



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

A intervenção do treinador-adjunto no processo de treino e competição de uma equipa de futebol de formação: Relatório de Estágio no FC Marinhas Sub-17

Nuno Alberto Fontes Vegar



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Nuno Alberto Fontes Vegar

**A intervenção do treinador-adjunto no processo de treino e competição de
uma equipa de futebol de formação: Relatório de Estágio no FC Marinhass
Sub-17**

Relatório de estágio no FC Marinhass Sub 17

Mestrado em Treino Desportivo

Dissertação de mestrado efetuada sob a orientação do

Professor Doutor António Barbosa

Professor Doutor Ricardo Lima

junho de 2026

DEDICATÓRIA

À minha família, pelo apoio constante, pela compreensão demonstrada ao longo desta caminhada e por acreditarem sempre em mim, mesmo perante as dificuldades e desafios encontrados.

Aos meus orientadores e colegas, pela disponibilidade, pelos ensinamentos partilhados e pelo contributo valioso para a minha formação pessoal e profissional.

A todos aqueles que, direta ou indiretamente, fizeram parte deste percurso e contribuíram para a concretização deste estágio, deixo o meu sincero agradecimento.

Este trabalho reflete também o vosso apoio, incentivo e confiança, que foram fundamentais para alcançar este objetivo.

Vegar, Nuno (2026. Relatório de estágio no FC Marinhas Sub 17: **O A intervenção do treinador-adjunto no processo de treino e competição de uma equipa de futebol de formação**

Relatório de mestrado efetuado sob a orientação do Doutor António Barbosa e do Doutor Ricardo Lima. Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

AGRADECIMENTOS

A conclusão desta etapa académica representa o culminar de um percurso de seis anos marcado por desafios, aprendizagens, dedicação e crescimento pessoal e profissional. Ao longo deste caminho, foram muitas as pessoas que contribuíram, direta ou indiretamente, para que este objetivo fosse alcançado. A todas elas deixo o meu sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha família pelo apoio incondicional demonstrado ao longo de todo o meu percurso académico. Foram uma presença constante nos momentos mais exigentes, oferecendo motivação, compreensão e confiança para ultrapassar as dificuldades que surgiram ao longo destes anos. Sem esse apoio, a concretização deste objetivo teria sido muito mais difícil.

Aos meus amigos, deixo também uma palavra de agradecimento por toda a amizade, companheirismo e pelos momentos de descontração que me permitiram encontrar o equilíbrio necessário para enfrentar os desafios académicos e profissionais. O apoio e incentivo demonstrados ao longo desta caminhada tiveram um papel importante na minha motivação diária.

À escola superior de desporto e lazer do instituto politécnico de viana do castelo, agradeço a todos os docentes, funcionários e colegas que fizeram parte desta etapa da minha formação. A qualidade do ensino, os conhecimentos transmitidos e as experiências proporcionadas contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento enquanto profissional da área do desporto.

Um agradecimento especial aos meus orientadores de estágio, professor doutor António barbosa e professor doutor Ricardo Lima, pela disponibilidade, orientação e apoio prestados ao longo de todo o processo de estágio e elaboração deste relatório. Os seus conhecimentos, sugestões e capacidade de orientação foram fundamentais para a realização deste trabalho.

Gostaria igualmente de agradecer ao Futebol Clube de Marinhas por me ter acolhido durante esta época desportiva e por me proporcionar um contexto de aprendizagem tão enriquecedor. Agradeço à direção, aos restantes elementos da estrutura e, em particular, à equipa técnica, pela confiança depositada em

mim, pela partilha de conhecimentos e pela oportunidade de crescer enquanto treinador.

Aos jogadores da equipa de sub-17 do futebol clube de marinhas, deixo uma palavra de reconhecimento pelo empenho, dedicação e compromisso demonstrados ao longo da época. Foi um privilégio acompanhar o vosso percurso e contribuir para o vosso desenvolvimento desportivo e pessoal. As experiências vividas ao longo desta temporada constituíram uma parte fundamental da minha formação enquanto treinador.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para o meu crescimento académico, profissional e pessoal ao longo destes anos. A todos, o meu mais sincero obrigado.

ÍNDICE GERAL

1. Introdução.....	1
1.2. Objetivos Gerais	2
1.3. Objetivos Específicos	2
2.1. Futebol de Formação	3
2.2. O papel do treinador.....	4
2.3. O treino de futebol.....	6
2.4. Análise e observação do jogo.....	9
2.5. Tipos de Análise de Observação	9
2.5.1. Observação Direta	10
2.5.2. Observação Indireta	11
2.5.3. Observação Mista.....	11
3. Contexto de Estágio – F.C. Marinhass	13
3.1. História e Missão do FC Marinhass.....	13
4. Instalações Desportivas.....	14
4.2. Recursos materiais	18
4.3. Caracterização do Plantel.....	19
4.4. Caracterização da equipa técnica.....	21
5. Enquadramento Pessoal e Profissional	23
4.1. Funções atribuídas	25
4.1.1. Pré Treino	25
4.1.2. Sessão de Treino	26
4.1.3. Pós Treino	26
4.1.4. Pré-jogo	26
4.1.5. Jogo.....	27
4.1.6. Pós-jogo.....	27
4.1.7. Home office	27
4.1.8. Palestra	28
4.2. Organização Funcional / Dinâmicas Táticas.....	29
Reflexão Pessoal	30
3.2.1 Organização Ofensiva.....	32
4.2.1. Organização Defensiva.....	34
4.2.2. Transição Ofensiva.....	37
4.2.3 Transição Defensiva	37

5.	<i>Caracterização da competição</i>	<i>47</i>
8.	<i>Microciclo Padrão</i>	<i>53</i>
10.	<i>Unidade de Treino 55.....</i>	<i>60</i>
11.	<i>Unidade de Treino 56.....</i>	<i>63</i>
12.	<i>Considerações finais e expectativas para o futuro</i>	<i>67</i>
13.	<i>Relatório das atividades – Cronograma</i>	<i>69</i>
14.	<i>Referências bibliográficas.....</i>	<i>71</i>

ÍNDICE FIGURAS/QUADROS

Índice de figuras

FIGURA 1 ESTÁDIO PADRE AVELINO MARQUES PERES FILIPE	14
FIGURA 2 SALA DE PALESTRAS	15
FIGURA 3 BALNEÁRIO DOS ATLETAS	15
FIGURA 4 DEPARTAMENTO MÉDICO	16
FIGURA 5 BALNEÁRIO DE TREINADORES	16
FIGURA 6 GINÁSIO	17
FIGURA 7 RECEÇÃO	17
FIGURA 8 TREINADOR PRINCIPAL	21
FIGURA 9 TREINADOR-ADJUNTO	21
FIGURA 10 TREINADOR ESTAGIÁRIO	21
FIGURA 11 PREPARADOR FÍSICO	22
FIGURA 12 TREINADOR DE GUARDA-REDES	22
FIGURA 13 ANALISTA	22
FIGURA 14 FISIOTERAPEUTA	22
FIGURA 15 SUB-MOMENTO - SAÍDAS	32
FIGURA 16 ORGANIZAÇÃO DA EQUIPA	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
FIGURA 17 LIVRE OFENSIVO DIREITO	39
FIGURA 18 LIVRE OFENSIVO ESQUERDO	40
FIGURA 19 LIVRE DEFENSIVO CENTRAL	41
FIGURA 20 LIVRE DEFENSIVO ESQUERDO	42
FIGURA 21 LIVRE DEFENSIVO DIREITO	43
FIGURA 22 LIVRE OFENSIVO CENTRAL	44
FIGURA 23 CANTO OFENSIVO	45
FIGURA 24 CANTO DEFENSIVO	46
FIGURA 25 CLUBES PARTICIPANTES	48
FIGURA 26 CLASSIFICAÇÃO 1ª VOLTA	50
FIGURA 27 CLASSIFICAÇÃO FINAL	52
FIGURA 28 UT SEGUNDA-FEIRA	55
FIGURA 29 UT SEGUNDA-FEIRA 2	56
FIGURA 30 UT QUARTA-FEIRA	60
FIGURA 31 UT QUARTA-FEIRA 2	61
FIGURA 32 UT QUINTA-FEIRA	63
FIGURA 33 UT QUINTA-FEIRA 2	64

Índice de tabelas

TABELA 1 PERFIS METODOLÓGICOS RESULTANTES DA REVISÃO SISTEMÁTICA	12
TABELA 2 MATERIAL À DISPOSIÇÃO	18
TABELA 3 CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL	19
TABELA 4 MORFOCICLO PADRÃO	53
TABELA 5 CRONOGRAMA DE ESTÁGIO	69

RESUMO

A elaboração do presente relatório de estágio insere-se no âmbito do 2.º ciclo de estudos em Treino Desportivo, na vertente de Estágio, da Escola Superior de Desporto e Lazer, pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo, com vista à obtenção da certificação de Nível II – UEFAB, na modalidade de Futebol. O estágio foi realizado no contexto do escalão de sub-17 do Marinhas Futebol Clube, durante a época desportiva 2025/2026. Ao longo deste relatório serão descritas e analisadas as principais estratégias de intervenção implementadas durante a época, nomeadamente ao nível do planeamento do treino, da operacionalização do modelo de jogo, da gestão do processo de treino, da observação e análise do desempenho e da intervenção em contexto competitivo. Através da reflexão sobre estas experiências, pretende-se evidenciar a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, procurando compreender o papel do treinador-adjunto enquanto agente pedagógico e elemento fundamental na organização, orientação e desenvolvimento do processo de treino e do rendimento coletivo da equipa. Pretende-se, igualmente, refletir sobre a relevância do modelo de jogo no contexto do treino e da competição, analisando a sua influência na intervenção do treinador, no comportamento dos jogadores e na compreensão global do processo de ensino-aprendizagem e desenvolvimento desportivo. Durante a elaboração deste relatório serão abordadas temáticas relacionadas com o treinador e o treino de futebol, a análise do jogo e bolas paradas, bem como a conceção, planeamento e operacionalização do modelo de jogo. Será ainda apresentada uma reflexão crítica sobre a experiência desenvolvida no contexto do estágio enquanto treinador no escalão de sub-17 do Marinhas Futebol Clube.

Palavras-chave: treino, futebol, bolas paradas

ABSTRACT

The preparation of this internship report is part of the second cycle of studies in Sports Coaching, within the Internship component, at the School of Sport and Leisure, belonging to the Polytechnic Institute of Viana do Castelo, with the aim of obtaining the Level II – UEFA B certification in Football. The internship was carried out within the Under-17 team of Marinhás Futebol Clube during the 2025/2026 sporting season. Throughout this report, intervention strategies will be presented and analyzed in order to apply, in a practical context, the knowledge acquired during the academic pathway, while seeking to understand the role of the coach as a pedagogical agent and a central figure in the organization, guidance, and development of the training process and the team's collective performance. Furthermore, this report aims to reflect on the relevance of the game model in both training and competition contexts, analyzing its influence on the coach's intervention, players' behavior, and the overall understanding of the teaching-learning and sports development process. Throughout the development of this report, topics related to the football coach and football training, match analysis and its different forms, as well as the design, planning, and operationalization of the game model will be addressed. A critical reflection on the experience developed during the internship as a coach of the Under-17 team of Marinhás Futebol Clube will also be presented.

Keywords: coaching, football, set pieces

LISTA DE ABREVIATURAS

SSG – Small Sided Games (jogos reduzidos)

GR – Guarda Redes

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DC – Defesa Central

MC – Médio Centro

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

PL – Ponta de Lança

UT – Unidade de Treino

CJ – Centro de Jogo

1. Introdução

O presente relatório de estágio, realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, descreve as atividades e competências desenvolvidas num contexto real de prática, fundamentando a intervenção numa abordagem integrada do processo de treino. Ao longo do relatório serão apresentados exemplos da planificação e condução de sessões de treino, da operacionalização do modelo de jogo, da observação e análise do desempenho competitivo, bem como da reflexão crítica sobre as decisões tomadas ao longo da época. Desta forma, procura-se evidenciar a aplicação dos conhecimentos científicos adquiridos durante o percurso académico ao contexto específico do futebol de formação.

O futebol de formação é aqui entendido como um processo sistemático e multidimensional que visa o desenvolvimento holístico do jovem atleta, articulando dimensões técnicas, táticas, físicas e cognitivas. Para que este desenvolvimento seja sustentável, a literatura sublinha a necessidade de abordagens estruturadas e individualizadas, que respeitem a maturação biológica e utilizem metodologias como os jogos reduzidos para potenciar a aprendizagem e o estímulo cognitivo (Fransen et al., 2017).

Neste ecossistema, o treinador assume um papel central, atuando como o principal facilitador na transição dos jovens atletas para patamares superiores. A eficácia da sua intervenção depende da capacidade de estruturar sessões de treino progressivas, que evoluam de exercícios técnicos para contextos de jogo real, promovendo a tomada de decisão. Mais do que um instrutor técnico, o treinador deve estabelecer uma relação de confiança e fornecer feedback pedagógico contínuo, adaptando o ambiente de aprendizagem às necessidades específicas dos seus jogadores (Light, 2016).

O processo de treino de futebol é, por conseguinte, a materialização de uma cultura de jogo pretendida, onde o objetivo primordial é a construção de comportamentos individuais e coletivos ajustados a um modelo de jogo específico (Ometto et al., 2018). Sob o princípio da especificidade, o treino deve reproduzir situações próximas da realidade competitiva, garantindo que os conteúdos trabalhados emergem das necessidades reais do "jogar" e não de componentes isoladas do rendimento (Sotudeh, 2024)

Para sustentar esta intervenção metodológica, a análise e observação de jogo apresenta-se como uma ferramenta indispensável no apoio à tomada de decisão do treinador. Através da identificação de padrões de jogo, pontos fortes e fragilidades — quer da própria equipa, quer do adversário — torna-se possível planejar o treino de forma estratégica e ajustada. Esta análise pode ser operacionalizada através de diferentes metodologias: a observação direta, que permite intervenções e feedbacks imediatos em tempo real; a observação indireta, que recorre a suporte de vídeo e software para uma análise detalhada e objetiva pós-evento; ou a observação mista, que conjuga ambas as abordagens para uma compreensão mais rigorosa e contextualizada do rendimento desportivo (Sánchez-López et al., 2021)

Assim, este relatório reflete a aplicação prática destes pilares teóricos, documentando a experiência de estágio como um ciclo contínuo de observação, planeamento, intervenção e análise, orientado para a otimização do processo de treino e o desenvolvimento dos jovens atletas, tendo sido identificados os principais objetivos nos pontos seguintes.

1.2. Objetivos Gerais

Analisar e aplicar os princípios metodológicos do treino desportivo no contexto de uma equipa técnica de futebol com o objetivo de desenvolver competências profissionais como treinador.

1.3. Objetivos Específicos

- Observar e caracterizar a estrutura e funcionamento do processo de treino da equipa, com ênfase na planificação, periodização e condução das sessões.
- Analisar o desempenho individual e coletivo dos jogadores através de instrumentos de avaliação como por exemplo estatísticas de jogo, observação direta, contribuindo para o processo de tomada de decisão da equipa técnica.
- Colaborar ativamente na conceção, implementação e avaliação de sessões de treino, aplicando conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo do curso.

