



**IPG**

Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Daniel Filipe Sousa Pacheco

junho | 2020





**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**  
**Instituto Politécnico da Guarda**

---

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

---

## **LICENCIATURA EM DESPORTO**

**DANIEL FILIPE SOUSA PACHECO**

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIATURA EM  
DESPORTO**

**Guarda, junho de 2020**



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



---

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

---



Este relatório insere-se no âmbito da unidade curricular de estágio em menor treino desportivo do 3º ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

**Professor orientador:**

Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

**Tutor de Estágio**

Mestre Rui Queirós Ferreira

O relatório de estágio é um documento de carácter individual, no entanto a sua elaboração não teria sido possível sem um contexto, todo ele favorável, criado a partir da colaboração de várias pessoas, gostaria então de agradecer a todos aqueles que, de certa forma contribuíram para a sua realização, particularmente:

Ao meu orientador, Professor Doutor Pedro Esteves, pela sua orientação, disponibilidade, ajuda e incentivo para me poder prestar todo o material e informação necessária que se revelaram extremamente importantes por todo o conhecimento transmitido ao longo do estágio;

À instituição em que realizei o Estágio, Dragon Force Penafiel/GRD Rans, a todos os atletas que estiveram envolvidos nas equipas que tive oportunidade de acompanhar e a todo o Staff técnico, principalmente o meu tutor de Estágio, Rui Ferreira, por toda a disponibilidade ao longo deste processo.

A todos os professores da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, por toda a disponibilidade demonstrada na ajuda em diferentes questões no decorrer do estágio e percurso académico;

À minha família, principalmente à minha mãe, padrasto e irmã pelo apoio incansável transmitido ao longo dos últimos três anos e também à minha tia e prima, foram estes sem dúvida os meus maiores pilares ao longo deste percurso;

Aos meus amigos mais próximos, António Conceição, Rodrigo Renca, João Vaz, João Santos, Luís Santos, Fábio Marques, Bruno Couceiro, Luís Sousa, Maria Monteiro, Luís Almeida, a minha Ex namorada Ana Robalo e aos amigos que no decorrer do último

ano acabaram por se tornar mais distantes, todavia importantes neste percurso, Bernardo Marques e Catarina Chaves;

Aos meus companheiros colegas e amigos da Comissão de Praxe e Real Concelho de Veteranos;

À minha afilhada, Sofia de Sá que foi sem dúvida um prazer acolher e criar amizade no decorrer do último ano, espero que continue por muitos e bons anos.

E por fim, mas não menos importante, a todos os colegas de turma que contribuíram para o desenvolvimento e melhoramento de cada um na procura pelo conhecimento e saber.

## Ficha de Identificação

**Instituição formadora:** Instituto Politécnico da Guarda

**Diretor da ESECD:** Professor Rui Formoso

**Diretor de Curso:** Professor Doutor Pedro Esteves

**Morada:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro. 6300-559 Guarda

**Nome do professor Coordenador:** Pedro Esteves

**Nome do estagiário:** Daniel Filipe Sousa Pacheco

**Início do estágio:** 27 de agosto de 2019

**Fim do estágio:** 15 de junho de 2020

**Curso:** Desporto – Menor Treino Desportivo

**Carga horária realizada:** 504 horas

**Nome da entidade acolhedora:** Grupo Recreativo e Desportivo de Rans/ *Dragon Force Penafiel*

**Data de fundação:** 25/04/1977

**Morada:** S. Tomé 4560-755 Rans Penafiel

**Nome do Tutor:** Rui Ferreira

**Grau Académico:** Mestrado em Treino Desportivo

**Cédula de treinador:** Cédula de treinador de futebol nível II 83845

O presente relatório insere-se na unidade curricular de estágio do 3º ano da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Este documento tem como objetivo demonstrar o trabalho que realizei durante o estágio na Dragon Force Penafiel, com a oportunidade de acompanhar 3 equipas de formação e um programa de desenvolvimento. No que respeita às equipas que acompanhei, fiquei como adjunto nas equipas de sub8 e sub15, fiquei também com responsabilidades na turma de Iniciação E1 e fui adjunto no treino de DFTD (Dragon Force Talent Development). Neste âmbito tive a oportunidade de intervir ao nível do planeamento, periodização do treino, avaliação e controlo da performance e intervenção pedagógica.

Como projetos de estágio realizei uma avaliação da academia em todos os escalões através do bio Banding na procura de indicadores de performance e seleção de talento entre as equipas de competição e as turmas sem competição. Não foi, no entanto, possível fazer essa recolha de dados, tendo-me focado então em escalões em que tive mais resposta, sendo estes os U13A e U13B, turma de Intermédio B1 e U9. O estágio serviu não só para aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo dos últimos três anos de licenciatura como também para adquirir novas competências, nas quais estão presentes a forma de trabalho através de uma metodologia, de uma ideia de jogo experimentada, espírito de equipa, autonomia e proatividade em todas as componentes do treino de futebol.

**Palavras-chave: Treino de futebol, metodologia de trabalho, ideia de jogo, DFTD, futebol de formação.**

*This report aims to demonstrate the work I did during my internship at Dragon Force Penafiel. The activities carried out meet the objectives proposed at the beginning of the internship. With regard to the teams I followed, I stayed as an assistant in the sub8 and sub15 teams, I also had responsibilities in the E1 Initiation class and was an assistant in the DFTD (Dragon Force Talent Development) training.*

*As internship projects I carried out an evaluation of the academy at all levels through the bio banding in search of performance indicators and talent selection between competition teams and classes without competition. However, it was not possible to do this data collection, having then focused on steps in which I had the most response, these being the U13A and U13B, Intermediate class B1 and U9. The internship served not only to apply the knowledge acquired over the last three years of the degree, but also to acquire new skills, in which the way of working through a methodology, an experienced game idea, team spirit, autonomy is present. and proactivity in all components of soccer training.*

***Keywords: Football training, work methodology, game idea, DFTD, formation football.***



Agradecimentos .....	IV
Ficha de Identificação .....	VI
Resumo.....	VII
Abstract .....	VIII
Índice.....	X
Índice de Figuras.....	XII
Índice de Tabelas .....	XIII
Introdução.....	- 1 -
1.Caracterização e análise da entidade acolhedora.....	- 4 -
1.1Contextualização Histórica .....	- 4 -
1.2Estrutura Organizacional .....	- 4 -
1.3Objetivos do Clube.....	- 6 -
1.4Recursos Espaciais .....	- 7 -
1.5Recursos Materiais .....	- 9 -
1.6Recursos Logísticos e Canais de Comunicação.....	- 10 -
2.Objetivos e planeamento do estágio.....	- 11 -
2.1Objetivos Gerais.....	- 11 -
2.1.1Objetivos Específicos .....	- 11 -
2.2 Fases de Desenvolvimento .....	- 12 -
2.3Planeamento.....	- 13 -
3.Atividades Desenvolvidas .....	- 16 -
3.1 Enquadramento geral.....	- 16 -
3.2 Planeamento de treino .....	- 16 -
3.2.1 Modelo de jogo U15.....	- 17 -
3.2.2 Planeamento anual dos conteúdos de treino U8 .....	- 20 -
3.3 Periodização de treino .....	- 21 -
3.3.1 Microciclo.....	- 22 -
3.3.2 Morfociclo padrão da Academia.....	- 24 -
3.4 Observação de comportamentos do treinador.....	- 28 -
3.5 Observação de jogos.....	- 30 -

3.6 Intervenção nos treinos.....	- 32 -
3.6.1 Intervenção nos treinos de DFTD .....	- 33 -
3.6.2 Intervenção nos treinos de iniciação E1 .....	- 34 -
3.6.3 Intervenção nos treinos de U15.....	- 35 -
3.6.4Intervenção nos treinos de U8 .....	- 37 -
3.7 Seleção do capitão através dos melhores amigos .....	- 38 -
3.8Projeto de estágio .....	- 38 -
4.Avaliação e controlo da performance .....	- 40 -
4.1Avaliações Antropométricas.....	- 40 -
4.2Testes Físicos .....	- 41 -
5.Atividades complementares.....	- 44 -
5.1Participação na aula aberta com Joaquim Milheiro .....	- 44 -
5.2 Participação Formação no Museu FCPorto .....	- 45 -
5.3 Super Treino – <i>Little Dragons</i> .....	- 47 -
6.Atividades de Quarentena .....	- 49 -
7. Reflexão Final.....	- 51 -
Bibliografia.....	- 55 -
Anexos.....	- 56 -

## Índice de Figuras

---

<b>Figura 1: Organograma</b> .....	- 5 -
<b>Figura 2: Campo de Futebol do GRD Rans</b> .....	- 8 -
<b>Figura 3: Campo de Futebol de Vale de Rans</b> .....	- 8 -
<b>Figura 4: Horário semanal de treinos</b> .....	- 14 -
<b>Figura 5: Calendarização anual</b> .....	- 15 -
<b>Figura 6: Exemplo de microciclo semanal</b> .....	- 23 -
<b>Figura 7: Periodização semanal</b> .....	- 27 -
<b>Figura 8: Exemplo de uma ficha de observação de treinos</b> .....	- 30 -
<b>Figura 9: Ficha de relatório de jogo</b> .....	- 32 -
<b>Figura 10: Exemplificação de encontro</b> .....	- 35 -
<b>Figura 11: Valores de Referência dos exercícios</b> .....	- 43 -
<b>Figura 12: Plano de treino do Super Treino</b> .....	- 48 -

## **Índice de Tabelas**

<b>Tabela 1: Materiais do Clube</b>	- 9 -
<b>Tabela 2 : Periodização U8</b>	- 26 -
<b>Tabela 3: Periodização U15</b>	- 27 -



## Introdução

---

O presente relatório insere-se na unidade curricular de estágio em Treino Desportivo, do 3º ano da licenciatura em Desporto na Escola Superior de educação comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O treino “é a forma fundamental de preparação, baseada em exercícios sistemáticos representando um processo organizado pedagogicamente com o objetivo de direcionar a evolução do desportista” (Matveiev, 1983). Neste sentido, é fundamental para o treinador analisar e monitorizar todo um conjunto de fatores que compreendem todo este ensino do treino e a sua organização pedagógica de modo tirar o melhor proveito do atleta.

Uma das componentes mais importantes do processo de treino é o planeamento que pode ser definido como “O planeamento consubstancia as operações fundamentais à consecução da finalidade e dos objetivos previamente estabelecidos para os praticantes e equipas, assegurando a relação, o mais realística possível, entre a preparação destes e o contexto competitivo em que estão inseridos.” (Castelo, Futebol: A organização do Jogo, 1996)

“O treino deve ser tão científico e organizado quanto se pode. Sobretudo, devemos ter uma ideia clara do que se propõe, para pôr em prova o que se treina, e quando queremos lograr a melhor performance.” (Carlyle, 1967), assim sendo e olhando para os objetivos do mesmo devemos ter sempre em conta os vários fatores constituintes, técnico, tático psicológico e social.

O desporto sempre teve um papel importante na minha vida, tanto na minha formação profissional como pessoal. Desde os 13 anos que pratico futebol e á cerca de 3 anos, foi

o meu último ano na formação. Pratiquei a modalidade em 3 clubes diferentes. Iniciei com 13 anos no GRD Rans, onde competíamos no campeonato amador da Federação de Futebol Amador do concelho de Penafiel, mudei-me no ano seguinte para a Geração Benfica competindo pelos iniciados na de Federação de Futebol do Porto, voltei para o GRD Rans no ano seguinte, competindo nesse clube até 2016/2017, aquando da minha mudança para a cidade da Guarda, entrei para o NDS, clube aqui da Guarda competindo 2 épocas nesse clube.

O GRD Rans/Dragon Force Penafiel foi a entidade que escolhi para realizar o estágio curricular, devido a minha ligação com o clube dos anos anteriores. Assim sendo esta experiência que tive no clube, levou a que agora tendo uma formação conceituada através da marca F.C Porto me levasse a escolher o clube da minha terra. Neste realizo a minha atividade com treinador adjunto da equipa de Sub 15 e à parte disso colaboro também como adjunto na equipa dos Sub 8 e também nas turmas de formação do escalão de iniciação.

As minhas expetativas para este estágio foram desde o início muito altas, visto que da parte da entidade existiam fortes componentes de ligação ao clube e à identidade do mesmo, de forma a poder honrar e dignificar o clube que gosto, toda a localidade que tem muito o gosto pela modalidade também, e sendo um “filho da terra” também ajudava, o que acabava por me fornecer todas as condições necessárias para desenvolver um bom trabalho.

O presente relatório contempla seis partes, a parte introdutória, a caracterização e análise da entidade acolhedora, os objetivos e planeamento do estágio, as atividades

desenvolvidas, atividades durante a quarentena e a reflexão final, pois devido ao início do estado de emergência devido à pandemia mundial, todas as instalações foram encerradas não permitindo então uma continuação presencial do estágio.

# **1.Caracterização e análise da entidade acolhedora**

## **1.1Contextualização Histórica**

O Grupo Recreativo e Desportivo de Rans, fundado em 1977, é uma Instituição Desportiva na aldeia de Rans situada no Concelho de Penafiel. Tem como missão o desenvolvimento de atletas através do futebol de formação. O clube recentemente sofreu alterações estruturais, após a criação da *Dragon Force* Penafiel nas estruturas do clube, criando assim escalões desde os Sub 7 até aos Sub 15, sendo esta responsabilidade da *Dragon Force* Penafiel. O clube tem também equipa de Juniores e de Futebol sénior, sendo responsáveis por estes o GRD Rans.

No domínio do treinador de futebol a *Dragon Force* o desempenho das funções de treinador implica alguns requisitos fundamentais e em vários domínios.

- Lealdade Institucional;
- Conhecimento do jogo;
- Conhecimento sobre as faixas etárias dos alunos;
- Capacidade de organização;
- Avaliação dos alunos.

## **1.2Estrutura Organizacional**

Este organograma apresenta a estrutura organizacional da *Dragon Force*, em cima juntamente com o coordenador técnico geral está o gestor de projeto, que está

responsável por gerir o projeto da *Dragon Force*, lado a lado com Vítor Moreira, que é responsável por todas as *Dragon Force* espalhadas pelo país (Figura 1).



**Figura 1:Organograma**

Em baixo está o coordenador de agrupamento, que é responsável por um conjunto de escolas de uma determinada região, juntamente com o Coordenador Técnico da DF Penafiel que é responsável pela Academia de Rans, em baixo fica o Ivo da Silva que é o responsável pela administração e gestão da escola, por fim fica então os vários departamentos da escola, como o Departamento de Nutrição que é responsável por promover a alimentação, o Departamento Pedagógico que é responsável por ter consultas com atletas e tem o intuito de os ensinar também valores do Desporto e o Departamento médico que é responsável pelo tratamento e recuperação de lesões.

### **1.3Objetivos do Clube**

O Projeto *Dragon Force* começou a ser planeado na época desportiva 2006/2007. Em 2007/2008 o F.C.P. abre a escola do Dragão, no campo do Padroense, que serviu de embrião para o projeto *Dragon Force*. Em setembro de 2008, no emblemático e renovado campo da Constituição e, atualmente, denominado como Constituição *Park*, nasce a primeira Escola de Futebol *Dragon Force*. Os objetivos sempre foram claros para o F.C.P. Desportivo - capacidade de formar e captar novos talentos para servir a formação do F.C.P. Comunicação, fazer chegar a marca F.C.P. ao maior número de crianças e famílias; Qualidade e Responsabilidade Social através dos serviços prestados e associados às escolas; Financeiro, gerar uma nova fonte de receitas. Atualmente, a *Dragon Force* integra 21 escolas de futebol, escola de andebol, escola de basquetebol e escola de hóquei em patins. No total, mais de 3000 crianças praticam diariamente a sua modalidade preferida. A ideia do projeto não seria uma novidade para a comunidade, já que outras escolas existiam no país, no entanto, a diferença poderia ser exercida ao nível do conceito, da autenticidade de uma cultura que estava associada ao F.C.P. e, fundamentalmente, do processo. Como refere Ricardo Ramos, atual gestor do projeto *Dragon Force*: “Tivemos desde cedo a preocupação em conceber um projeto diferenciador e inovador que aliasse a qualidade das infraestruturas desportivas e recursos humanos à transmissão de valores e cultura do F.C.P. Não fomos pioneiros na introdução das escolas de futebol, mas fomos inovadores porque melhoramos o serviço a todos os níveis com uma qualidade ímpar nas instalações, nos recursos humanos, na metodologia de treino, nos processos de trabalho e no apoio de vários departamentos transversais, tais como, a nutrição, a pedagogia e a psicologia. Para além de tudo isto, na época desportiva 2009/2010 conseguimos certificar com “selo de qualidade” a escola de futebol *Dragon Force* respeitando as normas ISO

9001:2008, permitindo-nos expandir a escola de futebol *Dragon Force* pelo País, sempre com grande rigor e controlo.”

#### **1.4 Recursos Espaciais**

A equipa de Sub 15 e Sub 8 utiliza como espaços de treino campo de futebol do GRD Rans e os campos do Vale de Rans, nos Sub 15 como temos três treinos semanais, treinámos à terça e sexta-feira no campo de futebol do GRD Rans e à quinta-feira no campo do Vale de Rans.

A equipa dos Sub 8 como tem dois treinos semanais efetua o treino de terça-feira no campo de futebol do GRD Rans e o treino de quinta-feira no campo do Vale de Rans

O Campo de Futebol do GRD Rans é uma instalação desportiva de ar livre, classificada como campo de grandes jogos. Passou por um processo de requalificação á 2 anos onde passou de pelado para piso sintético. O campo atualmente tem piso sintético e tem um conjunto de 2 balneários devidamente equipados.



**Figura 2: Campo de Futebol do GRD Rans**

O Vale de Rans é uma instalação desportiva de ar livre, constituída por 2 campos de futebol de 5, devidamente equipada com 2 balneários.



**Figura 3: Campo de Futebol de Vale de Rans**

## 1.5 Recursos Materiais

A equipa de Sub 15 da Dragon Force Penafiel tem a seu dispor para todos os seus jogadores e treinadores o vestuário necessário tanto para jogo como para treino. Como material para a realização das sessões de treino tem 21 bolas oficiais da New Balance de tamanho nº5, 2 balizas de futebol de 11 fixas e 2 móveis, 4 balizas de futebol de 5, 4 balizas nº1, 2 escadas de agilidades para o treino de DFTD, uma box, também para o treino de DFTD, 90 sinalizadores, 60 coletes divididos em 3 cores, 15 cones e por fim 5 sacos para o transporte do material para o treino

**Tabela 1: Materiais do Clube**

Material	Quantidade	Estado
<b>Bolas</b>	21	Bom
<b>Balizas</b>	12	Bom
<b>Escadas de agilidade</b>	2	Muito Bom
<b>Cones</b>	15	Muito Bom
<b>Sinalizadores</b>	90	Muito Bom
<b>Coletes</b>	60	Muito Bom
<b>Sacos de material</b>	8	Muito Bom
<b>Box</b>	1	Muito Bom

Tendo em conta o estado do material é possível verificar que tem ótimas condições de treino e, em termos gerais, parece-nos que o material é suficiente para desenvolver com competências as unidades de treino.

