.5), exceto o valor da dimensão “Gestão Passiva”, esse encontra-se abaixo do ponto médio.

Explicando melhor os valores obtidos, o Koné apresentou valores bastante altos nas seguintes dimensões: Visão, Inspiração, Instrução, Individualização, Apoio, Feedback Positivo e Feedback Negativo, todas estas dimensões que referi apresentam valores ≥ 4 (sendo o ponto mais alto da escala 5).

O Koné tem uma clara tendência para estabelecer um futuro positivo e desafiante para os seus atletas. Apresenta comportamentos no sentido de promover o desejo de sucesso e esforço continuo dos atletas.

Demonstra ter métodos de treino e dar indicações aos seus atletas de como podem corrigir/melhorar as suas capacidades desportivas.

É um treinador que tem em conta as necessidades/expectativas dos seus atletas aquando da tomada de decisões.

Tem comportamentos orientados para o bem-estar dos seus atletas, demonstra interesse em criar relações pessoais francas e informais com os

Relatório Questionário de Liderança
Treinador Zakariaou Koné

mesmos. Apresenta também comportamentos de reforço e reconhecimento face a um bom rendimento desportivo, tendo bons indicadores na dimensão Feedback Positivo.

Apresenta também valores acima do ponto médio, na dimensão Feedback Negativo, demonstrando comportamentos de desagrado e irritação quando os atletas têm comportamentos desadequados. Percebemos aqui a existência de um balanceamento entre o feedback positivo e o feedback negativo fornecido aos atletas.

A única dimensão em que os valores se encontram abaixo do ponto médio é na dimensão “Gestão Passiva”, isto demonstra que o Koné não evita nem adia a tomada de decisão e que tem sempre em conta as suas responsabilidades como treinador.

OBSERVAÇÕES

Foi-me possível concluir que é um elemento bastante influente no grupo, quer sempre o bem-estar do mesmo.

Penso que seja importante referir que obtive os valores máximos nas seguintes dimensões da escala: Inspiração, Individualização e Feedback Positivo, concluo assim que é um treinador preocupado com o futuro dos seus atletas, tem em conta as individualidades de cada atleta e trata-o como ser individual que é, e fornece aos atletas bastante feedback positivo.

De acordo com estes dados o Koné apresenta características de uma Liderança Transformacional e de uma Liderança Transacional, ou seja, promove a criatividade, autonomia, capacidade de resolução de problemas dos membros da sua equipa, sendo também um líder ágil, com grande capacidade para atingir objetivos a curto e longo prazo e tem sempre em conta a hierarquia da instituição onde se encontra.

Relatório Questionário de Liderança
Treinador Zakariaou Koné

ANEXOS

Anexo 1 – Escala Multidimensional de Liderança no Desporto – EMLD

EMLD – Comportamentos ATUAIS do treinador (versão para o treinador)

As afirmações que se seguem procuram descrever um comportamento específico que um treinador pode assumir. Para cada afirmação existem cinco alternativas:

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente (Cerca de 25% das vezes)	Algumas vezes (50% das vezes)	Muitas vezes (Cerca de 75% das vezes)	Sempre

Por favor, indique o seu comportamento atual, enquanto treinador, colocando um círculo ou uma cruz no número apropriado. Tente responder a todas as afirmações, pensando no seu comportamento habitual ou mais frequente em cada uma das situações apresentadas.

Não existem respostas certas ou erradas e os seus dados são confidenciais.

Como treinador...	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Encorajo os atletas a trabalharem com o máximo de qualidade	1	2	3	4	5
2. Ajudo os atletas quando têm um problema pessoal	1	2	3	4	5
3. Falo de forma otimista sobre o futuro dos atletas	1	2	3	4	5
4. Falo mais agressivamente quando os atletas falham ou fazem asneiras	1	2	3	4	5
5. Felicito os atletas quando têm um bom rendimento	1	2	3	4	5
6. Respeito os atletas como pessoas e não "apenas" como membros da equipa	1	2	3	4	5
7. Formulo objetivos desafiantes para os atletas	1	2	3	4	5
8. Dou os parabéns aos atletas quando fazem um trabalho muito bom	1	2	3	4	5
9. Zango-me com os atletas quando têm um rendimento abaixo do esperado	1	2	3	4	5
10. Adio resolver questões importantes	1	2	3	4	5
11. Explico aos atletas o que devem fazer, de modo a melhorarem as suas capacidades	1	2	3	4	5
12. Promovo uma visão positiva de futuro para os atletas	1	2	3	4	5
13. Peço a opinião dos atletas sobre assuntos importantes relacionados com o treino/competição	1	2	3	4	5
14. Faço com que os atletas sejam recompensados pelo seu bom rendimento	1	2	3	4	5
15. Demonstro desagrado quando os atletas fazem um mau trabalho ou não têm um bom rendimento	1	2	3	4	5
16. Espero que as coisas fiquem erradas antes de fazer algo	1	2	3	4	5
17. Deixo que os atletas participem nas decisões a tomar	1	2	3	4	5
18. Exprimo satisfação quando os atletas têm um bom rendimento	1	2	3	4	5
19. Dou importância a métodos de trabalho bem estruturados que desenvolvem as competências desportivas dos atletas	1	2	3	4	5
20. Respeito as necessidades pessoais que os atletas possam ter neste desporto	1	2	3	4	5
21. Encorajo os atletas a darem sugestões acerca do modo de conduzir os treinos/competições	1	2	3	4	5
22. Demonstro que sou um defensor da ideia "deixa para amanhã o que podes fazer hoje"	1	2	3	4	5
23. Exprimo consideração/apoio quando os atletas têm um problema pessoal	1	2	3	4	5
24. Demonstro optimismo quanto ao futuro dos atletas	1	2	3	4	5
25. Promovo nos atletas o desejo de sucesso e de melhorar	1	2	3	4	5
26. Fico irritado com os atletas quando não fazem as coisas como planeado	1	2	3	4	5
27. Promovo a vontade dos atletas se esforçarem cada vez mais	1	2	3	4	5
28. Digo aos atletas aquilo que devem fazer e como devem fazer, facilitando o seu progresso desportivo	1	2	3	4	5
29. Deixo que os problemas se prolonguem antes de fazer alguma coisa	1	2	3	4	5
30. Aponho um futuro interessante para os atletas	1	2	3	4	5
31. Encorajo os atletas a falarem dos seus problemas pessoais	1	2	3	4	5
32. Respeito as expectativas/aspirações pessoais dos atletas	1	2	3	4	5
33. Quando chamo a atenção aos atletas, dou-lhes exemplos sobre como corrigir a situação, de modo a progredirem	1	2	3	4	5
34. Troco opiniões com os atletas quando tenho de resolver um problema	1	2	3	4	5
35. Procuo ter um relacionamento informal com os atletas quando estes têm um problema pessoal	1	2	3	4	5
36. Respeito as diferenças pessoais e desportivas entre os membros da minha equipa	1	2	3	4	5

Figura 47: Relatório Questionário de Liderança no final da época de 2022