



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Relatório de Estágio realizado no escalão de sub11 e sub14

Futebol em formação: entre a coordenação motora e
a compreensão do jogo.

Marco António Martins Oliveira dos Santos Alves



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Relatório de Estágio realizado no escalão de sub11 e sub14
Futebol em formação: entre a coordenação motora e a compreensão do
jogo.

Marco António Martins Oliveira dos Santos Alves

Mestrado em Treino Desportivo

Supervisor:

António Augusto Ramalho Barbosa, Ph.D.

Co-Supervisor:

Rui Miguel Fernandes Pereira da Silva, Ph.D.

Melgaço, outubro de 2025

Alves, Marco

Relatório de Estágio realizado no escalão de sub11 e sub14: Futebol em formação: entre a coordenação motora e a compreensão do jogo / Marco António Martins Oliveira dos Santos Alves; Orientador Professor Doutor António Barbosa; Coorientador Professor Doutor Rui Silva – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: Futebol; Análise; Planeamento; Coordenação Motora.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecer à Escola Superior de Desporto e Lazer e todos os docentes por ao longo destes 5 anos fornecerem-me todas as bases e prepararem-me da melhor maneira para o meu percurso no mundo do treino e do desporto.

Ao Leixões Sport Club por pela segunda vez abrir-me as portas para a realização do meu estágio, foi, é e será sempre uma honra representar uma instituição histórica e com 117 anos de existência.

Aos meus colegas, treinadores, colaboradores e jogadores que me acompanharam durante esta caminhada, todos foram importantes para o meu crescimento pessoal e levo comigo um bocadinho de todos para o futuro.

Aos meus amigos, pelas conversas, troca de opiniões, tertúlias de futebol, esclarecimento de dúvidas, mas acima de tudo pelo suporte e apoio nos momentos menos bons e por chamarem à razão em momentos de maior deslumbre.

À minha mãe, pai e avô que sem eles tudo isto não seria possível, o apoio deles foi fundamental de início a fim.

Por fim e não menos importante, ao Professor Rui Silva e Professor António Barbosa pelo apoio e auxílio ao longo deste último ano nomeadamente na realização deste relatório de estágio.

Um obrigado a todos que sabem que foram importantes ao longo desta maratona que estiveram em cada curva e contra curva, nos momentos altos, mas sobretudo nos baixos.

“Obrigado por terem vindo! Sê feliz miúdo!”

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	iii
ÍNDICE GERAL.....	v
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vii
ÍNDICE DE TABELAS	ix
RESUMO.....	xi
ABSTRACT.....	xii
1 INTRODUÇÃO	15
1.1 Revisão da literatura.....	17
1.1.1 Observação e análise no jogo de futebol.....	21
1.1.2 Habilidades motoras no futebol	26
1.1.3 Desenvolvimento motor	28
1.1.4 Coordenação motora	29
1.1.5 Desenvolvimento e coordenação motora na infância	30
2 ESTÁGIO	37
2.1 Expectativas do estágio	37
2.2 Obejtivos do estágio	37
2.3 Caracterização das tarefas propostas	37
2.4 Futebol de formação	38
2.4.1 Organigrama	41
2.4.2 Recursos humanos dos escalões inserido	42
2.4.3 Infraestruturas de treino e jogo	43
2.5 Contextulização da prática.....	44
2.5.1 Modelo da Competição	46
2.5.2 Planeamento	48
2.5.3 Unidade de treino.....	56

2.6	Criação de um modelo de jogo à Leixões.....	61
3	EXPERIÊNCIA E VIVÊNCIA NO CLUBE.....	79
3.1	Escalão Sub11 (geração 2013).....	79
3.2	Escalão Sub14 (Geração 2010)	82
3.3	Sub23 e Equipa B - Leixões sad	86
4	CONCLUSÃO	93
	REFERÊNCIAS.....	95

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Ciclo de Treino - Retirado de (Carling et al., 2005b).	23
Figura 2 - Os três princípios de sucesso – retirado do documento orientador do departamento de futebol de formação do Leixões SC.	39
Figura 3 - Pirâmide Desportiva do Leixões	40
Figura 4 - Estrutura Organizacional do Leixões SC	41
Figura 5 - Polidesportivo João Faneco.....	43
Figura 6 - Estádio FC Perafita.....	43
Figura 7 - Complexo Municipal de Leça da Palmeira(Bataria).....	43
Figura 8 - Complexo Desportivo Óscar Marques.	43
Figura 9 - Estádio do Mar.....	43
Figura 10 - Planeamento Sub11.2.	48
Figura 11 - Planeamento Sub11.2.	49
Figura 12 - Planeamento Sub14.2.	50
Figura 13 - Planeamento Sub14.2.	51
Figura 14 - Mesociclo Sub11.2.....	52
Figura 15 - Mesociclo Sub14.2.....	53
Figura 16 - 1ºjogo oficial.....	81
Figura 17 - Ida ao Estádio do Mar, Leixões x Nacional.....	82
Figura 18 - 1ºjogo de treino em Gondomar.....	81
Figura 19 - Torneio de Páscoa Custóias Cup.	82
Figura 21 - Jogo x FC Foz.....	85
Figura 20 - Jogo x D. Leça do Balio.	85
Figura 22 - Exemplo Relatório de Análise.....	87
Figura 23 - Exemplo Relatório de Análise.....	87
Figura 24 - Exemplo Relatório de Análise.....	87
Figura 25 - Exemplo Relatório de Análise.....	88
Figura 26 - Exemplo Relatório de Análise.....	88
Figura 27 - Exemplo Relatório de Análise.....	88
Figura 28 - Observação Nogueirense x AC Milheirós.	89

Figura 29 - Liga Revelação: Leixões SC x Santa Clara.	89
--	----

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Fases de ensino do jogo.	17
Tabela 2 - Princípios específicos do jogo.....	18
Tabela 3 - Exemplos práticos de exercícios de coordenação motora no futebol infantil.....	33
Tabela 4 - Dimensões de análise do desenvolvimento com aplicação no desporto - retirado do manual de curso de treinadores de desporto Grau I.	34
Tabela 5 - Plantel sub11.2.	44
Tabela 6 - Plantel Sub14.2.....	45
Tabela 7 - Microciclo Sub 11.....	54
Tabela 8 - Microciclo Sub14.....	55
Tabela 9 - Momento de Organização Defensiva Futebol de 7 - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.	62
Tabela 10 - Momento de Organização Ofensiva 1 - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.	64
Tabela 11 - - Momento de Organização Ofensiva 2 - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.	66
Tabela 12 - Momento de Organização Ofensiva 3 - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.	67
Tabela 13 - Momento de Organização Ofensiva - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.	71
Tabela 14 - Momento de Transição Defensiva - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.	72
Tabela 15 - Momento de Organização Defensiva - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.	74
Tabela 16 - Momento de Transição Ofensiva - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.	75

RESUMO

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer, foi desenvolvido um estágio no Leixões Sport Club, no domínio de especialização em Futebol, com vista à consolidação das competências adquiridas ao longo da formação académica, à obtenção do grau de Mestre e à certificação do Grau II do Título Profissional de Treinador de Desporto. Este estágio teve como objetivos específicos exercer funções de treinador principal no escalão Sub11, promovendo o ensino estruturado das fases do jogo, a operacionalização dos princípios de jogo e a estimulação das capacidades coordenativas fundamentais, desempenhar o papel de treinador adjunto nos Sub14, com foco na observação sistemática e análise do comportamento da equipa e dos adversários, visando a antecipação de constrangimentos táticos, bem como a implementação de tarefas orientadas para o desenvolvimento técnico-motor dos atletas, nomeadamente através de exercícios de agilidade e reeducação da técnica de corrida. Integrar o processo de acompanhamento da equipa Sub23/Equipa B, assegurando a recolha, tratamento e interpretação de dados provenientes da observação direta e indireta de treinos e jogos.

O plano de atividades assentou na planificação, condução, registo e análise de sessões de treino e competição, recorrendo a metodologias de observação qualitativa e quantitativa, bem como à aplicação de conteúdos direcionados para a otimização da performance motora e tático-técnica.

Em termos conclusivos, o estágio permitiu reforçar a importância da integração entre o desenvolvimento motor e os conteúdos específicos do jogo, destacando o valor da análise sistematizada como suporte à intervenção do treinador e ao processo de tomada de decisão no contexto do treino e da competição.

Palavras-chave: Futebol; Estágio; Observação e análise; Desenvolvimento motor; Coordenação motora; Ensino do jogo; Formação desportiva.

ABSTRACT

As part of the master's degree in Sports Training at the School of Sports and Leisure, an internship was carried out at Leixões Sport Club, within the specialization area of Football, aiming to consolidate the competencies acquired throughout the academic program, obtain the master's degree, and achieve certification for Level II of the Professional Sports Coach Title. This internship had as specific objectives to perform the role of head coach in the U11 age group, promoting structured teaching of the phases of the game, the operationalization of games principles, and the simulation of fundamental coordination abilities. To act as assistant coach for the U14 team, focusing on the systematic observation and analysis of team and opponent behavior, anticipating tactical constraints, and implementing tasks aimed at developing the players technical and motor skills, particularly through agility exercises and running technique re-education. Integrate the monitoring process of the U23/Reserve Team, ensuring the collection, processing, and interpretation of data obtained through direct and indirect observation of training sessions and matches.

The activity plan was based on the planning, conducting, recording, and analysis of training and competition sessions, using both qualitative and quantitative observation methodologies, as well as applying content aimed at optimizing motor and tactical-technical performance.

In conclusion, the internship reinforced the importance of integrating motor development with the specific contents of the game, highlighting the value of systematic analysis as a support for the coach's intervention and the decision-making process within training and competition contexts.

Keywords: Football; Internship; Observation and analysis; Motor development; Motor coordination; Game teaching; Sports training.

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

1 INTRODUÇÃO

O futebol traz consigo uma grande popularidade nos dias de hoje principalmente aos mais jovens, isto porque, como estamos a falar de um jogo coletivo não se trata apenas de ser um desporto moderno e que atrai um maior número de população, mas também como um meio de socialização, um meio de educação física e de aplicação com base na ciência(Garganta, 2003).O futebol apesar de ter deixado de ser considerado apenas um jogo, este cultiva nos amantes da modalidade um poder de fascínio. Futebol é fascínio, é conhecimento e o conhecimento nunca atingiu um nível tão alto de elaboração e subtiliza(Castellano Paulis & Hernández Mendo, 2002; Gaitheiro, 2006).

Na formação do futebol está também inserida a parte pedagógica, quer com isto dizer que é de alguma importância o cargo ser ocupado por pessoas qualificadas e com perfil adequado no que concerne à responsabilidade que os jovens, o entendimento desportivo e a relação com a sociedade da área envolvente(Pacheco, 2001). O treinador de Futebol ou um outro qualquer investigador na área do Futebol tem o dever de ir aprofundando constantemente o seu conhecimento acerca do jogo e de tudo o que o envolve(Mombaerts, 1991).

O futebol é um desporto dinâmico, que exige dos seus participantes diferentes habilidades tanto a nível técnico como tático e capacidades físicas. O processo de aprendizagem de uma habilidade (correr, saltar, rematar, driblar, etc) são fatores que influenciam o nível de desempenho da mesma. Estas habilidades motoras realizadas de maneira correta, em conjunto, darão ao atleta maior eficiência no âmbito desportivo. O desenvolvimento e a coordenação motora na infância representam um papel essencial nas atividades desportivas como o futebol. É importante trabalhar o desenvolvimento das habilidades motoras de forma adequada e eficaz no futebol(Guedes, 2022).

O jogo de futebol não se esgota na dimensão física. Pelo contrário, requer da parte do jogador a manifestação de uma multiplicidade de competências para jogar, emergentes da interação das dimensões tática, técnica, física e mental(Deleplace, 1994; Gréhaigne & Guillon, 1992). Habitualmente os treinadores tendem a dar mais tempo de jogo aos jogadores avançados maturacionalmente que lhes dão mais segurança no

momento em detrimento dos maturacionalmente atrasados, mas que podem evidenciar um tremendo potencial talento(Clemente et al., 2021).

A análise de jogo assume-se cada vez mais como um aspeto de enorme importância no dia a dia de uma equipa de futebol. Tudo o que se passa no futebol é analisado ao pormenor(Joyce, 2002) pois no futebol é importante conhecer não apenas os nossos jogadores, mas também os da equipa adversária de forma a haver menos receios(Cruijff, 1993). A análise de jogo é uma forma de estudo do comportamento das equipas e dos jogadores nos jogos desportivos coletivos e pode ser entendido como o processo de recolha, tratamento e análise de dados a partir do desenvolvimento de instrumentos e métodos específicos que pretendem garantir aportes substanciais ao entendimento da performance(Garganta, 2001a).

Por outro lado, não se trata apenas de um jogo de carácter lúdico, é especialmente um desporto profissional, e assinala-se a crescente importância no seu desenvolvimento, pela ciência e investigação. A mudança mais marcante que se observa no desenvolvimento do futebol é sem dúvida, a aplicação da ciência na resolução dos seus problemas e em especial a utilização das novas tecnologias(Carling et al., 2005b).

1.1 REVISÃO DA LITERATURA

O futebol, enquanto jogo desportivo coletivo de larga expressão social e cultural, assume um papel de destaque não apenas como prática lúdica e espetáculo global, mas também como instrumento educativo e objeto de estudo científico. Os jogos desportivos coletivos ocupam um lugar relevante na cultura contemporânea, não só pela sua dimensão espetacular e de entretenimento, mas também pelo seu contributo para a formação motora, cognitiva, emocional e social dos praticantes. Estes jogos distinguem-se pela exigência de elevada complexidade, onde a imprevisibilidade das ações e a constante necessidade de tomada de decisão em ambientes dinâmicos colocam desafios significativos ao processo de ensino e aprendizagem (Garganta, 2002b, 2002a; Steenbeek & van Geert, 2007). Esta perspetiva sistémica permite entender o jogo como um conjunto de elementos interdependentes, onde cada ação individual influencia e é influenciada pelas ações coletivas. Durante o treino e a competição, os jogadores desenvolvem formas de comunicação específicas e padrões de interação que lhes permitem interpretar e antecipar as intenções dos colegas e adversários, ajustando continuamente o seu comportamento às exigências contextuais (Beebe et al., 2015).

Com efeito, o futebol deve ser compreendido como um sistema dinâmico e complexo de curta duração, caracterizado por interações constantes entre jogadores, espaço, tempo, regras e objetivos (Garganta, 2009a).

Tabela 1 - Fases de ensino do jogo.

Fase 1	Atleta - Bola	Adaptação e ambientação com a bola e o seu respetivo controlo.
Fase 2	Atleta – Bola - Alvo	Pretende atenção sobre o objetivo do jogo – finalização.
Fase 3	Atleta – Bola – Adversário	Resgate e conservação da posse de bola e perda parcial da liberdade de ação e movimentos devido à ação adversaria.

Fase 4	Atleta – Bola – Colega	Bloqueio das ações adversárias com ajuda de colegas – visão abrangente da ação entre dois indivíduos.
Fase 5	Atleta – Bola – Equipa - Adversário	Integração dos princípios do jogo, ofensivos e defensivos, com interação de ações coletivas, assim como a própria ação mental e motora.

Salienta-se, acima de tudo, desenvolver nos praticantes uma disponibilidade motora e mental que ultrapasse a habitual automatização de gestos e se foque na integração e aquisição de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, assim como algumas formas de comunicação entre os jogadores.

De forma que haja uma organização do jogo de qualquer equipa, é indispensável a existência de princípios de jogo, que são vistos como orientações, tanto para a equipa e como para os respetivos jogadores, com o intuito de direcionar a resolução dos problemas de jogo. Posto isto, os princípios de jogo podem ser divididos em princípios de jogo específicos culturais ou princípios específicos da equipa.

Tabela 2 - Princípios específicos do jogo.

Ofensivos	Defensivos
Penetração	Contenção
Cobertura ofensiva	Cobertura defensiva
Mobilidade	Equilíbrio
Espaço	Concentração

De acordo com Bayer (1992), o jogo de futebol estrutura-se em torno de princípios fundamentais que orientam o comportamento coletivo das equipas nos momentos ofensivo e defensivo, sendo estes princípios posteriormente desenvolvidos e operacionalizados por diversos autores, nomeadamente Garganta (1997a, 2009b), Castelo (1996) e Costa et al. (2009).

No momento ofensivo, o momento de penetração corresponde às ações que permitem a progressão em direção à baliza adversária, procurando desestabilizar a linha defensiva através da criação de espaços e de situações de superioridade numérica(Bayer, 1992; Costa et al., 2009).

A cobertura ofensiva refere-se às ações de apoio ao portador da bola, com o objetivo de reduzir a pressão adversária e aumentar a confiança coletiva, assegurando simultaneamente a possibilidade de recuperação imediata da posse em caso de perda(Castelo, 1996; Garganta, 1997a).

A mobilidade traduz-se nos movimentos realizados pelos jogadores sem bola, que procuram criar linhas de passe e explorar a retaguarda da linha defensiva através de ações de rutura ou passes em profundidade(Costa et al., 2009; Garganta, 1997a).