## **1.6 Recursos Logísticos e Canais de Comunicação**

O *Dragon Force* Penafiel como canal de comunicação do departamento de futebol uma página na rede social Facebook <https://www.facebook.com/AcademiadeRans/>, nesta página podemos encontrar contactos, informações relativamente aos horários dos jogos, informações relativas a eventos e também várias fotos.

## **2.Objetivos e planeamento do estágio**

### **2.1Objetivos Gerais**

- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário
- Atualizar o conhecimento científico, técnico e pedagógico, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- Intervir ativamente no processo de treino respondendo às exigências colocadas em contexto profissional.

#### **2.1.1Objetivos Específicos**

- Avaliar o clube nas suas diferentes dimensões;
- Planear e observar o desempenho competitivo da equipa e de adversários no decorrer da época desportiva nomeadamente na elaboração de relatórios de jogo;
- Intervir no domínio específico de treino em particular em exercícios de ativação funcional;
- Adquirir conhecimentos relativos à operacionalização de um modelo de jogo de uma equipa de futebol;

- Intervir no domínio específico de treino, em particular em exercícios de desenvolvimento muscular;
- Intervir no domínio específico de treino, em particular em micro exercícios;

## **2.2 Fases de Desenvolvimento**

### **O Estágio está organizado em três fases de desenvolvimento:**

Fase de integração e planeamento, fase de intervenção e fase de conclusão e avaliação.

#### **Fase de integração e planeamento:**

Esta fase tem como objetivo os seguintes parâmetros:

- Integração na organização envolvendo reuniões preparatórias;
- Diagnósticos e caracterização da entidade;
- Definição de objetivos do Estágio;
- Planeamento anual das atividades a desenvolver;
- Elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

Nesta fase já realizei várias reuniões com o tutor para definir objetivos do estágio e da equipa, também para planear e definir a logística da equipa com os pais.

#### **Fase de intervenção:**

- Observação de sessões de treino;
- Observação e análise sessão do desempenho em competição;
- Avaliação dos atletas em termos antropométricas e motor/técnico;
- Intervenção em sessões de treino e jogos;
- Elaboração de planos de treino e microciclos;
- Participações em ações de formação.

Nesta fase de intervenção serão aplicadas as ideias de jogo nos planos de treino e nos microciclos e com a ajuda do coordenador e tutor iremos realizar observações e análise de sessões de treino, de adversários e da própria equipa. Até ao momento já realizei exercícios e intervir em sessões de treino.

#### **Fase de conclusão e avaliação:**

A avaliação final é da seguinte forma:

- Avaliar a congruência entre os objetivos definidos no início e os atingidos;
- Elaborar o relatório final de estágio e finalizar o dossier.

Nesta fase iremos avaliar os objetivos definidos e aqueles que na verdade foram atingidos desde o início da época e realizar um relatório final de estágio com todo esse conteúdo.

## **2.3Planeamento**

Oliveira (2005) define planificação ou planeamento desportivo como um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Por outro lado, essas operações

deverão ser organizadas em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), que permitam obter o máximo de eficiência e funcionalidade.

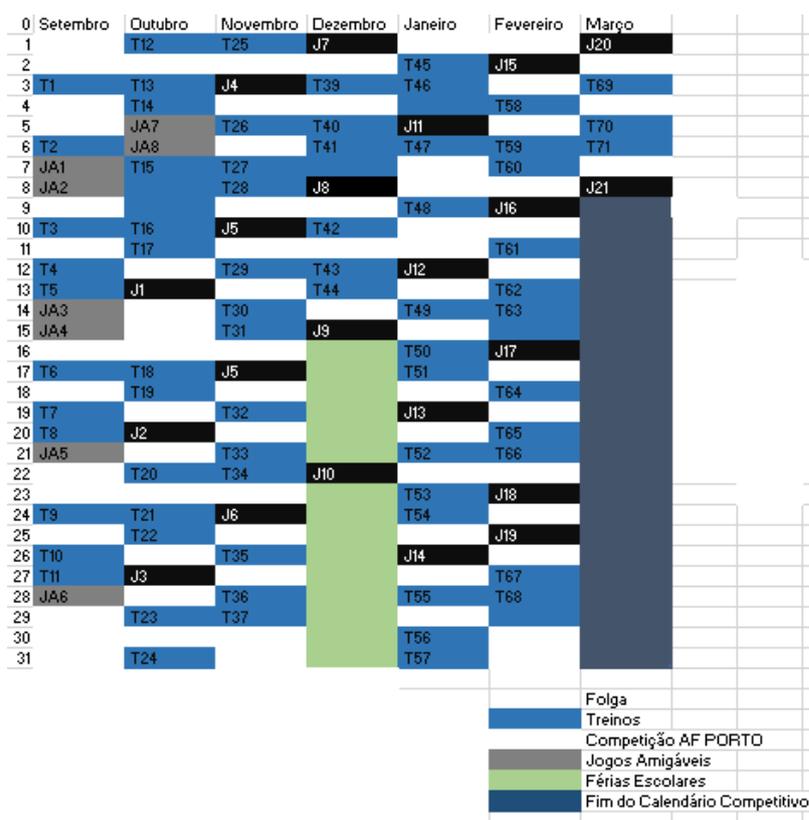
O horário que apresento representa o horário de treino, que teve início no dia 3 de setembro e que apresentava cerca de 12 horas de atividade presencial em planeamento e

Horas	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
09:00 10:00				Jogo Sub 15
10:00 11:00			Planeamento de treino Iniciação E1	Jogo Sub 15
11:00 12:00			Treino Iniciação E1	Reunião sobre aspetos a melhorar na Semana de treino
17:00 18:00	Planeamento de treino Sub 8 E Sub 15	Planeamento de treino Sub 15		
18:15 19:30	Treino Sub 8	Treino DFTD Sub 15		
19:30 20:45	Treino Sub 15	Treino Sub 15		

**Figura 4: Horário semanal de treinos**

intervenção em treino

Apresento em seguida a calendarização anual realizada no início da época desportiva para o campeonato de U15 da série 11 da Associação de Futebol do Porto



**Figura 5:Calendarização anual**

Nesta calendarização anual é possível verificar que a época tem a duração de 6 meses, iniciando em outubro e acabando em março, havendo a paragem do natal que ainda assim foi caracterizada por haver jogo e não haver treinos durante essa semana. Ao longo da época foram realizados um nº total de 71 treinos, acompanhados por 8 jogos amigáveis e 22 jogos para o calendário da competição

### **3. Atividades Desenvolvidas**

#### **3.1 Enquadramento geral**

Antes de iniciar o estágio ficou definido em reunião com o coordenador técnico da DF Penafiel que a instituição se iria comprometer a cumprir os pressupostos do guia de funcionamento do estágio curricular, e que iria estar inserido em 4 treinos diferentes, equipa de U8, equipa de U15, treino de DFTD U15 e treino da turma de Iniciação E1

O meu Tutor de Estágio Rui Ferreira sabia que eu já era “da casa” pois já tinha jogado no clube e conhecia a estrutura.

O meu estágio teve início no dia 27 de agosto de 2019 com uma formação sobre o funcionamento das escolas *Dragon Force* a vários níveis, logística, recursos, planeamento e formação de atletas.

O início dos treinos deu-se no dia 2 de setembro de 2019, logo aí foram realizados uns ajustes no plano semanal pois havia treinadores de equipas que ainda estavam em férias e impossibilitados de ir aos treinos, assim sendo, fui realizar treinos a equipas fora do domínio da minha intervenção, ajudando como treinador adjunto nas equipas de U10 e U11.

#### **3.2 Planeamento de treino**

Quando se fala em treino, em especificidade, em congruência de exercícios, é impossível fazer uma avaliação de especificidade, se não houver uma avaliação do modelo de jogo proposto. Tudo gira em torno do modelo de jogo, independente dos princípios, só é possível periodizar se houver conhecimento do que treinar, e de onde se

quer chegar. (Valdano, 2009) Assim sendo, todo o planeamento dos treinos ao longo da época teve em vista um modelo e uma ideia de jogo que se assenta em uma maneira de jogar muito específica, correspondente primeiro ao Futebol Clube do Porto, e depois às Dragon Forces.

### **3.2.1 Modelo de jogo U15**

Este modelo de jogo foi realizado pelo treinador principal ao longo da época, iniciando já com uma estrutura base e indo desenvolvendo ao longo da época. Ao longo da época, mas principalmente no início e olhando para as características dos jogadores em equipa técnica fomos ajustando, modificando e também acrescentando para deixar mais completo.

Dei a minha opinião inclusive em aspetos mais específicos, em termos de observação de características de jogadores e olhando para dinâmicas que a meu ver podiam ser interessantes, ou seja, em Sub subprincípios, pois a *Dragon Force* tem um modelo de jogo transversal a todas as escolas que é depois adaptado a cada equipa mais nesta perspetiva de Sub subprincípios.

Olhando para o Modelo Técnico da Dragon force e todas as suas componentes estão incluídos Macro Princípios e Princípios e ainda Sub e Sub Sub princípios este modelo de jogo foi realizado tendo em conta os macro princípios e princípios. Os princípios de jogo são as condições a respeitar durante o jogo para que os comportamentos técnico-táticos dos jogadores resultem eficazes (Grehaigne, 1992) ou, segundo Castelo (1994), são as normas básicas que orientam as atitudes e os comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos dos jogadores durante o jogo. Constituindo as linhas orientadoras dos comportamentos técnico-táticos dos jogadores, os princípios de jogo permitem uma

melhor seleção e articulação dos comportamentos técnico-táticos dos jogadores dentro da organização de base das equipas (sistemas e métodos de jogo utilizados).

### Sistema de Jogo

O sistema de jogo corresponde à “colocação de base dos jogadores no terreno (4:4:2; 4:5:1; 4:3:3; etc.) estabelece a ordem e os equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos dos jogadores e para a coordenação das suas ações individuais e coletivas” (Teodorescu, 1984).

Quanto ao modelo de jogo da equipa de U15 a equipa apresentava duas formações, a formação principal é o 1-4-3-3 e a formação secundária o 1-3-5-2.

### Organização Ofensiva

O processo ofensivo é objetivamente determinado pela posse da bola. Começa quando uma equipa ganha a posse da bola ou mesmo antes e termina quando perde a posse da mesma”, (Quina, 1999) cujos objetivos são “ A finalização ou a progressão no terreno de jogo – Imediatamente após a recuperação da posse da bola, o objetivo fulcral da equipa é o de finalizar se tem condições ou, se não tem, o de progredir em direção à baliza adversária da forma mais rápida e segura possível.” (Quina, 1999) E “a manutenção de posse da bola – A manutenção de posse da bola não é um fim em si mesmo, mas é a condição “sine qua non” para a concretização do objetivo maior do jogo de futebol – a marcação do golo.” (Quina, 1999)

Macro Princípio, todos preparados para ser solução, princípio, amplitude máxima relativa (em largura e em profundidade com correta definição de linhas), subprincípios posse de bola na direção da baliza (com segurança), circular até provocar erro ao adversário para acelerar depois, jogador com bola dá o menor número de toques possível.

## Transição Defensiva

Segundo João Quina “O processo defensivo representa a fase do jogo durante a qual uma equipa luta para entrar de posse da bola tendo em vista a realização das ações ofensivas. Objetivamente, começa com a perda de posse da bola e termina com a sua recuperação.”

Macro Princípio: Mudança rápida de atitude nos jogadores.

Princípio: Operacionalizar o tipo de transição escolhida, criando as condições para materializar o tipo de transição escolhida ou mais ajustada ao instante de jogo.

Sub Princípio: Reduzir os espaços pela ação de recuo dos jogadores e, simultaneamente, fecho do espaço em largura.

## Tipos de Transição

Transição de contenção: É o tipo de transição que é realizada com intenção de impedir a progressão do adversário na direção da baliza que se defende, tentando dar tempo para a recuperação dos jogadores da equipa no terreno de jogo, permitindo a reorganização defensiva da equipa.

Transição de pressão: É o tipo de transição que é realizada de forma coletiva com intenção de, imediatamente após a perda da posse de bola, pressionar rapidamente o adversário na tentativa de a voltar a recuperar.

Transição de organização: É o tipo de transição que é realizada quando a equipa procura rapidamente passar para o momento de jogo de organização defensiva, uma vez que é mais favorável à equipa esta opção nesse instante de jogo e porque reúne condições organizacionais e de espaço para tal.

Transição em SOS.: É o tipo de transição que é realizada com intenção de parar de imediato a progressão da bola na direção da baliza que se defende, nem que para isso se tenha de recorrer à falta.

#### Organização Defensiva

Macro Princípio: Todos Defendem.

Princípios: Bloco compacto (com correta definição de linhas), defender a baliza, não permitir que o adversário circule bola na direção da baliza, assumir (coletivamente) a iniciativa do jogo defensivo, ação do 1º defesa, equipa participa na criação da zona de pressão, agressividade defensiva.

#### Matriz da Transição Ofensiva

Macro Princípio: Mudança rápida de atitude nos jogadores.

Princípio: Operacionalizar o tipo de transição escolhida criando as condições para materializar o tipo de transição escolhida ou mais ajustada ao instante de jogo em que se encontra.

Sub Princípio: Criar espaço pelo afastamento dos colegas de equipa ao portador da bola, enquanto oferecem linhas de passe efetivas e diversificadas.

### **3.2.2 Planeamento anual dos conteúdos de treino U8**

Neste ponto estão incluído todos os comportamentos em termos táticos que o treinador principal da equipa de U8, Fernando Landreiras realizou em conjunto comigo e com o outro treinador Adjunto Francisco Monteiro, nesta equipa queríamos que toda a equipa tivesse um determinado tipo de comportamento padronizado e fazendo também referência ao Modelo Técnico da Dragon Force, olhando para os princípios assentes no mesmo, assim sendo este padrão é realizado escalões acima e os princípios macro e

micro são sempre os mesmos, ou seja a ideia é sempre a mesma em termos de comportamentos em termos dos U7 aos U15.

Estrutura formal

1:1:2:1 (GR; DC; AD; AE; PL)

Organização ofensiva

Macro princípios

Posse e circulação de bola sempre com a intenção de progredir até a baliza adversaria.

Central e alas mais fixos, ponta de lança com total liberdade posicional. Largura máxima.

Organização defensiva

Macro princípios: Campo pequeno. Bloco alto. Atrair a bola para as linhas e depois exercer uma forte pressão nesse mesmo espaço. Fecho prioritário do espaço interior.

Transição Ofensiva

Princípio: Retirar a bola para uma zona com superioridade.

Transição defensiva

Princípio: pressão ao portador da bola e o espaço que o rodeia.

### **3.3 Periodização de treino**

Segundo João Guilherme “a periodização é um aspeto particular da Programação, que está relacionado com o permanente desenvolvimento das capacidades tático-técnicas individuais e coletivas, com a lógica evolutiva dos esforços (treino e jogo) e das

subsequentes adaptações do organismo do indivíduo, do jogador e da equipa a nível tático, técnico, físico, cognitivo e psicológico”

### **3.3.1 Microciclo**

Os Microciclos são as menores unidades do processo de periodização. São caracterizadas pelas sessões de treino e são distribuídas ao longo de diferentes dias cuja organização implica o desenvolvimento de objetivos específicos.

O planeamento dos microciclos era realizado em equipa técnica, isto é, o treinador principal das equipas em que estava inserido enviava uma foto para o grupo de whatsapp da equipa técnica com a sua proposta e antes do treino, e 1 hora antes do treino debatíamos os exercícios, se se adequavam ou não, mudando e complementando se necessário. Tive intervenção em alguns exercícios em termos de montagem e transições entre exercícios e em termos de organização dos treinadores e a sua disposição ao longo do campo e exercícios no geral, e quando queria saber como estava feito e como poderia ser feito, sugeria sempre achando o melhor e havia recetividade a esses pontos até os outros treinadores complementando e ajudando com melhores sugestões a esse nível. Em termos de conteúdos do treino normalmente era também definido em equipa técnica após a elaboração do relatório de jogo e olhando para equipa e para o que achávamos que devia ser trabalhado olhando para o próximo jogo e a sua dificuldade e também olhando para a urgência do conteúdo a trabalhar. Em termos de mudança do exercício normalmente eu não complementava com ajuda em termos do conteúdo do mesmo pois geralmente estávamos todos de acordo que era adequado. Chegou a acontecer uma vez num treino de U8, em que antes do treino estávamos todos de acordo com tudo e a meio do treino havia um exercício que não estava a dar o resultado pretendido e eu sugeri a mudança de uma componente na qual o exercício resultou após a mudança da componente.

O mesmo modelo era realizado para as equipas de U8, U15 e turma de Iniciação E1, sendo que nos treinos de DFTD, ocasionalmente era-nos proposto a realização de 1 exercício para cada equipa técnica.

Microciclo nº 1		De 3 a 6 de Setembro					
Dias	Seg.	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
Horas		19:30		19:30	19:00		
Local		Campo de futebol GRD RANS		Campo do Vale de Rans	Campo de Futebol GRD Rans		
Conteúdos		Treino nº1 Sub momento 1 - Pontapé de baliza - Ligação intersectorial - Reação à perda		Treino nº2 Sub momento 1 - Pontapé de baliza - Ligação intersectorial - Reação à perda	Treino nº3 Sub momento 1 - Jogo Formal - Org. Ofensiva		

**Figura 6: Exemplo de microciclo semanal**

O microciclo em cima é constituído por três sessões de treino semanais, tendo como objetivo preparar da melhor forma o jogo competitivo. Este microciclo apresenta a primeira semana de treinos em que o objetivo nesta semana era trabalhar o primeiro sub momento da organização ofensiva, e a ligação entre o setor defensivo e a passagem para o setor intermédio, assim sendo foi trabalhado no 1º treino o pontapé de baliza e a ligação entre os setores e a forma de reagir à perda nesses setores. Assim como 2º treino foi trabalhado o mesmo, mas com dificuldade acrescida pois o treino foi realizado no Campo do Vale de Rans, ou seja, futebol de 5 e o espaço era menor havendo menos tempo colocando os jogadores à prova sobre a aprendizagem do 1º treino. No treino de Sexta foi um jogo amigável em que utilizámos os conteúdos dos outros dois treinos para observar como estavam a ser realizados e se estavam a ser bem-sucedidos ou não.

