

RICARDO FILIPE AFONSO CONDEÇO

**Relatório Final de Estágio - Equipa de Juvenis do
UDR Santa Maria - Futebol Masculino Época
2019/2020**

Orientador: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-Orientação: Prof. Rodolfo Luís Costa Miguens Correia

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

RICARDO FILIPE AFONSO CONDEÇO

Relatório Final de Estágio - Equipa de Juvenis do UDR Santa Maria - Futebol Masculino Época 2019/2020

Relatório final de estágio apresentado para a
obtenção do Grau de Mestre em Futebol – da
Formação à Alta Competição conferida pela
Universidade Lusófona de Humanidades e
Tecnologias.

Presidente: Prof. Doutor Paulo Jorge
Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor Jorge dos Santos
Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor António Manuel
Marques de Sousa Alves Lopes

Co-Orientação: Prof. Rodolfo Luís Costa
Miguens Correia

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio marca o final de uma etapa importante da minha vida e chegando esta etapa ao fim é imprescindível fazer um especial agradecimento a todos aqueles que fizeram parte desta caminhada.

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona e a todos os professores que fizeram parte deste percurso, por proporcionarem ao longo da licenciatura e do mestrado a oportunidade de ajudarem-me no meu desenvolvimento e crescimento.

Ao Professor Rodolfo Correia, um muito obrigado, por sempre se ter mostrado disponível para ajudar no que fosse preciso. Muito obrigado.

À União Desportiva Recreativa de Santa Maria, um obrigado por ser a minha segunda casa ao longo destes 5 anos, agradeço por tudo o que até agora me ensinaram e por me terem feito crescer como treinador e pessoa.

Aos colegas da faculdade e também aos colegas com quem já trabalhei, por estarem sempre disponíveis para me ajudarem e por contribuírem para o meu crescimento.

Aos verdadeiros amigos que são para mim uma segunda família, um muito obrigado a eles todos, por estarem sempre disponíveis para me ouvirem e ajudarem, fosse a que horas fosse e por estarem sempre presentes, nos bons, mas principalmente nos maus momentos. Muito obrigado.

Por último, agradecer as pessoas mais importantes da minha vida, à minha família por fazerem de mim a pessoa que sou hoje, por estarem sempre ao meu lado em todos os momentos, por estarem ao meu lado nos meus melhores e piores momentos. Sem eles não seria o que sou hoje.

Aos meus pais, um especial agradecimento, por todo o sacrifício que fizeram ao longo destes anos para me proporcionarem a realização dos meus sonhos e seguir os estudos. A eles um muito obrigado, por estarem sempre ao meu lado e obrigado por todo o amor que sempre me deram.

À pessoa mais importante para mim que é a minha irmã, um muito e especial obrigado, por estar sempre ao meu lado e por ser a minha melhor amiga.

Resumo

Este relatório final de estágio tem como objetivo primordial o término do mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição realizado na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este relatório foi realizado na equipa de Juvenis A, da União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, no decorrer da época desportiva de 2019/2020 que disputava a II Divisão Distrital da Associação Futebol de Lisboa.

No relatório será possível observar a caracterização da instituição de estágio, assim como, a caracterização da equipa e dos elementos da equipa técnica. Ao longo do relatório, irão ser apresentados diversos temas que fazem parte daquilo que é uma época desportiva num clube de futebol. Vai ser possível observar o processo de treino da equipa, através do modelo de treino planeado pelos elementos da equipa técnica, o modelo de jogo que a equipa técnica construiu tendo em conta os jogadores que tem no plantel, mas também a filosofia do clube. O processo competitivo da equipa também irá ser apresentado no relatório e através do processo competitivo, vai ser possível observar as equipas que participaram no campeonato do UDR Santa Maria, a classificação ao longo das jornadas e também qual o objetivo que a equipa técnica e a direção tinham para a equipa.

Por último, irá constar no relatório, um estudo sobre os esquemas táticos defensivos, mas concretamente, os cantos defensivos. Este estudo foi realizado, pois a equipa apresentava dificuldades no processo defensivo destes mesmos esquemas táticos e através deste estudo tentou-se apurar quais as zonas para onde o adversário marcava mais vezes os cantos.

Com a realização desse estudo, concluiu-se que em 32 situações de canto defensivo, a equipa contrária finalizou 22 vezes, sendo que em 27,3% dessas finalizações a equipa adversária finalizou com sucesso, ou seja, conseguiu marcar golo. No estudo também podemos observar que a zona da grande área onde as equipas adversárias preferem bater o canto é para a zona central que correspondem as zonas A6, A7, A10 e A11.

Palavras chave: Futebol, Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Métodos de Treino, Esquemas Táticos, Cantos.

Abstract

This final internship report has, as its main aim, the ending of my master's degree in football - from formation to high competition- taken in the University of Physical Education and Sport belonging to Lusófona University of Humanities and Technologies.

This report was written in the Juvenile Team A, of the União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, during the sports season of 2019-2020 when it was disputed the II district division of the football association from Lisbon. In this report, it will be possible to observe the description, not only of the internship institution, but also of the team and the technical team members. Throughout the report, various themes will be presented that are part of what is a sporting season in a football club. It will be possible to observe the team's training process, through the training model planned by the elements of the technical team, the game model that the technical team built taking into account the players they have in the squad, but also the philosophy of the club. The team's competitive process will also be presented in the report and through the competitive process, it will be possible to observe the teams that participated in the UDR Santa Maria championship, the classification throughout the days and the objective that the technical team and the direction had for the team.

In conclusion, the report will include a study about the defense tactical schemes, more precisely, the defensive corners. This study was accomplished because the team showed some difficulties on the defensive process of these tactical schemes. Through this study we tried to discover which zones were the ones in which the opponents more frequently scored the corners.

With the accomplishment of this study, it was concluded that in 32 situations of defensive corner, the opposing team finished 22 times, and in 27.3% of these finishes the opposing team finished successfully, that is, managed to score a goal. In the study we can also observe that the area of the penalty area where the opposing teams prefer to hit the corner is for the central area that correspond to the areas A6, A7, A10 and A11.

Keywords: Football, Model Game, Training model, training methods, tactical schemes, corners.

Índice de Abreviaturas

UDR – União Desportiva e Recreativa

GR – Guarda-redes

DC – Defesa central

DD – Defesa direito

DE – Defesa esquerdo

DL – Defesa lateral

MC – Médio centro

MA – Médio ala

AV – Avançado

MPG – Métodos de Preparação Geral

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MPB – Manutenção da posse de bola

NF – Não finalizado

FCS – Finalizado com sucesso

FSS – Finalizado sem sucesso

Índice

Índice	7
Índice de Tabelas.....	10
Índice de Gráficos.....	11
Índice de Figuras	12
Introdução.....	13
Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio.....	15
1.1 Enquadramento histórico.....	15
1.2 Caracterização geral do clube	16
1.3 Regulamentos.....	17
1.4 Recursos humanos	19
1.5 Recursos estruturais.....	20
1.6 Recursos materiais	21
Capítulo II – Plano Individual de Estágio	22
2.1 Instituição acolhedora.....	23
2.2 Funções do treinador estagiário	23
2.3 Tarefas do treinador estagiário	23
2.4 Objetivos gerais do treinador estagiário.....	24
2.5 Objetivos específicos do treinador estagiário.....	25
2.6 Estratégias a implementar pelo treinador estagiário	26
2.6 Planeamento e periodização da época desportiva	26
Capítulo III – Caracterização da equipa	28
3.1 Caracterização da equipa técnica.....	29
3.2 Caracterização do plantel.....	31
3.3 Avaliação inicial	31
3.4 Psicologia no desporto	32
3.5 Objetivos da equipa	48
3.6 Objetivos do clube.....	48
Capítulo IV – Processo de jogo, Treino, Observação	50
4.1 Modelo de jogo	51
4.2 Modelo de jogo dos Juvenis A.....	53
4.2.1 Organização ofensiva – 1ª fase de construção	55
4.2.2 Organização ofensiva – zona de criação	57

4.2.3 Organização ofensiva - zona de finalização.....	59
4.2.4 Organização defensiva	60
4.2.5 Transição ataque-defesa	63
4.2.6 Transição defesa-ataque	64
4.2.7 Esquemas táticos.....	66
4.2.8 Esquemas táticos – cantos ofensivos 1º variante	66
4.2.9 Esquemas táticos – cantos ofensivos 2º variante	67
4.2.10 Esquemas táticos – cantos defensivos (pé aberto).....	68
4.2.11 Esquemas táticos – cantos defensivos (pé fechado).....	69
4.2.12 Esquemas táticos – livres ofensivos	70
4.2.13 Esquemas táticos – livres defensivos	71
4.3 Modelo de Treino.....	71
4.3.1 Metodologia aplicada.....	73
4.3.2 O treino enquanto processo de gerir e gerar comportamentos.....	75
4.4 Modelo de observação.....	75
Capítulo V – Processo de Treino.....	80
5.1 Enquadramento Teórico.....	81
5.2 Métodos de treino	83
5.3 Métodos Específicos de Preparação Geral.....	85
5.4 Métodos Específicos de Preparação	87
5.5 Macrociclo	90
5.6 Controlo do treino.....	91
5.7 Microciclo Padrão.....	92
5.8 Disciplina	94
Capítulo VI – Processo Competitivo.....	95
6.1 Caracterização do contexto competitivo	96
6.2 Calendário Competitivo.....	98
6.3 Evolução da classificação e dos resultados ao longo do campeonato.....	99
6.4 Volume competitivo e análise competitiva individual	100
6.5 Dia competitivo	100
Capítulo VII – Cantos defensivos da equipa de Juvenis ‘A’ do UDR Santa Maria.	103
7.1 Introdução	104
7.2 Revisão de literatura	104
7.2.1 Desporto.....	104

7.2.2 O jogo desportivo coletivo	105
7.2.3 O futebol, jogo de cooperação e oposição	105
7.2.4 Fases do jogo no futebol – processo ofensivo e defensivo.....	105
7.2.5 Os esquemas táticos.....	106
7.3 Método.....	108
7.3.1 Amostra	108
7.3.2 Desenho do estudo	108
7.3.3 Instrumentos	108
7.3.4 Procedimentos	109
7.3.5 Lince-Plus.....	109
7.3.6 Fiabilidade	110
7.3.7 Limitações	110
7.4 Resultados	110
7.5 Discussão	113
7.6 Conclusão	114
7.7 Referências.....	116
Capítulo VIII – Considerações Finais	118
8.1 Conclusões.....	119
8.2 Perspetivas Futuras	121
8.3 Reflexões	122
8.4 Referências Bibliográficas	125

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento da Época. Fonte: elaboração própria	27
Tabela 2 - Dados do plantel. Fonte: elaboração própria.....	33
Tabela 3 - Microciclo Padrão. Fonte: elaboração própria	92
Tabela 4 - Critério disciplinar da época desportiva 2019/2020. Fonte: elaboração própria.....	94
Tabela 5 - Equipas participantes no campeonato. Fonte: elaboração própria	98
Tabela 6 - Calendário competitivo. Fonte: elaboração própria	99
Tabela 7 - Volume competitivo individual. Fonte: elaboração própria.....	100

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Minutos de utilização de cada Método de Treino. Fonte: elaboração própria	84
Gráfico 2 - Minutos de utilização dos MEPG. Fonte: elaboração própria	86
Gráfico 3 - Minutos de utilização dos MEP. Fonte: elaboração própria	89
Gráfico 4 - Classificação no decorrer do campeonato. Fonte: elaboração própria.....	99
Gráfico 5 - Percentagens das zonas da área para onde o canto foi batido. Fonte: elaboração própria.....	111
Gráfico 6 - Percentagem do tipo de finalização. Fonte: elaboração própria	112

Índice de Figuras

Figura 1 - Complexo desportivo do UDR Santa Maria (Bairro da Urmeira). Fonte: Google ..	21
Figura 2 - Sistema de jogo utilizado. Fonte: elaboração própria.....	54
Figura 3 - 1º Fase de construção (1º variante). Fonte: elaboração própria.....	56
Figura 4 - 1º Fase de construção (2º variante). Fonte: elaboração própria.....	56
Figura 5 - 1º Fase de construção (3º variante). Fonte: elaboração própria.....	57
Figura 6 - Zona de criação, através do corredor central. Fonte: elaboração própria	58
Figura 7 - Zona de criação, através do corredor lateral. Fonte: elaboração própria	59
Figura 8 - Zona de finalização através do corredor central. Fonte: elaboração própria	60
Figura 9 - Zona de finalização, através do corredor lateral. Fonte: elaboração própria	60
Figura 10 - Organização defensiva (linha de pressão). Fonte: elaboração própria	61
Figura 11 - Transição ataque-defesa. Fonte: elaboração própria.....	64
Figura 12 - Transição defesa-ataque pelo corredor lateral. Fonte: elaboração própria	65
Figura 13 - Transição defesa-ataque pelo corredor central. Fonte: elaboração própria	65
Figura 14 - Cantos ofensivos - 1º variante. Fonte: elaboração própria	67
Figura 15 - Cantos ofensivos - 2º variante. Fonte: elaboração própria	68
Figura 16 - Cantos defensivos - pé aberto. Fonte: elaboração própria	69
Figura 17 - Cantos defensivos - pé fechado. Fonte: elaboração própria	69
Figura 18 - Livres ofensivos no corredor lateral. Fonte: elaboração própria	70
Figura 19 - Livres defensivos. Fonte: elaboração própria	71
Figura 20 - Ficha de avaliação individual. Fonte: elaboração própria	77
Figura 21 - Ficha de avaliação individual – GR. Fonte: elaboração própria.....	78
Figura 22 - Macro ciclo Época 2019/2020. Fonte: elaboração própria	91
Figura 23 - Área do campograma utilizada para o estudo. Fonte: Teixeira (2015).....	109

Introdução

Este relatório foi realizado no âmbito do 2º ano do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Ao longo da época desportiva e fazendo parte de uma equipa técnica, o aluno estagiário terá a seu cargo, tarefas para realizar, sendo algumas, o acompanhamento do treino auxiliando na sua montagem e na sua operacionalização, planeamento de exercícios, realização da ficha de jogo, observação da filmagem do jogo e preparação de imagens para serem mostradas aos jogadores sempre que for necessário.

Através das tarefas a desenvolver e dos objetivos traçados, pretende-se que o aluno estagiário desenvolva as suas competências e aumente o seu conhecimento sobre a modalidade, para que no futuro seja capaz de ocupar o cargo de treinador principal, consiga planear e operacionalizar um treino e elaborar um planeamento anual, seja capaz de liderar e gerir uma equipa técnica e um plantel e que consiga desenvolver e potenciar todas as competências técnicas e táticas dos atletas.

Com o decorrer do estágio, os objetivos a alcançar serão, o desenvolvimento das competências e do conhecimento do treino de futebol, aumentar o conhecimento no que diz respeito ao futebol de formação em Portugal, aumentar e melhorar as relações humanas com os restantes treinadores do clube, mas também com treinadores de outros clubes e contribuir para o crescimento e desenvolvimento da entidade acolhedora.

Através das tarefas a desenvolver o aluno estagiário e tendo como objetivo conseguir que o desporto e o futebol sejam a sua profissão no futuro é importante que estas tarefas em escalões de formação sejam bem aproveitadas e realizadas com toda a determinação e empenho pelo aluno estagiário, pois estas tarefas é que vão fazer com que o aluno estagiário cresça e consiga ser cada dia melhor na sua profissão. Estas tarefas também vão ser tarefas que no futuro o aluno estagiário poderá vir a fazer ou delegar para alguém fazer e se durante o processo de estágio estas forem bem desenvolvidas, no futuro será mais fácil, não só de realizar mas também de ajudar alguém a realiza-las.

O Santa Maria foi fundado em 1964 e ao longo da sua história, já passou por bons e maus momentos, sendo que nos últimos anos, o clube tem tido um crescimento notável e por essa mesma razão, hoje já é um clube conhecido e com nome em Lisboa.

A instituição acolhedora para a realização do estágio, foi a União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, isto porque, o aluno estagiário já se encontrava a exercer funções como treinador neste clube a cerca de quatro anos e meio. O Santa Maria é um clube situado em Odivelas e é um dos clubes mais antigos de Odivelas, é um clube, como muitos outros, considerado um clube de ‘bairro’, isto por se situar junto a um bairro social.

O relatório estará dividido em oito capítulos e dentro de cada capítulo haverá subcapítulos. Os capítulos apresentados serão os seguintes e por esta respetiva ordem: caracterização da instituição de estágio; projeto individual de estágio; caracterização da equipa; processo de jogo, treino, observação; processo de treino; processo competitivo; tema sobre cantos defensivos e por último as considerações finais.

No sétimo capítulo será abordado e realizada uma análise sobre os cantos defensivos, isto porque, foi um problema observado pelo aluno estagiário no decorrer do estágio, mas também, observado pela equipa técnica. Observou-se que em processo competitivo, a equipa, permitia ao adversário finalizar com relativa facilidade os momentos de cantos defensivos. O objetivo neste capítulo será descobrir as zonas da grande área onde o adversário mais vezes finaliza e a partir daí tentar resolver o problema, para que a equipa melhore neste aspeto defensivo.

No último capítulo, o objetivo passará por fazer uma reflexão geral sobre a época desportiva, mas também do trabalho realizado pelo aluno estagiário. Será também neste capítulo que o aluno estagiário irá falar sobre os objetivos que tinha traçado e se os conseguiu alcançar, problemas que possa ter enfrentado no decorrer da época e também objetivos que tem para o futuro.

.

Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio

1.1 Enquadramento histórico

O clube União Desportiva Recreativa Santa Maria foi fundado no dia 4 de novembro de 1964, o clube situa-se no concelho de Odivelas e tem como morada a Rua Padre Américo

Monteiro de Aguiar, Estrada da Paiã. Junto ao clube situa-se também um bairro social denominado Bairro da Urmeira. O clube tem também um protocolo com o Sport Lisboa e Benfica, fazendo parte assim de uma Benfica Escola de Futebol. No seu palmarés o clube conta com dois títulos conquistados no escalão de seniores, sendo eles o Campeonato Distrital da 2ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa em 1996 e o Campeonato Distrital da 3ª Divisão da Associação de Futebol de Lisboa em 1976 (Lage, 2015).

O atual presidente do clube é o Sr. Francisco Batista, sendo o diretor executivo o Sr. Nuno Santos.

O clube que neste momento tem 55 anos de idade, feitos no início do mês de novembro, já passou por muitos altos e baixos ao longo dos anos. O facto de se situar junto a um bairro social fez com que ao longo dos anos, o clube fosse associado a um clube em que as equipas que iam lá não eram bem recebidas quer dentro como fora do terreno de jogo. Dentro de campo havia sempre bastante agressividade o que muitas vezes levava a que essa agressividade fosse transportada para fora do recinto.

Mas a realidade do clube tem mudado radicalmente nos últimos anos, atualmente as pessoas, já não olham para o clube com desconfiança, hoje o clube já é visto como um exemplo, com uma melhor reputação.

1.2 Caracterização geral do clube

O clube, segundo a última atualização realizada pelo coordenador da escola, conta neste momento com cerca de 400 atletas, uns em contexto de competição e outros em contexto de formação. O clube apresenta também três modalidades, sendo elas o Futebol, o eSports e a Columbofilia.

A realidade do clube tem mudado bastante e nos últimos anos, o futebol sete do Santa Maria já é uma referência quer no conselho, como no distrito de Lisboa. As equipas já conseguem ser competitivas, contra quase todas as equipas do distrito de Lisboa, tirando claro os dois grandes, Benfica e Sporting. Prova do bom trabalho do clube nas equipas de futebol sete é que em todos os escalões as equipas conseguem sempre andar a lutar pelos primeiros quatro lugares da tabela classificativa. Outro exemplo é a chegada da equipa de Benjamins B (2009) à final do campeonato distrital de futebol sete, na época desportiva de 2018/2019, perdendo na final por 6-3 contra o Sporting Clube de Portugal.

Quando passamos para as equipas de futebol onze, o crescimento das mesmas, também tem sido visível a cada época desportiva, mas infelizmente ainda não tão rápido como o das equipas de futebol sete. Contudo todos os anos as equipas de futebol onze têm conseguido recrutar jogadores com bastante qualidade o que irá de certeza a curto prazo trazer bons resultados. Na época passada, ou seja, referente a 2018/2019, o Santa Maria conseguiu alcançar duas subidas. A equipa de Juniores conseguiu subir a antiga divisão de honra, feito nunca antes alcançado por nenhuma equipa do clube, e a equipa de Juvenis conseguiu garantir a subida a antiga 1ª divisão.

Dito isto as equipas de futebol onze do Santa Maria encontram-se nos seguintes campeonatos:

- Iniciados B (2006) – Campeonato Distrital Juniores 3ª Divisão
- Iniciados A (2005) – Campeonato Distrital Juniores 2ª Divisão
- Juvenis B (2004) – Campeonato Distrital Juniores 3ª Divisão
- Juvenis A (2003) – Campeonato Distrital Juniores 2ª Divisão
- Juniores (2002/2001) – Campeonato Distrital Juniores 1ª Divisão
- Seniores – Campeonato Distrital 3ª Divisão

1.3 Regulamentos

Os regulamentos do clube foram apresentados pelo coordenador da escola, na reunião de início de época. Estes regulamentos são importantes para o clube, pois o clube, para além de querer desenvolver e potenciar as capacidades dos jogadores, quer também que todos os jogadores e treinadores sejam melhores pessoas e para isso é necessário que cada um, consiga cumprir e respeitar regras. A existência dos regulamentos, faz também, com que todos dentro do clube, trabalhem de forma uniforme.

Numa entrevista realizada por Santos (2019) para a rubrica da Universidade Autónoma de Lisboa ao coordenador do UDR Santa Maria, podemos retirar, que para o coordenador da escola, os valores desportivos e humanos são valores que jamais poderão estar dissociados, isto porque em primeiro lugar, qualquer jogador de futebol, será sempre um ser humano. Valores como o companheirismo e o respeito pelo outro são essenciais para o sucesso dos atletas, tanto a nível desportivo como pessoal (Santos, 2019).

Através destes valores mencionados e fruto do trabalho realizado, o coordenador do UDR Santa Maria, refere, que tem sido possível melhorar a forma como o clube é visto, “*não associando o nosso nome apenas a um bairro que em tempos passados foi um pouco problemático*” (Santos, 2019). O coordenador da escola, refere também que “*ganhar jogos a todo o custo não é uma vitória clara*” e por essa mesma razão, é preciso formar atletas e homens de forma rigorosa, para que os bons resultados estejam mais próximos de aparecer (Santos, 2019).

Sendo assim, todos os treinadores e jogadores do clube devem respeitar as seguintes regras:

- Os treinadores devem estar equipados com o equipamento do clube, durante o treino;
- Os jogadores só podem treinar de branco ou de preto;
- Os treinadores têm que estar no clube pelo menos 30 minutos antes do início da sessão de treino;
- Todos os jogadores são obrigados a usar caneleiras e chuteiras, caso não tenham não podem treinar;
- Em dia de jogo, quer este seja amigável ou oficial, os jogadores e treinadores têm de estar equipados com o respetivo fato de treino do clube;
- Durante a sessão de treino a porta do balneário deve permanecer fechado, só se abre depois no final do treino, para os jogadores poderem tomar banho;
- Os jogadores que faltam ao treino, a falta tem de ser justificada;
- Os jogadores para poderem ir a jogo, tem de fazer os três treinos semanais. A única exceção é caso o jogador não possa comparecer a um dos treinos, é dada a oportunidade de realizar o treino com outra equipa, realizando assim os três treinos semanais;
- Os jogadores não podem treinar de pastilha elástica;
- Os treinadores não podem fumar perante a presença de atletas;
- Por cada peça de material que os treinadores deixem no campo após o final do treino e não arrumarem, estes têm de pagar uma multa;
- Por cada bola perdida, o treinador da equipa tem de pagar 15 euros;
- No final do treino, os treinadores têm de proceder as presenças em treino;
- Os treinadores têm uma pasta onde deve constar o mesociclo;

- Os treinadores devem também colocar as fichas de jogo na respetiva pasta do escalão.

Para além das regras acima referidas, os treinadores da equipa de Juvenis, decidiram ainda acrescentar mais umas regras, sendo elas as seguintes:

- De duas em duas semanas, os capitães de equipa no primeiro treino da semana devem encher as bolas, até estas estarem com a pressão nos 0,9 bars;
- Os capitães de equipa são responsáveis por encher as águas para o treino, bem como arrumar as mesmas no final do treino;
- Todos os jogadores são obrigados a estarem no complexo do clube 1h.15min antes se o jogo for em casa e 1.45h antes se o jogo for fora.

1.4 Recursos humanos

No que diz respeito aos recursos humanos e tendo em conta o atual momento do clube este é bastante favorável, claro que, se tudo correr como pretendido e o clube continuar a crescer, o número dos recursos humanos também terá que aumentar.

O clube é dirigido por um presidente, que conta com uma equipa para o ajudar. Essa equipa é constituída por um coordenador geral, dois subcoordenadores (um referente ao futebol sete e outro ao futebol onze) e dois secretários.

No departamento médico, o clube tem, um massagista, um fisioterapeuta e dois fisioterapeutas/osteopatas.

Para além da equipa médica e da equipa referente a direção, o clube possui também dois guardas do campo que tratam da segurança do complexo desportivo, um roupeiro, um psicólogo, dois professores que trabalham numa sala de estudo que o clube possui e que serve para os atletas do clube e para as crianças do bairro realizarem os trabalhos de casa e estudarem, e por último, dois treinadores de guarda-redes, sendo um responsável pelos guarda-redes de futebol sete e o outro responsável pelos guarda-redes de futebol onze.

Nos jogos em casa a equipa dos juvenis tem sempre presente um fisioterapeuta ou um massagista, mas nos jogos fora não, o que nos obriga a pedir sempre a equipa contrária o favor de o fisioterapeuta deles caso seja preciso, assista um dos nossos jogadores.

Durante os treinos, o clube tem sempre presente um ou dois fisioterapeutas, sendo que existe um que está mais ligado à nossa equipa.

1.5 Recursos estruturais

No que diz respeito aos recursos estruturais, o clube possui um campo de futebol onze que depois está dividido em dois campos de futebol sete. O grande problema é que o campo começa a ser pequeno demais para o crescimento que o clube está a ter, e se o clube conseguir alcançar os objetivos que pretende a curto e médio prazo é de carácter obrigatório o clube expandir o espaço, para assim haver mais espaço para treinar e oferecer melhores condições aos atletas do clube.

Em relação a equipa onde o aluno estagiário está inserido, esta treina sempre em metade de campo de onze. Podemos assim ter uma ideia de como o espaço de treino já começa a ser curto para as equipas, pois o ideal era que pelo menos um treino da semana fosse realizado em campo inteiro, para assim ser possível trabalhar aspetos do jogo que trabalhados só em metade do campo não replica o objetivo que depois se quer ver em jogo, para além de, se o clube quer começar a subir de divisões nos diversos escalões e competir com os melhores, o espaço para treinar tem que claramente aumentar.

Dentro das instalações do clube é possível encontrar um pequeno parque de estacionamento para as viaturas dos treinadores e dos restantes trabalhadores do clube.

O clube possui sete balneários, sendo que, um pertence a equipa dos seniores e outro a dos juniores, os restantes cinco balneários, quatro deles é para o uso das restantes equipas de competição e formação e o outro balneário é para os treinadores.

Nas instalações do clube também existe uma sala para os treinadores, uma sala do material, um posto médico, uma secretaria, uma rouparia, uma sala de estudo, uma bancada, um café que fica por baixo da bancada e um pavilhão desportivo, que se encontra em obras de requalificação para que seja possível dar treinos dentro do pavilhão.



Figura 1 - Complexo desportivo do UDR Santa Maria (Bairro da Urmeira). Fonte: Google

1.6 Recursos materiais

No que diz respeito ao material necessário para treino, o Santa Maria possui em número suficiente, diversos tipos de material necessários para a realização de um treino de futebol. Sendo assim e elaborando uma lista, o clube possui a nível de material o seguinte:

Dentro da sala do material é possível encontrar, um saco com 10 bolas para cada equipa, sendo que nos escalões de futebol sete onde existe equipa A e B, os sacos têm 15 bolas de futebol. Os treinadores têm também a sua disposição, diversos cones de diferentes tamanhos e diferentes cores, conjuntos de coletes de diferentes cores, várias marcas de variadas cores, cerca de 30 varas, duas escadas de skipping e cerca de 6/7 arcos.

Para além deste material, o clube possui duas balizas de futebol onze, quatro de futebol sete, quatro balizas de futebol cinco e quatro pesos que servem para colocar na parte de trás das balizas de cinco, para que estas não se virem.

Capítulo II – Plano Individual de Estágio

2.1 Instituição acolhedora

O clube onde o aluno estagiário irá realizar o estágio referente ao último ano de mestrado será a União Desportiva Recreativa Santa Maria. O aluno estagiário irá trabalhar com o escalão de 2003, ou seja, os Juvenis A, onde irá desempenhar o papel de treinador adjunto.

Os treinos irão sempre decorrer no complexo desportivo do Santa Maria. Para treinar a equipa irá sempre usar metade do campo de futebol onze. Os treinos irão ocorrer três vezes por semana, terça-feira, quinta-feira e sexta-feira, entre as 20.15h e as 21.30h.

Os jogos do campeonato decorrem sempre no campo do Santa Maria ou no campo do adversário. Os jogos realizam-se sempre aos domingos de manhã, podendo o jogo começar às 8.45h ou às 10h.

2.2 Funções do treinador estagiário

No início da época desportiva e de modo a dividir o trabalho dentro e fora de campo, a equipa técnica decidiu que cada elemento iria ter que realizar certas funções. Ao aluno estagiário foram atribuídas as seguintes funções:

- Acompanhamento do processo de treino.
- Análise do desempenho da equipa no jogo com recurso a filmagem do jogo.
- Acompanhamento a grupos de atletas no trabalho complementar de otimização do rendimento desportivo.
- Montagem e acompanhamento do aquecimento em momentos de competição.
- Realização da ficha de jogo.

2.3 Tarefas do treinador estagiário

Dentro das funções que foram atribuídas a cada elemento da equipa técnica havia tarefas inerentes a essas funções, tarefas essas que depois cada elemento da equipa técnica tinha que realizar. Tendo em conta as funções do aluno estagiário, este tinha que realizar as seguintes tarefas:

- Acompanhamento do treino, auxiliando na sua montagem e na sua operacionalização.

- Controlo do material necessário para o treino.
- Feedback localizado e individualizado consoante as necessidades.
- Montagem e operacionalização relativamente ao aquecimento dos jogadores em processo de competição.
- Apoio na execução de tarefas relativas ao trabalho complementar de otimização do rendimento desportivo.
- Análise da filmagem do jogo.
- Realização da ficha de jogo, anotando os minutos de cada jogador, cartões, golos e assistências.
- Preparação sempre que solicitado de clips de vídeo referentes ao jogo para que sejam apresentados aos jogadores individualmente ou coletivamente.

2.4 Objetivos gerais do treinador estagiário

No decorrer da época desportiva, o aluno estagiário definiu certos objetivos que iria tentar realizar no decorrer da época. Estes objetivos que o aluno estagiário traçou têm como base, o desenvolvimento e o crescimento do mesmo no que diz respeito a modalidade de futebol. Ou seja, o aluno estagiário espera que ao alcançar estes objetivos consiga desenvolver e aumentar o seu conhecimento sobre o jogo e todo o processo que envolve a modalidade de futebol e com isto ser um melhor treinador para assim conseguir ajudar da melhor maneira possível qualquer atleta. Dito isto, o aluno estagiário traçou os seguintes objetivos gerais:

- Aumentar o conhecimento geral da modalidade e do futebol de formação em Portugal e no estrangeiro.
- Desenvolver de forma global as competências técnicas e o conhecimento ao nível do treino.
- Ter participação ativa na vida do clube, acompanhando a atividade de cada equipa, mas também nos diversos departamentos.
- Desenvolver relações humanas positivas com os elementos da equipa técnica, jogadores do plantel e restantes treinadores e staff do clube, de modo a evoluir pessoalmente e a conseguir partilhar ideias, ouvir outras ideias, participar em debates e refletir acerca das mais variadas opiniões e ideias apresentadas.
- Contribuir para o desenvolvimento e crescimento do clube.
- Contribuir para o alcance dos objetivos propostos para a equipa.

Para verificar se os objetivos gerais acima iam sendo cumpridos e alcançados, o treinador estagiário irá realizar pelo menos uma vez por mês uma reflexão sobre os objetivos traçados e se estes estão a ser cumpridos. Outra maneira de verificar se os objetivos estão a ser alcançados é através de conversas com elementos da equipa técnica, mas também com outros treinadores do clube e o coordenador para saber o feedback deles.

2.5 Objetivos específicos do treinador estagiário

De maneira a conseguir atingir com sucesso os objetivos traçados, o aluno estagiário irá traçar certos objetivos específicos que ao serem realizados, irão contribuir também para o alcance dos objetivos gerais traçados. O aluno estagiário traçou estes objetivos específicos com o propósito de desenvolver as suas capacidades quer dentro como fora do campo e assim conseguir operacionalizar e gerir da melhor maneira possível o processo de treino.

- Ser capaz de planejar o treino de acordo com os objetivos pretendidos pela equipa técnica.
- Ser capaz de avaliar o treino de uma equipa de futebol, de maneira a perceber o que foi bem realizado e o que tem de ser retificado.
- Ser capaz de gerir o treino de modo a conseguir alcançar os objetivos da unidade de treino.
- Ser capaz de utilizar e adotar o melhor tipo de feedback consoante o momento e os jogadores.
- Ser capaz de executar e operacionalizar os diferentes tipos de métodos de treino.

Para verificar se os objetivos gerais acima iam sendo cumpridos e alcançados, o treinador estagiário irá realizar pelo menos uma vez por mês uma reflexão sobre os objetivos traçados e se estes estão a ser cumpridos. Outra maneira de verificar se os objetivos estão a ser alcançados é através de conversas com elementos da equipa técnica, mas também com outros treinadores do clube e o coordenador para saber o feedback deles.

2.6 Estratégias a implementar pelo treinador estagiário

- Participar no maior número possível de formações, pois estas são uma fonte de aprendizagem e de partilha de conhecimento, o que acaba sempre por ajudar no crescimento e desenvolvimento do treinador quer como pessoas mas também na sua profissão.
- Ler cada vez mais artigos científicos e livros sobre a modalidade de futebol e tudo o que esta envolve.
- Refletir de forma permanente sobre o trabalho desenvolvido ao longo da semana de treino, com o objetivo de através das conclusões retiradas, evoluir como treinador.
- Debater ideias com outros treinadores de modo a ouvir diferentes opiniões e formas de pensar o futebol, de maneira a permitir uma maior evolução como treinador.
- Expor as dificuldades sentidas a equipa técnica e a outros treinadores para ouvir as suas opiniões de modo a ajudar a superar as dificuldades.
- Ter um pensamento crítico, acerca do trabalho desenvolvido, sobre o treino e sobre a evolução da equipa e de cada jogador.