- Refletir criticamente sobre a prática profissional no contexto real do treino desportivo, identificando os principais desafios, aprendizagens e estratégias de desenvolvimento profissional futuro.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Futebol de Formação

O futebol de formação representa um processo sistemático e multidimensional que visa o desenvolvimento integral de jovens atletas, considerando os aspetos técnicos, táticos, físicos e cognitivos. Segundo diversas revisões sistemáticas, o desenvolvimento eficaz de talentos no futebol requer uma abordagem multidimensional que articula práticas técnicas, táticas, fisiológicas e psicológicas, respeitando as variações individuais e os contextos de treino, de modo a potenciar o rendimento e promover uma progressão saudável dos jogadores (Williams & Reilly, 2000).

A identificação de talentos no futebol deve considerar múltiplos fatores, incluindo o efeito da idade relativa, perfil e competências cognitivas, como a tomada de decisão e a perceção espacial (Vaeyens et al., 2006).

Ferramentas modernas, como modelos multidisciplinares e inteligência artificial, têm sido implementadas para aprimorar a precisão das seleções, integrando dados físicos, técnicos e maturacionais (Albaladejo-Saura et al., 2021).

Por fim, estratégias de treino baseadas em jogos reduzidos são eficazes na aceleração da aprendizagem técnico-tática, promovendo maior envolvimento e estímulo cognitivo dos jogadores (Hill-Haas et al., 2011).

O futebol de formação deve ser encarado como um ecossistema integrado, onde o treino técnico-tático é promovido de forma holística, simultaneamente ao desenvolvimento físico adaptado à maturação biológica. Um estudo meta analítico comparou os efeitos dos jogos reduzidos (com o treino aeróbio convencional em jovens futebolistas masculinos, encontrando ganhos equivalentes na capacidade de endurance, indicando que os SSG permitem integrar condicionamento físico e aprendizagem técnica de forma eficaz (Moran et al., 2019).

Mediante o exposto, pode-se considerar que a literatura apresentada enfatiza que programas estruturados e individualizados, fundamentados em evidências científicas, são essenciais para o desenvolvimento sustentável do potencial desportivo no futebol de formação.

Para além da implementação de programas de treino estruturados, a literatura recente destaca que a qualidade do ambiente de prática criado pelo treinador assume um papel determinante no desenvolvimento dos jovens atletas. O contexto de treino constitui o principal meio de ensino e aprendizagem no desporto, influenciando não apenas a aquisição de competências técnicas e táticas, mas também a capacidade de tomada de decisão e adaptação às exigências do jogo (Larkin et al., 2022). Por outro lado, a promoção de comportamentos de apoio à autonomia e de relações positivas entre treinador e atleta tem sido associada ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais, contribuindo para uma formação mais completa dos jovens praticantes (Cronin et al., 2022). Neste sentido, o desenvolvimento do potencial desportivo deve ser encarado como um processo multidimensional, no qual a qualidade da intervenção do treinador e do ambiente de aprendizagem assume uma importância tão relevante quanto os conteúdos de treino propriamente ditos.

2.2. O papel do treinador

O treinador desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de jovens atletas, especialmente na fase de transição para o futebol sénior. Estudos indicam que as sessões de treino estruturadas, com atividades progressivas que evoluem de exercícios técnicos para jogos reduzidos, são eficazes no desenvolvimento das competências dos jogadores. Por exemplo, uma análise das sessões de treino de futebol juvenil revelou que os treinadores iniciam com atividades técnicas e progridem para jogos reduzidos, promovendo a aquisição de habilidades específicas e a tomada de decisão em contextos de jogo (O'Connor et al., 2018).

Além disso, a formação contínua dos treinadores é essencial para melhorar as práticas de treino. Um estudo piloto avaliou a eficácia de um programa de desenvolvimento de treinadores, observando melhorias significativas nas práticas de treino, incluindo o aumento do tempo dedicado a atividades de jogo

e mudanças no tipo de intervenções e feedback fornecidos aos atletas (Eather et al., 2020).

A relação entre treinador e atleta deve assentar numa base de confiança e respeito mútuos. O acompanhamento pedagógico pode ocorrer no momento, através de feedback sobre atividades clínicas do quotidiano que promovem a melhoria do desempenho, mesmo em interações breves, e também ao longo do tempo, numa relação mais prolongada com o treinador, na qual há espaço para refletir sobre o desenvolvimento do formando e para a definição conjunta de novos objetivos de aprendizagem (Atkinson et al., 2022).

Essas evidências destacam a importância de um treinador bem preparado que possa adaptar as sessões de treino às necessidades dos atletas e promover um ambiente de aprendizagem positivo e eficaz.

Para além das responsabilidades relacionadas com a organização e condução do treino, o treinador assume um papel determinante na criação de um ambiente motivador e favorável à aprendizagem. A forma como estrutura as tarefas, comunica com os atletas e promove a participação ativa dos jogadores influencia diretamente a qualidade do processo de desenvolvimento desportivo. De acordo com (Larkin et al., 2022), o ambiente de prática criado pelo treinador constitui um dos principais meios de ensino e aprendizagem no desporto, sendo fundamental para o desenvolvimento das competências técnicas, táticas e cognitivas dos atletas. A capacidade de adaptar os exercícios às necessidades do grupo e de proporcionar experiências de aprendizagem representativas do jogo revela-se, por isso, uma competência essencial no contexto do futebol de formação.

Adicionalmente, a qualidade da relação estabelecida entre treinador e atleta tem sido associada a diversos indicadores positivos, como a motivação, a satisfação desportiva e a coesão da equipa. Estudos demonstram que estilos de liderança baseados no apoio, na comunicação eficaz e na valorização dos atletas contribuem para relações interpessoais mais fortes e para um maior envolvimento dos jovens no processo de treino (Jin et al., 2022). Da mesma forma, a promoção de um ambiente psicologicamente seguro, onde os atletas se sintam respeitados, ouvidos e valorizados, favorece o desenvolvimento de

relações de confiança e potencia o rendimento e o bem-estar dos praticantes (Jowett et al., 2023).

No futebol de formação, o treinador desempenha ainda uma função educativa relevante, contribuindo para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais que ultrapassam o contexto desportivo. A participação em ambientes desportivos positivos tem sido associada ao desenvolvimento de competências de vida, como a responsabilidade, a autonomia, a capacidade de comunicação e o trabalho em equipa, competências que podem ser transferidas para outros contextos da vida dos jovens atletas (Cronin et al., 2022). Neste sentido, o treinador deve procurar assumir uma intervenção que promova não apenas o rendimento desportivo, mas também o crescimento pessoal e social dos seus jogadores.

Durante o estágio foi possível verificar que a qualidade da relação estabelecida entre equipa técnica e atletas influenciava diretamente o compromisso demonstrado pelos jogadores no treino e na competição, reforçando os pressupostos defendidos pela literatura.

2.3. O treino de futebol

O treino de futebol constitui um processo complexo e multidimensional, orientado para o desenvolvimento integrado das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos jogadores, procurando preparar a equipa para responder de forma eficaz às exigências do contexto competitivo. Neste sentido, o treino não deve ser entendido como a simples repetição de exercícios isolados, mas antes como um processo organizado e intencional, centrado na aquisição e consolidação de comportamentos ajustados ao modelo de jogo pretendido.

De acordo com (Garganta, 2008) o treino de futebol traduz-se na construção de uma “cultura de jogo”, através da qual os jogadores desenvolvem referências comportamentais sustentadas em princípios e ideias orientadoras da forma de jogar da equipa. Assim, o processo de treino deve procurar modelar comportamentos coletivos e individuais, criando condições para que os atletas interpretem e respondam às diferentes exigências do jogo de forma contextualizada.

Nesta perspetiva, a organização do treino assume um papel determinante, sendo fundamental a construção de exercícios representativos das exigências da competição. Segundo Vítor Frade (2013), o processo de treino deve estar subordinado ao modelo de jogo, sendo a especificidade um princípio fundamental na construção das tarefas de treino. Deste modo, os conteúdos trabalhados devem emergir das necessidades do jogar pretendido e não de uma visão fragmentada das diferentes componentes do rendimento.

No século XXI, as sessões de treino de futebol profissional afastaram-se dos blocos de condicionamento genérico e direccionaram-se para unidades mais pequenas e representativas, construídas com base no realismo do jogo e na carga controlável. Os primeiros trabalhos sobre jogos reduzidos (small-sided games) mostraram que estes exercícios não eram apenas complementos convenientes: um estudo relatou que a sua intensidade global era superior à dos jogos competitivos, e os autores argumentaram que a sua integração no treino regular poderia ajudar a replicar as exigências do jogo. Revisões do mesmo período enquadraram os jogos reduzidos como uma forma de desenvolver o rendimento fisiológico, físico, técnico e tático em simultâneo (Clemente & Sarmiento, 2021)(J Mallo & E Navarro, n.d.).

O passo seguinte foi a periodização. Na década de 2010, os investigadores já não questionavam se os jogos reduzidos tinham valor, mas sim como estruturá-los ao longo de um microciclo. Uma intervenção de periodização de 4 semanas com jogos reduzidos melhorou a capacidade de sprints repetidos, e revisões posteriores mostraram que as variáveis mais frequentemente manipuladas eram a área do campo, o número de jogadores, a utilização de guarda-redes, as regras de pontuação, o regime de treino e o incentivo do treinador. Na prática, a sessão tornou-se modular: o mesmo formato básico podia ser ajustado para enfatizar o trabalho aeróbio, a exigência neuromuscular, a pressão técnica ou a tomada de decisão tática (Owen et al., 2012; Sarmiento, Clemente, Harper, et al., 2018).

A partir de cerca de 2020, a ênfase mudou novamente, desta vez em direcção à monitorização. O treino de elite moderno foi cada vez mais descrito como uma avaliação contínua dos dados de treino e de competição, enquanto revisões sistemáticas constataram que os microciclos semanais apresentam uma elevada variação de carga, mas uma variação limitada ao longo de uma época

competitiva. A literatura sobre monitorização também mostrou uma grande variação na forma como os treinadores e investigadores recolhiam e interpretavam a carga externa, com métodos de GPS, frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço a serem utilizados lado a lado, mas sem normalização. Isto significa que a mesma sessão poderia ser entendida de forma bastante diferente dependendo de a equipa técnica medir a distância, as acelerações, a frequência cardíaca ou o esforço percebido. A base de evidência nesta área ainda se inclinava fortemente para o futebol masculino profissional, deixando o futebol de formação e o feminino menos estudados (Marqués-Jiménez et al., 2022; Ravé et al., 2020; Teixeira et al., 2021).

A camada mais recente desta evolução é a individualização. Uma análise de agrupamento (cluster analysis) de 2022 descobriu que a alteração do número de jogadores, da área de jogo relativa, da orientação do jogo e do regime de treino podia diferenciar automaticamente as sessões de treino e alterar a forma como os jovens jogadores percecionavam a carga. Uma revisão de 2024 sobre o futebol na adolescência argumentou que os treinadores precisam de individualizar a carga mecânica para atletas que são tolerantes, inexperientes ou sensíveis à carga, porque o mesmo exercício não afeta todos os corpos da mesma forma. Outros trabalhos recentes sugerem que a combinação de jogos reduzidos com métodos baseados em corrida pode aumentar a carga aguda e a corrida de alta intensidade mais do que os jogos reduzidos isolados, mesmo que as adaptações a longo prazo sejam semelhantes. Dados de intervenção recentes no futebol recreativo também mostram que a intensidade dos jogos reduzidos é importante para a capacidade aeróbia, força máxima e rendimento no salto (Rago et al., 2020; Salter, 2025; Xu et al., 2024).

No contexto do FC Marinhass, a utilização de jogos reduzidos constituiu uma das principais estratégias metodológicas adotadas ao longo da época. A manipulação do número de jogadores, do espaço disponível e das regras permitiu enfatizar diferentes princípios do modelo de jogo, ajustando simultaneamente as exigências físicas e táticas às necessidades do microciclo semanal.

2.4. Análise e observação do jogo

A análise de jogo assume um papel central no contexto do futebol contemporâneo, constituindo uma ferramenta fundamental no apoio ao processo de treino, à tomada de decisão do treinador e à preparação da equipa para a competição. Através da observação sistemática do comportamento individual e coletivo dos jogadores, torna-se possível identificar padrões de jogo, pontos fortes, fragilidades e tendências associadas ao desempenho da própria equipa e dos adversários (Sarmiento et al., 2014).

No contexto do treino e da competição, a análise de jogo permite recolher informação relevante acerca dos diferentes momentos do jogo, nomeadamente organização ofensiva, organização defensiva, transições e bolas paradas, contribuindo para uma preparação mais ajustada às exigências competitivas. Neste sentido, a observação e interpretação do jogo assumem uma função importante no planeamento do treino, permitindo ao treinador adaptar conteúdos e estratégias às necessidades identificadas (Liu et al., 2015).

A evolução tecnológica permitiu uma crescente utilização da análise vídeo como suporte ao treino e à competição, facilitando processos de observação, feedback e tomada de decisão. Estudos recentes demonstram que a utilização de vídeo promove melhorias na capacidade de antecipação, perceção e decisão dos jogadores, permitindo uma compreensão mais eficaz dos comportamentos táticos e das exigências do jogo (Zhao et al., 2022).

Assim, a análise de jogo apresenta-se como um instrumento fundamental no futebol, permitindo sustentar o processo de treino, orientar decisões metodológicas e melhorar a preparação da equipa para responder às exigências da competição (Sarmiento et al., 2022).

2.5. Tipos de Análise de Observação

A análise do desempenho assume atualmente um papel fundamental no contexto do futebol, constituindo uma ferramenta indispensável para a

compreensão dos comportamentos individuais e coletivos manifestados em treino e competição. Através da recolha, observação e interpretação de informação relevante, torna-se possível identificar padrões de jogo, avaliar o rendimento dos atletas e equipas, bem como sustentar a tomada de decisão por parte da equipa técnica (Sarmiento et al., 2014).

Neste sentido, a análise do jogo pode ser realizada através de diferentes abordagens metodológicas, que variam consoante os objetivos pretendidos, os recursos disponíveis e o grau de profundidade da informação recolhida. Entre as mais utilizadas destacam-se a análise direta, a análise indireta e a análise mista, cada uma apresentando características específicas que contribuem para uma compreensão mais abrangente do fenómeno desportivo. A utilização destas diferentes formas de análise permite obter uma visão mais detalhada do desempenho, favorecendo a identificação de comportamentos técnico-táticos e apoiando o planeamento e a organização do processo de treino (Preciado et al., 2019).

2.5.1. Observação Direta

A observação direta caracteriza-se pela análise realizada em tempo real, durante o treino ou a competição, permitindo ao treinador recolher informação imediata sobre os comportamentos individuais e coletivos da equipa e do adversário. Este tipo de observação assume particular relevância no contexto competitivo, uma vez que possibilita a identificação instantânea de padrões de jogo, dinâmicas táticas, comportamentos posicionais e eventuais dificuldades evidenciadas pelos jogadores, favorecendo uma intervenção ajustada às exigências do momento (Sarmiento, Clemente, Araújo, et al., 2018).

No contexto do futebol, a observação direta permite ao treinador realizar adaptações estratégicas e fornecer feedback imediato, quer individual quer coletivo, promovendo ajustes relacionados com a organização ofensiva, defensiva ou transições de jogo. Contudo, este método apresenta limitações associadas à elevada complexidade do jogo, nomeadamente a dificuldade em observar simultaneamente todos os acontecimentos e interpretar, em tempo real, a totalidade das ações relevantes (McGarry et al., 2002; Sarmiento, Clemente, Araújo, et al., 2018).