O princípio do espaço diz respeito à dispersão e ocupação racional do campo, permitindo alargar o jogo e explorar zonas amplas e profundas, o que cria mais opções ofensivas e dificulta a organização defensiva do adversário(Bayer, 1992; Garganta, 2009b).

No momento defensivo, o princípio da contenção visa reduzir o espaço e o tempo de ação do adversário com posse de bola, impedindo ações de drible ou passe que possam criar desequilíbrios, enquanto a equipa se reorganiza defensivamente(Castelo, 1996; Garganta, 1997a).

A cobertura defensiva consiste nas ações de apoio ao jogador em contenção, aumentando a pressão sobre o portador da bola e restringindo as suas opções ofensivas(Costa et al., 2009).

O equilíbrio está relacionado com a manutenção de uma estrutura defensiva estável, ajustando o posicionamento dos jogadores de acordo com as ações ofensivas do adversário, garantindo superioridade numérica nas zonas mais perigosas(Bayer, 1992; Garganta, 1997a).

Por fim, o princípio da concentração implica a focalização das ações defensivas nas zonas vitais do campo, conduzindo o jogo para áreas menos perigosas e favorecendo a recuperação da posse de bola(Castelo, 1996; Garganta, 2009b).

De facto, os princípios de jogo correspondem a padrões de ação, intencionalidades e regularidades, no qual a equipa e os respetivos jogadores devem manifestar durante os diferentes momentos de jogo e nas diferentes escalas (princípios, subprincípios e sub dos subprincípios). Os princípios são os padrões gerais que caracterizam a equipa e que lhe conferem identidade (Plano Macro). Por sua vez, os subprincípios são os padrões de jogo intermédios, que dão vida aos padrões gerais, sendo possível, assim, criar as dinâmicas da equipa (Plano Meso).

Por último, os sub dos subprincípios dizem respeito aos pormenores que os jogadores dão aos princípios e aos subprincípios, fornecendo imprevisibilidade à previsibilidade (Plano Micro). Os momentos de jogo permitem o controlo didático das ideias de jogo e das suas interações.

No âmbito da análise e compreensão do jogo, a estrutura organizacional das equipas pode ser observada através de diferentes escalas de intervenção e interação dos jogadores, conhecidas como escalas da equipa. Estas escalas permitem uma leitura mais fina e contextualizada dos comportamentos táticos, promovendo uma abordagem mais detalhada e funcional das dinâmicas coletivas. O seu principal objetivo é apresentar e interpretar o jogo segundo diferentes níveis de complexidade, facilitando a perceção das interações entre os jogadores em função do espaço, do tempo e das tarefas coletivas.

Estas escalas são fundamentais para compreender a organização da equipa, a coordenação entre setores e os comportamentos individuais e grupais no seio de um coletivo(Castelo, 2004a; J.-F. Gréhaigne et al., 2012) Assim as escalas podem ser hierarquizadas da seguinte forma:

- ⇒ **Escala Coletiva:** corresponde à totalidade da equipa e às suas dinâmicas globais, representando o nível mais elevado de complexidade do jogo, onde se analisam as interações entre todos os jogadores e o cumprimento da ideia de jogo.
- ⇒ **Escala Intersectorial:** diz respeito à interação entre diferentes setores da equipa (exemplo: ligação entre meio-campo e ataque), sendo essencial para avaliar a coesão e articulação transversal.
- ⇒ **Escala Setorial:** Foca-se nos comportamentos de um setor específico (exemplo: setor defensivo), analisando a sua organização interna e a sua resposta aa diferentes estímulos do jogo.
- ⇒ **Escalas Grupais (Grupal, Grupal Setorial, Grupal Intersectorial):** referem-se à atuação de pequenos grupos de jogadores com tarefas específicas, seja dentro de um setor (Grupal setorial), entre setores (grupal intersectorial) ou de uma forma geral (grupal). Estas escalas são úteis para identificar microestruturas táticas e padrões de colaboração.
- ⇒ **Escala Individual:** representa o nível mais básico da análise, centrando-se no comportamento isolado de um jogador, com ou sem bola, dentro do contexto coletivo.

A utilização destas escalas no processo de observação e análise do jogo permite ao treinador e analista compreender melhor os fenómenos táticos e adaptar as intervenções pedagógicas e estratégicas de forma mais precisa e eficaz, favorecendo o desenvolvimento do rendimento individual e coletivo.

1.1.1 Observação e análise no jogo de futebol

A observação e a análise do jogo de futebol são hoje consideradas pilares fundamentais na construção do rendimento desportivo e na evolução dos jogadores, sobretudo num contexto de exigência crescente e de complexidade tática cada vez maior. No futebol moderno, estas práticas constituem-se não apenas como instrumentos de diagnóstico, mas como verdadeiros mecanismos de intervenção e desenvolvimento individual e coletivo(Barbosa & Resende, 2022; Carling et al., 2005a)

O jogo pode ser compreendido como um sistema dinâmico, complexo e multifatorial, onde correm múltiplas interações, retroações e acontecimentos imprevisíveis(Morin, 2003). Neste sentido, a observação e análise do jogo devem adotar uma abordagem sistêmica e integradora capaz de captar a natureza multidimensional do futebol: tática, técnica, física, psicológica, metodológica e relacional(Castelo, 2004b; Garganta, 2001b).

A função da observação transcende o mero registo de ações. Trata-se de compreender o jogo na sua essência, detetando padrões, regularidades, comportamentos adaptativos e estratégias emergentes. Isto exige uma preparação teórica, metodológica e tecnológica adequada por parte do treinador e/ou analista.

No seguimento do ponto anterior, a evolução constante do futebol e o aumento das exigências na qualidade de jogo, permite que os treinadores tenham informações concretas a que possam recorrer para a melhoria das suas equipas e dos seus jogadores(Dias, 2009). Num outro ponto de vista, para que o treinador possa desempenhar cabalmente as suas tarefas nas atividades com os jogadores, é fundamental que conheça quais os fatores que condicionam a performance desportiva e de que forma se desenvolvem esses fatores e situações concretas(Sampaio, 1994).

A necessidade de obter informação qualificada sobre o jogo, aumentando a assertividade na intervenção do mesmo, provocou o aparecimento de um departamento especializado numa análise multidimensional na avaliação do comportamento competitivo manifestado pelas equipas e pelos jogadores durante os jogos(Vázquez, 2015).

O atleta ao longo de um jogo necessita de tomar inúmeras opções táticas (Raab & Johnson, 2007) e decisões para resolver os problemas que o jogo lhe coloca (Vaeyens et al., 2007), esta capacidade de decidir bem está dependente do conhecimento do jogo que o atleta tem, sendo melhor a tomada de decisão quanto melhor for o conhecimento do jogo (Kannekens et al., 2009).

A análise do jogo deve permitir descrever a performance realizada em contexto de jogo, codificando ações individuais, grupais ou coletivas de modo a sintetizar informação

relevante para transformar, positivamente, o processo de aprendizagem(Carling et al., 2005b).

A análise do jogo é vista como a “diminuição do desconhecido”, permitindo que o treinador esteja mais capaz de se adaptar e contrariar o jogo do seu adversário. Através das informações recolhidas, o treinador planifica exercícios para no processo de treino trabalhar a forma como poderá combater o jogo da equipa oponente(Braz, 2016).

Segundo Araújo (1995), o objetivo da observação e análise em jovens atletas deve contribuir para o seu crescimento integral. Isso significa que este processo deve ter como foco a evolução dos atletas, em aspetos técnicos, táticos e aspetos físicos. É importante priorizar a capacidade dos atletas de se adaptarem a situações desfavoráveis durante o jogo em detrimento das vitórias.

A sucessão de espaços a mudança de configurações e a flexibilidade inerente das formas do jogo são indicadores-chave de mudança das condições do confronto e de um ciclo em movimento que jamais será imóvel(Gréhaigne & Godbout, 2012).

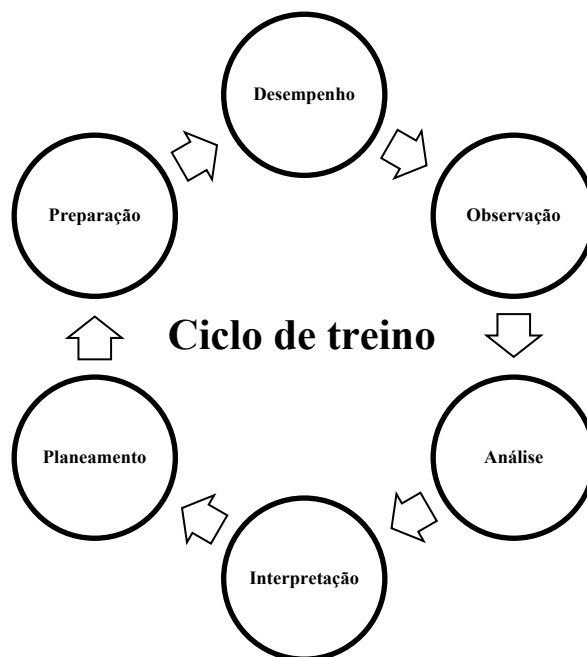


Figura 1 - Ciclo de Treino - Retirado de (Carling et al., 2005b).

A avaliação e observação do desempenho em jogos de futebol de formação têm um impacto positivo ao identificar as fraquezas da equipa e contribuir para a sua melhoria. Tanto os treinadores como os analistas podem desenvolver os jogadores individualmente e coletivamente através da análise do seu desempenho em vídeos, destacando os momentos de sucesso e fracasso nas suas ações(Reeves & Roberts, 2013a).

O processo de observação e análise do jogo desenvolve-se geralmente em três fases:

- ⇒ **Observação sistemática:** através de análise direta (presencial) ou mediada por vídeo, em que se registam comportamentos individuais, grupais ou coletivos durante o jogo;
- ⇒ **Codificações e tratamento da informação:** utilizando softwares (como Sportscore, LongoMatch, NAC Sport, ou mesmo grelhas observacionais manuais) para categorizar as ações com base em critérios previamente definidos;
- ⇒ **Interpretação e síntese:** transformando os dados em conhecimento aplicável ao processo de treino, diagnóstico de necessidades e planeamento estratégico.

A análise pode ser quantitativa (exemplo: número de passes, remates, perdas de bola) ou qualitativa/contextualizada (exemplo: eficácia da ocupação espacial, leitura de jogo, timing das decisões). Ambas devem ser complementares para garantir uma compreensão profunda do comportamento competitivo(Carling et al., 2005a; Sarmento, 2014; Teoldo et al., 2015).

Os métodos de referência assentam no uso de tecnologias e estruturas de análise fiáveis, que incluem vídeo-análise, grelhas observacionais, tecnologias de tracking e análise tática. O livro de Barbosa e Resende (2022) enfatiza a importância da interpretação crítica da informação, defendendo que a análise deve conduzir à tomada de decisão informada e ao desenho de intervenções pedagógicas eficazes.

- ⇒ **Vídeo-análise:** permite a revisão, corte e categorização de eventos relevantes: O uso de vídeos tem demonstrado ser uma ferramenta eficaz para a evolução dos jogadores em diversos aspetos relacionados com o jogo propriamente dito, e

também a nível individual, fazendo uma retrospectiva do próprio jogo, influenciando o desempenho individual de forma positiva e construtiva. Posto isto, os vídeos também podem influenciar o crescimento pessoal, a confiança a nível individual e coletivo(Groom & Cushion, 2005);

- ⇒ **Grelhas e sistemas de observação:** como o Sistema de Análise Tática (SAT), que organiza a observação em função dos princípios do jogo(Garganta, 1997b);
- ⇒ **Tecnologias de tracking:** como GPS, vídeo 3D e software de análise posicional, que permitem avaliar métricas de deslocamento, carga e ocupação de espaço;
- ⇒ **Análise notacional e análise centrada no comportamento tático**(Garganta, 2009a; Sarmento, 2014).

Os dados recolhidos devem de ser transformados em conhecimento prático ao treino. Entre as aplicações mais relevantes destacam-se:

- ⇒ Elaboração de feedback individual e coletivo, através de imagens, clips ou apresentações que permitam refletir sobre decisões e comportamentos(Reeves & Roberts, 2013).
- ⇒ Planeamento de exercícios representativos, que simulem situações reais observadas nos jogos(Teoldo et al., 2015).
- ⇒ Preparação do jogo e análise do adversário, ajustando o modelo de jogo às especificidades do confronto(Braz, 2016).
- ⇒ Identificação de padrões e tendências, ao longo da época, permitindo um acompanhamento longitudinal do desempenho;
- ⇒ Formação e desenvolvimento do jogador, com foco na tomada de decisão(Raab & Johnson, 2007; Vaeyens et al., 2007).

As informações devem ser utilizadas com intencionalidade pedagógica, especialmente no contexto da formação, promovendo a autonomia, a capacidade de adaptação a situações desfavoráveis e a compreensão do jogo. A análise deve contribuir para o desenvolvimento integral do jogador, e não apenas para a obtenção de resultados(Araújo, 1995).

1.1.2 Habilidades motoras no futebol

Atualmente o futebol é o desporto mais praticado no mundo. É um desporto dinâmico que exige diferentes habilidades e capacidades aos praticantes. O processo de aprendizagem de uma habilidade são fatores que influenciam o nível de desempenho da mesma. Estas habilidades motoras realizadas de maneira correta, em conjunto, darão ao atleta maior eficiência no âmbito desportivo(Freire, 2003).

Capacidades que devem ser trabalhadas no futebol(S. A. Silva, 2010):

- **Força**

Importância: a força é fundamental para várias ações no futebol, como impulsão para o salto, resistência contra adversários, remate e proteção da bola.

Exemplo: um bom jogador de futebol precisa de força para driblar, correr ofensivamente e defensivamente ou reação para interceptar passes ou mudar de direção.

- **Velocidade**

Importância: a velocidade é essencial para cada posição, permite movimentos rápidos para fugir à marcação, cobrir de forma rápida grandes distâncias ou para recuperar posição.

Exemplo: arranques rápidos ou para reagir rapidamente à perda de bola ou interceptar passes.

- **Agilidade**

Importância: a agilidade permite mudanças rápidas de direção e movimentação, facilitando o desvio de adversários e criar oportunidades de golo.

Exemplo: dribles rápidos e mudanças bruscas de direção para enganar o adversário ou reagir rapidamente um passe.

- **Resistência**

Importância: futebol é uma modalidade de alta intensidade , a resistência é crucial para manter desempenho ao longo dos 90 minutos de jogo.

Exemplo: Correr longas distâncias, manter a intensidade do jogo e sustentar o ritmo de jogo, especialmente em momentos finais do jogo.

- **Coordenação**

Importância: a coordenação entre diferentes partes do corpo é vital para o controlo da bola, passes, dribles e a execução precisa de movimentos técnicos.

Exemplo: Controlar a bola com os pés, fazer passes com precisão, realizar dribles rápidos ou dominar a bola com o peito.

- **Flexibilidade**

Importância: a flexibilidade ajuda na execução de movimentos mais amplos e eficazes, além de prevenir lesões.

Exemplo: movimentos como o remate com o pé mais alto ou adaptação para evitar lesões ao cair ou a realizar jogadas/movimentos mais complexos.

- **Equilíbrio**

Importância: é essencial para manter a postura correta durante o jogo, seja para resistir a um choque, manter a bola controlada ou realizar movimentos mais técnicos com maior precisão.

Exemplo: manter o equilíbrio no momento de driblar o adversário ou a realizar a finalização.

- **Potência**

Importância: a potência é a combinação da força com a velocidade sendo essencial para ações explosivas durante o jogo.

Exemplo: remates fortes, saltos e velocidade em momentos decisivos.

- **Tempo de reação**

Importância: a capacidade de reagir a estímulos é crucial no futebol, onde as situações mudam em fração de segundos.

Exemplo: reagir rapidamente a um passe, a um lançamento ou a uma mudança no jogo (direção da bola ou uma bola que vá na direção da baliza).

O desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais servirá de base para a aprendizagem dos fundamentos básicos do futebol, as capacidades motoras não funcionam de forma isolada, mas são integradas para formar um repertório de habilidades de um jogador. O treino no futebol procura desenvolver todas as capacidades de forma equilibrada, o desempenho de um jogador pode ser influenciado dada a eficiência das mesmas (D. Gallahue & Ozmun, 2005).

1.1.3 Desenvolvimento motor

A coordenação motora desempenha um papel essencial na prática do futebol para crianças entre 11 e 13 anos de idade. Nessa faixa etária, as habilidades motoras estão em pleno desenvolvimento e a coordenação motora é essencial para o desempenho adequado das técnicas específicas do desporto, como o rematar, driblar e passar a bola. Além disso, a coordenação motora também está relacionada à capacidade de tomar decisões rápida e precisas durante o jogo, o que contribui para o desenvolvimento da inteligência tática dos jogadores(Vaz, 2021).

Diversos métodos têm sido utilizados para avaliar a coordenação motora em crianças entre 11 e 13 anos de idade. Entre os principais métodos destacam-se testes de motores específicos, como o Teste f Gross motor Development, que avalia habilidades fundamentais do movimento, como correr, saltar e lançar. Além disso, também são utilizados questionários e escalas de observação comportamental para avaliar os aspetos qualitativos da coordenação motora, como equilíbrio, agilidade e controlo motor(T. A. Floriano, 2018).