### 3.3.2 Morfociclo padrão da Academia

Na Dragon Force Penafiel foi-me permitido trabalhar tendo em conta a periodização tática, isto é, segundo Vítor Frade a periodização tática “consiste em distribuir no tempo a aquisição de comportamentos táticos inerentes a uma forma de jogar concreta, com o subjacente arrastamento das dimensões técnica, física e mental. Pretende-se não uma integração de fatores, mas de princípios”, assim sendo na Dragon Force Penafiel assume-se então esta dimensão como metodologia de trabalho para a planificação dos treinos, olhando então para o dia da semana temos que olhar para as várias componentes do treino, ou seja, técnica, tática, física e psicológica, e olhando então para estas componentes temos que saber definir o que queremos trabalhar para cada treino, assim sendo na academia está estruturado o Morfociclo padrão, que é utilizado por toda a academia e se assume com componente inicial do planeamento do microciclo, olhando para a estrutura do Morfociclo. O Morfociclo padrão da academia surge então como orientador do planeamento do microciclo e mantém-se igual ao longo do tempo.

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Jogo	Folga (recuperação passiva)	Recuperação Activa	Desenvolvimento do "Nível Intermediário do Jogar"	"Dinâmica complexa do jogar"	Nível mais parcelar do "jogar" (sub-princípios e sub-sub-princípios)	Predisposição para o jogo	Jogo
		Abordagem parcelar (sub-princípios); Carácter não aquisitivo.	Carácter aquisitivo; Desgaste mais elevado do que no dia anterior.	Dia mais distante da competição; Trabalho intenso; Lado aquisitivo altamente explorado;	Diminuir o desgaste.	Incidência sobre os principais objectivos; Situações pouco exigentes;	Exigências ao nível mais complexo e completo de jogo;
		↓ Reduzir o desgaste (emocional + físico)		Desgaste elevado;	↓ Recuperação para o próximo encontro	Menor incidência de situações aquisitivas;	Junção de todas as "partes do jogar"; Grande espaço e forte oposição.
			Contexto muito similar ao contexto competitivo.			Baixo desgaste.	
						↓ Recuperação da equipa essencial	

**MORFO – MANTÉM-SE IGUAL COM O PASSAR DO TEMPO. NUNCA SE ALTERA!**

## **Conteúdos do Morfociclo**

Tal como o jogo é fluído, o treino também terá de o ser, logo o treino terá sempre os 4 ou 5 (bolas paradas) momentos do jogo. Tem então que haver uma hierarquização semanal dos momentos, princípios e subprincípios e Sub subprincípios que se quer trabalhar.

Tendo em conta então a figura acima, iremos diferenciar o treino em 2 terminologias, treino pequeno, em que há uma abordagem parcelar dos conteúdos, ou seja, tem-se mais em conta os Sub princípios, o mais importante é recuperar ativamente da competição, o espaço utilizado durante o treino é muito também à base de jogos reduzidos e de baixa intensidade em espaço também reduzido e treino grande em que há uma abordagem macro dos princípios e o importante é preparar para a competição envolvendo então espaço maior e mais intensidade.

Assim sendo o Morfociclo adotado nas equipas de U8 e U15 foram os seguintes:

**Tabela 2 : Periodização U8**

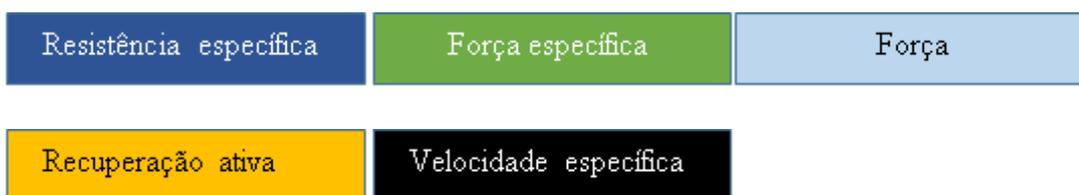
JOGO	Treino Terça-Feira	Treino Quinta-Feira	JOGO
Esforço máximo			Esforço máximo

Resistência específica      Força específica

Recuperação ativa      Velocidade específica

JOGO	Treino Terça-Feira	Treino Quinta-Feira	Treino Sexta-Feira	JOGO
Esforço máximo				Esforço máximo

Tabela 3: Periodização U15



Tendo em vista a literatura a periodização deve ser feita da seguinte forma:

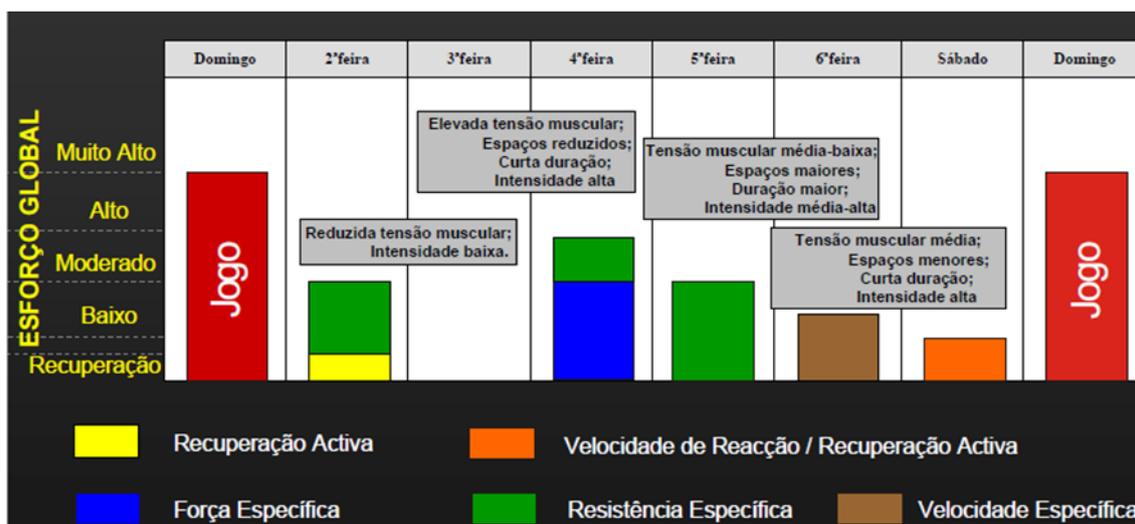


Figura 7: Periodização semanal

Olhando então e comparando na equipa de U15 a periodização estava a ser feita de forma diferente devido ao espaço em que treinávamos, isto é, às quintas-feiras o espaço de treino era reduzido, assim sendo optámos por realizar o treino de velocidade nesse mesmo espaço, e sendo que os treinos de sexta-feira eram realizados no campo de futebol de 11 optámos então por realizar o treino de resistência.

### **3.4 Observação de comportamentos do treinador**

Os treinos de observação nos U15 normalmente eram realizados à sexta-feira, em que era o dia de “treino grande”, o qual passarei a explicar esta denominação no ponto em que explicarei a periodização, assim sendo era basicamente o dia em que no treino era feito jogo formal de GR+10X10+GR, assim sendo os treinadores pouca intervenção tinham ficando apenas a ver, a observação não era feita através de documento, mas sim na hora e através de conversa, primeiro nós averiguávamos os conteúdos trabalhados ao longo da semana, e no exercício de jogo olhávamos para esses conteúdos e para como a equipa o estava a fazer, e assim comentávamos as nossas opiniões em equipa técnica sobre os jogadores que tinham estado bem durante a semana de treinos tendo em conta os conteúdos e observávamos se nesse treino tínhamos conseguido o objetivo semanal dos treinos.

Na equipa de U8 a observação era feita no treino de Quinta-Feira, em que era também o “treino grande” e fazíamos da mesma maneira que no treino de U15.

Os treinos de Iniciação E1 não fazíamos observação pois a escola acha irrelevante fazer observações de treino em escalões tão baixos, U6, e sendo que estas turmas não têm competição era feito apenas uma avaliação pelo treinador principal se aquele atleta

poderia passar então a dever ter mais treinos por semana ou se devia ser selecionado para a Seleção de U6.

Após aconselhamento do meu coordenador de estágio o Professor Pedro Esteves foi-me aconselhado a fazer uma observação dos treinos de forma documental, sendo que o início dessa observação de forma documental deu-se no dia 20 de fevereiro, ou seja já perto do final da época da equipa de U15, e tendo em conta algumas componentes, como por exemplo como é feito o contacto com os atletas, como é que é a instrução, se são explicados os conteúdos os treinos, e não me foi permitido realizar mais observações pois após ter começado a observar, 4 treinos depois foi declarado estado de emergência o que não permitiu que continuasse, fica aqui um exemplo então dessa ficha.

Parte Inicial			
Equipa	DFTD	U15	
Primeiro contacto com os atletas é no campo?	Sim	Sim	
Disposição dos atletas quando fala?	À frente	À Frente	
Instrução é breve?	Sim	Sim	
São explicados os conteúdos do treino?	Sim	Sim	
São abordados os erros do treino/jogo anterior?	Não	Sim	DFTD é um treino de capacidades, não é um treino conjunto de equipa
Feedbacks são dados?	Sim	Sim	
Parte Fundamental			
Disposição dos atletas quando fala?	À frente	À Frente	
Instrução é breve?		+ -	O exercício dos U15 foi mais <u>complexo</u> , pelo que foi necessária uma instrução mais elaborada de modo a que entendessem o conteúdo do exercício
É feita demonstração?	Não	Sim	Visto que o exercício era complexo foi também feita a demonstração
São abordados os conteúdos?		Sim	
O tempo de exercício é cumprido?		Sim	
Feedbacks são dados?		Sim	
Parte Final			
São feitos exercícios de preparação física?	Não	Não	
É feita demonstração?	Não	Não	
Feedbacks são dados?	Sim	Sim	
Arrumação do material são os jogadores?	Sim	Sim	
Observações			
Mais uma vez o treino de DFTD foi assumido por mim devido a indisponibilidade do treinador principal, pelo que seria de algum modo injusto fazer algumas autoavaliações, de qualquer maneira, o treino correu bem, os conteúdos de todos os exercícios foram cumpridos, e só tive mais dificuldade em reagrupar os atletas, pois distraem-se facilmente com bolas e são um pouco indisciplinados em relação a isso, começam a brincar e etc, no entanto fiz a regras dos 3 segundos para chegarem perto de mim com as bolas e rapidamente se reagruparam. Quanto ao tempo de treino foi cumprido como indicado no plano e acabou apenas 1 minuto mais tarde devido a um empate no <u>ultimo</u> exercício.			

**Figura 8: Exemplo de uma ficha de observação de treinos**

### 3.5 Observação de jogos

A observação de jogos na equipa de U15 era feita através de um relatório de jogo, que era realizado todos os jogos em equipa técnica, isto é, após o jogo algum dos treinadores iniciava o relatório e dava a sua opinião sobre o jogo tendo em conta os 4 momentos de jogo, apontando aspetos positivos e negativos da equipa durante o mesmo, que posteriormente enviava para outro treinador adjunto que poderia ou não adicionar e complementar o relatório tendo em conta a sua visão do jogo, acabando então por ser entregue ao treinador principal, o qual complementava o relatório e a partir daí abríamos uma discussão no grupo de whatsapp ou até mesmo juntos antes do treino e dessa forma poderíamos discutir pontos em que queríamos trabalhar durante a semana de treinos ou

aspectos em que mesmo não sendo o conteúdo do treino poderíamos estar alertados para o mesmo.

Durante o jogo tínhamos também uma ficha de observação de jogo em que colocávamos o 11 inicial, golos, assistências, substituições etc., esses dados eram posteriormente passados para o relatório de jogo, podendo assim também colocar o tempo de jogo de cada atleta para depois fazermos a soma do mesmo.

A observação de jogos nos U8 não era realizada através de documento, era feita normalmente pelo treinador principal, olhando para o jogo e vendo também o vídeo do mesmo.

A observação de jogos através dos treinadores adjuntos era realizada de forma mista, e era sempre uma análise qualitativa, ao longo do jogo eu ia vendo e apontando aquilo que considerava pertinente para uma posterior inserção no relatório de jogo, eu como estava encarregue de iniciar sempre os relatórios, muitas das vezes os outros treinadores adjuntos também me diziam comportamentos e eu ia apontando, inserindo logo eu no relatório de jogo ao iniciar.

Quanto ao treinador principal ele ficava sempre com o vídeo do jogo e após o relatório passar pelos adjuntos ele via o jogo através de vídeo e complementava os relatórios.

Ao longo da época realizei então 22 observações de jogo, correspondentes a todos os jogos de competição que tivemos.



### **3.6.1 Intervenção nos treinos de DFTD**

O DFTD, é um treino em que através do Programa Anual DFTD, os atletas têm acesso a um treino extra por semana que os colocam perante contextos que estimulam as necessidades e dificuldades identificadas pelo programa como prioritárias.

O seu objetivo passa pela definição de objetivos individuais e acompanhamento da performance individual. Esta vertente do treino na Dragon Force visa sobretudo explorar aspetos mais técnicos do treino de futebol, nomeadamente: Drible e Finalização. O que para mim se revelou muito útil, pois permitiu-me aprofundar competências nos aspetos mais técnicos do ensino destas competências. Em cada treino era definido então um tema em que o treino era planeado em redor desse tema, visando exercícios para essa componente específica, que também é trabalhada nos treinos em conjunto com as equipas, mas, no entanto, este treino era sim muito mais específico para isso mesmo.

Houveram no total 21 treinos de DFTD para os atletas inscritos da equipa de U15. O nº de atletas foi subindo ao longo do tempo nestes treinos iniciando então com 4 atletas e terminando com 9, pois o grupo conseguiu, compreender que este treino era uma mais-valia, vendo então os colegas a subir de rendimento tendo em conta as componentes trabalhadas. Em termos de intervenção nestes treinos, normalmente dividíamos os exercícios em dois grupos ficando eu responsável por um e o treinador principal, Ricardo Rocha, por outro, sendo que ficava eu responsável por controlar a montagem de exercícios, que normalmente era feita sempre antes do início do treino, controlo do tempo e exemplificação dos exercícios.

### **3.6.2 Intervenção nos treinos de iniciação E1**

Os treinos desta turma sem competição foi sem dúvida um dos grandes desafios do decorrer do estágio, devido ao nº reduzido de atletas que frequentavam os treinos e também devido à idade dos mesmos, que era entre os 4 e 6 anos, no entanto revelou-se muito enriquecedora e acabei também por ganhar um gosto enorme por estes treinos nestas idades. Neste escalão houveram no total 11 treinos e 3 encontros amigáveis em formato de torneio.

O treinador principal era o Rui Dias e eu era o adjunto, devido à nossa relação próxima que se foi desenvolvendo durante o ano acabámos a fazer um trabalho espetacular com as crianças pois conseguimos fazê-las ganhar gosto por jogar futebol e desse modo conseguimos passa-las a ter mais treinos por semana passando assim então vários atletas para a turma de iniciação B1 e C1.

Os planeamentos dos treinos desta turma eram sempre realizados em conjunto, no entanto no decorrer da época fui pedindo ao Rui Dias para planear os treinos sozinho, enviando para ele e ele retificava alguma coisa que pudesse melhorar, cheguei então a planear cerca de 4 treinos desta turma sozinho e com o acompanhamento tanto do Rui Dias como do meu tutor Rui Ferreira.

A intervenção nestes treinos era sempre muito livre, pois feedback era relativamente sempre o mesmo tendo em conta os exercícios ficando então perceptível para as crianças que ambos os treinadores os queriam ajudar muito, assim sendo, antes do treino iniciar montava o 1º exercício e nas transições íamos alternando entre quem explicava e entre quem montava o próximo exercício, sendo assim um espaço em que podia ter intervenção a nível de explicação de exercícios para uma idade muito baixa e

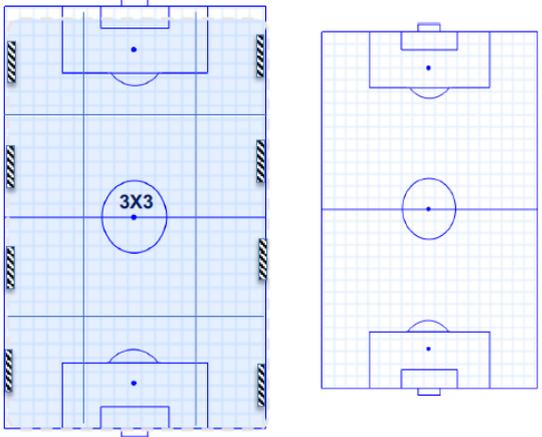
aprendendo a compreender as crianças e o que elas compreendiam de nós adultos sobre aquilo que queríamos que elas fizessem.

Nesta turma de Iniciação E1 tive também o prazer de os acompanhar durante vários encontros amigáveis que eram feitos pontualmente para dar momentos de competição a estes atletas, era normalmente torneios de 1 hora em formato competitivo sobe e desce em jogos de 5 minutos de 2x2 ou 1x1.

**ENCONTRO AMARANTE FC**

**LOCAL: VALE DE RANS**

**- INICIAÇÃO B1/C1/E1 + SEL.U6 (09H00 – 10H00) – 2014/2015**



<b>NOTAS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- SEM CONTEXTO COMPETITIVO;</li><li>- FORMATO "SOBE E DESCE";</li><li>- 3X3;</li><li>- JOGOS: 8"</li></ul>
<b>CALENDÁRIO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- SEM CALENDÁRIO</li></ul>
<b>TREINADORES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- RUI DIAS</li><li>- DANIEL PACHECO</li><li>- RUI SILVA</li></ul>

**Figura 10: Exemplificação de encontro**

### **3.6.3 Intervenção nos treinos de U15**

No total na equipa de U15 foram realizados 71 treinos e 22 jogos.

A minha intervenção nos treinos da equipa de U15 deu-se de forma gradual, ao início ficava sempre responsável por grupos em um certo exercício, e isso acabou por se tornar fundamental para o percurso a nível de intervenção dentro da equipa ao longo da época, pois essa intervenção em domínio mais micro permitiu-me ganhar um pouco de experiência em termos de observação dos acontecimentos e intervenção no timing certo

para que fosse então uma intervenção consistente e adaptada ao contexto tendo em conta o exercício que era e o seu objetivo. Esses foram uns dos problemas enfrentados no início devido à baixa qualidade de intervenção que apresentava, no entanto e deixando-me errar os treinadores adjuntos e o principal enquanto rodava pelas estações quando via o que estava acontecer no exercício responsável acabava por intervir e abordava-me no final do treino sobre os seus objetivos para ficar mais claro para mim como intervir tornando-se isso então um ponto comum ao longo de todo o ano mas indo melhorando bastante e acabando por finalizar com intervenção muito mais autónoma e precisa. Assim sendo nos treinos de quinta-feira era isso que acontecia no início dos treinos, e sendo gradual e tendo em conta que acabávamos esse treino sempre em jogo formal GR+5X5+GR, no final fazíamos uma competição entre treinadores em que cada 1 dos treinadores ficava responsável por 1 equipa e vim então a começar a intervir de forma livre na minha equipa tendo em vista os objetivos e conteúdos do treino, uma das dificuldades registadas nesse momento era a grande competitividade dos atletas, o que levava a que por vezes eles deixassem um pouco de parte o conteúdo do treino e a minha intervenção aí tinha então de ser mais didática de modo a que eles compreendessem que sim podiam ganhar o torneio daquele dia de treinos mas podiam ganhar de uma melhor forma, tendo em vista o conteúdo da sessão de treino

Nos treinos de Sexta-feira a minha intervenção prendia-se muitas vezes por tentar compreender o que acontecia dentro do treino em termos qualitativos e tentar transmitir da melhor maneira aos atletas a nossa ideia de jogo, isto é, estes treinos acabavam sempre em jogo formal de GR+10X10+GR, e quando havia falta de jogadores por lesão ou não comparência eu assumia o papel desse jogador, fosse em que posição fosse.

