
CHRISTMAS
FOOTBALL
CLINIC
2026
21–23 DEZEMBRO 2026
12–15 ANOS
SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA
JOÃO RANGEL
BRUNO LEITE | MENTAL COACH
Unlock Your Game

CHRISTMAS FOOTBALL CLINIC 2026

Índice

A clínica

Programa diário 3

Ouvimos os jogadores 4

Porquê dos 12 aos 15 anos? 5

Duas áreas. Um objetivo comum. 6

O que vamos desenvolver 7

Equipa técnica

João Rangel 8–9

Bruno Leite 10–11

Competição e inscrição

Liga Interna 12

FIFA Card personalizado 13

Informações práticas e inscrição 14

Contactos 15

JOÃO RANGEL

BRUNO LEITE | MENTAL COACH

Unlock Your Game

CHRISTMAS FOOTBALL CLINIC 2026

Programa Diário

Estrutura de cada manhã • 21, 22 e 23 de dezembro • 08h30–13h00

08h30–09h00		**Receção dos atletas** Acolhimento e preparação para o início da manhã.
09h00–10h00		**Treino mental com Bruno Leite** Sessão dedicada à preparação mental integrada no desenvolvimento do atleta.
10h00–10h30		**Lanche da manhã** Momento de recuperação e preparação para a segunda parte da manhã.
10h30–12h15		**Treino de campo com João Rangel** Componente motora e capacidades físicas, treino técnico analítico, jogos analíticos e situações de jogo reduzido.
12h15–12h30		**Pausa para transição** Breve pausa e organização para o momento competitivo final.
12h30–13h00		**Liga interna** Situação de jogo sob a forma 7x7 ou 8x8, no máximo, para apurar o campeão da liga interna.

21 – 23 DE DEZEMBRO | 12 – 15 ANOS |

SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA

O CONCEITO

Ouvimos os jogadores

Quatro situações que o seu filho pode reconhecer em campo.

Proteger a bola

Recebo de costas e tiram-me logo a bola.
Como é que a seguro até ter uma opção de passe?

Acertar o passe longo

Vejo o meu colega livre do outro lado, mas o meu passe fica curto.

Arriscar no um contra um

No treino consigo passar pelo defesa. No jogo, tenho medo de tentar e perder a bola.

Voltar a pedir a bola

Depois de falhar, perco mesmo a confiança e escondo-me do jogo.

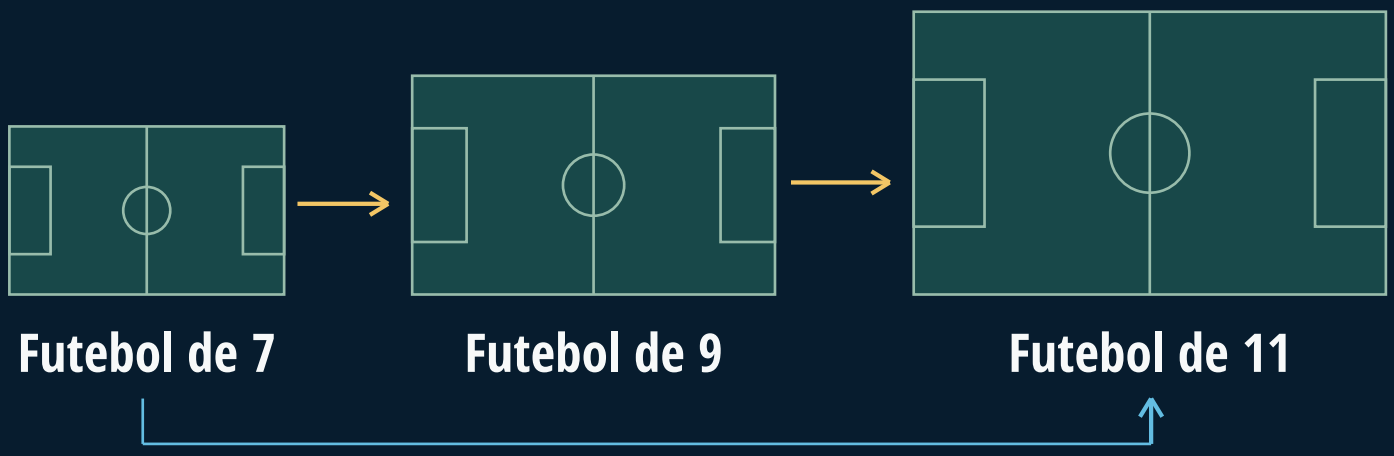
É para estes momentos que criámos a Clínica.