2.5.2. Observação Indireta

A observação indireta refere-se à análise realizada posteriormente ao treino ou à competição, recorrendo a instrumentos de suporte como vídeo, software de análise, relatórios estatísticos e indicadores de desempenho. Esta metodologia permite uma observação mais detalhada e objetiva, possibilitando a revisão repetida de situações específicas e a identificação de padrões de comportamento difíceis de observar em tempo real (Goes et al., 2021).

A utilização da análise vídeo tem assumido um papel crescente no futebol moderno, permitindo melhorar a compreensão dos comportamentos táticos, da tomada de decisão e das dinâmicas coletivas da equipa e dos adversários. Além disso, este tipo de observação favorece a preparação estratégica para a competição, sustentando o planeamento do treino e a comunicação de informação aos jogadores em momentos de análise coletiva e individual (Zhao et al., 2022).

2.5.3. Observação Mista

A observação mista resulta da conjugação entre observação direta e observação indireta, integrando a informação recolhida em tempo real com a análise posterior através de vídeo e indicadores de desempenho. Esta abordagem permite ao treinador confirmar perceções obtidas durante a competição, aprofundar a interpretação dos comportamentos observados e sustentar decisões relacionadas com o processo de treino e preparação estratégica da equipa (Sarmiento et al., 2022).

No futebol, a observação mista apresenta vantagens relevantes, uma vez que promove uma análise mais completa e contextualizada do rendimento, reduzindo limitações inerentes à observação exclusivamente direta ou indireta. Assim, a conjugação destes métodos facilita uma compreensão mais rigorosa do jogo, permitindo uma intervenção metodológica mais ajustada às necessidades identificadas (Preciado et al., 2019).

Os autores anteriormente citados, fundamentam-se numa revisão sistemática de estudos mistos que analisaram 94 artigos científicos sobre futebol de elite masculino, adotando a metodologia observacional como um método misto em si mesmo. Esta abordagem permite transcender a simples descrição qualitativa do

jogo ao integrar etapas rigorosas de quantificação e análise estatística — seguindo um percurso QUAL-QUAN-QUAL —, o que é essencial para capturar de forma robusta a natureza "poliédrica" e dinâmica do desempenho desportivo. Ao organizar as investigações em perfis procedimentais (A a E), esta análise não se limita a mapear a prevalência das observações direta e indireta, mas avalia criticamente a consistência metodológica da literatura atual, identificando as melhores práticas para a deteção de padrões de comportamento e estruturas regulares no futebol de alto rendimento

Tabela 1 Perfis Metodológicos Resultantes da Revisão Sistemática

Perfil	Tipo de Observação (Domínio A)	Design Observacional	Instrumento (FC/SC)	Registo (Software)	Parâmetro de Registo	Controlo de Qualidade (Kappa)	Análise de Dados e Resultados (Domínio C)	Frequência (n=94)
A	Direta	Sim	Sim	Sim	Frequência	Sim	Análise não descritiva	12
B	Direta	Não	Sim	Sim	Frequência	Sim	Análise não descritiva	26
C	Indireta	Não	Não	Não	Frequência	Sim	Análise não descritiva	14
D	Direta	Sim	Sim	Sim	Ordem	Sim	Deteção de regularidades	13
E	Miscelânea	-	-	-	-	-	-	29

Legenda: FC/SC: Formato de campo/Sistemas de categorias.

Como forma de interpretação dos perfis identificados na revisão sistemática, apresentam-se os seguintes resultados da análise, a saber:

- a) Rigor Metodológico: Estes perfis representam uma gradação de consistência metodológica em ordem descendente (exceto o perfil E), servindo como guias de referência para novas investigações na área.
- b) O Perfil D (O mais robusto): O artigo destaca o Perfil D como aquele que melhor encarna a perspetiva de Mixed Methods. Isto deve-se ao uso do

parâmetro de ordem, que permite ir além da simples contagem de frequências para detetar estruturas ocultas e padrões de comportamento.

- c) Perfil E (Miscelânea): Corresponde a uma percentagem elevada de estudos (cerca de 31%) que carecem de elementos substanciais para serem considerados estudos observacionais sistemáticos rigorosos, evidenciando que ainda falta alguma "cultura metodológica" em parte da literatura.

Assim, a aplicação de metodologias de observação rigorosas constitui uma ferramenta fundamental para apoiar a tomada de decisão da equipa técnica. Para além de aumentar o rigor da análise do jogo, a observação sistemática permite identificar padrões de comportamento individuais e coletivos, avaliar a eficácia dos princípios de jogo implementados e sustentar o processo de planeamento do treino.

No contexto do presente estágio, a observação do jogo assumiu um papel determinante na construção e adaptação do modelo de jogo da equipa. A análise sistemática dos comportamentos evidenciados em treino e em competição permitiu identificar aspetos que necessitavam de ser reforçados, ajustar determinados princípios de jogo e adaptar o processo de treino às características dos jogadores e às exigências da competição. Deste modo, a observação não constituiu apenas um instrumento de análise, mas também um suporte essencial para a operacionalização do modelo de jogo e para a melhoria contínua do desempenho coletivo.

3. Contexto de Estágio – F.C. Marinhos

3.1. História e Missão do FC Marinhos

Fundado a 6 de agosto de 1967, o Futebol Clube de Marinhos é um dos principais emblemas desportivos do concelho de Esposende. Sediado na freguesia de Marinhos, distrito de Braga, nasceu da paixão de um grupo de amigos pelo futebol e rapidamente se afirmou na região.

O clube soma participações na antiga Terceira Divisão Nacional e na Taça de Portugal. Atualmente, compete na divisão Pró-Nacional da Associação de

Futebol de Braga, mantendo-se como uma referência regional.(*FC Marinhos*, 1967).

Mais do que competir, o Marinhos aposta fortemente na formação, com cerca de 300 jovens praticando futebol, futsal e ciclismo. Esta dedicação valeu-lhe a certificação de Entidade Formadora com 4 Estrelas — a mais alta do concelho.

O ponto alto da formação foi alcançado em 2023/2024, com o título de campeão da Série A do Campeonato Nacional de Juniores da 2.^a Divisão e o apuramento para a fase de subida.

A missão do clube é promover o desporto como ferramenta de crescimento pessoal e social, transmitindo valores como respeito, trabalho em equipa e superação. Este compromisso reflete-se dentro de campo e na forte ligação à comunidade.

Os jogos decorrem no Estádio Padre Avelino Marques Peres Filipe, inaugurado em 2002, com capacidade para cerca de 900 espetadores.(*FC Marinhos*, 1967).



Figura 1 Estádio Padre Avelino Marques Peres Filipe

4. Instalações Desportivas

O FC Marinhos dispõe de um conjunto de instalações e infraestruturas que asseguram as condições necessárias ao desenvolvimento da prática desportiva e ao funcionamento diário do clube. Para além dos espaços destinados à realização dos treinos e competições, o clube possui áreas de apoio que

contribuem para a preparação, recuperação e acompanhamento dos atletas. Nas figuras seguintes apresentam-se algumas das principais instalações utilizadas ao longo do estágio.

A comunicação e a transmissão de conteúdos constituem aspetos fundamentais no processo de formação dos atletas. Neste sentido, o clube dispunha de uma sala destinada à realização de palestras e reuniões, apresentada na Figura 2.



Figura 2 Sala de palestras

- Este espaço era frequentemente utilizado para a análise de jogos, apresentação de conteúdos estratégicos e realização de reuniões com os atletas, permitindo complementar a intervenção prática realizada no campo através de momentos de reflexão e aprendizagem.

O balneário dos atletas assumia um papel central na rotina da equipa, constituindo um espaço de preparação para o treino e para a competição. A Figura 3 apresenta este local.

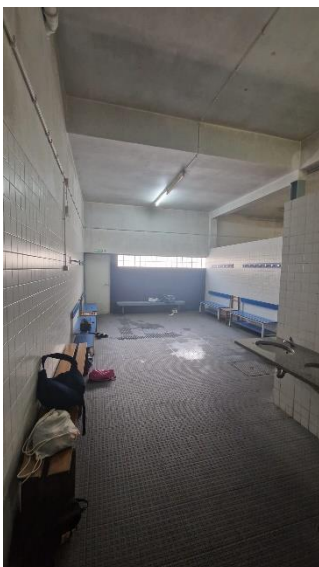


Figura 3 Balneário dos atletas

- Para além da sua função logística, este espaço assumia particular importância na promoção da coesão do grupo e na transmissão de informações por parte da equipa técnica. Era neste contexto que se realizavam momentos de preparação pré-treino e pré-jogo, bem como algumas intervenções de carácter motivacional e estratégico.

O acompanhamento médico representa uma componente essencial no contexto desportivo, garantindo o bem-estar e a disponibilidade dos atletas para a prática. A Figura 4 apresenta o departamento médico existente no clube.

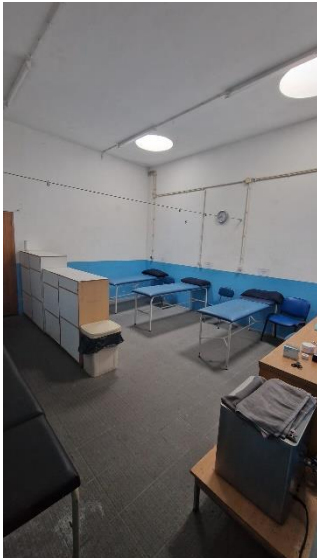


Figura 4 Departamento Médico

- Este espaço permitia a realização de avaliações, tratamentos e acompanhamento dos atletas lesionados, desempenhando um papel importante na prevenção, recuperação e monitorização do estado físico dos jogadores ao longo da época desportiva.

A Figura 5 apresenta o espaço destinado à equipa técnica.



Figura 5 Balneário de treinadores

- Este local é utilizado para a preparação das sessões de treino, organização de material, análise de informação relevante e realização de reuniões entre os elementos da equipa técnica, contribuindo para uma melhor coordenação do processo de treino.

Para complementar o processo de treino realizado no campo, o clube disponibilizava um espaço destinado ao desenvolvimento do trabalho de força e Reabilitação e retorno à atividade do jogador. A Figura 6 apresenta o ginásio utilizado pelos atletas ao longo da época desportiva.



Figura 6 Ginásio

- Conforme se observa na Figura 6, o ginásio encontrava-se equipado com os recursos necessários para a realização de exercícios de fortalecimento muscular, trabalho complementar e recuperação física. Este espaço foi utilizado em momentos específicos da época, contribuindo para o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas.

A Figura 7 apresenta a zona de receção das instalações do clube, espaço que constitui o primeiro ponto de contacto para atletas, treinadores, dirigentes e visitantes.

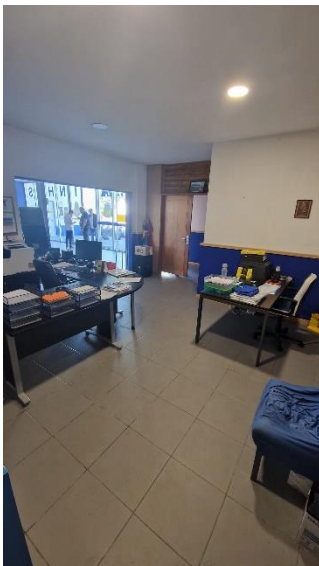


Figura 7 Receção

- Este espaço desempenhava um papel importante na organização e funcionamento diário do clube, permitindo o acolhimento dos diferentes intervenientes e facilitando a comunicação entre os diversos setores da estrutura desportiva.

4.2. Recursos materiais

Para a operacionalização do processo de treino ao longo da época desportiva, a equipa dispôs de um conjunto diversificado de recursos materiais fundamentais para a concretização das diferentes tarefas e exercícios planeados. A disponibilidade destes materiais permitiu criar contextos de treino variados e ajustados aos objetivos definidos pela equipa técnica, contribuindo para a qualidade do processo de ensino-aprendizagem e para o desenvolvimento dos jogadores. Na tabela 2 apresentam-se os recursos materiais disponíveis e as respetivas quantidades.

Tabela 2 Material à disposição

Material	Quantidade
Baliza de 1	4
Baliza de 3	4
Baliza de 7	2
Baliza de 11	3
Coletes	33
Bolas MKA	10
Bolas Givova	10
Sinalizadores	30
Cones	30
Estacas	15
Rede Fut – Volei	2
Barreiras	20

A informação apresentada na Tabela 2 evidencia que o FC Marinhas dispõe de condições materiais adequadas para suportar o processo de treino desenvolvido durante a época. Os recursos disponíveis permitiram estruturar as sessões de acordo com os objetivos definidos para cada momento do morfociclo, facilitando a implementação de exercícios diversificados e ajustados às necessidades dos atletas. Neste sentido, a disponibilidade do material revelou-se um fator importante para garantir a operacionalização das sessões de treino e a concretização dos princípios metodológicos adotados pela equipa técnica.

4.3. Caracterização do Plantel

O plantel do escalão dos Sub-17 é composto por um total de 22 jogadores, dos quais 11 já pertenciam ao FC Marinhass na época anterior e 11 foram contratados. O plantel é constituído por 2 guarda-redes, 7 defesas, 7 médios e 8 avançados.

Tabela 3 Caracterização do Plantel

Nome	Posição	Pé Dominante	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)	Ano Nascimento	Ex Clube
L S	GR	Direito	1,88	73	20,6	2009	Marinhass
R F	GR	Direito	1,71	68	23,2	2010	Marinhass
L G	LD	Direito	1,73	63	21,1	2009	Barroselas
R D	LD	Direito	1,62	56	21,3	2009	Gil Vivente
A L	DC	Direito	1,75	56	18,3	2009	Marinhass
D F	DC	Direito	1,76	58	18,6	2010	Marinhass
M C	DC	Direito	1,75	67	21,9	2009	Varzim
A M	LE	Esquerdo	1,74	65	21,3	2009	Marinhass
D C	MC	Esquerdo	1,66	53	19,5	2009	Rio Ave

V E	MD	Direito	1,80	71	22,0	2009	Torre
M L	DC	Direito	1,83	61	18,1	2009	Barroselas
P L	MD	Direito	1,71	59	20,1	2010	Marinhas
M R	MCO	Direito	1,75	68	22,1	2010	Marinhas
A S	LD/MC	Direito	1,73	61	20,4	2009	Marinhas
T C	MCO	Direito	1,65	51	18,7	2009	Rio Ave
R S	MC	Esquerdo	1,75	68	22,2	2009	Apúlia
D S	ED	Esquerdo	1,67	68	24,4	2009	Marinhas
J B	AV	Direito	1,74	63	20,8	2010	Marinhas
J B	AV	Esquerdo	1,77	61	19,4	2009	Marinhas
F Q	EE	Direito	1,71	56	19,0	2009	Apúlia
S E	AV	Direito	1,77	70	22,5	2009	Barroselas
R R	EE	Direito	1,82	63	19,2	2009	Gil Vicente

4.4. Caracterização da equipa técnica

Treinador Principal



Figura 8 Treinador principal

- Planeamento e Organização do treino;
- Condução e supervisionamento do processo de treino;
- Comunicação, Liderança Gestão do grupo;
- Avaliação e análise.

Treinadores-adjuntos



Figura 9 Treinador-adjunto

- Apoio no planeamento e preparação dos treinos;
- Execução dos exercícios e feedbacks;
- Suporte no aperfeiçoamento na criação do plano de treino;
- Funções administrativas e logística da equipa.

Treinadores-adjuntos Estagiário



Figura 10 Treinador estagiário

- Apoio no planeamento e preparação dos treinos;
- Execução dos exercícios e feedbacks;
- Suporte no aperfeiçoamento na criação do plano de treino;
- Funções administrativas e logística da equipa.
- Planeamento físico da época;
- Aquecimento isolado/ recuperação dos jogadores/equipa;
- Controlo e monitorização da carga do treino;
- Avaliação física dos jogadores.
- Análise dos adversários Colaboração com a restante equipa técnica para a melhor estratégia para desmontar o adversário.