Assim sendo a intervenção era muito mais individualizada para cada atleta e para o objetivo em específico daquilo que queríamos retirar dele na sua posição.

Ao final dos treinos de Sexta-feira por vezes era-me proposto também intervenção em treino físico a nível abdominal, o treinador principalmente reconhecia que era também uma vertente importante do treino, no entanto, era realizada não de forma documental pois o treinador principal preferia não realizar esse tempo de treino físico para a realização do exercício de jogo formal. Eram então uma parte final do treino antes dos atletas recolherem ao balneário em que pude intervir em cerca de 3 exercícios distribuídos por no máximo 5 minutos.

### **3.6.4Intervenção nos treinos de U8**

Eu só acompanhava a equipa de U8 no treino de quinta-feira, sendo que esta equipa treinava 2 vezes por semana refiro-me então ao treino grande, em que era o treino quase todo exercícios de campo inteiro de futebol de 5, assim sendo o treinador principal ficava encarregue pelos conteúdos macro do treino, e ficava eu e o outro treinador adjunto pelos conteúdos micro de cada equipa, assim sendo era também uma intervenção muito individual e posicional. Caso atletas tivessem que ficar de fora, então um dos treinadores ficava encarregue por exercícios de passe e receção com esses mesmos atletas, ou até 1x1, e o outro treinador adjunto ficava então encarregue apenas pelos conteúdos micro do treino para as 2 equipas no exercício de jogo formal. Estas funções eram repartidas entre mim e o outro treinador adjunto, assim sendo passei pelas 2 experiências.

A maior dificuldade que encontrei nos treinos desta equipa foi a falta de compreensão do vocabulário, no início era muito difícil os atletas compreenderem os objetivos tendo em conta um vocabulário mais formal, sendo então necessário adaptar a linguagem à idade o que se concretizou numa aprendizagem que a meu ver é fundamental no futebol de formação que é a adequação a cada faixa etária do vocabulário a utilizar. O treinador principal dos U8 era muito forte nessa perspetiva, o que me permitiu observar e

compreender as melhores estratégias para que os atletas compreendam o que queremos deles.

### **3.7 Seleção do capitão através dos melhores amigos**

No início da época propus ao treinador principal dos U15, André Mota, um método de elegermos o capitão, que consistia em fazer uma votação dos atletas nos 3 melhores amigos, dentro do plantel, o que permitia no final que fosse possível ver o atleta com mais influência dentro do grupo e que se dava melhor com mais atletas, e também perceber a influência de alguns membros dentro da equipa selecionando assim um grupo de capitães.

Assim sendo foram selecionados para capitães o T.C, G.C, H.M e J.P.

### **3.8 Projeto de estágio**

Para projeto de promoção da entidade de estágio inicialmente tinha definido que queria fazer uma avaliação de toda a academia tendo em conta os fatores do bio Banding e também fazer uma comparação entre anos de prática e modalidades que os atletas praticaram ou ainda praticavam fazendo uma comparação entre turmas e equipas de competição, para identificar possíveis fatores na seleção de talento para a divisão entre turma e equipas de competição.

Assim sendo tendo em conta o estado de emergência elaborei um formulário para enviar ao meu tutor de estágio, que posteriormente enviaria aos encarregados de educação para seu posterior preenchimento.

Tendo em conta o Estado de emergência, isso revelou-se um fator fundamental para o sucesso do projeto ou não, o que se revelou um pouco entristecedor para mim pois achei

que era uma ideia com grande potencial e que podia identificar variadíssimos fatores de seleção de talento para toda a escola e para todos os treinadores, no entanto o nº de respostas infelizmente não abrangeu nem metade da escola, tive então assim que fazer uma seleção das equipas com mais respostas, e comparei então apenas a seleção de talento entre as equipas de U13A E U13B, e também a equipa de U9 e a turma de Intermédio B1.

Após a recolha e tratamento de dados elaborei uma apresentação PowerPoint falei com o meu tutor de estágio para enviar email a todos os treinadores com o link de reunião zoom e tratei então de apresentar aos treinadores presentes.

A gravação da apresentação e todos os dados recolhidos encontram-se no dossier de estágio.

## **4.Avaliação e controlo da performance**

Segundo Sá (2019) O treino “é o principal meio que o treinador possui para preparar a equipa para alcançar os objetivos que se propuseram para a época. Este visa induzir performances, individuais e coletivas, que direcionem o processo de preparação da equipa no sentido evolutivo pretendido. Este processo é caracterizado por uma progressão não linear e complexa; com avanços e recuos, por vezes imprevisíveis. Por este motivo, importa haver uma avaliação e controlo do processo com o intuito de recolher informação relevante que ajude o treinador a tomar decisões e a intervir.

O controlo do processo permite conhecer a que distância os jogadores e a equipa se encontram do caminho desejado e possibilita o ajuste dos conteúdos de treino às necessidades (individuais e coletivas) identificadas e, com isso, aumenta as probabilidades de sucesso.”

### **4.1Avaliações Antropométricas**

Em conjunto com o departamento de nutrição da *Dragon Force* Penafiel foi-nos permitido fazer avaliações antropométricas a todos os atletas da equipa de U15, permitindo-nos então retirar ilações sobre as pregas e perímetros dos atletas para um melhor conhecimento dos mesmos, assim sendo o planeamento e a periodização do treino fica mais rico em termos de conhecimento das capacidades de cada um.

Nome	Medea Equipa	João Carlos Ferreira	David Marques Teixeira	Tiago Daniel Moreira Ferreira	Henrique Marques Barbosa	Gonçalo Sousa Rodrigues Carvalho	Helder Silvino Duarte Leal	João Pedro Silva Pinto	João Pedro Torres Silva	Gonçalo Rafael Cabral Pinheiro	Ruben Silva Loureiro	Francisco José Oliveira Lourenço	Gonçalo José Gonçalves Souza	Jorge Manuel Ferreira Nogueira	Gonçalo Rafael Barbosa Pinto	Vasco Daniel Rocha Moreira	Tiago Miguel João Rodrigues Carvalho	Quente Santos	Rui Pedro Fernandes Duarte	Gonçalo Eduardo Teles Carvalho	Luis Henrique Mota Lopes	Ruben Gabriel Carvalho	Gonçalo Manuel Duarte Silva
Estilo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Género	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Idade	13,1666667	13	13	13	13	12	13	14	12	14	13	14	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	14
Altura (m)	1,59	1,8	1,57	1,48	1,54	1,52	1,7	1,61	1,53	1,71	1,35	1,67	1,6	1,58	1,68	1,71	1,69	1,65	1,68	1,55	1,61	1,74	1,64
Peso (kg)	51,5833333	77	47	50	48	46	50	50	47	65	32	57	50	43	55	64	52	52	63	40	49	59	65
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	20,19	23,77	19,07	22,83	20,24	19,91	17,30	19,29	20,08	22,23	17,56	20,44	19,53	17,22	19,49	21,89	18,21	19,10	22,32	16,65	18,90	19,49	24,17
<b>Proças</b>																							
Tricipital	9,8	10,00	13,00	17,00	10,00	7,00	7,00	8,00	13,00	10,00	10,00	7,00	6,00	6,00	10,00	11,00	5,00	8,00	10,00	8,00	6,00	6,00	12,00
Subescapular	6,8	6,00	6,00	11,00	10,00	5,00	4,00	6,00	7,00	9,00	5,00	7,00	6,00	4,00	7,00	6,00	5,00	5,00	7,00	4,00	5,00	7,00	12,00
Acromioclavicular	6,8	5,00	10,00	13,00	8,00	5,00	4,00	5,00	7,00	8,00	5,00	6,00	5,00	5,00	6,00	5,00	5,00	9,00	5,00	5,00	6,00	6,00	16,00
Coxal	12,0	10,00	12,00	23,00	14,00	13,00	11,00	10,00	14,00	9,00	14,00	8,00	6,00	9,00	11,00	10,00	9,00	8,00	12,00	10,00	7,00	11,00	19,00
Genital	9,0	13,00	11,00	17,00	13,00	8,00	6,00	7,00	9,00	7,00	6,00	6,00	5,00	11,00	9,00	11,00	6,00	6,00	8,00	6,00	6,00	7,00	18,00
Soma Tricipital e Subescapular	16,7	16,00	19,00	28,00	20,00	12,00	11,00	14,00	20,00	19,00	15,00	14,00	12,00	10,00	17,00	17,00	10,00	13,00	17,00	12,00	11,00	13,00	24,00
<b>Perímetros</b>																							
Braço	25,0	29,00	23,00	27,00	27,00	22,00	21,00	23,00	25,00	28,00	23,00	27,00	25,00	23,00	27,00	27,00	23,00	25,00	26,00	20,00	24,00	24,00	29,00
Coxa	49,4	60,00	48,00	50,00	49,00	50,00	46,00	48,00	48,00	54,00	42,00	51,00	47,00	44,00	50,00	57,00	46,00	48,00	64,00	45,00	49,00	51,00	57,00
Genital	33,9	39,00	34,00	35,00	32,00	34,00	32,00	33,00	34,00	40,00	26,00	35,00	33,00	31,00	33,00	38,00	34,00	44,00	46,00	31,00	34,00	49,00	38,00
% Massa Gorda (Slaughter, et al. 1988)	14,37	13,91	16,70	24,21	17,60	9,97	8,94	11,97	17,60	16,70	12,95	11,97	9,97	7,90	14,86	14,86	7,90	10,98	14,86	9,97	8,94	10,98	21,03
% Massa Gorda (Luzano-Berges G, et al. 2017)	18,49	18,22	21,51	25,19	18,80	15,90	15,71	16,67	20,94	18,80	18,22	16,09	15,12	15,12	18,42	19,00	14,35	16,67	19,00	16,67	15,12	15,32	21,90
Média % de Massa Gorda	16,40	16,07	19,11	24,70	18,20	12,93	12,32	14,32	19,27	17,75	15,59	14,03	12,55	11,51	16,64	16,93	11,12	13,83	16,93	13,32	12,03	13,15	21,46
Massa muscular (Poortmans, et al. 2005) (kg)	25,11	37,41	22,42	21,47	23,88	22,70	23,36	24,17	22,24	32,39	16,54	29,34	25,41	21,93	27,33	32,63	25,21	28,02	37,16	20,61	26,00	31,52	30,24
Peso a partir (kg)	0,82	1,93	4,85	1,54	-0,95	-1,34	-0,34	2,01	1,79	0,19	-0,55	-1,23	-1,50	0,90	1,23	-2,02	-0,61	1,21	-0,67	-1,45	-1,09	4,20	

## 4.2 Testes Físicos

Como abordei anteriormente, apliquei 3 testes físicos, Teste de força de membros superiores através da repetição máxima do exercício de flexão de braços, Teste de força abdominal através da repetição máxima do exercício abdominal, e teste de impulsão vertical, *Squat jump* e *counter movement jump*, para uma melhor prescrição do treino físico assim sendo após a realização dos mesmos e através dos mesmos comecei a trabalhar os membros superiores e a parte abdominal a 75% da capacidade máxima dos atletas.

Estes testes foram realizados em ambas as equipas, U15 e U13A, e tiveram 2 avaliações, a primeira que decorreu no dia 12 de maio de 2020 e a segunda que decorreu no dia 15 de junho de 2020, dia em que dei por terminado então o processo de estágio.

Estes testes tiveram muita importância para a prescrição do treino nestas idades e também para poder ver a evolução dos atletas no treino físico. Os resultados foram bastante bons, tendo havido aumento de força em todos os atletas, à exceção do *counter movement jump*, no entanto entra aqui um pouco o fator de não controlo dos atletas e do não acompanhamento presencial pois eu não conseguia controlar a realização dos saltos,

isto é, eu coloquei um tutorial de realização dos saltos e expliquei tudo detalhadamente, os atletas realizavam em vídeo e enviavam-me para posterior avaliação, houveram no entanto componentes em que os saltos não eram muito bem realizados no entanto foi o máximo que consegui realizar tendo em conta o estado de emergência.

Olhando para os valores de referência no site [fitescola.dge](http://fitescola.dge) os atletas de U15 no teste de flexões de braço apresentam valores muito acima daquilo que são os valores de referência para a idade, sendo que o pior atleta em termos de avaliação neste escalão apresenta quase o dobro do valor de referência

Quanto aos resultados dos U13 o mesmo é observado sendo que o melhor atleta dos U13 em termos de flexões apresenta mais que o dobro do valor de referência para a sua idade.

No teste de abdominal os atletas de U15 também apresentam valores muito bons sendo que o valor de referência normal para este escalão para um perfil atlético é 71 abdominais, e o melhor atleta dos U15 realizou 205, o jogador que apresentou o pior resultado não apresenta um perfil atlético, assim sendo e apresentando um perfil saudável realizou também mais do dobro dos valores de referência.

Quanto aos atletas de U13 apresentaram valores também muito satisfatórios, por exemplo, o atleta que apresentou o menor valor não apresenta um perfil atlético e o valor de referência para o perfil saudável e adequado à idade é 21, ainda assim o atleta realizou 38.

Todo o processo destes testes físico e posterior apresentação de resultados encontram-se detalhados no dossier de estágio.

	ABDOMINAIS		FLEXÕES	
	Nº repetições		Nº repetições	
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥
9	9	47	6	17
10	12	47	7	21
11	15	54	8	21
12	18	60	10	21
13	21	66	12	22
14	24	71	14	24
15	24	71	16	27
16	24	71	18	29
17	24	71	18	32
18+	24	71	18	34

*Figura 11: Valores de Referência dos exercícios*

## 5. Atividades complementares

### 5.1 Participação na aula aberta com Joaquim Milheiro

Coordenador técnico das Seleções de formação da Federação Portuguesa de Futebol no âmbito da unidade curricular de Observação e Análise de Treino que decorreu no dia 4 de dezembro de 2019

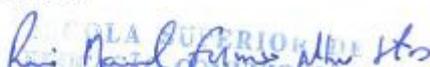


### CERTIFICADO

Rui Manuel Formoso Nobre Santos, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, certifica, para os devidos efeitos, que **Daniel Pacheco** participou na Aula Aberta, dinamizada pelo **Coordenador Técnico das Seleções de Formação da Federação Portuguesa de Futebol**, Joaquim Milheiro, no âmbito da unidade curricular de Observação e Análise do Treino da Licenciatura de Desporto, que decorreu no dia 4 de dezembro de 2019, no auditório Carreira Amarelo.

Guarda, 27 de maio de 2020

O Diretor

  
(Prof. Rui Manuel Formoso Nobre Santos)  
ESCOLA SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO  
E DESPORTO - IPG  
GUARDA

## 5.2 Participação Formação no Museu FCPorto

Em finais de agosto de 2019 antes do início do estágio houve uma formação a explicar o funcionamento e logística de todas as Dragon Forces espalhadas pelo país assim como a apresentação da metodologia de trabalho de toda a estrutura.

Assim sendo no primeiro dia houve uma apresentação da abertura da nova época e falou-se sobre a organização geral do projeto, pelo coordenador do projeto Ricardo Ramos. Logo a seguir houve uma apresentação do coordenador técnico geral, Vítor Moreira sobre a apresentação do projeto Dragon Force Futebol e Principais orientações. De seguida Manuel Prata falou sobre os valores FC Porto sempre presentes num treinador do Projeto Dragon Force. Na parte Luís Miranda fez uma apresentação sobre clarificação de conceitos, da ideia de jogo e do Modelo de jogo, princípios metodológicos e momentos do jogo. Para terminar o 1º dia Hugo Valente, coordenador técnico da DF Ermesinde falou sobre bons treinadores bons treinos e bons exercícios.

No 2º dia uma apresentação da Coordenadora dos *Little Dragons*, Liliana Ramos sobre o papel do treinador na formação dos mesmos. Já na parte da tarde foi a vez do treinador adjunto dos U18 do FCPorto fazer uma apresentação sobre a semana de preparação histórica da conquista da UEFA YOUTH LEAGUE, de seguida fomos ao Olival ver uma sessão de treino dos U15 do FCPorto e logo após o treino uma sessão de esclarecimento de dúvidas sobre o treino observado.

No último e 3º dia logo de manhã realizou-se uma apresentação sobre a gestão de emoções de um treinador de futebol pelo departamento psicopedagógico da formação FCPorto e também uma apresentação do treinador dos U14 da DFPorto sobre o processo de treino tendo em conta a ideia de jogo central. Já na parte da tarde foi a vez de Eduardo Oliveira fisiologista da equipa principal do FCPorto falar sobre as preocupações fisiológicas e a sua relação com os exercícios propostos pelo treinador

principal. Logo a seguir foi a vez do coordenador do departamento de observação do FCPorto, André Monteiro falar sobre o trabalho de observação e análise no futebol de formação e também no futebol profissional. Por fim Vítor Matos, na altura treinador adjunto da equipa B do FCPorto, agora adjunto de Klopp no Liverpool, falou sobre os princípios metodológicos sempre presentes na Metodologia FCPorto.



FC Porto

FC Porto

Porto, 06 de Julho de 2020

### DECLARAÇÃO

A Escola de Futebol Dragon Force - Futebol Clube do Porto, Futebol SAD, declara para os devidos efeitos que **Daniel Pacheco**, na qualidade de treinador de futebol em processo de estágio na Escola Dragon Force Penafiel, esteve presente nos dias 28, 29 e 30 de Agosto 2019, numa formação interna de treinadores de Futebol Dragon Force, realizada no Auditório do Museu – Estádio do Dragão.

