

RICARDO FILIPE CARVALHO DE OLIVEIRA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO INTITULADO “TREINO
DESPORTIVO: REALIZADO NO CLUBE UNIÃO
RECREATIVA SAMBRASENSE”
NA ÉPOCA 2017/2018.**

**Presidente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha
Massuça**

**Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença
Martins**

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro



**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias,
Faculdade de Educação Física e Desporto.**

LISBOA, 2018

RICARDO FILIPE CARVALHO DE OLIVEIRA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO INTITULADO “TREINO
DESPORTIVO: REALIZADO NO CLUBE UNIÃO
RECREATIVA SAMBRASENSE”
NA ÉPOCA 2017/2018.**

**Presidente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha
Massuça**

**Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença
Martins**

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro



**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias,
Faculdade de Educação Física e Desporto.**

LISBOA, 2018

Agradecimentos

O trabalho desenvolvido durante o estágio que decorreu no Clube Sambrasense, só foi possível graças a algumas pessoas que disponibilizaram tempo e sabedoria, não sendo por isso possível iniciar sem antes deixar os meus agradecimentos a todos aqueles que de alguma forma mais ou menos intensa, contribuíram para o sucesso de todo o processo inerente ao vencer de mais um obstáculo.

Em primeiro lugar um agradecimento muito especial para o meu supervisor no local de estágio, técnico César Martins, que com a sua sabedoria, disponibilidade, competência e profissionalismo, manteve durante todo o estágio um apoio constante na orientação do trabalho por mim desenvolvido.

O mesmo agradecimento estende-se ao treinador adjunto da equipa, Vasco Ventura, um excelente profissional no treino do futebol, que desde sempre disponibilizou toda a informação necessária para o decorrer do estágio e desde o primeiro dia me acolheu na equipa técnica.

Uma palavra de agradecimento muito especial para a restante equipa técnica, pela empatia criada e pelo facilitar do desenvolvimento das tarefas de “estagiário”.

Ao Clube Sambrasense que me acolheu como estagiário e aos atletas da equipa, que desde o início depositaram em mim plena confiança contribuindo para alcançar os objetivos definidos.

Um agradecimento muito especial ao Doutor Jorge Proença pelas sugestões e apoio em todos os momentos, principalmente pelo seu excelente contributo na redação deste relatório.

Uma palavra de gratidão a todos os verdadeiros amigos da família pelo constante interesse e apoio em todas as situações.

Por último, um reconhecimento aos meus pais, e restante família, pelo apoio sempre permanente.

Resumo

Este trabalho é parte integrante do relatório de estágio no Mestrado de Futebol, da Universidade Lusófona, que foi realizado na Vila de São Brás de Alportel, no clube Sambrasense, incidindo sobre jogadores seniores, com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos. Este é um clube de futebol com um nível de estatuto baixo, pois estamos a falar de uma simples vila com 12.340 habitantes.

Numa primeira análise do clube, pretendeu-se introduzir ao leitor o estudo em causa dando a conhecer o espaço do clube, a instituição acolhedora e local de treino; as funções e tarefas do treinador estagiário; e foram também definidos os objetivos gerais e a estrutura do estágio, os objetivos do treinador, do clube e da equipa.

No estágio realizado foi analisado o modelo de jogo e sistemas táticos da equipa, bem como o modelo de treino, prestando-se apoio na preparação, realização e avaliação das sessões de treino. Relativamente ao treino, e dada a sua importância, participou-se na organização dos três microciclos que se encontravam inseridos no período competitivo da época 2017/2018. No que diz respeito ao jogo, colaborou-se na preparação da estrutura da reunião para o Jogo, na vertente organizativa, técnico-tática e estratégica. Foram observados vários jogos, mas de realçar o jogo com a equipa do Ferreiras, de modo a perceber o seu modelo de jogo, a estrutura da equipa e as características.

Com o presente estágio foi possível ter uma perspetiva do treino e dos métodos desportivos, permitindo ainda realizar e desenvolver um planeamento semanal mais elaborado e eficaz junto dos jogadores. Ficou-se também com uma perspetiva da importância de um treinador no sucesso de uma equipa, das suas características como pessoa, bem como das suas competências técnicas.

Palavras-chave: Métodos de Treino; Planeamento de treino; Microciclos; Métodos Desportivos; Nível Competitivo.

Abstract

This work is an integral part of the internship report in the Master of Soccer, which exists at the Universidade Lusófona. This report is withdrawn in the Vila de São Brás de Alportel, in the Sambrasense club, focusing on senior players, aged between 18 and 40 years, a football club with a low level of status, as we are talking about a simple village with 12.340 inhabitants.

In a first analysis of the club, it was intended to introduce the reader to the study in question, making known the space of the club, the warm and local training institution; the duties and tasks of the trainee trainer; and the overall goals and structure of the internship, the goals of the coach, the club and the team were also defined.

The game model and tactical systems of the team were analyzed, as well as the training model, providing support in the preparation, performance and evaluation of the training sessions. Regarding the training, and given its importance, I also participated in the organization of the three microcycles, that were inserted in the competitive period of the 2017/2018 season. Regarding the game, I collaborated in the preparation of the structure of the meeting for the Game, in the organizational, technical-tactical and strategic aspects. Several matches were observed, highlighting the game with the team of Ferreiras, to understand their game model, the structure of the team and its characteristics.

With the present stage it was possible to have a perspective of training and sports methods, also allowing to realize and develop a weekly planning more elaborate and effective with the players. There was also a perspective on the importance of a coach in the success of a team, their characteristics as a person, as well as their technical skills.

Keywords: Training Methods; Training planning; Microcycles; Sports Methods; Competitive level.

Abreviaturas e Símbolos

GR – Guarda-Redes;

DD – Defesa Direito;

DE – Defesa Esquerdo;

DCD – Defesa Central Direito;

DCE – Defesa Central Esquerdo;

T – Trinco;

MC – Médio Centro;

ED – Avançado Direito;

EE – Avançado Esquerdo;

PL- Ponta de Lança;

H-H– Homem a Homem;

PL – Planificação;

U.T – Unidade de Treino.

Índice Geral

AGRADECIMENTOS.....	I
RESUMO.....	III
ABSTRACT	V
ABREVIATURAS E SÍMBOLOS	VII
ÍNDICE DE ESQUEMAS	XIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XV
ÍNDICE DE TABELAS.....	XVII
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO	3
1.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL E IDENTIFICAÇÃO DO CLUBE	3
1.2. CARACTERIZAÇÃO DO ESCALÃO E DO PLANTEL	3
1.3. CONDIÇÕES DE TREINO	4
1.3.1. RECURSOS ESPACIAIS.....	4
1.3.3. RECURSOS HUMANOS	6
1.3.2. RECURSOS MATERIAIS	7
1.4. OBJETIVOS DO CLUBE	7
CAPÍTULO II - PROJETO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO.....	11
2.1. OBJETIVOS DO ESTÁGIO	11
2.2. PROGRAMA DE ESTÁGIO	11
2.3. ETAPAS DO ESTÁGIO E TAREFAS DESENVOLVIDAS	13
CONTEÚDOS.....	16
2.4. FUNÇÕES DE UM TREINADOR ESTAGIÁRIO	17
2.4.1. METODOLOGIAS APLICADAS (ENSINO; MEIOS DE ENSINO)	18
2.4.2. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA	18
CAPÍTULO III – CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA.....	19
3.1. CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA	19
3.2. OUTROS	20
3.2.1. QUADRO COMPETITIVO EM QUE SE INSERE	20
3.2.2. CLASSIFICAÇÃO DA ÉPOCA PASSADA	20
3.3.3. PLANTEL.....	20
CAPÍTULO IV – PROCESSO DE JOGO, TREINO E OBSERVAÇÃO	37
4.1. APRESENTAÇÃO DAS OPÇÕES DO MODELO DE JOGO ADOPTADO	37

4.1.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS DO MODELO DE JOGO	37
4.2. CARACTERÍSTICAS DO MODELOS DE JOGO	41
GR – 4 – 3 – 3.....	42
4.3. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DO MODELO DE JOGO	43
4.3.1. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO OFENSIVO	43
4.3.2. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE.....	45
4.3.3. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DEFENSIVO	46
4.3.4. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA.....	48
4.4. ORGANIZAÇÃO ESTRUTURAL DA EQUIPA.....	49
4.4.1. ESTRUTURA E DINÂMICA DA EQUIPA.....	49
4.4.2. SISTEMAS TÁTICOS	52
4.4.3. MÉTODOS DE JOGO MAIS UTILIZADOS.....	54
4.5 MODELO DE TREINO	55
4.6 UNIDADE DE TREINO.....	58
4.7 MICROCICLO TIPO	58
CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO	61
5.1 APRESENTAÇÃO DA ESTRUTURA DO PLANEAMENTO SEMANAL	61
5.1.1 OBJETIVOS GERAIS	61
5.1.2 ESTRUTURA DOS PLANEAMENTOS SEMANAIS – MICROCICLO	62
5.2 DEFINIÇÃO DAS UNIDADES DE TREINO E REFLEXÃO.....	62
5.3 A DIMENSÃO ANALÍTICA OU INTEGRADA DO TREINO.....	62
5.4 RELAÇÃO ENTRE O TREINO E O COMPORTAMENTO PRETENDIDO EM COMPETIÇÃO ..	63
5.5 EXERCÍCIOS USADOS E A SUA CARATERIZAÇÃO	64
CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO	65
6.1 ELABORAÇÃO DA ESTRUTURA DA REUNIÃO PARA O JOGO, NA VERTENTE ORGANIZATIVA, TÉCNICO-TÁTICA E ESTRATÉGICA	65
6.2. ASPETOS TÁTICO-ESTRATÉGICOS	66
6.3. DISTRIBUIÇÃO DAS MISSÕES TÁTICAS PELOS JOGADORES	67
6.4 APRESENTAÇÃO DAS SITUAÇÕES DE ESTRATÉGIA PLANEADAS PARA A COMPETIÇÃO	71
CAPÍTULO VII – OBSERVAÇÃO DE JOGO – “SCOUTING”	73
7.1 OBSERVAÇÃO COLETIVA DA EQUIPA DO FERREIRAS	73
7.1.1 ESTRUTURA DINÂMICA DA EQUIPA (PROCESSOS DE JOGO).....	73
7.1.2 ANÁLISE COLETIVA DA EQUIPA.....	74

7.1.3 ANÁLISE DO PROCESSO OFENSIVO	75
7.1.3.1 Caracterização geral e posicional da equipa	75
7.1.3.2 Sistema de jogo.....	75
7.1.3.3 Método de jogo mais utilizado e a sua caracterização	75
7.1.3.4 Movimentações mais utilizadas	75
7.1.3.5 Situações de bola parada (Esquemas táticos ofensivos)	76
7.1.4 ANÁLISE DO PROCESSO DEFENSIVO.....	76
7.1.4.1 Caracterização geral e posicional da equipa	76
7.1.4.2 Sistema de jogo.....	76
7.1.4.3 Método de jogo mais utilizado e sua caracterização	76
7.1.4.4 Desenvolvimento do processo defensivo.....	77
7.2 OBSERVAÇÃO DO TREINADOR	77
CAPÍTULO VIII – ESTUDO DE CASO I ANÁLISE TEÓRICA E CRÍTICA SOBRE MOTIVAÇÃO	79
CAPÍTULO IX – CONSIDERAÇÕES FINAIS	82
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	85
ANEXOS.....	87
ANEXO I – UNIDADE DE TREINO Nº 1.....	89
ANEXO II – UNIDADE DE TREINO Nº 2.....	91
ANEXO III – UNIDADE DE TREINO Nº 3.....	93
ANEXO IV – UNIDADE DE TREINO Nº 4	95
ANEXO V – UNIDADE DE TREINO Nº 5	97
ANEXO VI – UNIDADE DE TREINO Nº 6	99
ANEXO VII – UNIDADE DE TREINO Nº 7	101
ANEXO VIII – UNIDADE DE TREINO Nº 8	103
ANEXO IX – UNIDADE DE TREINO Nº 9	105
ANEXO X – PLANO DE TREINOS	107
ANEXO XI – PLANEAMENTO DE MICROCICLOS.....	109

Índice de Esquemas

Esquema 1 – Algumas combinações e circulações táticas ofensivas	44
Esquema 2 – Alguns Esquemas Táticos Ofensivos	45
Esquema 3 – Algumas Basculações defensivas	47
Esquema 4 – Esquemas Táticos Defensivos	48
Esquema 5 – Dimensão Estática da Equipa (GR-4-3-3)	49
Esquema 6 - Funcionamento Sistemas Táticos adotados para o Modelo de Jogo.....	52

Índice de Figuras

Figura 1 – Imagem do Plantel do União Desportiva Sambrasense	4
Figura 2 – Imagens do Complexo Desportivo de São Brás de Alportel	5
Figura 3 – Imagem da sala de musculação.....	6
Figura 4 – Imagem do campo pelado.....	6
Figura 5 – Planificação Anual de Treinos.....	15
Figura 6 – Qualidades ideais de um jogador	38

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Recursos humanos da equipa.....	7
Tabela 2 – Recursos Materiais da equipa.....	7
Tabela 3 – Quadro com objetivos e estratégias para melhoria da equipa	16
Tabela 4 – Constituição da Equipa Técnica	19
Tabela 5 – Composição do Plantel	21
Tabela 6 – Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº1	22
Tabela 7 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº2	22
Tabela 8 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº6	23
Tabela 9 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº5	23
Tabela 10 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº 3	24
Tabela 11 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº4	24
Tabela 12 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº7	25
Tabela 13 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº9	25
Tabela 14 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº8	26
Tabela 15 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº10	26
Tabela 16 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº11	27
Tabela 17 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº12	27
Tabela 18 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº13	28
Tabela 19 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº14	28
Tabela 20 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº15	29
Tabela 21 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº16	29
Tabela 22 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº17	30
Tabela 23 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº18	30
Tabela 24 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº19	31
Tabela 25 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº20	31
Tabela 26 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº21	32
Tabela 27 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº22	32
Tabela 28 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº23	33
Tabela 29 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº24	33
Tabela 30 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº25	34
Tabela 31 – Comportamentos dos Guarda-Redes.....	34
Tabela 32 - Comportamentos dos Defesas laterais	35
Tabela 33 - Comportamentos dos Defesas centrais	35
Tabela 34 - Comportamentos dos Médios-defensivos	35
Tabela 35 - Comportamentos dos Médios-interiores.....	36

Tabela 36 - Comportamentos dos Extremos	36
Tabela 37 - Comportamentos dos Avançados	36
Tabela 38 – Perfil do Jogador	38
Tabela 39 – Funções do Treinador	39
Tabela 40 – Os 10 mandamentos do Treinador	39
Tabela 41 – Comportamentos a evitar pelo Treinador	40
Tabela 42 – Objetivos, fases e princípios no jogo de Futebol	40
Tabela 43 – Princípios no Ataque e na Defesa	41
Tabela 44 – Características Gerais dos Modelos de Jogo	42
Tabela 45 – Missões Táticas: Missões Dominantes para os jogadores dos diferentes setores.....	50
Tabela 46 – Vantagens e Desvantagens dos Sistemas táticos adotados para o Modelo de Jogo.....	53
Tabela 47 – Características do jogo ofensivo e defensivo	54
Tabela 48 – Opções estratégicas de ataque e defesa	55
Tabela 49 – Pressupostos Metodológicos nos Treinos	56
Tabela 50 – Formas de simplificação no treino	57
Tabela 51 – Como organizar uma sessão de treino	57
Tabela 52 – Microciclo tipo	59
Tabela 53 – Microciclo tipo utilizado durante o período competitivo.....	62
Tabela 54 – Aspetos abordados na organização dos primeiros minutos da reunião de preparação para o jogo.....	66
Tabela 55 – Temas abordados na reunião de preparação para o jogo	66
Tabela 56 – Distribuição de missões táticas pelos jogadores.	67
Tabela 57 - Situações de estratégia ofensivas e defensivas	71
Tabela 58 – Análise Coletiva por Setores	74

INTRODUÇÃO

A realização deste relatório é o resultado escrito do processo de estágio académico. Numa fase inicial do processo de estágio foram desenvolvidas atividades junto do departamento de Futebol, consoante o meu conhecimento a nível de experiência como Jogador Profissional debatemos algumas opiniões para o desenvolvimento dos atletas.