Preparador Físico



Figura 11 Preparador físico

- Planeamento físico da época;
- Aquecimento isolado/ recuperação dos jogadores/equipa;
- Controlo e monitorização da carga do treino;
- Avaliação física dos jogadores.

Treinador De Guarda-Redes



Figura 12 Treinador de Guarda-redes

- Planeamento e preparação do treino específico de guarda-redes;
- Integração e aperfeiçoamento do guarda-redes no modelo de jogo;
- Acompanhamento e avaliação dos guarda-redes;
- Preparação para o jogo.

Analista



Figura 13 Analista

- Gravação dos Jogos
- Clips, cortes, desempenho e estatísticas dos adversários;

Fisioterapeuta



Figura 14 Fisioterapeuta

- Reabilitação e retorno à atividade do jogador;
- Acompanhamento dos treinos e jogos;

5. Enquadramento Pessoal e Profissional

O meu percurso académico na área do desporto teve início no ano letivo de 2020/2021, com o ingresso na Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Numa primeira fase frequentei o Curso Técnico Superior Profissional (CTESP), seguindo posteriormente para a licenciatura e, mais tarde, para o mestrado em Treino Desportivo, construindo um percurso académico progressivo e contínuo nesta área de formação.

A ligação ao desporto, particularmente ao futebol, esteve presente desde cedo, assumindo-se gradualmente como uma área de forte interesse e motivação pessoal. Neste sentido, o percurso académico foi igualmente acompanhado por experiências práticas relevantes em contexto de estágio. Durante o último ano do CTESP tive oportunidade de realizar estágio curricular no Sporting Clube de Braga, numa experiência orientada para o contacto direto com a realidade do treino, permitindo consolidar aprendizagens adquiridas em contexto académico e compreender melhor as dinâmicas inerentes ao processo de formação desportiva.

Mais tarde, no decorrer do último ano da licenciatura, realizei um novo estágio curricular na mesma instituição, enquadrado no processo de obtenção do Nível I do Título Profissional de Treinador de Desporto, correspondente à certificação UEFAC. Esta etapa representou um momento particularmente relevante do meu percurso, uma vez que possibilitou uma intervenção mais ativa no contexto do treino e competição, contribuindo para a aplicação prática dos conhecimentos anteriormente adquiridos, bem como para o desenvolvimento de novas competências profissionais enquanto treinador.

Com o objetivo de aprofundar conhecimentos e desenvolver competências mais especializadas no âmbito do treino de futebol, optei por prosseguir a formação académica através do ingresso, no ano letivo de 2024/2025, no mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Para além da intenção de alcançar o Nível II do Título Profissional de Treinador de Desporto, correspondente à UEFA B, esta etapa foi encarada como uma oportunidade de aprofundamento científico e metodológico, sobretudo no que respeita ao planeamento, organização e

intervenção no treino. Paralelamente, desempenhei funções de treinador-adjunto no escalão de sub-17 da ADC Perre, experiência que permitiu reforçar competências de natureza técnica, pedagógica e relacional.

Na época desportiva de 2025/2026, o estágio curricular foi desenvolvido no Futebol Clube de Marinhãs, constituindo uma oportunidade de consolidação das competências desenvolvidas ao longo do percurso académico e das experiências práticas anteriores, procurando simultaneamente aprofundar conhecimentos relativos aos diferentes contextos do treino e da competição.

Face às exigências deste novo contexto e considerando a evolução adquirida ao longo da formação e experiências anteriores, foram definidos diversos objetivos para a época desportiva, nomeadamente:

- Consolidar e aplicar, em contexto prático, os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, através da participação ativa no planeamento, condução e avaliação das sessões de treino, bem como na preparação e análise dos jogos.
- Desenvolver competências através da interação com diferentes agentes desportivos, promovendo simultaneamente o enriquecimento da experiência profissional, mediante a colaboração diária com a equipa técnica, atletas, dirigentes e encarregados de educação.
- Aprofundar conhecimentos relacionados com os processos de treino e os momentos competitivos, através da observação sistemática dos treinos e jogos, da análise, do desempenho, da equipa e da participação nas reuniões técnicas.
- Melhorar a capacidade de análise, interpretação e seleção de informação relevante nos diferentes momentos da prática desportiva, recorrendo à análise de adversários, à observação do desempenho competitivo e à elaboração de relatórios de jogo.
- Desenvolver competências pedagógicas adequadas à intervenção junto dos atletas, através da condução de exercícios, da transmissão de feedback e da adaptação da comunicação às necessidades dos jogadores.

- Reforçar competências comunicacionais e sociais na relação com os diferentes intervenientes do contexto desportivo, participando em reuniões, palestras, pré-jogo e momentos de interação com atletas e restante estrutura do clube.
- Desenvolver capacidades de liderança associadas ao desempenho da função de treinador, assumindo progressivamente maiores responsabilidades na orientação de tarefas de treino, na gestão do grupo e na tomada de decisão durante a competição.
- Representar e defender os princípios e valores do clube ao longo da época desportiva, promovendo comportamentos de respeito, compromisso, responsabilidade e espírito de equipa em todos os contextos de intervenção.

4.1. Funções atribuídas

Na primeira reunião da equipa técnica, realizada em julho de 2025, procedeu-se à definição e atribuição das funções de cada elemento da equipa técnica, com o objetivo de garantir uma maior organização, eficácia e coerência no processo de trabalho desenvolvido. Esta distribuição de responsabilidades foi estabelecida pelo treinador principal e integrou diferentes áreas de intervenção, nomeadamente o contexto do treino, do jogo e do trabalho administrativo.

No âmbito do processo de treino, a sua organização foi estruturada em três fases fundamentais: Pré-treino, Sessão de treino e Pós-treino de forma a assegurar uma planificação sistemática e uma adequada operacionalização das diferentes etapas do processo de preparação da equipa.

Assim sendo, passo a enumerar as minhas funções:

4.1.1. Pré Treino

- Contribuir no planeamento da unidade de treino
- Verificar se o grupo destinado ao material traz o necessário para o treino (exemplo: Coletes; Águas; Bolas)
- Dialogar com os atletas para perceber como está o estado físico deles, como também perceber como está a vida pessoal deles.

4.1.2. Sessão de Treino

- Montagem de exercícios da unidade de treino
- Responsável pela mobilidade dos jogadores
- Responsável pela ativação inicial
- Liderança de exercícios
- Controlar tempos de exercício
- Reposição de bolas
- Feedbacks

4.1.3. Pós Treino

- Controlar o grupo destinado a arrumar o material utilizado no treino
- Dialogar com os atletas para perceber como se sentem após o treino

No contexto do jogo, o processo pode igualmente ser dividido em três fases distintas, nomeadamente: pré-jogo, jogo e pós-jogo.

4.1.4. Pré-jogo

Na palestra de pré-jogo são apresentados e analisados vídeos referentes às bolas paradas da equipa adversária e da própria equipa, com o objetivo de reforçar a compreensão dos comportamentos coletivos e individuais em contextos específicos do jogo. Para além da análise vídeo, procede-se também à explicação das funções e responsabilidades de cada jogador nas diferentes situações de bola parada, promovendo um melhor entendimento tático e organizacional por parte da equipa.

- Organização do material necessário para o jogo
- Preparação e organização do balneário, que consiste em colocar os equipamentos no lugar de cada jogador
- Afixar placas táticas das bolas paradas

- Afixar frases motivadoras
- Montagem do aquecimento do jogo
- Acompanhar os atletas até ao balneário para ver reações dos atletas ao 11 inicial
- Acompanhar os atletas ao ginásio onde realizam mobilidade
- Discursar perante os atletas para os motivar para o jogo

4.1.5. Jogo

- Responsável pelo feedback em bolas paradas
- Responsável pela entrada em campo caso algum atleta se lesione
- Ajudar o treinador principal a tomar decisões
- Reativação dos atletas após o intervalo

4.1.6. Pós-jogo

- Pequena reunião com a equipa técnica para abordarmos o jogo realizado

4.1.7. Home office

No que diz respeito ao trabalho desenvolvido fora do contexto de treino e competição (home office), uma das principais funções consistiu em prestar apoio ao treinador principal no processo de planeamento e organização das sessões de treino, procurando assegurar uma adequada preparação da equipa em função dos objetivos definidos para o microciclo semanal.

É realizada a análise da equipa adversária, com o objetivo de identificar padrões de jogo, comportamentos coletivos e aspetos estratégicos relevantes, permitindo adaptar o processo de treino ao longo da semana e preparar a equipa para responder de forma eficaz às características do oponente.

Em determinados momentos, foi também desempenhado um papel de proximidade e acompanhamento junto dos jogadores, através de uma

comunicação regular, visando compreender dinâmicas internas do grupo, estados emocionais e eventuais situações relevantes para o contexto da equipa. Enquanto treinador-adjunto, esta função revelou-se particularmente importante, uma vez que a relação de proximidade estabelecida frequentemente facilitava uma maior abertura por parte dos atletas na partilha de preocupações, perceções e experiências relacionadas com o contexto desportivo.

4.1.8. Palestra

No âmbito da preparação estratégica para a competição, uma das funções desempenhadas consiste na participação ativa nas palestras de pré-jogo, realizadas tanto na última sessão de treino que antecedia o momento competitivo como antes do jogo. Nestes momentos, é efetuada, em articulação com o treinador principal, a análise e discussão dos principais aspetos tático-estratégicos associados ao adversário e ao plano de jogo da equipa.

Entre os conteúdos abordados destaca-se a análise das situações de bola parada, quer da equipa adversária quer da própria equipa, com o propósito de reforçar comportamentos organizacionais, clarificar funções individuais e coletivas e consolidar princípios previamente trabalhados no treino. Paralelamente, procedia-se à observação e interpretação da estrutura tática utilizada pelo adversário, procurando identificar a organização base da equipa, os seus padrões de comportamento e os ajustamentos mais frequentes em diferentes momentos do jogo.

É igualmente analisado os pontos fortes e fragilidades do adversário, bem como os jogadores com maior influência no rendimento coletivo, de modo a adequar a estratégia competitiva às especificidades identificadas. Neste contexto, são discutidos aspetos relacionados com a forma como a equipa pretendia exercer pressão sobre o adversário, os comportamentos expectáveis relativamente à pressão adversária e as possíveis respostas da equipa perante diferentes cenários competitivos.

Por fim, estes momentos pretendem consolidar a identidade e intencionalidade do jogo da equipa, clarificando os comportamentos pretendidos nos diferentes

momentos do jogo e reforçando a compreensão coletiva acerca da forma como se pretendia competir e operacionalizar o modelo de jogo definido.

4.2. Organização Funcional / Dinâmicas Táticas

O modelo de jogo da nossa equipa constitui um dos fundamentos essenciais na construção de um FC Marinhass competitivo, consistente e alinhado com uma identidade própria ao longo da época desportiva.

Trata-se de uma referência estratégica e metodológica que enquadra e orienta o comportamento coletivo da equipa em todas as fases e momentos do jogo, tanto no plano ofensivo como defensivo. Este modelo resulta da articulação entre a identidade do treinador, as características do plantel e os objetivos definidos pelo clube, assumindo-se como um conjunto de princípios orientadores que se pretendem refletir de forma regular e consistente na prestação da equipa.

A identidade competitiva da equipa assenta numa lógica de controlo do jogo, valorizando a posse de bola como ferramenta privilegiada para a construção ofensiva e para a criação de desequilíbrios no adversário. Neste sentido, procura-se uma equipa capaz de se manter ligada e organizada, promovendo relações constantes entre jogadores e uma circulação de bola criteriosa, com qualidade e intencionalidade, de forma a explorar os espaços mais vantajosos e a criar situações de finalização com maior probabilidade de sucesso.

Do ponto de vista coletivo, privilegia-se uma estrutura equilibrada e funcional, que permita à equipa manter-se compacta, coordenada e estável em todos os momentos do jogo. Este equilíbrio posicional é determinante para sustentar a organização ofensiva, enquanto assegura uma transição defensiva eficaz e uma resposta rápida à perda da posse.

No momento de perda de bola, a equipa procura implementar uma reação imediata, baseada numa pressão intensa e orientada para a zona próxima da bola, independentemente da área do campo onde ocorre a perda. Este comportamento tem como objetivo principal reduzir o tempo e o espaço de decisão do adversário, condicionando a sua progressão e aumentando a probabilidade de recuperação rápida da posse.

Em termos estruturais, a equipa apresenta uma organização que varia consoante o momento do jogo, adotando o sistema 1-4-3-3 em organização ofensiva e o 1-4-1-4-1 em organização defensiva, garantindo assim um enquadramento funcional que responde às exigências específicas de cada fase do jogo.

Reflexão Pessoal

No início da época, a nossa intenção era iniciar a construção desde trás nos pontapés de baliza, promovendo uma saída curta e apoiada. No entanto, ao longo das primeiras semanas percebemos que a equipa cometia muitos erros nesse momento do jogo, muito por falta de confiança dos jogadores e pela dificuldade em interpretar os comportamentos pretendidos. Perante esta realidade, optámos por adaptar a nossa estratégia, privilegiando o jogo direto através de bolas longas nos pontapés de baliza.

Esta decisão acabou também por influenciar o processo de treino. Passámos a dar maior importância aos duelos, às segundas bolas e à procura imediata da profundidade, reduzindo o trabalho relacionado com a construção desde trás. Em retrospectiva, considero que esta opção teve vantagens, mas também algumas limitações. Se, por um lado, permitiu diminuir o número de perdas de bola em zonas de risco, por outro afastou-nos de um tipo de jogo que, na minha opinião, poderia potenciar melhor as características dos nossos jogadores. A equipa não apresentava uma estrutura física particularmente forte para sustentar um jogo baseado em constantes duelos aéreos, pelo que nem sempre tirávamos vantagem desse tipo de abordagem.

Apesar disso, considero que o recurso ao jogo direto nos pontapés de baliza foi uma adaptação coerente com o contexto competitivo e com o momento da equipa. No entanto, em organização ofensiva, sempre que a bola chegava aos nossos defesas-centrais em jogo corrido, entendia que devíamos privilegiar uma construção apoiada, colocando a bola no chão e procurando circular para atrair o adversário e encontrar espaços para progredir. Esta distinção entre o momento específico do pontapé de baliza e a construção em jogo corrido parece-me

importante, pois permitia ajustar o comportamento da equipa sem abdicar totalmente dos princípios de posse e progressão.

Um dos momentos do jogo onde considero que a equipa mais evoluiu foi na reação à perda da bola. Desde o início da época atribuímos grande importância a este comportamento, procurando que a recuperação da posse fosse imediata através de uma ação coletiva, intensa e agressiva sobre o portador da bola e sobre as linhas de passe mais próximas. Esta ideia foi trabalhada de forma sistemática ao longo da época e acabou por se tornar uma das principais identidades da equipa. Na minha opinião, fomos uma das equipas mais competentes do campeonato neste momento do jogo, muito pela disponibilidade, compromisso e intensidade que os jogadores demonstravam após a perda da posse.