2.6 Planeamento e periodização da época desportiva

Segundo Garcia (2014, p.24), a planificação é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações para a construção e desenvolvimento de uma equipa. Garganta (1991), citado por Garcia (2014), diz que planejar consiste em descrever ou organizar antecipadamente as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar. O mesmo autor afirma que através deste planeamento, o treinador consegue obter vantagens ao nível do processo de treino, modelo de jogo e também ao nível do rendimento da equipa.

De acordo com Bompa (2016), o planeamento assume-se como um processo fulcral para o treinador, uma vez que contribui para um maior controlo do processo de treino e para a rentabilização do tempo, do espaço e das condições materiais, sendo assim, um processo indispensável e um auxiliar precioso para o treinador.

Na tabela (1), será possível observar o planeamento para a época desportiva 2019/2020, da equipa dos juvenis A, do UDR Santa Maria.

Planeamento da Época								
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Organização defensiva	Organização defensiva	Organização defensiva	Organização ofensiva	Organização ofensiva	Finalização através do corredor lateral	Organização defensiva	Organização defensiva	Transição defensiva
Linha de pressão	Zonas de cruzamento.	Transição defensiva	Zonas de finalização	Zonas de finalização através de cruzamento	Controlo da profundidade e lateralidade	Controlo da	Pressão alta	Velocidade de reação
	Comportamento defensivo no último terço							
Bola coberta e bola descoberta	Organização ofensiva	Organização ofensiva	Velocidade de reação	Transição ofensiva	Controlo interestespacial no setor médio	Zona de criação	Organização ofensiva	Esquemas táticos
Comportamento da equipa quando a bola entra no nosso bloco	1º fase de construção	Zonas de finalização	Esquemas táticos	Força e resistência		Esquemas táticos	3º Homem e zona de ligação entre sectores	
Preparação Física	Esquemas táticos							
Esquemas táticos ofensivos								

Tabela 1 - Planeamento da Época. Fonte: elaboração própria

Capítulo III – Caracterização da equipa

3.1 Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos Juvenis A do UDR Santa Maria é composta por cinco elementos (um treinador principal, três treinadores adjuntos e um treinador de guarda-redes). A equipa técnica dos 2003 caracteriza-se por ser uma equipa muito jovem.

Todos os elementos técnicos já se conhecem a bastante tempo pois já trabalham no Santa Maria a 4 ou mais anos, sendo que o treinador/aluno estagiário, o treinador principal e o segundo treinador adjunto, já trabalham com o escalão de 2003 a dois anos e meio, começando a trabalhar com os atletas quando estes eram iniciados A. Sendo assim o ambiente entre todos é bastante bom, pois existe uma grande amizade e sentimento de respeito pelo trabalho de todos. O elemento que é novo na equipa técnica é um dos treinadores adjuntos, mas mesmo este, a restante equipa técnica já o conhecia, pois foi antigo jogador da equipa, jogando inclusive na temporada passada. No final da época passada ele comunicou a equipa técnica que ia deixar de jogar e a equipa técnica como sabia que ele dava treino noutra clube e que queria também ser treinador, convidou-o a integrar a equipa técnica.

Todas as terças-feiras por volta das 15 horas, a equipa técnica reunia-se no clube para debater o que irá ser a semana de trabalho. A equipa técnica começa sempre por abordar a semana de treinos anterior e ver o que se pode melhorar, bem como o momento de jogo do fim-de-semana para perceber onde erramos e onde temos de melhorar e ver o que já está assimilado pelos atletas. No final de cada sessão de treino, os elementos da equipa técnica, ficam sempre cerca de 30/40 minutos no clube a falar e a discutir sobre como correu o treino, se o objetivo para aquela unidade de treino foi cumprido, se os exercícios foram ou não operacionalizados da melhor maneira, aspetos que podemos melhorar e quais os atletas que estiveram melhor ou pior.

Passando agora a caracterização individual de cada um dos elementos da equipa técnica, podemos referir que:

- Treinador principal: o treinador principal da equipa já dá treinos de futebol à sete anos, passando por Benfica Escola de Futebol Estádio, Sport Lisboa e Benfica e UDR Santa Maria onde se encontra atualmente. Para além disso já deu treinos individuais na ‘Victory to Win’. No Santa Maria já deu treinos em quase todos os escalões, faltando só trabalhar com o escalão de Juniores. O treinador principal é também licenciado pela Universidade Lusófona de

Humanidades e Tecnologias no ramo de Treino Desportivo. O treinador em questão tem o nível 1 de treinador de futebol.

- Treinador adjunto/estagiário: o treinador estagiário é um dos treinadores adjuntos da equipa e começou a dar treinos a 5 anos, altura em que num dia de faculdade o treinador principal visto também ser seu colega de turma na faculdade convidou-o para fazer parte do projeto do Santa Maria. Desde aí, o treinador estagiário sempre deu treinos no Santa Maria, passando pelas turmas de formação, futebol sete e futebol onze, só faltando treinar no futebol onze Juniores e Seniores. O treinador estagiário é licenciado em Treino Desportivo pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, universidade onde agora se encontra a fazer o Mestrado em Futebol da formação à alta competição. O treinador estagiário assim como o treinador principal, também tem o nível 1 de treinador de futebol.
- Treinador adjunto: o outro treinador adjunto é o elemento mais velho da equipa técnica e já dá treinos à 8 anos. Está no Santa Maria há quatro anos, passando também já por vários escalões tal como o treinador principal e o treinador estagiário, faltando-lhe só trabalhar com a equipa de Juniores e Seniores. Neste momento está a terminar a licenciatura em Treino Desportivo na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O treinador adjunto em questão só consegue estar no momento competitivo quando jogamos em casa, isto porque ele é o treinador principal dos Iniciados “B” e quando jogamos fora ele também joga, daí não poder acompanhar a equipa aos jogos fora de casa.
- Treinador adjunto: como referido anteriormente ele foi antigo jogador do clube e da equipa em questão, acabando por parar de jogar no final da época passada. Depois disso foi convidado pelo treinador principal a fazer parte da equipa técnica desta época. Este treinador adjunto, para além de ajudar em processo de treino é ele que filma os jogos quer seja em casa ou fora.
- Treinador de guarda-redes: o treinador de guarda-redes, está no Santa Maria há quatro anos, sendo que nos dois primeiros não exerceu o papel de treinador de guarda-redes, mas sim o de treinador adjunto em escalões de futebol sete. Nos últimos dois anos aí sim está por completo a exercer o papel de treinador de guarda-redes, sendo esta época o responsável pelo treino de guarda-redes de todos os escalões de futebol onze, exceto os Juniores. O treinador de guarda-

redes encontra-se também a terminar a licenciatura em Treino Desportivo na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

3.2 Caracterização do plantel

A equipa dos Juvenis A do Santa Maria é composta por 30 jogadores, sendo 27 de campo e 3 guarda-redes, na equipa existem também três atletas de 2004 que foram chamados pela equipa técnica, estando assim esses três elementos a jogar um ano acima.

É um plantel que vale muito pelo coletivo, pela agressividade, atitude e empenho que coloca nos jogos, é também uma equipa forte no processo defensivo, no entanto apresenta algumas dificuldades nos esquemas táticos defensivos. O problema é que quando essa agressividade e empenho não se notam em jogo, fica bastante mais difícil de a equipa fazer a diferença.

Para tentar resolver os problemas acima mencionados, a equipa técnica quase todas as semanas trabalhava esquemas táticos defensivos e o aluno estagiário também realizou um estudo que vai ser apresentado mais a frente sobre os cantos defensivos da equipa onde estava inserido. No que diz respeito a agressividade e empenho e para está se notar em todos os jogos a equipa técnica fazia com que esses dois aspetos estivessem sempre presentes em treino, ou seja, os atletas tinham que dar sempre o seu máximo em cada lance e no treino todo.

Na tabela (2), é possível observar alguns dados sobre cada atleta da equipa. De referir que haverá atletas sem alguns valores, uma vez que deixaram o clube a meio da época e outros que entraram a meio da época. Os dados que serão apresentados na tabela (2), foram dados escolhidos pelos elementos da equipa técnica e tendo em conta os materiais disponíveis no clube.

3.3 Avaliação inicial

No início da época, foi decidido pelos elementos da equipa técnica, realizar três avaliações aos atletas, sendo a primeira na pré-época, a segunda avaliação no início da segunda volta do campeonato e a última avaliação após a última jornada do campeonato, a qual não se realizou devido ao aparecimento da covid-19, o que levou ao cancelamento de treinos e

competições. Estas avaliações foram realizadas com o intuito de monitorizar o atleta ao longo da época desportiva, principalmente no que dizia respeito ao seu peso.

Devido as condições do clube e de este não dispor de ferramentas adequadas, nem de nenhum protocolo para a realização de avaliações mais rigorosas, foram realizadas as avaliações possíveis, utilizando os recursos disponíveis. Sendo assim, foram avaliados os seguintes parâmetros, o peso e a altura dos atletas, foi também calculado o Índice de Massa Corporal e a Frequência Cardíaca de Repouso antes do início do treino Estes dados, serão apresentados mais a frente numa tabela, onde poderá ser visível, todos os valores das avaliações realizadas.

As avaliações realizadas pela equipa técnica aos atletas serviram para a equipa técnica, no início da época ver se os jogadores regressavam aos treinos com o peso ideal, consoante a idade e a altura dos mesmos ou se regressavam com peso a mais.

A seguir a tabela (2) é apresentada uma caracterização individual de cada jogador da equipa dos Juvenis, tendo em conta quatro aspetos escolhidos pela equipa técnica, sendo eles: técnico, tático, psicológico e social. A caracterização individual de cada jogador foi realizada no fim da pré-época, pois nessa altura, a equipa técnica já tinha conseguido observar principalmente os aspetos técnicos e tático, quer em momento de jogo como em momento de treino.

3.4 Psicologia no desporto

Para avaliar da melhor maneira possível o psicológico de cada atleta e recorrendo a autora Mendes (2016), que se baseou nos autores Weinberg & Gould (2008), podemos ter em conta dois objetivos fundamentais a ter em conta quando nos referimos a psicologia no desporto, sendo eles: entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico do individuo; e perceber até que ponto a participação do individuo no desporto afeta o seu desenvolvimento psicológico, a sua saúde e o seu bem-estar.

O autor Buceta (1999), citado por Mendes (2016), define sete variáveis psicológicas que podem afetar uma equipa de futebol e consequentemente os seus jogadores. Essas sete variáveis, que foram depois utilizadas pela equipa técnica, são as seguintes: motivação; nível de ativação; autoconfiança; atenção; controlo do stresse; coesão de grupo e comunicação interpessoal.

Jogador	Nº	Posição	Nascimento	Idade	Peso	Altura	FCR (inicial)	FCR (meio)	IMC	Clube anterior	Pé dominante
GR1	1	GR	25/11/2003	15	72	1,93	78	74	19,33	Casa Pia	Direito
GR2	39	GR	24/06/2004	15	62	1,65	68	68	22,77	UDR Santa	Direito
GR3	89	GR	12/04/2004	15	58	1,67	84	80	20,8	UDR	Direito
DC1	4	DC	01/08/2003	16	72	1,80	74	72	22,22	CAC	Direito
DC2	23	DC	23/11/2003	16	62	1,75	84	-	20,24	UDR	Direito
DC3	33	DC	17/10/2003	16	65	1,77	90	84	20,75	Tenente	Direito
DC4	12	DC	16/01/2003	16	66	1,76	80	74	21,31	UDR	Direito
LD1	44	LD	29/06/2003	16	59	1,70	72	76	20,42	EF Belém	Direito
LD2	11	LD	10/08/2003	16	64	1,83	80	80	19,11	UDR Santa	Direito
LD3	2	LD	24/08/2003	16	53	1,77	72	72	16,92	UDR Santa	Direito
LE1	79	LE	20/01/2003	16	50	1,65	72	-	18,37	UDR Santa	Esquerdo
LE2	3	LE	14/01/2003	16	69	1,74	66	-	22,79	UDR Santa	Esquerdo
LE3	19	LE	03/08/2003	16	54	1,74	78	78	17,84	Casa Pia	Direito
LE4	5	LE	05/06/2004	15	69	1,70	-	70	23,88	UDR Santa	Esquerdo
MC1	21	MC	22/05/2003	16	53	1,72	70	70	17,92	UDR Santa	Direito
MC2	47	MC	27/05/2003	16	64	1,75	82	80	20,9	UDR Santa	Direito
MC3	6	MC	13/01/2004	15	57	1,76	76	74	18,4	UDR Santa	Direito
MA1	16	MA	04/12/2004	14	56	1,64	70	70	20,82	UDR Santa	Direito
MA2	20	MA	24/08/2003	16	53	1,78	72	74	16,73	UDR Santa	Direito
MA3	22	MA	01/11/2003	16	57	1,70	68	68	19,72	Casa Pia	Direito
MA4	18	MA	30/06/2003	16	57	1,68	78	84	20,2	Tojal	Esquerdo
MA5	9	MA	09/11/2003	16	62	1,77	84	82	19,79	UDR Santa	Esquerdo
MA6	31	MA	06/11/2004	14	55	1,62	-	74	20,96	UDR Santa	Direito
AV1	17	AV	29/10/2003	16	57	1,73	90	88	19,05	UDR Santa	Direito
AV2	7	AV	27/03/2003	16	75	1,76	70	-	24,21	UDR Santa	Direito
AV3	8	AV	05/11/2003	16	58	1,65	60	62	21,3	UDR Santa	Esquerdo
AV4	10	AV	18/06/2003	16	68	1,78	78	76	21,46	UDR Santa	Esquerdo
AV5	14	AV	14/10/2003	16	63	1,64	66	66	23,42	UDR Santa	Direito
AV6	25	AV	25/09/2003	16	76	1,77	66	66	24,26	UDR Santa	Direito
AV7	45	AV	25/03/2003	16	75	1,73	76	76	25,06	Loures	Direito
AV8	88	AV	02/10/2003	16	70	1,73	82	80	23,39	Pêro Pinheiro	Direito
AV9	27	AV	04/02/2003	16	74	1,76	-	72	23,89	EF Belém	Direito

Tabela 2 - Dados do plantel. Fonte: elaboração própria

GR1 - N° 1 – Guarda-redes

- **Técnico:** fixa muito os apoios, o que dificulta a reação aos remates; queda lateral muito lenta; muito lento a levantar do chão.
- **Tático:** dificuldades para controlar a profundidade e dificuldades em situação de cruzamentos; encurta bem o espaço em situações de 1x1
- **Psicológico:** tem dificuldade em manter a concentração e algumas dificuldades de aprendizagem, no entanto mostra empenho nas tarefas de treino.
- **Social:** apesar de novo na equipa relaciona-se bem com o grupo, sendo um miúdo extrovertido.

GR2 - N° 39 - Guarda redes

- **Técnico:** algumas dificuldades em sair longo quando pressionado; tecnicamente é eficaz, sem grandes dificuldades em executar movimentos na defesa da baliza.
- **Tático:** controla bem a profundidade, percebendo bem os momentos de bola coberta e bola descoberta; tem os apoios maioritariamente sempre bem colocados; facilidade na 1º fase de construção em jogar curto e apoiado; alguma demora a ajustar os apoios em momento de cruzamento.
- **Psicológico:** apresenta uma autoestima baixa, pensando que é inferior aquilo que é na realidade, o que leva a que em momentos de adversidade quebre e demonstre alguma insegurança nas suas ações; é um atleta muito trabalhador, empenhado e concentrado.
- **Social:** algo tímido, mas com o decorrer do tempo vai deixando essa timidez; relaciona-se bem com os colegas; apresenta um bom contexto familiar.

GR3 – N° 89 – Guarda Redes

- **Técnico:** tecnicamente não é muito eficiente, mas consegue ser eficaz; em remates aéreos apresenta dificuldades, pois fixa muito os apoios; em situações de cruzamento apresenta dificuldades.
- **Tático:** controla bem a profundidade; coloca a bola longa com precisão, principalmente nos corredores laterais; na 1º fase de construção, quando tem de jogar curto não apresenta as melhores decisões; dificuldades em situações de cruzamento.

- **Psicológico:** muito boa autoestima, com índices de trabalho elevados, no entanto quando comete um erro deixa-se ir um pouco abaixo o que o leva a perder o foco nas ações seguintes.
- **Social:** muito extrovertido, com bastante facilidade para relacionar-se com o grupo; vive num contexto familiar que apresenta algumas dificuldades financeiras.

DC1– N° 4 – Defesa central

- **Técnico:** boa capacidade quer no passe curto como no longo com o pé direito, quando tem de executar o passe com o pé esquerdo já apresenta algumas dificuldades; muito forte no jogo aéreo.
- **Tático:** na 1º fase de construção tem dificuldades em sair curto, devido ao fato de não se sentir á vontade para o fazer; consegue variar o passe curto com o longo; em processo defensivo é muito forte no jogo aéreo e no controlo da profundidade; em situações de cruzamento é muitas vezes arrastado para o corredor.
- **Psicológico:** cognitivamente acima, competitivo e com uma liderança que se for trabalhada, pode vir a ser um bom líder.
- **Social:** extrovertido e com capacidade para relacionar-se bem com os colegas; colegas olham para ele como uma referência pelo seu trabalho e qualidade.

DC2 – N° 23 – Defesa central

- **Técnico:** qualidade acima da média na receção e passe curto, no passe longo já apresenta alguma dificuldade; dificuldades defensivas em situações de 1x1.
- **Tático:** na 1º fase de construção quando sai em passe curto apresenta bastante qualidade; quando inicia a progressão com bola é algo lento a tomar uma decisão; em processo defensivo apresenta dificuldades a controlar a linha em profundidade e em largura; em situações de cruzamento sai muito da sua referência.
- **Psicológico:** trabalhador e concentrado; não apresenta grande confiança em si; algo introvertido.
- **Social:** com os colegas que já conhece a mais tempo é uma pessoa extrovertida, já para os colegas novos é introvertido.

DC3 – Nº 33 – Defesa central

- **Técnico:** dificuldades no passe curto; raramente recebe para o corredor central, acabando sempre por abrir a receção para o corredor e lateralizando o jogo; boa capacidade no passe longo.
- **Tático:** no processo ofensivo apresenta dificuldades na 1ª fase de construção quando tem que sair curto; raramente assume a progressão; em processo defensivo é o central mais forte nos atributos defensivos, pela qualidade que apresenta bem como a velocidade de deslocamento que tem; controla bem a profundidade e equilibra bem a equipa.
- **Psicológico:** muito competitivo e agressivo; concentrado em todos os momentos; índice de trabalho muito elevado.
- **Social:** um pouco introvertido, mas com uma boa capacidade de comunicação; relaciona-se bem e de forma positiva com os colegas.

LD1 – Nº 44 – Lateral direito

- **Técnico:** apresenta bastantes dificuldades em todos os gestos técnicos, desde o passe a receção; o momento mais forte é quando se encontra em zona de cruzamento; defensivamente o seu melhor atributo é o carrinho, pois executa com sucesso variadas vezes.
- **Tático:** em processo ofensivo apresenta dificuldades por ser lento a executar, pela tomada de decisão e pela ação técnica que executa; no processo defensivo é competente no 1x1; apresenta dificuldades quando a bola é batida na sua zona, pois avalia mal a trajetória.
- **Psicológico:** é trabalhador, no entanto, apresenta dificuldades em aprender novos conteúdos.
- **Social:** dificuldades em relacionar-se com o restante grupo; fica demasiado nervoso quando tem uma conversa com os treinadores.

LD2 – Nº 11 – Lateral direito

- **Técnico:** domina o passe curto e com espaço consegue tomar a melhor decisão; algumas dificuldades com a receção; se controlar bem o espaço é forte no desarme.

- **Tático:** competente na 1ª fase de construção; em zonas de finalização apresenta algumas dificuldades; no processo defensivo consegue controlar a linha defensiva em profundidade e em largura; má abordagem ao jogo aéreo devido a má avaliação da trajetória; quando ultrapassado no 1x1 tem dificuldades em fechar depois o espaço.
- **Psicológico:** é trabalhador e bastante competitivo, o que o leva a contestar os colegas, no sentido de os ajudar.
- **Social:** extrovertido, com um relacionamento positivo com os elementos da equipa.

LD3 - Nº 2 – Lateral direito

- **Técnico:** algum sucesso no 1x1 ofensivo, muito devido a sua velocidade de deslocamento; muito forte no 1x1 defensivo devido a sua agressividade e velocidade de deslocamento; boa ação técnica de cruzamento.
- **Tático:** no processo ofensivo quando joga no lado do seu pé dominante é um jogador que dá bastante profundidade ao jogo, já quando joga do lado contrário ao seu pé dominante não dá tanta profundidade, acabando por equilibrar mais a equipa; no processo defensivo controla a linha em profundidade e largura; quando a bola é batida e um dos colegas da defesa ataca a bola, demora a fechar o seu espaço e dar a cobertura; muito forte na antecipação.
- **Psicológico:** concentrado e empenhado quando enfrenta adversários de maior qualidade; trabalhador e competitivo, apresenta alguma dificuldade em aceitar novos conteúdos.
- **Social:** bastante extrovertido, dá-se bem com os elementos da equipa e mantém um espírito positivo no grupo.

LE1 - Nº 79 – Lateral esquerdo

- **Técnico:** dificuldades no passe e receção; quando sai em progressão apresenta bastante qualidade conseguindo desequilibrar; forte no 1x1 defensivo, devido a agressividade que impõem nos lances e pela velocidade de deslocamento.
- **Tático:** no processo ofensivo, percebe bem os timings de subir no corredor lateral, dando a largura que a equipa precisa na 1ª fase de construção; na ligação da zona de criação com a de finalização é onde é mais forte, pois tem a

capacidade de jogar dentro com facilidade; no processo defensivo apresenta dificuldades na colocação dos apoios; fecha demasiado dentro quando a bola está no corredor contrário.

- **Psicológico:** trabalhador, empenhado nas tarefas e concentrado, no entanto apresenta dificuldades na aprendizagem de novos conteúdos.
- **Social:** cria um excelente ambiente no balneário, todos gostam dele e brincam com ele; gosta de ajudar os colegas com dificuldades; consegue perceber bem os momentos emocionais dos companheiros.

LE2 – Nº 3 – Lateral esquerdo

- **Técnico:** dificuldades no passe curto, na receção e condução com bola; forte no passe longo e cruzamento; avalia mal a trajetória aérea; situações de 1x1x defensivo é bastante forte.
- **Tático:** no processo ofensivo tem dificuldades em participar, mas como acaba por dar bem a largura, consegue criar espaços para os companheiros no meio; no processo defensivo é muito forte no 1x1 defensivo e nos atributos específicos defensivos; consegue controlar bem a profundidade, já na largura apresenta dificuldades.
- **Psicológico:** apesar de estar com uma lesão algo grave e apresentar ser propício a lesões, apresenta ter um espírito trabalhador e de empenho em dar a volta; bastante competitivo.
- **Social:** relaciona-se bem com os colegas quer estes sejam novos ou não na equipa; no decorrer do treino está muitas vezes a contestar os colegas devido a sua competitividade, mas sempre no sentido de ajudar os colegas e não prejudicar.

LE3 – Nº 19 – Lateral esquerdo

- **Técnico:** boa qualidade no passe e receção; dificuldade em zona de cruzamento; desarme e interceção precisam de ser melhorados.
- **Tático:** no processo ofensivo consegue dar profundidade ao corredor onde joga; na 1ª fase de construção consegue sair pelo corredor central e pelo corredor lateral; em zonas de finalização apresenta dificuldades; no processo defensivo apresenta dificuldades em controlar a largura da linha quando a bola

está no corredor do lado contrário; em situação de desarme tenta sempre desarmar com o pé direito quando muitas vezes devia ser com o pé esquerdo.

- **Psicológico:** pouco agressivo; aberto a novos conteúdos, concentrado e empenhado.
- **Social:** bastante introvertido o que dificulta o relacionamento com os colegas do grupo; contexto familiar positivo.

DC4 – N° 12 – Defesa central

- **Técnico:** a nível ofensivo o melhor central, já no capítulo defensivo apresenta dificuldades nos atributos específicos defensivos.
- **Tático:** 1º fase de construção é o seu melhor momento quer quando joga a central como quando joga a médio centro; qualidade a sair curto, longo e em condução.
- **Psicológico:** quando atravessa momentos de dificuldades, coloca tudo em causa, pressionando-se a ele próprio, entrando depois numa onda negativa, o que faz com que baixe o seu rendimento.
- **Social:** um dos líderes do grupo; trabalhador e responsável, apresenta facilidade em relacionar-se com os colegas.

MC1 – N° 21 – Médio centro

- **Técnico:** bom no passe, já na receção algumas dificuldades; não assume muito a progressão; em processo defensivo tem sucesso devido a agressividade.
- **Tático:** no processo ofensivo tem dificuldades em jogar de costas pois não olha para trás, nem orienta a receção logo para onde quer ir; no processo defensivo tem dificuldades em equilibrar a equipa nos momentos de organização.
- **Psicológico:** trabalhador, mas distrai-se com facilidade o que faz com que leve mais tempo assimilar novos conteúdos.
- **Social:** pouco comunicador e não demonstra muito as suas emoções; apesar disso relaciona-se bem com os colegas de equipa.

MC2 – N° 47 – Médio centro

- **Técnico:** tecnicamente muito acima da média, sendo um dos melhores do plantel se não o melhor; boa finalização; consegue proteger bem a bola; maior dificuldade em situações de cruzamentos.
- **Tático:** no processo ofensivo tem bastante qualidade em todos os momentos, ocupa bem os espaços e consegue procurar espaço entre linhas; consegue quebrar as linhas adversárias quer em passe como em progressão; em zonas de finalização consegue deixar os colegas em boas situações para finalizar; no processo defensivo consegue equilibrar muito bem a equipa; devido a agressividade e velocidade de deslocamento consegue ganhar muitos duelos.
- **Psicológico:** o líder da equipa, pela qualidade que apresenta bem como pela liderança e personalidade.
- **Social:** relaciona-se bem com todos os colegas e consegue perceber os momentos emocionais da equipa.

MC3 – N° 6 – Médio centro

- **Técnico:** bastante qualidade no passe e recção; opta mais pelo passe do que pela condução, mas também nesse aspeto é forte; forte na simulação conseguindo tirar os adversários da frente; forte nos atributos específicos defensivos; capacidade de finalização baixa.
- **Tático:** no processo ofensivo apresenta bastante qualidade na 1ª fase de construção e na zona de ligação entre criação e finalização; bem aclarar ou procurar os espaços entre linhas; consegue trabalhar bem de costas; no processo defensivo equilibra muito bem a equipa e em momentos de pressão consegue ocupar bem os espaços; quando a bola é batida apresenta dificuldades; no último terço quando a bola chega ao corredor perde um pouco as zonas de referência.
- **Psicológico:** trabalhador e empenhado, com índice de aprendizagem elevado, competitivo e com capacidade de resiliência elevada.
- **Social:** humilde, brincalhão, extrovertido, consegue relacionar-se bem com os colegas de equipa.

MA1 – Nº 16 – Médio ala

- **Técnico:** ao nível do drible, finta e simulação, é o melhor jogador do plantel; boa capacidade de finalização; forte nas transições com e sem bola; defensivamente em situações de 1x1 consegue ter sucesso pela sua agressividade e velocidade de deslocamento.
- **Tático:** no processo ofensivo, consegue ter bastante sucesso tanto com a equipa em organização, como procurando o espaço entre linhas ou procurando a profundidade; forte na condução com bola; alguma dificuldade em ocupar os espaços quando a bola está no lado contrário; no processo defensivo consegue equilibrar a equipa quer em organização como em transição; quando os adversários entram na nossa zona de pressão tem que melhorar a condicionar o portador da bola, bem como fechar as linhas de passe mais perto.
- **Psicológico:** trabalhador, competitivo e bastante empenhado; apresenta facilidade em assimilar novos conteúdos.
- **Social:** devido a sua qualidade é bem aceite pelo grupo, mas também interage bem com os elementos da equipa apesar de não ser muito extrovertido.

MA2 – Nº 20 – Médio ala

- **Técnico:** ofensivamente tem uma grande qualidade de passe, mas só consegue ter essa qualidade com o pé dominante; bom batedor das bolas paradas; apresenta dificuldades na finalização; defensivamente é competente apesar de muitas vezes fechar mal o seu espaço;
- **Tático:** no processo ofensivo possui uma leitura de jogo acima da média, mas procura muitas vezes a tomada de decisão mais difícil; é melhor em zonas de finalização e criação do que em zonas de construção; defensivamente como referido no ponto acima, tem dificuldades em fechar os espaços quando a bola não se encontra no raio da ação dele; equilibra bem a equipa no corredor lateral em transições defensivas.
- **Psicológico:** bastante teimoso, o que o leva a muitas vezes a tomar a decisão mais difícil; bastante competitivo e tal como o irmão que faz parte do plantel, em momentos de adversidade supera-se.
- **Social:** dentro do grupo de atletas que temos ele é muito comunicador e extrovertido, no entanto fora do grupo dele de amigos mais chegados tem

dificuldades em relacionar-se, não aceitando muitas vezes novos elementos no seu grupo.

MA3 – N° 22 – Médio ala

- **Técnico:** competente e com facilidades no passe e receção; no 1x1 ofensivo apesar de não ser o ponto mais forte dele, quando procura acaba por ter sucesso, já no processo defensivo apresenta dificuldades no 1x1.
- **Tático:** em processo ofensivo é bastante competente em zonas de finalização; apresenta dificuldade nas zonas de construção e criação; dificuldades para jogar entre linhas, principalmente quando recebe a bola de costas para o jogo; no processo defensivo demora a fechar a sua zona quando a bola está no corredor do lado contrário; as vezes em que joga de avançado tem dificuldades em perceber a linha de pressão e não fecha a zona seis dos adversários.
- **Psicológico:** concentrado, faz o que lhe é pedido, mas os índices de trabalho não são os melhores, pois é algo preguiçoso.
- **Social:** introvertido, não procura falar muito com os colegas.

AV1 – N° 17 – Avançado

- **Técnico:** qualidade no 1x1 ofensivo e domínio do passe; a nível da finalização encontra-se na média do campeonato; tudo o que é atributos defensivos tem dificuldades.
- **Tático:** no processo ofensivo nos momentos de transição e de organização tem dificuldades; com espaço não define com qualidade; defensivamente como referido antes, não consegue equilibrar a equipa e tem dificuldades em condicionar o jogo ofensivo da equipa adversária.
- **Psicológico:** dificuldades na concentração e a nível cognitivo; pouco trabalhador e empenhado.
- **Social:** aberto a novos relacionamentos, mas ainda com brincadeiras um pouco infantis.

MA4 – N° 18 – Médio ala

- **Técnico:** qualidade acima da média no passe e receção; qualidade quando está em zonas de finalização e criação; defensivamente tem muitas dificuldades no 1x1; cabeceamento defensivo apresenta falta de qualidade.

- **Tático:** no processo ofensivo apresenta bastante qualidade na tomada de decisão; procura bem o espaço entre linhas; quando o jogo está partido e entra muito em transições tem mais dificuldades; no processo defensivo tem dificuldades em fechar o seu espaço quando a bola não se encontra no seu raio de ação; apresenta dificuldades em condicionar o portador da bola quando estamos em linha de pressão.
- **Psicológico:** trabalhador, empenhado e competitivo; demora a adaptar-se a novos conteúdos.
- **Social:** introvertido, mas consegue comunicar com facilidade, e depois como apresenta qualidade é bem aceite pelo grupo.

MA5 – N° 9 – Médio ala

- **Técnico:** a nível técnico é capaz de ser dos melhores do plantel, com qualidade de passe e receção acima da média e virtuoso, contudo é pouco intenso e tem uma tomada de decisão fraca; devido a falta de agressividade e intensidade que coloca em jogo é muito limitado nos atributos específicos defensivos.
- **Tático:** no processo ofensivo consegue ter sucesso quando está de costas para o jogo, na 1ª fase de construção ou em zonas de finalização quando trabalha de apoio frontal; em progressão apresenta dificuldades; no processo defensivo é bastante limitado e tem dificuldades em fechar espaços.
- **Psicológico:** é empenhado e predisposto à aprendizagem, mas é pouco trabalhador; pouco agressivo e competitivo, o que baixa o rendimento e potencial que tem.
- **Social:** quer ser sempre aceite pelo grupo e relaciona-se de forma positiva com os restantes colegas.

AV2 – N° 7 – Avançado

- **Técnico:** dificuldade em tudo o que é ações técnicas, quer sejam ofensivas como defensivas; ao nível da receção apresenta muitas dificuldades o que o leva a perder várias vezes a bola.
- **Tático:** em momentos de transição ofensiva é quando consegue ser mais forte, já em espaços reduzido e entre linhas apresenta dificuldades; no processo defensivo consegue condicionar bem a zona seis dos adversários.

- **Psicológico:** competitivo e empenhado nas tarefas; bastante agressivo o que o leva a ter sucesso em momentos defensivos, mas também faz com que em jogo acabe por cometer faltas desnecessárias; a tomada de decisão é fraca.
- **Social:** dificuldade em perceber os momentos de brincadeira com os momentos de trabalho; tem um nível crítico superior a maioria do balneário e consegue perceber o ambiente do balneário.

AV3 – N° 8 – Avançado

- **Técnico:** bom nos momentos de finalização e no jogo aéreo; já nos momentos de passe e receção apresenta dificuldades.
- **Tático:** no processo ofensivo consegue atacar bem a profundidade e procura bem os espaços quando tem que dar o apoio frontal, no entanto em algumas situações procura demasiado baixo; no processo defensivo é o avançado com melhor capacidade tanto a condicionar como a pressionar; equilibra bem a equipa em momentos de transição.
- **Psicológico:** bastante trabalhador e competitivo, muito concentrado, empenhado e agressivo; em momentos de adversidade caso erre uma vez perde logo a confiança em si; tem uma imagem do seu nível qualitativo um pouco acima da realidade.
- **Social:** relaciona-se bem e com qualidade com o grupo de trabalho; apresenta sensibilidade para conseguir gerir os recursos humanos a sua volta.

AV4 – N° 10 – Avançado

- **Técnico:** bastante forte no 1x1, apesar de não ser muito virtuoso; muito acima da média em momentos de finalização; domina o passe e a receção; forte no momento, em que inicia a progressão; defensivamente é agressivo e aliado a velocidade de deslocamento acima da média acaba por ter sucesso nos atributos defensivos.
- **Tático:** ofensivamente é muito forte em zonas de finalização podendo fazer golo facilmente; com espaço e em momentos de transição consegue desequilibrar muitas vezes; finalização de excelente qualidade quer a curto como a longa distância; tem que melhorar em organização ofensiva; no processo defensivo consegue condicionar o corredor lateral e central do

adversário, mas quando o centro de jogo não está perto dele acaba por chegar atrasado as zonas de pressão; consegue equilibrar a equipa em momentos de transição.