No âmbito do curso Mestrado de Futebol, levado a cabo pela Universidade Lusófona e de acordo com o regulamento do curso, elaborou-se o seguinte relatório de estágio individual. Este relatório vem no sentido de oferecer uma perspetiva do treino desportivo, permitindo ainda realizar e desenvolver um planeamento semanal mais elaborado e eficaz junto dos jogadores. Nos capítulos, seguintes pretendemos introduzir o leitor no estudo em causa dando a conhecer, em pormenor, do trabalho realizado pelo estagiário. Aqui irão ser estabelecidos os objetivos, a apresentação do problema e a estrutura do estudo.

Este relatório consta o desenvolvido dos objetivos de vivenciar e experienciar de tudo o que é implementado numa época desportiva, (processo e metodologia de treino, planeamento, implementação e controlo; período pré-competitivo e competitivo), aprofundando a todas as funções, da forma mais experimental possível.

O presente relatório está organizado em nove capítulos. No capítulo I faz-se a caracterização geral da Instituição de estágio, apresentando-se as condições de treino e os objetivos do clube. No capítulo II apresenta-se o projeto individual de estágio, os seus objetivos, programa, etapas e tarefas desenvolvidas, e as funções de um treinador estagiário. O capítulo III é dedicado à caracterização da equipa do Sambrasense, apresentando-se a equipa técnica, e partilhando-se outras informações sobre a equipa. No capítulo IV descreve-se o processo de jogo, abordando-se a estrutura e dinâmica da equipa, os sistemas táticos e o modelo de treino. O capítulo V descreve o processo de treino em maior detalhe, apresentando-se a estrutura dos planeamentos semanais, a dimensão analítica e integrada do treino e as características dos exercícios aplicados. No capítulo VI aborda-se o processo competitivo, apresentando-se algumas informações sobre a reunião de preparação e aspetos tático-estratégicos para o jogo. O capítulo VII descreve a observação de um jogo com a equipa do Ferreiras, e no capítulo VIII apresenta-se um estudo de caso em que se faz uma análise crítica da motivação de um jogador do clube do Sambrasense. No último capítulo apresentam-se as considerações finais sobre o estágio desenvolvido.

CAPÍTULO I – CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

1.1. Caracterização Geral e Identificação do Clube

A 10 de Junho de 1970, da fusão dos três clubes: Futebol Clube Unidos Sambrasense, Clube Desportivo de S. Braz e clube 1º dezembro - nasceu a União Desportiva e Recreativa Sambrasense, localizado na vila algarvia de São Brás de Alportel.

A então sede do 1º de dezembro, no largo S. Sebastião, remodelada aquando da fusão é, em si própria, um símbolo da memória de São Brás de Alportel.

Ao longo de mais de três décadas, a União marcou as memórias dos São-brasenses. Muitos jovens jogaram pelas suas cores e levaram a todo o país o nome do "Sambrasense". Ao domingo à tarde, durante décadas, a "matiné" juntava a mocidade do concelho e arredores.

O seu atual presidente é Joaquim João Ventura Gonçalves e o treinador principal é Cesar Martins. Na época de 2017-2018, a equipa de seniores participou no campeonato distrital da primeira divisão da associação de futebol do Algarve.

O estádio onde o clube algarvio joga chama-se **Campo Sousa Uva**.

1.2. Caracterização do Escalão e do Plantel

SENIORES

Seniores, União Desportiva Sambrasense é formada por 25 atletas, amadores (Figura 1). Disputou, na época 2017-2018, o Campeonato distrital de Seniores na Associação de Futebol do Algarve, ficando na penúltima posição.



Figura 1 – Imagem do Plantel do União Desportiva Sambrasense

1.3. Condições de Treino

1.3.1. RECURSOS ESPACIAIS

O treino da **União Desportiva Sambrasense** é realizado na vila de São Brás de Alportel, mais propriamente no campo Sousa Uva, pelas 20 horas até por volta das 21h e 30 minutos. No entanto, devido à falta de condições para receber jogos oficiais, devido, por vezes, ao mau estado do relvado, as partidas, na condição de visitado, são disputadas no campo de relva sintética nº1 no Poli Desportivo, pertencente à Câmara Municipal, na vila de São Brás de Alportel. Para os treinos, a equipa técnica dispõe de um campo relvado, algumas vezes partilhado com outras equipas do clube de diferentes escalões conforme os horários de treino.

O Complexo Desportivo dispõe:

- O **Campo Sousa Uva**, construído em 2006 foi o "embrião" deste vasto equipamento desportivo. Entre as suas valências, inclui: um campo de futebol relvado (104x67 metros); um ginásio de piso sintético (40x15 metros); um ginásio; balneários; um posto médico; uma sala de imprensa e um bar (Figura 2).



Figura 2 – Imagens do Complexo Desportivo de São Brás de Alportel

Em anexo a este estádio existem várias infraestruturas desportivas complementares. Estas incluem dois campos de futebol pelados (100x65 metros cada), com as seguintes valências:

- Uma pista de cross com 2.300 metros;
- Um campo de tiro com arco (100x60 metros);
- Um campo pelado (126x70 metros).
- Zona Envolvente Natural:
- Vasto pinhal com trilhos (2.500 metros).
- Uma sala de musculação (Figura 3);

- Um laboratório de avaliação/controlo de treino que permite realizar diversos testes e avaliações.
- Uma sala de fisioterapia;
- Um Gabinete Médico;
- Uma sala de reuniões;
- Uma sala de convívio e bar.



Figura 3 – Imagem da sala de musculação

OUTRAS INSTALAÇÕES: O campo pelado, junto ao campo relvado que é património do Clube, e que está neste preciso momento em fase de reconstrução, para campo sintético estando previsto a sua utilização para novembro de 2019 (Figura 4).



Figura 4 – Imagem do campo pelado

1.3.3. RECURSOS HUMANOS

O clube tem diversos colaboradores ao dispor da equipa de UDS, além do presidente e vice-presidente. Os recursos humanos são os seguintes (Tabela 1):

Tabela 1 – Recursos humanos da equipa

Função	Nº
Presidente do Clube	1
Vice-presidente Área Futebol	1
Coordenador Futebol	1
Técnicos	2
Delegado	1
Fisioterapeuta	1
Massagista	1
Condutores do Transporte	2
Técnico de equipamentos	1
TOTAL	11

1.3.2. RECURSOS MATERIAIS

Os recursos materiais ao dispor da equipa Seniores UDS são os que constam na Tabela 1: bolas, pinos, cones, coletes, balizas, entre outros.

Tabela 2 – Recursos Materiais da equipa

Material	Nº.
Bolas	60
Pinos (altos)	54
Cones (baixos)	49
Coletes	10 Conjuntos de 7
Balizas móveis	6
Barreira móvel (bonecos)	9
Máquinas de musculação	Todos os grupos musculares

1.4. Objetivos do Clube

Objetivos de formação:

O departamento de futebol Clube União Sambrasense, na época 2017/2018, pretende com o futebol praticado pelas jovens: contribuir para o desenvolvimento global e harmonioso dos jovens, nas facetas física, intelectual, emocional e social, assim como para a sua formação cívica; garantir a saúde e a segurança nos treinos e nos jogos; proporcionar oportunidades de desenvolvimento pessoal e social, através da integração num grupo e do desenvolvimento da autoestima; constituir um complemento da sua

atividade escolar e não a sua ocupação ou centro de interesse mais importante e muito menos exclusivo; decorrer com uma supervisão qualificada, exigindo-se, para tal, uma adequada formação dos seus responsáveis, com especial destaque para os treinadores; proporcionar a todos jovens oportunidades de participar, de forma regular, em níveis de prática (treino e competição) compatíveis com as suas capacidades e grau de maturidade; proporcionar oportunidades para que os jovens possam viver experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de auto disciplina e persistência e aprender a cooperar e a competir com lealdade; distinguir-se substancialmente do futebol profissional, adotando modelos de preparação e competição próprios, cujos objetivos e características dominantes sejam construídos a partir dos interesses e necessidades dos praticantes, evitando o predomínio dos interesses dos adultos (treinadores e dirigentes) no futebol; privilegiar a criação do gosto pelo futebol, aprendizagem correta e consistente das técnicas, o enriquecimento do “vocabulário” e o desenvolvimento geral das capacidades motoras, por oposição à valorização excessiva da vitória e do resultado, que conduzem facilmente ao treino intensivo; como as únicas referências de sucesso, devendo, pelo contrário, encorajar e elogiar o esforço efetuado e o progresso individual conseguido por cada praticante, independentemente dos resultados alcançados; orientar as expectativas dos praticantes num sentido realista, obstando ao aparecimento de perspetivas exageradas para o seu desenvolvimento futuro, moderando, em particular, o aparecimento de “estrelas” prematuras; contrariar a tendência de treinadores para se “projetarem” nos seus praticantes, fazendo da vitória uma questão de afirmação pessoal, exercendo sobre eles uma excessiva pressão, obrigando-os a lidar com exigências exageradas e muitas vezes irrealistas; manter a natural ansiedade da prática desportiva dentro da “zona conforto” dos praticantes, reduzindo e relativizando as suas principais fontes, como sejam, a importância atribuída à participação na competição e o grau de incerteza do respetivo resultado; desenvolver atitudes saudáveis perante a vitória e a derrota, garantindo que estas são encaradas como “faces distintas da mesma moeda”, fundamentalmente através do recurso das duas mensagens; “ganhar não é tudo nem a única coisa” e “perder não constitui obrigatoriamente um fracasso”; estruturar o treino e a competição com base numa prática diversificada, proporcionando uma ampla variedade de experiências motoras, psicológicas e sociais, como forma de garantir a indispensável preparação geral e multilateral; atender a que experiências desportivas intensas, quando efetuadas demasiado cedo, podem conduzir a um desenvolvimento físico desequilibrado e afetar a saúde do jovem, assim como perturbar a sua evolução desportiva; ter presente que os sucessos excecionais nestas idades (18 e 20 anos), não

são garantia de sucesso a longo prazo nem que, portanto, esses jovens venham a ser campeões.

O clube tem como objetivos criar nos jovens o gosto pela prática desportiva, nomeadamente pelo futebol, contribuir para uma formação geral e integral do cidadão comum, contribuir para o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, táticas – técnicas e psicológicas) do futebol, de acordo com as capacidades e as necessidades dos jovens, criar hábitos de bom desportivismo nos jovens, treinadores, dirigentes, de forma a não se tornarem obcecados pelos resultados, e conhecer e aplicar os princípios específicos do jogo: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio defensivo e concentração.

Objetivos competitivos:

A prioridade deste Clube é preparar os jovens atletas para um futuro que predomine o cidadão como pessoa e de atingir objetivos a longo prazo, não passa pelos resultados imediatos, por isso entende-se que não existem objetivos competitivos definidos, mas apenas objetivos de desempenho dos jogadores.

Tendo em conta que os objetivo deste Clube passam por dar a conhecer e desenvolver nos jovens os princípios específicos de jogo, assumimos, no planeamento do treino, políticas de progressão, isto é, existem as fases de aquisição, estabilização e desenvolvimento. Deste modo, podemos garantir um desenvolvimento sustentado, uma vez que, só depois de serem adquiridas algumas capacidades motoras e conceitos inerentes ao jogo é que se aumenta o grau de dificuldade e complexidade dos exercícios e unidades de treino. Com isto, torna-se possível que o treino esteja de acordo com aquilo que se pretende em situação de jogo (nível de esforço e tempo de esforço) – especificidade.

CAPÍTULO II - PROJETO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

2.1. Objetivos do Estágio

O treinador estagiário desempenha um papel fundamental nas fases do processo de preparação desportiva. No entanto, é especulativo determinar quais os aspetos mais importantes do seu papel, bem como as suas funções e competência.

O objetivo principal do estágio era o de ser um elemento interventivo na equipa, como treinador estagiário, e não ser apenas um treinador que se limita a absorver conhecimento e a desempenhar as suas funções de forma passiva. Obviamente que também o quero fazer a todo o momento, mas era importante para mim poder ser crítico acerca do que é feito, questionar com fundamento o que é decidido, partilhar a minha opinião, contribuir com o meu trabalho e ser respeitado por isso.

Desta forma, foi delineado como objetivo geral para o estágio, definir o perfil-tipo do treinador estagiário, ou seja, as suas competências, tarefas e funções, enquadrando-as com as características de todos os treinadores do clube.

Como objetivos específicos, foram definidos os seguintes:

- (i) Efetuar a caracterização do que é um treinador, e descrever os procedimentos e comportamentos que deve ter perante o seu atleta;
- (ii) Descrever as dificuldades de um treinador, as exigências e responsabilidades, e entender qual o perfil-tipo de um treinador principal;
- (ii) Caracterizar o clube, os seus objetivos, a equipa sénior e os seus modelos de jogo e de treino.