Enquanto treinador-adjunto, este processo permitiu-me compreender melhor a importância de definir um modelo de jogo claro, capaz de orientar tanto o processo de treino como a competição. Mais do que estabelecer princípios de jogo, foi fundamental perceber que esses princípios devem ser ajustados às características dos jogadores e ao contexto competitivo. Ao longo da época fui desenvolvendo uma visão mais crítica sobre o processo de treino, percebendo que um modelo de jogo não deve ser encarado como algo rígido, mas sim como uma referência orientadora, suficientemente flexível para responder às necessidades da equipa em cada momento. Esta reflexão permitiu-me consolidar a ideia de que o treinador deve procurar um equilíbrio entre a identidade de jogo que pretende implementar e a realidade do contexto em que está inserido, adaptando as suas opções sem perder de vista os princípios que considera essenciais.

3.2.1 Organização Ofensiva

Carvalho, D. (2025) Manual do treinador: época 2025/2026. não publicado

Posse e circulação como obsessão objetiva.

1º Sub-Momento - Saídas

- Saída em construção curta pelos DCs
- 1.1-DCs abertos nos vértices da área
- 1.1.1-DCs posicionados para ver jogo de frente
- 1.1.2-Laterais profundos para criar espaço para DCs
- 1.1.3-MCs e PL em linhas de passe diferentes
- 1.2- Após entrada da bola no DC, variação do centro de jogo antes de iniciar condução para atrair
- 1.2.1-GR em posição de cobertura para variação do CJ
- 1.2.2-DC contrário dá linha de passe em cobertura ofensiva ou mobilidade (medir o risco) para variação do CJ
- 1.2.3-MC procura espaço interior (entre-linhas) nas costas do MC e do PL adversários
- 1.2.4 Laterais trabalham em função da bola, lateral do lado da bola baixa para receber e Ala contrário mais profundo para diagonal longa.



Figura 15 Sub-Momento - Saídas

Movimentação para saída em construção curta pelo Ala

- 2.1-Saída curta (em segurança) pelo lateral na lateral do campo.
- 2.1.1 – Após se aperceberem que não dá para sair curto pelos DCs, ambos os DCs fecham dentro (provocam arrastamento dos PLs adversário e aparece o MC no corredor para receber).

Movimentação para saída em construção direta para Ala

- Criação de espaço para saída direta para lateral, no corredor lateral

- 3.1.1 Após se aperceberem que não dá para sair curto (nem pelos DCs nem pelo Ala), equipa movimenta-se para arrastar adversário
- 3.1.2-DCs e MC fecham dentro (referência é a meia-lua)

2º Sub-Momento - Criação de Espaços

Passe de 1ª estação após atração em condução, do DC

- Formação de losango (DC, Ala, MC e PL) para criação de várias linhas de passe
- MC no espaço interior (entre-linhas) nas costas do MC e do PL adversários
- 1.1.2 - Ala do lado da bola com calcanhares na linha e desmarcações paralelas à linha lateral para criar espaço
- 1.1.3.1 - Quando PL identifica que o espaço interior está fechado faz desmarcação contrária para a profundidade para receber bola do DC

3º Sub-Momento - Entrada nos Espaços

Jogo Posicional - "Cultura de Toque"

- Variação do jogo em largura e profundidade (com quebras no sentido da variação)

- 1.1.1-Atração no espaço interior através de uma ponte/parede de PL e MC
- 1.1.1.1-PL em apoio frontal no espaço entre-linhas
- 1.1.1.2-MC de perfil para acelerar jogo

4º Sub-Momento - Finalização

Finalização de 1ª linha (após cruzamento)

Ocupação (entrada nos) espaços vitais de Finalização

- 1.1.1-PL ataca 1º poste
- 1.1.2-Ala contrário ataca 2º poste em linha mais recuada
- 1.1.3-MC à entrada da área

Finalização de 2ª linha

- 2.1-Aproveitamento da conquista de espaços no corredor central
- 2.1.1-PL ataca GR para possível 2ª bola

4.2.1. Organização Defensiva

Pressão alta como forma de condicionar e limitar o espaço ao adversário.

1º Sub-Momento - Fecho dos Espaços

Bloco Alto

- PL. comanda o posicionamento do bloco (pressionar no campo todo)
- No pontapé de baliza do adversário PL fica na meia-lua e convida a sair, depois começamos a fechar espaços
- 1.1.1-GR fora da grande área para prevenir bolas nas costas!!!

Fecho do bloco em largura - "fechar lado da bola!"

- 2.1- Fechar o lado da bola com referência espacial da linha da pequena área

Jogo de coberturas

- 3.1- Lateral contrário fecha 2 central 3.2- Toda a equipa "ver bola e espaço"
- 3.3- Coberturas DC-DC - nunca podem ficar paralelos, sempre na diagonal
- 3.4- MC sempre a equilibrar o centro da equipa (importantíssimo nas coberturas)

2º Sub-Momento - Criação de Zonas de Pressão

"Tirar espaço" ao portador da bola

1.1-Contenção - abordagem à bola, apoios, preparação para mudanças de direção

Pressionar forte sempre que o adversário tente jogar dentro do nosso bloco

- 2.1- Obrigar a jogar para trás ou para os corredores laterais sempre que entrarem no nosso bloco (importância do "ver bola e espaço para o MC)

Pressionar saídas do adversário

- 3.1- PL tapa linha de passe para o outro DC, apenas quando o DC com bola se encontra em condução já no corredor lateral
- 3.2- Condicionar saídas do adversário em função do DC mais fraco

Pressionar nos corredores laterais

- 4.1- Aproveitar a linha lateral como prioridade para pressionar o adversário
- 4.1.1- Importante jogador próximo pressionar forte o adversário com bola e os restantes jogadores tirarem espaço aos adversários mais próximos

Pressionar lançamentos de linha lateral (no campo todo)

Reagir rapidamente e reduzir espaço, marcando adversários mais próximos.

- 5.1.1-GR tem de estar fora da área para prevenir bolas nas costas

Pressionar jogador definido pelo treinador

- 6.1- Definir perante o grupo um jogador de forma que sempre que a bola entre nesse jogador a equipa reaja a esse indicador de pressão.

Aspetos a considerar:

A falta como meio de recurso para travar o adversário em situações de desequilíbrio;

Recorrer à falta sempre que estivermos desequilibrados e/ou em inferioridade numérica;

Incentivar a falta no Momento de Transição Defensiva sempre que o adversário consiga sair da nossa pressão, conquistando terrenos mais ofensivos.



Figura 16 Organização da Equipa

4.2.2. Transição Ofensiva

Retirar bola de zona de pressão, preferencialmente para a frente de maneira a não entrar num jogo de transições constantes.

Transição em segurança – retirar bola das zonas de pressão

- Campo grande

– Abertura da equipa em largura e profundidade para criar linhas de passe

Transição em profundidade

- 2.1- Aproveitar inferioridade numérica adversária para criar situações de finalização
- 2.1.1 – Resolver com critério situações de 2x1, 3x1 e 3x2

4.2.3 Transição Defensiva

Preparar momento da perda da bola, estando equilibrados e fechando espaços da baliza.

Fechar espaços da baliza mantendo sempre o equilíbrio numérico atrás da linha da bola

1.1-Condicionar e atrair adversário para zonas laterais, preferencialmente para trás.

– Pressionar para recuperar bola, estando equilibrado para retirar bola da zona de pressão, não entrando num jogo de transições.

5. Esquema Táticos

Atualmente, os esquemas táticos constituem uma componente fundamental do jogo de futebol, sendo frequentemente considerados por diversos treinadores como um quinto momento do jogo. Este momento corresponde às situações de bola parada, nas quais as equipas procuram criar vantagens através de movimentos e comportamentos previamente trabalhados em treino. Entre estas situações incluem-se os cantos, os livres e os lançamentos laterais, que podem assumir um papel determinante no resultado de uma partida.

A definição das diferentes rotinas de bola parada resultou de um processo contínuo de observação e avaliação das características individuais e coletivas da equipa ao longo da época desportiva. Verificou-se que a equipa apresentava uma estatura média inferior à maioria dos adversários e uma reduzida agressividade na disputa aérea, fatores que limitaram a adoção de estratégias assentes predominantemente no jogo direto e no confronto físico. Neste sentido, privilegiaram-se soluções táticas baseadas na mobilidade, na temporização das desmarcações, na criação de bloqueios legais, na ocupação racional dos espaços e na antecipação, procurando potenciar as qualidades técnicas e coletivas dos atletas. A eficácia alcançada nas diferentes situações de bola parada demonstrou que a adaptação do modelo às características dos jogadores constituiu um fator determinante para o sucesso da equipa.

Livre Ofensivo Direito

A estrutura procura retirar referências à defesa adversária através de movimentos coordenados antes da execução do livre. A entrada de jogadores em diferentes momentos para a zona de finalização tem como principal objetivo criar dúvidas nos marcadores, permitindo que os atletas cheguem à bola em movimento, aumentando a probabilidade de antecipação relativamente ao adversário. Paralelamente, foi definido um jogador para atacar a profundidade da grande área, enquanto outro procura explorar o espaço entre a linha defensiva e o guarda-redes. Os restantes jogadores asseguram a ocupação da entrada da área e a possibilidade de recuperação da segunda bola, permitindo dar continuidade ao momento ofensivo caso o primeiro cruzamento não resulte em finalização.

Esta organização procura potenciar a eficácia ofensiva da equipa através da qualidade da movimentação coletiva, reduzindo a dependência do jogo aéreo, aspeto em que a equipa apresenta maiores limitações.



Figura 17 Livre Ofensivo Direito

Livre Ofensivo Esquermo

A organização ofensiva para os livres laterais do corredor esquerdo segue os mesmos princípios estratégicos definidos para o lado oposto, adaptando apenas as movimentações ao pé dominante do executante e à trajetória expectável do cruzamento.

A estratégia privilegia movimentos cruzados e desmarcações temporizadas, procurando retirar referências aos marcadores adversários e criar espaços de finalização. Em vez de apostar num jogo predominantemente aéreo, procurou-se desenvolver rotinas que favorecessem a chegada dinâmica dos jogadores à bola, explorando a antecipação e a velocidade de execução.

A definição destas movimentações resultou da observação sistemática dos comportamentos individuais dos atletas ao longo da época, procurando adaptar as ações às suas características técnicas e físicas. Desta forma, a organização pretende maximizar a eficácia ofensiva da equipa, mesmo perante adversários fisicamente superiores.



Figura 18 Livre Ofensivo Esquerdo

Livre Defensivo Frontal

Na organização defensiva dos livres frontais, privilegiou-se uma estrutura compacta, procurando reduzir o espaço útil para o adversário e proteger a zona central da baliza. A constituição da barreira respeita critérios previamente definidos em função da distância à baliza, das características do executante e da orientação do guarda-redes.

Os restantes jogadores posicionam-se de forma a controlar os espaços de maior probabilidade de finalização e a acompanhar as movimentações ofensivas dos adversários. Atendendo às limitações da equipa no jogo aéreo, foi dada especial importância à antecipação, ao posicionamento corporal e à reação à trajetória da bola, procurando compensar a menor capacidade física através da organização coletiva e da leitura do jogo.

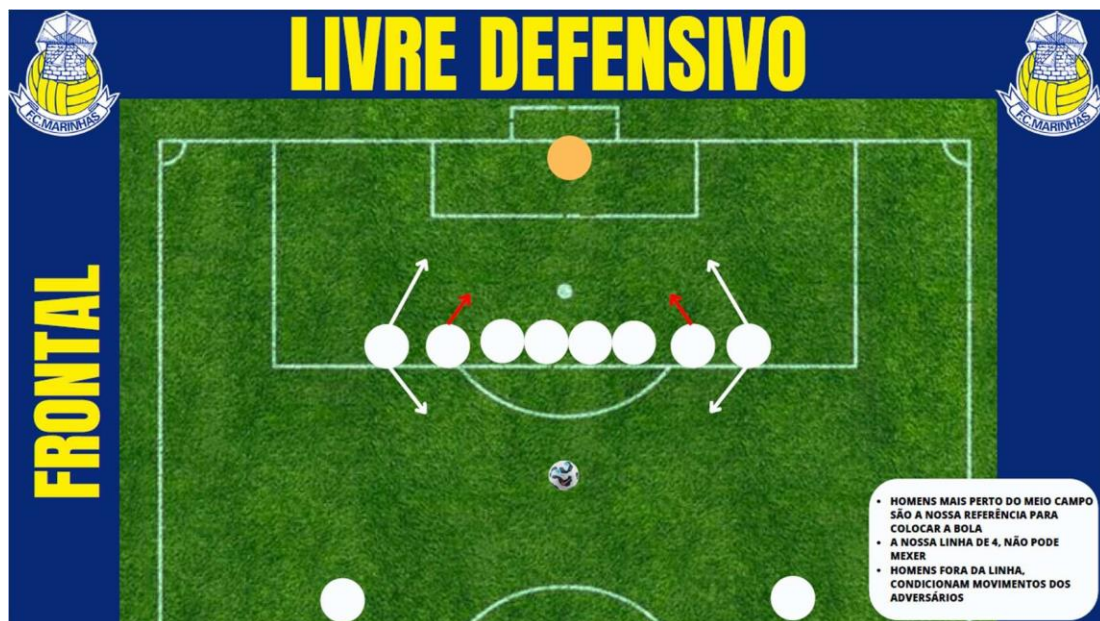


Figura 19 Livre Defensivo Central

Livre Defensivo Direito

Perante livres laterais defensivos, a prioridade consistiu em proteger a zona de finalização sem comprometer a capacidade de resposta às movimentações ofensivas adversárias. A equipa organiza-se através da combinação entre referências individuais e ocupação zonal dos espaços de maior risco, permitindo uma resposta equilibrada aos diferentes tipos de cruzamento.

Uma vez que a equipa apresenta menor estatura relativamente à maioria dos adversários, o processo defensivo foi orientado para privilegiar a antecipação, o ataque à trajetória da bola e a coordenação entre os jogadores, reduzindo situações de duelo aéreo estático onde o adversário poderia retirar vantagem.

Esta organização permitiu aumentar a consistência defensiva da equipa nas bolas paradas, evidenciando uma melhoria na capacidade de controlo da área e na redução de oportunidades claras de finalização.



Figura 20 Livre Defensivo Esquerdo

Livre Defensivo Esquerdo

A organização apresentada para os livres defensivos laterais do corredor esquerdo segue os mesmos princípios aplicados no corredor oposto, procurando garantir equilíbrio defensivo e proteção eficaz da baliza.

Os jogadores distribuem-se de acordo com funções previamente definidas, assegurando a cobertura das zonas de maior perigo e acompanhando as movimentações ofensivas dos adversários. A barreira condiciona o remate direto, enquanto os restantes atletas privilegiam a antecipação e a ocupação racional dos espaços.

A definição desta estrutura resultou da avaliação contínua das características da equipa ao longo da época. Considerando as limitações no jogo aéreo, privilegiou-se uma organização que reduzisse o número de duelos físicos diretos, apostando na coordenação coletiva, na leitura da jogada e na rapidez de reação, fatores que contribuiriam para a elevada eficácia da equipa nas situações de bola parada defensiva.



Figura 21 Livre Defensivo Direito

Livre Ofensivo Frontal

A estratégia definida para os livres ofensivos frontais procurou diversificar as soluções de finalização disponíveis, evitando tornar a equipa previsível perante os adversários.

Sempre que as características do executante o permitiam, o remate direto constituía uma das opções prioritárias. Contudo, foram desenvolvidas soluções de combinação curta e movimentos coordenados dos jogadores posicionados na área, criando diferentes linhas de passe e dificultando a organização defensiva adversária.

Os atletas responsáveis pelos bloqueios e pelas desmarcações foram selecionados em função das suas características específicas, procurando potenciar os pontos fortes individuais e minimizar as limitações físicas da equipa. A constante mobilidade antes da execução revelou-se determinante para aumentar a eficácia destas situações.