A prática de futebol orientada pode ter influências significativas sobre a coordenação motora das crianças nessa faixa etária. Através do treino específico das habilidades motoras exigidas pelo desporto, é possível promover melhorias na coordenação motora dos jovens jogadores. Além disso, a prática regular do futebol também contribui para o desenvolvimento da força muscular, resistência cardiovascular

e flexibilidade, aspetos que estão diretamente relacionados à coordenação motora(Batista, 2021).

A avaliação da prática de futebol orientada sobre a coordenação motora das crianças também apresenta algumas limitações e desafios. Um dos principais desafios é garantir que os instrumentos utilizados sejam válidos e confiáveis para essa faixa etária específica. Além disso, é necessário considerar as características individuais dos jogadores, como o nível de maturação biológica e as diferenças de gênero, que podem influenciar os resultados da avaliação. Outro desafio é conciliar a avaliação com as exigências do treino desportivo, procurando evitar as sobrecargas excessivas nos jovens atletas(Miqueletto, 2020).

1.1.4 Coordenação motora

A coordenação motora tem grande importância para o domínio técnico e para a aprendizagem motora. Capacita uma atleta a dominar movimentos complexos e a aprender movimentos novos no menor tempo. Possibilita um poder de adaptação, de orientação, percepção de espaço, percepção de tempo, de movimentos, capacidade de transferir movimentos, poder de equilíbrio, precisão e ritmo.

A coordenação motora consiste numa capacidade complexa e multidimensional, na qual vários sistemas (senso-neuro-muscular) se interagem harmoniosamente para garantir respostas motoras eficientes e precisas em um ambiente dinâmico em constante mudança(Malina & Bouchard, 2004). A coordenação é assim uma das capacidades mais importantes no desempenho desportivo(Koksal et al., 2021), a qual se subdivide em duas:

- ⇒ Coordenação motora grossa/geral – habilidade de controlar e coordenar os sistemas musculares e nervoso para realizar movimentos utilizando os grandes grupos musculares do corpo.
- ⇒ Coordenação motora fina – habilidade de controlar e coordenar os movimentos que requerem pequenos músculos, relacionando-se com movimentos de precisão, destreza e manipulação de objetos.

A coordenação motora influencia a performance dos futebolistas a vários níveis nomeadamente a sua agilidade, o futebolista necessita de coordenar os vários segmentos do seu corpo para conseguir reajustar a postura ao longo do jogo, com a força e direção ajustada para realizar travagens, acelerações e mudanças de direção(Malina & Bouchard, 2004).

Os jogos de corrida são bons para melhorar a coordenação, sendo preferível realizar exercícios de curta distância, repetidos várias vezes em detrimento de exercícios de longa resistência(Koksal et al., 2021). Neste contexto, a escada de agilidade representa uma ferramenta de treino relativamente barata e fácil de implementar, que permite aos treinadores e jogadores serem imaginativos, manipulando restrições de tarefas durante os exercícios e desenvolver os padrões de coordenação de movimentos encontrados nos desportos de equipa(Padron-Cabo et al., 2020).

A melhoria das capacidades motoras dos jovens atletas deve envolver a utilização de atividades de habilidades abertas e habilidades fechadas(Trecroci et al., 2015).

⇒ Atividades de habilidades fechadas – velocidade, mudança de direção e saltos.

⇒ Atividades de habilidades abertas – equilíbrio, tarefas de orientação e movimentos reativos.

1.1.5 Desenvolvimento e coordenação motora na infância

O desenvolvimento motor constitui um processo contínuo e multifatorial, influenciado por fatores biológicos, ambientais, socioculturais e pelas experiências motoras vivenciadas ao longo da infância(D. L. Gallahue et al., 2013; Malina et al., 2004). A coordenação motora, enquanto componente fundamental desse desenvolvimento, refere-se à capacidade de organizar movimentos de forma harmoniosa e eficiente, integrando diferentes segmentos corporais em resposta às exigências das tarefas(Haywood & Getchell, 2019). Na infância, a estimulação adequada da coordenação motora assume o papel crucial para a consolidação de padrões fundamentais de movimento que, posteriormente, servirão como base para habilidades desportivas mais complexas.

No contexto do futebol, a relevância do desenvolvimento e da coordenação motora é amplamente reconhecida. A modalidade exige a execução de movimentos diversificados e complexos, como correr, mudar de direção, saltar, driblar e chutar, que só podem ser realizados de forma eficiente quando os níveis de coordenação motora estão devidamente desenvolvidos(Guedes, 2022). Além disso, a coordenação motora está diretamente relacionada a atributos como equilíbrio, agilidade, velocidade de reação e orientação espacial, considerados determinantes para o rendimento no jogo(Gaya et al., 2016). Crianças com melhor coordenação motora apresentam maior facilidade em assimilar gestos técnicos, maior eficiência nas deslocações e maior capacidade de adaptação a situações imprevisíveis de jogo.

Diversos autores apontam o futebol como um contexto privilegiado para o desenvolvimento da coordenação motora na infância, dado o seu carácter multicomponente. A prática da modalidade envolve movimentos locomotores, manipulativos e estabilizadores, exigindo a coordenação simultânea de pernas, braços e tronco(E. Floriano, 2018). Para além das exigências físicas, o futebol estimula competências cognitivas, como a tomada de decisão, a antecipação das ações dos adversários e a adaptação a cenários dinâmicos(Memmert, 2010). Nesse sentido, a prática regular e orientada do futebol promove não apenas o desenvolvimento motor, mas também a articulação deste com os processos cognitivos, criando um ambiente de aprendizagem motora rica e variada.

É importante salientar que o desenvolvimento motor não é linear e acompanha os processos de crescimento e maturação biológica(Malina et al., 2004). Dessa forma, a inserção das crianças em contextos de prática de futebol deve respeitar as etapas de desenvolvimento, assegurando progressão pedagógica adequada e variabilidade de estímulos motores(Gabbard, 2018). A literatura sugere que experiências motoras diversificadas na infância contribuem para a consolidação de uma base ampla de habilidades, a partir da qual será possível, posteriormente, atingir níveis mais elevados de especialização desportiva(Haywood & Getchell, 2019).

Apesar do reconhecimento do papel do futebol no desenvolvimento motor infantil, algumas limitações metodológicas ainda são observadas na literatura. Muitos estudos

privilegiam análises transversais, restringindo-se a avaliar as habilidades motoras num dado momento, sem considerar a evolução longitudinal das crianças(L. S. Prado, 2020). Além disso, as amostras frequentemente são reduzidas ou demasiado específicas, dificultando a generalização dos resultados para diferentes populações e contextos socioculturais(Silva, Costa & Matos, 2019). Nesse sentido, autores defendem a necessidade de investigações longitudinais e o recurso a metodologias mais diversificadas, capazes de captar a complexidade da relação entre prática de futebol e desenvolvimento da coordenação motora(Gaya et al., 2016; L. S. Prado, 2020).

Em síntese, a literatura aponta para uma relação direta entre a prática regular de futebol e a promoção da coordenação motora na infância. A modalidade, ao integrar simultaneamente componentes físicas, cognitivas e sociais, constitui um meio privilegiado para o desenvolvimento motor e para a formação integral das crianças. Contudo, há consenso sobre a importância de estruturar programas de treino adaptados à idade e às etapas de desenvolvimento, de forma a maximizar os benefícios e assegurar um processo de aprendizagem desportiva mais eficiente e sustentável.

Tabela 3 - Exemplos práticos de exercícios de coordenação motora no futebol infantil.

Faixa etária	Objetivos motores principais	Exemplos práticos	Referências
6-8 anos (iniciação)	Desenvolver padrões motores fundamentais (locomotoão, manipulação e equilíbrio)	-Jogos de perseguição com bola (corridas, mudanças de direção) -Condução da bola com diferentes partes do pé em trajetórias simples -Saltos sobre obstáculos baixos com bola controlada	(Gabbard, 2018; D. L. Gallahue et al., 2013)
9-10 anos (aprendizagem básica)	Aperfeiçoar coordenação global e motricidade fina	-Dribles entre cones com tempo cronometrado -Rondo em 3x1 para estimular percepção e reação rápida -Recepção e passe em movimento com bolas de diferentes tamanhos	(E. Floriano, 2018; Memmert, 2010)
11-12 anos (transição)	Integrar habilidades técnicas específicas do futebol com coordenação motora avançada	-Jogos reduzidos (3x3, 4x4) em espaço limitado -Exercícios de finta com oposição condicionada -Sequências de passe e finalização com deslocamentos variáveis	(Gaya et al., 2016; R. Silva et al., 2019)
13-14 anos (pré-especialização)	Consolidar coordenação motora aplicada às exigências táticas	-Situações de jogo condicionado (número reduzido de toques, limitação de espaço) -Exercícios de mudança de direção com estímulos visuais/sonoros -Combinações de drible, passe e remate em alta intensidade	(Guedes, 2022; RCR. Prado et al., 2020)

Tabela 4 - Dimensões de análise do desenvolvimento com aplicação no desporto - retirado do manual de curso de treinadores de desporto Grau I.

DIMENSÕES DE ANÁLISE				
Idade	Morfológica	Física	Percetivo-motora	Cognitiva
5-9	Crescimento físico moderado. Proporcionalidade diferente da adulta. Dimorfismo sexual progressivamente percebido.	Flexibilidade elevada. Força reduzida. Fadiga interfere em atividades prolongadas.	Aquisição de skills complexos. Aquisição de sequências de movimentos. Desenvolvimentos de competências percetivas (distância, declive, relevo, etc.).	Pensamento concreto. Reduzida capacidade de abstração e representação. Dificuldade em elaborar estratégia. Antecipação reduzida das consequências de ação. Dificuldade de concentração prolongada.
10-13	Crescimento em altura intenso. Privilégio de dimensões lineares da morfologia. Fortes ganhos de altura. Avanço maturacional do sexo feminino.	Aumento moderado de força e resistência. Perda de flexibilidade. Fortes diferenças individuais.	Coordenação afetada pelo crescimento. Instabilidade da resposta e grande variabilidade entre repetições.	Pensamento abstrato. Elaboração de estratégias de longo prazo. Soluções lógicas para problemas concretos. Antecipação de consequências imediatas da ação.
14-16	Aumento de massa muscular. Aumento ponderal. Eventual necessidade de controlo de alimentação. Aumento dos riscos de lesão por sobre uso.	Forte aumento de força. Orientação de exercícios específicos de treino. Identificação de pontos fortes e fracos.	Movimentos fundamentais estabilizados. Possibilidade de afinação de técnicas complexas. Aumento da precisão do movimento.	Pensamento reflexivo e autocrítico. Elevada capacidade de autoanálise. Pensamento estratégico e gestão de jogo complexa. Antecipação de séries longas de ações e possibilidades. Cálculo de risco.
+17	Robustez muscular. Aproximação à estatura adulta. Efeitos do treino na morfologia.	Desenvolvimento de resistência. Otimização de força e flexibilidade.	Estabilização de movimentos complexos. Adoção de estilos pessoais de interpretação da ação.	Pensamento introspetivo. Capacidade de perceber pontos fortes e fracos e de jogar com eles. Raciocínio sobre competências/probabilidades incluindo outros competidores.

CAPÍTULO 2

ESTÁGIO

2 ESTÁGIO

2.1 EXPECTATIVAS DO ESTÁGIO

Esta época de regresso ao Leixões Sport Club ingresso como adjunto no escalão de sub14 em que a dificuldade iria ser grande devido a se tratar de uma equipa 2. Trata-se de uma equipa que tem atletas com dificuldades na sua coordenação motora e que afeta na sua agilidade, com e sem bola, e na técnica de corrida. O desafio será grande e o grande objetivo passa por potenciar os atletas identificados com margem de crescimento e aprimorar os restantes tendo em conta as dificuldades mencionadas acima.

Para além deste desafio foi-me proposto liderar uma equipa de sub11 também a equipa 2, mas a única a jogar em futebol de 7, pois a equipa 1 compete em futebol de 9. O entusiasmo e desafio é grande visto se tratar da primeira experiência como treinador principal.

2.2 OBJETIVOS DO ESTÁGIO

- ⇒ Os objetivos eram claros, continuar a adquirir conhecimentos para melhorar o papel de treinador e potenciar jovens atletas de forma a dar continuidade à sua formação nesta instituição.
- ⇒ Fazer o acompanhamento do planeamento, avaliar as qualidades físicas e técnicas dos atletas.
- ⇒ Realizar a observação e análise dos próprios jogos e dos adversários.
- ⇒ Auxiliar o departamento de scouting do clube.
- ⇒ Fazer parte do crescimento do clube ao longo da época.

2.3 CARACTERIZAÇÃO DAS TAREFAS PROPOSTAS

As minhas tarefas passam por estar no apoio ao treinador principal naquilo que é necessário em treino e jogo, dar feedback aos jogadores para auxiliar em questões técnicas e táticas que lhes permitirá ter sucesso. Sempre que possível e necessário visualizar jogos dos adversários que encontraremos no campeonato de forma que a semana da preparação para o jogo seja feita com maior detalhe e precisão.

2.4 FUTEBOL DE FORMAÇÃO

O Leixões sempre foi, é e continuará a ser um clube com grandes tradições no futebol de formação, mesmo nos períodos menos positivos do futebol sénior/profissional, que geralmente acarretaram menores investimentos na área do futebol jovem, nunca a formação de jovens futebolísticos deixou de ser uma bandeira deste clube.

É importante que o futebol do Leixões seja pensado como um todo e não como um conjunto de departamentos estanques. É fundamental que os diferentes degraus do processo formativo sejam suavizados e que os seus cursos sejam progressivos e uniformes.

É cada vez mais importante definir estratégias inovadoras para que nos possamos diferenciar da concorrência. Para isso, é preciso que um clube, perante a sua realidade, tenha em consideração três princípios e os defina com vista a um maior sucesso: a visão, a missão e os valores. Estes permitem definir uma estratégia de crescimento sustentado, já que os objetivos traçados devem ser claros e possibilitam a definição de uma visão de futuro.

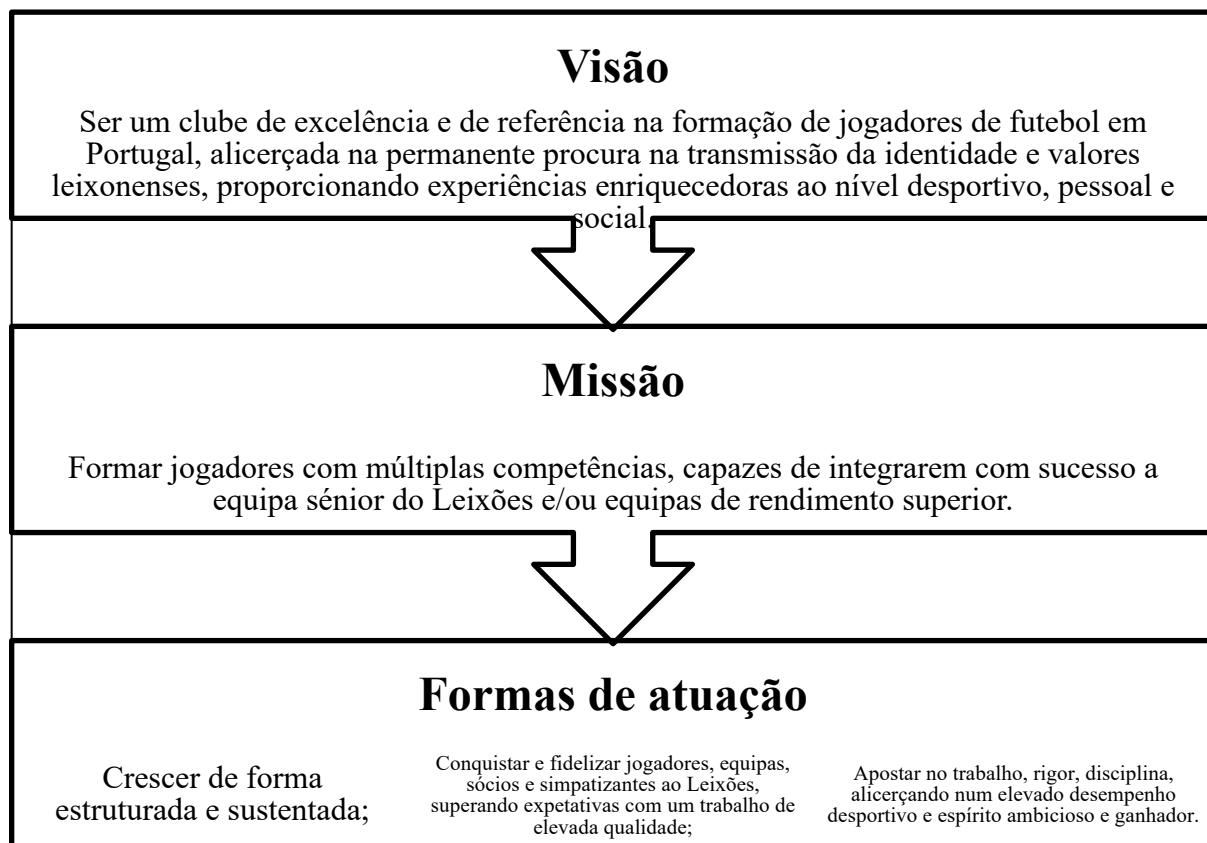


Figura 2 - Os três princípios de sucesso – retirado do documento orientador do departamento de futebol de formação do Leixões SC.