Desta forma, o estágio seria uma mais-valia para um clube, devido à minha contribuição em diversas tarefas, mas também para mim, enquanto profissional da área, uma vez que me permitiria efetuar a minha própria avaliação, em termos de competências, calcular a minha posição face ao perfil-tipo e claro de um treinador estagiário, e melhorar as minhas competências nessa mesma direção.

2.2. Programa de Estágio

OBJETIVOS DO ESTAGIÁRIO E OBJETIVOS PARA A EQUIPA

A aplicação de conhecimentos ao nível da Avaliação e Caracterização das principais competências ao nível dos métodos do treino aos atletas da modalidade de futebol, bem

como a aplicação e exploração de forma ativa e autónoma de competências ao nível do planeamento e intervenção com atletas e treinadores. Assim foram definidos com objetivos para o estagiário e para a equipa:

- Promover a integração do estágio no contexto desportivo;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e de intervenção psicológica.
- Na preparação da época futebolística o clube traçou os seus objetivos para a temporada. De acordo com o seu historial, projeção, recursos e por a sua massa associativa, definiu objetivos próprios, adaptados à sua situação. Esses objetivos durante o decorrer da época, em função dos resultados alcançados pela equipa de futebol, passando a ser menos ambiciosos quando os resultados são inferiores aos esperados, ou, pelo contrário, mais ambiciosos, se a equipa exceder ao longo da época, as expetativas.

SITUAÇÕES – OU FATORES – MAIS RELEVANTES

- Poder observar o futebol de uma maneira diferente, essencialmente em termos de construção de microciclos e a importância de ser organizado e a definição de objetivos para a equipa e para cada atleta.
- O contacto direto com os jogadores, poder escutar as suas dificuldades e desafios pessoais, particularmente o caso do atleta Diogo Matias que partilhou toda a sua história e me proporcionou a oportunidade de arranjar estratégias de motivação em conjunto com o treinador.
- Ver qual o papel verdadeiro de um treinador, na tomada de decisões, por exemplo em momentos não planeados (alterações do clima, lesões de atletas).
- A falta de escuta ativa por parte do treinador em relação às minhas sugestões e opiniões (a equipa teve ao longo da época lacunas fortes em termos técnicos e táticos para as quais os meus conhecimentos poderiam ter sido favoráveis para alterar os resultados) foram para mim.
- O facto de a equipa ter maus resultados constantemente, foi um fator que serviu para alguma desmotivação da minha parte, e, sendo a minha primeira experiência como treinador tinha criado algumas expetativas que se revelaram contrárias.

2.3. Etapas do Estágio e Tarefas Desenvolvidas

O processo de estágio passou essencialmente por três etapas fundamentais, que no seu global permitiram que desenvolvesse todas as tarefas de uma forma consciente e capaz. As etapas foram as seguintes:

- Integração e planificação;
- Observação;
- Intervenção.

Depois de elaborado o protocolo de estágio, a primeira etapa foi a integração, planificação e familiarização do treinador estagiário com a equipa, o local do estágio e os recursos do clube, bem como com as normas e procedimentos do clube para um treinador estagiário, nomeadamente:

- No modelo de ensino, na apresentação dos exercícios, quando possível, deve associar-se a explicação verbal à demonstração dos exercícios.
- É fundamental, a utilização de comunicação clara, concisa e adequada às capacidades dos atletas e que não implique muito tempo de atenção.
- Deve-se evitar permanecer durante muito tempo na execução de um mesmo exercício (10 a 20 minutos – prevenindo o desinteresse e a desmotivação dos atletas).

Numa segunda etapa foram observados comportamentos gerais e específicos dos treinadores, tipos de exercícios utilizados, estratégias utilizadas para ter a maximização dos atletas e do treino, comportamentos dos atletas, entre outros pontos, que me ajudaram muito a perceber o comportamento a assumir em diferentes situações. Procedeu-se ainda à avaliação e caracterização geral dos atletas, pedindo as suas opiniões, conselhos e experiências vividas ao longo das suas carreiras.

No plano do Departamento de Futebol estão definidas um conjunto de tarefas obrigatórias. Assim, numa terceira etapa, que poderá ser denominada por etapa de intervenção, foram desenvolvidas pelo treinador estagiário, as seguintes tarefas:

- Concretização operacional do plano de formação de jogadores proposto pelo clube;
- Elaboração do plano de treino;
- Registo de toda a atividade relacionada com a equipa;
- Avaliação de atletas;
- Detecção das necessidades dos atletas ao nível social, psicológico, alimentar, escolar, saúde, etc...

- Colaboração com o clube em atividades de recrutamento, relações públicas etc.

Este trabalho ilustrou-me a importância de um treinador ter que organizar o seu trabalho corretamente. A definição de objetivos, e a tentativa de os atingir, bem como, a sua consequente avaliação, torna-se um processo muito importante para o desenvolvimento físico e psicológico do atleta (Bangsbo, Mohr, & Krusturp, 2006).

No caso particular do planeamento de treino, baseia-se numa série de pontos, abaixo apresentados, nos quais fui parte integrante, no apoio prestado, mas também em diversas sugestões apresentadas:

- Modelo de Treino;
- Unidade de Treino;
- Microciclo Tipo;
- Caracterização dos microciclos e das unidades de treino;
- Apresentação da estrutura do planeamento semanal;
- Objetivos gerais do Treino;
- Dimensão analítica ou integrada do Treino;
- Métodos de Treino Utilizados;
- Relação entre o Treino e o pretendido em competição.

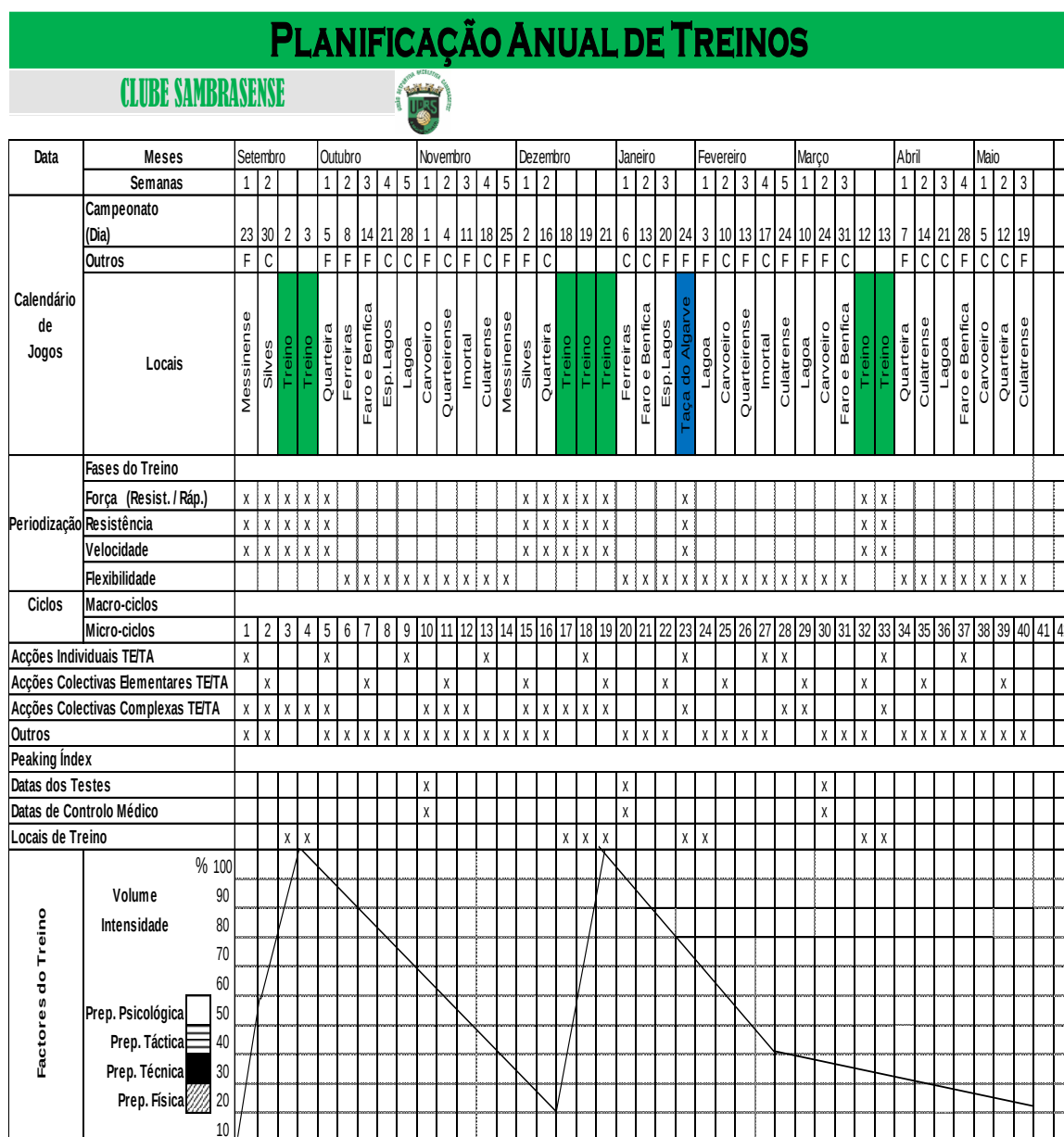


Figura 5 – Planificação Anual de Treinos

A avaliação é também uma função do treinador, através da qual se pretende analisar o progresso realizado pelo atleta, após cada unidade de consolidação, no sentido de aferir com resultados já recolhidos por avaliações de carácter competitivo e com isso obter indicadores que permitam constatar se as aprendizagens conseguidas estão de acordo com as planeadas e assim aperfeiçoar o processo de ensino no treino.

No que diz respeito à competição ao longo da época, as principais lacunas existentes em termos técnicos, estão aliadas às más receções da bola e à precisão do passe e grande parte da equipa possui esta dificuldade, por outro lado em termos táticos, as maiores dificuldades recaem sobre a criação de linhas de passe, desmarcação, e ocupação correta de espaços. Os atletas demonstram sempre bastante

motivação, mesmo perante os maus resultados pois todos eles gostam da prática do futebol, por isso o principal fator a destacar nesta equipa é o seu empenho. A maior evolução da primeira volta do campeonato para a segunda etapa, está ligada a uma maior precisão no passe e na receção. Em termos táticos conseguiram ajustar a sua posição no campo, sabendo quais os objetivos do jogo, e conseguiram criar mais linhas de passe através de movimentação constante e da desmarcação. Na minha opinião os resultados poderiam melhorar ainda mais, pois só se realizava três treinos por semana, o que é muito pouco para o desenvolvimento de um atleta sénior.

Foi então elaborado um quadro específico com o intuito de melhorar a equipa nas suas lacunas, como se pode observar na Tabela a seguir.

Tabela 3 – Quadro com objetivos e estratégias para melhoria da equipa

CONTEÚDOS	Futebol
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<u>Domínio Psicomotor:</u> <u>Realiza com correção e oportunidade, nos exercícios critério as ações referidas:</u> Passe e receção; Condução de bola; <u>Em situação de jogo reduzido 4x4:</u> Passa a um companheiro com o intuito de se dirigir para a baliza; Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração; <u>Domínio Socio-Afetivo:</u> Coopera com os companheiros nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. <u>Domínio Cognitivo:</u> Conhece a designação correta de cada elemento técnico; Conhece a técnica de execução dos elementos técnicos abordados; O atleta conhece o modelo de jogo proposto.

Tabela 3 (Continuação)

ESTRATÉGIA	<u>Gestão:</u> Breves introduções no início dos exercícios; Transições rápidas entre exercícios; Formação de grupos heterogéneos; Utilização de material diversificado; Utilização de feedbacks adequados. <u>Instrução:</u> Solicitar e estimular a superação e o empenho dos atletas; O ensino gesto técnico deve ser feito do mais simples para o mais complexo; Corrigir os atletas e intervir sistematicamente e eficazmente na execução das suas tarefas. <u>Clima:</u> Criar situações lúdicas; <u>Disciplina:</u> Clarificar e definir bem as regras antes de cada situação e exigir o cumprimento das mesmas. <i>Em todos os treinos serão abordados os três domínios, sócio-afetivo, cognitivo e psicomotor, pelo que serão especificados em cada plano de treino.</i>
FORMAS DE ORGANIZAÇÃO	Estações; Circuito.

2.4. Funções de um Treinador Estagiário

Com base nos contributos de diversas conversas com a equipa técnica, foi elaborada a problemática e definido o objetivo do estágio - Saber qual a representação ideal de um treinador estagiário, perante treinador e jogador. Posteriormente foram analisadas as opiniões de trabalho, que sugeriam que o sucesso alcançado em competição constitui a principal expectativa dos jogadores, dos próprios treinadores, sobretudo quando se avança no calendário de competição.

Considerámos ainda que na competição envolvendo seniores existem elevadas expectativas em relação às competências do treinador, como os seus atributos, sobretudo por parte dos jogadores, e das massas associativas. Características como o empenho, lealdade, justiça e a exigência são os fatores predominantes do treinador, contribuindo para o bom funcionamento tanto do clube como do atleta. Um treinador amigo, simpático e que dá relevância aos desempenhos dos atletas, são atributos fundamentais num treinador, ou seja, conforme refere Araújo (1998), um treinado tem que “Saber Estar” e “Saber Ser”.

2.4.1. METODOLOGIAS APLICADAS (ENSINO; MEIOS DE ENSINO)

No que concerne aos aspetos técnico táticos, um treinador deve ter muita atenção à sua execução, aplicando os exercícios corretos para as diferentes etapas. Deve partir-se do simples para o complexo, de forma a que os atletas entendam o que têm de efetuar dentro do campo. Para isto, recorreremos a jogos reduzidos, com poucos jogadores para que eles tenham melhor perceção de tudo o que o envolve, começando a introduzir também os princípios do jogo, fazendo que entendam o jogo melhor. A nova nomenclatura dos exercícios vem auxiliar na construção dos mesmos, tendo a sua construção uma sequência lógica.

No campo psicológico a atenção foca-se no desenvolvimento dos atletas, pois nem todos são propriamente das mesmas faixas etárias. O jovem está sempre em processo de desenvolvimento, por isso, o treinador deve estar atento também a problemas relacionados com fatores escolares, familiares, sociais, alimentares.

Conforme destaca Curado (2002), a organização do trabalho, a gestão das relações humanas e a definição de tarefas e responsabilidades numa equipa é fundamental na preparação dos jogadores e no equilíbrio da equipa, sendo por isso de grande importância o planeamento dos treinos e da época desportiva.