Figura 22 Livre Ofensivo Central

Canto Ofensivo

A organização ofensiva nos pontapés de canto foi uma das situações de maior investimento ao longo da época, sendo construída a partir da análise das características físicas e comportamentais dos atletas.

Atendendo ao facto de a equipa apresentar uma estatura média inferior à dos adversários e demonstrar menor agressividade na disputa aérea, optou-se por privilegiar movimentações coordenadas, bloqueios legais, mudanças de direção e entradas em velocidade para as diferentes zonas de finalização.

Em vez de procurar o confronto direto pelo ar, a estratégia pretende criar vantagem através da ocupação inteligente dos espaços, permitindo que os jogadores cheguem primeiro à bola. Paralelamente, foram definidos atletas responsáveis pela cobertura exterior da área, garantindo capacidade para recuperar segundas bolas e manter a pressão ofensiva após o primeiro cruzamento.

Apesar das limitações físicas identificadas, esta organização revelou níveis elevados de eficácia ao longo da época, evidenciando a importância da preparação específica e da coordenação coletiva nas situações de bola parada. Replicamos da mesma forma no lado direito.



Figura 23 Canto Ofensivo

Canto Defensivo

Na organização defensiva dos pontapés de canto, procurou-se construir uma estrutura equilibrada que permitisse compensar a desvantagem física da equipa através da organização coletiva.

A distribuição dos jogadores resulta da identificação dos atletas adversários com maior capacidade de finalização, sendo combinadas referências individuais com ocupação das zonas mais críticas da pequena área. Foi igualmente atribuída especial importância à comunicação permanente entre guarda-redes e linha defensiva, permitindo ajustar o posicionamento em função da movimentação adversária.

Os princípios defensivos privilegiaram a antecipação da trajetória da bola, a proteção do espaço e a rápida reação às segundas bolas, aspetos considerados essenciais para reduzir a influência da menor estatura média da equipa.

Replicamos da mesma forma no lado direito.



Figura 24 Canto Defensivo

A preparação das situações de bola parada foi desenvolvida de forma regular ao longo do processo de treino, procurando garantir que os comportamentos trabalhados fossem posteriormente reproduzidos em contexto competitivo. Durante as sessões de treino eram ensaiadas diferentes soluções ofensivas e defensivas para pontapés de canto, pontapés livres e lançamentos laterais, tendo em consideração as características dos nossos jogadores e as fragilidades identificadas nos adversários. Esta ligação entre treino e competição permitiu que os atletas adquirissem maior conhecimento das suas funções específicas em cada situação, aumentando os níveis de organização coletiva e a eficácia das ações realizadas durante os jogos. Deste modo, as bolas paradas deixaram de ser encaradas apenas como momentos isolados do jogo, assumindo-se como situações estrategicamente preparadas e treinadas com o objetivo de criar vantagens competitivas.

5. Caracterização da competição

Campeonato distrital divisão de honra de juniores “B” /juvenis

O Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juniores “B”/Juvenis é disputado no sistema de campeonato, em formato de poule a duas voltas, sendo constituído por dezasseis clubes integrados numa única série. A equipa classificada na primeira posição da tabela classificativa é proclamada Campeã Distrital no final da competição.

Relativamente à progressão competitiva, o clube vencedor obtém acesso ao Campeonato Nacional da 2.^a Divisão de Juniores “B” na época desportiva seguinte, salvaguardando-se a situação em que o respetivo clube já possua uma equipa a competir nesse escalão nacional. Nesses casos, a vaga de promoção é atribuída ao clube imediatamente melhor classificado.

No que concerne às despromoções, descem diretamente ao Campeonato Distrital da 1.^a Divisão de Juniores “B”/Juvenis os quatro últimos classificados da competição, podendo este número sofrer alterações em função do número de equipas filiadas na associação distrital despromovidas dos campeonatos nacionais.

Os critérios relativos a promoções e despromoções encontram-se enquadrados pelas disposições regulamentares definidas pela associação organizadora da competição Associação de Futebol de Braga.

De seguida, apresentam-se as dezasseis equipas participantes no campeonato em análise, representadas através dos respetivos emblemas identificativos, de forma a contextualizar a composição competitiva da prova durante a época desportiva em estudo.



Figura 25 Clubes participantes

6. Reflexão da 1ª volta

No final da primeira volta do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis, o Futebol Clube de Marinhãs encontrava-se na 5.ª posição da tabela classificativa, com 28 pontos conquistados em 15 jornadas, resultantes de 9 vitórias, 1 empate e 5 derrotas. A equipa terminou esta fase da competição com 33 golos marcados e 20 sofridos, mantendo-se próxima dos lugares cimeiros da classificação e ainda na luta pelo principal objetivo definido para a época: a subida de divisão.

A análise desta primeira fase competitiva permite concluir que a evolução da equipa foi progressiva e sustentada. Apesar de o início da época não ter correspondido às expectativas, com duas derrotas nas duas primeiras jornadas, a equipa demonstrou capacidade de adaptação e crescimento ao longo das semanas. Nesses encontros iniciais foram identificadas algumas dificuldades, particularmente em situações de bola parada defensiva, que originaram vários golos sofridos e condicionaram os resultados obtidos. Esta realidade levou a equipa técnica a alterar e a dedicar maior atenção a este momento do jogo durante o processo de treino.

À medida que a época foi avançando, verificou-se uma melhoria significativa na assimilação dos princípios e comportamentos pretendidos pelo treinador principal. Os jogadores demonstraram uma crescente compreensão do modelo de jogo, evidenciando uma evolução não só ao nível tático, mas também físico e competitivo. Esta evolução refletiu-se numa maior consistência exibicional e numa melhor capacidade para responder às exigências dos diferentes adversários.

Entre os vários momentos da primeira volta, destaca-se particularmente a vitória por 4-1 frente ao Moreirense B, em terreno adversário. Este encontro representou, na minha opinião, a melhor exibição da equipa durante a primeira metade da época, uma vez que os jogadores conseguiram executar de forma muito próxima da ideal os princípios e comportamentos trabalhados ao longo da semana de treino. A equipa demonstrou organização e competência nos diferentes momentos do jogo e uma elevada eficácia na concretização das tarefas definidas para a competição.

Relativamente à equipa técnica, também foi possível observar uma evolução positiva ao longo da primeira volta. Com o decorrer da época, foi-se desenvolvendo uma relação de maior confiança entre todos os elementos, permitindo uma comunicação mais aberta e uma partilha de ideias mais frequente. Este ambiente de colaboração contribuiu para uma melhor organização do trabalho desenvolvido e para uma maior qualidade na preparação dos treinos e dos jogos.

Do ponto de vista pessoal, esta primeira volta revelou-se extremamente importante para o meu crescimento enquanto treinador. Progressivamente, fui assumindo um papel mais interventivo dentro da equipa técnica, adquirindo maior autonomia na condução de determinados momentos do treino, nas palestras pré-jogo e na gestão do grupo em contexto competitivo. Esta confiança depositada em mim permitiu consolidar conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica e desenvolver competências fundamentais relacionadas com liderança, comunicação e tomada de decisão.

Em termos prospetivos, a segunda volta apresentava-se como um desafio exigente. Atendendo à diferença pontual existente para os primeiros classificados e ao objetivo de alcançar a subida de divisão, tornou-se evidente a necessidade de manter elevados níveis de rendimento e consistência competitiva. Assim, a equipa encarava a segunda metade da época com a ambição de vencer o maior número possível de jogos, mantendo-se na disputa pelos lugares de promoção até às últimas jornadas do campeonato.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 GD Prado	35	15	11	2	2	36	19	+17	+
2	 AD Esposende	30	15	9	3	3	30	17	+13	+
3	 Merelinense	30	15	9	3	3	40	21	+19	+
4	 Santa Maria FC	29	15	9	2	4	33	14	+19	+
5	 Marinha	28	15	9	1	5	33	20	+13	+
6	 Gil Vicente B	27	15	8	3	4	44	22	+22	+
7	 Fafe	25	15	8	1	6	28	18	+10	+
8	 FC Gondizalves	25	15	8	1	6	32	23	+9	+
9	 Águias Alvite	19	15	6	1	8	24	33	-9	+
10	 Moreirense B	17	14	4	5	5	28	29	-1	+
11	 Infias	17	15	5	2	8	25	33	-8	+
12	 Maria da Fonte	16	15	5	1	9	30	34	-4	+
13	 Palmeiras FC	12	14	4	0	10	29	39	-10	+
14	 Dumiense FC	12	15	4	0	11	15	53	-38	+
15	 Amigos de Urgeses	11	15	2	5	8	21	31	-10	+
16	 Lomarense	6	15	2	0	13	25	67	-42	+

Figura 26 Classificação 1ª volta

7. Reflexão 2ª volta

No final do Campeonato Distrital Divisão de Honra de Juvenis, o Futebol Clube de Marinhasterminou a competição na 3.ª posição, com 60 pontos conquistados em 30 jornadas, resultantes de 19 vitórias, 3 empates e 8 derrotas. A equipa registou ainda 78 golos marcados e 44 sofridos, apresentando um saldo positivo de 34 golos. Apesar de não ter sido possível alcançar o principal objetivo definido para a época, a subida de divisão, o balanço global da temporada pode ser considerado positivo, tendo em conta a evolução demonstrada pela equipa ao longo da competição.

Comparativamente ao final da primeira volta, verificou-se uma melhoria significativa no rendimento competitivo da equipa. A diferença pontual para os primeiros classificados foi reduzida e o Marinhast conseguiu manter-se na luta pelos lugares cimeiros até à última jornada do campeonato. Este crescimento ficou demonstrado pela qualidade exibicional apresentada em vários encontros e pela capacidade da equipa em responder de forma consistente aos desafios competitivos encontrados ao longo da época.

Um dos aspetos mais positivos observados foi a evolução dos jogadores na compreensão e aplicação dos princípios do modelo de jogo. Ao longo da temporada, os atletas demonstraram uma crescente maturidade tática, melhor capacidade de tomada de decisão e uma maior competência na interpretação dos diferentes momentos do jogo. Paralelamente, verificou-se também uma evolução ao nível físico, permitindo à equipa manter elevados níveis de intensidade durante os jogos e responder de forma mais eficaz às exigências da competição.

Relativamente à equipa técnica, a época permitiu consolidar relações de confiança e fortalecer a dinâmica de trabalho existente. A comunicação entre os diferentes elementos tornou-se progressivamente mais eficaz, promovendo uma maior partilha de ideias e uma tomada de decisão mais participativa. Esta evolução contribuiu para uma melhor organização do processo de treino e para uma preparação mais detalhada dos momentos competitivos.

Do ponto de vista pessoal, esta época constituiu uma experiência extremamente enriquecedora para o meu desenvolvimento enquanto treinador. Ao longo da

temporada fui assumindo gradualmente maiores responsabilidades, quer na condução de determinados momentos do treino, quer na preparação e realização das palestras pré-jogo, análise dos adversários e intervenção durante a competição. Esta autonomia crescente permitiu-me consolidar conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica e desenvolver competências fundamentais relacionadas com liderança, comunicação, observação e tomada de decisão.

Apesar de o objetivo da subida de divisão não ter sido alcançado, considera-se que a época foi bastante positiva, uma vez que a equipa evidenciou uma evolução significativa em diferentes dimensões do rendimento. Assim, a experiência vivenciada ao longo desta época constituiu um importante passo na minha formação enquanto treinador de futebol, proporcionando aprendizagens que serão fundamentais para os desafios futuros.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Santa Maria FC	64	30	20	4	6	66	31	+35	+
2	 Merelinense	61	30	18	7	5	80	41	+39	+
3	 Marinhas	60	30	19	3	8	78	44	+34	+
4	 AD Esposende	59	30	18	5	7	73	36	+37	+
5	 Fafe	53	30	16	5	9	69	38	+31	+
6	 Moreirense B	51	29	14	9	6	67	47	+20	+
7	 Gil Vicente B	50	30	15	5	10	76	44	+32	+
8	 Infias	43	30	13	4	13	60	55	+5	+
9	 GD Prado	43	30	13	4	13	56	58	-2	+
10	 FC Gondizalves	42	30	13	3	14	61	50	+11	+
11	 Águias Alvite	36	29	11	3	15	45	57	-12	+
12	 Maria da Fonte	31	30	9	4	17	52	77	-25	+
13	 Amigos de Urgeses	25	30	6	7	17	48	71	-23	+
14	 Palmeiras FC	23	30	7	2	21	61	84	-23	+
15	 Lomarense	22	30	7	1	22	45	120	-75	+
16	 Dumiense FC	18	30	6	0	24	29	113	-84	+

Figura 27 Classificação Final

8. Morfociclo Padrão

A organização semanal do processo de treino foi estruturada através de um morfociclo padrão, definido em função dos princípios do modelo de jogo e das exigências competitivas da equipa. Esta distribuição procurou garantir uma adequada gestão das cargas de treino ao longo da semana, promovendo o desenvolvimento das diferentes dimensões do rendimento desportivo e assegurando a preparação dos jogadores para a competição. Cada sessão foi planeada de acordo com uma subdinâmica específica, privilegiando conteúdos e objetivos distintos, mas complementares, de forma a potenciar a assimilação dos princípios de jogo e a otimizar o desempenho coletivo. A Tabela 4 apresenta a estrutura do morfociclo padrão adotado durante a época desportiva.

Tabela 4 Morfociclo Padrão

Dia	Conteúdo Principal	Objetivo
Segunda-feira	Sub-Dinâmica de Tensão	Jogos reduzidos, pressão, intensidade, reação à perda
Terça-feira	Folga	Recuperação
Quarta-feira	Sub-Dinâmica de Duração	Jogo formal, princípios coletivos, organização ofensiva e defensiva
Quinta-feira	Sub-Dinâmica de Velocidade	Velocidade, finalização, tomada de decisão rápida
Sexta-feira	Folga	Recuperação
Sábado	Jogo	Competição
Domingo	Folga	Recuperação

O microciclo semanal foi estruturado em função da competição realizada ao sábado, procurando garantir uma adequada gestão da fadiga e simultaneamente promover a aquisição e consolidação dos princípios do modelo de jogo. A organização das sessões procurou respeitar as diferentes subdinâmicas do jogar, distribuindo ao longo da semana estímulos com características distintas, mas sempre subordinados à forma de jogar pretendida.

A sessão de segunda-feira, realizada após o período inicial de recuperação pós-competição, incidia predominantemente na subdinâmica de tensão, através da utilização de jogos reduzidos e exercícios com elevada densidade de ações específicas. O principal objetivo consistia em estimular comportamentos associados à reação à perda da posse de bola, pressão imediata sobre o portador e tomada de decisão em contextos de reduzido espaço e tempo, promovendo simultaneamente elevados níveis de intensidade específica.

A sessão de quarta-feira correspondia à sessão de maior duração relativa dentro do microciclo, enquadrando-se na subdinâmica de duração. Neste dia procurava-se desenvolver e consolidar os princípios e subprincípios do modelo de jogo através de exercícios de carácter mais coletivo e de contextos mais representativos da competição. A utilização de jogos posicionais e de jogo formal permitia trabalhar as diferentes interações entre setores, promovendo uma compreensão mais integrada da organização coletiva da equipa.

A sessão de quinta-feira era orientada para a subdinâmica de velocidade, privilegiando exercícios que exigiam elevada velocidade de execução, rapidez de decisão e exploração de espaços em profundidade. Neste contexto, eram frequentemente utilizados exercícios de finalização e situações de transição ofensiva, procurando desenvolver comportamentos relacionados com a eficácia ofensiva, a capacidade de rutura e a concretização das oportunidades criadas.