Com João Rangel, o jogador desenvolve as suas capacidades técnicas e aprende a aplicá-las em diferentes situações de jogo. Com Bruno Leite, trabalha a confiança para arriscar e a concentração para voltar ao jogo depois de um erro.

Na Liga Interna, põe as duas aprendizagens em prática.

Porquê dos 12 aos 15 anos?

O campo cresce. Há mais espaço a ocupar, mais jogadores para observar e decisões mais exigentes.



Alguns jogadores passam diretamente do futebol de 7 para o de 11.

13,5
ANOS

Num estudo com 738 jovens futebolistas suecos, o risco de abandono aumentou acima desta idade. A motivação e o apoio à autonomia também foram relevantes.

Back et al. (2022) · doi.org/10.3390/ijerph192416585

As transições entre formatos de jogo e o maior risco de abandono observado acima dos 13,5 anos tornam esta uma fase que merece atenção especial. Acompanhar os jovens nesta etapa é essencial para favorecer a sua continuidade no futebol.

MODELO INTEGRADO

Duas áreas. Um objetivo comum.

Bruno Leite

TREINO MENTAL

Com o Coaching e o Treino Mental, o atleta trabalha a forma como interpreta a jogada e responde ao erro e à pressão.

João Rangel

TREINO DE CAMPO

A preparação física e coordenativa acompanha o treino técnico-tático. O jogador passa da repetição do gesto a tarefas com oposição.

Decidir e executar em jogo

COMPETÊNCIAS EM FOCO

O que vamos desenvolver

Ações individuais ofensivas

- Passe curto e longo, rasteiro e aéreo
- Receção orientada e de bolas aéreas
- Condução e proteção da bola
- Drible, finta e simulação
- Remate e cabeceamento
- Desmarcações de apoio e rutura

Ações individuais defensivas

- Contenção
- Desarme e interceção

Pequeno grupo

- Apoios, ruturas, tabelas e combinações a dois ou três
- Cobertura, dobras, marcação e proteção do colega

Leitura de jogo e decisão

- Exploração visual (scanning)
- Leitura de trajetórias aéreas
- Perceção do espaço e dos adversários
- Antecipação e tomada de decisão
- Ajustamento do tempo de intervenção

Coaching e Treino Mental no Futebol

Visualização de situações de jogo. Ensaiar mentalmente jogadas, decisões e diferentes cenários de competição.

Definição de objetivos e estratégias internas. Definir o que se quer melhorar e criar rotinas e palavras-chave para orientar a ação em campo.

Autorregulação perante a pressão e o erro. Gerir a tensão, recuperar o foco após um erro e voltar à jogada seguinte.

Resposta à adversidade. Manter a iniciativa e adaptar a resposta quando o jogo se complica.

Treino cognitivo visual. Trabalhar a atenção, a velocidade de processamento da informação visual e a tomada de decisão.

Treino de coordenação cerebral. Trabalhar a capacidade de combinar atenção, ritmo e movimentos coordenados dos dois lados do corpo.

Hand-Eye Coordination & Visual Tracking. Treinar a capacidade de focar a atenção no que é relevante, acompanhar o que muda à tua volta e transformar rapidamente o que vês numa resposta coordenada em jogo.

Arena de neurofeedback. O jogador comanda o que acontece no ecrã com a sua atividade cerebral e vê a reação em tempo real à medida que ajusta o foco, a atenção e a calma.