2.4.2. PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA

Em termos de construção de microciclos e à sua organização, no que concerne aos aspetos técnicos e táticos, teremos que ter muita atenção à sua concretização, aplicando os exercícios corretos para as diferentes etapas, devendo partir do simples para o complexo, de forma a que os atletas entendam o que têm de efetuar dentro do campo. Para isso devem começar a introduzir-se também os princípios do jogo, para que os atletas comecem a entender melhor o jogo (Castelo & Matos, 2009).

No que diz respeito às capacidades motoras, elas variam de jogador para jogador, por isso os treinos têm de ser aplicados de uma forma doseada, respeitando as fases sensíveis para a sua aplicação.

CAPÍTULO III – CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA**3.1. Constituição da Equipa Técnica**

No caso do Sambrasense, a equipa técnica é constituída pelo treinador principal César Martins e treinadores adjuntos Ricardo Oliveira e Vasco Ventura, com Ricardo Oliveira a desempenhar funções de treinador estagiário (Tabela 4).

César Martins – 39 anos, licenciado em Gestão pela Universidade do Algarve, começou a sua experiência como treinador de futebol em 2002, na Sociedade Recreativa 1º de Janeiro, no escalão de infantis, concluindo o primeiro nível de treinador em 2005 (nível I). A sua passagem pelo clube 1º de Janeiro terminou em 2013, pois abraçou outro projeto de Futsal da equipa Feminina Machadinhas que durou 2 anos. Concluiu o 2º nível de treinador em 2015, e foi convidado pelo clube Sambrasense em 2016 como treinador Principal, no qual até hoje faz parte.

Vasco Ventura – 27 anos, estudante de Ciências do Desporto – Treino Desportivo na Universidade do Algarve.

Ricardo Oliveira – 31 anos, licenciado em Desporto na Universidade Jean Piaget, treinador adjunto estagiário pela primeira vez, e sem experiência profissional como treinador.

Tabela 4 – Constituição da Equipa Técnica

Nome	Função
César Martins	<i>Treinador Principal</i>
Vasco Ventura	<i>Treinador Adjunto</i>
Luís Baeta	<i>Delegado</i>
Rui Guerreiro	<i>Fisioterapeuta</i>
Fábio Miguel	<i>Técnico Equipamentos</i>

3.2. Outros

3.2.1. QUADRO COMPETITIVO EM QUE SE INSERE

A equipa observada insere-se no Campeonato Distrital de Seniores, época desportiva de 2017/18. O quadro competitivo pode ser caracterizado pelos seguintes aspetos:

- Caracterização do nível competitivo;
- Campeonato de Seniores 1º Distrital da Associação de Futebol do Algarve. É um campeonato dividido em 2 séries (Série 1, Série 2) disputado por 11 equipas com exceção para a Série 2 onde militam apenas 5 equipas. Há promoção e despromoção, havendo, no entanto, uma disputa pelo título e outra pela manutenção;
- Neste modelo, os nossos adversários são o Messinense, Silves, Quarteira, Ferreiras, Faro e Benfica, Esp. Lagos, Lagoa, Quarteirense, Imortal, Culatrense e Carvoeiro;
- Depois de uma análise feita aos mesmos, chega-se à conclusão que os adversários mais fortes são o Ferreiras, o Quarteira e o Silves, com clara superioridade do Ferreiras que é um clube com um nível de formação muito bem estruturado e desenvolvido.

3.2.2. CLASSIFICAÇÃO DA ÉPOCA PASSADA

A equipa na época passada terminou o campeonato distrital da Associação de Futebol do Algarve em 2º Lugar, subindo para a categoria 1º distrital de seniores.

3.3.3. PLANTEL

A equipa é composta por 25 jogadores: 2 guarda-redes, 8 defesas, 6 médios Centros, 2 avançados (Tabela 5).

Tabela 5 – Composição do Plantel

N.º	Atleta	Posição
1	Hugo. H	<i>Guarda-Redes</i>
2	Octávio Moleiro	<i>Guarda-Redes</i>
3	Bruno Albino	<i>Defesa</i>
4	José Candeias	<i>Defesa</i>
5	Carlos Lopes	<i>Defesa</i>
6	Francisco Pires	<i>Defesa</i>
7	José Pedro	<i>Defesa</i>
8	Rafael Cavaco	<i>Defesa</i>
9	Daniel Pires	<i>Defesa</i>
10	Hélio Correia	<i>Defesa</i>
11	Alberto Louzeiro	<i>Médio Centro</i>
12	André Ventura	<i>Médio Centro</i>
13	Miguel Jesus	<i>Médio Centro</i>
14	Nelson Rodrigues	<i>Médio Centro</i>
15	Tiago Santos	<i>Médio Centro</i>
16	Jorge Vale	<i>Médio Centro</i>
17	Martim Varela	<i>Médio Exterior</i>
18	Rogério Guerreiro	<i>Médio Exterior</i>
19	Pedro Rosa	<i>Médio Exterior</i>
20	Diogo Matias	<i>Médio Exterior</i>
21	Mauro Silva	<i>Médio Exterior</i>
22	Joni Ramos	<i>Médio Exterior</i>
23	Rúben Santos	<i>Médio Exterior</i>
24	Nuno Gonçalves	<i>Avançado</i>
25	Pedro Reis	<i>Avançado</i>

Avaliação/caracterização dos jogadores:

Foram atribuídas classificações numa escala de 1 a 5 em diversos parâmetros, onde 1 significa “fraco”, 2 – “insuficiente”, 3 – “satisfatório”, 4 – “bom” e 5 – “muito bom” (Tabelas 6 a 30) Características Técnicas e Psicológicas de cada Jogador.

Tabela 6 – Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°1

Posição: Guarda-Redes Pé preferencial: Esquerdo					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Desarme	2	Velocidade	3	Agressividade	2
Reflexos	4	Força	3	Concentração	4
Controlo da área	3	Resistência	3	Bravura	3
Comunicação	2	Flexibilidade	3	Auto-Motivação	4
1x1 ("Mancha")	3	Impulsão	4	Empenho	5
Encaixe	3	Coordenação	3	Sacrifício/Índice de trabalho	3
Pontapé	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	3
Reposição curta/longa com as mãos	3/2	Equilíbrio	3	Sem bola	-
Reposição curta/longa com os pés	3/3			Disciplina	5
Saída a cruzamentos -> tendência para sair a punhos	3 (2)				

Tabela 7 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°2

Posição: Guarda-Redes Pé preferencial: Esquerdo					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Desarme	2	Velocidade	3	Agressividade	3
Reflexos	3	Força	3	Concentração	2
Controlo da área	3	Resistência	2	Bravura	2
Comunicação	3	Flexibilidade	3	Auto-Motivação	3
1x1 ("Mancha")	2	Impulsão	4	Empenho	2
Encaixe	2	Coordenação	3	Sacrifício/Índice de trabalho	2
Pontapé	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	3
Reposição curta/longa com as mãos	4/2	Equilíbrio	3	Sem bola	-
Reposição curta/longa com os pés	2/2			Disciplina	3
Saída a cruzamentos -> tendência para sair a punhos	3 (2)				

Tabela 8 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°6

Posição: Defesa Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	3	Agressividade	3
Passe Curto	3	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	3	Resistência	3	Bravura	3
Finalização	2	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	3	Impulsão	1	Empenho	5
Controlo de bola	3	Coordenação	3	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	2	Aceleração	3	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	2	Equilíbrio	4	Sem bola	3
Desarme	3			Disciplina	5
Comunicação	3				

Tabela 9 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°5

Posição: Defesa -Direito Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	3	Agressividade	3
Passe Curto	3	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	4	Bravura	4
Finalização	2	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	3	Impulsão	3	Empenho	5
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	4
Desarme	4			Disciplina	5
Comunicação	3				

Tabela 10 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N° 3

Posição: Defesa Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	3
Passe Curto	3	Força	3	Concentração	3
Passe Longo	3	Resistência	4	Bravura	3
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	3	Impulsão	2	Empenho	4
Controlo de bola	3	Coordenação	3	Sacrifício/Índice de trabalho	3
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	3	Equilíbrio	3	Sem bola	3
Desarme	3			Disciplina	3
Comunicação	3				

Tabela 11 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°4

Posição: Defesa Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	3
Passe Curto	3	Força	3	Concentração	3
Passe Longo	3	Resistência	4	Bravura	3
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	3	Impulsão	2	Empenho	4
Controlo de bola	3	Coordenação	3	Sacrifício/Índice de trabalho	3
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	3	Equilíbrio	3	Sem bola	3
Desarme	3			Disciplina	3
Comunicação	3				

Tabela 12 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°7

Posição: Defesa Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	3	Velocidade	2	Agressividade	3
Passe Curto	3	Força	3	Concentração	3
Passe Longo	4	Resistência	3	Bravura	3
Finalização	-	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	3
Drible (1x1)	2	Impulsão	3	Empenho	4
Controlo de bola	3	Coordenação	2	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	2	Aceleração	2	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	-	Equilíbrio	2	Sem bola	3
Desarme	3			Disciplina	5
Comunicação	3				

Tabela 13 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°9

Posição: Defesa Central Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	4	Velocidade	3	Agressividade	3
Passe Curto	4	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	4	Bravura	4
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	3	Impulsão	4	Empenho	4
Controlo de bola	3	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	-	Equilíbrio	4	Sem bola	3
Desarme	4			Disciplina	5
Comunicação	3				

Tabela 14 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°8

Posição: Defesa/Médio direito Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	3	Agressividade	2
Passe Curto	3	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	3	Resistência	3	Bravura	3
Finalização	2	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	3	Impulsão	2	Empenho	4
Controlo de bola	3	Coordenação	3	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	2	Aceleração	3	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	2	Equilíbrio	3	Sem bola	2
Desarme	2			Disciplina	5
Comunicação	3				

Tabela 15 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°10

Posição: Defesa Central Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	3	Agressividade	3
Passe Curto	4	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	3	Resistência	4	Bravura	4
Finalização	-	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	2	Impulsão	4	Empenho	4
Controlo de bola	3	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	-	Equilíbrio	4	Sem bola	3
Desarme	3			Disciplina	5
Comunicação	2				

Tabela 16 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº11

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	3
Passe Curto	3	Força	3	Concentração	3
Passe Longo	3	Resistência	3	Bravura	3
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	3
Drible (1x1)	4	Impulsão	3	Empenho	3
Controlo de bola	3	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	3
Jogo ao 1º toque	4	Aceleração	3	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	3
Desarme	4			Disciplina	2
Comunicação	4				

Tabela 17 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº12

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	3
Passe Curto	4	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	3	Bravura	4
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	4	Impulsão	3	Empenho	4
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	2	Aceleração	4	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	4
Desarme	3			Disciplina	5
Comunicação	3				

Tabela 18 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº13

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	3
Passe Curto	4	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	4	Bravura	4
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	4	Impulsão	2	Empenho	5
Controlo de bola	4	Coordenação	3	Sacrifício/Índice de trabalho	5
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	4	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	4
Desarme	3			Disciplina	5
Comunicação	2				

Tabela 19 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº14

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	4	Velocidade	3	Agressividade	3
Passe Curto	4	Força	4	Concentração	4
Passe Longo	3	Resistência	3	Bravura	4
Finalização	4	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	3	Impulsão	4	Empenho	4
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	3
Desarme	4			Disciplina	4
Comunicação	3				

Tabela 20 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº15

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	4
Passe Curto	4	Força	4	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	4	Bravura	4
Finalização	4	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	3
Drible (1x1)	3	Impulsão	3	Empenho	2
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	2
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	2
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	3
Desarme	3			Disciplina	2
Comunicação	3				

Tabela 21 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº16

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	5
Passe Curto	4	Força	4	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	5	Bravura	5
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	5
Drible (1x1)	4	Impulsão	3	Empenho	5
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	5
Jogo ao 1º toque	4	Aceleração	3	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	-	Equilíbrio	5	Sem bola	4
Desarme	4			Disciplina	5
Comunicação	4				

Tabela 22 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº17

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	3	Velocidade	4	Agressividade	4
Passe Curto	5	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	4	Bravura	5
Finalização	4	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	4	Impulsão	3	Empenho	4
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	4	Aceleração	4	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	4	Equilíbrio	4	Sem bola	4
Desarme	4			Disciplina	4
Comunicação	4				

Tabela 23 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador Nº18

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	4
Passe Curto	4	Força	4	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	4	Bravura	4
Finalização	4	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	3
Drible (1x1)	3	Impulsão	3	Empenho	2
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	2
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	2
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	3
Desarme	3			Disciplina	2
Comunicação	3				

Tabela 24 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°19

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	5
Passe Curto	4	Força	4	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	5	Bravura	5
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	5
Drible (1x1)	4	Impulsão	3	Empenho	5
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	5
Jogo ao 1º toque	4	Aceleração	3	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	-	Equilíbrio	5	Sem bola	4
Desarme	4			Disciplina	5
Comunicação	4				

Tabela 25 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°20

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	3	Velocidade	4	Agressividade	4
Passe Curto	5	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	4	Bravura	5
Finalização	4	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	4	Impulsão	3	Empenho	4
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	4	Aceleração	4	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	4	Equilíbrio	4	Sem bola	4
Desarme	4			Disciplina	4
Comunicação	4				

Tabela 26 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°21

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	3
Passe Curto	3	Força	3	Concentração	3
Passe Longo	3	Resistência	3	Bravura	3
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	3
Drible (1x1)	4	Impulsão	3	Empenho	3
Controlo de bola	3	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	3
Jogo ao 1º toque	4	Aceleração	3	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	3
Desarme	4			Disciplina	2
Comunicação	4				

Tabela 27 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°22

Posição: Médio Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	3
Passe Curto	4	Força	3	Concentração	4
Passe Longo	4	Resistência	3	Bravura	4
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	4	Impulsão	3	Empenho	4
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	2	Aceleração	4	Tomada de Decisão	4
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	4
Desarme	3			Disciplina	5
Comunicação	3				

Tabela 28 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°23

Posição: Avançado Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	3	Velocidade	3	Agressividade	3
Passe Curto	4	Força	3	Concentração	2
Passe Longo	3	Resistência	4	Bravura	3
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	3	Impulsão	3	Empenho	4
Controlo de bola	2	Coordenação	3	Sacrifício/Índice de trabalho	3
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	3	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	3	Equilíbrio	4	Sem bola	2
Desarme	3			Disciplina	5
Comunicação	3				

Tabela 29 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°24

Posição: Avançado Pé preferencial: Direito					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	2	Velocidade	4	Agressividade	3
Passe Curto	3	Força	4	Concentração	3
Passe Longo	3	Resistência	3	Bravura	3
Finalização	3	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	3	Impulsão	3	Empenho	3
Controlo de bola	2	Coordenação	2	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	3	Aceleração	4	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	2	Equilíbrio	3	Sem bola	3
Desarme	3			Disciplina	5
Comunicação	2				

Tabela 30 - Aspetos Técnicos, físicos e psicológicos do jogador N°25

Posição: Avançado Pé preferencial: Esquerdo					
Técnicos	Av.	Físicos	Av.	Psicológicos	Av.
Cabeceamento	3	Velocidade	4	Agressividade	4
Passe Curto	4	Força	4	Concentração	3
Passe Longo	4	Resistência	5	Bravura	5
Finalização	4	Flexibilidade	-	Auto-Motivação	4
Drible (1x1)	4	Impulsão	3	Empenho	4
Controlo de bola	4	Coordenação	4	Sacrifício/Índice de trabalho	4
Jogo ao 1º toque	4	Aceleração	4	Tomada de Decisão	3
Cruzamentos	4	Equilíbrio	4	Sem bola	3
Desarme	4			Disciplina	3
Comunicação	3				

Optei, também por construir um quadro em que incluí comportamentos desejados por posição em campo e a capacidade do jogador para os cumprir. Algumas posições não são fixas, pois há jogadores que ocupam várias posições ao longo da época (Tabelas 31 a 37).