O Coordenador Técnico do Projeto Dragon Force:



Vítor Moreira



FC Porto

Estádio do Dragão  
Via FC Porto, Estação Futebol - Piso 0  
4800-051 Porto  
T +351 225 070 500  
F +351 225 070 500  
gma@fcporto.pt  
[www.fcporto.pt](http://www.fcporto.pt)

### **5.3 Super Treino – *Little Dragons***

O Super Treino *Little Dragons* é um treino organizado pela *Dragon Force* Porto que consiste em um treino que contempla um circuito neuro-motor em que é utilizado material próprio para os atletas terem que rastejar dentro de rolos, saltar para caixas instáveis, plataformas instáveis, adaptarem-se a bolas maiores, mais pequenas, de espuma, tudo isto em formato competição, ou seja o treino é montado em espelho para que os treinadores consigam controlar o formato competitivo, e é sem dúvida muito enriquecedor em termos motores, terminando então em formato torneio de 2x2 e 3x3.

Para a realização deste treino vieram treinadores da *Dragon Force* Porto e foram convidados treinadores da nossa Academia, e eu fui um deles, este seria o primeiro Super Treino realizado na *Dragon Force* Penafiel, tendo então que ser um momento memorável para os participantes para o caso de se houverem mais edições aumentar o nº de participantes.

O Treino foi então montado pelos treinadores da DF Porto com a ajuda dos treinadores da DF Penafiel e foi sem dúvida um momento muito enriquecedor também porque os treinadores da DF Porto são sem dúvida muito experientes ajudando então a compreender maneiras de lidar com as crianças tornando o treino na mesma o máximo de divertido para as mesmas.

**PLANO DE TREINO**

**1. Circuito Novo-Futebol 15'**

**Regras:**

- 1º grupo de 5 jogadores
- 2º grupo de 5 jogadores
- 3º grupo de 5 jogadores

**Objetivos:**

- Trabalhar a velocidade
- Trabalhar a resistência
- Trabalhar a técnica

**Equipamento:**

- 1 bola por grupo
- 1 relógio
- 1 apito

**2. jogo de Futebol 15'**

**Regras:**

- 1º grupo de 5 jogadores
- 2º grupo de 5 jogadores
- 3º grupo de 5 jogadores

**Objetivos:**

- Trabalhar a velocidade
- Trabalhar a resistência
- Trabalhar a técnica

**Equipamento:**

- 1 bola por grupo
- 1 relógio
- 1 apito

**3. Futebol 1x1 15'**

**Regras:**

- 1º grupo de 5 jogadores
- 2º grupo de 5 jogadores
- 3º grupo de 5 jogadores

**Objetivos:**

- Trabalhar a velocidade
- Trabalhar a resistência
- Trabalhar a técnica

**Equipamento:**

- 1 bola por grupo
- 1 relógio
- 1 apito

**4. Futebol 2x2 / 3x3 15'**

**Regras:**

- 1º grupo de 5 jogadores
- 2º grupo de 5 jogadores
- 3º grupo de 5 jogadores

**Objetivos:**

- Trabalhar a velocidade
- Trabalhar a resistência
- Trabalhar a técnica

**Equipamento:**

- 1 bola por grupo
- 1 relógio
- 1 apito

**TREINO Nº:**

**DATA:** 15-02-2020

**EQUIPA:** Super Treino Futebol

**TREINADOR:**

**CONTÉUDOS TREINO:**

**CONTÉUDOS TREINO SEQUINTE:**

**1º grupo de 5 jogadores**

**2º grupo de 5 jogadores**

**3º grupo de 5 jogadores**

**DFE.016.03**

**Figura 12: Plano de treino do Super Treino**

## 6. Atividades de Quarentena

No início do estado de emergência foi-me proposto pelo meu orientador de estágio o Professor Pedro Esteves, se era possível a continuação do estágio, assim sendo apresentei ao meu tutor de estágio Rui Ferreira a possibilidade de fazer atividades síncronas com os atletas através de videochamadas apresentando uma metodologia de treino, dividida entre treinos físicos e treinos técnicos, com bola.

Inicialmente com a equipa de U15 e depois com a equipa de U13A, assim sendo e contactando com o meu tutor recebi o aval para iniciar o mais rápido possível com os U15 e ele iria propor através de *email* aos encarregados de educação dos U13A e conforme a resposta positiva dos mesmo depois iniciaria então com a equipa de U13A. Inicialmente os treinos físicos com os atletas de U15 visavam treinos em que envolvesse grupos musculares do corpo todo, ou seja, treinos *full body*.

Quanto aos treinos técnicos, com bola, visava a seleção de um tema para cada treino, por exemplo como no DFTD, controlo de bola, drible e passe, envolvendo sempre exercícios que correspondiam a um sistema energético diferente em cada treino, força, velocidade e resistência.

Após alguns treinos, e após ter ganho um pouco de experiência nesta vertente do treino *online*, decidi então mudar o formato dos treinos físicos, de modo a que conseguisse avaliar os atletas nesta vertente, assim sendo apliquei 3 testes físicos, teste de força de membros superiores, através do exercício de flexões, teste de força abdominal, através do exercício abdominal e teste de impulsão vertical através do *Squat Jump* e *Counter movement Jump* através da aplicação *Vert Vision*, mudando então de

treinos de *full body*, para treinos em que envolvia apenas parte superior e depois parte inferior, sendo que à terça-feira fazia treino físico e à quinta-feira treino técnico.

Assim sendo, o treino consistia em vídeo chamada pela plataforma zoom, criei um grupo no whatsapp com todos os atletas, agendei horários e dias de treino com eles, e no dia do treino colocava a apresentação *PowerPoint* do mesmo, um vídeo de exemplificação dos exercícios e o *link* para ingressarem na vídeo chamada.

Ao início o nº de atletas era bastante, ainda cheguei a ter cerca de 10 atletas, no entanto ao longo do tempo o nº foi diminuindo e acabei apenas com 3, no entanto a oportunidade de participarem nos treinos e a oportunidade de acompanhamento foi sempre dada, eu falava com os atletas para caso não conseguissem ir ao treino realizarmos de forma assíncrona no entanto não vi disponibilidade nem vontade dos mesmos para tal.

Quanto à equipa dos U13A, comecei os treinos com eles no início de Abril e quanto ao nº de atletas foi exatamente o contrário da equipa de U15, foi crescendo, pois no início eram apenas 3 atletas, que foram falando com os amigos da equipa e assim o nº foi crescendo pois os atletas tinham interesse e achavam um bom método de continuarem a trabalhar e a treinar naquilo que mais gostam e também noutra vertente que não era tão trabalhada.

## 7. Reflexão Final

Após a conclusão do estágio sinto-me muito mais enriquecido em termos de conhecimento, seja a nível cultural, desportivo, conhecimento do desporto, mercado de trabalho o que se tornou para mim um grande honra a realização deste estágio na equipa da minha terra e sem dúvida numa academia reconhecida ao nível de formação e que transmite sonhos e perspetivas de futuro a crianças ao nível da formação de atingirem aquilo que eu acredito que sejam os seus objetivos de serem jogadores de futebol. Os desafios ao longo do processo de estágio foram sem dúvida variados, a gestão do tempo, a distância familiar, todas as unidades curriculares que ainda estava envolvido, no entanto ao final posso dizer que saio com um acumulo de experiências variado e tão enriquecedor que mudou completamente a minha visão sobre o desporto que é o futebol, e não só, a minha visão do futebol de formação não só em futebol de 5 como em futebol de 11, e também em futebol de nada, que acaba por ser exatamente isso que é em crianças de U6, que não passa de 1x1 e 2x2, visto que lhes é impossível.

Cumpri com tudo o que me propus no início do estágio da maneira que pude, e embora admitindo que a gestão do tempo não foi a melhor tudo o que tinha que realizar, realizei. A nível pessoal consigo compreender a importância de realização das tarefas que nos eram propostas no GFUC, tendo em vista a sua componente prática e aplicabilidade em contexto prático de estágio.

Durante o decorrer do meu estágio conheci profissionais excelentes na área do futebol e do Desporto que me transmitiram bastante conhecimento e que me incentivaram a colocar em prática conhecimentos teóricos e que me ajudaram também a refletir sobre esse conhecimento teórico e a melhorá-lo ainda mais para depois o colocar em prática, era sem dúvida um *staff* técnico muito competente recetivo não só a mostrar

conhecimento mas a debatê-lo e a também a aprender novas coisas, a refletir sobre o seu conhecimento, mudando então toda a minha visão sobre o processo de treino, periodização, jogo e planeamento dos mesmos.

Ao final consegui compreender também a extrema importância do treinador de formação e a visão com que somos vistos, após esta situação dos estado de emergência, consegui ver o quanto o futebol é importante para estes atletas e nas suas vidas, e no quanto ele ficam tristes por lhes retirarem aquilo que mais gostam, e olhando para nós treinadores de formação, conseguimos perceber que somos nós que ajudámos a que eles façam aquilo que eles mais gostam e tendo em vista isso, nós somos preponderantes nas vidas destes atletas, somos um ponto fulcral na qual eles se apoiam e conseguem pôr em prática através das soluções que apresentamos aos atletas, palavras de acompanhamento, encorajamento, o pensamento de sonho que todos os atletas têm de ser jogadores profissionais de futebol.

Foi sem dúvida também para mim uma honra e um orgulho estar na estrutura de futebol de formação do meu clube de coração, o FCPorto, foi um orgulho poder estar registado e conhecido como treinador FCPorto e aprender toda a postura, imagem, conhecimento, estatuto, associados a ter o símbolo deste clube ao peito e poder levá-lo como uma marca de qualidade a todos os campos.

Em relação à equipa de U8, que era a equipa que acompanhava apenas nos treinos de Quinta-Feira posso dizer que considerei um desafio bastante difícil lidar com crianças desta idade, são sem dúvida, reguilas e desconcentrados e é necessário ter uma liderança muito forte para os acompanhar e metê-los no mesmo barco que nós treinadores queríamos, para que os objetivos fossem cumpridos, objetivos esse que consistiam em ensiná-los a jogar futebol, ensiná-los a ganhar o gosto pelo marcar golo e ter toda uma bancada com eles, ensinar-lhes o rigor necessário na formação não só como atletas, mas

também como pessoas e futuros adultos, a competência necessária e apresentar-lhes essa exigência de serem o mais competentes possíveis para eles serem felizes a fazerem o que mais gostam a jogar futebol, marcar golos e a meu ver um pouco menos importante, mas importante também, ganhar jogos.

Em relação à equipa de U15 foi um ano também repleto de sucesso, foi o 1º ano da equipa a competir, em termos de academia, pois a escola estava apenas no 2º ano de existência e no 1º ano não abriu este escalão, abrindo então apenas nesta época. O campeonato correu de forma brilhante, tendo a equipa feito 22 jogos e obtendo 22 vitórias, 189 golos marcados e apenas 12 sofridos. Em termos de acompanhamento dos atletas foi também uma experiência incrível pois são jovens a entrar na adolescência e que sendo característico da idade eram muito brincalhões e acabamos por estabelecer uma relação muito boa. Assim sendo, a nível desportivo e humano tenho a certeza que foi muito enriquecedor não só para eles como para mim também.

Em relação à turma de iniciação E1, foi também incrivelmente enriquecedor devido à tenra idade dos atletas, como eram crianças aprendi a lidar com estas idades de uma maneira muito boa e que não estava à espera. Em termos de evolução dos atletas foi também incrível de acompanhar a mesma.



## **Bibliografia**

Castelo, J. (1996). Futebol: A organização do Jogo. Autor.

L.P..Matvéiev. (1991). Fundamentos do Treino Desportivo. Livros Horizonte.

Oliveira, J. G. (13 de outubro de 2014). pt.slideshare.net. Obtido de Slide Share:

<https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/programao-periodizao-e-planificao-do-treino-de-futebol-40224097>

Oliveira, R. (OUTUBRO de 2005). EF DEPORTES. Obtido de EF DEPORTES:

<https://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm>

Quina, J. d. (1999). Futebol: Referências para a organização do jogo. Bragança:

Instituto Politécnico de Bragança.

Raposo, A. (2002). O Planeamento do treino desportivo. Editorial Caminho.

Valdano, J. (19 de outubro de 2009). A IMPORTÂNCIA DO MODELO DE JOGO

COMO GUIA DA EPECIFICIDADE. Obtido de Organização de Jogo:

<http://organizaodejogo.blogspot.com/2009/10/o-exito-no-futebol-tem-mil-receitas.html>



## Anexo 2 Formação – Museu FCPORTO

10H00 - 11H15	<p><b>APRESENTAÇÃO DO PROJETO DRAGON FORCE FUTEBOL E PRINCIPAIS ORIENTAÇÕES</b></p> <p>COORDENADOR TÉCNICO DRAGON FORCE <b>VÍTOR MOREIRA</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>	11H00 - 12H30	<p><b>O PROCESSO DE UMA EQUIPA U14 DRAGON FORCE EM CONCORDÂNCIA COM A IDEIA DE JOGO CENTRAL</b></p> <p>TREINADOR U14 DF PORTO <b>SÉRGIO PEIXOTO</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>
11H15 - 12H00	<p><b>VALORES FC PORTO SEMPRE PRESENTES NUM TREINADOR DO PROJETO DRAGON FORCE</b></p> <p>COORDENADOR TÉCNICO DRAGON FORCE F02 <b>MANUEL PRATA</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>	13H00 - 15H00	<p><b>ALMOÇO</b></p> <p><b>A SEMANA DE PREPARAÇÃO DA HISTÓRICA CONQUISTA EUROPEIA U19 FC PORTO UEFA YOUTH LEAGUE</b></p> <p>TREINADOR ADJUNTO U19 FC PORTO <b>TIAGO MOREIRA</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>
14H00 - 16H00	<p><b>ALMOÇO</b></p> <p><b>CLARIFICAÇÃO DE CONCEITOS</b></p> <p>IDEIA DE JOGO, MODELO DE JOGO, PRINCÍPIOS DE JOGO, PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS, MOMENTOS DO JOGO.</p> <p>COORDENADOR TÉCNICO DF INTERNACIONAL <b>LUÍS MIRANDA</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>	15H00 - 16H00	<p><b>ENQUADRAMENTO DA SESSÃO DE TREINO FC PORTO U15 NA SEMANA DE TREINOS</b></p> <p>TREINADOR U15 FC PORTO <b>SÉRGIO FERREIRA</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO DO CENTRO DE TREINOS OLIVAL</p>
16H00 - 17H00	<p><b>BONS TREINADORES, BONS TREINOS E BONS EXERCÍCIOS</b></p> <p>COORDENADOR TÉCNICO DF BRASILENSE <b>HUGO VALENTE</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>	16H00 - 17H30	<p><b>OBSERVAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO FC PORTO U15</b></p> <p>TREINADOR U15 FC PORTO <b>SÉRGIO FERREIRA</b></p> <p>LOCAL: BANCADA CAMPO SINTÉTICO - CENTRO DE TREINOS OLIVAL</p>
		17H00 - 18H00	<p><b>ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS ACERCA DA OBSERVAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO FC PORTO U15</b></p> <p>TREINADOR U15 FC PORTO <b>SÉRGIO FERREIRA</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO DO CENTRO DE TREINOS OLIVAL</p>
		14H30 - 16H00	<p><b>ALMOÇO</b></p> <p><b>PREOCUPAÇÕES FISIOLÓGICAS A TOP E A RELAÇÃO DAS MESMAS COM OS EXERCÍCIOS PROPOSTOS PELO TREINADOR PRINCIPAL</b></p> <p>FISIOLÓGISTA EQUIPA A FC PORTO <b>EDUARDO OLIVEIRA</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>
		16H00 - 17H30	<p><b>O TRABALHO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA E DO ADVERSÁRIO, NO FUTEBOL PROFISSIONAL E NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO</b></p> <p>COORD. DEP. DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE FC PORTO <b>ANDRÉ MONTEIRO</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>
		17h30 - 19h00	<p><b>OS PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS SEMPRE PRESENTES NA METODOLOGIA FC PORTO</b></p> <p>TREINADOR ADJUNTO EQUIPA B FC PORTO <b>VÍTOR MATOS</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>



### PLANO DE FORMAÇÃO

ÉPOCA 2019/2020

### TREINADORES DRAGON FORCE

AGOSTO	MANHÃ: FORMAÇÃO APENAS PARA TREINADORES QUE VÃO INICIAR NO PROJETO DRAGON FORCE NA ÉPOCA 2019/2020; TARDE: PARA TREINADORES NOVOS NO PROJETO E TREINADORES QUE JÁ ESTAVAM NO PROJETO, QUE SÃO CONVIDADOS PELOS COORDENADORES TÉCNICOS A ESTAR PRESENTES;
28	FORMAÇÃO PARA TODOS OS TREINADORES DRAGON FORCE;
29	FORMAÇÃO PARA TODOS OS TREINADORES DRAGON FORCE;
30	FORMAÇÃO PARA TODOS OS TREINADORES DRAGON FORCE;

28 AGOSTO 4ª FEIRA	29 AGOSTO 5ª FEIRA	30 AGOSTO 6ª FEIRA
<p>9h30 - 10h00</p> <p><b>BOAS VINDAS À NOVA ÉPOCA DRAGON FORCE E ORGANIZAÇÃO GERAL DO PROJETO</b></p> <p>DIRETOR PROJETO DRAGON FORCE <b>RICARDO RAMOS</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>	<p><b>O PAPEL DO TREINADOR NA FORMAÇÃO DE LITTLE DRAGONS</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>	<p><b>A GESTÃO DE EMOÇÕES DE UM TREINADOR DE FUTEBOL</b></p> <p>COORD. DEP. PSIC. E PEDAG. DEP. FORMAÇÃO FC PORTO <b>SELO SANTOS / CÁTIA MAGALHÃES</b></p> <p>LOCAL: AUDITÓRIO SARDOEIRA PINTO - MUSEU FC PORTO</p>

### Anexo 3 – Testes Físicos U13

Avaliação de força dos membros superiores através do exercício – Flexão de braços 1ª avaliação – 12/05/2020

Rui Barbosa	25
Rodrigo Vieira	22
Diogo Oliveira	27
Nuno Costa	30

Avaliação de força dos membros superiores através do exercício – Flexão de braços 2ª avaliação – 15/06/2020

Rui Barbosa	32
Rodrigo Vieira	30
Diogo Oliveira	28
Nuno Costa	55

Avaliação de potência dos membros inferiores – **squat** jump  
e counter movement jump através da Aplicação Vert Vision  
1ª Avaliação – 12/05/2020

	SQUAT JUMP	COUNTER MOVEMENT JUMP
Rui Barbosa	0,26 CM	0,37 CM
Rodrigo Vieira	0,33 CM	0,44 CM
Diogo Oliveira	0,39 CM	0,44 CM
Muno Costa	0,19CM	0,23CM

Avaliação de potência dos membros inferiores – **squat** jump  
e counter movement jump através da Aplicação Vert Vision  
2ª Avaliação – 15/06/2020

	SQUAT JUMP	COUNTER MOVEMENT JUMP
Rui Barbosa	0,30 CM	0,24 CM
Rodrigo Vieira	0,31CM	0,45CM
Diogo Oliveira	0,30 CM	0,49 CM