De forma a rentabilizar ao máximo todo o investimento na formação do Leixões, é fundamental ter:

- ⇒ Um modelo de jogo – jogar à Leixões;
- ⇒ Um modelo de treino – preparação treino/jogo;
- ⇒ Um modelo de jogador – jogador à Leixões;
- ⇒ Um modelo de treinador – treinador da formação.

Neste processo de formação desportiva existe um longo caminho a percorrer, que não pode ser realizado por uma pessoa, mas por uma equipa de trabalho de pessoas reesponsáveis, que acreditam na riqueza e força das suas ideias de jogo, de treino, de jogador para o futebol de formação do Leixões, aliado ao trabalho, exigência, dedicação, superação e imaginação de forma a implementar uma cultura de vitória com qualidade de jogo das equipas da formação.

Neste projeto desportivo, o farol orientador do processo formativo para o trabalho a desenvolver na formação dos nossos jovens futebolistas, tem sempre presente, aliás é a nossa convicção profunda e não abdicamos da ideia – Para formar jogadores de qualidade temos de jogar com qualidade.

(Informação retirada do documento orientador do departamento de futebol de formação do Leixões SC.)

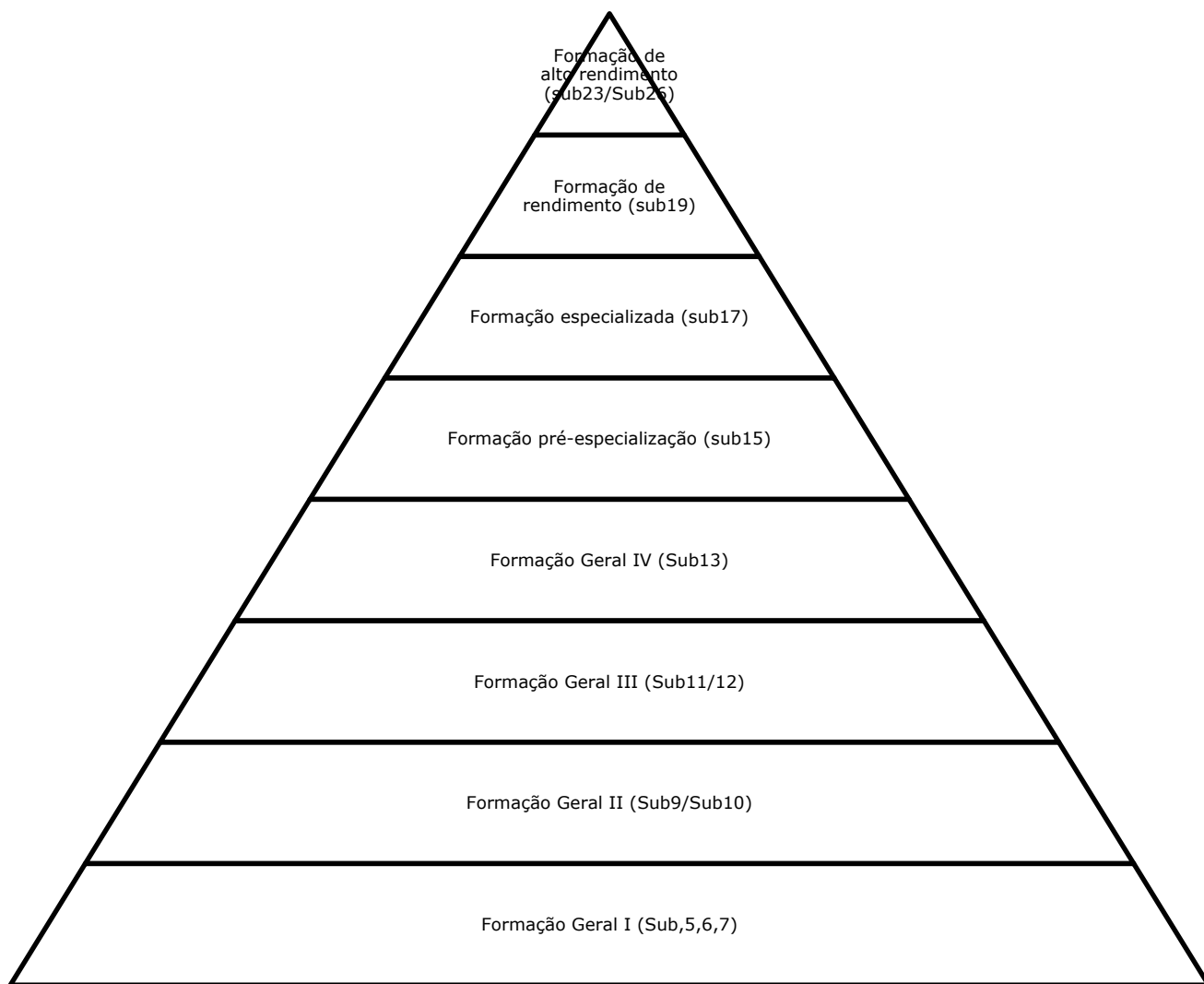


Figura 3 - Pirâmide Desportiva do Leixões

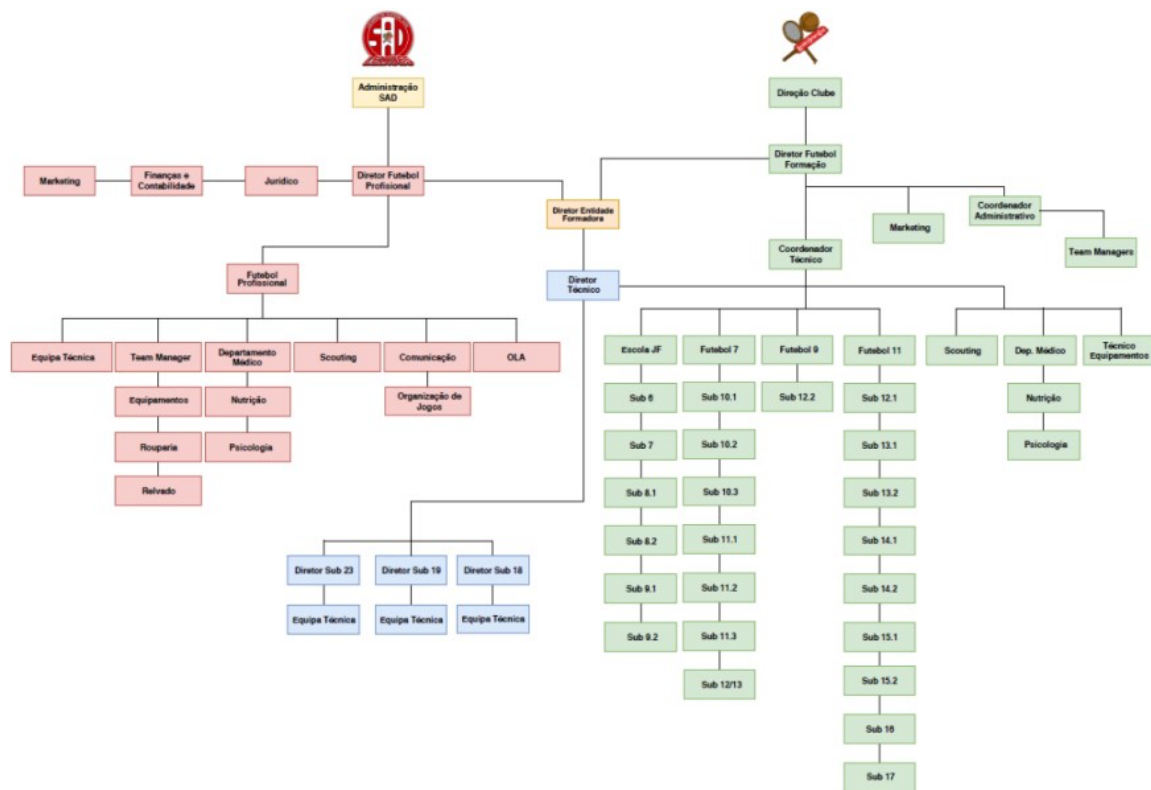
2.4.1 Organigrama

Embora a estrutura organizacional de um clube, em particular do departamento de futebol (profissional e de formação), seja um sistema complexo e dinâmico, torna-se essencial definir responsabilidades hierárquicas e fluxos de comunicação claros, de modo a assegurar coerência na tomada de decisão e eficiência no cumprimento das tarefas.

Neste enquadramento, o organigrama constitui um instrumento fundamental, na medida em que representa gratificamente a estrutura organizacional, clarificando funções, responsabilidades e relações hierárquicas (Mintzberg, 2003). A sua aplicação em contextos desportivos contribui para melhorar a comunicação interna, alinhar objetivos estratégicos e otimizar o funcionamento dos departamentos (Cunha & Garganta, 2020; Slack & Parent, 2006).

O organigrama no Leixões Sport Club é o seguinte:

Figura 4 - Estrutura Organizacional do Leixões SC



2.4.2 Recursos humanos dos escalões inserido

Em seguida está especificado os recursos humanos e devidas funções nos escalões inserido:

Sub14.2

Treinador Principal – Nuno Silva

Treinador-Adjunto – Tiago Pinto

TREINADOR ESTAGIÁRIO – MARCO ALVES

Diretor – Luís Fernandes

Sub11.2

TREINADOR PRINCIPAL – MARCO ALVES

Treinador-Adjunto – Gonçalo Correia

Diretora – Ana Luísa

Diretora/Enfermeira – Madalena Santos

2.4.3 Infraestruturas de treino e jogo

Devido ao número elevado de atletas e equipas que o clube tem, é necessário ter os espaços para treino e jogo para dar assistência a treinos e jogos das equipas. O clube dispõe dos seguintes espaços em conjunto com a gestão da Matosinhos Sport/Câmara de Matosinhos.

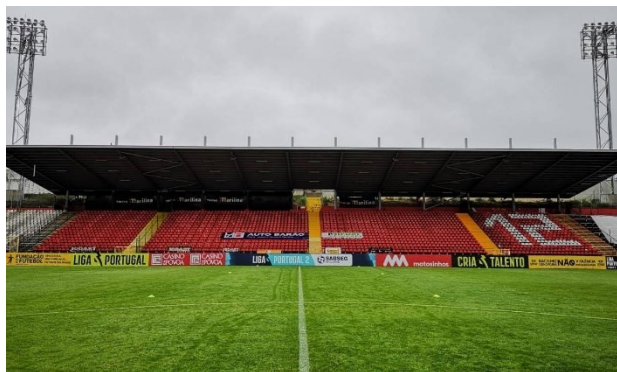


Figura 9 - Estádio do Mar.



Figura 8 - Complexo Desportivo Óscar Marques.



Figura 5 - Polidesportivo João Faneco.



Figura 6 - Estádio FC Perafita.



Figura 7 - Complexo Municipal de Leça da Palmeira(Bataria).

2.5 CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

No escalão de sub11.2 onde era o responsável máximo pela equipa, o plantel era constituído por 13 atletas maioritariamente de 2º semestre o que estava de certa forma relacionado com a maturação dos atletas em relação à maioria das equipas contra quem competíamos, visto que esta equipa uma das maiores dificuldades sentidas era sem dúvida a capacidade de disputar a bola com o adversário.

Tabela 5 - Plantel sub11.2.

Nome	Posição	Altura(m)	Peso(kg)	Pé dominante
GA	GR	1,47	57	Direito
MG	Defesa	1,42	41,7	Direito
GC	Defesa	1,47	38,3	Direito
JR	Ala	1,39	33,2	Direito
DS	Ala	1,40	35,4	Esquerdo
SC	Ala	1,41	35,9	Direito
VV	Médio	1,34	28,8	Direito
DS	Médio	1,32	31	Direito
SS	Avançado	1,34	29,4	Direito
MS	Ala	1,38	31,1	Direito
JA	Avançado	1,42	35,8	Direito
JP	Avançado	1,38	28	Direito
GS	Avançado	1,48	35,6	Direito
Nome	Função			
MA	Treinador Principal			
GC	Treinador-Adjunto			
AL	Team Manager			
MS	Enfermeira			

O outro escalão onde estava inserido como treinador-adjunto/estagiário, foi o de sub14. Também estes uma equipa 2 o que já demonstra que à partida são atletas que

ainda não conseguiram desenvolver o seu total potencial para justificar jogar já numa equipa 1 e terem objetivos coletivos maiores ou de facto tem algumas lacunas e estão na iminência de serem dispensados de forma a noutro clube terem a oportunidade de jogarem mais minutos. As maiores dificuldades sentidas foi a pouca interpretação de jogo e a descoordenação motora na maioria dos atletas o que nestas idades sendo uma fase de especialização à modalidade não se justifica.

Tabela 6 - Plantel Sub14.2.

Nom e	Posição	Altura(m)	Peso(kg)	Pé dominante
LC	GR	1,57	52,6	Direito
RR	GR	1,55	62,7	Esquerdo
DC	Defesa	1,70	77,4	Direito
MH	Médio	1,53	40,5	Esquerdo
AF	Médio	1,56	42,6	Direito
RG	Médio	1,56	54	Direito
JF	Médio	1,50	37,5	Esquerdo
TA	Médio	1,66	56	Direito
GD	Avançado	1,68	52,5	Direito
HL	Avançado	1,73	70,6	Direito
HY	Avançado	1,64	52,8	Direito
DP	Avançado	1,69	56,8	Direito
GC	Lateral	1,47	45,5	Esquerdo
FM	Médio	1,50	48,3	Direito
DM	Defesa	1,58	47,5	Direito
RM	Lateral	1,47	35,6	Direito
RB	Lateral	1,55	40,2	Direito

GP	Lateral	1,57	44,7	Esquerdo
FL	Avançado	1,62	57,2	Direito
DT	Defesa	1,56	48,3	Direito
DT	Defesa	1,56	48,3	Direito
JR	Médio	1,50	44	Direito
GM	Médio	1,57	41,7	Direito
AS	Defesa	1,54	45,9	Esquerdo
LP	Defesa	1,65	57,6	Esquerdo
Nome	Função			
ND	Treinador Principal			
TP	Treinador-Adjunto			
MA	Treinador Estagiário			
LF	Team Manager			

2.5.1 Modelo da Competição

O campeonato da Associação de Futebol do Porto para o escalão de sub 11 divide-se em duas fases:

- ⇒ Na 1ª fase as equipas são divididas em 8 séries, 7 séries de 12 equipas e 1 série de 10 equipas, que jogam a uma volta, por pontos, a fim de ordenar a classificação geral e, consequentemente, a composição da 2ª fase.
- ⇒ Na 2ª fase as equipas são agrupadas em 9 divisões; 5 de 10 equipas e 4 de 11 equipas. As equipas classificadas em 1º lugar de cada série, referente à I fase bem como o melhor e 2º melhor 2º classificado da I fase apuram-se para a II Fase – Divisão de Elite; as equipas classificadas consequentemente tendo por base a hierarquia da ordem classificativa anterior compõem respetivamente a II Fase – Divisão de Honra, I Divisão, II Divisão, Promoção A, Promoção B, Promoção C,

Promoção D, Promoção E. A Promoção B; C; D; E serão as divisões compostas pelas 11 equipas, sendo as demais compostas por 10 equipas;

⇒ Na 2ª Fase, em cada série, as equipas jogam a duas voltas e por pontos, conforme sorteio, a fim de ordenar a classificação geral e, conseqüentemente, a determinação dos clubes campeões.

O campeonato dos sub14, trata-se da 2ª distrital do escalão de iniciados, decorre de forma corrida a duas voltas.

2.5.2 Planeamento

O planeamento no futebol constitui um processo fundamental para organizar, estruturar e orientar o desenvolvimento da equipa ao longo da época desportiva. Este planeamento procura otimizar o rendimento coletivo e individual (Gomes, 2009; Sequeira, 2014).

Macro ciclo

Dentro desta lógica, o macro ciclo corresponde ao período de preparação mais amplo, geralmente coincidente com uma época desportiva completa. Nele são definidos os objetivos gerais da equipa (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2019; Matveev, 1997).

Mês	2ª		3ª		4ª		5ª		6ª		Sab		Dom	
A g o / S e t	28	T	29	T	30	T	31	T	1	F	2	A	3	F
	4	T	5	T	6	T	7	T	8	F	9	A	10	F
	11	T	12	T	13	T	14	T	15	F	16	A	17	F
	18	T	19	T	20	F	21	T	22	F	23	A	24	F
	25	T	26	T	27	F	28	T	29	F	30	A	1	F
O u t	2	T	3	T	4	F	5	FE	6	F	7	A	8	F
	9	T	10	T	11	F	12	T	13	F	14	A	15	F
	16	T	17	T	18	F	19	T	20	F	21	J	22	F
	23	T	24	T	25	F	26	T	27	F	28	J	29	F
	30	T	31	T	1	J	2	T	3	F	4	J	5	F
N o v	6	T	7	T	8	F	9	T	10	F	11	J	12	F
	13	T	14	T	15	F	16	T	17	F	18	J	19	F
	20	T	21	T	22	F	23	T	24	F	25	J	26	F
	27	T	28	T	29	F	30	T	1	FE	2	J	3	F
D e z	4	T	5	T	6	F	7	T	8	FE	9	J	10	F
	11	T	12	T	13	F	14	T	15	F	16	J	17	F
	18	T	19	T	20	F	21	F	22	F	23	F	24	F
	25	N	26	F	27	T	28	T	29	F	30	J	31	F
J a n	1	AN	2	F	3	T	4	T	5	F	6	F	7	F
	8	T	9	T	10	F	11	T	12	F	13	J	14	F
	15	T	16	T	17	T	18	T	19	F	20	J	21	F
	22	T	23	T	24	F	25	T	26	F	27	J	28	F
	29	T	30	T	31	T	1	T	2	F	3	J	4	F

Figura 10 - Planeamento Sub11.2.