Tabela 31 – Comportamentos dos Guarda-Redes

Comportamentos Guarda-Redes
Dá cobertura ofensiva aos defesas.
Ao sair a jogar curto com os pés, escolhe colocar a bola na melhor opção.
Repõe a bola corretamente com as mãos.
Quando é necessário sair a jogar através de lançamento consegue executá-lo corretamente e eficazmente.
Comunica com os colegas quando sai à bola.
Lê corretamente os cruzamentos, saindo e interceptando a bola com convicção no ponto mais alto.
Adequa a sua distância para os defesas, consoante o momento do jogo e a posição da bola. Dentro dos postes posiciona-se corretamente, procurando dar o menor ângulo de remate ao avançado adversário.
Utiliza corretamente a técnica de Desarme numa situação 1x1.

Tabela 32 - Comportamentos dos Defesas laterais

Comportamentos Defesas Laterais
Fecha o corredor central quando a jogada se desenrola no flanco contrário.
Quando a jogada se desenvolve no seu corredor, procura dar largura ao jogo.
Executa o cruzamento de forma adequada (tenso e para o local certo), vendo antecipadamente onde estão os colegas para colocar a bola.
Recupera a posição defensiva rapidamente de forma a repor o equilíbrio e a linha defensiva, evitando descompensações duradouras.
Mantém distâncias interpessoais corretas aquando da basculação.
Consegue ultrapassar o defensor adversário no 1x1.
Rouba a bola ao adversário no 1x1.

Tabela 33 - Comportamentos dos Defesas centrais

Comportamentos Defesas Centrais
Ganha facilmente lances aéreos.
Evita dar espaço nas costas, não subindo muito no terreno para não dar espaço nas costas.
Procura sair a jogar quando em posse de bola, optando depois pela melhor linha de passe.
Posiciona-se de forma adequada, basculando com a posição da bola e dos adversários, mantendo uma correta distância para os colegas de equipa.
Capacidade de 1x1 com sucesso, ganhando a bola ao adversário.
Posiciona-se de forma a dar cobertura ofensiva aos laterais e ao médio-defensivo, tornando-se uma opção válida para a continuação do processo ofensivo.
Escolhe o colega em melhor posição para realizar o passe longo caso não tenha hipótese de jogar curto.

Tabela 34 - Comportamentos dos Médios-defensivos

Comportamentos Médios-defensivos
Procura manter o posicionamento no corredor central, dando equilíbrio à equipa.
Quando a bola está num dos corredores, dá linha de passe em apoio.
Procura virar o flanco quando o flanco de jogo está fechado.
Quando um dos defesas centrais sobe, desce para compensar.
Encurta o espaço entre linhas quando a equipa não tem a bola.
Capacidade para ganhar lances em jogo aéreo.
Remata à baliza quando tem espaço para o fazer.
Toma a decisão mais correta aquando da realização do passe em pressão adversária.

Tabela 35 - Comportamentos dos Médios-interiores

Comportamentos Médios-Interiores
Desmarca-se em apoio quando o outro interior realiza o movimento de rotura.
Desmarca-se em rotura quando o outro interior está em apoio a equilibrar a equipa.
Procura virar o flanco de jogo quando este se encontra fechado.
A defender, diminui o espaço no meio-campo, diminuindo o espaço entre-linhas com o “trinco”.
Procura criar situações para combinar na linha com o extremo e com o lateral.
Procura permutações com o extremo, de forma a aparecer no corredor com espaço para realizar cruzamento

Tabela 36 - Comportamentos dos Extremos

Comportamentos Extremos
Consegue cruzar de forma tensa e precisa.
Ultrapassa o opositor com facilidade em 1x1.
Procura combinar com o lateral e com o interior de forma a utilizar a melhor solução e fazer a bola chegar à linha para cruzamento.
Quando o adversário ataca no corredor contrário, fecha atrás de forma a ocupar o espaço que o lateral deixou devido à basculação.
Quando o adversário ataca no seu corredor, baixa juntando-se ao lateral de forma a encurtar os espaços intersectoriais.
Procura arrastar o seu opositor para um espaço mais interior, de forma a possibilitar a entrada do médio-interior na linha para realizar cruzamento.

Tabela 37 - Comportamentos dos Avançados

Comportamentos Avançados
Procura receber em apoio frontal, rematando à baliza quando tem espaço. Caso não tenha, segura a bola enquanto espera pelo apoio dos colegas.
Procura o espaço entre o central e o lateral adversário, desmarcando-se nessa zona para receber a bola e rematar cruzado à baliza.
Quando o defesa-central adversário tem a bola, pressiona de forma a cortar a linha de passe para o outro defesa-central.
Em situações de 1x1 ofensivo consegue ultrapassar o defensor contrário.
Não hesita a rematar à baliza, fazendo-o com ambos os pés e com o menor número de toques possível procurando rematar forte e colocado.
Antevê à trajetória da bola, estando no sítio certo para finalizar dentro da área.
É forte fisicamente e aguenta bem as cargas dos defesas mantendo-se em equilíbrio corporal.
Executa cabeceamento de forma correta.
Quando tem espaço, procura o espaço nas costas da defesa e desmarca-se para a baliza.

CAPÍTULO IV – PROCESSO DE JOGO, TREINO E OBSERVAÇÃO

4.1. Apresentação das Opções do Modelo de Jogo Adotado

O modelo de jogo adotado inclui as características da aplicação da técnica, da tática e do ritmo de jogo, comuns a todos os jogadores de uma equipa. Em suma, é aquilo a que podemos chamar a IDENTIDADE DA EQUIPA. Garganta (2001 citado em Carvalho, 2016, p.1) refere a importância de se desenvolverem relações de cooperação entre os elementos da mesma equipa, bem como relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto, sendo estes relacionamentos que traduzem a essência do jogo de Futebol.

A disciplina, inteligência, técnica e velocidade de execução são pontos fundamentais para o nosso modelo de jogo, onde existirá uma uniformização entre a equipa. Ao longo da época serão discutidos em reuniões da equipa técnica, os métodos comuns de execução, solidificando assim o modelo pretendido. Uma das características da formação de jogadores do Sambrasense, passa pela explicação do que se faz e porque se faz, a todos os jogadores; questionando-os sobre o treino, fazendo-os pensar, encontrando soluções de forma a que rapidamente saibam comportar-se perante todas as situações que um jogo de futebol pode trazer.

4.1.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS DO MODELO DE JOGO

Pareceu-me importante citar esta frase de Castelo (2009), que demonstra bem o que é o jogo de equipa:

*“A melhor Equipa não é aquela que tem melhores jogadores
Mas sim aquela que joga como Equipa”*

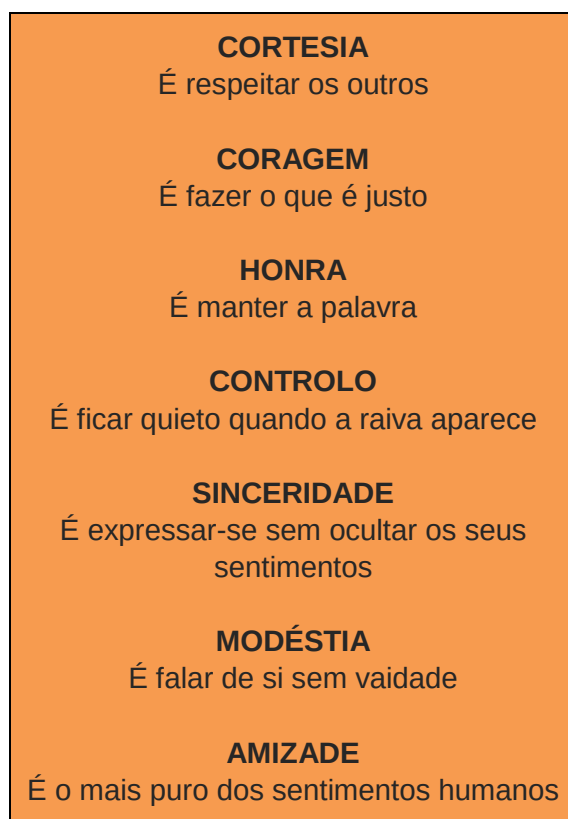
Castelo (2009)

Na Tabela 38 apresentam-se as características morais, psicológicas, físicas e funcionais de um jogador; e na figura 6, as qualidades ideais associadas ao perfil de um jogador, que deve ser respeitador, justo, honrado, controlado, sincero, modesto e amigo.

Tabela 38 – Perfil do Jogador

PERFIL DO JOGADOR

- **Características Morais e Psicológicas:** Comportamento correto em jogo, com os companheiros de equipa, com os adversários e árbitros, valorização do espírito de equipa e de sacrifício. Valorização da combatividade e agressividade. Elevada auto-estima e autoconfiança e apelo à motivação.
- **Sentido de jogo:** Sentido perante a bola, espaço e tempo.
- **Inteligência para organizar e sentido de posição no campo:** Sentido posicional e realização do espaço, habilidade para a criação e improvisação no jogo, habilidade para encontrar soluções adequadas às diversas situações de jogo.
- **Características físico-funcionais:** Valorização da velocidade de reação, da velocidade pura, da dinâmica de jogo com e sem bola, capacidade coordenativa (manual e pedonal)



Castelo (2009)

Figura 6 – Qualidades ideais de um jogador

Nas Tabelas 39 e 40, apresentam-se as funções e os 10 mandamentos do treinador, das quais se destacam um conjunto de palavras que se relacionam com o ser um grande homem, como a que existência de total humildade para poder evoluir todos os dias.

Tabela 39 – Funções do Treinador

O TREINADOR
<i>Funções Definidas</i>
• <u>No plano do Departamento de Futebol estão definidas um conjunto de tarefas obrigatórias:</u> • Concretização operacional do plano de jogadores proposto pelo clube; • Elaboração do plano de treino; • Registo de toda a atividade relacionada com a equipa; • Avaliação de atletas; • Detecção das necessidades dos atletas ao nível social, psicológico, alimentar, escolar, saúde, etc. • Disponibilidade total de colaboração com o clube: Recrutamento, Relações públicas etc.

Tabela 40 – Os 10 mandamentos do Treinador

<i>Os 10 mandamentos</i>
• Amar: Sentir prazer na sua companhia; • Conhecê-los bem: modo de vida; características; preferências; ambiente familiar; • Servir de referência: Servir de modelo, mas fomentando ao mesmo tempo a iniciativa individual; • Ser exigente: Estabelecer objetivos, estar atento às execuções e mentalidades, mas tolerante; • Estar disponível para o atleta; • Favorecer a comunicação com os atletas; • Colocar-se ao seu nível, favorecendo a convivência, até mesmo a cumplicidade; • Definir um espaço de liberdade; • Transmitir confiança e segurança; • Considera-los grandes, vigiando-os, no entanto como pequenos.

Na Tabela 41 podem verificar-se alguns comportamentos que o treinador deverá evitar, como a agressividade verbal, falta de compreensão e de sensibilidade em relação ao jogador, entre outras.

Tabela 41 – Comportamentos a evitar pelo Treinador

Comportamentos a evitar
• Gritar permanentemente, do princípio ao fim, quer nos jogos, quer nos treinos; • Treina-los até à exaustão; • Repetir o exercício demasiado tempo; • Criticar o jogador à frente do grupo; • Executar sessões e demonstrações longas e interromper a sessão permanentemente; • Efetuar sessões inadequadas ao seu nível; • Programar sempre o mesmo tipo de exercícios, sobre os mesmos espaços; • Aceitar qualquer tipo de degradação dos princípios instituídos; • Esquecer os fundamentos técnicos em qualquer unidade de treino e os objetivos a atingir.

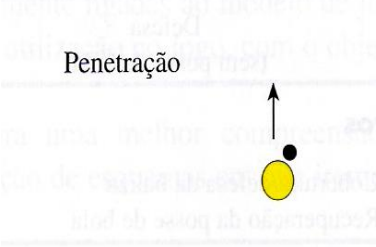
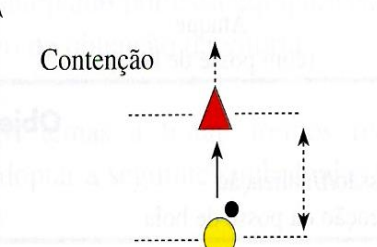
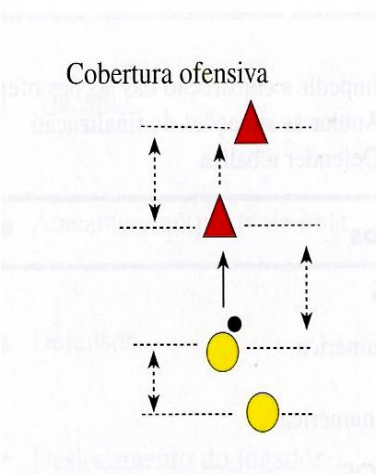
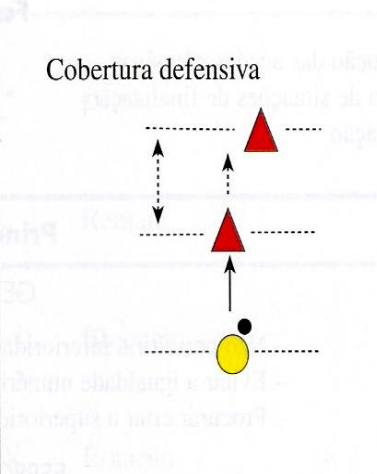
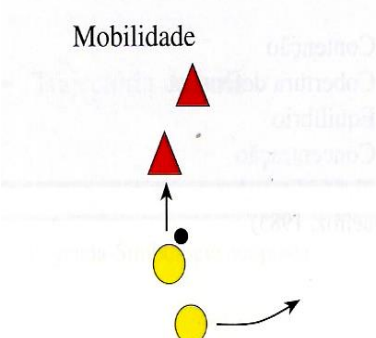
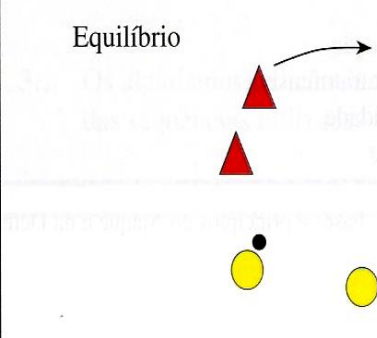
A Tabela 42 apresentam-se os objetivos, as fases e os princípios no jogo de futebol, associados ao ataque e à defesa no jogo de futebol, e na Tabela 43, os princípios do ataque e da defesa, de acordo com Queiroz (1986).