- **Psicológico:** bastante competitivo e empenhado; quando está num bom momento é bastante trabalhador, quando se encontra em momentos negativos tem dificuldades em sair desses mesmos momentos; cada vez mais uma das referências na equipa.
- **Social:** dificuldades em perceber momentos de brincar com os momentos de trabalho; consegue perceber bem o ambiente dentro do balneário e possui uma reflexão crítica acima da média.

AV5 – Nº 14 – Avançado

- **Técnico:** competente no passe e receção, apresenta qualidade de finalização quer a curta como a longa distância; no momento defensivo apresenta dificuldades nos aspetos técnicos específicos.
- **Tático:** no processo ofensivo em momentos de transição apresenta dificuldades devido a baixa velocidade de deslocamento; trabalha bem de costas para a baliza, mas a sua tomada de decisão nem sempre é a melhor; no processo defensivo, demora muito tempo a fechar os espaços e se o jogo tiver partido apresenta muitas dificuldades.
- **Psicológico:** pouco trabalhador, apesar de ser competitivo; apresenta muita resistência no que diz respeito a aprendizagem de novos conteúdos.
- **Social:** não tem muito boa aceitação por parte do grupo, pois critica negativamente os colegas e acaba por criar um mau ambiente; tem uma imagem que não corresponde a realidade.

AV6 – Nº 25 – Avançado

- **Técnico:** talvez o jogador com mais dificuldades em todos os aspetos técnicos do jogo; o único momento onde consegue fazer diferença é na velocidade de deslocamento.
- **Tático:** no processo ofensivo apresenta bastantes dificuldades em todos os momentos, quer seja em organização, transição; dificuldades em espaços reduzidos e a trabalhar de costas para a baliza; no processo defensivo, não

consegue equilibrar a equipa pois nunca fecha os espaços que devia e em algumas vezes salta a pressão quando não deve ser ele acabando por dar espaço para os adversários jogar.

- **Psicológico:** apresenta bastantes dificuldades cognitivas, no entanto é um miúdo trabalhador e que se esforça nos treinos.
- **Social:** tem dificuldades em relacionar-se com os elementos do plantel; tem brincadeiras muito infantis o que leva a que os restantes membros do plantel se afastem.

AV7 – Nº 45 – Avançado

- **Técnico:** forte no apoio frontal, consegue proteger bem a bola e consegue dar bom seguimento ao lance oferecendo a bola com qualidade aos companheiros; domina o passe e receção, tem uma boa capacidade de finalização; dificuldades no 1x1 ofensivo, por não ser muito virtuoso; defensivamente no 1x1 tem sucesso muito devido a sua entrega e agressividade.
- **Tático:** no processo ofensivo é muito melhor em organização do que em momentos de transição, no entanto quando é solicitado na profundidade acaba por conseguir ter sucesso; tem a melhorar a sua tomada de decisão; muito forte no momento de ligação entre a zona de criação com a de finalização; no processo defensivo, condiciona bem a 1º fase de construção dos adversários e em transições consegue equilibrar bem a equipa.
- **Psicológico:** trabalhador e empenhado nas tarefas; dificuldade na interpretação de novos conteúdos; quando se encontra num bom momento os índices de confiança sobem, já nos momentos de adversidade e em que as coisas não saem bem, acaba por se deixar ir abaixo com tremenda facilidade.
- **Social:** relaciona-se bem com os elementos da equipa e cria um bom clima no balneário.

AV8 – Nº 88 – Avançado

- **Técnico:** muito acima da média tecnicamente nos aspetos ofensivos, já no que diz respeito aos atributos específicos defensivos apresenta muitas dificuldades.
- **Tático:** no processo ofensivo em momentos de organização e a procurar entre linhas seja na fase de construção, criação ou finalização, acrescenta qualidade

a equipa; dificuldades em momentos de transição ofensiva devido a velocidade de deslocamento; de costas para o jogo dos melhores elementos do plantel; no processo defensivo tem dificuldades em condicionar o portador da bola e a linha de passe mais próxima; dificuldade em fechar a zona seis dos adversários.

- **Psicológico:** trabalhador, concentrado e empenhado nas tarefas, bem como na aprendizagem de novos conteúdos.
- **Social:** relaciona-se bem com os elementos do grupo e consegue perceber bem os estados emocionais de cada colega.

LE4 – Nº 5 – Lateral esquerdo

- **Técnico:** consegue dominar sem dificuldades o passe e a receção, mas é melhor quando em condução com a bola. Tem nos seus atributos defensivos um dos seus pontos fortes, principalmente no desarme e antecipação.
- **Tático:** em processo ofensivo é capaz de se integrar em situações ocorridas no corredor, mas apresenta debilidades na zona de criação; no processo defensivo é muito competente, consegue preparar bem os apoios, protege o corredor central e entende bem o timing de pressionar o adversário. A sua maior dificuldade no processo defensivo é controlar o cruzamento, quando este ocorre do lado contrário.
- **Psicológico:** nível de concentração muito elevado e uma grande disponibilidade em aprender.
- **Social:** relaciona-se bem e com facilidade com os colegas. Sente necessidade de se sentir aceite perante o grupo e quando isso acontece, o seu rendimento acaba por aumentar.

MA6 – Nº 31 – Médio ala

- **Técnico:** dos jogadores mais evoluídos tecnicamente do plantel, senão mesmo o mais evoluído neste aspeto.
- **Tático:** no processo ofensivo é bastante forte e é claramente o mais desenvolvido nesse capítulo; já no processo defensivo apresenta dificuldades no entendimento do jogo.
- **Psicológico:** níveis de empenho e concentração elevados e apresenta uma grande vontade de aprender.

- **Social:** tímido e fechado, apresenta algumas dificuldades em se relacionar com os restantes companheiros.

AV9 – N° 27 – Avançado

- **Técnico:** tem uma boa capacidade em finalizar, bom no drible, finta e simulação. Pelo contrário apresenta dificuldades na receção orientada.
- **Tático:** em processo ofensivo o seu melhor momento é o ataque a profundidade, mas também consegue com sucesso baixar e receber entre linhas; no processo defensivo é pouco intenso e tem dificuldades em entender quais são os indicadores de pressão.
- **Psicológico:** é um atleta empenhado, concentrado e com vontade de aprender mais.
- **Social:** apresenta dificuldades em relacionar-se com os restantes colegas da equipa, pois é bastante tímido e pouco conversador.

3.5 Objetivos da equipa

No início do ano, aquando da reunião inicial de época, foi dito aos treinadores da equipa de Juvenis que o objetivo para a referente época desportiva era conseguir alcançar a manutenção da equipa na divisão onde se encontrava. Outro dos objetivos era conseguir potenciar os jogadores do plantel, no que diz respeito aos seus atributos técnicos, mas também ao conhecimento tático e do jogo, de maneira, a que estes no ano seguinte estejam aptos para ajudarem a equipa de juniores na 1ª divisão distrital.

3.6 Objetivos do clube

Numa entrevista elaborada por Santos (2019), ao coordenador do clube, este refere que um dos objetivos a curto prazo passa pela equipa de sénior do clube alcançar algumas subidas de divisão, pois é segundo o próprio coordenador, uma equipa recheada de qualidade individual, muito jovem e com grande postura competitiva e compromisso.

Mas para além do objetivo a curto prazo para a equipa de seniores, o clube apresenta mais objetivos do clube a curto prazo, sendo eles:

- Fortalecer o lugar de referência no concelho de Odivelas;
- Melhorar no aspeto da prospeção e recrutamento;
- Remodelação do pavilhão do clube, de forma a poder ser usado;
- Arranjar as redes e grades que se situam a volta do campo;
- Ser uma entidade formadora certificada pela Federação Portuguesa de Futebol.

Os objetivos a médio prazo são:

- Os seniores conseguirem alcançar duas subidas de divisão;
- Ter uma equipa dos escalões de formação no campeonato de Portugal;
- Passar a ser uma referência no distrito de Lisboa;
- Conseguir ter mais um campo de futebol onze, para assim melhorar as condições de treino e melhorar o desenvolvimento das equipas;
- Trocar a iluminação do campo;
- Conseguir ter mais uma sala de estudo e uma melhorada sala de treinadores.

Voltando a entrevista de Santos (2019) com o coordenador do UDR Santa Maria e agora para apresentar os objetivos a longo prazo, o coordenador refere que os objetivos passam pela consolidação do projeto, com a valorização dos jogadores e com o aumento de competitividade das equipas, tanto na formação como no futebol sénior. Outro objetivo a longo prazo e um dos grandes objetivos do clube passa por adquirir infraestruturas que permitam o crescimento do clube.

Acrescentar que o clube tem também a longo prazo, os seguintes objetivos:

- Os seniores conseguirem estar a lutar por subir ao Campeonato de Portugal;
- Os escalões de futebol onze estarem todos no campeonato nacional;
- Renovar o relvado sintético.

Capítulo IV – Processo de jogo, Treino, Observação

4.1 Modelo de jogo

Segundo Castelo (2009), o jogo de futebol é um jogo coletivo que envolve duas equipas numa relação de adversidade entre elas, ambas as equipas lutam pela posse de bola, com o principal objetivo de a introduzir na baliza adversária e evitando assim sofrer golo.

No jogo de futebol as equipas planeiam e coordenam ações com a intuição de ferir a equipa rival. Para isso as equipas tentam desorganizar a equipa adversária de modo a conseguir obter o objetivo principal que é o golo (Castelo, 2009).

Dentro das ações de cooperação que a equipa faz para tentar desorganizar o adversário, a equipa atua perante o seu modelo de jogo, ou seja, a equipa tem como referência o seu modelo e depois através dele tenta superar o adversário. Atualmente sempre que ligamos a televisão e vemos um programa desportivo ou quando vemos artigos sobre determinadas equipas, observamos sempre que o termo modelo de jogo está sempre inserido. Mas então, o que é isto do modelo de jogo?

Para começarmos então a falar sobre o modelo de jogo, vamos recorrer ao autor Dias (2020), segundo este autor e ao contrário do que muitos treinadores fazem, que é construir um modelo de jogo à sua imagem e semelhança, devemos é construir o modelo de jogo a nossa imagem, sim, mas também tendo em conta a equipa. O modelo de jogo é segundo o mesmo autor, algo mais abrangente, é o ADN do treinador e da equipa, e por isso mesmo deve ser sempre algo orientado para o plural e para o global.

No seu livro, Motricidade humana aplicada ao futebol, o autor Dias (2020), refere que um dos autores que o mais influenciou e no qual ele se fundamentou foi Manuel Sérgio (2009), Dias (2020) citando este mesmo diz que o modelo de jogo é um modelo de ação e que é o treino, que estimula o desenvolvimento das qualidades do jogador, mas também da equipa.

Recorrendo ao autor Noguera (2005), vemos que o modelo de ação deve promover o desenvolvimento das capacidades individuais em grupo, e as do grupo no indivíduo, devendo aumentar assim as capacidades dos indivíduos transformarem as suas interações, de forma a provocar a oportunidade de criar novos e diferentes cenários, num processo que se quer contínuo de transformação e evolução.

Passando agora para Castelo (2009), segundo este o modelo de jogo criado pelo treinador, deve assentar em vários aspetos. Sendo assim o modelo de jogo deve ter como objetivo o desenvolvimento da equipa, deve explicar aos jogadores quais as suas funções táticas, criando assim uma linguagem comum entre a equipa. O modelo de jogo deve também potenciar atitudes e comportamentos em que a criatividade e a imprevisibilidade do jogador sejam exploradas.

Continuando com outros autores e passando agora para Carvalhal, Lage e Oliveira (2014), este assume que um treinador aquando da construção do seu modelo de jogo, deve ter em atenção a cultura do clube, deve ter em conta a massa adepta e os anos de sucesso do mesmo, pois no ponto de vista do autor, este aspeto é importante e deve ser respeitado pelo treinador e pela sua equipa técnica.

Já para Oliveira (2004), citado por Figueiredo (2015), o modelo de jogo é um conjunto do jogo do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa) e que devem articular-se entre si de modo a criar uma identidade coletiva. Figueiredo (2015) refere então que o modelo de jogo consiste numa conceção do jogo idealizada pelo treinador, onde irá englobar fatores que o treinador considera importantes para a organização ofensiva e defensiva da sua equipa.

Voltando a Dias (2020) e citando Garganta e Pinto (1998), estes dois autores defendem que os jogadores dentro dos problemas que o jogo apresenta, procuram as melhores soluções, utilizando um conjunto de regras, que são os princípios do modelo de jogo da equipa.

Em modo de conclusão, e indo de encontro ao que os diversos autores dizem, podemos afirmar que existe uma ligação clara e objetiva entre o treino e o jogo, visto que é o treino que configura o jogo. Dito isto, não nos podemos esquecer que estamos sempre a falar de um processo contínuo de transformação e evolução.

Para acabar e voltando ao autor inicial, Dias (2020), este mesmo diz que na construção do seu modelo de jogo tem sempre presente três princípios base, sendo eles, os valores pessoais, o contexto e as capacidades individuais e do grupo, e a sua relação entre si. Na minha opinião, como aluno estagiário, acho que este ponto de vista do autor Dias, tem todo o sentido e acaba por apresentar uma ligação ao que os outros autores referem, acerca do modelo de jogo.

É a partir destas variáveis e de uma liderança forte que o treinador consegue moldar, transformar e promover a evolução da equipa e dos jogadores.

4.2 Modelo de jogo dos Juvenis A

Depois de apresentado, segundo diversos autores, o que era o modelo de jogo, agora irá ser apresentado o modelo de jogo da equipa dos juvenis A, do UDR Santa Maria.

Antes de passar para o modelo de jogo da equipa, referir que no planeamento, no treino e no jogo, a equipa técnica dá bastante ênfase aos princípios gerais de jogo. Princípios esses que segundo o autor Quina (2001), visam assegurar as linhas básicas que orientam e coordenam as atitudes e comportamentos técnico-táticos dos jogadores durante o jogo. Continuando com o mesmo autor, podemos dizer que os princípios gerais do jogo são três e são os seguintes:

- Recusar sempre a inferioridade numérica
- Evitar a igualdade numérica
- Criar superioridade numérica

Continuando com Quina (2001), podemos observar que os princípios específicos do ataque são os seguintes:

- Penetração
- Cobertura ofensiva
- Mobilidade
- Espaço

O mesmo autor, diz nos também que os princípios específicos da defesa são os seguintes:

- Contenção
- Cobertura defensiva
- Equilíbrio defensivo
- Concentração

O modelo de jogo, foi construído em conjunto pela equipa técnica. Neste modelo de jogo irá ser referido o processo ofensivo, o processo defensivo e os esquemas táticos, sendo que

dentro do processo ofensivo e defensivo serão apresentados os momentos de organização e os de transição.

No processo ofensivo e apoiando-se no que o autor acima referiu, a equipa técnica pretende que a equipa apresente os seguintes princípios:

- Mobilidade
- Largura
- Passes frontais
- Criação de superioridade entre linhas
- Criar superioridade em zonas de finalização
- Passes verticais para quebrar linhas

Já no que diz respeito ao processo defensivo e continuando-se a apoiar no autor referido a equipa técnica, pretende que a equipa apresente os seguintes princípios:

- Contenção
- Fechar corredor central
- Jogar por fora do bloco
- Dentro do bloco ser agressivo
- Bola coberta

Por último e antes de passarmos então a apresentação da organização ofensiva da equipa, dizer só que o sistema de jogo utilizado pela equipa é o 1x4x4x2.

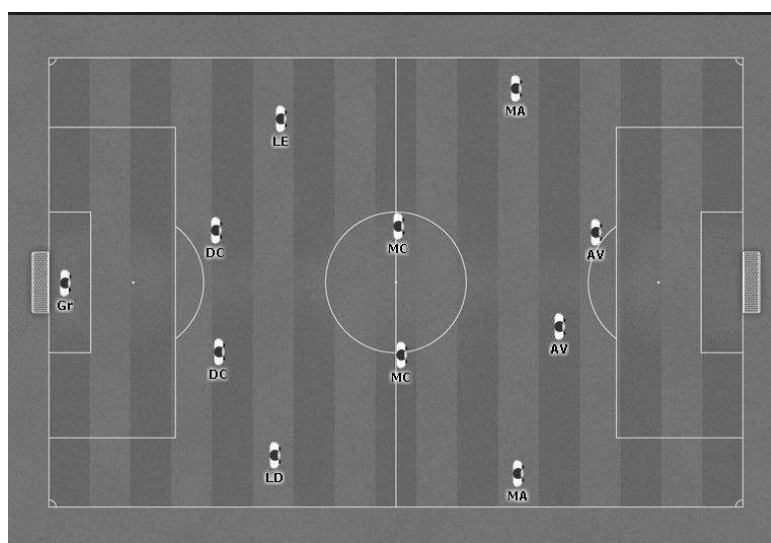


Figura 2 - Sistema de jogo utilizado. Fonte: elaboração própria

4.2.1 Organização ofensiva – 1º fase de construção

Em organização ofensiva a equipa tem como princípios, a construção apoiada e a superioridade entre linhas. Na construção apoiada, o objetivo é tentar numa primeira fase quebrar linhas com passes verticais a ligar com a linha média. Caso esta solução não seja possível, o objetivo passa por manter a posse de modo a abrir espaços intersectorial na linha defensiva adversária, criando assim espaços, para poder ligar através do passe vertical. Se não for possível ligar o jogo através de passe curto, a solução passa por, criar superioridade num dos corredores laterais, onde irão aparecer, o defesa lateral (DL), o médio ala (MA) e o avançado (AV) do lado da bola. No que diz respeito a superioridade entre linhas, o que se pretende aí, é colocar vários jogadores da nossa equipa entre a linha adversária, principalmente na 1º zona de pressão do adversário, para obrigar assim a equipa adversária a subir no terreno.

Na 1º fase de construção, a equipa apresenta 3 variantes, para no caso de a 1º variante não estar a resultar por mérito do adversário, a equipa do Santa Maria, apresenta assim mais duas soluções possíveis, para sair a jogar na 1º fase de construção. Sendo assim, irá ser agora apresentado cada uma das variantes.

Primeira variante:

- Nesta 1º variante, a bola inicia nos defesas centrais (DC), com os DL abertos neste momento. Os médios centros (MC) e os médios alas (MA), nesta situação procuram jogo interior, para assim conseguirmos ligar entre linhas. Quando temos espaço suficiente para jogar, apenas um dos MC baixa, enquanto o outro fica na sua posição para assim conseguirmos ter mais soluções entre linhas.

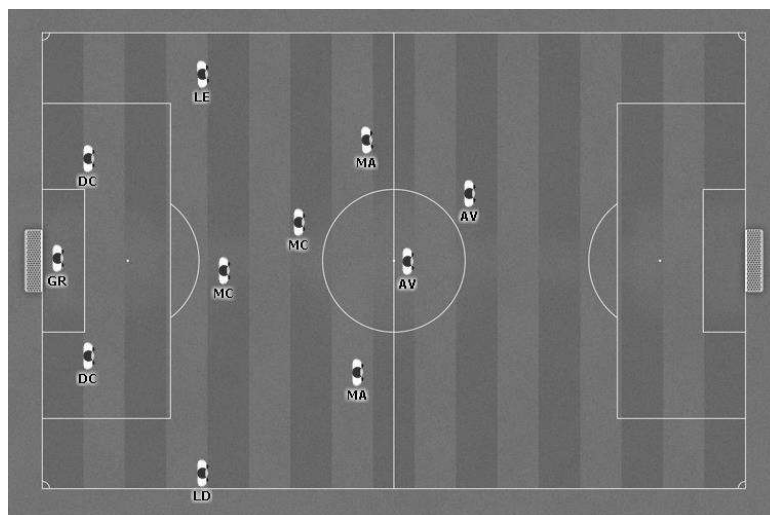


Figura 3 - 1ª Fase de construção (1ª variante). Fonte: elaboração própria

Segunda variante:

- A segunda variante é utilizada quando a equipa tem dificuldade a construir, devido a pressão do adversário que condiciona o sentido do jogo para o corredor lateral ou porque a equipa adversária apresenta marcação individual na nossa linha média. Passamos a construir então com os dois MC, tentando arrastar a marcação e criando assim espaços entre a linha média e a linha defensiva do adversário.
- Os laterais nesta 2ª variante mantêm-se abertos tal como na 1ª variante e os MA iniciam abertos na tentativa de arrastar os defesas adversários. Já os AV, vão fazendo movimentos contrários de rotura e apoio frontal.

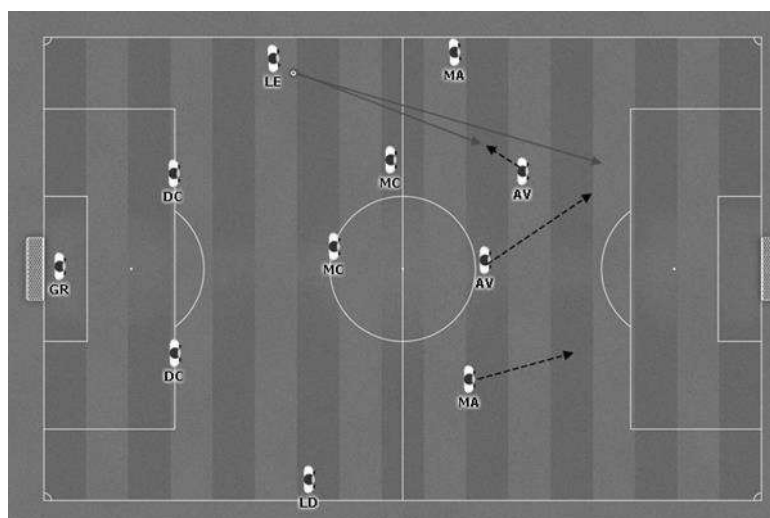


Figura 4 - 1ª Fase de construção (2ª variante). Fonte: elaboração própria

Terceira variante:

- Na 3º variante a equipa construi a três, com um dos MC a baixar para o meio dos dois DC ou então a linha de três a ser formada com os dois DC mais um dos laterais. Os princípios continuam os mesmos, a equipa coloca vários jogadores entre linhas para haver o passe vertical e mantemos a largura.
- Aquando da construção a três, existem várias permutas entre os AV e o MC, com o objetivo de arrastar o adversário, criando mais espaço para a equipa conseguir atacar. Estas trocas de posição podem ocorrer também entre o MA e o lateral, procurando um deles mais dentro e o outro a dar a largura ao jogo.

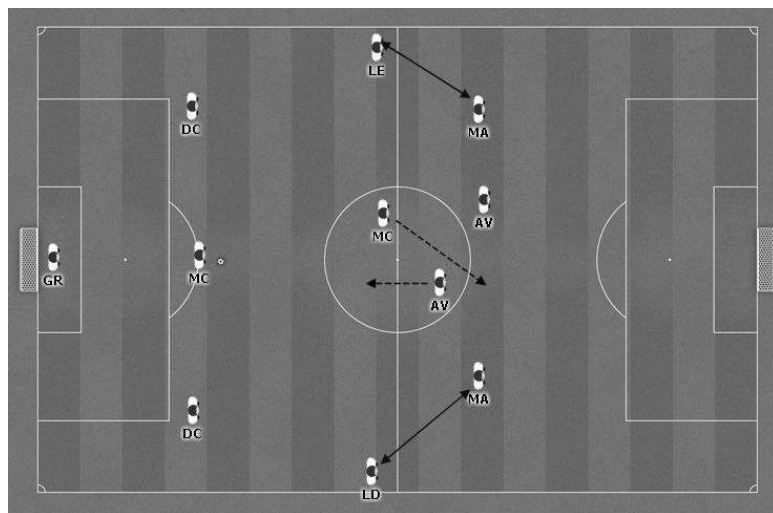


Figura 5 - 1ª Fase de construção (3ª variante). Fonte: elaboração própria

Continuando dentro da organização ofensiva, irão agora ser apresentadas situações de criação para finalização e situações de finalizações. O método de apresentação irá ser igual aos anteriormente apresentados, ou seja, será primeiro explicado o que a equipa técnica pretende em cada um desses momentos e de seguida irão ser apresentadas imagens a ilustrar o que foi descrito antes.

4.2.2 Organização ofensiva – zona de criação

- Em zonas de criação, o que a equipa técnica quer dos jogadores é que primeiro, estes aproveitem o espaço dado pelo adversário, quer este espaço seja no corredor central ou lateral (mas dando sempre primazia, ao corredor central).

A mobilidade oferecida pelos nossos jogadores nestas situações é bastante importante, para assim o portador da bola ter várias soluções, mas também para ser mais difícil o adversário conseguir marcar os nossos jogadores. Nessa mobilidade que é pedida, pedimos aos jogadores, que uns façam movimentos de rotura, enquanto outros façam movimentos de apoio frontal.

- No corredor central, a ideia continua a ser colocar vários elementos entre linhas, para conseguirmos ter movimentos de apoio frontal e através disso conseguirmos ganhar espaço para o movimento de rotura dos outros jogadores.
- Quando criamos situações de finalização a partir do corredor lateral, a dinâmica entre o lateral, MA e o AV do lado da bola é muito importante. Um destes três tem sempre de garantir a largura ao jogo. o movimento de rotura para o corredor lateral também tem de existir, para assim criarmos espaço no corredor central, espaço esse que depois vai ser predominantemente aproveitado pelo AV do lado contrário ou pelo MC.
- O MA do lado contrário à bola, realiza um movimento de diagonal para fazer a rotura entre o lateral e o central adversário. O objetivo deste movimento é conseguirmos criar uma situação de 2x1 com o AV, aproveitando o lado cego do central adversário.

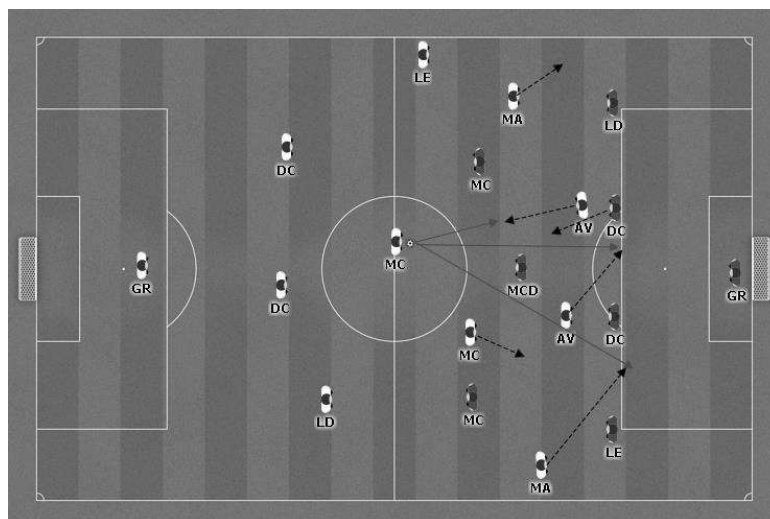


Figura 6 - Zona de criação, através do corredor central. Fonte: elaboração própria

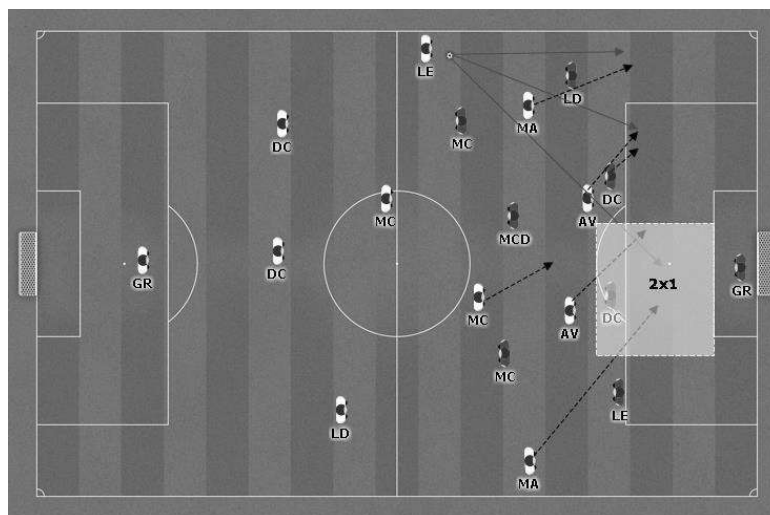


Figura 7 - Zona de criação, através do corredor lateral. Fonte: elaboração própria

4.2.3 Organização ofensiva - zona de finalização

- Em zonas de finalização, a mobilidade oferecida pelos jogadores, criando movimentos de arraste na linha defensiva adversária, através de movimentos de apoio frontal e movimentos de rotura, continua a ser uma característica que a equipa técnica quer ver realizada.
- Em zona de finalização os jogadores têm de ser capazes de conseguir ferir a equipa adversária de várias formas, e não só através dos movimentos de arraste, porque se só fizermos esses movimentos, a equipa adversária vai conseguir anular-nos mais cedo ou mais tarde. Com isto a equipa deve também utilizar remates a média e a longa distância, obrigando assim aos adversários que jogam com o bloco mais baixo, a subir no terreno, dando assim espaços para os movimentos de rotura.
- Quando chegamos a zona de finalização, através do corredor lateral, temos como objetivo atacar as zonas mais débeis, sendo elas o segundo poste e também o passe atrasado para a entrada da área, visto que normalmente a linha defensiva baixa muito e assim há espaço para aproveitar a entrada da área. Sendo assim e quando chegamos a zona de finalização pelo corredor lateral, a equipa tem de conseguir preencher essas zonas, que são definidas pela equipa técnica, ainda no balneário e a equipa tem de tentar sempre ter superioridade de 2x1 no segundo poste.

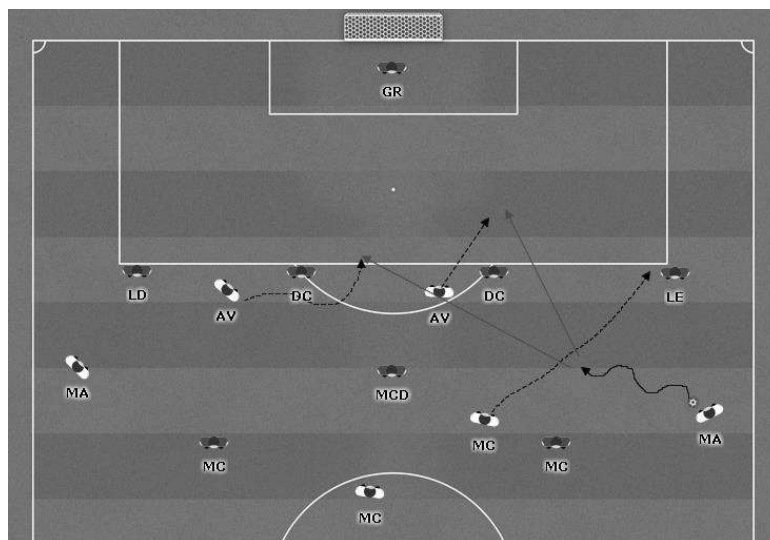


Figura 8 - Zona de finalização através do corredor central. Fonte: elaboração própria

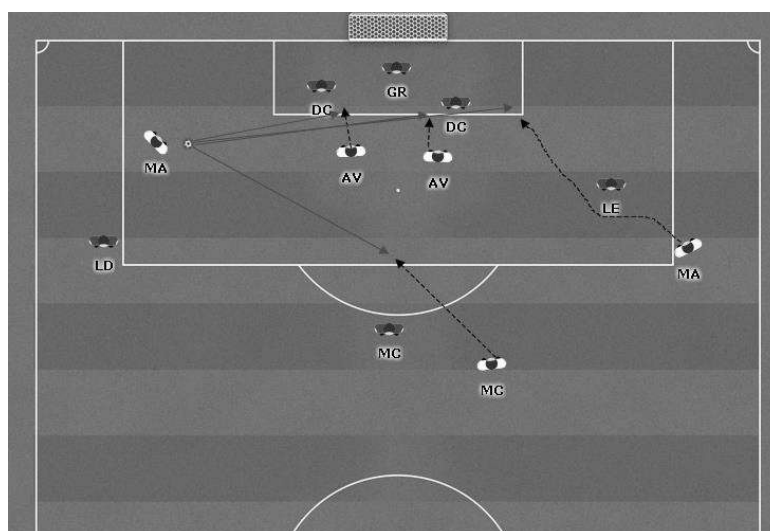


Figura 9 - Zona de finalização, através do corredor lateral. Fonte: elaboração própria

4.2.4 Organização defensiva

No que diz respeito a organização defensiva da equipa do UDR Santa Maria, podemos começar por dizer que a equipa técnica em conjunto, idealizou o processo defensivo, tendo em conta as características dos atletas da equipa e também em função do modelo de jogo da maioria dos adversários.

Sendo que a maioria das equipas adversárias em organização ofensiva opta pelo jogo mais direto, procurando os espaços atrás das costas da linha defensiva. Por esta mesma razão e não tendo o nosso plantel capacidade suficiente para pressionar a campo inteiro, a equipa

técnica optou por, em organização defensiva, assumir uma linha de pressão e com isto dar a iniciativa de jogo à equipa adversária. Com isto e visto que a maioria das equipas adversárias, não estão preparadas para assumir o jogo, a nossa equipa deixa o adversário ter bola na sua primeira zona de construção, esperando pelo erro do adversário.

De maneira, a que a equipa obtenha resultados a defender, os jogadores presentes dentro de campo, nunca se podem esquecer dos princípios gerais dados pelos elementos da equipa técnica. Os princípios gerais que a equipa tem de ter, são os seguintes:

- A equipa fecha o corredor central, num sistema de 1x4x4x2. A equipa tem de estar compacta, ou seja, não pode haver muito espaço entre os sectores, que é para o adversário não conseguir ligar entre linhas.
- Os dois avançados têm de funcionar como um elástico, ou seja, o AV do lado da bola, tem que fechar a linha de passe vertical para o MC mais perto, enquanto o outro AV, fecha a zona seis da equipa adversária.
- Os MC da nossa equipa, controlam o espaço dos MC adversários, já os MA controlam os laterais e os extremos adversários, e os nossos DC e laterais têm de estar preparados para controlar a profundidade, mas também preparados para encurtar espaço, caso a bola entre dentro do nosso bloco. Ao GR também é pedido que esteja atento e pronto para cortar a profundidade caso seja necessário.