João Rangel

Treinador de Futebol UEFA B · Desenvolvimento individual de futebolistas



Da formação ao futebol sénior

João treina futebolistas desde 2015. Passou por diferentes escalões de formação e pelo futebol sénior. Desde 2023, dedica-se exclusivamente ao treino individual.

Os jogadores que acompanha

Trabalha com futebolistas profissionais, atletas dos Campeonatos Nacionais e jogadores e jogadoras de seleções nacionais, incluindo internacionais portugueses e cabo-verdianos.

Como trabalha em campo

Parte das necessidades de cada jogador. Trabalha a biomecânica do gesto para ganhar precisão e eficiência, e cria situações de oposição para ligar a execução à leitura do jogo. Com base nos princípios da prática deliberada de Anders Ericsson, promove a repetição intencional e o feedback direcionado, permitindo ao jogador compreender conscientemente o gesto técnico (conhecimento declarativo) e aperfeiçoar progressivamente a sua execução, tornando-a mais eficiente e automatizada (conhecimento procedimental).

João Rangel

Formação académica e certificação profissional



Mestrado em Futebol

Mestre em Futebol — da Formação à Alta Competição pela Universidade Lusófona. Concluiu o mestrado com média final de 17 valores.

UEFA B

Treinador de Futebol de Grau II.

Formação de formadores

Formador certificado com Certificado de Competências Pedagógicas (CCP).

Experiência em programas de futebol

Vasta experiência na organização de campos de férias de futebol, clínicas de futebol e programas de off-season, e na colaboração com as suas equipas.
11 anos de experiência como treinador.
Mais de 3 anos de acompanhamento em treinos individuais e em pequenos grupos.

Bruno Leite

Mental Coach · Coaching desportivo e Mind Training



Do Campeonato de Portugal à Primeira Liga

Integrou as equipas técnicas do Estrela da Amadora como Mental Coach durante o percurso do clube do Campeonato de Portugal, no qual disputou a final da competição, à Primeira Liga portuguesa, contabilizando duas subidas de divisão (à 2.ª Liga e à I Liga) e duas manutenções (no primeiro ano de 2.ª Liga e na I Liga).

Jogadores Nacionais e Internacionais de oito países diferentes

Desde 2024/25, Bruno Leite dedica-se em exclusivo ao treino mental individual de futebolistas de oito países, incluindo internacionais jovens e seniores.

Entre os jogadores que usufruíram do seu trabalho de coaching e treino mental estão os guarda-redes **Gonçalo Tabuaço** (CS Marítimo), **David Grilo** (Estrela da Amadora) e **Paulo Cassoco** (Real SC e seleção sub-23 de Cabo Verde).

Destacam-se também **Miguel** Rosa, eleito duas vezes o melhor jogador da Segunda Liga portuguesa (ex-SL Benfica, CF Belenenses e CF Estrela da Amadora), **Miguel** Lopes, ex-internacional português já retirado, com passagens pelo Betis, Lyon, Sporting e FC Porto, e **Rodrigo** Pinho, que representou o Benfica.

Entre os jogadores com percursos internacionais estão **Ronaldo** Tavares, hoje no Athletic Club (Série B brasileira), **André** Luiz, no Sporting Kansas City (MLS), **Hevertton** Santos, no Levski Sofia (Europa League), **Diogo Pinto** (Dinamo Bucareste) e **Mattia** Pellini, do Torino (emprestado ao Südtirol, da Serie B).

Outro dos destaques é **Camilo** Durán. O seu percurso levou-o do campeonato distrital açoriano à UEFA Champions League pelo Qarabag. Atualmente, representa o Celtic FC e a seleção A da Colômbia.

No futsal, Bruno Leite acompanhou **João** Matos, ex-capitão do Sporting e de Portugal e o jogador mais titulado da história da modalidade (44 títulos). Detém os recordes de internacionalizações por Portugal (213) e de jogos na UEFA Futsal Champions League (98).