Legenda: T=treino; F=Folga; FE=Feriado; N=Natal; AN=Ano Novo; C=Carnaval; P=Páscoa.

Mês	2ª		3ª		4ª		5ª		6ª		Sab		Dom	
F e v	5	T	6	T	7	F	8	T	9		10	A	11	F
	12	T	13	C	14	F	15	T	16	T	17	J	18	F
	19	T	20	T	21	F	22	T	23	F	24	J	25	F
	26	T	27	T	28	F	29	T	1	F	2	J	3	F
M a r	4	T	5	T	6	F	7	T	8	F	9	J	10	F
	11	T	12	T	13	T	14	T	15	F	16	J	17	F
	18	T	19	T	20	F	21	T	22	F	23	J	24	F
	25	T	26	T	27	T	28	T	29	TO	30	TO	31	P
A b r	1	P	2	T	3	F	4	T	5	T	6	J	7	F
	8	T	9	T	10	F	11	T	12	F	13	J	14	F
	15	T	16	T	17	T	18	T	19	F	20	J	21	F
	22	T	23	T	24	T	25	FE	26	T	27	F	28	F
	29	T	30	T	1	FE	2	T	3	F	4	J	5	F
M a i	6	T	7	T	8	F	9	T	10	F	11	J	12	F
	13	T	14	T	15	T	16	T	17	T	18	J	19	F
	20	T	21	FM	22	F	23	T	24	T	25	J	26	F
	27	T	28	T	29	T	30	FE	31	F	1	J	2	F
J u n	3	T	4	T	5	F	6	T	7	F	8	A	9	F
	10	FE	11	T	12	F	13	T	14	F	15	A	16	F
	17	T	18	T	19	F	20	T	21	F	22	TO	23	TO
	24	T	25	T	26	F	27	TO	28	TO	29	TO	30	TO

Figura 11 - Planeamento Sub11.2.

Legenda: T=treino; F=Folga; FE=Feriado; N=Natal; AN=Ano Novo; C=Carnaval; P=Páscoa.

Mês	2ª		3ª		4ª		5ª		6ª		Sab		Dom	
A g o / S e t	28	T	29	T	30	F	31	T	1	T	2	A	3	F
	4	T	5	T	6	F	7	T	8	T	9	A	10	F
	11	T	12	T	13	F	14	T	15	T	16	A	17	A
	18	T	19	T	20	F	21	T	22	T	23	F	24	A
	25	T	26	T	27	F	28	T	29	T	30	A	1	A
O u t	2	T	3	T	4	T	5	FE	6	F	7	F	8	F
	9	T	10	T	11	F	12	T	13	T	14	A	15	A
	16	T	17	T	18	F	19	T	20	T	21	F	22	F
	23	T	24	T	25	F	26	T	27	T	28	J	29	F
	30	T	31	T	1	J	2	T	3	T	4	F	5	J
N o v	6	T	7	T	8	F	9	T	10	T	11	F	12	J
	13	T	14	T	15	F	16	T	17	T	18	F	19	J
	20	T	21	T	22	F	23	T	24	T	25	F	26	J
	27	T	28	T	29	F	30	T	1	T	2	F	3	J
D e z	4	T	5	T	6	F	7	T	8	T	9	F	10	J
	11	T	12	T	13	F	14	T	15	T	16	F	17	J
	18	T	19	T	20	F	21	T	22	T	23	F	24	F
	25	N	26	T	27	F	28	T	29	T	30	J	31	F
J a n	1	AN	2	F	3	T	4	T	5	T	6	F	7	J
	8	T	9	T	10	F	11	T	12	T	13	F	14	J
	15	T	16	T	17	F	18	T	19	T	20	F	21	J
	22	T	23	T	24	F	25	T	26	T	27	F	28	J
	29	T	30	T	31	F	1	T	2	T	3	F	4	F

Figura 12 - Planeamento Sub14.2.

Legenda: T=treino; F=Folga; FE=Feriado; N=Natal; AN=Ano Novo; C=Carnaval; P=Páscoa

Mês	2ª		3ª		4ª		5ª		6ª		Sab		Dom	
F e v	5	T	6	T	7	F	8	T	9	T	10	F	11	J
	12	T	13	C	14	F	15	T	16	T	17	F	18	J
	19	T	20	T	21	F	22	T	23	T	24	F	25	J
	26	T	27	T	28	F	29	T	1	T	2	F	3	J
M a r	4	T	5	T	6	F	7	T	8	T	9	F	10	J
	11	T	12	T	13	F	14	T	15	T	16	F	17	J
	18	T	19	T	20	F	21	T	22	T	23	F	24	J
	25	T	26	T	27	F	28	T	29	J	30	F	31	P
A b r	1	P	2	T	3	F	4	T	5	T	6	F	7	J
	8	T	9	T	10	F	11	T	12	T	13	F	14	J
	15	T	16	T	17	F	18	T	19	T	20	F	21	J
	22	T	23	T	24	F	25	J	26	T	27	F	28	J
	29	T	30	T	1	F	2	T	3	T	4	F	5	J
M a i	6	T	7	T	8	F	9	T	10	T	11	F	12	F
	13	T	14	T	15	F	16	T	17	T	18	F	19	T
	20	T	21	T	22	F	23	T	24	T	25	F	26	T
	27	T	28	T	29	F	30	FE	31	FE	1		2	

Figura 13 - Planeamento Sub14.2.

Legenda: T=treino; F=Folga; FE=Feriado; N=Natal; AN=Ano Novo; C=Carnaval; P=Páscoa

Mesociclo

Já o mesociclo representa uma subdivisão do macrociclo, normalmente com a duração de 3 a 6 semanas. Cada mesociclo é constituído em função dos objetivos específicos de evolução. Permite gerir de forma progressiva e sistemática a preparação da equipa, assegurando a consolidação dos princípios de jogo e a evolução física e mental dos jogadores (Garganta & Oliveira, 1996; J. Oliveira & Castelo, 2004).

<i>Data</i>	<i>01/jan</i>	<i>02/jan</i>	<i>03/jan</i>	<i>04/jan</i>	<i>05/jan</i>	<i>06/jan</i>	<i>07/jan</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 19</u>	ANO NOVO	FOLGA	Jogo c/ Sub12.2	Transição Ofensiva e Defensiva	FOLGA	Paragem Competitiva	FOLGA
<i>Data</i>	<i>08/jan</i>	<i>09/jan</i>	<i>10/jan</i>	<i>11/jan</i>	<i>12/jan</i>	<i>13/jan</i>	<i>14/jan</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 20</u>	Coordenação motora JCR	Transição Ofensiva e Defensiva	FOLGA	Organização Ofensiva e Defensiva	FOLGA	1ªJ Boavista B (fora)	FOLGA
<i>Data</i>	<i>15/jan</i>	<i>16/jan</i>	<i>17/jan</i>	<i>18/jan</i>	<i>19/jan</i>	<i>20/jan</i>	<i>21/jan</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 21</u>	Coordenação motora JCR	Momentos de transição(Holan dês)	Jogo c/ Sub12.2	Finalização	FOLGA	2ªJ Padroense (casa)	FOLGA
<i>Data</i>	<i>22/jan</i>	<i>23/jan</i>	<i>24/jan</i>	<i>25/jan</i>	<i>26/jan</i>	<i>27/jan</i>	<i>28/jan</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 22</u>	Coordenação motora JCR	Transição Ofensiva e Defensiva	FOLGA	Organização Ofensiva e Defensiva	FOLGA	3ªJ Amarante (casa)	FOLGA
<i>Data</i>	<i>29/jan</i>	<i>30/jan</i>	<i>31/jan</i>	<i>01/fev</i>	<i>02/fev</i>	<i>03/fev</i>	<i>04/fev</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 23</u>	Coordenação motora JCR	Organização Ofensiva e Defensiva	Jogo c/ Sub12.2	Finalização	FOLGA	4ªJ Solar do Norte (fora)	FOLGA

Figura 14 - Mesociclo Sub11.2.

Legenda: T=treino; F=Folga; FE=Feriado; N=Natal; AN=Ano Novo; C=Carnaval; P=Páscoa

<i>Data</i>	<i>01/jan</i>	<i>02/jan</i>	<i>03/jan</i>	<i>04/jan</i>	<i>05/jan</i>	<i>06/jan</i>	<i>07/jan</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 19</u>	Coordenação Recuperação	Treino Conjunto	FOLGA	Resistência	Velocidade Reação	FOLGA	Gatões FC
<i>Data</i>	<i>08/jan</i>	<i>09/jan</i>	<i>10/jan</i>	<i>11/jan</i>	<i>12/jan</i>	<i>13/jan</i>	<i>14/jan</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 20</u>	Coordenação Recuperação	Treino Conjunto	FOLGA	Resistência	Velocidade Reação	FOLGA	UD Lavrense
<i>Data</i>	<i>15/jan</i>	<i>16/jan</i>	<i>17/jan</i>	<i>18/jan</i>	<i>19/jan</i>	<i>20/jan</i>	<i>21/jan</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 21</u>	Coordenação Recuperação	Treino Conjunto	FOLGA	Resistência	Velocidade Reação	FOLGA	Custórias FC
<i>Data</i>	<i>22/jan</i>	<i>23/jan</i>	<i>24/jan</i>	<i>25/jan</i>	<i>26/jan</i>	<i>27/jan</i>	<i>28/jan</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 22</u>	Coordenação Recuperação	Treino Conjunto	FOLGA	Resistência	Velocidade Reação	FOLGA	Geração Benfica
<i>Data</i>	<i>29/jan</i>	<i>30/jan</i>	<i>31/jan</i>	<i>01/fev</i>	<i>02/fev</i>	<i>03/fev</i>	<i>04/fev</i>
<i>Dia</i>	<i>2ª</i>	<i>3ª</i>	<i>4ª</i>	<i>5ª</i>	<i>6ª</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<u>Semana 23</u>	Coordenação Recuperação	Treino Conjunto	FOLGA	Resistência	Velocidade Reação	FOLGA	FOLGA

Figura 15 - Mesociclo Sub14.2.

Legenda: T=treino; F=Folga; FE=Feriado; N=Natal; AN=Ano Novo; C=Carnaval; P=Páscoa

Microciclo Sub11 - Formação inicial (ensino dos princípios básicos do jogo).

Treinos: Segunda, terça e quinta.

Jogo: Sábado

Objetivo geral da semana: Promover a compreensão e aplicação dos princípios ofensivos básicos (penetração, apoio, mobilidade e ocupação racional do espaço) através de situações reduzidas e atividades lúdicas que estimulem a tomada de decisão e a coordenação motora.

Tabela 7 - Microciclo Sub 11.

Dia	Descrição
2ªfeira	Objetivos: Progredir com bola e finalizar após ultrapassar oposição Conteúdos: Condução e domínio orientado; Drible e 1x1 ofensivo; Finalização em movimento. Exercícios tipo: Jogo 1x1 com mini balizas (repetição curta e intensa); Exercício de progressão com drible e finalização; Jogo reduzido 3x3 em espaço médio (ênfase na progressão).
3ªfeira	Objetivos: Criar linhas de passe e melhorar a relação portador-apoio. Conteúdos: Passe e recepção orientada; Ocupação do espaço e desmarcação; Jogo coletivo curto (cooperação) Exercícios tipo: Circuito técnico com passe-recepção e desmarcação; Jogo reduzido 4x4 com zonas de apoio lateral.
4ªfeira	FOLGA
5ªfeira	Objetivos: Aplicar os princípios ofensivos de forma integrada. Conteúdos: Construção ofensiva; tomada de decisão em superioridade numérica; Finalização. Exercícios tipo: 5x3 em meio-campo com objetivo de finalizar; Situações 3x2 para decisão e finalização; Jogo reduzido com ênfase na circulação e remate.
6ªfeira	FOLGA
Sábado	JOGO
Domingo	FOLGA

Referências bibliográficas:(Bayer, 1992; T. Bompa & Haff, 2009; Castelo, 1996; Côté, 1999; Garganta, 1997a, 2009b).

Microciclo Sub14 - Formação intermédia (consolidação dos princípios ofensivos e defensivos).

Treinos: Segunda, terça, quinta e sexta.

Jogo: Domingo

Objetivo geral da semana: Consolidar os princípios ofensivos e defensivos coletivos com foco na transição e equilíbrio tático, promovendo a leitura do jogo e a capacidade de adaptação.

Tabela 8 - Microciclo Sub14.

Dia	Descrição
2ªfeira	Objetivos: Recuperar do jogo anterior e reforçar aspetos técnicos básicos. Conteúdos: Controlo e passe em espaço reduzido; Exercícios de posse 4x2/5x3; Trabalho de mobilidade articular e coordenação. Exercícios tipo: Mequinho 4x2 com trocas rápidas; Circuito técnico em progressão; Jogo livre com limitação de toques
3ªfeira	Objetivos: Melhorar a construção e progressão com bola. Conteúdos: Criação de linhas de passe e ocupação racional do espaço; Construção desde a defesa; Mobilidade e penetração. Exercícios tipo: Exercício posicional 6x4 para a saída curta; 7x7 com foco em progressão e finalização; Jogo condicionado com zonas de progressão obrigatória.
4ªfeira	FOLGA
5ªfeira	Objetivos: Trabalhar contenção, cobertura e equilíbrio. Conteúdos: Defesa individual e em linha; Reação à perda e transição defensiva; Pressão coordenada e coberturas. Exercícios tipo: Situações 4x4+GR com foco em contenção e cobertura; Jogo reduzido 6x6 (metade do campo); Jogo condicionado.
6ªfeira	Objetivos: Integrar momentos de transição e ensaiar bolas paradas.

	Conteúdos: Transição ofensiva rápida (contra ataque); Reorganização defensiva; Cantos e livres ofensivos/defensivos. Exercícios tipo: 6x6 com trocas rápidas de posse; Transição 5x4 em campo reduzido; Sequência de bolas paradas e reação à perda.
Sábado	FOLGA
Domingo	JOGO

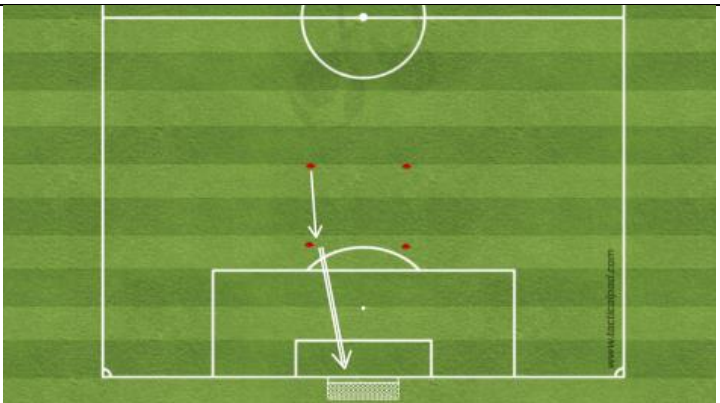
Referências bibliográficas:(Bayer, 1992; T. Bompa & Haff, 2009; Castelo, 1996; Côté, 1999; Garganta, 1997a, 2009b).

2.5.3 Unidade de treino

⇒ **Futebol de 7**

Mesociclo:4		Microciclo:15		Unidade de treino:45	
Data:04/12/2023	Local: Complexo Desportivo Óscar Marques		Horário:18H30		Duração:1H

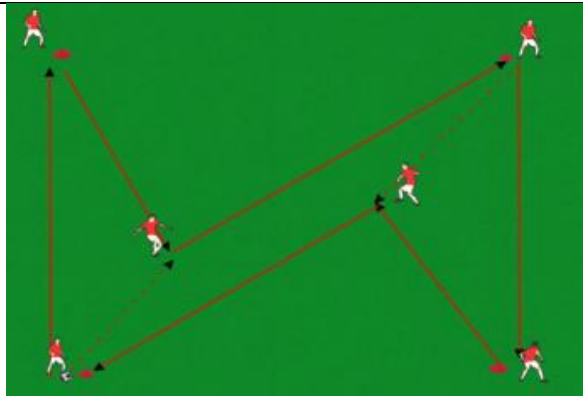
Parte Inicial
Descrição
Exercício de relação com bola os atletas driblam a bola dentro do círculo central e em função da ordem executam a tarefa. Ordens: Mudar de direção Driblar com pé dominante/contrário Finta livre Objetivos: Relação com bola; Drible; Coordenação.