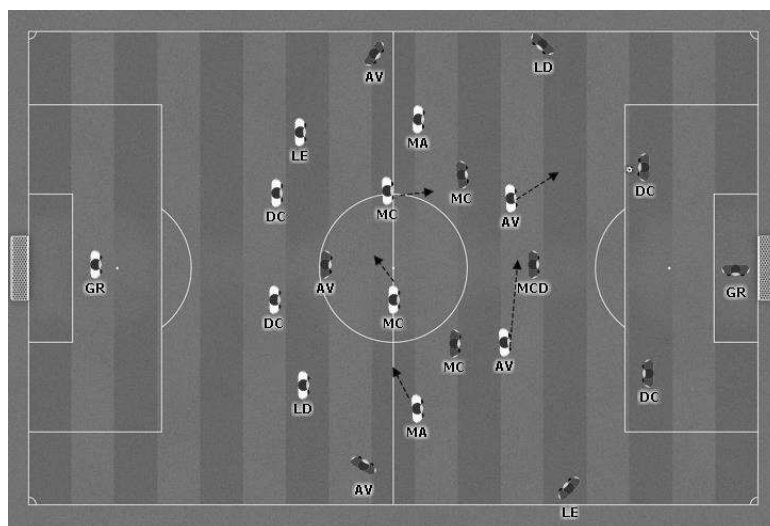


Figura 10 - Organização defensiva (linha de pressão). Fonte: elaboração própria

Através da imagem (10), podemos ver em maior detalhe o que a equipa técnica pretende da organização defensiva da equipa, mais em concreto quando a equipa está em linha de pressão. Como podemos ver pela imagem (10), o AV do lado da bola fecha a linha de passe do MC mais próximo, enquanto, que o outro AV condiciona a zona seis do adversário.

Mas a equipa técnica também não quer que a equipa do Santa Maria, esteja sempre em linha de pressão à espera do erro do adversário. Sendo assim a equipa técnica definiu alguns indicadores de pressão e nesses momentos a equipa deixa de estar em contenção e passa a ter uma postura de maior pressão sobre o adversário, tentando retirar a posse de bola ao adversário. Sendo assim, os indicadores de pressão são, os seguintes:

- Quando a bola chega a um dos laterais, nesse momento a equipa sabe que é momento de pressionar o adversário.
- Quando a equipa adversária faz um passe aéreo entre a sua linha defensiva.
- Quando a bola entra dentro do nosso bloco.

Quando a equipa adversária, obriga a nossa equipa a baixar o bloco e somos obrigados a jogar com o bloco mais baixo, a nossa equipa continua com os subprincípios essenciais ao nosso modelo de jogo, que são, manter o bloco junto e compacto no corredor central, não deixando o adversário jogar dentro das nossas linhas, obrigando assim o adversário a jogar pelos corredores laterais, pois é quando a bola chega ao corredor lateral que a equipa passa a adotar uma postura de maior pressão sobre o portador da bola.

Os objetivos passam então por levar o adversário a jogar pelo corredor lateral, onde a partir daí a equipa pressiona e caso eles cheguem a zona de finalização, o nosso objetivo é levar o adversário para zona de cruzamento, pois este é um momento bastante trabalhado em processo de treino e onde a equipa apresenta sucesso, muito devido às capacidades individuais dos nossos jogadores, principalmente os jogadores da zona defensiva e também os médios centros.

Para a equipa conseguir levar o adversário para onde quer, de maneira a ganhar a posse da bola, a equipa tem que ser capaz de manter a igualdade numérica no corredor da bola, sendo que os avançados impedem o adversário de conseguir sair por trás e também de ligar o jogo pelo corredor central. O médio ala do lado contrário, tem de estar atento para uma possível situação de cruzamento, mas também a um possível passe longo do adversário com o intuito de variar o centro de jogo. Caso a nossa equipa recupere a posse de bola, tanto o MA do lado contrário, como um dos AV têm de estar preparados para serem uma solução de passe, que é

para a equipa conseguir sair rapidamente da pressão do adversário e aproveitar para sair com vantagem numérica e com espaço, para aproveitar a transição.

4.2.5 Transição ataque-defesa

Falando agora dos momentos de transição e começando pela transição ataque-defesa, este é um dos momentos mais trabalhados pela equipa técnica dos juvenis A, do UDR Santa Maria. Este momento acaba por, em treino ser bastante trabalhado, pois é neste momento que a equipa se encontra mais exposta ao adversário, tendo em conta que se trata do momento em que a equipa perde a posse da bola. Tal como na organização ofensiva e defensiva, também nos momentos de transição a equipa possui alguns princípios gerais delineados pela equipa técnica aquando da construção do modelo de jogo. Sendo assim e para a transição ataque-defesa, os princípios gerais que a equipa possui, são os seguintes:

- Assim que perdemos a bola, o jogador mais próximo desta, tem que fazer logo pressão sobre o portador da bola, enquanto, que o resto da equipa dá logo passos em frente. Este é um dos princípios mais importantes, senão mesmo o mais importante, pois se o jogador mais próximo da bola, não tiver este comportamento, a equipa adversária vai aproveitar o espaço nas costas da nossa linha defensiva com um passe longo.
- O passo seguinte é pôr a equipa compacta no bloco, não dando ao adversário o espaço entre linhas. Os elementos da nossa linha defensiva têm de estar com os apoios preparados para uma eventual bola na profundidade por parte da equipa adversária ou para um eventual passe mais curto.

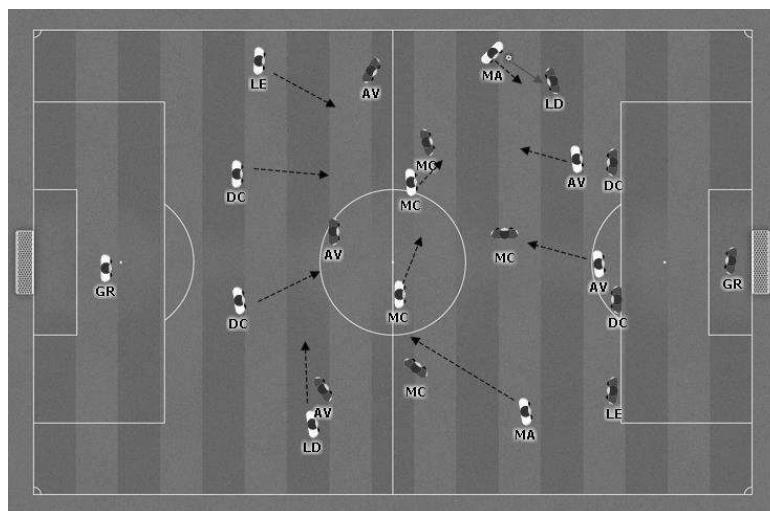


Figura 11 - Transição ataque-defesa. Fonte: elaboração própria

4.2.6 Transição defesa-ataque

O momento de transição defesa-ataque é um momento que tem uma grande importância no modelo de jogo da equipa, pois as características individuais dos jogadores da equipa, permitem que neste momento a equipa consiga muitas vezes ter sucesso.

No momento, em que a equipa recupera a posse da bola, é o momento em que a equipa adversária se encontra mais exposta e a partir daí a equipa do Santa Maria pode aproveitar para conseguir desequilibrar o adversário. Sendo assim o primeiro passe, apresenta uma grande importância, pois é através desse primeiro passe que a equipa pode conseguir aproveitar a desorganização do adversário.

Tendo em conta o que foi agora referido o primeiro passe deve ser feito no sentido da baliza, seja pelo corredor central ou lateral. Quando a equipa ganha a bola no corredor lateral o AV do lado da bola, deve procurar receber o primeiro passe no corredor lateral de maneira, a que a linha defensiva do adversário abra espaços que depois podem ser aproveitados.

Já quando a equipa recupera a posse da bola no corredor central e o primeiro passe chega entre linhas, o portador da bola deve acelerar a transição, aproveitando o espaço dado pelo adversário. Sendo assim a equipa deve adotar os seguintes comportamentos:

- O portador da bola deve conduzir a bola, até fixar a linha defensiva.

- Os AV abrem linhas de passe ao portador da bola, sendo que um dos AV procura entre o lateral e o central, aproveitando o lado cego da defesa. O outro AV abre, tentando criar espaço para a bola entrar do lado contrário.
- O MA procura o espaço criado pelo AV, colocando o lateral adversário numa situação de 2x1
- Os MC da equipa, um deles acompanha o momento de transição, sendo mais uma solução ofensiva, enquanto, que o outro MC fica a dar o equilíbrio a equipa, de modo a estar preparado para uma possível perda de bola.

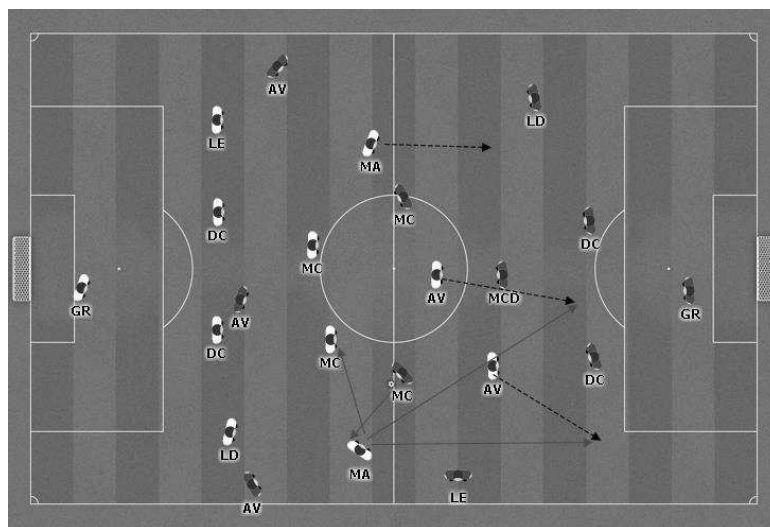


Figura 12 - Transição defesa-ataque pelo corredor lateral. Fonte: elaboração própria

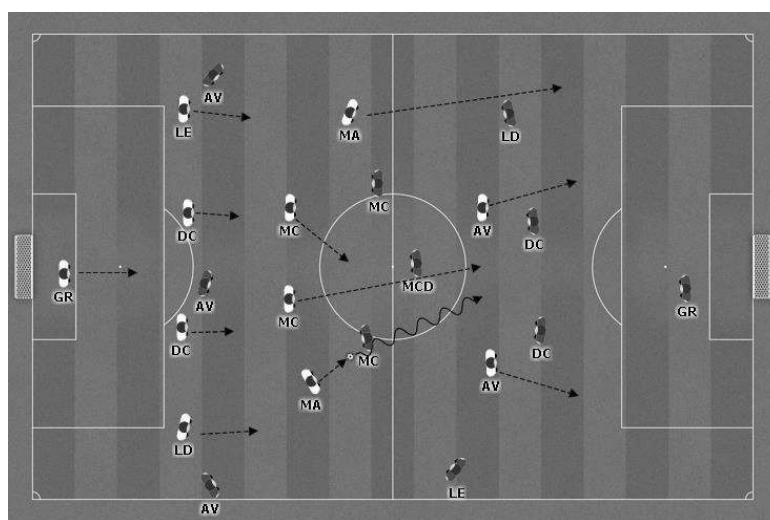


Figura 13 - Transição defesa-ataque pelo corredor central. Fonte: elaboração própria

4.2.7 Esquemas táticos

Depois de já terem sido apresentadas as organizações quer ofensiva como defensiva e também os momentos de transição, quer o de defesa-ataque, como a transição ataque-defesa, é agora o momento de apresentar como a equipa técnica e os seus jogadores trabalham os esquemas táticos, tanto a defender como a atacar.

Cada vez mais os esquemas táticos, apresentam-se como um momento bastante influente no jogo e no respetivo resultado deste. Por esta razão a equipa técnica achou por bem preparar a equipa em treinos para diversos tipos de esquemas táticos, como os cantos (defensivos e ofensivos), os livres (ofensivos e defensivos) e também os lançamentos de linha lateral. A equipa técnica trabalhou também em treino o facto do batedor do canto, bater o mesmo através de pé aberto ou pé fechado.

Começando pelos cantos ofensivos, neste tipo de esquema tático, a equipa apresenta duas variantes. Em primeiro lugar será explicado a primeira variante e depois de esta ser apresentada, irá também ser apresentada uma imagem ilustrativa, do que foi dito anteriormente sobre este mesmo momento.

4.2.8 Esquemas táticos – cantos ofensivos 1º variante

- Neste momento a equipa coloca sempre cinco elementos em fila, não permitindo que nenhum adversário se coloque no meio da fila, de modo a evitar a marcação homem a homem. O primeiro homem da fila é o homem do bloqueio, o trabalho dele é bloquear o adversário de modo a criar espaços para os colegas da fila aproveitarem.
- O segundo elemento da fila, vai atacar a zona do primeiro poste, o terceiro a zona do guarda redes e os dois últimos elementos da fila, vão atacar o segundo poste.
- É também colocado um sexto jogador na zona do segundo poste, e o objetivo desse jogador é antes do canto ser batido, fazer um movimento de arraste até ao primeiro poste, libertando assim a zona do segundo poste, para os últimos dois colegas da fila.
- Por último, um jogador da equipa fica colocado no nosso meio campo ofensivo, de modo a rematar caso a bola sobre para a entrada da área, mas principalmente

para dar o equilíbrio no momento de transição ataque-defesa. Juntamente com este jogador, ficam também os dois laterais, mas estes posicionados na linha do meio campo.

- A referência para onde a bola deve ser colocada é o segundo poste.

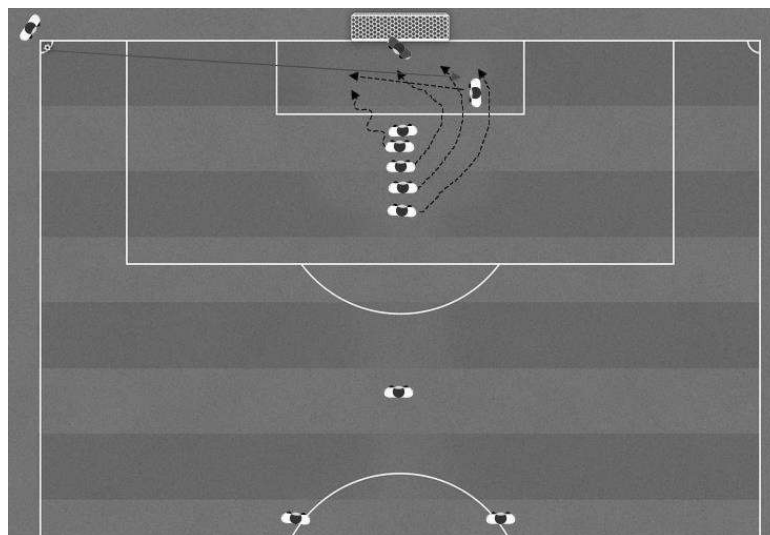


Figura 14 - Cantos ofensivos - 1ª variante. Fonte: elaboração própria

4.2.9 Esquemas táticos – cantos ofensivos 2ª variante

- Na segunda variante, a ideia é muito idêntica à primeira, alterando-se apenas algumas coisas. Os cinco elementos em fila, mantêm-se e cada um tem a mesma função que na primeira variante.
- As diferenças agora é que em vez de estar um jogador dentro da área a fazer o movimento de arraste, colocamos dois jogadores à entrada da área (um em cada lado), de modo a retirar também defesas da área. Estes dois elementos podem também ter um papel importante, no caso da bola ser batida com muita força, e neste caso eles encontram-se em boa posição para alcançar a mesma e fazer um cruzamento, mas também no caso de a bola sobrar para a entrada da área, estes têm a possibilidade de finalizar.
- Só os dois laterais da equipa é que ficam mais recuados, para precaver o momento da transição ataque-defesa.
- Tal como na primeira variante, o objetivo é colocar a bola ao segundo poste.

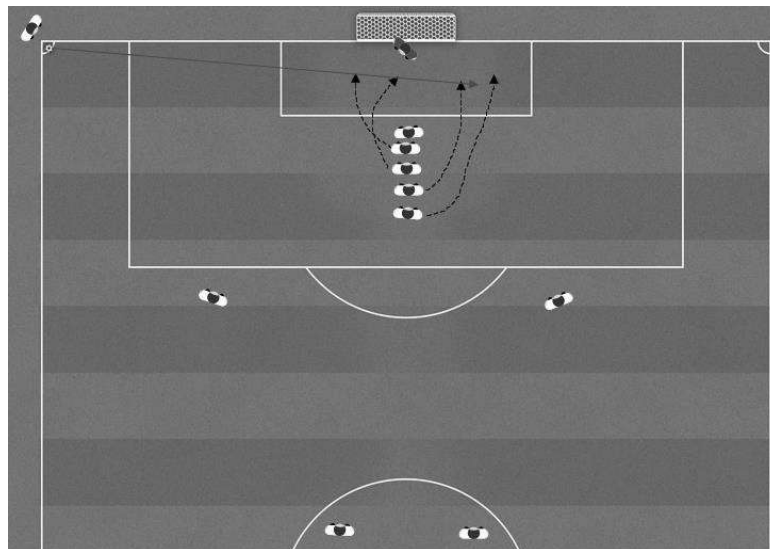


Figura 15 - Cantos ofensivos - 2ª variante. Fonte: elaboração própria

4.2.10 Esquemas táticos – cantos defensivos (pé aberto)

Quando o canto do adversário é batido com o pé aberto, o comportamento a adotar pela nossa equipa é o seguinte:

- Colocamos um jogador a controlar a zona do primeiro poste.
- Cinco elementos, formam uma linha em cima da linha da pequena área. Os elementos desta linha têm de estar preparados para avançar ou recuar ao segundo poste, caso a bola seja batida para essa zona.
- Outros dois elementos ficam na zona da marca da grande penalidade, pois esta é uma zona provável da bola entrar.
- O guarda-redes fica encarregue da pequena área. Caso a bola entre nesse espaço, o GR está encarregue do lance, pois ele aí tem a vantagem de não poder ser tocado por nenhum adversário.
- Por último, um jogador fica a entrada da área, para no caso de recuperarmos a posse da bola, este ser uma ligação para o primeiro passe. Outro jogador, normalmente um dos AV, fica no meio campo, de modo a preparar a transição defesa-ataque

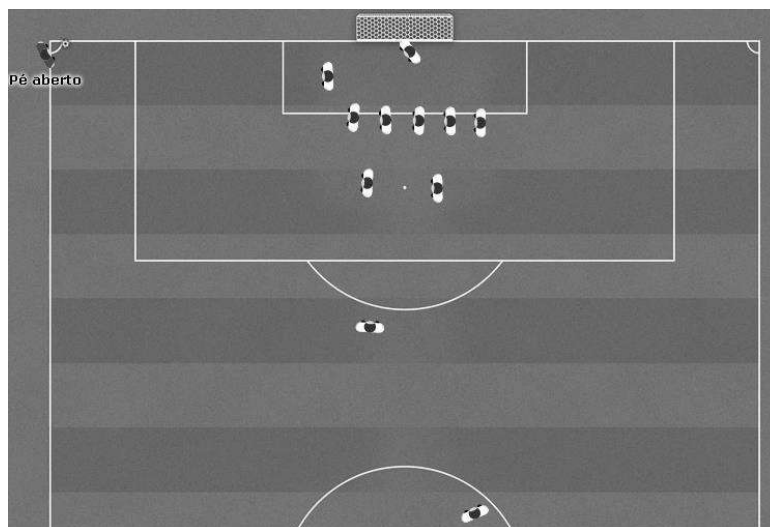


Figura 16 - Cantos defensivos - pé aberto. Fonte: elaboração própria

4.2.11 Esquemas táticos – cantos defensivos (pé fechado)

Quando o canto do adversário é batido com o pé fechado, o comportamento a adotar pela nossa equipa é o seguinte:

- Colocamos três jogadores ao primeiro poste formando os três um triângulo.
- Cinco elementos da equipa, formam entre eles um semicírculo, começando perto do primeiro poste e acabando perto do segundo poste.
- Ao contrário do que fazemos caso o canto seja batido com pé aberto, aqui colocamos só um jogador na marca de penalti. Por último, um dos AV fica no meio campo de modo a preparar a transição defesa-ataque.

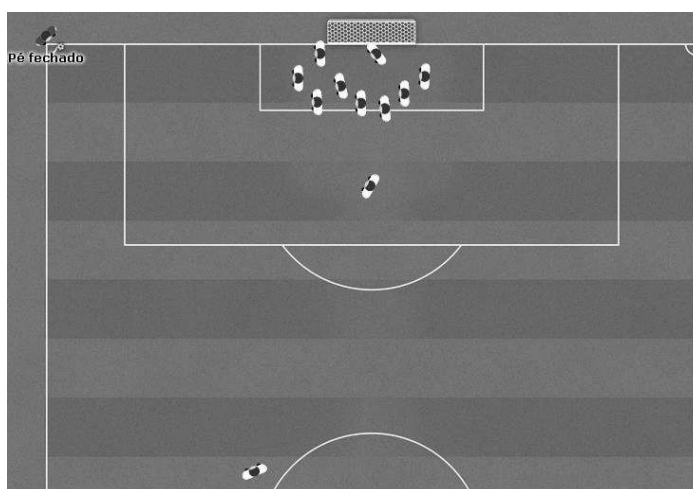


Figura 17 - Cantos defensivos - pé fechado. Fonte: elaboração própria

4.2.12 Esquemas táticos – livres ofensivos

Continuando com os esquemas táticos, agora irá ser abordado como a equipa técnica, juntamente com os seus atletas preparam os livres ofensivos. Desde já, mencionar que só irá ser mostrada a imagem referente aos livres ofensivos no corredor lateral, isto porque, no corredor central a equipa opta quase sempre por bater direto na baliza, visto que no plantel existem jogadores com bastante qualidade nesse momento.

Dito isto e passando então ao que é pedido aos atletas no momento de livres ofensivos no corredor lateral, a equipa tem como princípios gerais o seguinte:

- O objetivo, tal como nos cantos ofensivos, passa por colocar a bola ao segundo poste.
- A equipa coloca sempre 6 jogadores em zona ofensiva, para atacar a bola.
- Destes jogadores, colocamos sempre três a atacar a zona do segundo poste. O que a equipa técnica pretende do jogador que vai atacar a bola no ar é que, finalize ou então que através do cabeceamento execute um passe para outro colega que irá estar em posições mais interiores, como o 1º poste, na zona de penalti ou na zona do guarda-redes.
- Um outro jogador fica no corredor central para preparar um possível momento de transição por parte dos adversários. Os laterais como nos cantos, ficam mais recuados.

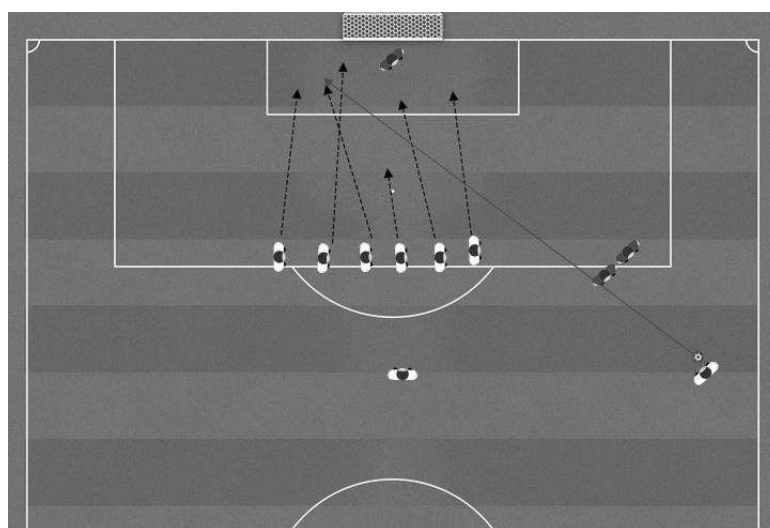


Figura 18 - Livres ofensivos no corredor lateral. Fonte: elaboração própria

4.2.13 Esquemas táticos – livres defensivos

Para os momentos de livres defensivos, a equipa técnica decidiu adotar os mesmos princípios quando a bola é batida ou no corredor lateral ou central. Sendo assim a equipa comporta-se da seguinte maneira:

- O número de jogadores que ficam na barreira é sempre determinado pelo GR.
- Colocamos uma linha defensiva de 6 a 7 jogadores e deixamos sempre um ou dois jogadores no meio campo, não só para uma eventual transição, mas também com o intuito de retirar jogadores adversários da zona de finalização.
- Nos livres laterais, colocamos um jogador mais descaído para o lado da bola, com o objetivo de não deixar ligar o passe curto e assim retirar a possibilidade de o livre ser batido à maneira curta.

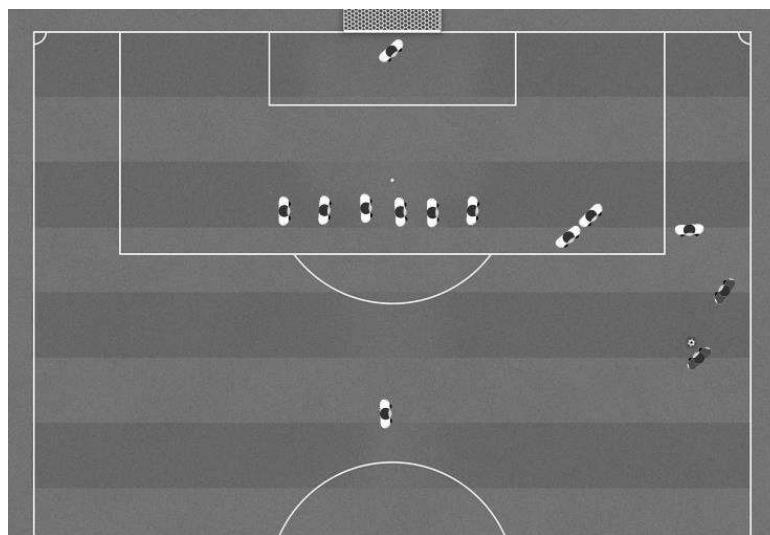


Figura 19 - Livres defensivos. Fonte: elaboração própria

4.3 Modelo de Treino

Como referido anteriormente, aquando da apresentação do modelo de jogo, este para ser conceptualizado necessita de um suporte por de trás, ou seja, necessita de um modelo de treino que seja o suporte ao modelo de jogo. O modelo de treino tem de ir de encontro ao que a equipa técnica quer ver no dia de jogo e por isso o modelo de treino tem de ser específico e congruente com o que se pretende para o modelo de jogo.

Segundo Silva (2014), podemos ver que é necessário o treino recriar cenários idênticos aos cenários de jogo ao nível das suas componentes estruturais (volume, intensidade, densidade e frequência) e das suas condicionantes estruturais (regulamentar, espaço, tático-técnico, tempo, número e instrumentos). Para isto ser possível, é importante haver uma conformidade entre o modelo de treino e o modelo de jogo, pois a existência desta conformidade entre modelos, irá resultar numa maior probabilidade de superação por parte dos atletas a nível individual, mas também a nível coletivo da equipa.

Podemos dizer então que o modelo de jogo, acaba por ser um referencial do modelo de treino, sendo assim, o treinador deve procurar as metodologias de treino específicas de maneira a promover a maneira de jogar, das funções e tarefas específicas de cada jogador nas suas diferentes fases, nos diferentes momentos de jogo (Almeida, 2014).

Continuando com o autor, Almeida (2014), ele que tal como Silva (2014), se baseou em Castelo (2014) para abordar o tema do modelo de treino, podemos ver que este refere que, os métodos de treino devem operacionalizar, as principais características do modelo de jogo no que diz respeito ao sistema tático, as tarefas ou as missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas suas diferentes fases ou momentos de jogo.

Segundo Chaves (2015) que citou Garganta (2004), o treino deve consistir em modelar jogadores e equipa através de um projeto, com isto e indo de encontro ao que foi acima referido por outros autores, o modelo de treino constitui um pressuposto fundamental do modelo de jogo e vice-versa, sendo que o treino assume o papel mais importante para a preparação da competição.

O treino de futebol, mas também o treino de outras modalidades desportivas, deve ser cuidadosamente programado e analisado, pois como vimos, o treino é uma peça fundamental, não só para a evolução dos atletas e equipa, mas também para uma melhor performance desportiva em competição (Chaves, 2015).

Outro autor que corrobora com as ideias apresentadas pelos autores já mencionados anteriormente é o autor, Rocha (2016), que refere, que o processo de planificação do treino está condicionado pelos diversos conceitos que se pretendem observar no modelo de jogo, e vice-versa, pois o que se sucede no jogo é o resultado do que a equipa realiza no treino.

Esta relação entre modelo de treino e modelo de jogo, que nos é apresentada por diversos autores, mostra-nos que esta relação é indispensável ao sucesso de uma equipa, sendo

importante fazer uma análise aos métodos utilizados, de modo a ter uma ideia do que é idealizado e do que é realmente praticado e conseguido (Rocha, 2016).

Para colmatar a ideia do autor Rocha (2016), podemos referir que a construção de um modelo é um processo que se cumpre através de um ciclo que se desenvolve num campo teórico que é o da problematização e num campo empírico que é o da observação.

Passando agora para o que nos diz o autor Teixeira (2019), este autor, vai de encontro com as ideias apresentadas anteriormente por outros autores. Sendo assim, Teixeira (2019), refere que o processo de treino não pode ser apenas uma constante de repetição, pois é importante para os atletas, que os exercícios permitam ao atleta experienciar diferentes situações e problemas que o jogo em si apresenta.

É necessário criar contextos propícios ao aparecimento dos problemas que o treinador pretende observar e que são possíveis de acontecer em jogo, mas de uma forma a que permita o atleta descobrir uma maneira de resolver esse mesmo problema (Teixeira, 2019).

O processo de treino deve ir de encontro a vários princípios metodológicos do treino, mas o mais importante é o princípio da especificidade. Este princípio funciona como um sistema informacional dinâmico que surge da interação dos intervenientes num determinado contexto, ou seja, a especificidade varia de acordo com o contexto, contexto esse que engloba as características da equipa bem como os princípios e subprincípios que regem a sua forma de jogar (Oliveira, 2015 citado por Teixeira, 2019).

Com tudo o que foi referido sobre o modelo de treino e visto que o modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente, o treinador deve então ter, não só um modelo de jogo idealizado para um objetivo final, mas também um método e uma filosofia de treino para que o atleta melhor responda às condições exigidas pelo modelo de jogo. Através de exercícios é possível alcançar essas condições, mas os exercícios, devem também, responder às condições exigidas pelo método de treino.

4.3.1 Metodologia aplicada

Tendo em conta tudo o que foi referido pelos diversos autores anteriormente, e tendo a equipa técnica, criado o seu modelo de jogo, era agora preciso criar um modelo de treino que fosse de encontro ao modelo de jogo e que quando operacionalizado, fosse ao encontro deste.

Sendo assim, a metodologia de treino, adotada pela equipa técnica, teve como base os jogos reduzidos. Os jogos reduzidos, são jogos modificados no que diz respeito a sua área e número de jogadores utilizados em exercício (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri & Coutts, 2011).

Hill-Haas et al (2011), refere também que na construção dos exercícios, o treinador tem de ter em conta todas as condicionantes, pois, nem todos os formatos serão idênticos a competição, caso as condicionantes do exercício não forem bem delineadas e construídas.

Segundo o autor Pires (2011) e através do estudo que este realizou, podemos observar que através dos jogos reduzidos (3x3, 4x4 e 5x5) com limite de toques implementados é possível aumentar a frequência cardíaca dos jogadores, ou seja, a intensidade que os jogadores colocam no jogo reduzido com a condicionante dos toques é superior do que a intensidade colocada pelos mesmos jogadores, aquando de um jogo reduzido sem condicionantes.

Já no estudo de Baldi, Faria & Silva (2017), onde foi comparado o efeito do número de jogadores nas ações técnico-táticas em jogos reduzidos no futebol no formato de 4x4 e 5x5, podemos observar que houve uma maior frequência de ações técnico-táticas em 4x4 quando comparado com o 5x5. Esta evidência é importante e confirma que jogos com menos jogadores proporcionam uma maior participação no jogo.

No estudo de Baldi et al. (2017) é também referido que no jogo reduzido de 4x4 existe uma maior frequência de bolas recebidas pelos jogadores, do que numa situação de jogo reduzido de 5x5. Assim podemos afirmar que ao colocar mais um jogador em jogo, as opções de passe disponíveis para o portador da bola aumentam e isso significa menos chances de cada um dos jogadores receber um passe.

Num estudo realizado por Cardoso (2014), este mostra-nos que os jogos reduzidos quando apresentam balizas, a mobilidade dos jogadores diminui, ou seja, os jogadores apresentam pouca variação no seu posicionamento em campo, já pelo contrário, quando os exercícios não apresentavam balizas e o objetivo passava por manter a posse da bola, a mobilidade apresentada pelos jogadores era maior. Com isto que foi dito, podemos dizer que a presença de balizas nos exercícios de jogos reduzidos, tem influência na mobilidade dos jogadores.

4.3.2 O treino enquanto processo de gerir e gerar comportamentos

O processo de treino deve-se pautar pela eficácia, ou seja, pela capacidade de produzir os efeitos pretendidos e com isso, torna-se imprescindível a existência e referências que, possibilitem a seleção dos meios e métodos mais adequados para os alcançar (Almeida, 2014).

É importante que os jogadores sejam confrontados com situações idênticas a realidade do jogo. Devemos então, colocar os jogadores em situações que requerem a resolução de problemas semelhantes aos que vão encontrar no jogo, para que as ações executadas se aproximem cada vez mais do padrão a desenvolver (Teodorescu, 2003 citado por Almeida, 2014).

Segundo Ferreira & Queiroz (1982), citado por Almeida (2014), a definição e caracterização dos momentos, princípios e fatores da competição irão conceptualizar um modelo de jogo e que por sua vez, um modelo de treino, que deverá conter meios, métodos e formas que proporcionem a aprendizagem e o aperfeiçoamento de comportamentos técnico-táticos.

O treinador tem uma ação decisiva, em tudo o que diga respeito ao rendimento e ao desempenho dos seus jogadores. Para além de todo o conhecimento técnico que promove na área do treino e do jogo, um treinador tem também de estabelecer com os seus jogadores uma relação de cumplicidade, tendo sempre presente os objetivos traçados, que devem ser claros e motivadores (Dias, 2020).

Esta ideia transmitida pelo autor anterior, mostra também que, através da relação treinador-jogador, o treinador pode conseguir gerir e gerar, os comportamentos mais adequados e aqueles que quer ver no seu atleta em treino, mas também em competição.

4.4 Modelo de observação

Segundo Pereira (2017) na última década, os investigadores desportivos, os agentes desportivos e os treinadores de futebol, têm atribuído uma maior importância à área da observação e da análise do jogo, considerando esta uma ferramenta de trabalho imprescindível para a modalidade. Para Ventura (2013, citado por Pereira, 2017) o recurso à análise do rendimento dos jogadores e das equipas, atingiu uma grande importância e a observação é de tal ordem fundamental que assume uma particular importância na prática corrente do treinador.