Desta forma, a estruturação do microciclo procurou assegurar uma relação coerente entre treino e competição, subordinando a organização das cargas e dos conteúdos à evolução do modelo de jogo e às necessidades identificadas ao longo da época desportiva.

9. Unidade de Treino 54

 Futebol Clube Marinhãs www.dossierdotreinador.com				Plano de Treino 54	
Plano de Treino					
Nº Jogadores		Microciclo 19		Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 01-12-2025, segunda-feira		Hora 19:15		Clima Ameno sem chuva	Volume
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos	
10 Bolas Sinalizadores, Coletes e Balizas		Princípios Ofensivos		Tabelas, paredes, jogar em apoio. Atrair para libertar espaços, ver tudo! Onde é que temos espaço? Descobrir caminhos, ligar no homem livre. Ruturas ofensivas, salvar para a frente. Ver Baliza! Verticalidade e procura do golo.	
Aquecimento Mobilização Articular Curta					
		Objetivo(s) específico(s) Mobilização articular 10' tempo Descrição e Organização Metodológica Corrida Trote x2 Skipping médio Skipping alto Skipping baixo Flexão atrás c/mãos Flexão lateral c/mãos Flexão dentro c/mãos Aberturas Fechar Aberuras costas Estirar a frente c/apoio do corpo Estirar atrás c/apoio do corpo Estiramento cruzado Flexão dos joelhos Flexão dos joelhos com Salto Skipping e salto a 1 pé Salto alternado a cada pé Corrida lateral alternada frente Corrida lateral alternada trás Corrida lateral p/cada lado 4 Sprints (dir/esq/costas/frente) Todos 100 número Meio campo espaço			
Jogo posições (10x3) vagas					
		Objetivo(s) específico(s) Organização posicional c/bola Reação à perda da bola Ver tudo Intenção de conservar bola Apoios, passe, receção (orientada) 10'=5x2' tempo Descrição e Organização Metodológica Uma equipa em posse, com objetivo de manter a bola. Uma equipa dividida em grupos de 3, entram no espaço em vagas, com o objetivo de roubar e também pontuar Todos 100 número Meio campo espaço 7passes=1pt Interceção=1pt Roubo=5pts			

Figura 28 UT Segunda-feira

☐ **Jogo Reduzido (4x4) p/vagas**



Objetivo(s) específico(s)

Reação, proteger bealza
Contenção, apoios
Ver tudo! Ver baliza!
Onde é que tem colega livre? Espaço? Apoios frente, lados e atrás?
Comunicação!

Descrição e Organização Metodológica

Jogo rápido, entram por vagas
Saem de onde a bola se encontra
Objetivo é golo=1pt
Vence equipa com mais golos

10'=2x5'

tempo

Todos

número

Meio
Campo

espaço

☐ **Org. Ofensiva, Saídas e ligações 8x(5+Gr)**



Objetivo(s) específico(s)

Descobrir caminhos, atrair adversário para libertar em espaços livres.
Ver tudo! Colega Livre? Espaço?
Ataque a profundidade!

Descrição e Organização Metodológica

Bola sai sempre do médio mais recuado dos azuis.
Azuis tem o objectivo de fazer golo, o vale por 3pts.
Vermelhos o objectivo de ligar em zonas, o que vale 3 pts por cada.
Treinador A. vê fora de jogo.
Tempos de 3', corridos, com bola sempre a entrar.

15'=5x3'

tempo

14=8x(5+Gr)

número

Meio
campo

espaço

☐ **Finalização (1xGr/2x1+Gr/3x2+Gr)**



Objetivo(s) específico(s)

Ver baliza
Velocidade de execução
Controlo de bola
Apoios e movimentação c/objetivo
Tirar bola do Gr's

Descrição e Organização Metodológica

Cada equipa ataca baliza por um dos lados, trocam de lado no final de cada tempo
Golo=1pt
Ganha equipa c/+pts

10'=5'+5'

tempo

Todos

número

Meio
campo

espaço

☐ **Torneio (6+1)X(6+1)+(6+1)**



Objetivo(s) específico(s)

Tabelas, paredes, jogar em apoio.
Atrair para libertar espaços, ver tudo!
Onde é que temos espaço?
Descobrir caminhos, ligar no homem livre.
Ruturas ofensivas, salvar para a frente.
Ver Baliza! Verticalidade e procura do golo.

Descrição e Organização Metodológica

nº golos = nº pts
Bola sai sempre do Gr
Formato de todos contra todos.
Equipa fora vai buscar bolas

16'= Jogos

2'

tempo

Todos

número

Meio
campo

espaço

Figura 29 UT Segunda-feira 2

A sessão de treino realizada na segunda-feira foi planeada com o objetivo de desenvolver princípios ofensivos associados ao modelo de jogo da equipa, privilegiando comportamentos como o jogo apoiado, a circulação de bola, a ocupação racional dos espaços, a criação de linhas de passe e a progressão em direção à baliza adversária.

O treino iniciou-se com uma fase de mobilidade articular e ativação, destinada à preparação física e funcional dos jogadores para as exigências da sessão. Posteriormente, foram realizados exercícios de jogo posicional e jogos reduzidos, orientados para a melhoria da organização ofensiva, reação à perda da bola, procura de espaços livres, receção orientada e criação de apoios ao portador da bola.

Numa fase mais específica, desenvolveram-se exercícios de organização ofensiva e finalização, procurando estimular a ligação entre setores, a exploração da profundidade, a velocidade de execução e a eficácia na tomada de decisão em contexto próximo da baliza.

A sessão terminou com um contexto competitivo reduzido, permitindo consolidar os conteúdos trabalhados ao longo do treino e promover a transferência dos princípios exercitados para situações representativas do jogo.

Análise crítica:

O treino inicia-se com a mobilidade articular e com a ativação onde existe sempre música ambiente escolhida pelos atletas, este momento inicial assume uma função de transição psicológica para o treino, permitindo aos atletas uma adaptação progressiva ao contexto de prática antes do aumento da exigência. É uma forma dos atletas perceberem que o treino já começou, mas por outro lado é o único momento onde ainda podem estar mais relaxados mentalmente.

O exercício posicional de 10 vs 3 revela elevada intensidade cognitiva, devido à necessidade constante de circulação rápida da bola, comunicação e identificação de linhas de passe, promovendo comportamentos associados ao jogo apoiado e à reação à perda.

É onde a comunicação faz toda a diferença e sinto que é onde pecamos, tentei que o feedback fosse para o grupo de forma a motivar, mas por vezes era um feedback mais direto e individual para pressionar o jogador a dar mais de si no exercício. Os 3 jogadores que vão pressionar têm 20 segundos para roubar/interceptar o máximo de bolas possíveis após o tempo indicado recuperam durante 1 minuto.

No exercício de 4 vs 4 é para trabalhar a reação à perda e trabalhar o duelo físico devido ao espaço reduzido do exercício. Trabalha aquilo que sentimos que a equipa tem mais dificuldades que é a comunicação, para perceber onde está o homem livre.

A organização ofensiva é sempre trabalhada de acordo com o adversário, previamente a equipa técnica analisa o adversário, a equipa de colete tenta replicar a forma de sair a jogar do adversário. A equipa azul organiza-se em função do adversário com o objetivo de roubar a bola o mais rápido possível e criar oportunidade de finalização. A equipa evidencia níveis elevados de eficácia nos comportamentos de pressão, desenvolvido de forma sistemática ao longo do microciclo de treino.

Tentamos sempre colocar um exercício de finalização no treino de segunda-feira, mas que procure a desvantagem/vantagem numérica. Somos a equipa do campeonato com mais oportunidades de golo criadas e que menos concretiza e

por isso tento que neste exercício a equipa esteja concentrada e que procure sempre a melhor finalização possível.

Acabamos o treino com um torneio de 3 equipas em espaço reduzido, é uma forma de eles realizarem tudo aquilo que foi trabalhado durante o treino e nada melhor que jogo para eles o poderem fazer. Tempos curtos de 2 minutos ou de golo. A competição que os jogadores impõem neste exercício final dá sempre uma motivação extra ao grupo no geral.

10. Unidade de Treino 55

Futebol Clube Marinhass www.dossierdotreinador.com		Plano de Treino 55	
Plano de Treino			
Nº Jogadores	Microciclo 19	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 03-12-2025, quarta-feira	Hora 19:15	Clima Ameno com chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
10 Bolas Sinalizadores, Coletes e Balizas	Princípios Ofensivos	Tabelas, paredes, jogar em apoio. Atrair para libertar espaços, ver tudo! Onde é que temos espaço? Descobrir caminhos, ligar no homem livre. Ruturas ofensivas, salvar para a frente. Ver Baliza! Verticalidade e procura do golo.	
☐ Aquecimento Mobilização Articular Curta			
		Objetivo(s) específico(s) Mobilização articular	10' tempo
		Descrição e Organização Metodológica Corrida Trote x2 Skipping médio Skipping alto Skipping baixo Flexão atrás c/mãos Flexão lateral c/mãos Flexão dentro c/mãos Aberturas Fechar Aberturas costas Estirar a frente c/apoio do corpo Estirar atrás c/apoio do corpo Estiramento cruzado Flexão dos joelhos Flexão dos joelhos com Salto Skipping e salto a 1 pé Salto alternado a cada pé Corrida lateral alternada frente Corrida lateral alternada trás Corrida lateral p/cada lado 4 Sprints (dir/esq/costas/frente)	Todos número Meio campo espaço
☐ Finalização em Transição (10x6+Gr)			
		Objetivo(s) específico(s) Ver baliza e fazer golos Equilíbrio defensivo Contenção e roubo Tirar a bola da pressão Jogar em apoio Do campo pequeno ao campo grande Saída da pressão para a frente Ligar nos homens com espaço	10' tempo
		Descrição e Organização Metodológica 1º Médio liga no ponta que vai para o golo 2º Médio liga no extremo que vai para o golo com apoio do ponta 3º Médio liga no ala, que vai cruzar para o golo do extremo, ponta, extremo contrário ou médio (mais recuado) golo=1pt	Todos número Meio campo espaço

Figura 30 UT Quarta-feira

☐ Jogo (Largura) GR+10X10+GR	
	Objetivo(s) específico(s) Tabelas, paredes, jogar em apoio. Atrair para libertar espaços, ver tudo! Onde é que temos espaço? Descobrir caminhos, ligar no homem livre. Ruturas ofensivas, salvar para a frente. Ver Baliza! Verticalidade e procura do golo.
	Descrição e Organização Metodológica Jogo formal, regras normais. Treinador apita o jogo Ver foras de jogo Cantos e Livres, treinamos o momento de jogo das bolas paradas!
	40' tempo 22=Gr+10x1 0+Gr número Meio campo espaço
Observações/balanço	

Figura 31 UT Quarta-feira 2

A sessão de treino realizada na quarta-feira foi orientada para o desenvolvimento de princípios ofensivos, com especial incidência na transição ofensiva, na ocupação dos espaços e na capacidade de progressão em direção à baliza adversária. O treino procurou desenvolver comportamentos relacionados com o jogo apoiado, mobilidade ofensiva, exploração da profundidade.

O treino iniciou-se com uma fase de mobilidade articular e ativação, destinada à preparação física e funcional dos jogadores para as exigências da sessão. Posteriormente, foram desenvolvidos exercícios direcionados para a finalização em transição ofensiva, estimular a capacidade de sair da pressão, ligar setores e explorar espaços livres após recuperação da posse de bola, a tomada de decisão, o jogo em apoio e a eficácia ofensiva.

Foi realizado jogo condicionado, em contexto de maior representatividade competitiva, com incidência na largura ofensiva, circulação de bola, criação de espaços, ruturas ofensivas e verticalidade no ataque. Simultaneamente, procurou-se consolidar comportamentos relacionados com bolas paradas ofensivas e defensivas.

Análise crítica:

O treino inicia-se com a mobilidade articular e com a ativação onde existe sempre música ambiente escolhida pelos atletas, sinto que é um momento onde eles estão na conversa uns com os outros a falarem dos seus dias com os amigos. Acho que é uma forma dos atletas perceberem que o treino já começou, mas por outro lado é o único momento onde ainda podem estar mais relaxados mentalmente.

O exercício de finalização obriga os atletas a jogar em apoio numa fase inicial para depois a ver as roturas e surgir cruzamentos através dos jogadores das alas. É importante para nós pois é algo que acontece muito recorrentemente nos nossos jogos do campeonato, e é onde temos cometido mais erros defensivamente. A nossa linha defensiva comunica pouca e muitas das vezes surgem adversários nas costas do lateral oposto criando muitas vezes uma inferioridade numérica.

O jogo realizado apresentou elevada representatividade competitiva, permitindo consolidar conteúdos relacionados com largura ofensiva, circulação de bola, verticalidade e identificação de espaços livres. Simultaneamente, possibilitou integrar momentos de bola parada, promovendo maior aproximação ao contexto real de competição. Contudo, existiu alguma falta de comunicação entre jogadores e na consistência dos comportamentos coletivos pretendidos, sobretudo em momentos de transição e organização ofensiva.

11. Unidade de Treino 56



Futebol Clube Marinhass

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
56

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 19	Mesociclo 5	Período Competitivo
Data 04-12-2025, quinta-feira	Hora 20:30	Clima Ameno com chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
10 Bolas Sinalizadores, Coletes e Balizas	Princípios Ofensivos	Tabelas, paredes, jogar em apoio. Atrair para libertar espaços, ver tudo! Onde é que temos espaço? Descobrir caminhos, ligar no homem livre. Ruturas ofensivas, salvar para a frente. Ver Baliza! Verticalidade e procura do golo.	