Tabela 42 – Objetivos, fases e princípios no jogo de Futebol

JOGO DE FUTEBOL	
Ataque (com posse de bola)	Defesa (sem posse de bola)
OBJETIVOS	
• Progressão / Finalização • Manutenção da posse de bola	• Cobertura / Defesa da baliza • Recuperação da posse de bola
FASES	
• Construção das ações ofensivas • Criação de situações de finalização • Finalização	• Impedir a construção das ações ofensivas • Anular as situações de finalização • Defender a baliza
PRINCÍPIOS	
GERAIS	
• Não permitir a inferioridade numérica • Evitar a igualdade numérica • Procurar criar superioridade numérica	
ESPECÍFICOS	
• Penetração • Cobertura Of. • Mobilidade • Espaço	• Contenção • Cobertura Defensiva • Equilíbrio • Concentração

Fonte - Queiroz (1986)

Tabela 43 – Princípios no Ataque e na Defesa

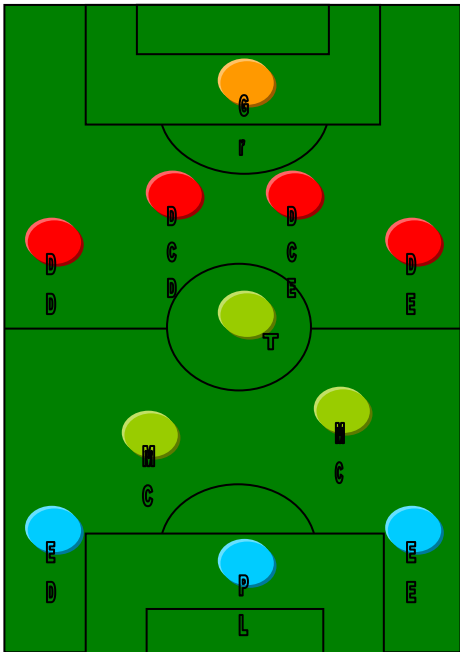
PRINCÍPIOS	
Ataque	Defesa
Penetração 	Contenção 
Cobertura ofensiva 	Cobertura defensiva 
Mobilidade 	Equilíbrio 
Legenda:  Defensor  Atacante  Atacante com bola	

Fonte - Queiroz (1986)

4.2. Características do Modelos de Jogo

As características gerais do modelo de jogo são apresentadas na Tabela 44, nomeadamente as características comuns e particulares da fase ofensiva e defensiva.

Tabela 44 – Características Gerais dos Modelos de Jogo

Definição Geral	
GR – 4 – 3 – 3 • 1 Guarda-Redes • 4 Defesas: 2 centrais e 2 laterais • 3 Médios: 1 trinco e 2 médios centro • 3 Avançado: 1 avançado centro e 2 volantes	
Características Comuns	
• Atitude agressiva competitiva • Máxima concentração • Polivalência • Movimentação em bloco • Espírito coletivo, coesão de grupo • Provocar e aproveitar erros do adversário • Provocar e aproveitar mudanças de ritmo	
Fase Ofensiva	Fase Defensiva
• Domínio do jogo • Elevada qualidade na circulação de bola • Transições rápidas defesa/ataque • Elevado sentido tático, ou seja, atacar sem grandes desequilíbrios defensivos.	• Agressividade constante pela posse de bola • Parar imediatamente o jogo ofensivo do adversário, ou seja, retirar toda e qualquer iniciativa de jogo ao adversário • Contenção, Cobertura constantes • Rápida recuperação defensiva (transição ataque/defesa)

4.3. Características Específicas do Modelo de Jogo

4.3.1. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO OFENSIVO

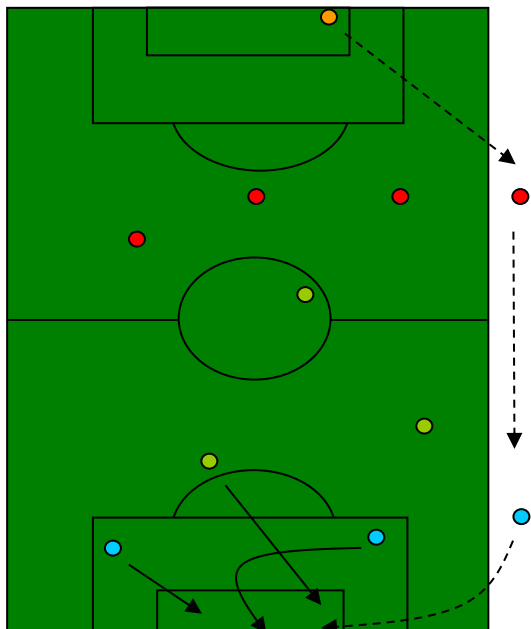
A organização do processo ofensivo pode ser sistematizada nos seguintes tópicos, e representada nos Esquemas 1 e 2:

- Ataque em bloco apoiado respeitando os princípios de jogo ofensivo;
- Impor ritmo de jogo mais conveniente, procurando incessantemente o golo com objetividade e variedade de progressões;
- Atitude agressiva permanente;
- Alternância do jogo curto/longo, jogo direto/indireto;
- Tirar partido das mudanças de ritmo, acelerações bruscas ou súbitas individual ou coletivamente;
- Criação do maior número de linhas de passe: corredores e sectores;
- Mudança rápida e intencional de atitude de todos os jogadores logo que se conquista a posse de bola;
- A transição defesa/ataque deverá ser feita tão rápida quanto possível através de grande velocidade de circulação de bola, no mínimo, passes possíveis, tendo sempre presente a progressão no campo no sentido de finalizar ou criar situações para finalização;
- Privilegiar a saída da bola pelos corredores laterais;
- Desmarcações rápidas e eficazes (de apoio e de rutura);
- Apoio permanente ao portador da bola;
- Assumir a iniciativa que a posse de bola confere;
- Sempre que em inferioridade ou igualdade numérica no último terço de campo (zona verde), deve – se incentivar o drible;
- A defesa deve manter o equilíbrio e fazer com que o jogo se desenvolva longe da sua área, subindo no terreno e acompanhar os outros sectores, mantendo coesão na equipa;
- A superioridade numérica deve ser realizada sempre sobre o adversário de forma a podermos ter o controle e iniciativa do jogo. (Comportamentos dominantes em situações de defesa).

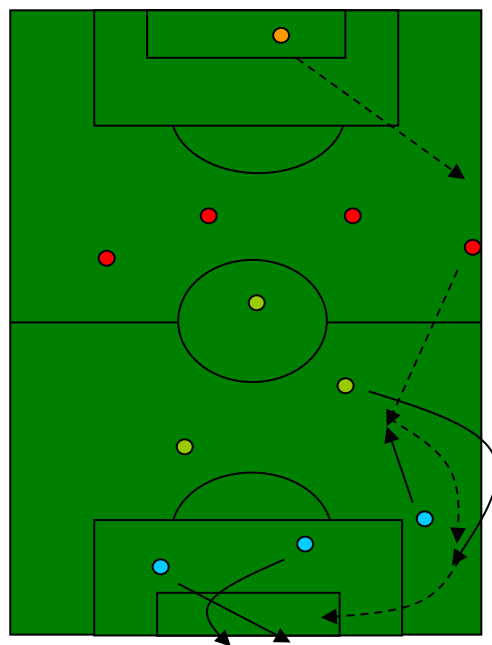
Esquema 1 – Algumas combinações e circulações táticas ofensivas

ALGUMAS COMBINAÇÕES E CIRCULAÇÕES TÁTICAS OFENSIVAS

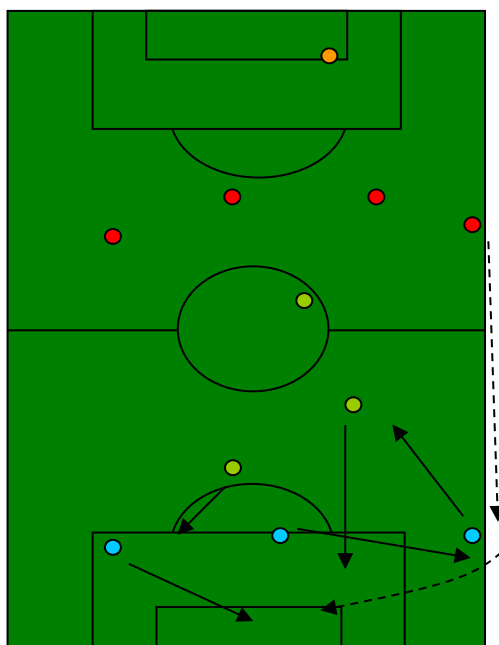
Circulação Tática 1



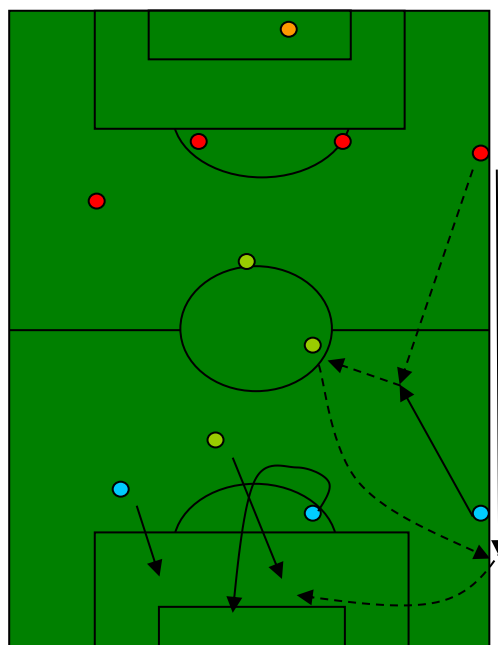
Circulação Tática 2



Circulação Tática 3



Circulação Tática 4



Esquema 2 – Alguns Esquemas Táticos Ofensivos



4.3.2. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

Alguns comportamentos estão associados à transição defesa-ataque, após a **recuperação** da posse de bola por parte da equipa, enquanto esta se encontrava no processo defensivo:

- Aproveitar a desorganização momentânea da equipa adversária para criar oportunidades de finalização;
- Desenvolver de situações de contra-ataque ou de ataque rápido, como primeiro objetivo;
- Após recuperação da posse de bola e, caso não haja possibilidade de se iniciar o contra-ataque ou o ataque rápido, a equipa tem que retirar a bola do centro de jogo, guardando-a em segurança;
- Aproveitar o desequilíbrio do adversário através da profundidade do jogo e da abertura das linhas tanto em largura como em profundidade;
- Usufruir do Momento para fazer uma Organização Ofensiva.

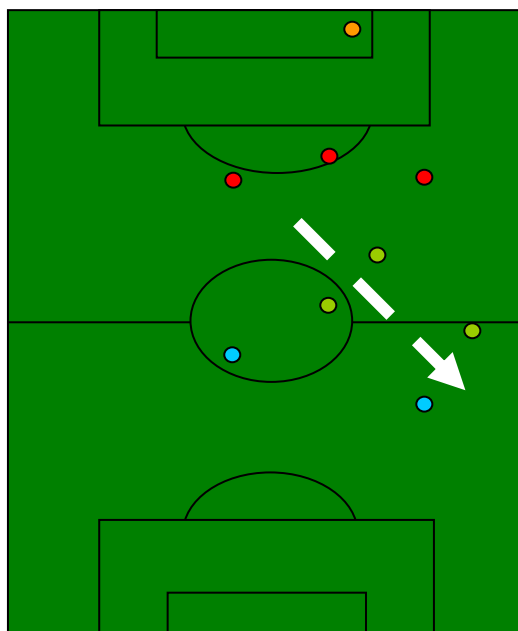
4.3.3. ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DEFENSIVO

Sobre a organização do processo defensivo apresentam-se abaixo os principais tópicos, e o Esquema 3 e 4, com basculações e esquemas táticos defensivos:

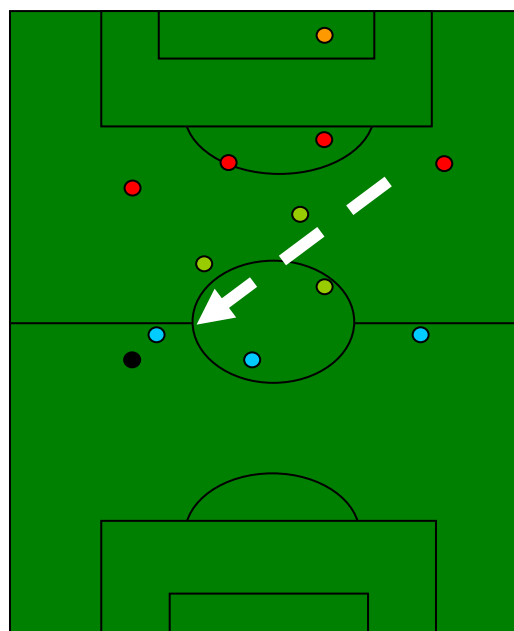
- Bloco coeso e dinâmico após a perda de bola;
- Dispôr sempre do maior número possível de jogadores atrás da linha da bola;
- Cobrir e reforçar permanentemente o corredor central;
- Direcionar o ataque adversário para os corredores laterais;
- Atitude agressiva permanente pela posse de bola;
- Grande pressão sobre o portador da bola;
- Pressão em zonas estrategicamente definidas;
- Fechar possíveis linhas de passe;
- Defender o mais longe da nossa baliza;
- Recuperação da bola o mais rápido possível;
- Jogador que perde a bola deve ser o primeiro a executar a contenção defensiva;
- Obrigar o adversário a cometer erros retirando-lhe o espaço e tempo de execução;
- Criação de superioridade numérica em zonas de disputa de bola;
- Basculações defensivas rápidas e organizadas;
- Apoio permanente ao defesa em contenção (cobertura defensiva), ocupação e racionalização de espaços;
- Aumento da pressão defensiva à medida que o adversário se aproxima da baliza;
- Rápida mudança de comportamentos e atitudes quando há perda da bola quer individualmente, quer colectivamente;
- Rápida transição ataque/defesa travando imediatamente todas as intenções ofensivas do adversário;
- O desarme e a intercepção deverão ser decisões tomadas conscientemente, em função da situação.