Para Vázquez (2012, citado por Pereira, 2017) o processo de observação e análise do jogo é um processo que consiste em recolher e examinar comportamentos coletivos e individuais desenvolvidos por equipas e jogadores durante os jogos, tratando de identificar certas regularidades nas mesmas, com o objetivo de reconhecer a estrutura organizativa predominante e avaliar a eficácia operativa da mesma, através da edição de relatórios técnicos.

No que diz respeito ao modelo de observação, referente aos atletas da equipa, a equipa técnica avaliou os jogadores individualmente, utilizando para isso, uma ficha de avaliação individual, ficha essa criada pelo coordenador da escola e que estava disponível para qualquer treinador utilizar.

Nessa mesma ficha era possível, à equipa técnica avaliar diversos parâmetros, utilizando para essa mesma avaliação uma escala de 1-5, sendo 1 o valor mais baixo e 5 o valor mais elevado.

A primeira avaliação qualitativa feita pela equipa técnica, ocorreu no final da pré-época, isto porque, nessa altura, a equipa técnica, já tinha observado os jogadores em treino e em situação de jogo, tendo assim uma maior perceção das capacidades de cada atleta. A avaliação final seria realizada no final do campeonato, mas devido a paragem dos treinos e do respetivo campeonato, não foi possível realizar.

Nesta avaliação, a equipa técnica reuniu e discute as capacidades dos jogadores atribuindo assim uma nota quantitativa a cada um. A equipa técnica decidiu criar este modelo para assim ter a melhor avaliação possível, uma vez que o clube não tem acesso a outro tipo de ferramentas de observação.

UDR SANTA MARIA FICHA AVALIAÇÃO INDIVIDUAL					
Nome: _____	Ano: _____	Turma: _____			
Parâmetros de Avaliação	1	2	3	4	5
Joga com os colegas progredindo no terreno					
Ocupa racionalmente o espaço de jogo					
Procura espaços vazios (corredores laterais) para receber a bola					
Recebe a bola e focaliza a baliza adversária					
Antes de receber já observou o espaço envolvente					
Toma decisões rápidas e de acordo com a situação real de jogo					
Passe / Recepção					
Condução de bola					
Drible					
Remate					
Habilidade Técnica em velocidade (passe, recepção, condução, drible, remate)					
Imprevisível nas acções técnico-táticas					
Resistência geral					
Força Veloz (agilidade, travagem, mudanças de direcção e de sentido)					
Velocidade de reacção					
Pressiona o adversário em todo o campo e após a perda da posse da bola					
Capacidade de superação. Joga em inferioridade numérica					
É determinado e combativo					
Relações interpessoais (técnicos, colegas, adversários, árbitro)					
Aceitação e cumprimento de regras e normas					
Atenção – concentração					
Postura global no treino					
Nível Global do Atleta					
Considerações Gerais					

Figura 20 - Ficha de avaliação individual. Fonte: elaboração própria

A ficha de avaliação individual que é apresentada na imagem acima, apenas é utilizada para os jogadores de campo. Para avaliar os guarda-redes, a ficha de avaliação individual é diferente, pois apresenta parâmetros de avaliação diferentes. O processo para a avaliação dos guarda-redes, foi o mesmo que para os outros jogadores, com a equipa técnica a juntar-se e a debater qual a nota a ser atribuída em cada parâmetro. No entanto grande parte determinante da nota a ser atribuída, advém da opinião do treinador de guarda-redes, pois este para além de também observar os guarda-redes em treino, tem também em avaliação o treino individual e específico com cada um destes. Sendo assim a equipa técnica antes de atribuir a nota no respetivo parâmetro a ser avaliado, tem sempre em conta a opinião do treinador de guarda-redes.

UDR SANTA MARIA FICHA AVALIAÇÃO INDIVIDUAL - GR					
Nome: _____	Ano: _____	Turma: _____			
Parâmetros de Avaliação	1	2	3	4	5
Posiciona-se racionalmente tendo em conta a bola e o adversário					
Preocupa-se em iniciar rapidamente um ataque tendo em conta a colocação dos colegas e adversários					
Procura espaços vazios (corredores laterais) para passar a bola					
Recebe a bola e focaliza a baliza adversária					
Dá apoio ao ataque, oferecendo uma linha de passe segura à sua defesa					
Antes de sair para a bola observa a direcção e sentido da mesma					
Toma decisões rápidas e de acordo com a situação real de jogo					
Recepção / Passe					
Colocação da bola nos colegas com a mão					
Condução de bola					
Colocação das mãos					
Opta pela melhor opção Bloqueio/Desvio					
Saída a bola controlada pelo adversário					
Saída a bola dividida					
Reposição da bola em jogo (com o pé)					
Inibe o perigo através da comunicação e do correcto posicionamento					
Habilidade Técnica em velocidade (passe, recepção, condução, bloqueio, desvio)					
Imprevisível nas acções técnico-táticas					
Resistência geral					
Força Veloz (agilidade, travagem, mudanças de direcção e de sentido)					
Velocidade de reacção					
Velocidade de deslocamento					
Capacidade de superação					
É determinado e combativo					
Relações interpessoais (técnicos, colegas, adversários, árbitro)					
Aceitação e cumprimento de regras e normas					
Atenção – concentração					
Postura global no treino					
Nível Global do Atleta					
Considerações Gerais					

Figura 21 - Ficha de avaliação individual – GR. Fonte: elaboração própria

Passando agora para o que era a observação da equipa, um dos elementos da equipa técnica gravava os jogos da equipa e depois enviava o vídeo do jogo para o resto da equipa técnica. A partir daí todos os elementos da equipa técnica viam o jogo, primeiro individualmente e depois em conjunto, cada um partilhava com os restantes o que tinha visto de positivo e negativo no jogo.

Apesar de todos os jogos serem gravados para a equipa técnica conseguir observar se o que era praticado em campo ia de encontro com o modelo de jogo e também com o que era trabalhado durante a semana de treinos, a equipa técnica, logo no início da época, decidiu que só iria mostrar alguns lances dos jogos ao plantel caso sentisse que era necessário. O visionamento do vídeo de jogo era realizado pelo aluno estagiário e por outro elemento da equipa técnica, onde os dois viam se encontravam padrões do que era realizado no jogo com o que era pedido no treino e no modelo de jogo. Tal aconteceu por três vezes, e o visionamento de partes do jogo serviu para mostrar aos jogadores, aspetos que estavam a ser bem executados,

mas também aspetos menos bem conseguidos e que podiam ser melhorados pela equipa. Nos lances em que através do vídeo se via que a equipa tinha errado, a equipa técnica deixava que fossem os próprios jogadores a falar sobre o que achavam que tinha corrido mal no lance em análise e o que podiam ter feito para que tal não ocorresse.

Por último, no que diz respeito ao modelo de observação das equipas adversárias, a equipa técnica não possuía nenhum recurso pelo que era difícil ter uma análise sobre o adversário antes do jogo. Quando jogávamos contra equipas que já tínhamos jogado anteriormente e tínhamos o vídeo do jogo, nesses casos a equipa técnica reunia-se no início da semana para analisar a equipa adversária.

Ao ter a hipótese de analisar o adversário antes do jogo contra eles, a equipa técnica, tinha em especial atenção observar a 1º fase de construção do adversário, a maneira de pressionar do adversário, as suas zonas de finalização, a sua organização defensiva e quais as zonas onde o adversário deixava mais espaço, para serem aproveitadas pela nossa equipa.

Capítulo V – Processo de Treino

5.1 Enquadramento Teórico

Qualquer que seja o modelo de jogo aplicado, este depende sempre de um modelo de treino que depois vá de encontro ao que se pretende fazer em campo, ou seja, qualquer treinador ao preparar a sua equipa para um jogo tem que durante a semana de treinos criar exercícios que vão o mais perto possível de encontro a realidade que depois se pretende executar em jogo, para que a equipa esteja mais perto de alcançar o objetivo que é a vitória.

O treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício (Castelo, 2000 citado por Wilmore & Oliveira, 2005).

Segundo Garganta (2004) o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos atores para a competição. Por isso, o processo de construção das equipas e de preparação dos jogadores de futebol mobiliza uma significativa concentração de esforços, por parte de todos, enquanto procuram, insistentemente apurar meios e métodos de treino de modo a alcançar o sucesso e a tornar o treino cada vez mais consistente.

Mas para no treino o treinador conseguir retirar o melhor dos seus atletas para que depois no jogo estes consigam estar mais perto da vitória, este tem que construir exercícios adequados ao que pretende melhorar e ao que pretende ver ser transferido depois em jogo pelos seus atletas. O exercício é então segundo Brito (2003, citado por Wilmore & Oliveira, 2005) um meio ao dispor do treinador que visa elevar e potenciar o nível de rendimento/prestação dos seus atletas. O treinador é então a figura central do processo de treino, organizando e estruturando o mesmo. Para isso o treinador deve dominar um certo conjunto de aspetos decisivos que são: o objetivo, o conteúdo, a estrutura e o nível de desempenho (Wilmore & Oliveira, 2005).

Segundo Wilmore e Oliveira (2005) para que o objetivo seja definido devemos em primeiro lugar, diagnosticar o nível dos atletas que vamos treinar. Só depois de averiguado este requisito e que podemos definir objetivos realistas e adequados aos nossos atletas.

O conteúdo diz respeito aos fatores de rendimento (técnicos, táticos, físicos e psicológicos) que são desenvolvidos pelos jogadores como pela equipa em situações de jogo ou de exercício (Ferreira, 2001 citado por Wilmore & Oliveira, 2005).

A estrutura do exercício diz respeito à relação dialética que é estabelecida entre a atividade desenvolvida pelos atletas e pela equipa e os fatores fundamentais do contexto onde evolui (jogo). durante um jogo de futebol existem sempre duas equipas que “lutam” entre si, uma com a posse da bola e que tenta marcar golo e a outra que tenta impedir essa concretização, podemos dizer então que existe uma relação dialética expressa por atitudes interdependentes e indissociáveis (Queiroz, 1986 citado por Wilmore & Oliveira, 2005).

O nível de desempenho e segundo o autor Wilmore e Oliveira (2005) refere-se ao resultado obtido pelos alunos após a operacionalização das atividades propostas. Essas informações obtidas depois de confrontadas com os objetivos definidos, irão ditar se houve sucesso ou insucesso na prática da atividade.

Continuando no que ao exercício diz respeito e recorrendo ao autor Silva (2014), podemos dizer que existem quatro componentes estruturais do exercício de treino. Estas componentes são: volume, intensidade, densidade e frequência.

- Volume: representa o aspeto quantitativo da atividade do jogador ou da equipa. O volume pode também alterar-se em função do modelo de jogo da equipa. O aumento do volume pode ser alcançado pelo aumento da duração do exercício, pelo aumento do número de repetições, pelo aumento do tempo de execução, pelo aumento da duração da sessão de treino e pelo aumento do número de sessões de treino.
- Intensidade: representa o aspeto qualitativo da atividade do jogador ou da equipa. A intensidade pode ser manipulada através da prestação do jogador, da especificidade das ações motoras, do aumento da complexidade, da manipulação da densidade, da pressão do fator psicológico e da variação do ritmo de jogo.
- Densidade: representa a relação entre o exercício ou series de exercícios realizados e o tempo de repouso. A densidade varia consoante o tempo de pausa entre cada exercício de treino, a intensidade de cada exercício, a duração total do exercício, do número total de repetições ou séries, da capacidade de rendimento do jogador e da complexidade do exercício. As pausas de recuperação podem ser do tipo completo, incompleto ou reduzido e podem também ter forma ativa ou passiva.

- **Frequência:** é o número de repetições de um exercício ou séries de exercícios de treino durante um determinado período de tempo.

O mesmo autor (Silva, 2014) aborda também quais são as condicionantes estruturais do exercício de treino, sendo elas as seguintes:

- **Regulamentar:** conjunto de regras ou leis elaboradas para a prática do exercício.
- **Espaço:** representa o espaço onde se desenrola o exercício de treino, o treinador pode conceber o espaço do exercício tendo em conta a dimensão, a utilização e a divisão.
- **Tático-técnico:** visa potenciar as ações táticas da equipa e potenciar as ações técnicas de cada atleta.
- **Tempo:** representa o tempo de exercício. A condicionante do tempo pode ser manipulada sob o prisma da produção energética, do estratégico-tático e do tempo de decisão e execução motora.
- **Número:** a condicionante número refere-se ao número de jogadores presentes num determinado exercício, bem como o número de toques que cada jogador pode dar. Estes dois fatores (número de jogadores e número de toques) podem ser manipulados pelo treinador, logo no início do exercício bem como no decorrer do mesmo.
- **Instrumental:** representa o número de características dos materiais utilizados no exercício de treino.

5.2 Métodos de treino

Os exercícios de futebol devido a sua variabilidade e condicionantes que dentro de cada um se pode colocar ao longo dos tempos foram aparecendo diversas categorias para classificar os exercícios. Uma dessas propostas é a de Castelo (2009, citado por Almeida, 2014) onde o autor classifica e ordena toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico existentes para o treino de futebol. Continuando com o mesmo autor, podemos ver que os métodos de treino se dividem em três grandes grupos, sendo eles, os Métodos de Preparação Geral (MPG), os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) e os Métodos Específicos de Preparação (MEP).

Segundo Castelo (2009, citado por Almeida, 2014) no que diz respeito aos métodos de preparação geral este caracteriza-se por ser um método em que os exercícios não incluem a bola como elemento central dos jogadores. Este tipo de método caracteriza-se também pela mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tal como a resistência, a força, a velocidade e a flexibilidade.

Continuando à apoiarmo-nos no mesmo autor, podemos observar que o método específico de preparação geral já apresenta a bola como centro de decisão dos jogadores e da equipa, onde o objetivo é estabelecer conexões relevantes ao jogo. Dentro dos métodos específicos de preparação geral existem quatro tipos básicos de exercícios, sendo eles: aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (denominado por descontextualizado), manutenção da posse de bola, circuitos e por último lúdico/recreativo. Mais à frente irá cada um destes quatro fatores ser abordado à fundo.

Por último e continuando a recorrer ao mesmo autor, os métodos específicos de preparação representam o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, unindo assim de forma regular e constante as condições estruturais e funcionais em que se verificam as diferentes situações de jogo. Os métodos específicos de preparação apresentam seis tipos de exercícios que podem ser operacionalizados no treino, sendo eles: finalização, metaespecializados, padronizados, setoriais e intersectoriais, desenvolvimento de esquemas táticos e competitivos. Mais à frente irá ser cada um destes seis tipos de exercícios abordados mais em concreto.

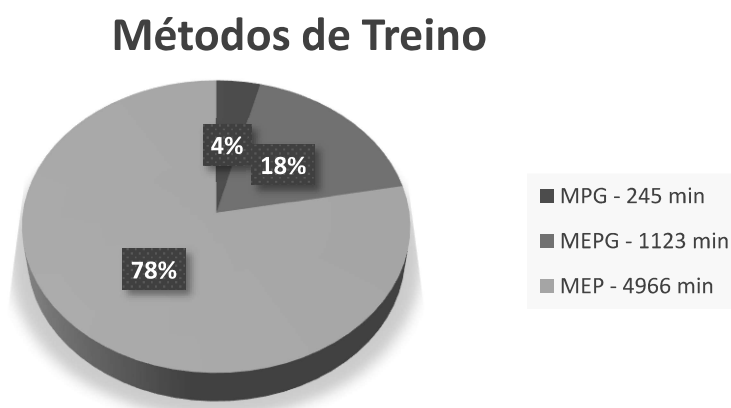


Gráfico 1 - Minutos de utilização de cada Método de Treino. Fonte: elaboração própria

Através do gráfico (1) acima demonstrado, podemos ver que dos três métodos de treino caracterizados anteriormente, o método de treino que ao longo da época desportiva foi mais vezes utilizado pela equipa técnica foi o Método Específico de Preparação (MEP), seguido do Método Específico de Preparação Geral (MEPG) e por último o Método de Preparação Geral (MPG).

Como foi referido pelo treinador estagiário anteriormente, tanto o MEPG e o MPG apresentam certos tipos de exercícios, que de seguida irão ser apresentados em detalhe.

5.3 Métodos Específicos de Preparação Geral

Começando pelos Métodos Específicos de Preparação Geral e indo de encontro ao que o autor Silva (2014) refere, sabemos que dentro deste método existem quatro tipos básicos de exercícios, sendo eles:

- Descontextualizados: este tipo de exercício, caracteriza-se por ser um tipo de exercício que foge da realidade do jogo. O principal objetivo deste tipo de exercícios é os jogadores trabalharem as diferentes ações específicas do futebol como o passe, a receção, a condução de bola, o remate, o desarme, o cabeceamento entre outros, isto tudo é claro em contextos isolados a realidade do jogo.
- Manutenção da posse da bola (MPB): estes exercícios passam por criar condições onde os jogadores irão tentar resolver situações em jogo onde a bola é o fator principal. Nestas situações a equipa com a bola tem como objetivo conseguir mantê-la e não deixar a outra equipa “roubar” a posse da bola. Neste tipo de exercícios não existem condições para finalizar e o principal objetivo é fazer com que os jogadores percebam que manter a posse de bola lhes permite gerir os ritmos de jogo e a equipa irá estar mais perto de conseguir criar situações de finalização.
- Circuitos: os exercícios em circuito têm como objetivo fundamental desenvolver um conjunto de tarefas motoras, quer do ponto de vista técnico, técnico-tático, físico, entre outros. Este tipo de exercício pode ser organizado em percurso ou em estações estrategicamente colocadas

no campo e os jogadores organizados individualmente ou em pequenos grupos. Os exercícios em circuito estão também subdivididos em exercícios técnico-físico, técnico/tático-físicos e técnico-recreativos.

- Lúdico/recreativo: os exercícios lúdicos/recreativos têm como objetivo promover atividades lúdicas num ambiente de divertimento, alegria e prazer. Estes tipos de exercício têm em vista promover a integração e promover o espírito de equipa que é muito importante ao longo da época.

No gráfico (2) irá ser possível ver em percentagem e em minutos o tempo total de utilização de cada um destes quatro tipos básicos de exercícios que fazem parte dos métodos específicos de preparação geral.

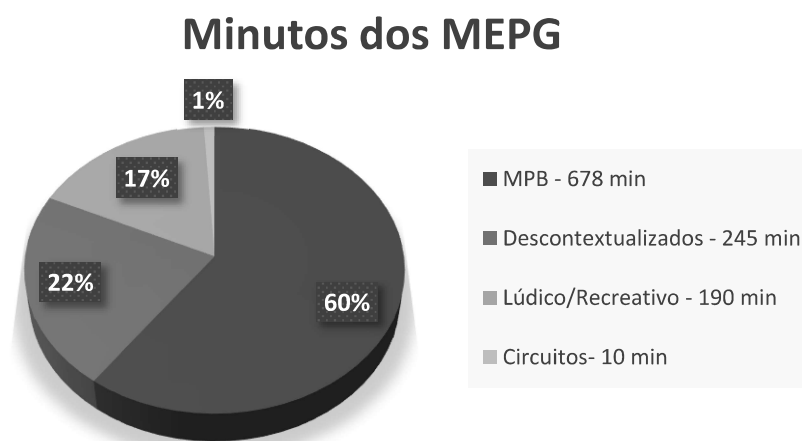


Gráfico 2 - Minutos de utilização dos MEPG. Fonte: elaboração própria

Com a ajuda do gráfico (2) representado acima, podemos observar que o tempo total gasto nos métodos específicos de preparação Geral (MEPG) em treino foi de 1123 minutos. É também visível que o exercício mais vezes utilizado dos métodos específicos de preparação geral (MEPG) foi a manutenção da posse da bola (MPB), com um total de 678 minutos de tempo, o que representa 60% do tempo total dos MEPG. De seguida encontra-se os exercícios descontextualizados com 245 minutos, representando 22%, o terceiro exercício mais utilizado foi os lúdicos/recreativos com um tempo total de 190 minutos, resultando assim em 17% e por último encontra-se os exercícios do tipo em circuitos que foram só utilizados em treino durante 10 minutos o que resulta em apenas 1% do tempo total utilizado dos MEPG.

A manutenção da posse de bola foi o exercício mais utilizado pela equipa técnica, isto porque a equipa técnica tinha logo definido no início do ano que iria querer a equipa a valorizar a bola, ou seja, a equipa técnica queria a equipa com a posse de bola, pois assim estaríamos a “mandar” no jogo e estaríamos mais perto de criar situações de finalização. Por outro lado, o tipo de exercício menos utilizado foi os em circuito, isto porque o espaço de treino juntamente com o número de atletas que a equipa tinha não eram o ideal para a realização deste tipo de exercícios, uma vez que ao se realizar este tipo de exercícios, as filas de espera iriam ter um elevado número de atletas o que iria fazer com que cada atleta tivesse no final pouco tempo de empenho motor. Devido a isso e após se ter realizado uma vez este tipo de exercício, a equipa técnica avaliando todos estes fatores referidos anteriormente, decidiu não realizar mais vezes este tipo de exercícios.

5.4 Métodos Específicos de Preparação

No que diz respeito aos métodos específicos de preparação (MEP), como foi referido pelo aluno estagiário anteriormente, dentro destes métodos, existem seis tipos de exercícios. Os quais irão agora ser apresentados em detalhe e no fim irá ser apresentado um gráfico onde será possível observar em minutos e em percentagem a utilização por parte da equipa técnica de cada um destes exercícios ao longo da época desportiva. Para descrever em detalhe cada um dos exercícios o aluno estagiário irá recorrer a Castelo (2009, citado por Almeida, 2014).

- Finalização: o objetivo deste tipo de exercícios é o aperfeiçoamento e o desenvolvimento da ação mais importante do jogo de futebol, que é, a ação tático/técnica do remate. Pretende-se nestes exercícios criar situações individuais e coletivas de maneira a finalizar com sucesso, ou seja, obter o golo. Segundo o autor Castelo (2009, citado por Almeida, 2014) os exercícios de finalização podemos dividir em quatro subdivisões que são as seguintes: individualizados; após combinação tática; circuito; número reduzido de jogadores e espaço.
- Metaespecializados: neste tipo de exercícios o objetivo é através da sua utilização, potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da organização coletiva da equipa. Os espaços de cada jogador nestes exercícios são delimitados, visando assim a otimização das ações individuais e coletivas nas diferentes fases do jogo, estabelecendo-se assim um espaço e tempo de

intervenção onde os jogadores decidem e executam em função do que lhes é pedido.

- Padronizados: o objetivo destes exercícios é moldar certas tomadas de decisão, certos comportamentos e as interações dos jogadores individualmente, sectorial e intersectorialmente, baseando-se em rotinas de jogo.
- Setoriais e intersectoriais: o foco principal destes exercícios é a criação de uma atividade individual e cooperativa dos jogadores que pertencem ao mesmo sector ou em articulação com outros sectores de jogo. este tipo de exercícios, são fundamentais no que diz respeito a organização particular e geral da equipa. Continuando a recorrer ao autor Castelo (2009, citado por Almeida, 2014) vemos que este tipo de exercícios, podem ser desenvolvidos nas seguintes subdivisões: exercícios sobre dois ou três sectores de jogo; exercícios em espaços regulamentares com número reduzido de jogadores em cada sector; exercícios com três equipas; exercícios orientados pelos métodos de jogo ofensivo; exercícios orientados por jogos competitivos; exercícios com objetivos estratégicos e táticos.
- Esquemas táticos: este tipo de treino refere-se ao treino das bolas paradas e visa o desenvolvimento comportamental individual e coletivo para diferentes situações fixas do jogo como por exemplo os cantos, os livres laterais, os livres frontais e os lançamentos, quer em processo ofensivo como defensivo.
- Competitivos: estes são os exercícios que mais se aproximam da realidade do jogo. Este tipo de exercício está subdividido em exercícios com diferentes relações numéricas, exercícios com diferentes durações de tempo, exercícios em função de determinado resultado do jogo, exercícios com prescrições específicas para além das regulamentadas em jogo e exercícios que enfatizam certas situações específicas de jogo. Estes exercícios podem ser também desenvolvidos sobre várias subdivisões, sendo elas: prática do jogo; jogos de treino; experimentação do plano tático/estratégico; jogos preparatórios.

Vistos todos os tipos de exercícios existentes nos métodos específicos de preparação (MEP), o gráfico (3) mostra os tempos e a percentagem de utilização de cada um destes seis exercícios.

Minutos dos MEP

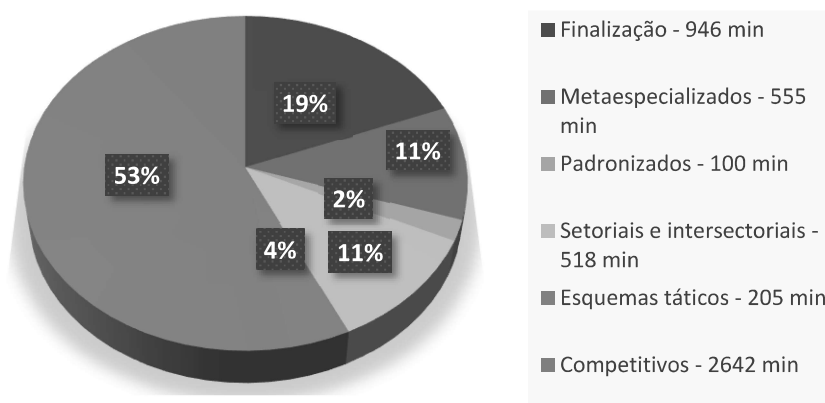


Gráfico 3 - Minutos de utilização dos MEP. Fonte: elaboração própria

Depois de apresentado o gráfico (3) com os minutos dos métodos específicos de preparação, podemos observar que o tempo total gasto neste método foi de 4966 minutos, sendo este o método de treino mais utilizado pela equipa técnica.

O exercício presente nos MEP que mais vezes foi utilizado e que consequentemente teve mais minutos de utilização, foi o exercício referente aos competitivos, que tiveram um total de 2642 minutos de utilização, o que representa também 53% do tempo total dos métodos específicos de preparação.

Este tipo de exercício foi sem dúvida o mais utilizado e uma das razões para esta sua utilização, deve-se ao fato de este tipo de exercício ser aquele que mais se aproxima a realidade competitiva, ou seja, é o exercício que mais se aproxima ao jogo de futebol e daí ser aquele que pode preparar melhor os jogadores para enfrentar situações que irão ocorrer no fim de semana.

O segundo exercício dos MEP, mais utilizado foi os exercícios de finalização com um total de 946 minutos, o que corresponde a 19% do tempo total dos métodos específicos de preparação. Os exercícios de finalização foram também bastante utilizados pela equipa técnica, pois tal como o nome indica nestes exercícios o foco principal é o gol, e sabemos que num jogo de futebol e como em outras modalidades, o objetivo primário é conseguir fazer golos, para poder estar mais perto de alcançar a vitória. Outro fator que levou a equipa técnica a fazer vários exercícios de finalização, deveu-se ao fato de a equipa de juvenis A, do UDR Santa Maria em jogo ter um baixo aproveitamento das situações de finalização, a equipa conseguia criar oportunidades, mas o seu aproveitamento não era o melhor, e daí a equipa técnica realizar exercícios de finalização, que era para melhorar essa ação bastante importante e conseguir

assim, os jogadores e a equipa terem um melhor aproveitamento aquando de situações de finalização.

Por outro lado, os tipos de exercício menos utilizados pela equipa técnica, foram os exercícios de esquemas táticos e os padronizados, por esta ordem. Os esquemas táticos tiveram um tempo de utilização de 205 minutos, o que correspondeu a 4% do tempo total dos métodos específicos de preparação, já os exercícios de padronizados, apenas contaram com 100 minutos de utilização, o que perfaz uma percentagem de 2% no total dos MEP.

5.5 Macroциclo

Neste tópico, irá ser apresentado o macroциclo que a equipa técnica definiu para a equipa de juvenis A do UDR Santa Maria. No início do ano, aquando da reunião entre o coordenador e os treinadores todos do clube, foi pedido que todas as equipas técnicas realizassem determinadas tarefas. Dessas tarefas, estava a construção do macroциclo para a época desportiva, esse mesmo tinha que depois ser inserido no dossiê da equipa para ficar guardado.

A equipa técnica começou primeiro por dividir o macroциclo em três períodos, sendo o primeiro, o pré-competitivo, depois o de aprendizagem e desenvolvimento e por último o período de transição. Em cada um dos períodos será também possível ver o período de tempo de cada um, bem como o número de microциclos e as unidades de treinos. Na imagem que a seguir será apresentada sobre o macroциclo da equipa, constará também os princípios de jogo, as ações técnico-táticas individuais, a forma jogada, a fase coletiva e os atributos físicos desenvolvidos em cada um dos três períodos.

Segundo Rocha (2016), o período pré-competitivo desenrola-se numa fase inicial da época, onde se inicia não só o aumento da disponibilidade física dos jogadores, mas também a adaptação a um modelo de jogo e modelo de treino. O período competitivo é aquele, onde tudo acontece, o objetivo passa por melhorar e manter os níveis dos jogadores, coletivamente e individualmente, para continuar a retirar rendimento. O último período é o período de transição, esta é a fase mais descontraída ao longo do ano e por isso mesmo há o risco de se observar um maior desleixe. Este período visa também a recuperação dos atletas através de repouso ou de uma recuperação ativa e prepara-se os atletas para iniciarem novamente o período preparatório.

Como pode ser observado, o período que iria ter um tempo de duração maior era o período de aprendizagem e desenvolvimento, visto que é no decorrer desse período que decorre o campeonato, sendo que infelizmente e devido a pandemia causada pela covid-19, os treinos foram cancelados em março, o que fez com que diversos conteúdos não fossem trabalhados e ensinados.

UDR SANTA MARIA PLANEAMENTO ANUAL		Época 2019/2020 Juvenis A	
PLANEAMENTO ANUAL		MACROCICLOS	
	1	2	3
	PERÍODO DE AVALIAÇÃO INICIAL - PRE COMPETITIVO	PERÍODO DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO	PERÍODO DE AVALIAÇÃO FINAL - TRANSIÇÃO
	2 SET - 3 NOV	4 NOV - 5 JUL	6 JUL - 2 AGO
	9 MICROCICLOS	35 MICROCICLOS	4 MICROCICLOS
	27 UNIDADES TREINO	103 UNIDADES TREINO	12 UNIDADES TREINO
PRINCÍPIOS DE JOGO	Defensivos – Pressão/Cobertura/Concentração/Equilíbrio Ofensivos- Progressão/Cobertura/Mobilidade/Espaço	Defensivos – Pressão/Cobertura/Concentração/Equilíbrio Ofensivos- Progressão/Cobertura/Mobilidade/Espaço	Defensivos – Pressão/Cobertura/Concentração/Equilíbrio Ofensivos- Progressão/Cobertura/Mobilidade/Espaço
AÇÕES T-T INDIVIDUAIS	Defensivos – Desarme/Cabeceamento Ofensivos – Passe/ Recepção/Remate	Defensivos – Desarme/Cabeceamento/Contenção/Antecipação/ Carga Ofensivos – Passe/ Recepção/Remate/Cruzamento/Drible/Finta	Defensivos – Desarme/Cabeceamento/Contenção Ofensivos – Passe/ Recepção/Remate/Drible
FORMA JOGADA	Desde 1x1 até 7x7	Desde 1x1 até 10x8	Desde 1x1 até 11x11
FASE COLETIVA	Organização Defensiva – Linha de Pressão/Impedir entradas em zona de criação Transição Ofensiva – A partir da 1ª fase de construção Organização Ofensiva – 1ª fase de construção	Transição Defensiva Organização Defensiva – Último Terço Organização Ofensiva – Zona de Criação e Finalização Transição Ofensiva – a partir da zona de criação	Jogo Formal - Avaliação
ATRIBUTOS FÍSICOS	Resistência/Velocidade/Força/Elasticidade/Agilidade	Resistência/Velocidade/Força/Elasticidade/Agilidade	Resistência/Velocidade/Força/Elasticidade/Agilidade

Figura 22 - Macro ciclo Época 2019/2020. Fonte: elaboração própria

5.6 Controlo do treino

No que diz respeito ao controlo do treino, este é feito pela equipa técnica, que se reúne no dia anterior ao primeiro treino do microciclo para perceber se os resultados e os objetivos estão a ser concretizados ou não. Para o controlo do treino, a equipa técnica disponha de quatro fases, sendo eles:

- Estabelecimento de objetivos individuais e coletivos a serem cumpridos (estes objetivos eram delineados consoante o momento da época e do microciclo).
- Observação dos resultados da equipa, dos seus setores e individuais.

- Comparação dos resultados observados com os objetivos propostos, sendo possível haver 3 possibilidades (resultados abaixo dos objetivos, resultados de acordo com os objetivos propostos e resultados acima dos objetivos propostos).
- Corrigir a planificação e os objetivos propostos caso seja necessário.

Estas quatro fases, eram fases que a equipa técnica tinha sempre em atenção, aquando do controlo do treino e estas fases eram sempre discutidas, quando havia a reunião semanal entre todos os elementos da equipa técnica.

5.7 Microciclo Padrão

Microciclo Padrão						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	Tensão da contração muscular		Duração da contração muscular	Velocidade da contração muscular		
	Jogo reduzido com espaço reduzido e curta duração		Jogo reduzido, agora com mais espaço e mais tempo	Finalizações com velocidade de reação		
	Forma jogada:		Forma jogada:	Forma jogada:		
Folga	Gr+4x4+2	Folga	10x8	1x1 até 6x6	Folga	Jogo
	Espaço: até 20 m x 25 m		Espaço: até 60 m x 50 m	Espaço: até 20 m x 45 m		
			Resistência	Velocidade Esquemas táticos		
	Alongamentos		Alongamentos	Alongamentos		

Tabela 3 - Microciclo Padrão. Fonte: elaboração própria

Como se pode observar pela tabela (3), a equipa técnica tem a seu dispor três dias de treino, sendo eles à terça, quinta e sexta-feira, já os dias de folga, são à segunda-feira (dia seguinte à competição), à quarta-feira e ao sábado (dia anterior à competição). Sendo assim a equipa técnica decidiu que para o seu microciclo padrão iria seguir a seguinte linha orientadora. No primeiro dia de treino, a tensão da contração muscular, no segundo dia de treino, a duração da contração muscular e no último dia de treino, a velocidade da contração muscular.

O dia de jogo da equipa é sempre ao domingo e depois do dia de jogo, elementos da equipa técnica e atletas, só se voltam a reencontrar na terça-feira, o que quer dizer que a recuperação dos atletas envolvidos em jogo acaba por ser feita em casa. Isto claro que não é o ideal, mas atendendo a realidade do clube é o possível.