## Anexo 4 – Testes U15

Avaliação de força dos membros superiores através do exercício – Flexão de braços 1ª avaliação – 12/05/2020

Rui Duarte	28
Gonçalo Carvalho	30
Henrique Barbosa	38

Avaliação de força dos membros superiores através do exercício – Flexão de braços 2ª avaliação – 15/05/2020

Rui Duarte	38
Gonçalo Carvalho	49
Henrique Barbosa	46

Avaliação de potência dos membros inferiores – **squat** jump e counter movement jump através da Aplicação Vert Vision  
1ª Avaliação – 12/05/2020

	SQUAT JUMP	COUNTER MOVEMENT JUMP
Rui Duarte	0,37 CM	0,57 CM
Gonçalo Carvalho	0,29 CM	0,39 CM
Henrique Barbosa	0,28 CM	0,37 CM

Avaliação de potência dos membros inferiores – **squat** jump e counter movement jump através da Aplicação Vert Vision  
2ª Avaliação – 15/06/2020

	SQUAT JUMP	COUNTER MOVEMENT JUMP
Rui Duarte	CM	CM
Gonçalo Carvalho	CM	CM
Henrique Barbosa	CM	CM

Teste de avaliação de força abdominal – 1ª avaliação –  
12/05/2020

Rui Duarte	74
Gonçalo Carvalho	112
Henrique Barbosa	52

Teste de avaliação de força abdominal – 2ª avaliação –  
15/06/2020

Rui Duarte	88
Gonçalo Carvalho	205
Henrique Barbosa	43

## Anexo 5 – Apresentação de resultados dos testes físicos



Anexo 6 – Sessões síncronas *online*



Anexo 7 – Amigável nº1



## Anexo 8- Intervenção em treino físico



# Anexo 9 – Apresentação do Projeto



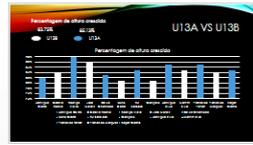
1



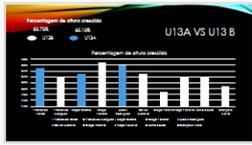
2



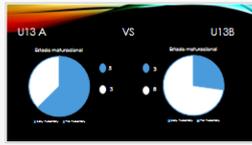
3



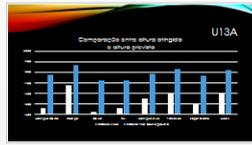
4



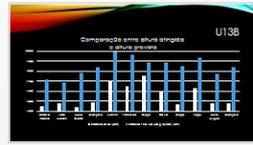
5



6



7



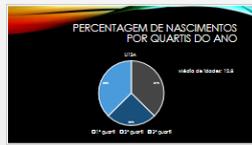
8

Altura	U13A	U13B
Altura atual	1,52m	1,50m
Altura prevista	1,77m	1,80m

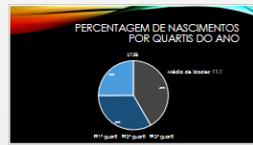
9



10



11

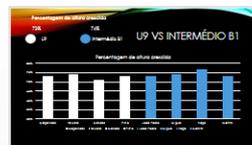


12

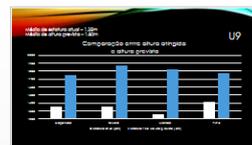
**CONCLUSÕES**

- O nível de participação de atitudes positivas e atitudes negativas da U13A em geral é maior do que a U13B.
- O nível de atitudes motivacionais e atitudes negativas da U13A é maior do que o nível de atitudes motivacionais e atitudes negativas da U13B.
- O nível de atitudes positivas e atitudes negativas da U13A em geral é maior do que o nível de atitudes positivas e atitudes negativas da U13B.
- O nível de atitudes positivas e atitudes negativas da U13A em geral é maior do que o nível de atitudes positivas e atitudes negativas da U13B.

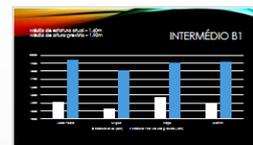
13



14



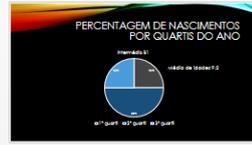
15



16



17



18

**CONCLUSÕES**

- O nível de participação de atitudes positivas e atitudes negativas da U9 em geral é maior do que o nível de atitudes positivas e atitudes negativas do Intermédio B1.
- O nível de atitudes positivas e atitudes negativas da U9 em geral é maior do que o nível de atitudes positivas e atitudes negativas do Intermédio B1.

19

**A PRÁTICA DE VÁRIAS MODALIDADES**

- O nível de participação de atitudes positivas e atitudes negativas da U9 em geral é maior do que o nível de atitudes positivas e atitudes negativas do Intermédio B1.
- O nível de atitudes positivas e atitudes negativas da U9 em geral é maior do que o nível de atitudes positivas e atitudes negativas do Intermédio B1.

20



21



22



23



24



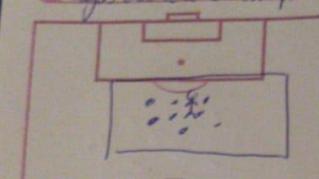
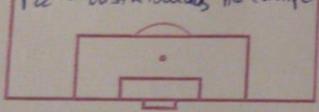
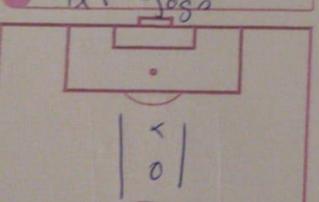
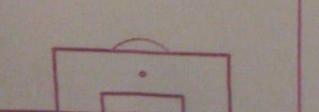
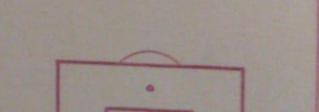
## CONCLUSÕES

- A agulha da UI3A apresenta uma maior percentagem de atletas que já praticaram ou praticam ainda outras modalidades do que a agulha das UI3B.
- A agulha da U9 e da Intermédia B1 apresentam valores iguais em termos de percentagem e que indica que a seleção de talentos / escolha de atletas, através da análise de várias modalidades não teve influência na separação por forma/agulha de competição.

25

Anexo 10 – Plano de treino de Iniciação E1 realizado por mim

PLANO DE TREINO

<p>1 Jogos dos cones c/ campo inteiro</p>  <p>- O jogador deve levar a bola até ao cone sem tocar ou passar pelas pizzas distribuídas no campo</p> 	<p>1x1 c/ 4 pontos</p>  <p>- O jogador deve passar c/ a bola sem condução pelas pontas</p> 	<p>TREINO Nº 6</p> <p>DATA 16/11/2019</p> <p>EQUIPA Iniciação E1</p> <p>TREINADOR Paulo + Daniel P</p> <p>MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sinalizador</li> <li>- 4 cones</li> <li>- 4 pizzas</li> <li>- 4 bolas n= 3</li> <li>- 8 p. 22-23</li> </ul> <p>NOTAS</p> <p>feito por D. P.</p>
<p>1x1 - jogo</p>  <p>- situação jogo normal</p> 	<p>1 Jogo</p>  <p>- jogo normal</p> 	<p>CONTEÚDOS TREINO</p> <p>Org. Ofensiva</p> <p>Relação com bola</p> <p>CONTEÚDOS TREINO SEQUINTE</p> <p>Relação com bola + Org. Ofensiva</p>

# Anexo 11 – Treino de DFTD



1

DESENVOLVO	CONTÉUDO: Aquecimento e BOLA 1 (1ª e 2ª)	FINALIDADE
	<p><b>INICIANDO</b></p> <p>Realiza um aquecimento com bola (2 min) exercendo dentro do quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p>	<p><b>INICIANDO</b></p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p>
		<p><b>MATERIAL</b></p> <p>Bola</p> <p>Bola</p> <p>Bola</p>

2

DESENVOLVO	CONTÉUDO: BOLA 1 (1ª e 2ª) - Capataz e Defesa e Bola	FINALIDADE
	<p><b>INICIANDO</b></p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p>	<p><b>INICIANDO</b></p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p>
		<p><b>MATERIAL</b></p> <p>Bola</p> <p>Bola</p> <p>Bola</p>

3

DESENVOLVO	CONTÉUDO: BOLA 1 (1ª e 2ª) - Capataz e Defesa e Bola	FINALIDADE
	<p><b>INICIANDO</b></p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p>	<p><b>INICIANDO</b></p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p>
		<p><b>MATERIAL</b></p> <p>Bola</p> <p>Bola</p> <p>Bola</p>

4

DESENVOLVO	CONTÉUDO: BOLA 1 (1ª e 2ª) - Capataz e Defesa e Bola	FINALIDADE
	<p><b>INICIANDO</b></p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p>	<p><b>INICIANDO</b></p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p> <p>Trabalha os jogadores através de "bolas" e "bolas" no quadrado.</p>
		<p><b>MATERIAL</b></p> <p>Bola</p> <p>Bola</p> <p>Bola</p>

5

Anexo 12 – Plano de treino U15



## PLANO DE TREINO

**1**

o treino de hoje foi substituído por jogo amigável frente ao Rio Lau.

t = 3 partes de 20' com intervalos de 5'

**Feedback:** Focado essencialmente no momento de organização ofensiva com especial atenção ao 1º submomento:

- Saída de bola pelo GR.

**Solução 1:**  
Saída pelas centrais (curta)

**Solução 2:**  
saída pelas laterais (média em largura)

**Solução 3:** Bater costas da defesa adversária (em caso de adversário pressionar alto).

**2 Estrutura**



**3 ① SAÍDA PLO CENTRAL**



Central sai com bola dentro de área  
MDC aproxima para ser solução se para possível atração de mancha.  
MCS procura das soluções entre linhas  
Lateral: garantir largura e profundidade  
**objetivo:** criar condições para MDC realizar de frente (ver jogo com bola desce para) ou chegar em sequência aos corredores laterais, eliminando a primeira linha de pressão.

**4 ② SAÍDA MÉDIA PELOS LATERAIS**



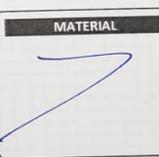
Bola entra no lateral.  
Extremo CAI Na linha a dar apoio frontal  
Ponta mostra vindo buscar jogo  
MC do lado com bola arrasta mancha para libertar MDC ou DC.  
Extremo do lado contrário ajuda.  
Lateral Apoio: Procurar ser mais direto e equilibrado se houver condições!

TREINO Nº 3

DATA: 6-09-2019

EQUIPA: SUB 15

TREINADOR: AM-RR-PV-DP

MATERIAL: 

NOTAS:

- Regras jogos (vestuário, água, horários)
- Entregue do plano preparatório
- Convocações fim de semana duplo!

CONTEÚDOS TREINO: Jogo FORMAL

Submomento: 1 O. OFENSIVA

CONTEÚDOS TREINO SEGUINTE:

FFF.016.03

Página - 71 -

Anexo 13 – Plano de treino U8

**DRAGÕES JUNTOS**

### PLANO DE TREINO

**1** 2x2 Passar em condução

6-8º controlado pelo costado 2º lado do linha = 1 ponto  
Sempre sair e 5º e 7º no costado central = 2 pontos  
no lateral = 1 ponto dentro a distância dos cones

**(C-D)** Condução; condução; condução; condução; condução

**2** 3x3 Passar em condução

Pelo costado = 2 pontos  
Pelo linha = 1 ponto  
- Se o costado central - 1º e 2º pontos no meio; quando costado direito e esquerdo  
- Usar costado lateral 1º e 2º

**(C-D)** Condução; condução; condução; condução; condução

**3** 3x3 com 3 balizos

**(C-D)** Condução; condução; condução; condução; condução

**4**

Feedback direcionado para os costados diferentes, corrigir continuamente se não ficar bem no meio deles.

**TREINO Nº**

**DATA**  
24/09/19

**EQUIPA**  
U-8

**TREINADOR**  
P L F M

**MATERIAL**  
29 + 20 minutos  
13 cones azuis  
2 balizas no 3  
8 balizas no 4  
3 + 3 + 3 cones

**NOTAS**

**CONTEÚDOS TREINADOS**  
C-D - Condução; condução; condução; condução; condução

**CONTEÚDOS TREINADOS SEQUINTE**

**DFF**

## Anexo 14 – Avaliação dos atletas de Iniciação E1



### FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO DRAGON FORCE

**Época:** 2019/2020    **Trimestre:** 1  
**Nome:** Aloísio João Viana Figueiredo Da Rocha    **Nº aluno:** 14655  
**Turma:** Iniciação E1    **Ano Nascimento:** 2015

**CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:**

COM POSSE DE BOLA	I	S	B	MB
Posicionamento			X	
Decisões no jogo (intencionalidade)			X	
Capacidade de execução (técnica)			X	

SEM POSSE DE BOLA	I	S	B	MB
Posicionamento			X	
Decisões no jogo (intencionalidade)			X	
Capacidade de execução (técnica)			X	

RELAÇÃO COM A BOLA	I	S	B	MB
Sensibilidade na relação corpo-bola			X	
Domínio de ambos os pés		X		

PERFIL COMPORTAMENTAL	I	S	B	MB
Disciplina				X
Empenho				X
Autonomia				X
Relacionamento				X

Legenda: I – Insatisfatório    S – Satisfatório    B – Bom    MB – Muito Bom

**Observações:**

Olá Aloísio. És um menino muito simpático e que demonstra uma grande alegria a jogar futebol. Este é o segundo ano que sou teu treinador e fico muito contente com a tua evolução. Agora deves continuar a vir aos treinos para continuares a melhorar. Sugiro que brinques muito com a bola em casa de modo que a tua relação corpo-bola melhore!  
Espero que tenhas um Natal recheado de golos!  
Um abraço dos treinadores 😊

**Data:** 9/12/2019    **O treinador:** Rui Dias e Daniel Pacheco

DFF.009.02

## FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO DRAGON FORCE

**Época:** 2019/2020 **Trimestre:** 1  
**Nome:** Diego Filipe Barbosa Sousa **Nº aluno:** 15832  
**Turma:** Iniciação E1 **Ano Nascimento:** 2015

### CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:

#### COM POSSE DE BOLA

	I	S	B	MB
Posicionamento		X		
Decisões no jogo (intencionalidade)		X		
Capacidade de execução (técnica)		X		

#### SEM POSSE DE BOLA

	I	S	B	MB
Posicionamento		X		
Decisões no jogo (intencionalidade)		X		
Capacidade de execução (técnica)		X		

#### RELAÇÃO COM A BOLA

	I	S	B	MB
Sensibilidade na relação corpo-bola		X		
Domínio de ambos os pés	X			

#### PERFIL COMPORTAMENTAL

	I	S	B	MB
Disciplina				X
Empenho				X
Autonomia				X
Relacionamento				X

Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom

### Observações:

Olá Diego. És um menino muito divertido a jogar futebol, mas deves ser mais assíduo aos treinos para que a tua evolução seja maior! Espero que tenhas um Natal recheado de golos! Um abraço dos treinadores ☺

**Data:** 9/12/2019 **O treinador:** Rui Dias e Daniel Pacheco

## FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO DRAGON FORCE

**Época:** 2019/2020 **Trimestre:** 1  
**Nome:** Jorge Salvador Pinto Leal **Nº aluno:** 15649  
**Turma:** Iniciação E1 **Ano Nascimento:** 2014

### CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:

#### COM POSSE DE BOLA

	I	S	B	MB
Posicionamento		X		
Decisões no jogo (intencionalidade)			X	
Capacidade de execução (técnica)			X	

#### SEM POSSE DE BOLA

	I	S	B	MB
Posicionamento		X		
Decisões no jogo (intencionalidade)			X	
Capacidade de execução (técnica)			X	

#### RELAÇÃO COM A BOLA

	I	S	B	MB
Sensibilidade na relação corpo-bola			X	
Domínio de ambos os pés		X		

#### PERFIL COMPORTAMENTAL

	I	S	B	MB
Disciplina				X
Empenho				X
Autonomia				X
Relacionamento				X

Legenda: I - Insatisfatório S - Satisfatório B - Bom MB - Muito Bom

### Observações:

Olá Jorginho. És um menino muito bem-comportado e sempre pronto para te divertires a jogar futebol. Continua assim! Sugiro-te que brinques muito com a bola em casa para que a tua evolução seja ainda maior!!  
Espero que tenhas um Natal recheado de golos!  
Um abraço dos treinadores 😊

**Data:** 9/12/2019 **O treinador:** Rui Dias e Daniel Pacheco



## FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO DRAGON FORCE

Época:  Trimestre:   
 Nome:  Nº aluno:   
 Turma:  Ano Nascimento:

### CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:

COM POSSE DE BOLA

	I	S	B	MB
Posicionamento		X		
Decisões no jogo (Intencionalidade)		X		
Capacidade de execução (técnica)		X		

SEM POSSE DE BOLA

	I	S	B	MB
Posicionamento		X		
Decisões no jogo (Intencionalidade)			X	
Capacidade de execução (técnica)			X	

RELAÇÃO COM A BOLA

	I	S	B	MB
Sensibilidade na relação corpo-bola		X		
Domínio de ambos os pés		X		

PERFIL COMPORTAMENTAL

	I	S	B	MB
Disciplina				X
Empenho				X
Autonomia				X
Relacionamento				X

Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom

### Observações:

Olá Filipe. És um menino muito bem-comportado e que demonstra uma grande felicidade em jogar futebol. Tens de continuar a vir aos treinos para que consigas evoluir ainda mais, principalmente o teu relacionamento com a bola. Espero que tenhas um Natal recheado de golos! Um abraço dos treinadores 😊

Data:  O treinador:

DFE.001

## Anexo 15 – Poster de Estágio

### PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

#### DRAGON FORCE

---

#### Caracterização da entidade

**Dragon Force Penafiel/GRD RANS**  
Turma de iniciação C1/E1  
Sub 8  
Sub 15  
41 Atletas

---

#### Torneio com a turma de iniciação em Livração



#### Recursos Espaciais



**Campo de jogos Rans**



**Campo de jogos do Vale do Rans**



**1ª FASE**  
**SETEMBRO 2019**  
Adaptação



**2ª FASE**  
**NOVEMBRO 2019**  
Intervenção



**3ª FASE**  
**MAIO 2020**  
Conclusão e Avaliação

#### OBJETIVOS

- Aprofundar Competências
- Adquirir Conhecimentos
- Analisar Conhecimentos
- Refletir e Reajustar
- Intervir em exercícios no domínio micro e macro
- Intervir no processo de treino
- Intervir em Contexto Profissional
- Aplicar a Metodologia Dragon Force
- Avaliar
- Planear e observar

	DIAS	HORÁRIOS	DURAÇÃO	EQUIPA	LOCAL
TREINOS	SF	18:15/20:30	2h15min	UBV/15	Vale do Rans
	GR	18:15/20:30	2h15min	DEFI/15	Campo de jogos Rans
	Sab	11:00/12:00	1h	Inicição	Vale do Rans
JOGOS	Sab	12:00	40min	UB	Campo de jogos Rans
	Dom	10:00	60min	UTS	Campo de jogos Rans

**PROFESSOR COORDENADOR**  
Pedro Esteves

**TUTOR**  
Rui Ferreira

**TREINADOR ESTAGIÁRIO**  
Daniel Pacheco





Licenciatura em Desporto  
Ano Letivo 2019/2020

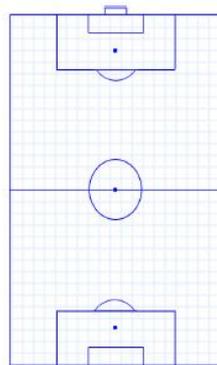
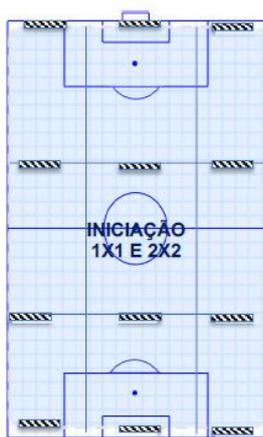
## Anexo 16 – Encontros amigáveis de Iniciação E1

### ENCONTRO FC PAÇOS DE FERREIRA “OS CASTORZINHOS”



LOCAL: VALE DE RANS

- INICIAÇÃO (09H00 – 10H00) – 2014/2015



#### NOTAS:

- SEM CONTEXTO COMPETITIVO;
- FORMATO “SOBE E DESCE”;
- 1X1 E 2X2;
- POSSIBILIDADE DE FAZER DUAS LIGAS: UMA DE 1X1 (MENOS CAPAZES) E OUTRA 2X2 (MAIS CAPAZES).