Parte Fundamental	
Descrição	Esquema
Exercício de finalização 1ªvariante – receção orientada para finalizar 2ªvariante – tabela Remate tanto de pé esquerdo como de pé direito Objetivos: Melhoria da qualidade de colocação e finalização	
Contra 4 com 4 apoios externos 7 passes consecutivos podem marcar golo numa das 4 mini balizas Equipa que recupera bola tem 7 segundos para marcar golo numa das 4 mini balizas Objetivos: Marcação/Desmarcação; Procura de espaços vazios; Retirar a bola de zonas de pressão; Reação à perda.	

Parte Final
Descrição
Retorno à calma Retirar dúvidas do que aconteceu no treino.

⇒ Futebol de 11

Mesociclo:5		Microciclo:19		Unidade de treino:56	
Data: 18/01/2024	Local: Bateria	Horário: 19H15		Duração: 1H15	

Parte Inicial	
Descrição	Esquema
Passe em combinação que obriga os elementos a fazerem diagonais no sentido delineado Objetivos: Ativação com bola de forma a potenciar o jogar de cabeça levantada e comunicar.	

Parte Fundamental	
Descrição	Esquema
Realização de uma ativação e meinho numa situação 8x2. Objetivos: Habilitar os jogadores a estarem preparados para a sequência de jogos reduzidos.	

Realização de um exercício numa situação de (GR+3) x 8 em que se colocam sinalizadores para se perceber o ataque posicional que a equipa deve ter. Simultaneamente, outros atletas realizam finalização.

Objetivos: Procurar a largura de forma a criar desequilíbrios. Os jokers dão um conforto e superioridade tal a quem tem bola que se espera que exista conforto e boa circulação para marcar golos a encontrar depois o espaço por dentro, pois há enormes desequilíbrios.



Jogo em situação de (10+1) x 10. **Objetivos:** Explorar a largura que a equipa tem com os alas (referenciando os sinalizadores como corredores que podem ser ocupados) e posteriormente o ataque da profundidade.



Parte Final

Descrição

Realização de alguns alongamentos e abdominais e pequena exposição de algumas ideias.

Acalmar ritmo cardíaco e abordar alguns comportamentos que se pretende que a equipa tenha.

2.6 CRIAÇÃO DE UM MODELO DE JOGO À LEIXÕES

“São comportamentos que nós queremos que a equipa tenha em todos esses momentos”(G. Oliveira, 2003). Para que esses comportamentos, sejam assimilados pelos jogadores, é necessário que eles sintam, que estes são adequados, adquirindo assim a afetividade e emotividade relativa aos comportamentos que são desejados. Para que exista o verdadeiramente sentido coletivo, todos os jogadores deverão ter a mesma relação afetiva e emotiva perante o jogo, tentando que as concepções de todos os jogadores estejam “sintonizadas”, ou seja, o entendimento que eles têm do jogo seja semelhante, criando uma cultura de jogo.

O modelo de jogo adotado e único para todas as equipas do Leixões, parte da ideia de jogo dos responsáveis técnicos/treinadores (concepção de jogo), de uma forma própria de jogar à leixões, tendo em conta, a análise das tendências evolutivas do jogo, nomeadamente os modelos de jogo das equipas mais representativas e, sempre que possível, a antecipação de características indicadoras do futebol que se praticará no futuro; definir e caraterizar o futebol português; procurar as raízes futebolísticas identificadoras do Leixões nomeadamente o tipo de jogadores que o clube tem vindo a formar; o calendário competitivo; os objetivos a atingir; organização funcional ou articulação de princípios, subprincípios e sub dos subprincípios estabelecidos nos momentos do jogo; organização estrutural ou sistemas táticos; realidade estrutural e financeira do clube.

⇒ **Futebol de 7**

Momento de Organização Defensiva

Macro Princípio: Todos defendem.

Princípio Geral: Evitar superioridade numérica contrária.

Princípios Específicos: Pressão sobre a bola; Cobertura defensiva; Redução de espaços; Equilíbrio defensivo; Marcação zonal pressionante.

Tabela 9 - Momento de Organização Defensiva Futebol de 7 - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.

	Linha Defensiva	Linha Média	Linha Atacante
Corredor Lateral – Meio Campo Ofensivo	Defesas – reduzem a profundidade à equipa adversária fechando o espaço lateral e interior. Se o avançado adversário se posicionar na zona de ação do defesa mais próximo este deve marcá-lo, ficando o defesa do lado contrário a dar cobertura ao colega. Caso o avançado do adversário se posicione no lado contrário, o defesa central desse lado assume a marcação e o outro recua um pouco para estar mais perto do colega, evitando uma situação de igualdade numérica(1x1), criando superioridade.	Médio interiores e pivô(médio centro) – médio esquerdo/médio direito pressiona o portador da bola(contenção) cortando a linha de passe do adversário na ala. O médio centro efetua a cobertura defensiva e vigia o médio centro adversário, colocando-se entre linhas de forma a assegurar o equilíbrio defensivo. O médio esquerdo/médio direito do lado contrário fecha o espaço interior, sempre com noção do posicionamento do seu adversário direto.	Avançado – têm a função de cortar a linha de passe entre os defesas, tenta cortar também a linha de passe interior para o médio. Pressiona passivamente o portador da bola.
Corredor Lateral – Meio	Defesa central do corredor onde se encontra a bola efetua uma aproximação	Médio interior após ser ultrapassado recupera a posição pressionando o	Avançado – procura cortar a linha de passe para o defesa central do lado onde

Campo Defensivo	rápida ao portador da bola e executa a contenção. Médio central deverá fazer cobertura defensiva, colocando-se entre os dois defesas, vigiando o médio centro adversário. Defesa central do lado contrário marca o avançado. Avançado em momento algum deverá ficar sem marcação.	portador da bola, ou fechando o espaço interior. Médio centro reajusta a sua posição fechando o espaço interior, fazendo cobertura defensiva. Médio interior do lado contrário fecha pelo espaço interior criando equilíbrio defensivo, efetuando marcação ao adversário que aparecer naquela zona.	se encontra a bola, vigia também a defesa do lado contrário de modo a anular um passe na diagonal para o mesmo.
Corredor Central	Defesas reduzem a profundidade à equipa adversária, fechando o espaço central, preparados para intervir caso a bola passe entre linhas. Um dos defesas posiciona-se ligeiramente à frente do outro, um dos defesas marca o avançado dependendo do lado em que se encontra o mesmo e o outro mais descaído no terreno de jogo proporciona superioridade numérica no setor defensivo (cobertura).	Médios interiores efetuam cobertura defensiva, um de cada lado do avançado formando uma pirâmide defensiva, preocupação com os médios interiores adversários. Médio centro joga ligeiramente entre linhas de forma a assegurar o equilíbrio defensivo, preocupação com o médio centro adversário.	Avançado – efetua a contenção pressionando o portador da bola.

Momento de Organização Ofensiva – Parte 1

Macro Princípio: Todos são solução ao portador da bola.

Princípio Geral: Procurar superioridade numérica.

Princípios específicos: Cobertura ofensiva; Mobilidade; Circulação de bola; Apoio ao portador da bola; Penetração; Exploração de espaços; Basculação.

Tabela 10 - Momento de Organização Ofensiva 1 - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.

Formação Base – Ofensiva – 1ª Fase Construção	A organização ofensiva tem como base a formação de um losango. Proporciona ao portador da bola 3 linhas de passe diretas (jogadores que formam o losango), num total de 6 linhas de passe oferecidas por todos elementos da equipa. O princípio do “campo grande”, deve ser adotado, assim, os jogadores devem estar sempre em posição para receber a bola, oferecendo linhas de passe, recorrendo ao princípio da desmarcação. Pretende-se dificultar a tarefa defensiva aos adversários, proporcionando um maior distanciamento entre os elementos da equipa e consequentemente um maior défice na marcação e controlo das suas ações.		
Corredor Lateral – 1ª Situação	Linha Defensiva	Linha Média	Linha Atacante
	Defesa do lado do centro do jogo: efetua cobertura ofensiva ao médio interior, subindo no corredor lateral até ao meio-campo ofensivo. Tem a função juntamente com o outro defesa de vigiar o avançado. Defesa do lado oposto do centro do jogo: acompanha o desenvolvimento das ações ofensivas até ao meio-campo, vigiando o avançado adversário caso a situação se inverte.	Médio interior lado contrário: desmarca-se para o 1ª e 2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar. Médio centro: desmarca-se para a entrada da área, acompanhando o desenvolvimento das ações ofensivas, sempre preparando para finalizar caso o cruzamento seja efetuando na sua direção.	Avançado: tabela com médio interior devolvendo a bola ao 1ºtoque ou temporiza a desmarcação de rutura do médio interior. Após combinação desmarca-se para o 1º e 2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar.

Corredor Lateral – 2ª Situação	Defesa do lado do centro do jogo: efetua cobertura ofensiva ao médio interior, subindo no corredor lateral até ao meio-campo ofensivo. Tem a função juntamente com o outro defesa de vigiar o avançado. Defesa do lado oposto do centro do jogo: acompanha o desenvolvimento das ações ofensivas até ao meio-campo, vigiando o avançado adversário caso a situação se inverte.	Médio interior que intervêm na jogada: passa a bola ao avançado e efetua uma desmarcação de rutura para o corredor lateral. Recebe a bola do médio centro após passe oriundo do avançado, e progride com a bola executando um cruzamento para a zona de finalização. Médio centro: após receber a bola do avançado, executa um passe médio/longo para o médio interior que se desmarca para o setor ofensivo.	Avançado: após fazer o passe para o médio centro, desmarca-se para o 1º ou 2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar.
			Médio interior do lado contrário: desmarca-se para o 1º ou 2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar.

Momento de Organização Ofensiva – Parte 2

Macro Princípio: Todos são solução ao portador da bola.

Princípio Geral: Procurar superioridade numérica.

Princípios Específicos: Cobertura ofensiva; Mobilidade; Circulação de bola; Apoio ao portador da bola; Penetração; Exploração de espaços; Basculação.

Tabela 11 - - Momento de Organização Ofensiva 2 - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.

	Linha Defensiva	Linha Média	Linha Avançada
Corredor Lateral – 3ª Situação	Defesa do lado do centro do jogo: efetua cobertura ofensiva ao médio interior, subindo no corredor lateral até ao meio-campo ofensivo. Tem a função juntamente com o outro defesa de vigiar o avançado. Defesa do lado oposto do centro de jogo: acompanha o desenvolvimento das ações ofensivas até ao meio-campo, vigiando o avançado adversário caso a situação se inverte.	Médio interior do corredor onde começa a jogada: passa a bola ao avançado e efetua uma desmarcação de rutura para o 2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar. Médio centro: após receber a bola do avançado, executa um passe longo para o médio interior do lado contrário, mudando a direção do jogo. Desmarca-se para a entrada da área, sempre pronto a finalizar.	Avançado: após fazer o passe para o médio centro, desmarca-se para o 1º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar.
			Médio interior do lado contrário: efetua uma desmarcação em rutura (oferecendo largura), para receber o passe do médio centro, e progride com a bola efetuando um cruzamento para a zona de finalização.
Corredor Lateral – 4ª Situação	Defesa do lado centro de jogo: efetua cobertura ofensiva ao médio interior, subindo no corredor lateral até ao meio-campo ofensivo. Tem a função juntamente com o outro defesa de vigiar o avançado. Defesa do lado oposto do centro de jogo: acompanha o desenvolvimento das ações ofensivas até ao meio-campo, vigiando o	Médio interior do corredor onde começa a jogada: passa a bola o avançado e efetua uma desmarcação de rutura para o 2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar. Médio centro: após receber a bola do avançado, executa um passe longo para o médio interior do lado contrário, mudando a direção do jogo. Desmarca-se para a	Avançado: desmarca-se para o 1º ou 2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar.
			Médio interior lado contrário: efetua uma desmarcação em rutura (oferecendo largura), para receber o passe do médio centro, e progride com a bola efetuando um cruzamento para a zona de finalização.

	avançado adversário caso a situação se inverte.	entrada da área, sempre pronto a finalizar.	
Corredor Central – 1ª Situação	Defesa do lado do centro de jogo: efetua cobertura ofensiva ao médio interior, subindo no corredor lateral até ao meio-campo ofensivo. Tem a função juntamente com o outro defesa de vigiar o avançado. Defesa do lado oposto do centro de jogo: acompanha o desenvolvimento das ações ofensivas até ao meio-campo, vigiando o avançado adversário caso a situação se inverte.	Médio interior que intervêm na jogada: efetua uma desmarcação de rutura para receber a bola do médio centro e efetua o cruzamento. Médio centro: após receber a bola, efetua um passe longo para o corredor lateral em direção do médio interior. De seguida desmarca-se para a entrada de área preparando-se para finalizar caso a oportunidade surja.	Avançado: desmarca-se para o 1º ou 2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar. Médio interior lado contrário: desmarca-se para o 1º e 2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar.

Momento de Organização Ofensiva – Parte 3

Macro Princípio: Todos são solução ao portador da bola.

Princípio Geral: Procurar superioridade numérica.

Princípios Específicos: Cobertura ofensiva; Mobilidade; Circulação de bola; Apoio ao portador da bola; Penetração; Exploração de espaços; Basculação.

Tabela 12 - Momento de Organização Ofensiva 3 - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.

	Linha Defensiva	Linha Média	Linha Avançada
Corredor Central – 2ª Situação (Profundidade)	Defesa do lado do centro de jogo: efetua cobertura ofensiva ao médio interior, subindo no corredor lateral até ao meio-campo ofensivo.	Médio interior que intervêm na jogada: efetua uma desmarcação de rutura no corredor lateral para receber a bola, e procura efetuar	Avançado: após receber a bola, passa ao médio centro. De seguida, desmarca-se para o 1º ou 2º espaço, aparecendo

	Tem a função juntamente com o outro defesa de vigiar o avançado. Defesa do lado oposto do centro de jogo: acompanha o desenvolvimento das ações ofensivas até ao meio-campo, vigiando o avançado adversário caso a situação se inverte.	um cruzamento para uma das zonas de finalização. Médio centro: após receber a bola do avançado, efetua um passe médio/longo para o corredor lateral mais próximo para o médio interior. Desloca-se para a entrada de área, pronto para finalizar.	oportunamente em posição de finalizar.
			Médio interior lado contrário: desmarca-se para o 1ºou2º espaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar.
Alteração de sentido de jogo – 1ª Situação	Defesa central que intervêm na jogada: efetua um passe em largura e profundidade para o corredor lateral do lado oposto. Após efetuar o passe, acompanha o desenvolvimento do ataque, subindo no terreno de jogo até à linha de meio-campo. Defesa do lado do centro de jogo: efetua cobertura ofensiva ao médio interior, subindo no corredor lateral até ao meio-campo ofensivo. Tem a função juntamente com o outro defesa de vigiar o avançado.	Médio interior que intervêm na jogada (lado oposto): efetua uma desmarcação de rutura no corredor lateral para receber a bola, e procura efetuar um cruzamento para uma das zonas de finalização. Médio interior que não intervêm na jogada: desmarca-se para o 2ºespaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar. Médio centro: desmarca-se para a entrada de área, sempre pronto para finalizar.	Avançado: desmarca-se para o 1ºespaço, aparecendo oportunamente em posição para finalizar.

Transição Defesa – Ataque

Macro Princípio: Reagir rápido ao ganha bola.

Princípio Geral: Procurar superioridade numérica.

Princípios Específicos: Cobertura ofensiva; Profundidade; Apoio ao portador da bola; Finalização rápida; Penetração.

Etapas/Preocupações na transição defesa – ataque:

- **1ª etapa/preocupação:** Atacar rápido a baliza contrária (transição Defesa – Ataque).
Transição Defesa – Ataque: o objetivo mais importante é aproveitar o adversário ainda desorganizado posicionalmente, para criar o mais rápido possível possibilidades de marcar golo.
- **2ª etapa/preocupação:** Manter a posse de bola/sair das zonas de pressão. – Ideia adotada caso não seja possível aproveitar a desorganização do adversário.

Após a conquista da posse de bola:

- **Objetivos gerais:** Marcar golos; criar situações de finalização; usar o espaço e o tempo em relação com os elementos da equipa adversária de modo a criar superioridade numérica.
- **Objetivos específicos:** Dar largura e profundidade ao ataque; transição entre os setores e os corredores feita de forma rápida; apoio permanente ao portador da bola (cobertura ofensiva); criação de linhas de passe em profundidade e para diferentes corredores.

Transição Ataque – Defesa

Macro Princípio: Reagir rápido ao momento de perder bola.

Princípio Geral: Evitar superioridade numérica adversária.

Princípios Específicos: Pressão sobre a bola; Cobertura defensiva; Redução de espaço intersetores; Equilíbrio defensivo; Marcação zonal pressionante.

Etapas/Preocupações na transição defesa – ataque:

- **1ª etapa/preocupação:** Recuperar a bola o mais rápido possível e manter a equipa sempre equilibrada.

Transição Ataque – Defesa: o objetivo mais importante é organizarmo-nos o mais rápido possível, para evitar que o adversário possa criar possibilidade de marcar golos.

- **2ª etapa/preocupação:** Organizar defensivamente protegendo o corredor central do jogo.