Os atletas voltam então aos treinos, no segundo dia após o momento competitivo e aí a equipa técnica opta por trabalhar a parte da recuperação. Recuperação essa que segundo Carvalhal, Lage e Oliveira (2014) deve ser realizada, de uma forma a que se solicite as mesmas estruturas que o jogo solicita. Nesse mesmo dia de treino acabamos por abordar alguns subprincípios referentes ao nosso jogo, isto em intensidades elevadas, mas com tempo de exercitação curtos e com pausas a rondar os 40 segundos durante o exercício. No que diz respeito ao espaço do exercício este nunca chega a ultrapassar os 20x25 metros e o tempo de duração ronda os 20 minutos.

O segundo dia de treino, ocorre no quarto dia após o jogo e nesse dia privilegiamos a organização coletiva, num padrão de desempenho e esforço mais próximo da competição. A duração e as dimensões dos exercícios, comparando com a primeira sessão de treino, são maiores. Por isso mesmo, a equipa técnica, no segundo dia de treino acaba quase sempre por utilizar o meio campo de futebol onze, isto visto que é o espaço que temos ao nosso dispor. Os exercícios em termos de relação numérica, nunca ultrapassam os 10x8 e o tempo de exercício ronda os 40 minutos.

Segundo os autores anteriormente mencionados, este treino acaba por ser também onde a abordagem coletiva é mais efetiva e como tal é acompanhada por um desgaste emocional semelhante ao jogo e por isso mesmo, é fundamental fracionar os tempos de solicitação para conseguirmos assim garantir qualidade no desempenho dos jogadores.

O último dia de treino, ocorre no quinto dia após o jogo e temos de ter em atenção o treino anterior, visto que na sessão anterior houve um grande desgaste. Sendo assim neste dia convém não haver um forte desgaste emocional nem mental.

As ações nesse dia de treino, são assim mais dirigidas à execução e a velocidade com que são realizadas (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014).

Nestes mesmos dias de treino, as relações numéricas dos exercícios variam entre o 1x1 e o 6x6, com o tempo de exercício a rondar os 20 minutos e o espaço a ser utilizado a variar entre os 20-40 metros de largura e 20-45 metros de profundidade. É também neste último dia de treino que a equipa técnica opta por trabalhar alguns esquemas táticos.

5.8 Disciplina

No que a disciplina diz respeito, podemos observar na tabela (4) o comportamento da equipa ao longo da época, dentro de campo. Na tabela (4) irá constar, só os jogadores repreendidos disciplinarmente com cartões amarelos ou vermelhos.

Disciplina		
Atleta	Amarelos	Vermelhos
LD3	1	-
DC4	-	1
MA2	2	-
MA3	1	-
MA4	1	-
MC2	1	-
MC3	2	2
AV2	1	-
AV3	1	-

Tabela 4 - Critério disciplinar da época desportiva 2019/2020. Fonte: elaboração própria

Analisando a tabela (4) podemos ver que no total, houve nove jogadores da equipa a serem admoestados com cartões. No total somam-se 10 cartões amarelos e 3 vermelhos, sendo que dos 3 cartões vermelhos, um é por acumulação de amarelos e os outros dois são vermelhos diretos.

Capítulo VI – Processo Competitivo

6.1 Caracterização do contexto competitivo

A equipa de Juvenis A do União Desportiva Recreativa Santa Maria na época desportiva 2019/2020 encontrava-se a disputar a 2ª Divisão Distrital, da Associação de Futebol de Lisboa. A 2ª divisão onde a equipa do UDR Santa Maria se encontrava a jogar, era formada por duas séries, ambas com 16 equipas em cada série. Das 16 equipas, as duas primeiras subiam de divisão e as duas últimas descem de divisão.

A série onde a equipa do UDR Santa Maria se encontrava inserida é uma série bastante competitiva, com várias equipas a lutar pela subida de divisão. Prova disso é as três equipas que desceram na época anterior da 1ª Divisão Distrital e que irão lutar novamente pelo regresso a divisão superior. Estas equipas que desceram, juntamente com mais algumas equipas B's de clubes que disputam campeonatos superiores, apresentam bastante qualidade individual para a divisão em questão.

Passando agora à parte de caracterizar a maneira geral de jogar das equipas adversárias, podemos dizer que existe um certo padrão no que diz respeito à forma de jogar das mesmas. Isto porque a maioria das equipas do nosso campeonato, utilizam muito o jogo direto, ou seja, não procuram muito a 1ª fase de construção, optam mais por recorrer ao jogo direto tentando procurar logo o avançado ou os extremos.

Já no que diz respeito ao processo defensivo das equipas adversárias, aqui também podemos observar um certo padrão entre quase todas as equipas. A maioria das equipas opta por pressionar alto, mas na maioria das vezes pressiona alto de forma desorganizado, acabando assim por haver vários espaços para aproveitar, espaços esses, nas costas da defesa ou entre linhas. Outro momento defensivo que apresenta lacunas nas equipas adversárias é o momento de transição defensivo, isto porque, as equipas deixam muito espaço entre os sectores e quando perdem a bola demoram muito tempo a reorganizar-se, o que faz com que neste caso a equipa do UDR Santa Maria possa explorar os momentos de transição ofensivo.

A intensidade com que o jogo e cada lance é disputado também é uma característica bem presente no campeonato onde estamos inseridos, sendo até mesmo uma característica apresentada pela equipa dos Juvenis A do UDR Santa Maria.

Nos esquemas táticos presentes nas equipas adversárias, podemos dizer que a maioria das equipas, senão todas tem os seus esquemas táticos bem trabalhados, tanto em processo ofensivo como em processo defensivo. Como foi referido anteriormente as equipas neste

campeonato colocam muita intensidade no jogo e nos duelos, principalmente nos duelos de 1x1, o que faz com que acabe por haver muitas faltas durante o jogo. Juntando estes dois fatores (o elevado número de faltas e os esquemas táticos bem trabalhados pelos adversários) estes acabam por ser um momento de oportunidade que o adversário tem em sua posse para poder criar perigo junto da nossa baliza. E durante o campeonato vários foram os golos que a equipa do UDR Santa Maria sofreu devido a lances de bola parada, o que só vem comprovar que este momento é bem trabalhado pelas equipas adversárias, mas também que é um dos pontos fracos da equipa.

Outras das debilidades observadas nas equipas adversárias é quando estas são sujeitas a bolas nas costas, mas na diagonal, ou seja, quando a bola é batida do lado esquerdo por exemplo com o objetivo de procurar o médio do corredor do lado direito. Neste aspeto as equipas adversárias apresentam dificuldades em resolver essa situação. Já no que diz respeito a situações de cruzamento, estas apresentam uma ótima capacidade para resolver o que obriga a outra equipa a procurar mais o jogo interior e a tentar passar pelo bloco baixo.

Antes de apresentar as 16 equipas inseridas no campeonato, dizer só que a grande maioria das equipas apresentava como sistema tático o 1x4x3x3, o segundo sistema tático mais utilizado depois era o 1x4x4x2 e por último também podemos observar um sistema tático de 1x3x4x3.

Na tabela (5), será possível observar o nome e o respetivo campo de cada equipa que participa no campeonato da 2ª Divisão Distrital.

Clube	Campo
Associação Desportiva e Cultural da Encarnação e Olivais	Campo Fernando Perfeito
Associação Desportiva Oeiras	Estádio Municipal Mário Wilson
Atlético Clube do Cacém	Complexo Desportivo Joaquim Vieira
Centro Cultura e Desporto Olivais Sul	Campo de Futebol do Olivais Sul
Clube Futebol Benfica	Estádio Francisco Lázaro
Clube Oriental de Lisboa	Campo Futebol Ferroviário Portugal
Colégio Marista Carcavelos	Campo Colégio Maristas de Carcavelos
Escola de Futebol ‘Os Belenenses’ - Estádio do Restelo	Estádio do Restelo – Campo nº 3

Grupo Desportivo Recreativo das Fontainhas de Cascais	Campo Abel Viegas Lopes
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais	Campo Guilherme Pinto Basto
Grupo Sportivo de Carcavelos	Campo da Quinta Nova
Real Sport Clube	Campo n.º 3 do Real Sport Clube
Sporting Clube de Linda-a-Velha	Estádio Fernando Magalhães
Sport Lisboa e Olivais	Campo Branca Lucas
União Desportiva e Recreativa de Algés	Estádio Dr. Simões Alves
União Desportiva Recreativa Santa Maria	Complexo Lúdico Desportivo UDR Santa Maria

Tabela 5 -Equipas participantes no campeonato. Fonte: elaboração própria

6.2 Calendário Competitivo

O campeonato onde os Juvenis A, do UDR Santa Maria está inserido é composto por 16 equipas. Equipas essas que estão apresentadas na tabela à cima. O campeonato da 2ª Divisão Distrital é como referido anteriormente por 16 equipas que irão jogar entre elas, compondo assim um total de 30 jornadas.

Como já foi mencionado anteriormente, neste campeonato, os dois primeiros classificados sobem à 1ª Divisão Distrital, enquanto os dois últimos classificados descem para a 3ª Divisão Distrital.

Na tabela (6), podemos observar o calendário competitivo do UDR Santa Maria para a época desportiva de 2019/2020, sendo a 1ª jornada realizada a 6 de outubro de 2019 e a 30ª jornada realizada a 17 de maio de 2020. Referir que o campeonato apenas foi jogado até a 20ª jornada, devido ao anulamento do resto do campeonato por causa da pandemia causado pela Covid-19.

Data	Jornada	Jogo	Jornada	Data
06-10-2019	1º	At. Cacém vs UDR Santa Maria	16º	02-02-2020
13-10-2019	2º	UDR Santa Maria vs SL Olivais	17º	09-02-2020
20-10-2019	3º	Carcavelos vs UDR Santa Maria	18º	16-02-2020
27-10-2019	4º	UDR Santa Maria vs Maristas	19º	01-03-2020
03-11-2019	5º	ADCEO vs UDR Santa Maria	20º	08-03-2020

10-11-2019	6º	UDR Santa Maria vs Oriental	21º	15-03-2020
17-11-2019	7º	Linda-a-Velha vs UDR Santa Maria	22º	22-03-2020
24-11-2019	8º	UDR Santa Maria vs Real	23º	29-03-2020
01-12-2019	9º	Algés vs UDR Santa Maria	24º	05-04-2020
08-12-2019	10º	UDR Santa Maria vs Cascais	25º	12-04-2020
15-12-2019	11º	Oeiras vs UDR Santa Maria	26º	19-04-2020
05-01-2020	12º	UDR Santa Maria vs Fut. Benfica	27º	26-04-2020
12-01-2020	13º	Fontainhas vs UDR Santa Maria	28º	03-05-2020
19-01-2020	14º	EF Belém vs UDR Santa Maria	29º	10-05-2020
26-01-2020	15º	UDR Santa Maria vs Olivais Sul	30º	17-05-2020

Tabela 6 - Calendário competitivo. Fonte: elaboração própria

6.3 Evolução da classificação e dos resultados ao longo do campeonato

Ao longo do decorrer do campeonato a equipa do UDR Santa Maria, no que diz respeito a posição ocupada na tabela classificativa, variou entre o 2º lugar e o 5º lugar. A posição que mais vezes ocupou no decorrer das vinte jornadas realizadas foi o 2º lugar, lugar esse que ocupava à quando da interrupção dos campeonatos devido à Covid-19.

A maior série de vitórias dos Juvenis A do UDR Santa Maria foi de cinco vitórias seguidas, já a série mais negativa foi de três derrotas seguidas e no que diz respeito ao número de jogos seguidos sem perder estes foram sete.

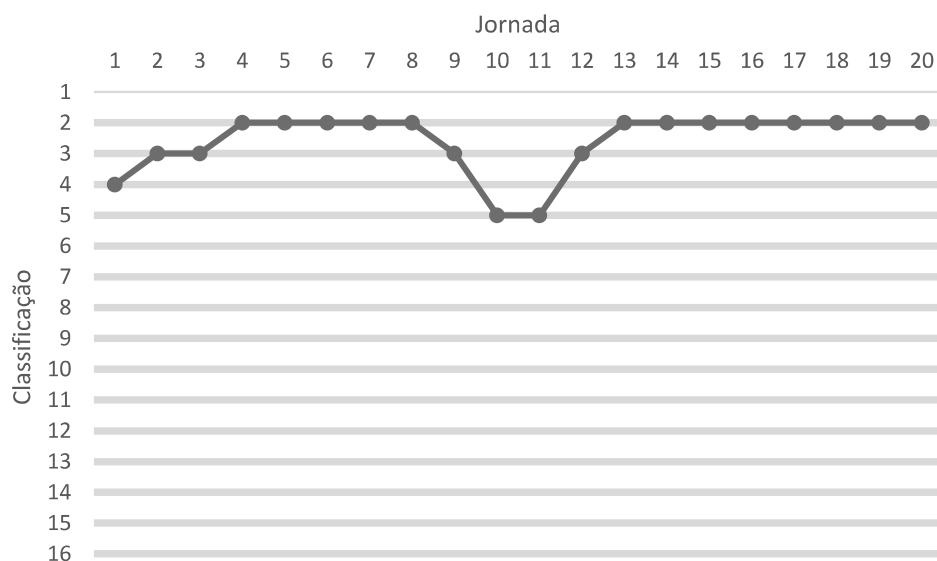


Gráfico 4 - Classificação no decorrer do campeonato. Fonte: elaboração própria

6.4 Volume competitivo e análise competitiva individual

Na tabela (7), podemos observar o volume competitivo de cada atleta da equipa, assim como o número total de convocatórias, os minutos jogados, golos, assistências e cartões amarelos e vermelhos. Os números apresentados são referentes só aos jogos do campeonato, onde a equipa estava inserida.

	Convocatórias	Minutos	Golos	Assistências	Amarelos	Vermelhos
GR 1	3	93	4	-	-	-
GR 2	17	1093	18	-	-	-
GR 3	19	630	9	-	-	-
DC 1	20	1552	2	-	1	-
DC 2	7	102	-	-	-	-
DC 3	17	1358	1	-	-	-
DC 4	18	1043	1	-	-	1
LD 1	-	-	-	-	-	-
LD 2	14	210	-	-	-	-
LD 3	18	1524	2	2	1	-
LE 1	1	15	-	-	-	-
LE 3	19	1269	1	-	-	-
LE 4	8	535	-	-	-	-
MA 1	20	1462	4	1	-	-
MA 2	19	1327	4	4	2	-
MA 3	9	207	1	-	1	-
MA 4	4	149	-	-	1	-
MA 5	4	54	-	-	-	-
MA 6	9	412	3	-	-	-
MC 1	10	119	-	-	-	-
MC 2	19	1710	9	2	1	-
MC 3	17	1388	-	4	2	2
AV 1	4	40	-	-	-	-
AV 2	3	62	-	-	-	-
AV 3	14	496	2	-	1	-
AV 4	20	1513	15	3	-	-
AV 5	10	199	-	-	-	-
AV 6	1	15	-	-	-	-
AV 7	18	944	7	3	-	-
AV 8	10	349	1	-	-	-
AV 9	4	147	2	1	-	-

Tabela 7 - Volume competitivo individual. Fonte: elaboração própria

6.5 Dia competitivo

Em dias de jogo, todas as equipas do UDR Santa Maria têm de seguir uma regra da coordenação, referente aos horários de concentração das equipas. Essa regra estabelecida logo no início do ano, diz que, quando uma equipa do Santa Maria, joga em casa, no mínimo deve fazer a concentração 1 hora antes do jogo, já quando o jogo é realizado fora, a concentração

deve ser feita 1.30h antes do início do jogo. Depois dentro de cada equipa técnica, este horário pode ser ajustado ao que a equipa técnica pretende.

A equipa técnica decidiu que, nos jogos disputados em casa, os jogadores convocados tinham que estar nas instalações do clube 1.15h antes do início do jogo. Quando o jogo se realiza fora, os atletas convocados têm que estar 1.30h antes do jogo, nas instalações do UDR Santa Maria.

Os jogadores convocados têm sempre que comparecer no local da concentração equipados com o fato de treino do clube. Para os jogadores que são novos e ainda não têm o fato de treino ou para aqueles que não têm capacidades financeiras para comprar o fato de treino, estes têm de comparecer com um fato de treino preto e branco, pois são estas as cores do clube. Outra regra imposta pela equipa técnica é que qualquer que seja o jogador que chegue atrasado a hora da concentração, irá começar o jogo no banco de suplentes.

Quando os jogos são realizados fora, o motivo da hora da concentração ser maior é primeiramente pelo facto de a equipa ainda ter que fazer a viagem desde as instalações do clube até ao campo do adversário, mas também para aquando da chegada da equipa ao terreno rival, esta ainda ter tempo de pousar as coisas no balneário e ir pisar o campo. Durante esse tempo os jogadores podem confraternizar entre eles, bem como ver o estado do sintético e começar a ganhar algumas referências dadas pela equipa técnica no momento.

Quando falta cerca de 1h para o início do jogo, a equipa recolhe ao balneário para se equipar para o aquecimento. Enquanto os jogadores se equipam, a equipa técnica vai montando o aquecimento. Passados 10 minutos depois da equipa ter entrado no balneário para se equipar, a equipa técnica entra no mesmo para dar início a palestra para o jogo. normalmente a palestra demora cerca de 10 minutos, podendo claro haver vezes em que é mais curta ou mais longa, mas nunca demorando mais do que 15 minutos.

Depois da palestra, a equipa dirige-se para o campo, onde vai dar início ao aquecimento. Durante o aquecimento, o guarda-redes faz o seu aquecimento específico, os suplentes ficam a fazer uma rabia entre eles e a equipa inicial realiza o aquecimento com dois dos elementos da equipa técnica sempre perto deles e a dar instruções. O período de aquecimento é normalmente de 25 minutos.

Quando falta cerca de 10 minutos para o início do jogo, a equipa recolhe ao balneário para vestir o equipamento de jogo, quando já todos estão devidamente equipados, dá-se o grito dentro do balneário e depois a equipa vai ter com o árbitro para este fazer a chamada.

Antes do início do jogo e já dentro de campo, a equipa faz uma roda, onde o capitão de equipa dá as últimas palavras para o jogo e volta-se a fazer o grito. No final do jogo toda a equipa saúda o público presente e depois realiza os alongamentos. Depois dos alongamentos dirigem-se para o balneário, para tomarem banho.

Capítulo VII – Cantos defensivos da equipa de Juvenis ‘A’ do UDR Santa Maria

7.1 Introdução

Neste capítulo será abordado pelo aluno estagiário um problema que este visualizou e selecionou no decorrer do estágio realizado. O objetivo passará pela realização de um estudo, onde o aluno estagiário irá referir qual o problema detetado, passando depois para uma análise desse mesmo estudo e com a obtenção de resultados que ajudem a perceber melhor o problema e como o resolver.

O problema selecionado, foi os cantos defensivos. Este foi o problema escolhido, porque a equipa deixava muitas vezes o adversário ganhar os duelos aéreos em situações de cantos e isso acabava por causar perigo para a nossa baliza, isto claro, quando o adversário não conseguia mesmo finalizar com sucesso e obter o golo.

Os dados foram recolhidos através da visualização dos jogos gravados pela equipa técnica e que dizem respeito, ao campeonato onde estamos inseridos. Os dados que o treinador estagiário pretende recolher é a zona da área para onde a bola é batida e o tipo de finalização por parte do adversário, ou seja, saber se o adversário consegue finalizar, se finaliza com sucesso ou finaliza sem sucesso.

7.2 Revisão de literatura

7.2.1 Desporto

De acordo com a Comissão Europeia (2007), o desporto é um fenómeno social e económico crescente. O desporto atrai em todo o mundo milhares de praticantes e o desporto gera valores muito importantes para esses mesmos praticantes, valores como o espírito de equipa, a solidariedade, a competição leal e muitos mais, contribuindo assim para o desenvolvimento e a realização pessoais.

Segundo Lopes e Fernando (2013), o desporto é um poderoso meio de transformação de crianças e jovens. Para os mesmos autores, desporto é um agressor que visa promover adaptações, começando num ponto de partida e através de adaptações sucessivas percorre um caminho ou segmentos deste percurso. Não podemos esquecer é que os pontos não só são diferentes de pessoas para pessoas, como são diferentes em cada atividade desportiva, e isto tudo, varia em função das pessoas que praticam a atividade, como as pessoas que cercam o contexto (Lopes e Fernando, 2013).

7.2.2 O jogo desportivo coletivo

Para Castelo (2009), o jogo desportivo coletivo envolve duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, numa luta pela posse de bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. O futebol é o desporto mais praticado em todo o mundo, em todos os cantos do mundo por onde passamos, conseguimos encontrar sempre alguém com uma bola de futebol. O futebol é um desporto coletivo que mobiliza milhões de pessoas, sejam eles praticantes ou adeptos.

7.2.3 O futebol, jogo de cooperação e oposição

As equipas em confronto direto, formam duas entidades que planeiam e coordenam as suas ações para agir uma contra a outra (Castelo, 2009). Para isso, cooperam entre si em condições de oposição visando a desorganização da cooperação da equipa adversária (Castelo, 2009). Continuando com o mesmo autor, este diz-nos que o desempenho dos jogadores, está estritamente relacionado com a capacidade destes, responderem de forma eficaz às constantes modificações que o jogo tem e, em se organizarem com vista a atingirem os objetivos que de outra forma seriam impossíveis. Uma eficiente organização, tem um potencial maior, do que um jogador agindo sozinho (Castelo, 2009).

O futebol ao longo dos anos tem sofrido diversas alterações e tem evoluído bastante em todos os aspetos, desde o treino, os aspetos económicos, os media e as publicidades evoluídas e bem como as regras do jogo.

7.2.4 Fases do jogo no futebol – processo ofensivo e defensivo

Para Castelo (2009), o processo ofensivo contém em si uma ação positiva, pois só através deste o jogo pode ter uma conclusão lógica em direção ao seu objetivo – o golo. É para esse objetivo que os jogadores das duas equipas, aquando da posse de bola, direcionam as suas intenções e o significado das suas ações (Castelo, 2009).

Já o processo defensivo contém em si uma ação negativa, pois a equipa nesta circunstância, não poderá em condições normais, concretizar o objetivo do jogo (Castelo, 2009). Assim para Castelo (2009), este processo deverá ser encarado como uma forma organizacional,

sendo logo abandonado quando se recupera a posse de bola. Ao conquistar-se uma vantagem importante, o processo defensivo desempenhou o seu papel e, então, desenvolve-se o ataque sob a proteção dessa vantagem, em que a passagem rápida ao ataque, é o momento chave do processo ofensivo (Castelo, 2009). Com efeito, ao analisarmos, as probabilidades da ação ofensiva culminar em finalização, verificamos que, esta depende das circunstâncias em que ocorreu a recuperação da posse da bola, a transição defesa/ataque e dos equilíbrios defensivos estabelecidos e da capacidade organizativa defensiva da equipa, a cada momento do desenvolvimento do ataque adversário (Castelo, 2009).

7.2.5 Os esquemas táticos

Segundo Olsen (1988, citado por Castelo, 1994), o jogo de futebol é cada vez mais rápido e cada jogador tem na sua posse a bola menos tempo e espaço, fazendo assim com que os treinadores das equipas procurem em treino aperfeiçoar cada vez mais momentos específicos como por exemplo os esquemas táticos, quer em situação ofensiva como em situação defensiva. Com isto os lances de bola parada começaram a ganhar uma maior importância no futebol, pois tornaram-se soluções alternativas à resolução final de um jogo de futebol.

Estando cada vez mais a ganhar uma importância no futebol atual, o treino das bolas paradas é cada vez mais essencial (Herraez, 2003). Segundo Dunn (2009, citado por Loureiro, Teixeira, Costa, Prudente & Sequeira, 2014) as bolas paradas são um aspeto cada vez mais importante, no dia a dia do treino, na vida de um treinador de futebol moderno.

Segundo Castelo (2009) a eficácia em lances de bolas paradas pode ser explicada por diversos fatores, sendo esses os seguintes: serem executados com a bola parada; os adversários estão a 9,15 metros da bola; um grande número de jogadores pode deslocar-se para posições perigosas da área adversária; os jogadores podem colocar-se em locais pré-planeados para maximizar as suas capacidades individuais; o treino sistemático deste tipo de lances produz elevados níveis de sincronização de movimentos.

No que diz respeito também aos esquemas táticos, o autor Cabezón (2004, citado por Garcia, 2013), diz nos que, o processo defensivo nos lances de bola parada consiste nas soluções tático-técnicas individuais e coletivas da equipa, com a finalidade de neutralizar e anular as ações de bola parada ofensivas do adversário. Para o mesmo autor, os três princípios básicos para este tipo de ações são: 1) concentração do lance; 2) dispor de uma organização defensiva

bem estruturada, tanto a nível individual como coletivo; 3) possuir estratégias definidas para a transição ofensiva.

O autor Casanova (2009, citado por Garcia, 2013) diz-nos que nos lances de bola parada podem ser realizados de acordo com três métodos defensivos, sendo eles: defesa à zona, defesa individual e defesa mista.

A defesa à zona é caracterizada por cada defesa ser responsável por uma zona específica do terreno, intervindo de uma forma ativa quando a bola ou o adversário com bola entram no seu raio de ação. Na defesa individual, cada jogador é responsável por marcar um adversário específico, tendo o sob controlo e nunca podendo se afastar dele, sendo mais agressivo quando a bola se aproxima deste. Por último, a defesa mista é uma mistura dos dois anteriores, existindo assim, jogadores responsáveis por determinada zona e outros responsáveis por marcar determinados adversários (Casanova, 2009, citado por Garcia, 2013).

Para isso e por último, irei falar sobre um estudo de Baranda e Lopez-Riquelme (2012), onde estes dois autores realizaram uma análise aos cantos efetuados no Campeonato do Mundo de 2006, realizado na Alemanha. Neste estudo os autores observaram 653 cantos. Os autores para os ajudar, decidiram dividir os cantos em nove indicadores de performance sendo estes: a modalidade do canto, o estilo de canto, a área para onde é batido o canto, a eficiência do canto, a jogada que antecedeu o canto, com que parte do corpo é finalizado o canto, a zona de golo na baliza, número de jogadores a defender os postes e por último o sistema defensivo para defender o canto (defesa à zona, defesa individual e defesa mista).

Com ajuda destes nove indicadores, os autores, partiram para as análises destes mesmos indicadores, tendo chegado a alguns resultados.

Os autores conseguiram ver pelos resultados obtidos que a maioria dos cantos são marcados com o pé aberto, depois marcados com o pé fechado e forma menos utilizada para marcar um canto é o canto curto.

Outro resultado observado, foi que a zona para onde o canto é mais vezes marcado é a zona do primeiro poste, depois os cantos marcados ao segundo poste e por último os cantos marcados para a marca de penalti.

Dos 653 cantos observados pelos autores, verificou-se também que houve 498 cantos em que a equipa que disponha desse esquema tático, não conseguiu finalizar. Os restantes 155 cantos marcados, a equipa que estava a atacar conseguiu rematar, sendo que apenas 17 remates

tiveram o resultado mais esperado que é o golo, mas 5 dos 17 golos foram obtidos através da marcação de penalti, ou seja, na sequência do remate a equipa de arbitragem assinalou penalti. Isto mostra-nos então que apenas houve 2,6% de eficácia na sequência da marcação dos cantos.

7.3 Método

7.3.1 Amostra

Para o presente estudo, participaram os jogadores da equipa dos Juvenis ‘A’ do UDR Santa Maria (n=32). Para o estudo foram observadas 32 situações de cantos defensivos. A idade dos jogadores varia entre os 14 e os 17 anos de idade (M=15,44 e DP= $\pm 0,62$ anos de idade).

7.3.2 Desenho do estudo

O estudo realizado foi de natureza transversal e decorreu entre o mês de outubro a fevereiro. As variáveis em estudo foram a ‘zona da área’ (A1 a A12) e o ‘tipo de finalização’ (Não Finalizado (NF), Finalizado com Sucesso (FCS) e Finalizado sem Sucesso (FSS)).

7.3.3 Instrumentos

Para o presente estudo, os instrumentos utilizados foram, para a gravação dos jogos, uma câmara de filmar SONY HDR-CX405, foi também utilizado um sistema de categorias baseado no estudo de Teixeira, Loureiro, Moderno e Sequeira (2015) e foi utilizado o software Lince-Plus.

Na realização do seu estudo, Teixeira et al (2015), utilizou um campograma, onde o autor dividiu o campo, dando para cada zona um determinado número. Sendo que o nosso estudo, só se foca nos cantos defensivos, apenas vamos utilizar a área do campograma realizado pelo autor, que se refere a grande área, pois é a zona que interessa para o nosso estudo.



Figura 23 - Área do campograma utilizada para o estudo. Fonte: Teixeira (2015)

7.3.4 Procedimentos

Para este estudo, primeiramente, o treinador estagiário procedeu a recolha e visionamento dos jogos gravados. De seguida foi retirado do estudo de Teixeira et al (2015), o campograma que iria servir, para observar, para que zona da grande área a bola era batida na sequência do canto.

Foi também utilizado o software Lince-Plus e através deste programa fez-se o registo e análise dos lances em questão.

Neste mesmo software, foi definido as zonas para onde o canto era batido pelo adversário e os três tipos de finalização, que foram anteriormente definidos e que são, a não finalização, ou seja, quando o canto é batido para fora ou quando a nossa defesa consegue intercepar a bola, a finalização sem sucesso, que é quando o adversário consegue finalizar, mas ou a bola vai para fora ou um defesa ou guarda-redes consegue intercepar a bola e por último a finalização com sucesso, que é quando o adversário consegue chegar ao golo.

7.3.5 Lince-Plus

O Lince-Plus é uma ferramenta de visualização para pesquisa, que permite analisar dados. O Lince é uma plataforma onde é possível recorrer a várias funções, sendo por exemplo, duas delas, a gravação de jogos e a apresentação de dados e resultados (Teixeira et al, 2015),

7.3.6 Fiabilidade

Para determinar a fiabilidade, primeiramente o treinador estagiário procedeu a codificação dos momentos escolhidos, através do Lince-Plus. De seguida um colega realizou exatamente o mesmo procedimento, ou seja, visionou os mesmos lances que o treinador estagiário e utilizou a mesma codificação.

Por último e já tendo os dois realizado o mesmo procedimento, comparou-se os dados obtidos por cada um e através desses dados, foi possível observar que o nível de concordância entre os dois foi de 97%.

7.3.7 Limitações

As limitações verificadas no decorrer do estudo foram, o número reduzido de vídeos referentes aos jogos disponíveis até ao momento. A qualidade das imagens também foi um entrave, pois houve filmagens onde devido as condições atmosféricas ou ao local de onde este estava a ser gravado, e devido a isso o plano conseguido não ser o melhor.

Existindo já vários estudos sobre esquemas táticos e neste caso específico, sobre a marcação de cantos, como os de Castelo (1994), Herraes (2003), Castelo (2009) e de Baranda e Lopez-Riquelme (2012), na opinião do treinador estagiário, era bom que houvesse mais estudos sobre que tipo de defesa em cantos é a que consegue ter mais sucesso.

7.4 Resultados

Depois de visualizadas todas as situações de canto do adversário e de estas terem sido registadas e analisadas no Lince-Plus é agora o momento de apresentar os resultados obtidos.

No gráfico (5) é possível observar as zonas da área, para onde o canto foi batido e qual a percentagem referente as vezes que a bola foi batida para essa zona. Irá também ser apresentado um gráfico com a percentagem dos ‘tipos de finalização’ obtidos na sequência do canto.

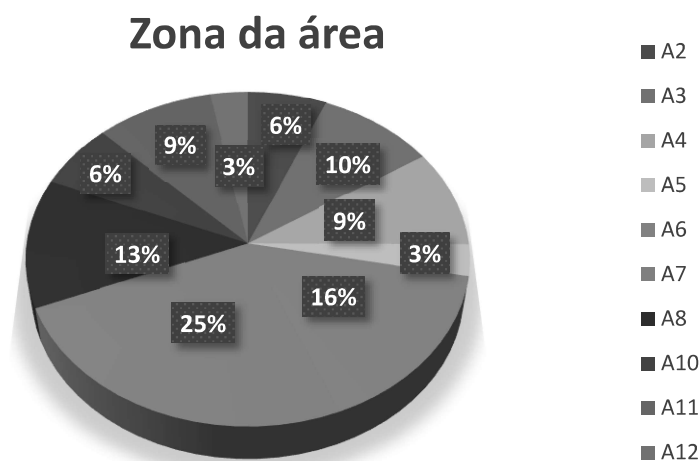


Gráfico 5 - Percentagens das zonas da área para onde o canto foi batido. Fonte: elaboração própria

Através do gráfico (5) é possível observar as zonas da área para onde os adversários batiam os cantos, mas também conseguimos observar por percentagem, quais as zonas, para onde os adversários batiam os cantos. Sendo assim, podemos referir que a zona mais procurada pelos adversários, foi a zona A7, com um valor percentual de 25%.

De seguida, a segunda e terceira zona mais procurada pelos adversários, foram respetivamente, a zona A6, com um valor de 16% e a zona A8, com um valor obtido de 13%.

Com um valor percentual de 10% e sendo assim a quarta zona mais procurada, temos a zona A3. De seguida, temos as zonas A4 e A11, ambas com uma percentagem de 9%.

Por último, as três zonas para onde o adversário batia menos vezes o canto, era a zona A10, que apresenta uma percentagem de 6%. As zonas A5 e A12, apresentam ambas um valor percentual de 3%.

Depois de revelado o gráfico (5) correspondente as zonas para onde o canto foi batido, irá agora ser apresentado um novo gráfico (6), onde será possível observar qual a percentagem de como o canto foi finalizado. Relembrar que para este estudo, indicamos três ‘tipos de finalização’, sendo eles, o canto não finalizado, o canto finalizado sem sucesso e o canto finalizado com sucesso.

Tipo de finalização

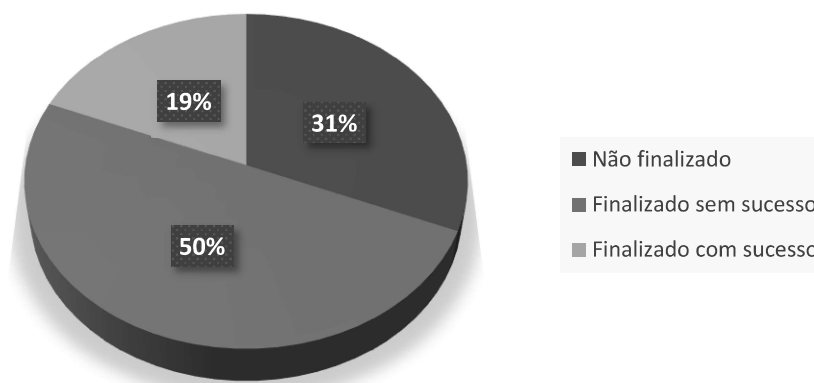


Gráfico 6 - Percentagem do tipo de finalização. Fonte: elaboração própria

Depois de obtidos os resultados acerca do tipo de finalização ocorrida na sequência do canto batido pelo adversário, podemos referir que dos 32 cantos analisados em 50% destes, a equipa adversária finalizou sem sucesso, ou seja, o adversário conseguiu finalizar, mas não obteve o golo. A não obtenção do golo por parte do adversário, pode se dever ao facto da finalização ter sido para fora, o nosso guarda-redes ter defendido, a bola ter embatido num dos postes/barra ou um dos nossos defesas ter intercetado o remate.