#### CALENDÁRIO:

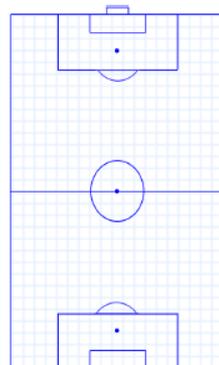
- SEM CALENDÁRIO

### ENCONTRO FC PAÇOS DE FERREIRA “OS CASTORZINHOS”



LOCAL: VALE DE RANS

- INICIAÇÃO B1/C1/E1 + SEL.U6 (09H30 – 10H30) – 2014/2015



#### NOTAS:

- SEM CONTEXTO COMPETITIVO;
- FORMATO “SOBE E DESCE”;
- 3X3 E 4X4;
- POSSIBILIDADE DE FAZER DUAS LIGAS: UMA DE 3X3 (MENOS CAPAZES) E OUTRA 4X4 (MAIS CAPAZES).

#### CALENDÁRIO:

- SEM CALENDÁRIO

#### TREINADORES:

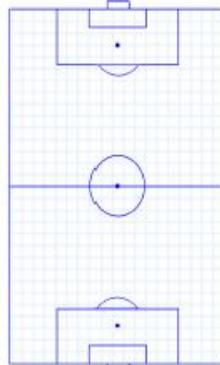
- RUI DIAS
- DANIEL PACHECO



### ENCONTRO EF MIGUEL RORIZ

LOCAL: VALE DE RANS

- INICIAÇÃO B1 + SEL.U6 (09H00 – 10H00) – 2014/2015



#### NOTAS:

- SEM CONTEXTO COMPETITIVO;
- FORMATO "SOBE E DESCE";
- 3X3;
- JOGOS: 8'

#### CALENDÁRIO:

- SEM CALENDÁRIO

#### TREINADORES:

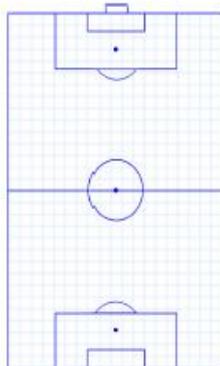
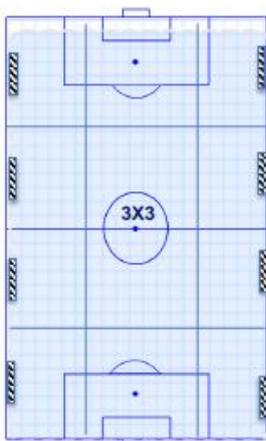
- DANIEL PACHECO
- LUÍS MOREIRA



### ENCONTRO AMARANTE FC

LOCAL: VALE DE RANS

- INICIAÇÃO B1/C1/E1 + SEL.U6 (09H00 – 10H00) – 2014/2015



#### NOTAS:

- SEM CONTEXTO COMPETITIVO;
- FORMATO "SOBE E DESCE";
- 3X3;
- JOGOS: 8'

#### CALENDÁRIO:

- SEM CALENDÁRIO

#### TREINADORES:

- RUI DIAS
- DANIEL PACHECO
- RUI SILVA

## Anexo 18 – Ficha de Avaliação de turma

  
DRAGÕES  
JUNTOS

### AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DA TURMA

**Turma:**

**EM POSSE**

	I	S	B	MB
Organização Colectiva				
Nível Individual (média)				

**SEM POSSE**

	I	S	B	MB
Organização Colectiva				
Nível Individual (média)				

**RELAÇÃO COM BOLA**

	I	S	B	MB
Nível Global da Turma				

Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom

**Observações:**

- Observação 1:

- Intervenção 1:

## Anexo 19 – Modelo de Plano de treino

**PLANO DE TREINO**

1

2

3

4

TEMPO (h)

LUGAR

EQUIPA

TREINADOR

MATERIAL

NOTAS

CONTÉUDO E TEMAS

CONTÉUDO E TEMAS

DFF.006.03

## Anexo 20 – Ficha de avaliação de atleta



**FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO DRAGON FORCE**

**Epoca:** 2017/2018    **Trimestre:** 1

**Nome:** Diogo Silva    **Nº aluno:** 8329

**Turma:** Iniciação E2    **Ano de Início:** 2012

**CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:**

COM POSSE DE BOLA				
	I	S	B	MB
Posicionamento			X	
Decisões no Jogo (Intencionalidade)		X		
Capacidade de execução (técnica)			X	

SEM POSSE DE BOLA				
	I	S	B	MB
Posicionamento			X	
Decisões no Jogo (Intencionalidade)			X	
Capacidade de execução (técnica)			X	

RELAÇÃO COM A BOLA				
	I	S	B	MB
Sensibilidade na relação corpo-bola			X	
Domínio de ambos os pés		X		

PERFIL COMPORTAMENTAL				
	I	S	B	MB
Disciplina				X
Empenho				X
Autonomia				X
Relacionamento				X

Legenda: I – Insatisfatório    S – Satisfatório    B – Bom    MB – Muito Bom

**Observações:**

**Data:** 10/12/2016    **O treinador:** Alexandra Silva

## Anexo 21 – Modelo de convocatória



**CONVOCATÓRIA**

**Data:**  **Turma:**

**Hora de concentração:**  **Local a concentrar:**

**Hora do jogo:**

**Competição:**

**CONVOCADOS**

1	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**INFORMAÇÕES IMPORTANTES**

1.

2.

3.

4.

## **Anexo 23-Complemento do Modelo de jogo dos U15**

### Modelo de jogo U15

#### Sistema de Jogo

O sistema de jogo corresponde à “colocação de base dos jogadores no terreno (4:4:2; 4:5:1; 4:3:3; etc.) estabelece a ordem e os equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos dos jogadores e para a coordenação das suas ações individuais e coletivas” (Teodorescu, 1984).

Quanto ao modelo de jogo da equipa de U15 a equipa apresentava duas formações, a formação principal é o 1-4-3-3 e a formação secundária o 1-3-5-2.

#### Sub-momento 1 – Pontapé de Baliza

1ª prioridade jogar curto e seguro (campo grande), setor defensivo posicionado em 3 linhas e com auxílio de um dos médios. Restante equipa arrasta marcações, tentando antecipar para onde vai ser reposta a bola, defesas centrais posicionam-se um dentro de área, outro fora, tendo depois ajuda de um dos médios que aproxima, formando triângulo, a pedir nas costas da primeira linha de pressão adversária, ou posicionando-se no meio dos 2 centrais, saindo a construir a 3.

2ª prioridade saída longa (campo pequeno), guarda-Redes procura ponta-de-lança e este liga em passe para a entrada dos extremos que fazem movimento de rotura nas suas costas.

#### Sub momento 2: Criação/construção de ações ofensivas

Circulação da bola “mais horizontal” e sem risco, com o objetivo de ligar com o setor intermédio ou atacante.

Ligação em passe, dinâmicas específicas: para médio Defensivo (quando este se encontra solto), para o médio interior (permuta entre extremo, que vem para dentro, com médio interior, que entra em corredor lateral);

Ligação em “provocação”, provocação pelos defesas centrais, provocação por parte dos defesas laterais;

Criação de espaço: setores intermédio e atacante afastam-se do setor defensivo (“arrastando adversários”), criando espaço e facilitando a ligação intersectorial;

Criação de linhas de passe em largura e em profundidade, colocar em dúvida o posicionamento dos jogadores adversários,

Movimentação dos jogadores: elementos dos setores intermédio e atacante procuram dar linhas de passe/soluções ao setor defensivo, mas mantendo sempre a estrutura equilibrada;

Rotação dos médios no apoio à construção (aproximação e afastamento), médio defensivo afunda, colocando-se entre os defesas centrais ao mesmo tempo que os defesas laterais se projetam.

Sub momento 2: Criação/construção de ações ofensivas

### MEIO CAMPO OFENSIVO

Princípio, circular até provocar o erro adversário para acelerar em direção à baliza.

#### SUBPRINCÍPIOS:

Rápida circulação de bola, alternância entre jogo interior e jogo exterior, trocas de posição/permutas de função (mas mantendo estrutura equilibrada), sair a jogar com sucesso de zonas de grande pressão, criatividade (exploração das características de cada jogador)

Sub momento 3: Entrada no espaço

Princípio: Comunicação constante (entre portador da bola e restantes colegas) para correta definição do timing de entrada e do passe;

Sub Princípios: Ataque à profundidade, movimento de rotura básico, movimento no limiar da fora de jogo, movimento de rutura após passe atrasado, 1 X 1, dinâmica do 3º homem, combinação entre jogadores, 2x1 no corredor central ou no corredor lateral.

Sub momento 4: Finalização

Princípio: Ser mais rápido que o adversário a ganhar o espaço:

Sub Princípios: Jogadores dispostos em linhas diferentes, contramovimentos, reciclar posição, reagir às segundas bolas, para finalizar (recarga), para entrar em posse de bola.

Transição de contenção

Quando: A equipa assume que acabou de perder a posse de bola e, não tendo as melhores condições para a poder recuperar de imediato, tenta assegurar pelo menos uma organização mínima que permita parar a progressão do ataque adversário (1ª ação defensiva de transição).

Dinâmicas: Após a perda de bola, os jogadores mais próximos do adversário com bola deverão realizar a 1ª ação defensiva de transição. Esta 1ª ação defensiva de transição deverá compreender uma ação eficaz do 1º defesa, que mais do que tentar recuperar a posse de bola procura retardar as ações ofensivas adversárias, dando tempo à recuperação defensiva dos colegas. Os restantes elementos da equipa que não participam nesta 1ª ação defensiva de transição reagem de imediato em conformidade, procurando assegurar a organização defensiva coletiva.

### Transição de Pressão

Quando: A equipa assume que acabou de perder a posse de bola e identifica que reúne condições para procurar recuperar de imediato. Por conhecimento prévio do jogar do adversário ou por observação dos acontecimentos de jogo.

Dinâmicas: Após perda da posse, os jogadores próximos do adversário com bola devem realizar a 1ª ação defensiva de transição que será, neste caso, procurar pressionar o adversário com bola, espaços e outros adversários que possam ser solução ofensiva. Esta 1ª ação defensiva de transição, ao contrário daquela que se verifica no tipo de transição defensiva de contenção, deverá compreender uma ação agressiva e pressionante por parte do 1º defesa, que desde logo procura recuperar a posse de bola. Os outros jogadores mais próximos da bola deverão assegurar, de forma agressiva e pressionante, a marcação efetiva dos espaços e jogadores que possam ser solução ao adversário portador da bola, inviabilizando qualquer solução ofensiva e garantindo todas as condições para a recuperação da mesma. Este conjunto de ações realizado pelos jogadores mais próximos da zona onde se encontra a bola terá que ser acompanhada pelos restantes elementos da equipa. Isto porque aqueles jogadores, na procura do ganho imediato da bola, correm riscos e poderão assumir posicionamentos desfavoráveis à equipa caso não tenham sucesso na sua ação.

### Transição de Organização

Quando: Opções de foro estratégico, quando definido que para um jogo, ou parte do mesmo, que, após a perda da posse, é mais vantajoso manter uma atitude de espera ou procurar de imediato recuar no terreno de jogo do que assumir um comportamento de contenção ou mesmo de pressão sobre o novo portador da bola. Quando o resultado do jogo é favorável e a transição ocorre num espaço do terreno de jogo e num instante do jogo que permita à equipa recuar no terreno de jogo e organizar-se defensivamente. Com isto evita-se desgaste desnecessário e, por outro lado, correr menos riscos defensivos. Quando a equipa partiu para o jogo organizada em bloco baixo e o momento da perda da posse de bola ocorre fora da zona que compreende o bloco baixo sendo mais vantajoso recuar e organizar-se defensivamente esperando pelo adversário.

Opções de foro tático: Quando a equipa perde a bola numa zona do terreno de jogo afastada da sua baliza, não tendo jogadores suficientes na zona onde o novo adversário com bola se encontra para assegurar um qualquer dos outros tipos de transições referidos. Quando a transição ocorre num espaço do terreno de jogo e num instante do jogo que permita à equipa recuar no terreno de jogo e organizar-se defensivamente, dado que não tem a disponibilidade física necessária para assegurar uma transição de contenção ou de pressão, uma vez que estas são mais exigentes. Esta situação acontece, por exemplo, quando há no jogo uma sucessão de vários ataques e contra-ataques de ambas as equipas.

Dinâmicas: A 1ª ação defensiva de transição passa por praticamente ignorar o adversário com bola, fazendo recuar ao mesmo tempo as linhas da equipa. A equipa até nem recua no terreno de jogo, mas assume uma atitude de espera procurando em simultâneo assegurar a sua organização defensiva.

### Transição em SOS

Quando: A equipa não está em condições de optar por outro tipo de transição defensiva (de contenção, pressão ou de organização). A equipa está em desespero e na iminência de sofrer um golo.

Dinâmicas: A 1ª ação defensiva de transição é muito centrada na ação do 1º defesa, dado que a equipa se encontra totalmente destruturada, desorganizada e sem condições para impedir que o adversário chegue à baliza. Neste contexto de “quase caos” resta apenas a este jogador desenvolver ações de recurso com o único fim de parar o ataque adversário, nem que para isso recor

Sub Momento – Recusar a entrada no espaço/organizados para condicionar

Equipa em bloco baixo, quando? Dificuldade em pressionar adversário, existe necessidade de defender espaço de jogo, por incapacidade da equipa para defender de outra forma (em bloco médio ou em bloco alto), o resultado do jogo é em determinada altura favorável à equipa, não sendo necessário correr riscos;

Dinâmicas: Recuar linhas, assumindo que se concede ao adversário uma zona considerável de não pressão, por forma a concentrar as ações defensivas num espaço mais reduzido. Desenvolver ações coordenadas em função da necessidade de equilibrar ou reequilibrar a repartição de forças no terreno de jogo. Ação eficaz da 1ª linha de pressão, coordenada com a 2ª e 3ª linhas de pressão, desencorajando o portador da bola a procurar colegas dentro da zona de pressão. As linhas de pressão ajustam-se em função da atuação do 1º defesa, a linha defensiva encurta espaço dentro da estrutura (sobre ligeiramente, retirando profundidade defensiva sempre que a bola seja enviada para as coberturas ofensivas (colocar adversários mais adiantados em fora de jogo).

Equipa em bloco médio, quando? Pretende assumir a iniciativa do jogo defensivo mais próximo da baliza adversária sem que a equipa se exponha em demasia, pretende-

se que o adversário saia a jogar curto para que possa ser posteriormente pressionado de uma forma organizada e intencional, a equipa não tem capacidade suficiente para optar pelo bloco alto;

Dinâmicas: Equipa assume a iniciativa do jogo defensivo posicionando a 1ª linha de pressão já dentro do meio campo defensivo adversário. O espaço compreendido entre esta 1ª linha de pressão e a baliza adversária é entendido como uma zona de não pressão. Por outro lado, o espaço que está compreendido entre esta 1ª linha de pressão e a baliza que se defende é entendido como uma zona de pressão. Desenvolver ações coordenadas em função da necessidade de equilibrar ou reequilibrar a repartição de forças no terreno de jogo. Ação eficaz da 1ª linha de pressão, coordenada com a 2ª e 3ª linhas de pressão, desencorajando o portador da bola a procurar colegas dentro da zona de pressão. As linhas de pressão ajustam-se em função da atuação do 1º defesa. Sempre que a bola se deslocar em direção à baliza adversária, a linha defensiva encurta espaço dentro da estrutura retirando profundidade defensiva (para colocar adversários mais adiantados em fora de jogo). Nesta ação, as distâncias entre outras linhas de pressão mantêm-se (a equipa funciona como um bloco). Existe um limite razoável até onde a equipa pode ir nesta dinâmica que se pretende com a opção de se estar a jogar em bloco médio e com o facto de o portador da bola estar ou não pressionado.

Sub-momento: Organizados para pressionar

Quando o adversário tem qualidade e entra com bola na zona de terreno de jogo identificado pela equipa que defende como uma zona de pressão.

Dinâmicas: Marcar efetivamente os jogadores posicionados em espaços vitais que possam dar continuidade ao processo ofensivo adversário, sobretudo aqueles que estejam do lado da bola. Ação eficaz do 1º defesa, que perturba o jogador com bola e “comunica” aos colegas a direção e intensidade da pressão. A 1ª linha de coberturas ajusta-se em função da atuação do 1º defesa (antecipando o ganho da bola). A 2ª linha de coberturas “equilibra” o espaço desocupado pelos colegas da 1ª linha. A linha defensiva encurta espaço dentro da estrutura, retirando profundidade defensiva (colocar adversários mais adiantados em fora de jogo). Ao mesmo tempo, o guarda-redes ajusta a sua posição em função do espaço deixado pela subida da linha defensiva, espaço esse normalmente aproveitado pelo adversário através de bolas longas para as “costas da defesa”.

Sub-momento: Recuperação da posse de bola

Quando por ação defensiva coletiva eficiente, a equipa coloca o jogador adversário com bola numa situação tal em que a sua equipa não lhe consiga oferecer mais soluções de progressão no terreno de jogo e/ou de manutenção de posse de bola, restando-lhe apenas ações de recurso que levem em última instância à perda da posse de bola.