Após perda da posse de bola:

- **Objetivos gerais:** Criação da superioridade numérica nas zonas de pressão; oscilações em função da bola, reduzindo espaços de penetração; preocupações de existir sempre coberturas defensivas.
- **Objetivos específicos:** Pressão sobre o portador da bola de acordo com o momento e a zona em que se processa; Apoio permanente ao defensor direto (cobertura defensiva); fechar possíveis linhas de passe, fundamentalmente em profundidade; temporização de forma a diminuir as possibilidades de ataque rápido do adversário ou ganhar tempo necessário para a equipa se organizar.

⇒ **Futebol de 11**

Organização Ofensiva

Macro Princípio: Posse e circulação de bola em função da exploração dos espaços, com o objetivo de controlar o jogo, desgastar, desequilibrar e desorganizar a estrutura defensiva adversária para criar situações de finalização e marcar golo.

Princípios: Utilizar a liberdade criativa individual em prol da equipa; todos são opção ao portador da bola (mobilidade, procurar o(s) jogador(es) em espaços (coberturas ofensivas) para circular e fazer a bola avançar (progressão); aproveitar todo o espaço para jogar, variando com grande frequência a zona da bola; Ocupação do espaço de jogo em “campo grande” (largura e profundidade).

Tabela 13 - Momento de Organização Ofensiva - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.

<u>Zona 3</u>	Definição de zonas/espaços de finalização – 3 jogadores dentro da área adversária (1 jogador atacar o 1º poste, normalmente o avançado; 1 jogador ataca o 2º poste (por norma o extremo do lado contrário); 1 jogador na zona do penálti, numa posição mais recuada, geralmente ocupada pelo medio centro interior do lado oposto; +2 jogadores à entrada da grande área (preparados para a 2ª bola e transição defensiva).
<u>Zona 2</u>	Explorar e acelerar o jogo para um dos corredores de forma a atrair o adversário, e tirar a bola da zona de pressão (médio defensivo e medio centro interior) e através de um passe longo ou circulação rápida, explorar o corredor lateral oposto posicionados pelos defesas laterais, extremos e médios centro interiores, para realizar cruzamento, arriscar no 1x1, 2x1 para chegar a zonas de finalização.

Zona 1

Saída curta do guarda-redes, colocando os defesas centrais posicionados em largura, pelos limites da grande área, defesas laterais abertos e alinhados com o médio centro, mais recuado, e optar por passes seguros, os médios, com muita mobilidade, procuram criar/explorar espaços (superioridades numéricas), privilegiando os espaços nas costas da 1ª linha ofensiva adversária (entre linhas), com a finalidade de receber de frente e progredir pelo meio-campo ofensivo.

Transição Defensiva

Macro Princípio: Mudança imediata do comportamento ofensivo para o defensivo, com o objetivo de tentar recuperar imediato a posse de bola – mudança do chip.

Princípios:

- **1ª Fase:** pressão imediata ao portador da bola pelo jogador mais próximo e ao espaço circundante (linhas de passe mais próximas) pelos jogadores mais perto do colega em contenção.
- **2ª Fase:** não é possível recuperar imediatamente, o jogador em contenção, “obriga” o portador da bola a ter dificuldades em tomar decisões, permitindo que os jogadores mais afastados do centro do jogo, recuam e entram em organização defensiva.

Tabela 14 - Momento de Transição Defensiva - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.

Zona 3

Perda de bola em zona alta - Setor Ofensivo

Reação rápida à perda pelo jogador mais próximo do portador da bola (não entrar de 1ª), com o intuito de a roubar (agressividade), evitar a saída para o contra-ataque e conduzir o adversário para o corredor, restringindo as opções em manter a posse da bola (crise de raciocínio); os colegas mais próximos, aproximam-se para condicionar as linhas de passe mais próximas da bola, para que o adversário não consiga sair a jogar curto.

<u>Zona 2</u>	Perda de bola em zona média - Setor Médio O jogador mais próximo, entra em contenção (não entrar de 1ª), obrigar o adversário parar e/ou jogar para trás (reciclar o jogo), se necessário recorrer à falta para impedir o contra-ataque ou passe longo para as costas da linha defensiva. Os jogadores mais próximos, encurtam e pressionam, as zonas da bola, para o adversário jogar para trás (longe da baliza); as linhas da defesa e intermédia juntam-se, fecham os espaços interiores e entrelinhas.
<u>Zona 1</u>	Perda de bola em zona baixa - Setor Defensivo “Forte” pressão defensiva pelo jogador mais próximo e conduzir o adversário para o exterior e impedir o cruzamento para a grande área; O espaço entrelinhas dos médios e da defesa é muito reduzido, fechando também o espaço interior pelos médios interiores; Os defesas centrais fazem cobertura aos defesas laterais; Médios defensivos à frente dos defesas centrais; Os médios interiores e os extremos próximos da linha do médio defensivo; Ponta de lança na zona central, pressionar o médio defensivo nas suas ações ofensivas (quando quer rodar o jogo) e posicionado para ser uma referência para a transição ofensiva.

Organização Defensiva

Macro Princípio: Defesa zona pressionante, com o objetivo de condicionar, direcionar, pressionar a equipa adversária para recuperar a posse de bola e impedindo-a de chegar à nossa baliza.

Princípios: Compromisso coletivo (11 a defender) com cada um a ter a sua função e a sua responsabilidade; Defesa zonal proativa, num bloco alto/médio; jogar em “campo pequeno”, fechando os espaços interiores, aproximando os setores e reduzindo a largura; direcionar o jogo da equipa adversária para as linhas laterais ou para trás; anular as linhas de passe curtas e condicionar o passe longo.

Tabela 15 - Momento de Organização Defensiva - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.

<u>Zona 3</u>	Centro de jogo – Setor Ofensivo Linha defensiva/linha média sobem juntos, formando um bloco junto/compacto, retirando espaço entre setores/linhas. Equipa atenta ao jogo diretos nas “nossas” costas (garantir profundidade); procuram aproximar-se da linha avançada (coberturas defensivas próximas), retirando espaço ao adversário para progredir, direcionando para as linhas laterais e/ou para trás. Linha avançada (extremo/ponta de lança) pressionar a linha defensiva adversária, não deixando sair a jogar curto e apoiado; obrigar a jogar longo (direto).
<u>Zona 2</u>	Centro de jogo – Setor Médio Formar um bloco junto/compacto, retirando espaço entre setores/linhas. Preocupação iminente a garantir a profundidade. Pressão agressiva, coberturas próximas e permanentes, fecho dos espaços interiores, com objetivo de impedir a fase de criação do adversário e recuperar a bola. Obrigar o adversário a jogar pelo exterior para as zonas de pressão. Médios com coberturas próximas ao jogador que está a pressionar o portador da bola; fechar o espaço central, impedindo a ligação do adversário no espaço entre as duas linhas média e defensiva (entrelinhas).
<u>Zona 1</u>	Centro de jogo – Setor Defensivo Linha defensiva horizontal, com proximidade do espaço intrassectorial dos defesas centrais e defesas laterais; fechar o espaço central; Pressão e agressividade constante nas bolas jogadas no corredor central e concentração nas coberturas na zona central; Não permitir jogo entrelinhas do adversário; impedir finalização. Bloco intermédio junto e compacto, próximo da linha defensiva, espaço entrelinhas muito reduzido, obrigando o adversário jogar pelos corredores (defender o mais longe da baliza).

Transição Ofensiva

Macro Princípio: Mudança imediata do comportamento defensivo para o ofensivo, com o objetivo de aproveitar a desorganização adversária de forma a criar situações de finalização e/ou manter a posse de bola de forma a entrar em Organização Ofensiva.

Princípios: Procurar tirar a bola da zona de pressão.

- **1ª Fase** – Transição agressiva – Aproveitar a desorganização adversária para criar situações de finalização;
- **2ª Fase** – Transição em segurança – Manter a posse de bola de forma a entrar em Organização ofensiva para depois impor a nossa dinâmica de jogo.

Tabela 16 - Momento de Transição Ofensiva - retirado do Documento Orientador do Departamento Formação do Leixões.

<u>Zona 3</u>	Recuperação de bola em zona alta - Setor Avançado Variar o centro de jogo com frequência, com alternância do jogo exterior/interior. Explorar um corredor acelerando o jogo atraindo o adversário, retirando a bola da zona de pressão com circulação rápida através dos médios para o corredor lateral oposto, para realizar cruzamento/arriscar no 1x1,2x1 para chegar a zonas de finalização.
<u>Zona 2</u>	Recuperação de bola em zona média - Setor Médio Os médios procuram o 1º passe rápido para os jogadores mais avançados, se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola (evitar perder a bola) Linha avançada procurara intervir com os médios, com desmarcações de apoio e de rutura para desequilibrar a última linha defensiva adversária; A linha defensiva avança em função do local da bola para aproximar o espaço entre setores (importante para a 2ª bola).

Zona 1

Recuperação de bola em zona baixa - Setor Defensivo

Procurar criar/explorar espaços (superioridades numéricas) através de imensa mobilidade para criar linhas seguras para a ligação com a linha avançada privilegiando os espaços nas costas da 1ª linha ofensiva adversária (entrelinhas), com o intuito de progredir no meio-campo ofensivo; se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola. Linha avançada deve procurar desmarcações de apoio ou rutura funcionando como uma solução de passe.

CAPÍTULO 3

PRÁTICA

3 EXPERIÊNCIA E VIVÊNCIA NO CLUBE

3.1 ESCALÃO SUB11 (GERAÇÃO 2013)

Época teve início a 28 de agosto, equipa criada a partir da junção de atletas da equipa sub10.1, sub10.2 e sub10/11. Inicialmente a equipa tinha 12 atletas sendo depois adicionado mais um atleta que apareceu para treinar à experiência.

Numa fase inicial observámos que a equipa tinha algumas dificuldades na relação com bola nomeadamente o momento de drible, a receção e o passe, e podíamos fasear a equipa em dois ou três níveis de habilidade, nesse sentido a fase preparatória foi direcionada para melhorar as debilidades e o que nestas idades no meu entendimento deve ser a base ou o principal foco de desenvolvimento:

⇒ Relação com bola – a bola tem de fazer parte do corpo do atleta:

⇒ Os princípios gerais e específicos ofensivos e defensivos:

- Gerais

- não permitir a inferioridade numérica;
- evitar a igualdade numérica;
- Procurar criar a superioridade numérica.

- Específicos

- Ofensivos – Penetração; Cobertura ofensiva; Mobilidade; Espaço.
- Defensivos – Contenção; Cobertura defensiva; Equilíbrio; Concentração.

⇒ As fases do jogo:

- Ofensivos

- Construção das ações ofensivas;
- Criação de situações de finalização;
- Finalização.

- Defensivos

- Impedir a construção das ações ofensivas.
- Anular as situações de finalização.
- Defender a baliza.

⇒ Os objetivos com bola e sem bola:

- Progressão/Finalização; Manutenção da posse da bola.
- Cobertura/Defesa da baliza; Recuperação da posse da bola.

Nestas idades, a dimensão física do atleta apresenta um relevo muito importante para o desenrolar dos jogos. Não é à toa que as equipas tidas como grandes, apresentam atletas com o seu processo de desenvolvimento e crescimento mais avançado que as restantes. Neste caso, estamos a falar de uma equipa de sub11.2 que tem a sua maioria de atletas nascidos no 2º semestre (e dois da geração de 2014) e que ainda não tem o seu processo maturacional tão desenvolvido como a maioria das equipas que defrontamos. E isso tem influência nos resultados dos campeonatos, mas sobretudo no que concerne à disputa física durante o jogo. Porém, é importante voltar a salientar que apesar do ganhar ser importante, não é o mais importante nestas idades. A “vitória” para um treinador, é ver o crescimento desportivo e pessoal. É um motivo de orgulho poder assistir ao desenvolvimento destes atletas e denotar que alguns deles já treinaram e competiram em escalões superiores durante a época desportiva como resultado do excelente trabalho de formação desenvolvido.

A experiência foi extremamente positiva, claro que os atletas não tiveram a mesma evolução, é exatamente igual à escola dentro da mesma turma com os mesmos professores a aprendizagem não é igual para todos, depende sempre de fatores que um treinador não consegue controlar totalmente desde a concentração passando pela capacidade de interpretação de cada um. No entanto dentro da formação de futebol não é só o atleta que está em aprendizagem, o próprio treinador está em constante aprendizagem.

A fase preparatória foi exigente tendo em conta as dificuldades mencionadas em cima, mas ao longo dos 28 jogos oficiais a evolução foi se notando o que também é satisfatório para um treinador ver significando que o trabalho está a ser bem realizado.

Ao longo do percurso houve cuidados a ter desde um atleta que acabou por descer de equipa passando da equipa 1, que durante a época jogou futebol de 9, para a minha equipa e teve de haver o cuidado de restabelecer os índices de confiança e alegria no

que gosta de praticar. O saber lidar com um atleta que reagia de forma explosiva a ações que não gostava (por exemplo: uma pisadela era mal entendida e no entender dele era merecedor de ele fazer igual ou pior) e nesse momento era muito complicado conversar com o menino de forma a acalmar, foi um trabalho ao longo do ano juntamente com ele e a equipa porque uma mensagem sempre partilhada foi que estávamos no mesmo barco e tínhamos de remar todos na mesma direção. Um caso de que tem o pai a trabalhar fora e quando este estava presente nos jogos o atleta sentia a necessidade de marcar um golo para mostrar ao pai, o insucesso era mal gerido por ele considerando que era um jogador fraco e incapaz, neste sentido o foco era mostrar que o mais importante não era se faz golo ou não, mas sim mostrar que era feliz e que se divertia a jogar futebol.

O tema da psicologia cada vez é mais falado no mundo do futebol, e a curta experiência que tenho mostra me que o trabalhar o psicológico no atleta, seja que idade for, é cada vez mais importante porque no fundo se o cérebro não estiver a pensar da melhor forma, a enviar as melhores mensagens no caso do futebol o atleta não vai estar na melhor performance, não vai tomar as melhores decisões ou ter a melhor leitura do jogo.



Figura 17 - 1ºjogo de treino em Gondomar.



Figura 16 - 1ºjogo oficial.



Figura 18 - Ida ao Estádio do Mar, Leixões x Nacional.



Figura 19 - Torneio de Páscoa Custóias Cup.

3.2 ESCALÃO SUB14 (GERAÇÃO 2010)

Durante a época desportiva 2023/2024, atuei como treinador estagiário da equipa de sub14 do Leixões Sport Club. Esta experiência proporcionou-me uma compreensão aprofundada dos aspetos técnicos, táticos e psicológicos envolvidos no treino de jovens atletas, com ênfase na melhoria da coordenação motora e compreensão do jogo.

3.2.1.1 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1. Planeamento e Organização dos Treinos:

- ⇒ Realização de quatro treinos semanais: segunda, terça, quinta e sexta, focando no desenvolvimento das capacidades técnicas e táticas dos jogadores.
- ⇒ Implementação de exercícios específicos para aprimorar habilidades como passe, drible, finalização e posicionamento.

2. Foco na Coordenação Motora:

- ⇒ Identificação de atletas com problemas motores significativos e desenvolvimento de exercícios específicos para melhorar a coordenação motora.

- ⇒ Utilização de circuitos de agilidade, exercícios de equilíbrio e atividades de coordenação para reforçar as capacidades motoras dos jogadores.

3. Desenvolvimento da Compreensão Tática:

- ⇒ Introdução de conceitos táticos fundamentais tanto para situações ofensivas quanto defensivas.
- ⇒ Transição da marcação homem a homem para um sistema defensivo mais organizado, promovendo a marcação por zona para aumentar a coesão e eficácia defensiva.

4. Gestão de Jogos:

- ⇒ Preparação dos jogos, incluindo análise dos adversários (ao vivo sem recurso de vídeo) e definição de estratégias de jogo.
- ⇒ Condução das sessões de aquecimento antes dos jogos ao domingo e auxílio na direção técnica durante as partidas (sugestões de alterações, análise do adversário e equipa em momento de jogo).

5. Desenvolvimento Individual dos Atletas:

- ⇒ Acompanhamento e avaliação do progresso individual de cada jogador, fornecendo feedback personalizado para o seu desenvolvimento.
- ⇒ Promoção de valores como disciplina, trabalho em equipa e respeito tanto dentro como fora de campo.

6. Integração com a Equipa Técnica:

- ⇒ Colaboração estreita com o treinador principal, com quem já havia trabalhado no futebol de 7, facilitando a integração e comunicação dentro da equipa técnica.
- ⇒ Participação em reuniões técnicas e sessões de análise de desempenho.