Com a segunda percentagem mais elevada que foi de 31%, tivemos os lances não finalizados, isto pode ter se devido, aos nossos defesas terem conseguido intercetar a bola, o canto ter sido batido diretamente para fora ou até pelo árbitro ter assinalado uma falta na sequência do canto, impossibilitando assim a finalização por parte do adversário.

Por último e com uma percentagem de 19%, tivemos os cantos finalizados com sucesso, ou seja, neste caso, a equipa adversaria conseguiu chegar ao golo através da marcação do canto.

Ao analisar os dados, do gráfico (6) referentes ao tipo de finalização e sabendo que a equipa adversária, finalizou com sucesso 19% dos cantos batidos, podemos concluir e afirmar que esses 19% representam um total de 6 golos marcados pelos adversários na sequência de canto.

As zonas da área onde os golos aconteceram foram quatro, sendo elas as zonas A3, A7, A6 e A11. Nas zonas A3 e A7, o adversário conseguiu marcar dois golos em ambas as

zonas. Estas duas zonas, são zonas referentes ao segundo poste e esta foi mesmo a zona onde a nossa equipa sofreu mais golos na sequência de canto, revelando assim esta ser a zona onde encontra mais dificuldades.

As zonas A6 e A11, em ambas as zonas, o adversário conseguiu chegar ao golo por uma vez. A zona A6 é referente a zona do primeiro poste e a zona A11 é referente a zona da entrada da área até a marca da grande penalidade.

7.5 Discussão

No estudo de Baranda e Lopez-Riquelme (2012), sobre os cantos marcados no Campeonato do Mundo de 2006, realizado na Alemanha, os autores determinaram que dos 653 cantos marcados no decorrer da competição, 239 cantos foram batidos para a zona do primeiro poste, 201 ao segundo poste, 144 cantos batidos para a zona central, 31 para a zona da marca de penalti, 29 dos cantos não chegaram a área e 9 dos cantos foram batidos diretamente para a baliza.

Considerando que no nosso estudo, as zonas referentes ao primeiro poste, são as zonas A1 e A2, as zonas do segundo poste, são as zonas A3 e A4 e as zonas centrais, são as zonas A6 e A7. Comparando os resultados obtidos no nosso estudo com os resultados do autor mencionado, vemos que no nosso estudo a zona do primeiro poste foi muito pouco solicitada, tendo apenas sido marcados dois cantos para essa zona ao contrário do que se observa no estudo de Baranda e Lopez-Riquelme (2012).

Os valores que vão mais ao encontro do estudo de Baranda e Lopez-Riquelme (2012), são os valores dos cantos que foram batidos para a zona do segundo poste e para a zona central. No nosso estudo, estas duas zonas foram as duas zonas mais exploradas pelos adversários, sendo que a zona mais procurada foi a zona central, com um total de 13 cantos batidos para essa zona, o que representa um total de 41%. Os cantos batidos para a zona do segundo poste, foram 6, o que representa um total de 19%.

No mesmo estudo, mas agora relativamente aos cantos que terminaram com uma finalização, podemos observar que dos 155 cantos em que houve uma finalização, 83 (53,5%) foram finalizados para fora, 37 (23,8%) terminaram com uma defesa do guarda-redes, 18 (11,6%) o remate foi interceptado por um defesa ou a bola bateu nos ferros e apenas 17 (11,1%)

resultaram em golo, sendo que desses 17 golos, 5 foram através de penalti, ou seja, a equipa que bateu o canto, na sequência do mesmo, ganhou uma grande penalidade.

Comparando estes valores com o nosso estudo, podemos observar padrões semelhantes, isto porque, em ambos os estudos, o valor das finalizações sem sucesso é bastante superior ao valor das finalizações com sucesso.

No nosso estudo e ao ver os resultados apresentados, vemos que em apenas 31% dos cantos, não houve finalização e pelo contrário, tivemos finalizações em 69% dos cantos. Pegando nestes valores e comparando com o que Baranda e Lopez-Riquelme (2012), nos mostram no seu estudo, vemos que em relação ao nosso estudo, os valores não colaboram com o que dizem os autores, isto porque no estudo dos autores referidos, os cantos em que houve finalização representavam um total de 23,7% e os cantos onde não houve finalização, o valor era de 76,3%.

Segundo Alves (2019), que elaborou um estudo referente aos esquemas táticos da equipa do Sporting Clube de Portugal, nas épocas desportivas de 2016/2017 e 2017/2018, vemos que os pontapés de canto são a situação na qual o Sporting obteve mais golos, com um total de 27 (47%). Desses 27 golos obtidos de canto, através do estudo do autor, vemos que 68% desses golos foram obtidos na zona central, 20% na zona do segundo poste e por fim, 12% na zona do primeiro poste.

Comparando estes valores com os valores obtidos no nosso estudo, vemos que os nossos valores vão ao encontro aos do autor. No nosso estudo os adversários, conseguiram marcar 6 golos, sendo que 4 dos golos foram em zona central e tendo em consideração, as zonas A7, A6 e A11 como zonas centrais, obtemos um total de 67%, o que é praticamente igual ao referenciado por Alves (2019) no seu estudo. No nosso estudo e continuando a comparar com o estudo de Alves (2019), vemos também que a segunda zona com maior percentagem de golos através do canto é a zona do segundo poste.

7.6 Conclusão

Concluído o nosso estudo, podemos afirmar que a equipa apresenta dificuldades nos cantos defensivos e prova disso é que dos 32 cantos observados, só em 10 ocasiões é que a nossa defesa conseguiu impedir o adversário de finalizar, deixando o adversário finalizar nas

outras 22 situações de canto, o que perfaz uma percentagem de finalização por parte do adversário em situação de canto de 69%.

Dessas 22 situações em que o adversário conseguiu finalizar o canto, obteve com sucesso 27,3% das finalizações. Este valor, acaba por ser um valor preocupante para a equipa técnica, pois é um valor consideravelmente elevado e que pode causar bastantes problemas a nível competitivo a equipa. Desta análise retiramos também a ideia de que apesar de a nossa equipa ser uma equipa agressiva no jogo corrido, agressividade essa que é uma das características da equipa, nos esquemas táticos e falando dos cantos em questão, a equipa já não demonstra essa mesma agressividade, o que resulta em muitas bolas ganhas pelos adversários nos cantos.

Esta dificuldade em ganhar os duelos aéreos em situações de canto, podem estar relacionadas com a dificuldade dos jogadores na abordagem aos lances aéreos e podem estar relacionadas com a qualidade individual de cada jogador no momento defensivo.

Com este estudo, também podemos verificar que a maioria das equipas adversárias, procura bater os cantos com maior frequência para a zona central da área, seguido depois da zona do segundo poste e a zona do primeiro poste é a zona menos procurada pelos adversários na marcação dos cantos. Dividindo as zonas do nosso estudo por zona central (A6, A7, A10 e A11), zona do primeiro poste (A1, A2, A5) e zona do segundo poste (A3, A4 e A8), vemos que dos 32 cantos observados, 18 foram para a zona central, 11 para a zona do segundo poste e apenas 3 para a zona do primeiro poste.

Neste estudo, concluímos também que os nossos adversários conseguiram marcar 4 golos da zona central (67%) e 2 golos da zona do segundo poste (33%). Estes números fazem todo o sentido, pois estas foram as zonas mais procuradas pelos adversários, aquando da marcação dos cantos.

Estas zonas que os adversários mais vezes procuravam, eram as zonas que a equipa técnica dizia aos jogadores para terem mais atenção, pois a maioria das equipas ia bater os cantos para essas zonas. Contando já a equipa técnica com essa forte possibilidade, a equipa em momento de cantos defensivos, adotava uma defesa mista, sendo que os jogadores com uma maior capacidade no jogo aéreo, eram colocados precisamente nessas posições. No entanto e olhando para os dados obtidos, a equipa apresenta muitas dificuldades para defender essas duas zonas em questão.

Por último referir que em estudos futuros uma das variáveis que também podia ser mais estudada era o tipo de defesa (mista, a zona e individual) adotado pelas equipas nos momentos de cantos defensivos e comparar estes três tipos de defesa com a quantidade de golos sofridos através de cantos.

Sabendo que nos esquemas táticos, a defesa pode ser homem a homem, defesa a zona ou uma defesa mista. Não havendo uma melhor que a outra, no ponto de vista, do treinador estagiário, era interessante que houvesse estudos onde se comparasse as diferentes maneiras de defender um canto e depois através dos resultados obtidos, ver-se qual destas três maneiras de defender, qual é aquela que numa situação de canto consegue obter mais sucesso, ou seja, qual aquela onde a equipa que se encontra a defender consegue intercetar mais vezes a bola, não permitindo ao adversário finalizar.

7.7 Referências

- Alves, J. A. S. (2019). A importância dos esquemas táticos no futebol moderno: relatório de uma experiência como Treinador Adjunto na equipa júnior do Clube Desportivo de Mafra e na equipa sénior do Sport Grupo Sacavenense (Dissertação Doutoramento, Universidade Lisboa).
- Castelo, J. (Ed.). (1994). Futebol - Modelo técnico-tático. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana
- Castelo, J. (2009). Futebol: a organização dinâmica do jogo.
- De Baranda, P. S., & Lopez-Riquelme, D. (2012). Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 121-129.
- Europeia, C. (2007). Livro branco sobre o desporto. Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias. Disponível em: http://ec.europa.eu/sport/documents/white-paper/whitepaper-short_pt.pdf. Acesso em, 18.
- Garcia, D. (2013), A eficácia do método defensivo nos Lances de Bola Parada no Futebol, Estudo de Investigação para o Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

- Herráez, B. (2003). Aspectos teórico-prácticos del entrenamiento de las acciones a balón parado en el fútbol. *Lecturas: Educación física y deportes*, (59), 28.
- Lopes, H., & Fernando, C. (2013). A importância do desporto no desenvolvimento das crianças e jovens. *Revista Diversidades*, 11(41), 6-9.
- Loureiro, N., Teixeira, E., Costa, J. P., Prudente, J., & Sequeira, P. (2014). A importância das bolas paradas no futebol, a opinião dos treinadores. *Revista da UIIPS*, 3(2).
- Teixeira, E., Loureiro, N., Moderno, M., & Sequeira, P. (2015). Construção e validação de um sistema de observação em competição no futebol de bolas paradas. *Revista da UI_IPSantarém-Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 1-17.

Capítulo VIII – Considerações Finais

8.1 Conclusões

Terminado assim o relatório de estágio, podemos concluir que no que diz respeito aos objetivos da equipa, este foi bastante positivo, pois o objetivo inicial da equipa era garantir a manutenção e esse objetivo, foi batido em larga escala, tendo a equipa conseguido alcançar a subida à I Divisão Distrital de Lisboa, superando assim os objetivos que a estrutura tinha para esta equipa, mas também superando o objetivo da equipa técnica.

A nível dos objetivos que a equipa técnica tinha delineado no início do ano, os mesmo foram cumpridos, pois foi possível ajudar no crescimento dos atletas, melhorando estes aspetos técnicos e táticos onde tinham mais dificuldades e com isso a equipa conseguiu com que 7 jogadores do plantel, integrassem a equipa de Juniores na próxima época e assim irem disputar a I Divisão Distrital de Juniores.

A nível pessoal, os objetivos à que o treinador estagiário se propôs no início do ano, a maioria foi cumprido e nesse sentido pode-se dizer que foi uma época positiva a nível pessoal. Dos objetivos gerais traçados pelo aluno estagiário os que não foram alcançados, foi o de o aluno estagiário ter uma participação mais ativa no clube, acompanhando a atividade das outras equipas, mas também dos diversos departamentos. Este objetivo não foi cumprido porque da parte do aluno estagiário acabou por não haver uma grande interação com os restantes departamentos do clube, já em relação a interação com as outras equipas, o aluno estagiário teve mais ativo em algumas equipas do que em outras, daí o objetivo geral não ter sido alcançado. O objetivo geral de desenvolver boas relações humanas com os diversos treinadores e restante staff do clube também não foi cumprido totalmente porque tal como no ponto anterior houve mais relação com alguns treinadores do que com outros, daí o aluno estagiário sentir que este objetivo não foi totalmente cumprido.

Continuando a abordar os objetivos pessoais, mas agora passando para os objetivos específicos, dos seis objetivos traçados, um desses objetivos o treinador estagiário sente que não conseguiu alcançar. Esse objetivo é o de ser capaz de utilizar e adotar o melhor tipo de feedback consoante o momento e o jogador, porque no que diz respeito ao feedback o aluno estagiário sente que as vezes o seu feedback acaba por ser igual ao longo do treino e muito idêntico seja para que jogador fosse.

Com este relatório concluímos que a equipa apresentava grandes dificuldades a defender cantos, deixando inúmeras vezes os adversários finalizar em situação de canto, o que por algumas vezes nos trouxe dissabores, pois o adversário conseguiu marcar golo ou criar situações de perigo junto a nossa baliza. Durante a época o que a equipa técnica decidiu fazer para colmatar esta dificuldade foi realizar alguns exercícios onde este começava com situação de bola parada (livre ou canto) e também exercícios mesmo específicos de bola parada. Através do estudo que realizamos sobre os cantos defensivos da equipa, percebemos que o treino referente aos cantos defensivos é algo que futuramente esta equipa tem de trabalhar mais vezes, pois só assim é que vão conseguir melhorar e evoluir no processo defensivo de um canto.

Com este estudo, também podemos verificar que a maioria das equipas adversárias, procura bater os cantos com maior frequência para a zona central da área, seguido depois da zona do segundo poste e a zona do primeiro poste é a zona menos procurada pelos adversários na marcação dos cantos. Dividindo as zonas do nosso estudo por zona central (A6, A7, A10 e A11), zona do primeiro poste (A1, A2, A5) e zona do segundo poste (A3, A4 e A8), vemos que dos 32 cantos observados, 18 foram para a zona central, 11 para a zona do segundo poste e apenas 3 para a zona do primeiro poste.

Neste estudo, concluímos também que os nossos adversários conseguiram marcar 4 golos da zona central (67%) e 2 golos da zona do segundo poste (33%). Estes números fazem todo o sentido, pois estas foram as zonas mais procuradas pelos adversários, aquando da marcação dos cantos.

Por último referir que em estudos futuros uma das variáveis que também podia ser mais estudada era o tipo de defesa (mista, a zona e individual) adotado pelas equipas nos momentos de cantos defensivos e comparar estes três tipos de defesa com a quantidade de golos sofridos através de cantos.

Para concluir, referir que já a partir do próximo ano o treinador estagiário tem como objetivos primordiais aperfeiçoar o seu planeamento e o controlo do treino, pois é algo que necessita de evoluir nestes dois aspetos. O treinador estagiário irá também aplicar-se para aprender mais conceitos sobre o treino e sobre o jogo, podendo assim usufruir de mais ferramentas para ajudar os atletas.

8.2 Perspetivas Futuras

Ao nível das perspetivas futuras, primeiramente espero que o clube continue a crescer como tem vindo acontecer nos últimos anos, pois é um clube com excelentes profissionais que dão o melhor de si na perspetiva de ajudar não só os seus atletas, mas também o clube.

Espero que o clube, cada vez mais tenha as suas equipas em divisões superiores, como é o caso que irá ocorrer já na próxima época, em que o clube vai ter pela primeira vez, três equipas a competir na I Divisão Distrital de Lisboa. Este aspeto é muito importante, pois dá nome ao clube, faz com que mais e melhores jogadores queiram vir para o clube e isso é importante quando se quer estar nas melhores divisões.

Mas para isto também acontecer, o clube tem de melhorar as estruturas que apresenta no momento, o clube precisa de aumentar o espaço de treino para as equipas de futebol onze principalmente, pois treinam em apenas meio campo de onze, o que dificulta a aprendizagem e o desenvolvimento dos atletas. E também importante ser criado um ginásio, projeto que já se encontra em cima da mesa e que iria trazer muitos benefícios para os atletas do clube, mas também para o próprio clube.

Embora o clube, já tenha um departamento de prospecção, o número de elementos envolvidos nesse departamento é bastante reduzido, o que resulta numa prospecção menos conseguida, pois sendo poucos os elementos, não conseguimos chegar a tantos atletas como desejados.

Por último e falando a nível pessoal, as perspetivas do treinador estagiário para o futuro, passam por continuar a evoluir a nível profissional e para ir de encontro a isso, terá obrigatoriamente de sair da sua zona de conforto, de ler mais, ouvir mais e trocar ideias com outras pessoas do mesmo meio.

O treinador estagiário espera também melhorar ao nível do planeamento e do controlo do treino, pois sabe que à medida que for conseguindo melhorar estes dois aspetos, vai conseguir ser melhor treinador e conseguir ajudar muito mais os meus atletas.

Para concluir, o treinador estagiário espera também que nos próximos anos, apareçam novos desafios que o façam evoluir e que o façam sair da sua zona de conforto e assim ser obrigado a procurar novas ferramentas para trabalhar.

8.3 Reflexões

Fazendo agora uma reflexão a nível geral sobre a época desportiva, quer ao nível da equipa, assim como, ao treinador estagiário e começando por fazer uma reflexão da equipa, dizer que o balanço da época foi positivo pois a equipa conseguiu alcançar muito mais do que o objetivo delineado no início da época. O objetivo para a época era garantir a manutenção, e a equipa, aquando do termino do campeonato devido ao aparecimento da Covid-19, encontrava-se na segunda posição, o que levou à subida de divisão, sendo promovida à I Divisão Distrital.

No que diz respeito ao processo de treino e em concreto ao empenho demonstrado pela equipa em cada sessão de treino, esta sempre foi a melhor, pois este era um grupo que apresentava um elevado espírito de trabalho, o que facilitou a transmissão de conteúdos, bem como a sua aquisição por parte dos jogadores. O facto de a equipa demonstrar uma boa predisposição para trabalhar, também fez com que a nível individual, a grande maioria dos atletas evoluíssem.

A gestão do grupo por parte da equipa técnica, foi na ideia do treinador estagiário, um ponto bem trabalhado, isto porque a equipa técnica foi conseguindo adaptar às necessidades técnicas e táticas do grupo, bem como às características emocionais e cognitivas de cada atleta. Por esta mesma razão em treino era bastante frequente existir uma divisão do grupo, ou seja, um grupo com determinadas características a realizar um exercício e outro grupo a realizar outro exercício diferente. Isto era algo que a equipa técnica fazia quase sempre pois havia um momento do treino em que estavam dois exercícios a ser realizados em simultâneo e aí havia divisão do grupo, sendo que no fim se realizava quase sempre um exercício com todos juntos.

No início da época e mesmo durante o decorrer desta, houve a necessidade de chamar jogadores da equipa de Juvenis B, ou seja, atletas mais novos e mesmo nesse caso, a gestão do grupo, feita pela equipa técnica foi boa, pois nunca se sentiu que o grupo tivesse encarado mal à vinda de elementos mais novos. De realçar também que a boa integração dos elementos mais novos, não se deveu única e exclusivamente, pela boa gestão de grupo dos elementos da equipa técnica, mas também pela boa integração dos elementos da equipa e principalmente pelos capitães de equipa que acolheram muito bem os novos colegas.

No entanto, nem todas as coisas foram positivas e é claro que há sempre espaço para melhorias e uma dessas melhorias a serem feitas deve-se com o facto de conseguirmos motivar a equipa em momentos maus, isto porque, a equipa quando entra em momentos, onde os

resultados são negativos, esta deixa-se ir à baixo muito facilmente e depois para voltarem a ficar motivados precisam de ganhar jogos e ter resultados positivos. É claro que os resultados positivos, dão mais motivação, mas penso que melhorar a confiança e a mentalidade face à adversidade dos atletas da equipa é um aspeto a melhorar.

Por último e também indo de encontro ao que foi o estudo realizado neste relatório de estágio, os cantos defensivos apresentaram-se como um grande problema para a nossa equipa. A equipa em situações de canto defensivo, deixava grande parte das vezes o adversário finalizar, o que pode fazer com que a equipa sofra golos e com isso não ter os resultados esperados. Acho importante este ser um aspeto mais vezes trabalhado pela equipa, pois como é possível ver através de alguns estudos, cada vez mais, os cantos são importantes no futebol, podendo muitas vezes ser através de um canto que se resolve o jogo.

Passando agora para uma reflexão sobre o treinador estagiário, este ainda terá de evoluir muito no planeamento das sessões de treino, pois sente que em contexto de futebol sete, já se encontra capaz de planear uma boa sessão de treino, já no que diz respeito ao futebol onze sente ainda alguma dificuldade em planear exercícios para determinados objetivos. E é claro que isto é um ponto bastante importante, pois qualquer sessão de treino deve ser devidamente planeada.

Outro ponto onde tem de melhorar é na liderança dentro de treino, com isto não digo que os atletas desrespeitem o treinador estagiário, mas este sente que é preciso fazer com que os atletas o oiçam mais. O treinador estagiário tem também de melhorar o controlo do treino, pois com um bom controlo de treino, podemos observar não só às coisas boas, mas principalmente observar comportamentos que no momento não conseguimos detetar, mas que depois de observadas com mais calma, conseguimos detetar e assim podemos as corrigir mais atempadamente. Um bom controlo do treino, vai também ajudar a perceber o nível de fadiga dos atletas, podendo assim o treinador gerir da melhor maneira os momentos de cada atleta. um aspeto importante que o treinador estagiário tem de melhorar é na aprendizagem sobre a prevenção de lesões, para conseguir ajudar os atletas a evitarem lesões, mas também a tratar das mesmas.

Por fim, referir que apesar de sentir que o treinador estagiário tem de melhorar em diversos pontos, classificaria esta época como positiva a nível pessoal, pois foi um dos anos onde a evolução foi maior e foi pena a época ter sido interrompida a meio, pois o treinador estagiário sentia-se a crescer no que dizia respeito ao treino, ao planeamento do mesmo, sentia-

se mais é melhor preparado para o treino, mas também para o jogo. Foi também um ano em que o treinador estagiário mais pensou sobre o jogo e tudo o que o rodeia e isso fez com que o treinador estagiário se sentisse a crescer, o que claramente é bom, pois todos queremos ser melhores profissionais.

8.4 Referências Bibliográficas

- Almeida, R. M. G. L. D. (2014). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado (Master's thesis).
- Alves, J. A. S. (2019). A importância dos esquemas táticos no futebol moderno: relatório de uma experiência como Treinador Adjunto na equipa júnior do Clube Desportivo de Mafra e na equipa sénior do Sport Grupo Sacavenense (Dissertação Doutoramento, Universidade Lisboa).
- Baldi, M. F., Faria, B. S., & da Silva, J. R. (2017). Efeito do número de jogadores nas ações técnico-táticas em jogos reduzidos no futebol. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 21(3).
- Bompa, TO (2016). Periodização. Teoria e metodologia de treinamento. Editorial Hispano Europea.
- Cardoso, T. M. F. (2014). Efeito da Manipulação das Balizas Sobre o Perfil Técnico E Tático Em Jogos Reduzidos e Condicionados de Futebol.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). Futebol–Um saber sobre o saber fazer. Estoril: PrimeBooks.
- Castelo, J. (Ed.). (1994). Futebol - Modelo técnico-tático. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana
- Castelo, J. (2009). Futebol: a organização dinâmica do jogo Herráez, B. (2003). Aspectos. teórico-prácticos del entrenamiento de las acciones a balón parado en el fútbol. *Lecturas: Educación física y deportes*, (59), 28.
- da Silva Chaves, D. F. (2015). A especialidade do futebol: um clube, duas realidades distintas.
- De Baranda, P. S., & Lopez-Riquelme, D. (2012). Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 121-129.
- Dias, B. (2020). Motricidade Humana Aplicada ao Futebol: PrimeBooks
- Europeia, C. (2007). Livro branco sobre o desporto. Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias. Disponível em: http://ec.europa.eu/sport/documents/white-paper/whitepaper-short_pt.pdf. Acesso em, 18.

- Figueiredo, R. D. S. (2015). A relação entre o modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise do jogo (Doctoral dissertation).
- Garcia, D. (2013), A eficácia do método defensivo nos Lances de Bola Parada no Futebol, Estudo de Investigação para o Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa
- Garcia, P. M. (2014). Planeamento, conceção e realização de uma época desportiva.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & Maurício Murad (Eds.). Futebol de muitas cores e sabores – reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.
- Lage, A. (2015). Relatório de Estágio Curricular–Guarda Unida Desportiva & UDR Santa Maria (Futebol).
- Lopes, H., & Fernando, C. (2013). A importância do desporto no desenvolvimento das crianças e jovens. *Revista Diversidades*, 11(41), 6-9.
- Loureiro, N., Teixeira, E., Costa, J. P., Prudente, J., & Sequeira, P. (2014). A importância das bolas paradas no futebol, a opinião dos treinadores. *Revista da UIIPS*, 3(2).
- Mendes, T. (2016). Psicologia do desporto e a sua inserção no mundo do futebol de formação.
- Noguera, GH (2005). Habilidades para criar equipes inteligentes. *Chasqui: Latin American Journal of Communication*, (92), 72-79.
- Pereira, J. J. G. M. (2017). Construção de um modelo de observação e análise do jogo de Futebol baseado na visão de intervenientes profissionais em diferentes contextos de elite.
- Pires, P. J. D. S. N. (2011). Avaliação da intensidade de esforço no futebol: jogos reduzidos e limite de toques (Doctoral dissertation).
- Rocha, J. R. R. D. (2016). *Modelo de jogo vs modelo de treino* (Master's thesis).
- Quina, J. D. N. (2001). Futebol: Referências para a organização do jogo.

- Santos, A. (2019). Clube da minha terra: União Desportiva Recreativa Santa Maria. Acedido em 16 novembro de 2019, em <https://ualmedia.pt/clube-da-minha-terra-uniao-desportiva-recreativa-santa-maria/>
- Silva, A. M. C. D. (2014). Por dentro da Selecção Nacional (Sub 21) (Master's thesis).
- Teixeira, B. F. A. (2019). Relatório de Estágio Profissionalizante realizado numa equipa sénior do Campeonato de Portugal na época 2018/2019.
- Teixeira, E., Loureiro, N., Moderno, M., & Sequeira, P. (2015). Construção e validação de um sistema de observação em competição no futebol de bolas paradas. *Revista da UI_IPSantarém-Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 1-17.
- Wilmore, P., & Oliveira, R. (2005). O exercício no processo de treino de futebol: proposta metodológica. *Revista Digital–Buenos Aires*, 81.

Anexos

Anexo I – Documento orientador do clube.....	132
--	-----

Anexo I

UDR SANTA MARIA DOCUMENTO ORIENTADOR

ÍNDICE:

•	INTRODUÇÃO	2
•	MODELO DE TREINO	3
•	MODELO DE JOGO	4
•	PERFIL DE JOGADOR POR POSIÇÃO (EM FASE DE ESPECIALIZAÇÃO)	5
•	CARACTERÍSTICAS DE JOGADOR POR POSIÇÃO (EM FASE ESPECIALIZAÇÃO)	6
•	PROCESSO DE MODELAÇÃO DE JOGADOR POR ESCALÃO	7
•	PERFIL DE TREINADOR POR ESCALÃO	10
•	EXEMPLO DE MODELO DE JOGO F7	11
•	EXEMPLO DE MODELO DE JOGO F11	23

UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



Este documento visa caracterizar e especificar todas aquelas que são as nossas orientações futebolísticas.

Em primeiro lugar, o nosso grande objetivo é potenciar jogadores. O nosso trabalho, rola de encontro às suas necessidades. Ao mesmo tempo que isso acontece, as nossas equipas tornam-se mais competitivas.

A médio-longo prazo, os nossos atletas devem-se destacar a nível regional, passando a estar preparados para fazer o nosso clube chegar a contextos competitivos com perfil nacional. Sendo que o nosso foco, é na formação, é a ela que daremos sempre prioridade, não nos focando de forma extrema no recrutamento de talentos para rendimento, mas sim na potenciação dos atletas que connosco trabalham. É também objetivo, que a nossa equipa sénior seja constituída numa esmagadora maioria por atletas oriundos da nossa formação, e que mesmo nessa etapa, sejam competitivos a nível distrital.

Ao mesmo tempo que tudo isto acontece, sabemos que nem todos os atletas vão ser atletas de rendimento, alguns praticam a modalidade apenas por gosto/recreio, outros por limitações técnicas/físicas/cognitivas não conseguirão atingir níveis de rendimento tão elevados.

Assim, temos duas vertentes bem definidas. Turmas de Formação (TF's) e Equipas de Competição (COMP). Nas TF's, temos atletas de sub-4 a sub-17. Na COMP temos atletas desde sub-9 a Seniores.

Nas TF's, temos os seguintes grupos etários:

- 1 – Sub4, Sub5, Sub6 e Sub7 – normalmente, em treino, ainda se subdivide em Sub4 + Sub5 e Sub6 + Sub7;
- 2 – Sub8 e Sub9
- 3 – Sub10, Sub11, Sub12 e Sub13
- 4 – Sub14, Sub15, Sub16 e Sub17

Dependendo do nível etário, o objetivo das TF's passa por permitir a todos, independentemente das suas valências, a prática do futebol, por se divertirem, ganharem competências técnicas, motoras e físicas, e irem conhecendo os princípios do futebol. Em última instância, passa por permitir a atletas menos aptos, crescerem, e integrarem posteriormente as nossas equipas COMP.



UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR





UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



Na COMP, dividimos as equipas por anos de nascimento. Habitualmente temos o seguinte:

- Sub9
- Sub10 – A e B
- Sub11 – A e B
- Sub12 – A e B
- Sub13
- Sub14
- Sub15
- Sub16
- Sub17
- Sub19
- Seniores

Esta organização nas COMP depende sempre do número em qualidade de atletas que temos por ano de nascimento, sendo possível alguns ajustes nas equipas AA e BB de cada faixa etária. Isto porque a seleção de potencial/rendimento que é feita para integração nas COMP é exigente, o que nos permite equilibrar sempre os conteúdos administrados em treino, bem como manter um nível competitivo elevado.

Como explicado a seguir, o modelo de treino e jogo deve ser sempre contextualizado com as idades e níveis de desempenho dos nossos atletas. As linhas gerais, orientadoras, essas devem permanecer intactas.

CARACTERÍSTICAS TRANSVERSAIS AO NOSSO MODELO DE TREINO:

- Respeito pelas regras, pelos treinadores, colegas, adversários e outros intervenientes do jogo;
- Valorização da bola;
- Relação com bola;
- Coordenação motora, especialmente na relação com bola;
- Bilateralidade
- Ações Técnicas Ofensivas, Defensivas e de GR;
- Velocidade de execução
- Capacidade de trabalho
- Princípios Específicos Ofensivos e Defensivos;
- Agressividade
- Velocidade de Decisão
- Relação com a Baliza, com o Espaço, com os colegas e com os adversários;
- Aceleração, Velocidade, Intensidade
- Espírito de Sacrifício
- Compostura, mesmo em condições adversas
- Ações Táticas
- Organização Ofensiva e Defensiva;



UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR





UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



Todos estes princípios do nosso modelo de treino, devem ser administrados aos jogadores, de forma progressiva, atendendo à sua idade, à sua capacidade, à fase da época e às suas características físicas e psicológicas.

A sequência com que estes princípios vão sendo introduzidos nas sessões de treino, deve respeitar a ordem mencionada, pela qual, estão explanados.

Centrando nós, o treino, na evolução do jogador, faz sentido que o modelo de treino, não seja fechado, ou seja, não há uma base padrão. Da mesma forma que os jogadores devem ser competentes, mas criativos, nas suas decisões e ações, assim acontece com os treinadores. O seu planeamento deve ser feito a pensar a longo prazo, focando na evolução do jogador, mas sem ser fechado e estático, ou seja, deve haver adaptação contínua à evolução dos atletas e aquisição de informação e competências por parte destes. O treino deve ser planeado por Microciclo, mantendo graus crescente de complexidade, contextos, formatos e ações ao longo do mesmo, e também ao longo do Mesociclo e do Planeamento Anual.

As unidades de treino devem ser construídas com base em exercícios em que a bola seja uma constante, desde o aquecimento à fase final. Jogos lúdicos, jogos reduzidos, jogos de superioridade, diferentes condicionantes e formatos, devem estar presentes em todos os Microciclos. Como dito anteriormente, cabe ao treinador ser capaz de inserir informação e trabalhar aspetos específicos do seu Modelo de Jogo, neste Modelo de Treino Geral.

Acreditamos assim, até pelo que são as linhas orientadoras do nosso Modelo de Jogo Geral, que os jogadores ficarão mais competentes nas diversas vertentes e fases do jogo. Estando aptos tecnicamente, psicologicamente e fisicamente, compreendendo os momentos ofensivos e defensivos, desde os específicos aos coletivos, serão capazes de se ir adaptando ao longo do tempo, a diferentes Posições, a diferentes Sistemas de Jogo, Ideias, Treinadores, e até clubes ou contextos competitivos.

CARACTERÍSTICAS TRANSVERSAIS AO MODELO DE JOGO:

O mais importante é fazer o transfere daquilo que se faz em treino, para o jogo. Começando pela valorização da bola. A equipa tem de ter bola, os jogadores têm de jogar, independentemente do risco que daí advier, do contexto competitivo em que se insiram. Só assim poderemos crescer, ser diferentes, e estarmos mais potenciados e bem preparados no futuro. Esta é a ideia principal. Depois, há que adaptar à nossa realidade, em tudo o resto. Olhar para os jogadores que cada plantel tem, olhar para aquilo que são as ideias mais específicas dos nossos treinadores no que toca aos momentos ofensivos, defensivos, às transições, aos esquemas tácticos. O modelo de pressão, o modelo de construção, o modelo de criação, a organização defensiva e ofensiva no seu todo, não são fechadas. Devemos ser criativos e adaptativos. Tirar o melhor rendimento dos nossos jogadores e potenciar tudo aquilo que falamos em treino.



UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR





UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



A postura da nossa equipa em campo, essa tem de ser fechada. Estando bem patente o respeito por todas as regras e todos os intervenientes. A combatividade, agressividade, intensidade, o espírito de sacrifício, a resiliência e a compostura não podem faltar, e devem estar bem patentes.