☐ Aquecimento Mobilização Articular Curta

	Objetivo(s) específico(s) Mobilização articular	10' tempo
	Descrição e Organização Metodológica Corrida Trote x2 Skipping médio Skipping alto Skipping baixo Flexão atrás c/mãos Flexão lateral c/mãos Flexão dentro c/mãos Aberturas Fechar Aberturas costas Esticar a frente c/apoio do corpo Esticar atrás c/apoio do corpo Estiramento cruzado Flexão dos joelhos Flexão dos joelhos com Salto Skipping e salto a 1 pé Salto alternado a cada pé Corrida lateral alternada frente Corrida lateral alternada trás Corrida lateral p/cada lado 4 Sprints (dir/esq/costas/frente)	Todos número
		Meio campo espaço

☐ Salvar para a frente 5x5+5

	Objetivo(s) específico(s) Tabelas, paredes, jogar em apoio. Atrair para libertar espaços, ver tudo! Onde é que temos espaço? Descobrir caminhos, ligar no homem livre. Ruturas ofensivas, salvar para a frente.	10'x5x2' tempo
	Descrição e Organização Metodológica 2 equipas em posse, tentam pontuar o máximo, com 1 equipa a roubar. 10 passes = 1pt	Todos número
		Meio campo espaço

Figura 32 UT Quinta-feira

☐ Org. Ofensiva, Saídas e ligações 8x(5+Gr)		
	Objetivo(s) específico(s) Descobrir caminhos, atrair adversário para libertar em espaços livres. Ver tudo! Colega Livre? Espaço? Ataque a profundidade!	10'=2x5'  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Bola sai sempre do médio mais recuado dos azuis. Azuis tem o objectivo de fazer golo, o vale por 3pts. Vermelhos o objectivo de ligar em zonas, o que vale 3 pts por cada. Treinador A. vê fora de jogo. Tempos de 3', corridos, com bola sempre a entrar.	14=8x(5+Gr)  número
		Meio campo espaço
☐ Finalização em Transição (10x6+Gr)		
	Objetivo(s) específico(s) Ver baliza e fazer golos Equilíbrio defensivo Contenção e roubo Tirar a bola da pressão Jogar em apoio Do campo pequeno ao campo grande Saída da pressão para a frente Ligar nos homens com espaço	10'  tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1º Médio liga no ponta que vai para o golo 2º Médio liga no extremo que vai para o golo com apoio do ponta 3º Médio liga no ala, que vai cruzar para o golo do extremo, ponta, extremo contrário ou médio (mais recuado) golo=1pt.	Todos  número
		Meio campo espaço
☐ Finalização s/oposição (4x1)		
	Objetivo(s) específico(s) Ver baliza e fazer golos Não ter intenção de complicar Competição por golos	10'  tempo
	Descrição e Organização Metodológica 1º Médio liga no ponta que vai para o golo 2º Médio liga no extremo que vai para o golo com apoio do ponta 3º Médio liga no ala, que vai cruzar para o golo do extremo, ponta, extremo contrário ou médio (mais recuado) golo=1pt.	Todos  número
		Meio campo espaço
☐ Jogo (Largura) GR+10X10+GR		
	Objetivo(s) específico(s) Tabelas, paredes, jogar em apoio. Atrair para libertar espaços, ver tudo! Onde é que temos espaço? Descobrir caminhos, ligar no homem livre. Ruturas ofensivas, salvar para a frente. Ver Baliza! Verticalidade e procura do golo.	16'  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo formal, regras normais. Treinador apita o jogo Ver foras de jogo Cantos e Livres, treinamos o momento de jogo das bolas paradas!	22=Gr+10x10+Gr  número
		Meio campo espaço

Figura 33 UT Quinta-feira 2

A sessão de treino realizada na quinta-feira foi orientada para o desenvolvimento de princípios ofensivos, com especial enfoque na circulação de bola, jogo apoiado e progressão ofensiva, procurando estimular comportamentos relacionados com a criação de linhas de passe, exploração do espaço e ligação entre jogadores.

Após uma fase inicial de mobilização articular e ativação funcional, foi desenvolvido um exercício centrado na manutenção da posse de bola e progressão ofensiva, no qual duas equipas procuravam conservar a posse e atingir um determinado número de passes, enquanto uma equipa assumia uma função predominantemente defensiva, procurando recuperar a bola. Este contexto permitiu trabalhar princípios como tabelas, jogo em apoio, mobilidade ofensiva, atração do adversário para libertação de espaços e identificação de soluções de passe em contexto de pressão.

No exercício de organização ofensiva, focados na construção desde trás e na capacidade de atrair o adversário para libertar espaços em zonas mais adiantadas do terreno. Procurou-se estimular o jogo apoiado, a ocupação racional dos espaços, a ligação entre jogadores e a identificação de linhas de passe que permitissem progressão em direção à baliza adversária.

Foram realizados exercícios de finalização em contexto de transição ofensiva, direcionados para a exploração rápida do espaço após recuperação da posse de bola. Estes exercícios procuraram desenvolver a velocidade de ataque, a tomada de decisão, a capacidade de jogar em apoio, bem como a eficácia na definição e finalização das jogadas ofensivas.

Em continuidade com os objetivos definidos, foi desenvolvido um exercício de finalização sem oposição, com o objetivo de consolidar movimentos ofensivos, timings de desmarcação, coordenação entre passe e finalização, bem como aumentar a confiança e eficácia dos jogadores em zonas de finalização.

A sessão terminou com jogo condicionado, com incidência na largura ofensiva, circulação de bola, criação de espaços, ruturas ofensivas e verticalidade no ataque. Simultaneamente, procurou-se consolidar comportamentos relacionados com as bolas paradas ofensivas e defensivas.

Análise crítica:

Os exercícios de posse e organização ofensiva revelaram-se adequados ao que pretendíamos ao desenvolver a criação de linhas de passe e ligação entre setores. Contudo, em determinados momentos, verificou-se tendência para excessiva conservação da posse, reduzindo a objetividade ofensiva e a progressão vertical.

As tarefas de finalização em transição ofensiva apresentaram elevada especificidade competitiva, potenciando comportamentos relacionados com velocidade de ataque, exploração da profundidade e eficácia na definição. Já o exercício de finalização sem oposição permitiu consolidar aspetos técnicos e coordenação ofensiva, embora com menor representatividade face às exigências reais do jogo.

O jogo, de forma global apresentou uma estrutura organizada e funcional, promovendo a articulação entre as dimensões tática, técnica e cognitiva do rendimento desportivo.

12. Considerações finais e expectativas para o futuro

A realização do presente estágio curricular revelou-se uma das experiências mais significativas e enriquecedoras do meu percurso académico e profissional. Ao longo desta época desportiva, tive a oportunidade de transpor para o contexto real de treino e competição os conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica, enquanto consolidei e desenvolvi competências essenciais ao desempenho da função de treinador de futebol. Esta vivência permitiu-me aprofundar a compreensão da complexidade inerente ao processo de treino, à gestão de um grupo de trabalho e à preparação da competição, reforçando a relevância da aprendizagem contínua e da reflexão crítica sobre a prática profissional.

O contacto diário com jogadores, equipa técnica, dirigentes e restantes agentes desportivos contribuiu de forma decisiva para o meu crescimento, não apenas ao nível técnico-tático, mas também no plano humano. A interação com diferentes personalidades, contextos e exigências competitivas potenciou o desenvolvimento de competências fundamentais como a liderança, a comunicação, a organização e a tomada de decisão, as quais considero determinantes no perfil de um treinador.

Em paralelo, esta experiência serviu para reforçar a minha convicção e paixão pelo futebol e pela profissão de treinador. As responsabilidades assumidas ao longo da época, bem como o envolvimento ativo no planeamento e operacionalização do processo de treino, na análise do jogo e na intervenção em contexto competitivo, consolidaram a minha intenção de prosseguir o meu percurso profissional nesta área.

Ainda que consciente de que o caminho de aprendizagem é contínuo e exigente, considero que este estágio representou um marco fundamental na minha formação. As dificuldades enfrentadas, os erros cometidos e os sucessos alcançados constituíram oportunidades de evolução, permitindo-me crescer tanto a nível profissional como pessoal.

No que respeita ao futuro, encaro esta nova fase com grande motivação e ambição. A conclusão do Mestrado em Treino Desportivo e a obtenção do grau UEFA B representam o término de um ciclo académico de seis anos, mas também o início de uma nova etapa, marcada pela entrada no mercado de trabalho. De forma positiva, o percurso desenvolvido ao longo dos últimos anos permitiu-me estabelecer contactos e despertar o interesse de vários clubes, existindo já algumas possibilidades e propostas para dar continuidade à minha carreira no futebol.

Independentemente do contexto em que venha a integrar-me, pretendo manter um investimento contínuo na minha formação, procurando adquirir novos conhecimentos e experiências que me permitam evoluir de forma sustentada enquanto treinador. Entendo a aprendizagem como um processo permanente, no qual a capacidade de adaptação e evolução assume um papel central no sucesso profissional.

Deste modo, termino esta etapa com um sentimento de orgulho pelo percurso realizado, mas também com a consciência de que este representa apenas o início de um caminho que pretendo continuar a percorrer com o mesmo compromisso, dedicação e paixão que me acompanharam ao longo destes últimos anos.

13. Relatório das atividades – Cronograma

A gestão e organização temporal das atividades desenvolvidas durante o estágio constituíram um aspeto fundamental para a concretização dos objetivos definidos. Neste sentido, foi elaborado um cronograma de atividades que permitiu planear e acompanhar as diferentes etapas do processo, assegurando uma distribuição adequada das tarefas ao longo do período de estágio. A Tabela 5 apresenta a calendarização das principais atividades realizadas, evidenciando a sua distribuição temporal ao longo da época desportiva.

Tabela 5 Cronograma de estágio

Cronograma de estágio												
Tarefas	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Julho
Revisão de literatura	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Objetivos de Intervenção no estágio	X	X										
Caracterização da Entidade de estágio		X	X									
Estágio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Recolh a de Dados				X	X	x	x	x	x			
Análise , Discus são e Conclu são						X	X	x	x	x	x	
Escrita do Relatór io de estágio		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Prepar ação da aprese ntação												X
Defesa do relatóri o de estágio												X

14. Referências bibliográficas

- Albaladejo-Saura, M., Vaquero-Cristóbal, R., González-Gálvez, N., & Esparza-Ros, F. (2021). Relationship between biological maturation, physical fitness, and kinanthropometric variables of young athletes: A systematic review and meta-analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Number 1, pp. 1–20). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010328>
- Atkinson, A., Watling, C. J., P Brand, P. L., & Watling chriswatling, C. J. (2022). Feedback and coaching. *European Journal of Pediatrics*, 181, 441–446. <https://doi.org/10.1007/s00431-021-04118-8/Published>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running-based methods: A systematic review. *Biology of Sport*, 38(4), 617–627. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.102932>
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C., Hollis, A., & Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 886–898. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2028507>
- Eather, N., Jones, B., Miller, A., & Morgan, P. J. (2020). Evaluating the impact of a coach development intervention for improving coaching practices in junior football (soccer): The “MASTER” pilot study. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1441–1453. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1621002>
- FC Marinha. (1967). https://Pt.Wikipedia.Org/Wiki/Futebol_Clube_de_Marinhas.
- Fransen, J., Bennett, K. J. M., Woods, C. T., French-Collier, N., Deprez, D., Vaeyens, R., & Lenoir, M. (2017). Modelling age-related changes in motor competence and physical fitness in high-level youth soccer players: implications for talent identification and development. *Science*

and Medicine in Football, 1(3), 203–208.
<https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1366039>

Garganta, R. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição.

Goes, F. R., Meerhoff, L. A., Bueno, M. J. O., Rodrigues, D. M., Moura, F. A., Brink, M. S., Elferink-Gemser, M. T., Knobbe, A. J., Cunha, S. A., Torres, R. S., & Lemmink, K. A. P. M. (2021). Unlocking the potential of big data to support tactical performance analysis in professional soccer: A systematic review. In *European Journal of Sport Science* (Vol. 21, Number 4, pp. 481–496). Taylor and Francis Ltd.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1747552>

Hill-Haas, S. V, Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football A Systematic Review.

J Mallo, & E Navarro. (n.d.). Physical load imposed on soccer players during small-sided training games.

Jin, H., Kim, S., Love, A., Jin, Y., & Zhao, J. (2022). Effects of leadership style on coach-athlete relationship, athletes' motivations, and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1012953>

Jowett, S., Do Nascimento-Júnior, J. R. A., Zhao, C., & Gosai, J. (2023). Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 65.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102363>

Larkin, P., Barkell, J., & O'Connor, D. (2022a). The Practice Environment—How Coaches May Promote Athlete Learning. In *Frontiers in Sports and Active Living* (Vol. 4). Frontiers Media S.A.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2022.957086>

Larkin, P., Barkell, J., & O'Connor, D. (2022b). The Practice Environment—How Coaches May Promote Athlete Learning. In *Frontiers in Sports and*

Light, R. (2016). Positive pedagogy for sport coaching.

Liu, H., Gomez, M. Á., Lago-Peñas, C., & Sampaio, J. (2015). Match statistics related to winning in the group stage of 2014 Brazil FIFA World Cup. *Journal of Sports Sciences*, 33(12), 1205–1213. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1022578>

Marqués-Jiménez, D., Sampaio, J., Calleja-González, J., & Echeazarra, I. (2022). How different are soccer training sessions based on small-sided games? A cluster analysis to explore perceived exertion and training load. *Acta Gymnica*, 52. <https://doi.org/10.5507/ag.2022.005>

McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D., & Franks, I. M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 20, Number 10, pp. 771–781). <https://doi.org/10.1080/026404102320675620>

Moran, J., Blagrove, R. C., Drury, B., Fernandes, J. F. T., Paxton, K., Chaabene, H., & Ramirez-Campillo, R. (2019). Effects of Small-Sided Games vs. Conventional Endurance Training on Endurance Performance in Male Youth Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. In *Sports Medicine* (Vol. 49, Number 5, pp. 731–742). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01086-w>

O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2018). Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development? *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 39–47. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1277034>

Ometto, L., Vasconcellos, F. V. A., Cunha, F. A., Teoldo, I., Souza, C. R. B., Dutra, M. B., O'Sullivan, M., & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol.

13, Number 6, pp. 1200–1214). SAGE Publications Inc.
<https://doi.org/10.1177/1747954118769183>

Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2012). Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer. www.nscs.com

Preciado, M., Anguera, M. T., Olarte, M., & Lapresa, D. (2019a). Observational studies in male elite football: A systematic mixed study review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Number OCT). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02077>

Preciado, M., Anguera, M. T., Olarte, M., & Lapresa, D. (2019b). Observational studies in male elite football: A systematic mixed study review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Number OCT). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02077>

Rago, V., Brito, J., Figueiredo, P., Costa, J., Barreira, D., Krstrup, P., & Rebelo, A. (2020). Methods to collect and interpret external training load using microtechnology incorporating GPS in professional football: a systematic review. In *Research in Sports Medicine* (Vol. 28, Number 3, pp. 437–458). Taylor and Francis Inc. <https://doi.org/10.1080/15438627.2019.1686703>

Ravé, G., Granacher, U., Boullosa, D., Hackney, A. C., & Zouhal, H. (2020). How to Use Global Positioning Systems (GPS) Data to Monitor Training Load in the “Real World” of Elite Soccer. In *Frontiers in Physiology* (Vol. 11). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00944>

Salter, J. (2025). Small-Sided-Game-Induced Mechanical Load in Adolescent Soccer: The Need for Care and Consideration for Athlete Preservation. In *Sports Health* (Vol. 17, Number 1, pp. 39–45). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/19417381241296063>

Sánchez-López, R., Echeazarra, I., & Castellano, J. (2021). Validation of a football competence observation system (Focos), linked to procedural tactical knowledge. *Sustainability* (Switzerland), 13(12). <https://doi.org/10.3390/su13126780>

- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Afonso, J., Araújo, D., Fachada, M., Nobre, P., & Davids, K. (2022). Match Analysis in Team Ball Sports: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. In *Sports Medicine - Open* (Vol. 8, Number 1). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00454-7>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football (2012–2016): A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0836-6>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. In *International Journal of Performance Analysis in Sport* (Vol. 18, Number 5, pp. 693–749). Routledge. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Sotudeh, H. (2024). The principles of tactical formation identification in association football (soccer) — a survey. In *Frontiers in Sports and Active Living* (Vol. 6). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1512386>
- Teixeira, J. E., Forte, P., Ferraz, R., Leal, M., Ribeiro, J., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2021). Monitoring accumulated training and match load in football: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Number 8). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083906>
- Vaeyens, R., Malina, R. M., Janssens, M., Van Renterghem, B., Bourgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. M. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: The Ghent Youth Soccer Project. *British Journal*

of Sports Medicine, 40(11), 928–934.
<https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.029652>

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667.
<https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

Xu, Q., Silva, R. M., Qi, K., Ma, D., Li, T. Y., Pan, B. Q., & Clemente, F. M. (2024). Relationships between training load and body composition and physical fitness changes in sedentary individuals: A 4-month small-sided soccer games intervention. *Heliyon*, 10(5).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27203>

Zhao, J., Gu, Q., Zhao, S., & Mao, J. (2022). Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players: A systematic review. In *Frontiers in Human Neuroscience* (Vol. 16). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.945067>