3.2.1.2 DESEMPENHO NO CAMPEONATO

- ⇒ **Objetivo Inicial:** O objetivo do campeonato era terminar entre os seis primeiros lugares e melhorar o aspeto defensivo, reduzindo o número de golos sofridos.
- ⇒ **Primeira Volta:** No final da primeira volta, com o objetivo de estar entre os seis primeiros ainda em mente, decidimos focar na melhoria pontual. A meta era conseguir mais pontos na segunda volta do que na primeira.
- ⇒ **Segunda Volta:** Conseguimos realizar mais pontos na segunda volta, o que foi uma grande conquista. Jogos marcantes incluem:
 - ⇒ Reviravolta contra o FC Foz: Este jogo destacou-se pela atitude e resiliência dos jogadores.
 - ⇒ Jogo contra o FC Porto: Enfrentámos o FC Porto com coragem, mostrando que não tínhamos medo de olhar olhos nos olhos.
 - ⇒ Duelos contra o Salgueiros: Foram jogos equilibrados a nível tático, mostrando a evolução da equipa.
 - ⇒ Vitória ao Leça do Balio: Jogo de grande exigência física dada a capacidade física do adversário, mas que soubemos arranjar soluções para enfrentar essa dificuldade dada a estatura baixa da nossa equipa.

3.2.1.3 DESAFIOS ENFRENTADOS

- ⇒ **Gestão de Expectativas:** Equilibrar as expectativas dos jogadores, pais e clube, mantendo o foco no desenvolvimento a longo prazo dos atletas. Um grande desafio foi lidar com os pais dos atletas que tiveram poucos minutos de jogo, que contestavam as decisões e esperavam uma gestão diferente do tempo de jogo por se tratar de uma equipa B. No entanto, o Leixões Sport Club defende um legado de grandes conquistas e a história de 116 anos do clube exige que sempre entremos em campo de forma competitiva e com o desejo de ganhar.
- ⇒ **Adaptação às Diferentes Necessidades:** Adaptar os métodos de treino às diferentes habilidades e níveis de desenvolvimento dos jogadores.

⇒ **Reorganização Defensiva:** Superar a dificuldade inicial de transição de um sistema de marcação homem a homem, que resultou em mais de 70 golos sofridos na época anterior, para um sistema de marcação por zona mais eficaz.

A experiência neste escalão foi extremamente enriquecedora, proporcionando-me valiosas competências e conhecimentos na área do treino de futebol juvenil e permitiu-me o saber trabalhar e lidar com este tipo de contextos de equipa 2 do clube em que habitualmente a qualidade individual não é tão notória como na equipa 1.



Figura 21 - Jogo x D. Leça do Balio.



Figura 20 - Jogo x FC Foz.

3.3 SUB23 E EQUIPA B - LEIXÕES SAD

Após o treinador, com quem trabalhei nos últimos dois anos nos sub16 do Leixões e na equipa sénior do SC Coimbrões, assumir a parte técnica das equipas sub23 e B do Leixões SC, passei a auxiliá-lo nas seguintes tarefas:

1. **Mapas Semanais:** Colaboração na elaboração dos mapas semanais de treino e preparação.
2. **Observação e Análise dos Adversários:**

⇒ **Liga Revelação:**

- ⇒ Observação e análise de adversários através de vídeos (Youtube Canal 11).
- ⇒ Análise de 3 a 4 jogos dos adversários.
- ⇒ Realização de cortes dos momentos importantes dos jogos (Longo Match).
- ⇒ Apresentação dos resultados ao treinador.
- ⇒ Discussão e debate das observações realizadas.

⇒ **Competição Distrital:**

- ⇒ Acompanhamento dos jogos e realização de análise com o treinador acerca do jogo, aspetos positivos e aspetos a melhorar.
- ⇒ Sempre que possível, observação direta ou através de vídeo (não era tão frequente devido aos meios disponíveis) dos adversários da equipa B.



Figura 22 - Exemplo Relatório de Análise

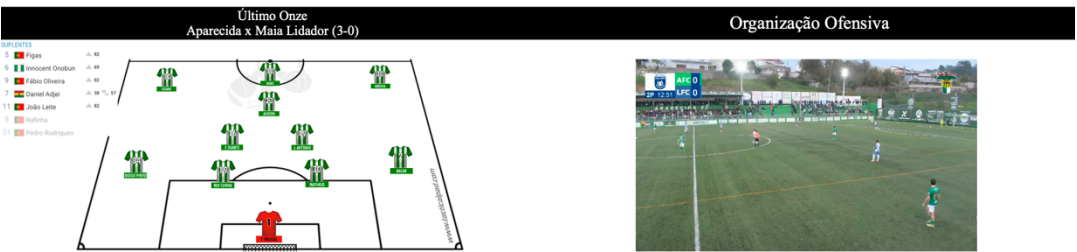


Figura 23 - Exemplo Relatório de Análise.



Figura 24 - Exemplo Relatório de Análise.



Figura 25 - Exemplo Relatório de Análise.



Figura 26 - Exemplo Relatório de Análise.



Figura 27 - Exemplo Relatório de Análise.

3. Observação dos Treinos:

- ⇒ Presença nos treinos realizados pela manhã, permitindo enriquecer o meu conhecimento técnico e tático.
- ⇒ Oferta de feedback ao treinador sobre as observações feitas nos treinos.
- ⇒ Compreensão dos motivos por trás da escolha de determinados exercícios.
- ⇒ Sugestão de melhorias nos exercícios de treino.
- ⇒ Comentários sobre comportamentos específicos dos jogadores.



Figura 28 - Observação Nogueirense x AC Milheirós.



Figura 29 - Liga Revelação: Leixões SC x Santa Clara.

CAPÍTULO 4

CONCLUSÃO

4 CONCLUSÃO

O estágio curricular realizado no Leixões Sport Club constituiu uma experiência extremamente enriquecedora, permitindo a consolidação de conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação académica e a sua aplicação prática em contexto real de treino desportivo. Os objetivos inicialmente definidos (observar, analisar e participar no processo de treino e competição) foram plenamente alcançados através de atividades como a preparação e acompanhamento de sessões de treino, a análise de jogos e o apoio ao trabalho da equipa técnica.

No decorrer desta experiência, desenvolvi competências técnicas e transversais fundamentais, nomeadamente no domínio da observação e análise do jogo, através da utilização do software de análise como o LongoMatch e da identificação de padrões táticos e comportamentais da equipa e dos adversários. Esta prática sistemática permitiu compreender melhor a dinâmica coletiva e individual dos jogadores, bem como ajustar o planeamento semanal com base nos dados recolhidos.

Em simultâneo, aprofundei a compreensão da importância do planeamento estratégico do treino, quer ao nível da organização dos microciclos e mesociclo, quer na articulação entre objetivos técnicos, táticos e coordenativos. O planeamento foi desenvolvido com base nas fases do jogo, nas necessidades observadas em competição e nas orientações do treinador principal, assegurando coerência e progressão nos conteúdos abordados. A relação entre o conteúdos lecionados no curso e a prática diária revelou-se clara, reforçando a importância de integrar uma perspetiva científica, crítica e pedagógica no processo de treino.

O estágio contribuiu de forma significativa para o meu desenvolvimento profissional e académico, consolidando a minha identidade enquanto futuro treinador e reforçando a motivação para seguir carreira nesta área. A integração em contexto competitivo permitiu não apenas aumentar a eficácia da minha intervenção, mas também compreender os desafios reais da profissão, preparando-me para dar continuidade a projetos futuros, seja no campo prático do treino ou na investigação aplicada ao futebol.

Naturalmente, o percurso não esteve isento de dificuldades. Entre os principais desafios destacaram-se a gestão de situações imprevistas, como a ausência de atletas em treinos ou alterações de horários, a adaptação a diferentes metodologias de treino, consoante os escalões e os objetivos de cada sessão. Para ultrapassar estas dificuldades, recorri a estratégias como o planeamento antecipado das sessões, a comunicação constante com a equipa técnica, e a revisão semanal dos conteúdos aplicados o que me permitiu ajustar e otimizar a intervenção. A superação destes momentos contribuiu para o fortalecimento da minha resiliência e capacidade de resolução de problemas e flexibilidade no contexto desportivo.

Em síntese, este estágio constituiu uma etapa fundamental no meu percurso académico e profissional. Para além de consolidar competências técnicas e pedagógicas, proporcionou uma visão global e integrada do processo de treino no futebol de formação. Estou convicto de que os conhecimentos e aprendizagens adquiridos servirão como base sólida para o meu futuro profissional, permitindo-me contribuir de forma significativa para o desenvolvimento do desporto.

REFERÊNCIAS

- Araújo, J. (1995). Ser Treinador. *Lisboa Editorial Caminho, Ed.*
- Barbosa, A., & Resende, R. (2022). *Futebol: Observação, Análise e Intervenção.*
- Batista, K. A. C. (2021). *Efeito da estruturação da prática da coordenação motora na educação física escolar no ensino básico.*
- Bayer, C. (1992). O ensino dos jogos desportivos coletivos. *Lisboa: Dinalivro.*
- Beebe, B., Jaffe, J., & Lachmann, F. M. (2015). Uma visão sistêmica diádica da comunicação. *Perpectivas Relacionais Em Psicanálise.*, 61–82.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. *Human Kinetics.*
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. *Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Braz, D. (2016). Observação e Análise das Equipas Adversárias: Complementar o jogar ao analisar. . *Porto: D. Braz. Relatório de Estágio Profissionalizante Para a Obtenção Do Grau de Mestre Em Treino de Alto Rendimento, Apresentado à Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto.*
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005a). *Handbook of Soccer Match Analysis.*
- Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005b). Handbook of Soccer Match Analysis: A systematic approach to improving performance. *Londres: Routledge.*
- Castellano Paulis, J., & Hernández Mendo, J. (2002). Observation y análisis de la acción de juego en el fútbol. *A Investigacion Em Futebol. Estudos Ibéricos.*, 15–28.
- Castelo, J. (1996). Futebol – Organização do jogo. *Lisboa: FMH Edições.*
- Castelo, J. (2004). *Organização Dinâmica do Jogo* (FMH Edições, Ed.).
- Clemente, F., Clark, C., Leão, C., Silva, A., Lima, R., Sarmento, H., Figueiredo, A., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Exploring relationships between

- anthropometry, body composition, maturation, and selection for competition: A study in youth Soccer players. *Frontiers in Physiology*.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Maia, J. (2009). System of tactical principles in soccer from the conceptual framework of the game. *Revista Motriz*, 15(3), 657–668.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 395–417.
- Cruyff, J. (1993). Mis futbolistas y yo. *Barcelona:Ediciones B*.
- Cunha, P., & Garganta, J. (2020). Estrutura e organização dos departamentos de formação no futebol: desafios e tendências. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 45–56.
- Deleplace, R. (1994). Logique du jeu et consequences sur l'entraînement a la tactique. *Conference Au Colloque Les Sports Collectifs*.
- Dias, C. (2009). Análise táctica no futebol: Estudo exploratório dos comportamentos tácticos desempenhados por jogadores no campo relvado e no campo pelado. *Monografia de Licenciatura Apresentada à Faculdade de Ciências Do Desporto e de Educação Física Da Universidade Do Porto*.
- Floriano, E. (2018). Coordenação motora e prática do futebol em crianças: implicações para o rendimento desportivo. *Revista Brasileira de Ciências Do Desporto*, 102–110.
- Floriano, T. A. (2018). *Desenvolvimento motor de escolares participantes de escolinhas de futebol de Garopaba*.
- Freire, J. B. (2003). *Pedagogia do Futebol. Campinas, SP: Autores Associados*.
- Gabbard, C. (2018). *Lifelong Motor Development*.
- Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso - Mourinho aos olhos da ciência*.

- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos*.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Ed. Phorte.
- Garganta, J. (1997a). *Modelação do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento, Universidade Do Porto – FADEUP*.
- Garganta, J. (1997b). *Modelação táctica do jogo de Futebol*.
- Garganta, J. (2001a). A análise da performance nos jogos desportivos. . *Revisão Acerca Da Análise Do Jogo. Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto, 1*.
- Garganta, J. (2001b). *O treino da capacidade táctica*.
- Garganta, J. (2002a). *Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?*
- Garganta, J. (2002b). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. Revista Digital*.
- Garganta, J. (2003). *O treino da táctica e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção-. Brasil: Manole*.
- Garganta, J. (2009a). A análise notacional no treino e na competição em jogos desportivos coletivos. *Jogos Desportivos: Formação e Investigação, 127–145*.
- Garganta, J. (2009b). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto., 9(1), 81–89*.
- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). *Planeamento e Organização do Treino em Futebol. Porto: FCDEF-UP*.
- Gaya, A., Cardoso, M., & Tani, G. (2016). *Coordenação motora e rendimento desportivo em jovens atletas de futebol. Revista Paulista de Educação Física*.

- Gomes, A. C. (2009). Treinamento Desportivo: Estrutura e Periodização. *Porto Alegre: Artmed*.
- Gréhaigne, J. F., & Godbout, P. (2012). *Collective sport situations: Tactical knowledge and decision making*.
- Gréhaigne, J. F., & Guillon, R. (1992). L'utilisation des jeux d'opposition a l'école. *Revue de l'Education Physique.*, 32(2), 51–67.
- Groom, R., & Cushion, C. (2005). Using of Video Based Coaching With Players: A Case Study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5(3), 40–46. <https://doi.org/10.1080/24748668.2005.11868336>
- Guedes, D. P. (2022). Desenvolvimento motor infantil e prática desportiva: contributos para o futebol. *Journal of Physical Education and Sport.*, 15–22.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2019). Life Span Motor Development. *Champaign: Human Kinetics*.
- Joyce, J. (2002). News from the Professional footballers association. *Maath Analysis - a Simple Exercise*, 52–54.
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2009). Tactical skills of world-class youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences.*, 807–812.
- Koksal, M., Gul, G., Doganay, M., & Alvarez-Garcia, C. (2021). Effects of coordination training on the technical development in 10-/13-year-old football players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
- Malina, R. M., & Bouchard, C. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. *Human Kinnetics*.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. *Champaign: Human Kinetics*.
- Matveev, L. P. (1997). Fundamentals of Sports Training. *Moscow: Progress Publishers*.

- Memmert, D. (2010). Testing of tactical performance in youth elite soccer. *Journal of Sports Sciences*.
- Mintzberg, H. (2003). Estrutura e Dinâmica das Organizações. *Lisboa: Dom Quixote*.
- Miqueletto, P. N. (2020). *Associação entre características do ambiente escolar e os níveis de coordenação motora grossa: um estudo com crianças dos cinco aos 11 anos de idade*.
- Mombaerts, E. (1991). *Football: de l'analyse du jeu à la Formation du Joueur*.
- Morin, E. (2003). Introdução ao pensamento complexo. *Instituto Piaget*.
- Oliveira, G. (2003). Entrevista In: TAVARES J. “ Uma noção fundamental: a especificidade. O como investigar a ordem das ‘coisas’ do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal.” Dissertação de Licenciatura. *Fadeup*.
- Oliveira, J., & Castelo, J. (2004). Metodologia do Treino de Futebol. *Lisboa: FMH Edições*.
- Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol: Futebol 7 - um jogo de iniciação ao futebol de 11. *Porto: Grafiasa*.
- Padron-Cabo, A., Rey, E., Kalen, A., & Costa, P. (2020). Effects of Training with an Agility Ladder on Sprint, Agility, and Dribbling Performance in Youth Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*.
- Prado, L. S. (2020). Avaliação da coordenação motora em jovens praticantes de futebol: uma revisão sistêmica. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*., 1–12.
- Prado, RCR., Silveira, R., Augusto, R., & Asano, RY. (2020). Avaliação da influência do tempo de prática do Futebol sobre o desempenho motor de crianças. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*.
- Raab, M., & Johnson, J. (2007). Expertise-Based Differences in Search and Option-Generation Strategies. *Journal of Experimental Psychology*., 158–170.

- Reeves, M. J., & Roberts, S. J. (2013a). Perceptions of Performance Analysis in Elite Youth Football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 200–211. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868642>
- Reeves, M. J., & Roberts, S. J. (2013b). *Perceptions of performance analysis in elite youth football*.
- Sampaio, J. (1994). O Scouting na preparação das competições da Divisão A-1 do Basquetebol português. . *Vila Real: Monografia de Licenciatura Apresentada à Universidade de Trás- Os-Montes e Alto Douro*.
- Sarmiento, H. (2014). *Match analysis in football: a systematic review*.
- Sequeira, P. (2014). Planificação e Periodização do Treino no Futebol. *Lisboa: Edições FMH*.
- Silva, R., Costa, I., & Matos, D. (2019). Desenvolvimento motor e modalidades coletivas: análise da prática de futebol em idade escolar. *Motricidade*, 54–62.
- Silva, S. A. (2010). Bateria de testes para medir a coordenação com bola de crianças e jovens. (Tese de Doutorado). *Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, Porto Alegre*.
- Slack, T., & Parent, M. M. (2006). Understanding Sport Organizations: The Application of Organization Theory. *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Steenbeek, H. W., & van Geert, P. L. C. (2007). A theory and dynamic model of dyadic interaction: Concerns, appraisals, and contagiousness in a developmental context. *Developmental Review*, 27(1), 1–40. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2006.06.002>
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Training football for smart playing*.
- Trecroci, A., Cavaggioni, L., Caccia, R., & Alberti, G. (2015). Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*.

- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A., & Philippaerts, R. M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual search behaviors. *Journal of Motor Behavior*, 395–408.
- Vaz, M. de Oliveira. (2021). *Análise dos efeitos de um programa de intervenção baseado na estrutura TARGET e “Escola da Bola” na coordenação motora grossa.*
- Vázquez, Á. V. (2015). Fútbol: del análisis del juego a la edición de informes técnicos. . *Vigo: MC Sports.*