Acreditamos que no fut7 podemos ir brincando com o jogo, nos seguintes sistemas:

- 1:2:3:1
- 1:3:2:1
- 1:3:1:2

No fut9, etapa de transição, devemos optar preferencialmente por:

- 1:3:4:1
- 1:2:4:2
- 1:3:2:3
- 1:4:2:2

Já no fut11, temos como soluções preferenciais:

- 1:4:3:3
- 1:4:2:3:1
- 1:4:4:2 clássico
- 1:4:4:2 losango
- 1:3:5:2
- 1:3:4:3

Bem sabemos, tantas soluções, alternativas, nada fechado, claramente. Certo, o objetivo mais uma vez, passa por preparar jogadores, potenciar. Se o treino ao longo dos anos for bem conduzido e assente nos pressupostos que evidenciámos anteriormente, os jogadores vão estar preparados para jogar em qualquer sistema, com qualquer dinâmica ou estratégia de jogo. Devem sim, isso mesmo, vivenciar diferentes sistemas, dinâmicas ofensivas ou defensivas, estratégias. Desde que isso lhes permita, jogar, ter bola, e tendo sempre mais vontade que os adversários. Com um leque cognitivo, sensorial e informacional, tão grande, os nossos atletas vão claramente estar mais preparados para poderem jogar em qualquer contexto com sucesso. No anexo 1 demonstra-se um exemplo de Modelo de Jogo, de uma das nossas equipas de Fut7.

PERFIL DE JOGADOR POR POSIÇÃO, EM FASE DE ESPECIALIZAÇÃO:

Na nossa metodologia, não existe um padrão fechado. Isto, porque para podermos potenciar as capacidades de um atleta, ele tem de vivenciar diferentes experiências. Aqui o padrão é claramente os atletas estarem aptos a jogar em diferentes posições, de acordo com diferentes modelos. Isto só acontece naturalmente, se o treino seguir o nosso modelo. Isso vai permitir que o jogador seja conhecedor do jogo, mais do que especializado em alguma missão ou tarefa, em determinada posição.



UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR




UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR


Um atleta ao conhecer o jogo, ao ser capaz de interpretar o que se está a passar à sua volta, bola, espaço, colegas e adversários, ao ser conhecedor de princípios de jogo, específicos, e depois de diferentes variantes coletivas, vai ser capaz de realizar diferentes missões e tarefas, de jogar em diferentes posições. Esta polivalência, vai permitir ainda aos nossos treinadores brincarem mais com o jogo, e com aquilo que ele está a pedir em cada momento, tendo ao seu dispor muito mais soluções, e vai também permitir ao jogador estar em condições de ser solução e jogar, em diferentes realidades e contextos.

À medida que o jogador vai avançando nos escalões, e quando entramos numa fase de especialização, vai aumentando a especialização de alguns atletas em algumas posições, de acordo com aquilo que são os seus recursos técnicos, físicos e psicológicos.

Seja qual for a idade, ou a posição, algumas características são transversais a todos os atletas que queremos na nossa COMP:

- Relação com bola
- Combatividade, Agressividade, Postura, Educação e Carácter
- Criatividade
- Capacidade de leitura de jogo na relação com a bola, com o espaço, com os colegas e com o adversário
- Conhecedor dos Princípios de Jogo Específicos e Ofensivos

NA FASE DE ESPECIALIZAÇÃO, ALGUMAS DAS CARACTERÍSTICAS PREFERENCIAIS POR POSIÇÃO:

Guarda-Redes	Defesas Centrais	Defesas Laterais
- Passe e Receção - Posição Base - Saída da baliza - Estatura - Reflexos - Agilidade - Comunicação - Compostura	- Passe e Receção - Cabeceamento - Técnica de Desarme - Velocidade de deslocamento - Capacidade de antecipação - Capacidade de progressão com bola	- Capacidade de 1x1 ofensivo - Passe longo - Velocidade de deslocamento - Velocidade de execução - Lateralidade média - Agressividade


UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR


UDR SANTA MARIA DOCUMENTO ORIENTADOR		
Médio Interiores	Extremos/Alas	Avançados
- Ocupação racional do espaço - Passe e receção curto e longo - Capacidade de 1x1 ofensivo e defensivo - Capacidade de progressão - Remate meia/longa distância	- Velocidade de deslocamento - Velocidade de execução - Criativo - Lateralidade elevada - Passe e receção - Compostura - Agressividade	- Jogo de costas para a baliza - Capacidade de segurar a bola com pressão - Lateralidade média - Cabeceamento - Antecipação - Agressividade - Capacidade de aceleração rápida - Remate meia/longa distância

No entanto, depois disto tudo, quantos e quantos não foram os jogadores que em escalões sub-17, sub-19 e até seniores, não se especializaram em novas posições? Mais do que especializar, ensinar o jogo e potenciar aptidões técnicas, físicas e cognitivas.

PROCESSO DE MODELAÇÃO DO JOGADOR – POR ESCALÃO:

- TF Sub4 – Sub5 – Sub6 – Sub7
 - Iniciação à modalidade
 - Criação de ligação com o Futebol e gosto pela prática
 - Noção de Equipa/Grupo
 - Introdução de Regras
 - Respeito por todos os intervenientes
 - Relação com Bola
 - Coordenação Motora
 - Bilateralidade
 - Acções Técnicas Ofensivas e Defensivas
 - Formatos de 1x1 (sub4) – 2x2 (sub5) – 3x3 (sub6) – 5x5 (sub7)
- TF Sub8 – Sub9
 - Gosto pela modalidade;
 - Respeito pelas regras
 - Aperfeiçoamento relação com bola, coordenação motora, bilateralidade e das acções técnicas ofensivas e defensivas
 - Velocidade de execução

UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



- Princípios Específicos Ofensivos e Defensivos
- Agressividade
- Formato de 7x7
- Sub8 – Formação de Seleção Pré COMP
- Sub9 – Potenciamento de Jogadores para COMP

- TF Sub10 – Sub11 – Sub12 – Sub13

- Gosto pela modalidade;
- Respeito pelas regras
- Nestas idades temos uma disparidade grande, é quando começa a notar-se uma seleção já mais efetiva de jogadores pela sua qualidade (COMP), e é também quando já se começa a notar os jogadores que jogam pelo simples gosto pela modalidade – saber adaptar e ajudar os atletas em ambos os casos
- Reforço do trabalho feito nas idades anteriores nas TF's
- Velocidade de Decisão
- Relação com a Baliza, Espaço, com os colegas e com o adversário

- TF Sub14 – Sub15 – Sub16 – Sub17

- Gosto pela modalidade;
- Respeito pelas regras
- Dificilmente os atletas que integram estas turmas, vão chegar a competição no nosso contexto, devemos promover o gosto pelo jogo, ao mesmo tempo que os preparamos para um possível ingresso em competição num clube competitivamente adequado às suas capacidades
- Reforço do Trabalho feito nas idades anteriores nas TF's

- COMP Sub9

- Respeito pelas regras, e por todos os intervenientes
- Gosto pela modalidade
- Marca o primeiro ano, em equipas de competição, e todas as suas inerências e aprendizagens
- Relação com bola
- Coordenação Motora, especialmente na relação com bola
- Bilateralidade
- Ações Técnicas Ofensivas, Defensivas e GR
- Velocidade de Execução
- Capacidade de Trabalho
- Princípios Específicos Ofensivos e Defensivos
- Agressividade
- Formato de 7x7



UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR





UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



- COMP Sub10 – Sub11
 - Respeito pelas regras, e por todos os intervenientes
 - Gosto pela modalidade
 - Reforçar a aprendizagem anterior
 - Velocidade de Decisão
 - Relação com a Baliza, Espaço, Colegas e Adversários
 - Aceleração, Velocidade e Intensidade
 - Espírito de Sacrifício
 - Iniciação a Conceitos de Organização de Defensiva e Ofensiva
- COMP Sub12 – Sub13
 - Respeito pelas regras, e por todos os intervenientes
 - Gosto pela modalidade
 - Reforçar a aprendizagem anterior
 - Compostura, mesmo em condições adversas
 - Ações Táticas
 - Iniciação à Valorização do Resultado
 - Formatos 7x7 ou 9x9 – Sub12
 - Formatos 9x9 ou 11x11 – Sub13
 - Aumento de Complexidade na Organização Defensiva e Ofensiva
- COMP Sub14 – Sub15
 - Respeito pelas regras, e por todos os intervenientes
 - Gosto pela modalidade
 - Reforçar a aprendizagem anterior
 - Organização Ofensiva e Defensiva
 - Desenvolver Capacidades Condicionais
 - Incremento Níveis Competitivos – Especialmente Sub15
- COMP Sub16 – Sub17
 - Reforçar todas as aprendizagens anteriores
 - Continuar a estimular individualmente os jogadores, potenciá-los, dentro do rendimento coletivo
 - Incremento na especialização por posição
 - Incremento Níveis Competitivos – Especialmente Sub17
- COMP Sub19
 - Reforçar todas as aprendizagens anteriores
 - Continuar a estimular individualmente os jogadores, potenciá-los, dentro do rendimento coletivo
 - Potenciar Jogadores para a transição para o futebol Senior



UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR





UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



PERFIL DE TREINADOR:

Os nossos treinadores devem passar por diferentes contextos, escalões etários e de aprendizagem. A sua evolução maturacional e social, deve-lhes permitir ter bons desempenhos no acompanhamento de atletas sub4 ou seniores.

Tal como nos jogadores, os nossos treinadores não se devem especializar numa só fase de ensino ou escalão etário. Ao invés, devem experienciar liderar diversos grupos, quer etários quer de personalidades, devendo-se saber adaptar tanto a momentos mais lúdicos/recreativos (como nas TF's), quer a momentos mais virados para o rendimento (Sub15 a Seniores).

O nosso objetivo passa por preparar desta forma, também os nossos treinadores. Só assim, serão capazes de lidar e criar soluções, no seu médio-longo prazo, para terem sucesso na sua carreira desportiva, e fundamentalmente na gestão e liderança de jovens atletas. O sucesso, numa carreira sénior, dependerá sempre também, da sua capacidade de aprendizagem e adaptação.

É fundamental os treinadores terem a sensibilidade de perceberem individualmente cada jogador e as suas necessidades, quer uma criança de 5 anos, ou um sénior de 30. Da mesma forma, que coletivamente cada equipa tem a sua personalidade e exigências.

Seguir as nossas linhas orientadoras, ouvindo os conselhos das suas coordenações, levará a que todo o projeto, e também as equipas técnicas, tenham sucesso.

Também a formação de bons coordenadores, para o futuro, depende desta panóplia de vivências que um treinador tenha no seu percurso, e isso, definirá também a capacidade que eles terão no futuro, quando tiverem de ajudar os seus pares nos seus problemas. Mais uma vez, e claramente, quantas mais e diferentes vivências, contextos e necessidades, acreditamos que maior a evolução.

No fundo, todos os treinadores da nossa estrutura têm de se identificar com o nosso modelo de trabalho, sendo capazes, depois, de potenciar a evolução de cada atleta com que trabalhem. Assim, servirá para definir o perfil de treinador para cada escalão, a capacidade que os mesmos terão de dar continuidade à evolução dos atletas de acordo com as suas necessidades naquilo que está definido no nosso processo de modelação de jogadores.



UDR SANTA MARIA
DOCUMENTO ORIENTADOR



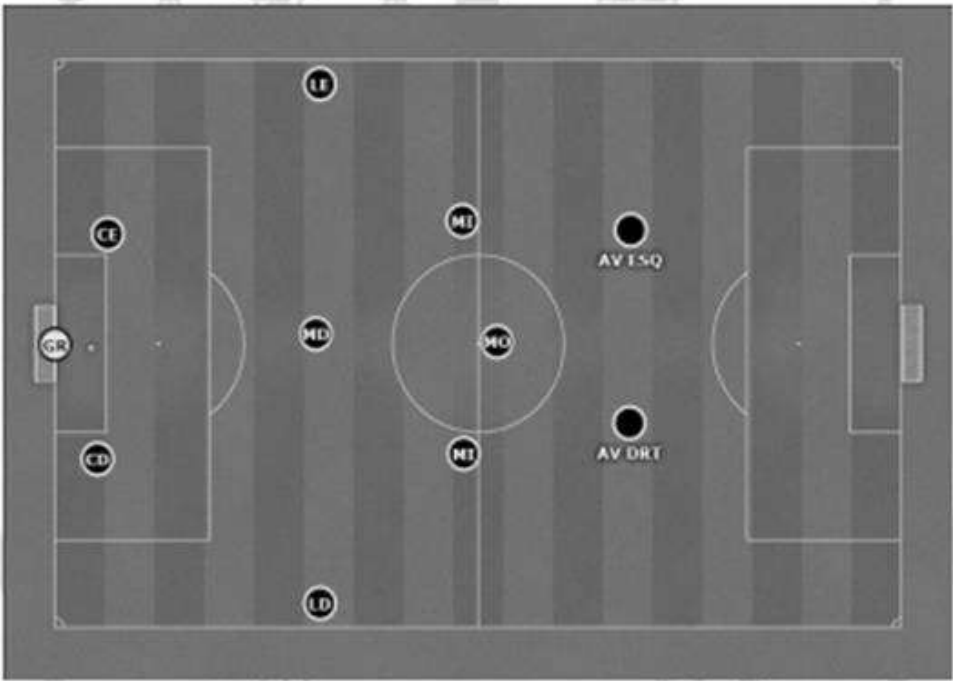


UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11



Organização Ofensiva

O Sistema de Jogo utilizado foi o 1x4x4x2 (losango). A escolha sobre este sistema surgiu devido á necessidade de se conseguir um sistema que já se encontrava imposto (manter rotinas) e facilitar a incrementação de dinâmicas.



Numa fase inicial optou-se por um sistema de 1x4x3x3 com dinâmicas semelhantes, tendo havido alteração por não existir no plantel atletas com características de um Avançado, tendo Extremos que faziam a posição em caso de necessidade. A solução foi então a de criar 2 Avançados com características híbridas (momentos de Extremo e Momentos de Avançado) com a adição de um jogador como Médio Ofensivo para fazer a ligação.



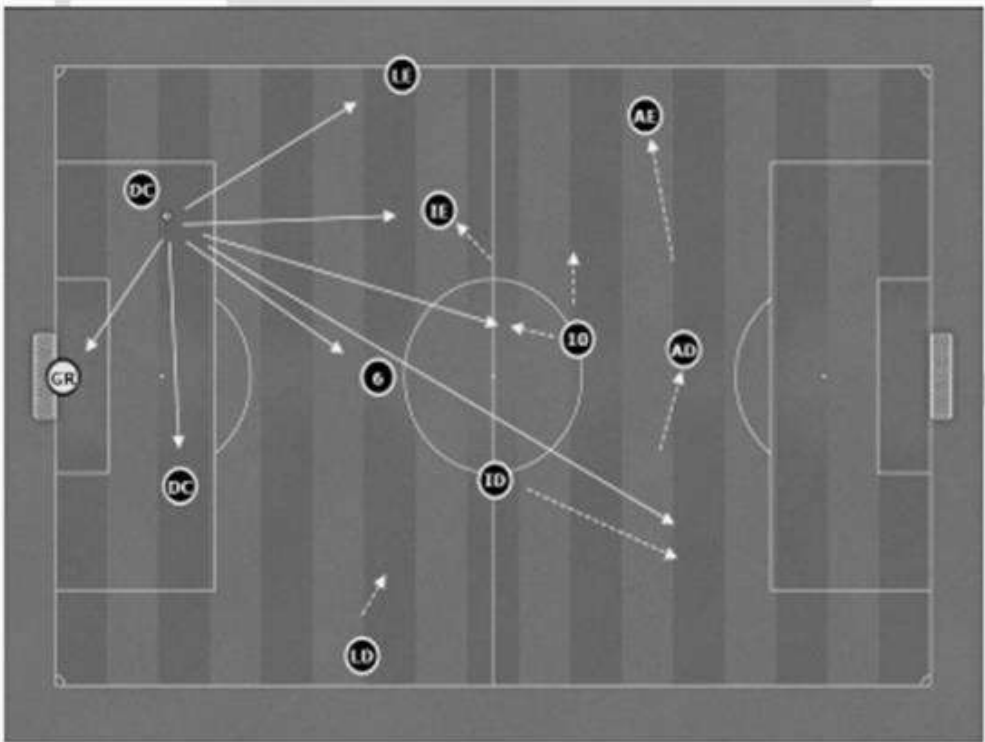
UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11




UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11


Construção segura com bola a circular pela linha defensiva obrigando a equipa adversária a aumentar a dimensão horizontal para fomentar a criação de espaço interior; médio defensivo (MD) a servir como isco numa primeira fase, obrigando os médios adversários a saltarem á pressão criando espaço na zona média para interiores e médio ofensivo.

Pontapé de saída – Centrais abertos pela linha da pequena área, Laterais com largura total e ligeiramente subidos, MD mais baixo, Médios Interiores (MI) ocupam corredor central com Médio Ofensivo (MO) ligeiramente mais subido. Avançados (AV) dão profundidade ao jogo. Interiores com movimento contrário (um subido ou outro baixo, normalmente baixando o MI do lado da bola), AVs a procurar corredor central com bola no corredor central, senão um a procurar corredor lateral (onde se encontra a bola) e outro a procurar diagonal longa pelo meio. Lateral do lado contrário da bola ligeiramente mais dentro.

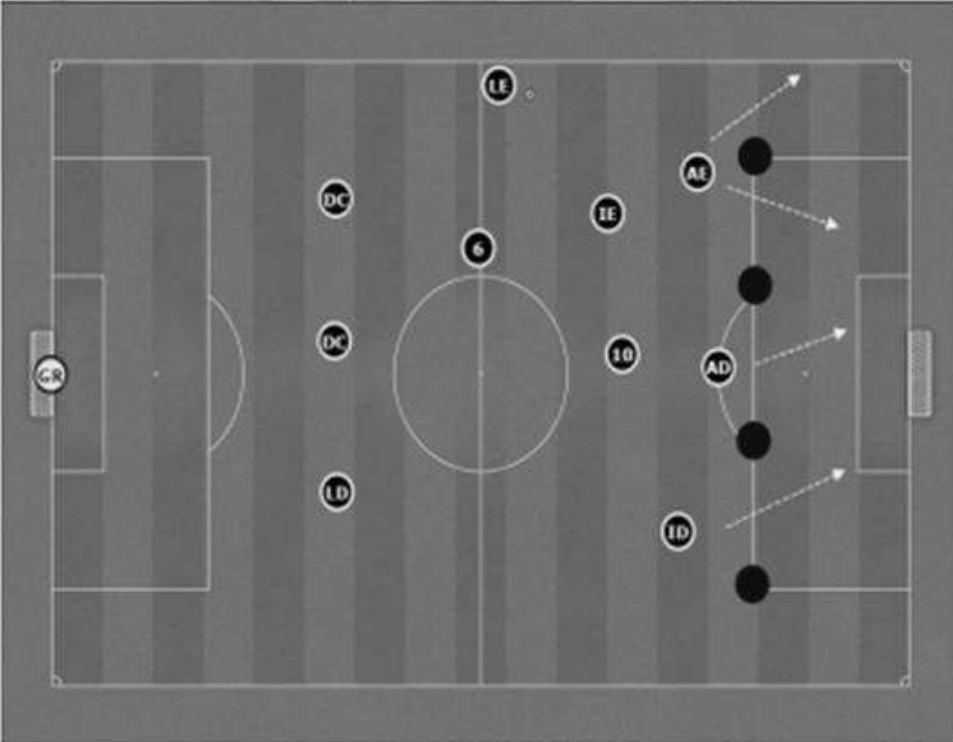



UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11



UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11

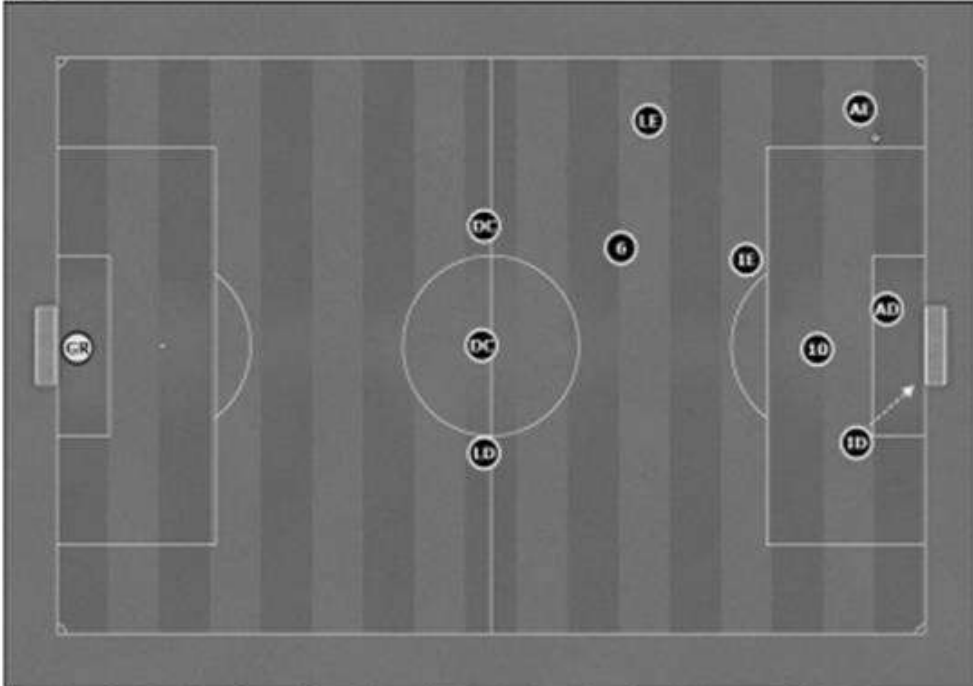

Passando o primeiro momento de pressão a palavra chave será “objetivos” existindo a criação de espaço nas costas com movimentos de arrastamento dos MI e de rotura dos AV. Com bola no corredor após saída pelo Lateral existem 3 zonas de ataque de movimento de rotura: corredor da bola (normalmente AV do lado da bola), corredor central (AV do lado contrário), corredor contrário (MI do lado contrário)



Entrando bola pelo corredor central: remate exterior ou combinação curta para entrada rápida na área; entrando pelo corredor lateral: situação de cruzamento com pelo menos 3 homens dentro da área ocupando zonas de ataque (1º poste, zona de penalti e 2º poste) com a chegada de pelo menos 1 homem á entrada da área para ganho da 2ª bola.


UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11


**UDR SANTA MARIA**
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11



Transição Defensiva

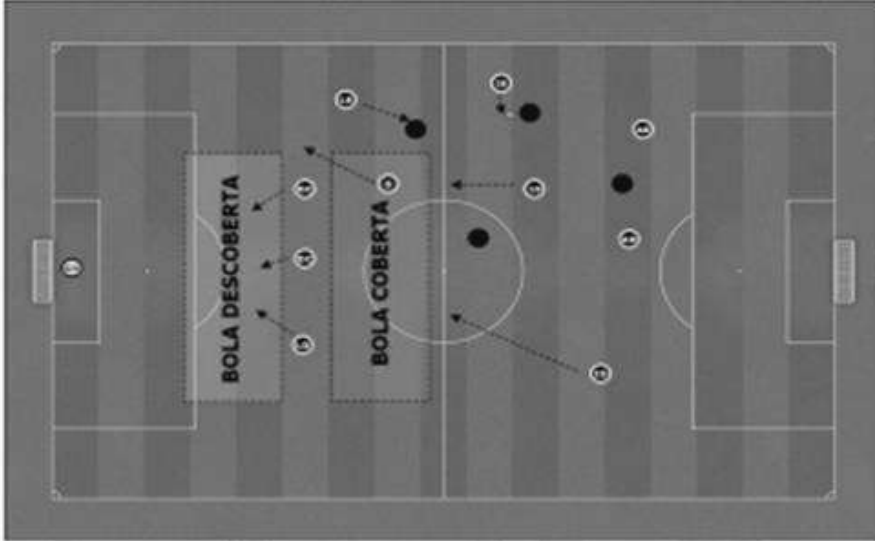
O objetivo principal no momento de transição ofensiva será a da recuperação rápida da bola, tendo atenção algumas directrizes.

No momento da perda da posse de bola os jogadores têm obrigatoriedade de cumprir três requisitos:

- seguimento da “regra dos 5 segundos” onde os 2 jogadores mais perto da bola têm de em 5 segundos ter intenção de conquistar a bola (um pressionante, outra a cortar linha de passe mais curta);
- proteção do corredor central – obrigar redução rápida da largura de jogo;
- leitura dos apoios (“pés do jogador com bola”) e consequente resposta – bola descoberta (visível e sem pressão próxima) a linha defensiva deve-se colocar em posição de “corte de profundidade” para preparar possível corrida para trás, bola coberta a linha defensiva deverá subir, cortando espaço próximo do portador da bola, com GRs a encurtar distância juntamente com os defesas.

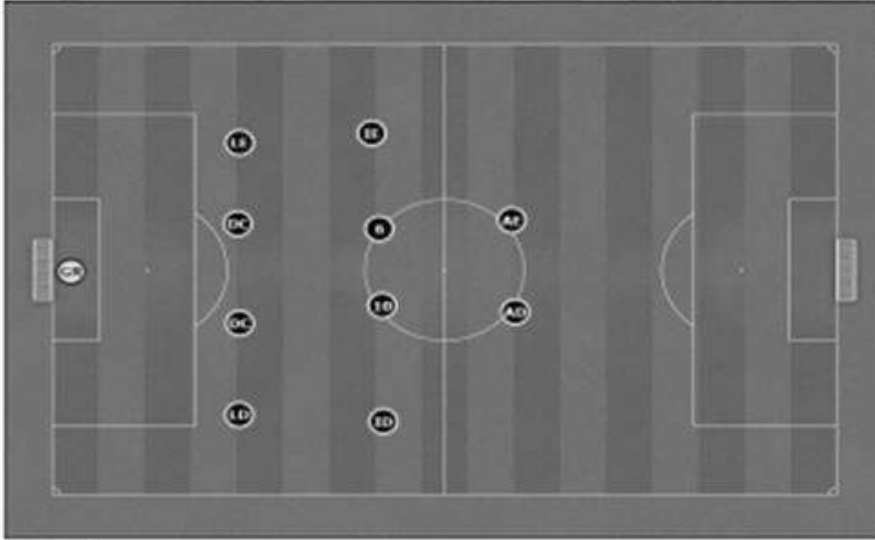
**UDR SANTA MARIA**
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11

UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11



Organização Defensiva

No momento de organização defensiva a equipa assume um sistema de jogo de 1x4x4x2 (clássico) posicionando-se em bloco intermédio. A escolha foi assumida devido á necessidade da equipa de ajustar em linha de pressão (expectante pelo adversário, exercendo pressão num determinado ponto) pelas características físicas e específicas defensivas mais frágeis.



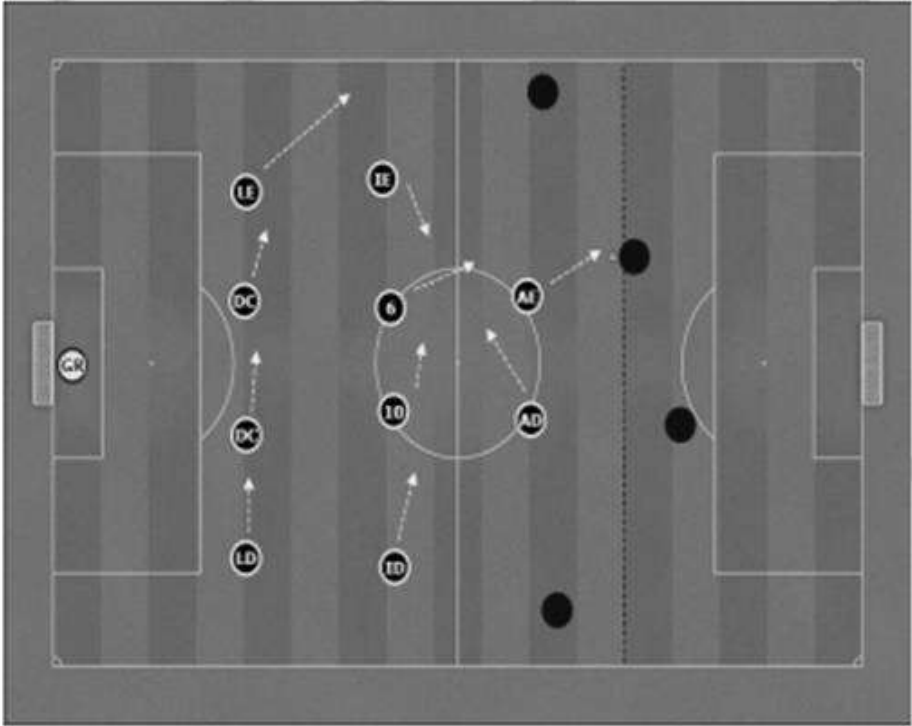
UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11


UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11


Na 1ª fase de construção da equipa adversária o nosso comportamento será apenas proteger o corredor central, sendo que numa primeira fase será não pressionante. A equipa encontra-se expectante numa zona determinada (mais ou menos a linha horizontal sendo como referência o banco de suplentes longe da nossa baliza).

Enquanto existir variação de jogo pela linha defensiva adversária: AV do lado da bola mais subido, AV do lado contrário a fechar “zona do 6”; linha média com MI a funcionarem como Alas e MO e MD a funcionarem como médios-centros, funcionando como linha de 4.

Quando a bola passar um certo ponto a pressão deve ser imediata e feita até ao final, com os 3 blocos (AVs, linha média e linha defensiva) a subirem em conjunto.

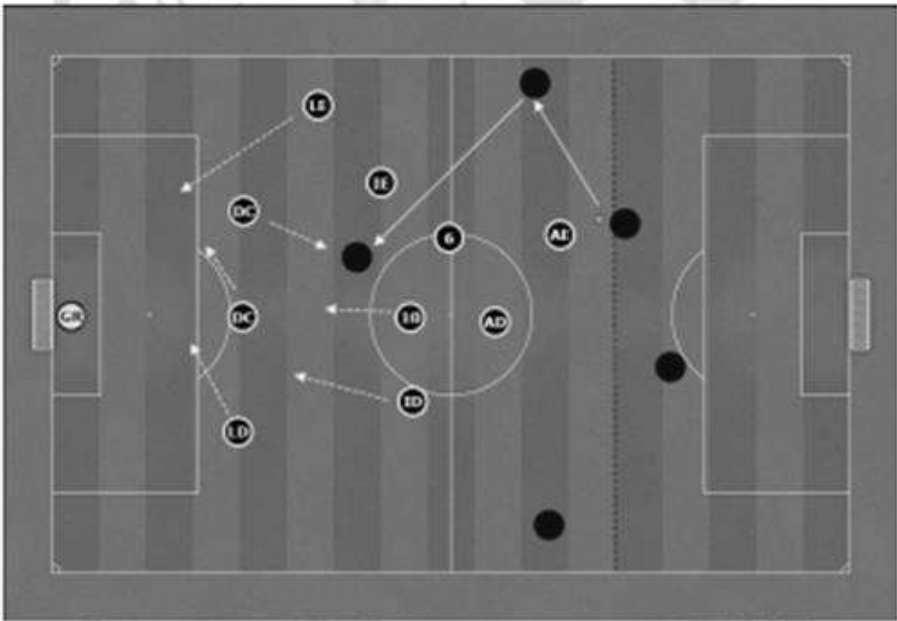



UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11


**UDR SANTA MARIA**
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11

Pontos críticos: Espaço entre Alas e Médios Centros importante estar sempre fechado, quem se preocupa com o espaço no corredor caso existe será o Lateral; bola no corredor central – Médio centro mais próximo sobre e o outro em cobertura.

Caso a bola entre no espaço entre linha média e linha defensiva: um elemento mais próximo da bola deverá reduzir espaço e os restantes a fechar espaço dentro.



**UDR SANTA MARIA**
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11



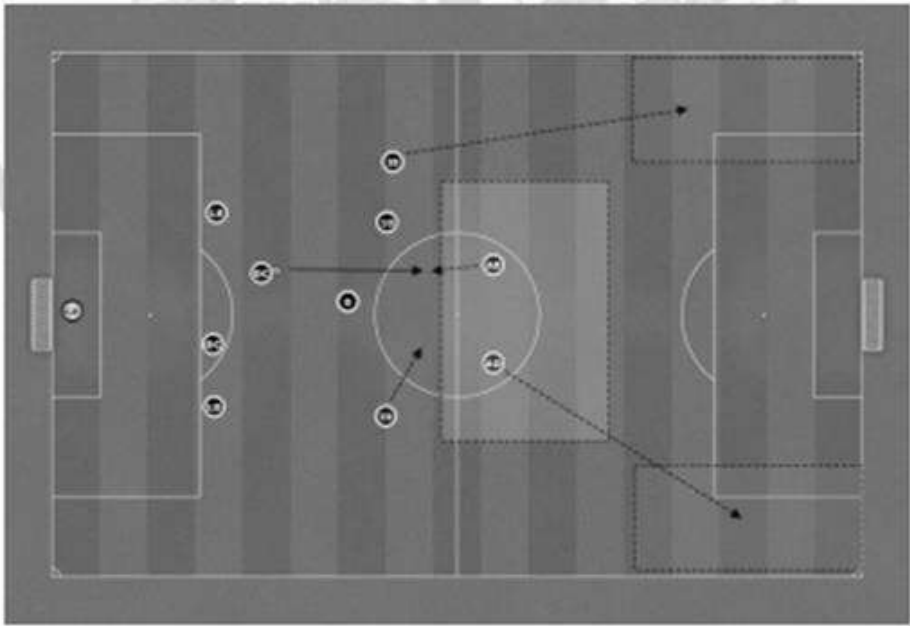
UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11



Transição Ofensiva

Primeiro objetivo após a recuperação será conseguir ter a bola sem segurança, retirando rapidamente da zona de pressão. Segundo objetivo será entender: caso haja superioridade em zonas avançadas – objetivos, procurando rapidamente os corredores para situações de desequilíbrio ou de cruzamento; caso não haja superioridade – colocara bola em segurança onde permita a organização rápida para momento de organização ofensiva.

Em caso de exista superioridade o objetivo será num primeiro momento conseguir ligar por dentro para obrigar a deixar espaço em zonas de cruzamento, tendo num segundo plano o objetivo de colocar aí a bola. De forma a tornar mais fácil o processo existe o ataque a 2 zonas laterais numa segunda fase, com alguém a aparecer numa primeira fase no espaço interior; estas tarefas ficam por norma atribuídas aos 2 interiores e aos 2 AVs sendo que quem ataca que zona depende do recetor no espaço interior (exemplo: AV Esq recebe dentro – Interior Esq ataca corredor esquerdo e AV Dir ataca corredor direito, Interior Dir com referência no pé).





UDR SANTA MARIA
ANEXO 2 – EXEMPLO DE MODELO JOGO – FUT 11