Esquema 3 – Algumas Basculações defensivas

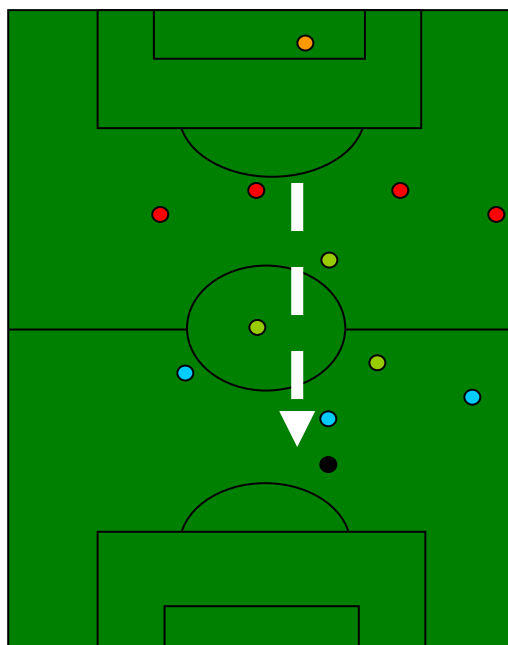
Basculação 1



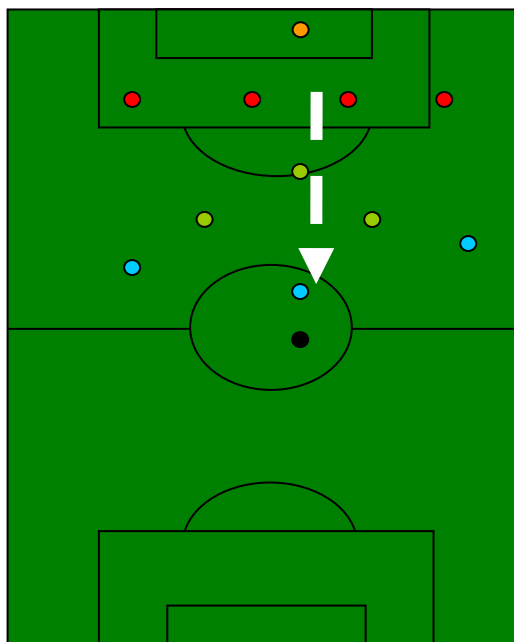
Basculação 2



Basculação 3



Basculação 4



Esquema 4 – Esquemas Táticos Defensivos



4.3.4. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA

A transição ataque defesa refere-se ao comportamento imediato após a **perda** da posse de bola por parte da equipa, enquanto esta se encontrava no processo ofensivo:

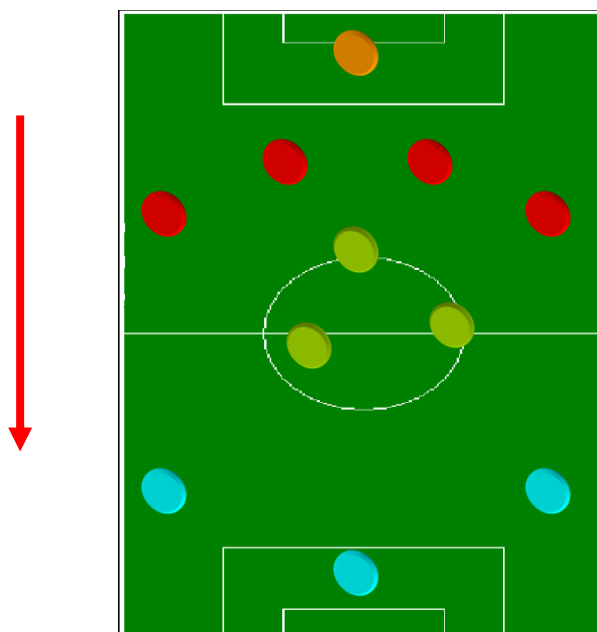
- Rápida organização defensiva;
- Evitar ao máximo a desorganização;
- Mudança de atitude ofensiva para defensiva;
- Os jogadores mais próximos do portador da bola pressionam e realizam contenção sobre o adversário tentando reconquistar a posse de bola;
- Recorrer à falta “cirúrgica”, travando o jogo ofensivo adversário, caso não se obtenha êxito no comportamento anterior;
- Os restantes jogadores formam o bloco defensivo, fechando as linhas tanto em largura como em profundidade.

4.4. Organização Estrutural da Equipa

4.4.1. ESTRUTURA E DINÂMICA DA EQUIPA

A Estrutura como **“Dimensão Estática”** (DISPOSITIVO TÁTICO) que a equipa tem é, **GR – 4 – 3 – 3** (Esquema 5).

Esquema 5 – Dimensão Estática da Equipa (GR-4-3-3)



“Dimensão Dinâmica” (Racionalização e objetivação das tarefas e missões táticas distribuídas aos jogadores nos processos de Jogo)

Processo Ofensivo, após a recuperação da bola, o principal objetivo é o *ataque rápido ou contra-ataque*, procurando *finalizar*, aproveitando a desorganização defensiva do adversário. No entanto em diversas situações, não é possível praticar o objetivo inicial, tendo a equipa que realizar a *manutenção da posse de bola*, através de passes quer em largura, quer em profundidade para uma posterior finalização, tendo para isso os jogadores em apoio constante.

Processo Defensivo, com o principal objetivo de *recuperação da posse de bola*, através de uma forte pressão no portador da bola da equipa adversária, principalmente quando este se encontra na zona intermédia (sector de meio campo).

Para isto é necessário que os jogadores tenham muita agressividade, e que mantenham sempre os setores próximos e equilibrados com grande dinâmica. Quando não se obtém êxito no primeiro objetivo, a equipa terá que realizar a *defesa da baliza*, ou seja, os jogadores têm que assegurar a inexistência de finalização pelo adversário, evitando se possível, faltas em zonas perigosas (Tabela 45).

Tabela 45 – Missões Táticas: Missões Dominantes para os jogadores dos diferentes setores

SEM POSSE DE BOLA	COM POSSE DE BOLA
Guarda-Redes	
• Deve coordenar toda a organização defensiva; • Pode em determinadas situações funcionar como libero; • Todas as ações dentro da sua área são da sua inteira responsabilidade; • Responsável pelos pontapés de baliza; • Saída da bola através da construção de ações ofensivas; • Lançamento de contra-ataques, através da rápida reposição da bola em jogo à mão / pé.	• Saída da bola deve ser feita preferencialmente pelos corredores laterais facilitando assim a construção de ações ofensivas; • Lançamento de contra-ataques, através da rápida reposição da bola em jogo à mão ou ao pé; • Será considerado o primeiro atacante e por isso protagonista no primeiro passe; • Em situações especiais poderá funcionar como apoio ao portador da bola.
Defesas Centrais	
• Responsáveis pelo preenchimento dos espaços mais próximos da sua baliza na zona central do campo; • Marcação de forma alternada em função do espaço ocupado pelo ponta de lança adversário; • Quando uma marca, o outro está disponível para dobrar colegas, ocupar espaços e fechar linhas de passe; • Sempre que na posse de bola deve lançar rapidamente os jogadores da frente ou então sair com ela controlada levando o jogo para zonas longe da sua baliza, deverá fazê-lo com rapidez e segurança; • Devem saber jogar no fora de jogo sempre que a situação o exija.	• Em caso de recuperação da bola deverão “subir a marcar” ou seja, subir para a zona de meio campo sendo acompanhados por todo o sector defensivo encurtando desta forma o espaço entre a 2 linhas defensivas; • Em caso de saída em ataque organizado deverão realizar cobertura ofensiva de retaguarda contribuindo desta forma para o equilíbrio defensivo. • Sempre que na posse de bola devem lançar rapidamente os jogadores da frente ou então sair com ela controlada levando o jogo para zonas longe da sua baliza, deverão fazê-lo com rapidez e segurança.

Defesas Laterais

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Responsáveis pela ocupação dos corredores laterais nas zonas mais próximas da sua baliza; • Marcam o adversário que lhes aparecer na sua zona; • Devem efetuar dobras e compensações aos colegas na zona central; • Devem cumprir com as indicações dadas pelos centrais na organização defensiva. | <ul style="list-style-type: none"> • Responsáveis pela abertura de linhas de passe nos corredores laterais nas zonas mais próximas da sua baliza; • Devem participar ativamente na construção de ações ofensivas dando largura e profundidade ao ataque; • Devem servir de apoio ofensivo ao seu avançado volante; |
|---|---|

Médios Centros

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Responsáveis pelo preenchimento dos espaços centrais na zona intermédia do campo; • Marcam o adversário que lhes aparecer na sua zona de ação; • Devem realizar coberturas defensivas de grande qualidade; • Devem realizar rapidamente transições ataque/defesa; • Caso o adversário jogue com 2 pontas de lança o médio defensivo deverá realizar marcação direta. Caso a situação o obrigue. | <ul style="list-style-type: none"> • Participação ativa nas coberturas ofensivas ao portador da bola realizando desmarcações de apoio e rutura; • Realização de movimentações nos espaços deixados livres pelos colegas; • Realização dos movimentos típicos nos corredores laterais funcionando como médio ala ou no espaço vago deixado pelo ponta de lança. • Estes movimentos são feitos de forma organizada e sistematizada tendo sempre em conta o equilíbrio defensivo. • Devem realizar coberturas defensivas de grande qualidade; • Devem realizar rapidamente transições defesa/ataque; |
|---|---|

Avançados

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Responsáveis pelo preenchimento dos espaços nos corredores laterais na zona intermédia do campo; • Marcam o adversário que lhes aparecer na sua zona de ação; • Devem realizar coberturas defensivas de grande qualidade ao seu lateral ou no corredor central consoante a situação; • Devem realizar rapidamente transições ataque/defesa. | <ul style="list-style-type: none"> • Responsáveis por aberturas de linhas de passe nos corredores laterais na zona intermédia do campo; • Devem realizar desmarcações de apoio ou de rutura de forma a dar apoio ou profundidade ao ataque; • Quando recuperarem a posse de bola devem progredir na direção da baliza, na impossibilidade de o fazer devem tentar ganhar a linha de fundo e cruzar para o ponta de lança; • Devem ter como ponto de referência ofensiva o ponta de lança. • Devem participar em todas as ações ofensivas; • Devem realizar rapidamente transições defesa/ataque. |
|--|--|

Ponta de Lança

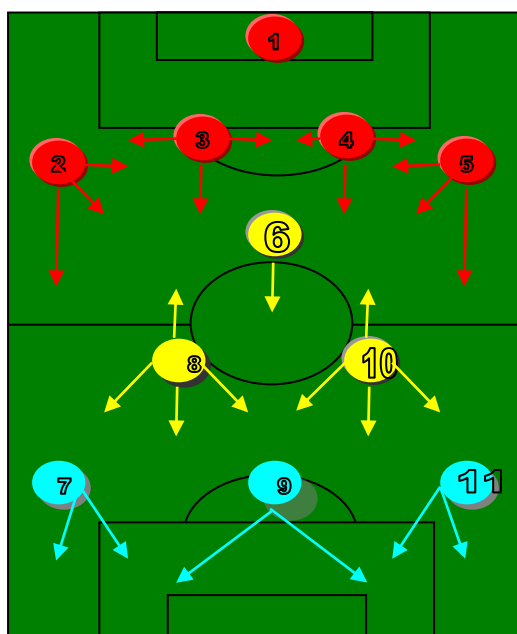
- Deve ser o primeiro defensor, canalizando o jogo do adversário para zonas estrategicamente definidas.
- Deve tentar a recuperação ou interceção da bola consoante a situação o exija.
- O ponta de lança quando recuperar a posse de bola deve tentar progredir imediatamente em direção à baliza adversária e tentar finalizar, na impossibilidade de o fazer deve servir os avançados volantes;
- Deve realizar desmarcações constantes e coordenadas em apoio para depois as realizar em rutura de forma a criar espaço na defensiva adversária;
- As desmarcações devem ser preferencialmente oblíquas e oblíquas circulares proporcionando linhas de passe ao portador da bola.

4.4.2. SISTEMAS TÁTICOS

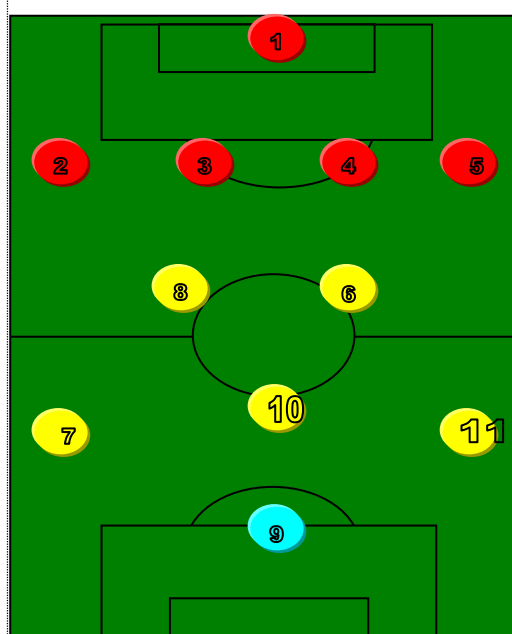
Um Sistema Tático, “Representa o modo da colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo. Esta colocação restabelece a ordem e os equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos dos vários jogadores” (Castelo, 1994) – Esquema 6.

Esquema 6 - Funcionamento Sistemas Táticos adotados para o Modelo de Jogo

Sistema Tático (GR - 4 - 3 - 3)



Variante (GR - 4 - 2 - 3 - 1)



Na Tabela 46 apresenta-se o funcionamento dos sistemas táticos GR-4-3-3 e GE-4-2-3-1, comparando-se as respetivas vantagens e desvantagens.