O método de Coaching e Treino Mental

Através do Coaching e do Treino Mental, ajuda o atleta a reconhecer como interpreta uma situação, organiza o pensamento e responde à pressão. O trabalho incide nos fatores psicológicos que influenciam o comportamento em treino e em competição.

Bruno Leite

Formação académica, certificações e atividade como formador



Formação académica

Licenciatura em Ciências da Comunicação; MBA em Gestão de SADs e Pós-Graduação em Neurociência e Treino Mental no Desporto (a decorrer).

Certificações

Coaching de Alta Performance
Coaching Desportivo e Treino Mental — Níveis I e II
Psicologia de Alta Performance Desportiva
Programação Neurolinguística (PNL)

Atividade como formador

Formador no CEFAD nas áreas de coaching, comunicação e psicologia do exercício.

CHRISTMAS FOOTBALL CLINIC 2026

LIGA INTERNA

TRÊS DIAS. UM CAMPEÃO.

A competição como extensão do processo de aprendizagem.

Nos últimos 30 minutos de cada manhã, os atletas participam na Liga Interna da Christmas Football Clinic 2026, através de jogos em formato 7x7 ou 8x8, no máximo.

Ao longo dos três dias, cada futebolista acumula pontos numa **classificação individual**, combinando os resultados da sua equipa com as ações realizadas durante os jogos.

SISTEMA DE PONTUAÇÃO

+3	+1	0	+1	+1
Vitória da equipa	Empate da equipa	Derrota da equipa	Cada golo marcado	Cada assistência

COMO É APURADO O CAMPEÃO?

O jogador que terminar a Liga Interna com o maior número de pontos será declarado **Campeão da Liga Interna 2026**.

Em caso de igualdade pontual, vence o jogador mais novo.

PRÉMIO DO CAMPEÃO

UMA BOLA ADIDAS LEAGUE



O resultado coletivo conta. O contributo individual também.

CHRISTMAS FOOTBALL CLINIC 2026

Todos os participantes recebem o seu FIFA Card personalizado

No final do ***Christmas Football Clinic 2026***, cada atleta recebe um ***cartão de participação personalizado***, com a sua fotografia e os principais dados de jogador, funcionando como ***uma recordação única da experiência*** e como ***certificado oficial de participação*** no evento.



DADOS INCLUÍDOS NO CARTÃO

- Foto do atleta
- Data de nascimento
- Posição em campo
- Clube
- Pé preferencial

- *Recordação exclusiva do Clinic*
- *Certificado oficial de participação*
- *Um cartão à imagem de um verdadeiro atleta*

CHRISTMAS FOOTBALL CLINIC 2026

Informações práticas e inscrição

Tudo o que precisa de saber para participar na Christmas Football Clinic 2026.

Informações práticas

- **Datas:** 21, 22 e 23 de dezembro de 2026
- **Horário:** 08h30–13h00
- **Idades:** 12–15 anos
- **Local:** *Sporting Clube Linda-a-Velha*
- **Preço:** *Early Bird 150 € · após 15 de dezembro 200 €*

Incluído na inscrição

- Sessões de treino mental
- Sessões de treino de campo
- Liga interna
- Lanche da manhã
- Certificado FIFA Card personalizado
- Seguro desportivo do evento
- Fotografias do evento, posteriormente disponibilizadas na Google Drive

Inscrição online

Visite o site para se inscrever

Vagas muito limitadas para garantir atenção total aos jogadores.

JOÃO RANGEL | BRUNO LEITE MENTAL COACH

Unlock Your Game



Vai continuar a ver o seu filho ficar frustrado e esconder-se do jogo depois de falhar?

Este Natal, dê-lhe três dias para crescer como futebolista.

Treino físico, técnico-tático e mental, dentro e fora de campo.

Inscreva o seu filho na Clínica

Fale com João Rangel

912 391 386

joaorangeltreinador@gmail.com