Dinâmicas: O bom desempenho da equipa no Sub-momento – organizados para pressionar arrastou o adversário com bola para uma situação que lhe é completamente desfavorável e com poucas soluções para a obtenção de êxito imediato. Desta forma, desenvolve “em desespero” apenas ações que visam a manutenção da posse de bola, ou seja, centra toda a sua atenção na bola (baixa cabeça e fixa-se nela). O 1º defesa reduz todo o espaço possível em relação ao portador da bola onde, apesar de não entrar à queima, tenta recuperar de imediato a posse da bola. Os jogadores da 1ª linha de coberturas posicionam-se de forma a ajudar a ação do seu colega que faz de 1º defesa, tornando a missão do adversário com bola ainda mais difícil. Ao mesmo tempo, mantêm-se vigilantes preparando-se quer para o ganho da bola (oferecendo uma linha de passe próxima e segura), quer para o facto do 1º defesa ser ultrapassado (nesta circunstância um dos jogadores assume a função de 1º defesa). Os jogadores da 2ª linha de cobertura preparam-se para assegurar a progressão da bola no terreno de jogo/manutenção da sua posse, logo que esta seja recuperada. Assim, por norma, o jogador mais próximo da linha lateral comporta-se dando linha de passe mais ofensiva, enquanto o jogador mais próximo do corredor central posiciona-se dando uma linha de passe mais afastada que permita manter posse de bola ou virar ângulo de ataque.

Sub-momento: Pressão em todo o campo (bloco alto)

Quando por opção estratégica ou porque no decorrer do jogo o contexto assim o justifica, tenta recuperar a posse de bola num muito curto espaço de tempo independentemente do local onde esta encontra.

Dinâmicas: A ação do 1º defesa deverá ser extraordinariamente agressiva e eficaz, visando a recuperação imediata da posse de bola, a 1ª linha de cobertura deverá ser também “agressiva” marcando espaços e adversários que possam dar continuidade à saída da bola da zona de pressão; a 2ª linha de cobertura equilibra o espaço desocupado pelos colegas da 1ª linha, ao mesmo tempo que asseguram a marcação dos adversários que possam dar continuidade à saída da bola da zona de pressão;

Atenção, caso o adversário saia da pressão e coloque a bola num dos seus jogadores mais adiantados e/ou que esteja fora da nossa 1ª e 2ª linhas de cobertura, deva ocorrer uma alteração da principal prioridade defensiva da equipa, ou seja, face à situação momentânea de jogo desfavorável o objetivo principal passa a ser a reorganização coletiva no sentido de restabelecer as condições para voltar a tentar recuperar a bola de forma equilibrada passado algum tempo.

Ajustes: O novo 1º defesa deverá assumir um conjunto de ações mais direcionadas para a contenção, dado que a equipa está momentaneamente desorganizada, do que para a pressão/recuperação imediata da posse de bola, 1ª linha de cobertura deve ser assegurada pelos jogadores mais próximos do 1º defesa, 2ª linha de cobertura, caso se justifique (mediante a zona do terreno onde a bola se encontra), deve ser assegurada pelos jogadores entretanto ultrapassados pela bola e que devem reagir rapidamente, continuando a recuar para que se possam posicionar de acordo com esta intenção.

## Casos Particulares

Pontapés de baliza: Deixar sair o adversário a jogar desde a sua grande área;

Obrigar o adversário a jogar longo.

Deixar sair o adversário a jogar desde a sua grande área: Quando não há necessidade de recuperar desvantagem no marcador ou na competição, se pretender que o adversário saia a jogar curto para que possa ser posteriormente pressionado de uma forma organizada e intencional;

Dinâmicas: Convidar o adversário a sair a jogar curto na sua linha defensiva, recuando a linha avançada para um bloco médio, dentro desse bloco médio pressionar espaços dos jogadores adversários que possam dar solução à marcação do pontapé de baliza, se o adversário saiu a jogar desde a sua grande área, a equipa deve organizar-se segundo a opção estratégica definida antes do jogo ou por uma opção tática no decorrer do jogo, neste sentido, poderá a equipa organizar-se segundo a nossa ideia de recusar a entrada no espaço/organizados para condicionar (já a bola seja colocada em jogo. Resumindo, ou a equipa espera pelo adversário numa determinada zona do terreno de jogo ou vai logo tentar recuperar a bola mal o pontapé de baliza seja executado.

Obrigar o adversário a jogar longo quando, há necessidade de recuperar desvantagem no marcador ou na competição, é opção estratégica após análise das características ofensivas do adversário.

Dinâmicas: Impedir saída curta do adversário, fazendo subir os jogadores mais avançados de modo a pressionar as primeiras linhas de passe dadas pelos jogadores do setor defensivo, obrigar adversário a bater a bola, pressionando ao mesmo tempo todas as outras soluções de passe para além das oferecidas pelo setor defensivo, se a bola foi jogada longa, a equipa deverá preparar-se para disputar a bola e entrar em organização defensiva.

Lançamentos de linha lateral:

Lançamento no primeiro terço da equipa que defende;

Dinâmicas, os jogadores adversários mais próximos e que são ao mesmo tempo solução ao jogador que lança, devem ser marcados individualmente. A marcação deverá ser suficientemente agressiva que impeça a entrada da bola por estes elementos, para além do enunciado no ponto anterior, deverá haver ainda um jogador cuja função seja a de impedir que a bola seja devolvida ao jogador que lança. Este jogador inicialmente deverá marcar um espaço que reforce a ação coletiva de impedir que um adversário entre facilmente de posse de bola. Após o lançamento ser realizado, este jogador deve preocupar-se de imediato com o adversário que executou o lançamento que pode ser uma boa solução para a continuidade da organização ofensiva, todos os restantes

jogadores que defendem deverão “marcar espaço e jogador adversário” no sentido de criar uma pressão que impeça o jogador de lançar ou que o faça em desespero de causa.

Lançamento no segundo ou terceiro terço da equipa que defende:

Equipa deve decidir mediante duas hipóteses:

Pressão a todo o terreno: Organizar-se para pressionar, definindo claramente a zona onde a equipa irá pressionar efetivamente o adversário com bola e, por exclusão, a zona onde não o fará. Adotar dinâmicas já referidas para o caso do lançamento ser realizado no primeiro terço do terreno de jogo da equipa que defende, dado que os comportamentos exigidos são todos iguais.

Optar por pressionar apenas na zona eleita para tal: Convidar o adversário a executar o lançamento de linha lateral na direção da zona eleita pela equipa como de não pressão. Isto será conseguido caso se assegure a marcação de adversários e espaços vitais para a entrada da bola na zona definida como zona de pressão, assegurar que, caso o adversário acabe por executar o lançamento para a zona eleita como zona de pressão, exista a organização defensiva coletiva capaz de garantir a recuperação imediata da posse de bola ou, em último recurso, forçar o adversário a jogar na direção da sua baliza.

Formação da linha defensiva:

Perante adversário com bola no corredor central e perante adversário com bola no corredor lateral.

A formação da linha defensiva torna-se importante dado que é a partir desta que se poderá: Assumir alguma iniciativa de jogo mesmo não tendo a posse de bola, reduzir o espaço ofensivo do adversário aproveitando para isso a lei do fora de jogo, concentrar mais jogadores na zona do terreno de jogo onde se situa a bola, aumentando as dificuldades para a equipa que ataca, marcar espaços que possam vir a ser explorados pelo adversário em determinados momentos concretos do jogo.

Pontos orientadores: Amplitude da linha defensiva (largura) marcar adversário direto e/ou espaço, assumimos que os jogadores mais recuados da equipa terão em primeiro lugar que se posicionar em função do espaço de jogo definido na organização dinâmica defensiva e, só depois, com um qualquer adversário, que por procurar explorar este espaço da sua responsabilidade defensiva e vital ao desenvolvimento do ataque, seja considerado o seu adversário direto e alinhamento: linha imaginária que une as duas linhas laterais passando pelos jogadores mais recuados da equipa, com vista a utilização da lei de fora-de-jogo em proveito defensivo imediato.

Amplitude:

A linha da equipa que defende não se depara com um contexto defensivo caótico que justifique a redução da sua amplitude, pela absorção de espaços entre os jogadores que a compõe, no sentido de concentrar mais jogadores em frente à sua baliza (fechar corredor central). Redução da amplitude da linha defensiva pela absorção de espaços entre os jogadores que a compõe, no sentido de fechar o corredor central. Se a bola entrar num adversário direto de um dos elementos que compõe a linha defensiva, os restantes jogadores que compõe a linha defensiva deverão recuar e simultaneamente diminuir a amplitude da mesma (fechar costas do 1º defesa). Deve apresentar dinâmicas que levem a redução da sua amplitude, pela absorção de espaços entre os jogadores que a compõem, à medida que a bola se vá aproximando da sua baliza, no sentido de concentrar mais jogadores em frente à mesma (fechar corredor central). Deve apresentar dinâmicas que levem a redução da sua amplitude, pela absorção de espaços entre os jogadores que a compõem, sendo que esta concentração de jogadores que a compõem, sendo que a esta concentração de jogadores ocorre sobretudo no corredor central no espaço à frente da baliza. Os jogadores que compõem a linha defensiva deverão manter um alinhamento bem definido bem definido (numa mesma linha imaginária que vá de uma linha lateral à outra e que passe pelo 1º defesa).

Marcar adversário direto e/ou espaço: Preocupação com a marcação do espaço onde evolui a sua ação defensiva e não tanto com o adversário direto. Desta forma, o defesa ao não abandonar o seu espaço defensivo, ou seja, não se deixando atrair pela movimentação do seu adversário direto, impedirá a exploração por parte do adversário desse mesmo espaço defensivo. Bola encontra-se num adversário que não é um dos adversários diretos de qualquer elemento que compõe a linha defensiva: nesta situação os jogadores do setor defensivo que compõem a linha defensiva deverão marcar o adversário direto reduzindo a distância que os separa se estes se encontrarem no corredor central. Se o adversário se encontrar fora do corredor central, tendo possibilidade eminente de remate, leva a que os jogadores da linha defensiva optem por se concentrar em frente à baliza em detrimento do adversário que esteja numa posição menos frontal à mesma.

Bola encontra-se num jogador que é adversário direto de um dos elementos que compõe a linha defensiva:

Sempre que isto acontece os jogadores que compõe a linha defensiva, com exceção do elemento que faz de 1º defesa, deverá recuar no sentido de dar cobertura a este último (1ª linha de coberturas), mantendo o alinhamento, mesmo que para tal tenha que dar mais distância ao seu adversário direto. Preocupação com marcação do espaço onde a ação ocorre e não tanto com o seu adversário direto. À medida que o adversário com bola se vai aproximando da baliza, os jogadores da linha defensiva devem reduzir a distância para o seu adversário direto. Estarão exclusivamente preocupados com o seu adversário direto, uma vez que existe uma situação eminente de colocação de bola em frente à sua baliza, podendo o seu adversário direto finalizar. Jogadores exclusivamente preocupados com o seu adversário direto, uma vez que existe uma situação de eminente de colocação de bola em frente à sua baliza, podendo o seu adversário direto finalizar.

Alinhamento:

Numa mesma linha, em função do posicionamento dos defesas centrais. Linha defensiva deve conter todos os jogadores numa mesma linha imaginária que una uma das linhas laterais à outra linha lateral, em função do posicionamento assumido pelo (s) defesa (s) central (ais), podendo variar apenas em termos do número de elementos que a compõe. Numa mesma linha se o lateral do lado da bola sair na pressão ao adversário com bola, os restantes elementos da linha defensiva alinham entre si tendo como referência o defesa central do lado da bola e ao mesmo tempo a uma distância e ângulo do 1º defesa que impeça o adversário com bola de ultrapassar toda a linha defensiva de uma só vez, se o lateral do lado da bola não sair na pressão ao adversário com bola, todos os elementos da linha defensiva alinham entre si tendo como referência o lateral do lado da bola. Os jogadores que compõem a linha defensiva deverão manter um alinhamento bem definido bem definido (numa mesma linha imaginária que vá de uma linha lateral à outra e que passe pelo 1º defesa). Linha bem definida.

Transição de profundidade:

Quando: O posicionamento defensivo do adversário é débil, estando o adversário exposto a uma investida do oponente. Quando a equipa que entra em transição tem jogadores posicionados que permitem acelerar o jogo ou, então, existem condições que permitem ao portador progredir em velocidade em direção a baliza.

Dinâmicas: A 1ª ação ofensiva de transição é feita com clara intenção da equipa procurar rapidamente o jogo na profundidade, não existem linhas de passe seguras, mas existe espaço para que o portador da bola possa acelerar em direção à baliza adversária, se por algum motivo a primeira ação ofensiva de transição não faz a bola entrar logo num colega que esteja já à frente da linha da bola, esta intenção deverá acontecer na continuidade e num curtíssimo espaço de tempo para não se perder a vantagem de tal opção.

Transição de Espaço:

Quando: Não é possível nem aconselhável explorar uma linha de passe na profundidade, porque o adversário, apesar de estar defensivamente desorganizado. Cortou essas linhas de passe, ou por ser evidente que essa solução não trará vantagens imediatas, ou poderá ser desvantajosa, a desorganização defensiva adversária, decorrente do posicionamento dinâmico ofensivo quando esta perdeu a posse da bola. Justifica que a equipa que recupera a bola tenha prudência na gestão da sua posse para que não a perca no imediato, por conhecimento prévio acerca da forma de jogar do adversário.

Dinâmicas: Após recuperação da posse procura-se explorar/conquistar espaço mais em largura do que em profundidade, a bola é dirigida para jogadores que entretanto se expandiram para ser solução ofensiva e que antes se encontravam numa lógica de organização defensiva, apesar de num primeiro momento não se jogar na profundidade, procura-se, no entanto, a progressão para a baliza adversária num tempo necessariamente curto e que continue a criar grandes dificuldades ao adversário em estabilizar o seu processo defensivo.

#### Transição de Segurança:

Quando: A equipa tem a intenção de jogar na procura da baliza adversária, mas, devido à ação defensiva adversária, tal não é possível. A 1ª ação ofensiva de transição é impossível de ser realizada na direção da baliza adversária ou mesmo em largura, tendo inevitavelmente que ser realizada para trás. Conhecimento prévio da forma de jogar do adversário.

Dinâmicas: Após recuperação da posse de bola esta é dirigida para os jogadores que faziam parte da 1ª linha de cobertura defensiva antes da recuperação da posse de bola ou para jogadores que, não estando nestas condições, se apresentam como solução segura (1ª ação ofensiva de transição). Na continuidade, e após a equipa fazer entrar a bola num jogador que seja uma solução segura, toda a equipa deve dar continuidade ao processo de transição oferecendo de imediato linhas de passe diversificadas ao portador da bola.

#### Transição de Gestão:

Quando: O resultado na competição é favorável à equipa, permitindo dar prioridade à gestão do tempo de jogo em detrimento da procura da baliza adversária; A equipa pretende baixar o ritmo, dado que a sucessão de ocorrências de jogo imprimiu um ritmo elevado que acabou por desgastar fisicamente a equipa (descansar com bola); A equipa recupera a posse mas tem os seus jogadores fora da posição, não tendo, por isso, vantagem em acelerar jogo; Por pressupostos previamente definidos ou por resposta que se entende mais favorável naquele instante de jogo.

Dinâmicas: Após a recuperação da posse da bola, a 1ª ação ofensiva de transição deve procurar jogadores, estejam eles próximos ou afastados, que se encontrem mo zonas do terreno de jogo libertas de adversários (normalmente estes contextos encontram-se jogando para trás). Na continuidade, e após a equipa fazer entrar a bola num jogador que seja uma solução segura, toda a equipa deve dar continuidade ao processo de transição oferecendo de imediato linhas de passe diversificadas ao portado da bola.

## **Anexo 24 – Complemento dos comportamentos U8**

Estrutura formal

1:1:2:1 (GR; DC; AD; AE; PL)

Organização ofensiva

Macro princípios

Posse e circulação de bola sempre com a intenção de progredir até a baliza adversaria. Central e alas mais fixos, ponta de lança com total liberdade posicional. Largura máxima.

1º Sub-momento: Saída do guarda-redes

Princípio: Procurar o melhor colega para progredir no campo

1º Saída curta- pelo central ou pelo ala (ambos paralelos)

2º Saída intermedia- pelo ala (do lado do central) ou avançado (caso peça a bola em apoio)

3º Saída longa- pelo avançado em profundidade quer no centro do terreno ou na linha.

2º Sub-Momento- Construção/Criação de espaços

Princípio: circulação rápida de bola sempre com o objetivo de progredir no campo.

Criação de superioridade numérica através do avançado. Ajudas perto e longe.

Progressão com e sem bola sempre que possível. Alternância de jogo curto com longo.

3º Sub-momento: entrada nos espaços

Princípio: Largura máxima

Atrair a um lado para libertar outro.

Atração do avançado para libertar espaço nas suas costas (que pode ser aproveitado por ele ou um por um dos alas).

4º Sub-momento: Finalização

Ocupação de zonas de finalização

1º Poste ou entrada de área pelo avançado

2º Poste ala do lado contrário

Identificar o melhor colega posicionado para finalizar.

Sempre que assim for permitido rematar a baliza.

1º Sub-momento defensivo: Condicionamento de espaços

Princípio: Fecho de espaços na zona central e condiciona o jogo do adversário para zonas exteriores. Equipa fechada e próxima no centro de terreno. Bloco alto. Deixar um jogador adversário livre na linha.

2º Sub-momento: Criação de zonas de pressão

Princípio: Bloco alto de forma a impedir a progressão e penetração do adversário. Equipa Junta e subida no terreno, incluindo o guarda-redes. Pressão condiciona o adversário a jogar para os corredores laterais. Impedir o jogo interior do adversário. Guarda-redes e central controlam a profundidade.

3º Sub-momento: Recuperação

Princípio: Impedir a progressão do adversário e recuperar a bola o mais subido possível. Jogador mais perto pressiona o portador da bola enquanto os restantes cobrem as linhas de passe mais próximas. Central é o ponto de equilíbrio da equipa, movendo-se sempre em função do lado da bola de forma a efetuar as coberturas. Avançado sempre a condicionar o central para que quando a bola lá entrar possa ir com tudo e roubar a bola perto de zonas de finalização.

Transição Ofensiva

1º Opção- ver se colega mais perto da baliza adversaria esta livre.

2º Opção- ver se o colega do lado contrário esta livre.

3º Opção- Se os caminhos para a frente estiverem fechados jogar para trás de forma a atrair os adversários

Transição Defensiva

Jogadores mais perto rapidamente pressionam o portador da bola enquanto os restantes equilibram a equipa.

Caso não seja possível uma rápida reação impedir a progressão no terreno de forma a jogarem para trás e com isto, organizarem defensivamente.