Tabela 46 – Vantagens e Desvantagens dos Sistemas táticos adotados para o Modelo de Jogo

GR – 4 – 3 – 3	GR – 4 – 2 – 3 – 1
Este sistema teve a sua origem no 1-4-2-4, ao atrasar um dos avançados à linha dos médios centros e ao não poder contar a maioria das equipas com dois médios centros com tanta capacidade como a que se requer para que seja eficaz o 1-4-2-4.	Este sistema teve origem no 1-4-1-4-1, nesta distribuição cria-se uma linha nova com 2 jogadores à frente das defesas e por trás dos 3 médios de ataque, com a intenção de melhorar o jogo defensivo entre linhas
Vantagens	
- Aumenta a eficácia do jogo defensivo na zona central ao juntar mais as linhas. - Melhora a repartição de esforços no centro do campo, para além de distribuir com melhor critério as posições no terreno de jogo. - Melhora o jogo ofensivo, ao colocar os jogadores e uma forma ampla e permitir a exploração com mais eficácia o jogo pelos corredores. - Trata de aproveitar a qualidade e o talento dos jogadores ofensivos em zonas perigosas da área contrária.	- Melhor distribuição de espaços e elementos da equipa, permitindo melhor colocação defensiva e reforçar a zona central. - Complica o jogo entre linhas dos rivais. - Grandes possibilidades de recuperar a bola no campo adversário ao pressionar com até 4 futebolistas. - Melhora as possibilidades de jogo em ataque ao escalonar as posições ofensivas do centro e linha. - Maiores possibilidades de aproveitar os espaços ao jogar no contra-ataque.
Desvantagens	
- É um Sistema que deixa muitas distâncias entre linhas, já que os 3 avançados ficam libertos da recuperação da bola. - Para ter êxito defensivo, precisa juntar os jogadores com a intenção de evitar os espaços entre linhas o que leva a que sejam batidos por passes largos detrás das defesas, já que a recuperação da bola normalmente se produz muito perto da área que se defende. - No ataque as posições são muito fixas, com pouca mobilidade, poucos cruzamentos, facilitando muito o jogo defensivo do adversário. Depende-se muito do jogo excessivo do 1x1 no ataque.	- Excessivo espaço para defender dos 2 médios centros, se não são ajudados pela linha dos 3 médios ou pelos defesas laterais. - Ao reforçar a zona central, deixam-se espaços vazios nos corredores quando se defende. - No ataque, corre-se o risco de “partir” a equipa, ficando um bloco de 6 jogadores e o guarda-redes para defender – os 4 defesas mais os 2 médios centros – e outro bloco de 4 jogadores encarregados de gerar e finalizar as ações ofensivas.

4.4.3. MÉTODOS DE JOGO MAIS UTILIZADOS

Apresenta-se na Tabela 47, as características do jogo ofensivo e defensivo, destacando-se sempre um modelo de jogo, caracterizado ao longo dos processos de treino.

Tabela 47 – Características do jogo ofensivo e defensivo

Jogo Ofensivo	Jogo Defensivo
• Penetração em direcção à baliza do adversário; • Cobertura ofensiva ao portador da bola; • Criação de pelo menos uma linha de passe; • Desmarcações de apoio e de ruptura; • Mobilidade ofensiva dando profundidade ao jogo; • Variação do ritmo de jogo consoante os interesses da equipa; • Imposição da dinâmica de jogo; • Partilhar o jogo ofensivo; • Criação do maior número possível de situações de finalização e finalização; • Alternando o jogo curto com jogo comprido; • Retirar a bola das zonas de conflito.	• Marcação agressiva permanente sobre o portador da bola em zonas do campo estrategicamente definidas; • Zona pressionante; • Cobertura defensiva; • Desarme e intercepção de acordo com o método de jogo ofensivo a utilizar; • Técnica de guarda Redes; • Defender atrás de linha da bola sempre em superioridade numérica; • Defender o mais longe possível da baliza • Basculações defensivas • Limitação do espaço e tempo de execução do adversário. • Canalização do jogo adversário para zonas laterais. Solidariedade defensiva • Não existe libero definido revezam-se na marcação.
Contra-Ataque e Ataque Rápido	Defesa à Zona
• Objetivo explorar a velocidade dos extremos e da qualidade de passe dos médios centros. • Definidas circulações táticas e sistema tático, que favorecem estes métodos de jogo. • Recuperação da posse de bola e imediata retirada da bola da zona de pressão (centro de jogo), com o intuito de explorar o desequilíbrio defensivo da equipa adversária, através da exploração da profundidade e do espaço por parte dos avançados (Continuadamente). • Reduzido número de passes e de jogadores diretamente intervenientes, com tentativa de criar situações de finalização o mais rapidamente possível.	• Cada jogador é responsável por uma certa zona do campo • Formação de uma 1ª linha defensiva perto da bola, tentando que a equipa adversária jogue a bola para outras zonas do campo; • Formação de outra linha que assegura a cobertura permanente à 1ª linha; • Menor desgaste físico porque há ajudas permanentes; • Jogadores mais disponíveis para transições; • Dificultar a criação de espaços livres nas zonas vitais do terreno de jogo; • Obriga o adversário a jogar para o lado e para trás; • Falhas individuais podem ser corrigidas pelos colegas; • Melhor aproveitamento dos recursos dos jogadores

Na Tabela 48 apresentam-se duas opções estratégicas, o ataque organizado e a defesa pressionante.

Tabela 48 – Opções estratégicas de ataque e defesa

2ª Opções	
Ataque Organizado	Defesa Pressionante
• Elevada elaboração da fase de construção do processo ofensivo; • Organização da equipa evidencia um bloco compacto devido às permanentes ações de cobertura ofensiva; • Utilização de um grande número de jogadores; • A construção do processo ofensivo exige “segurança” nos comportamentos individuais e coletivos dos jogadores; • Possibilidade de aplicação de métodos defensivos pressionantes para recuperação da bola em zonas longe da nossa baliza.	• Marcação rigorosa ao portador da bola; • Cada jogador evolui na sua zona, mas deverá deslocar-se para outras zonas em função do espaço onde está a bola e os adversários mais ofensivos e que podem garantir o desenvolvimento do ataque; • Para obter uma maior concentração diminui-se a pressão exercida aos atacantes posicionados em espaços longe da bola; • Toda a deslocação defensiva é feita de uma forma homogénea e concentrada em função do deslocamento da bola; • Comunicação entre todos é essencial para corrigir posições.

4.5 Modelo de Treino

O nosso modelo de treino visa essencialmente a aprendizagem do jogo de uma forma simplificada, estruturada, e sistematizada para que o praticante evolua com sucesso. Estes treinos devem interiorizar princípios que globalmente sejam de simples interpretação e tenham eficácia.

O modelo de jogo e a conceção do jogo através do treino, são doutrinas que o praticante deve interiorizar e que no futuro farão parte da sua personalidade como jogador no Clube.

Na Tabela 49 apresentam-se os principais princípios metodológicos nos treinos; na Tabela 50, a simplificação no treino da estrutura complexa do jogo (com alguns exemplos) e na Tabela 51, a planificação, realização e observação de uma sessão de treino.

Tabela 49 – Pressupostos Metodológicos nos Treinos

Pressupostos Metodológicos nos Treinos
• Para a obtenção da máxima eficácia nos exercícios realizados é necessário que sejam adequados ao nível das aptidões e capacidades dos praticantes; • Quanto maior for o grau de correlação entre o modelo de treino e o de jogo mais eficientes serão os jogadores individualmente e melhor será a qualidade do jogo de equipa; • A velocidade de jogo é um dos grandes fatores desequilibradores do futebol moderno por isso deve ser trabalhada permanentemente; • Um mau passe ou uma má finalização não é necessariamente devido a maus índices técnicos, táticos ou físicos estão incondicionalmente ligados a uma má decisão; • A capacidade de decidir eficazmente deve ser trabalhada permanentemente no treino através de exercícios que combinem: × Número de jogadores envolvidos; × Espaço; × Tempo; × Regras. • Estes quatro fatores conjugados irão contribuir para a alteração da (maior ou menor) complexidade das ações técnico/táticas; • A finalização é talvez o fator que requer maior nível de concentração por isso deve ser treinada permanentemente através de exercícios da fase I (Ataque à baliza com e sem oposição); • “Treina como jogas e joga como treinas”, Jorge, J. (1994), se não trabalharmos diariamente aquilo que pretendemos atingir, jamais o conseguiremos através do improviso e do facilitismo; • A preocupação do treinador não deverá ser ensinar muito, mas sim que os jovens aprendam bastante; • O mesmo exercício utilizado pode ter objetivos distintos; Dependerá da dominante que for privilegiada.

Tabela 50 – Formas de simplificação no treino

SIMPLIFICAÇÃO NO TREINO DA ESTRUTURA COMPLEXA DO JOGO	
- O jogo apresenta uma estrutura demasiado complexa para uma completa compreensão do futebolista. Tornar as coisas acessíveis ao levando-o a ter sucesso e prazer no jogo é o objetivo deste modelo de treino. - Simplificar sem prejudicar a natureza do jogo, consegue-se através dos jogos reduzidos e exercícios de carácter fundamental.	
Exemplos:	
	GR+7×7+GR
	GR+5× 5+GR
	GR+3×3+GR
	3×3+GR
	3×2+GR
	3×1+GR
	3×0+GR
	GR+2×2+GR
	2×1+GR
	2×0+GR
	GR+1×1+GR
	1×1+GR
	1×0+GR

Tabela 51 – Como organizar uma sessão de treino

ANTES DA SESSÃO	<u>PLANIFICAÇÃO</u>	- Definição de Objetivos. - Seleção de Conteúdos. - Seleção de Estratégias.
DURANTE A SESSÃO	<u>REALIZAÇÃO</u>	- Apresentação e Aplicação dos Exercícios. - Comunicação com os Atletas. - Gestão da Sessão de Treino.
DURANTE E APÓS A SESSÃO	<u>AVALIAÇÃO</u>	- Controlo das Atividades dos Atletas. - Análise dos resultados. - Controlo da Atividade do Treinador

4.6 Unidade de Treino

A sessão de ensino deve ter em atenção alguns aspetos que podem ajudar na sua organização e como consequência contribuir para o sucesso desta. A ter em conta:

- Preparar as sessões por escrito;
- Preparar antecipadamente o material a utilizar;
- Preparar o terreno, delimitando as zonas de treino/jogo;
- Fixar e explicar as regras essenciais que deverão compreender utilizando um vocabulário próprio de Futebol, simples e adequado;
- Formar equipas equilibradas;
- Organizar jogos e atividades solicitando uma participação ativa de todos os atletas, evitando grandes filas e demasiado tempo de espera;
- Não ter receio de interromper um exercício se for necessário dar explicações complementares;
- Jogar com o trinómio número, espaço e tempo ou alterar a regras do jogo para variar o objetivo do exercício e a sua intensidade;
- Incentivar os atletas, um elogio é a melhor “arma” do treinador contra a passividade do atleta.

4.7 Microciclo Tipo

“O Microciclo, ou o tradicional plano semanal de treino, é uma das formas mais habituais e efetivas, que apresenta maior utilidade para o treinador. Embora respeitante a um período de reduzida duração, poderemos encontrar formas de planeamento bastante variáveis, no que se refere á sua estrutura. Do mesmo modo, esta curta forma de planeamento poderá assumir formas sofisticadas, quando se introduzem as variáveis relativas á intensidade e á utilização dos sistemas de energia”

Bompa (1999)

No caso da equipa em estudo, apresenta-se o microciclo tipo na Tabela 52.

Tabela 52 – Microciclo tipo

Seniores 1º Distrital						
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Treino	Treino	Folga	Treino	Folga	JOGO	Folga

Dias	Componentes de Treino		
	Físicas	Técnicas/Táticas	Psicológicas
Segunda	- Resistência específica e/ou geral; - Trabalho de manutenção da força	- Técnica individual; - Jogos em espaços reduzidos; - Organização ofensiva e defensiva; - Posicionamento e circulação tática.	- Reflexão sobre o jogo; - Conversa Coletiva - Aspetos positivos e negativos; - Análise individual e coletiva.
Terça	- Coordenação motora; - Velocidade de execução - Velocidade de deslocamento; - Resistência específica	- Técnica individual; - Jogos lúdicos; - Princípios de Jogo - Comportamentos ofensivos e defensivos: 1×1;2×1;3×2;4×3 com e sem GR - Jogo 11×11 c/ GR - Noções de espaço e tempo.	- Comportamentos ao serviço do clube (treinos, jogos, viagens...) - Situações de indisciplina;
Quinta	- Coordenação motora; - Velocidade de reação - Velocidade de execução; - Resistência específica	- Técnica individual (multilateralidade); - Dribles, Remates, Cruzamentos; 1×0,2×0,3×0 c/ GR	- Técnica de Relaxamento - Conversas Individuais

* Ao longo dos Microciclos são realizados exercícios complementares de flexibilidade dinâmica e passiva (alongamentos).

CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO

5.1 Apresentação da Estrutura do Planeamento Semanal

*“**Microciclo** é um conjunto de sessões de treino, repartidos por diferentes dias, destinados a abordar na sua globalidade, um “problema” correspondente a uma etapa de preparação do jogador ou da equipa. Composto por Unidades de Treino que alternam de acordo com os objetivos, volume, intensidade, complexidade e metodologia. Normalmente constituído por **sete dias**.”*

Matveieve (1990)

Os três microciclos encontram-se inseridos no período competitivo, segundo Matveieve (1990) *“é o período competitivo visa o aperfeiçoamento constante das qualidades, hábitos e destrezas do atleta, com o objetivo de obter a ótima performance na competição principal”* (Matveieve,1990). O microciclo é constituído por nove Unidades de treino, três unidades de treino por cada microciclo.

Na **parte inicial**, o aquecimento era realizado algumas vezes com trabalho na vertente técnica, outras vezes com mobilização geral diversificando exercícios e poupando tempo;

Na **parte principal** do treino, a complexidade do exercício era sempre crescente, efetuando-se alterações nas condicionantes estruturais do exercício (número, espaços, regras, etc.).

Na **parte final** do treino, era realizado trabalho de flexibilidade, normalmente ao mesmo tempo do balanço final do treino e servindo como retorno à calma.

Neste capítulo serão apresentados **3 microciclos** escolhidos no período de **25 de setembro de 2017 até 23 Outubro de 2017** correspondendo a 3 jornadas (2 Fora e 1 Casa).

5.1.1 OBJETIVOS GERAIS

Os objetivos gerais dos três microciclos passam pelo trabalho das capacidades motoras, dos aspetos técnicos, táticos e psicológicos, a seguir descritos (Tabela 53).

Tabela 53 – Microciclo tipo utilizado durante o período competitivo

Dias	Componentes de Treino		
	Físicas	Técnicas/Táticas	Psicológicas
Segunda	- Resistência específica e/ou geral; - Trabalho de manutenção da força	- Técnica individual; - Jogos em espaços reduzidos; - Organização ofensiva e defensiva; - Posicionamento e circulação tática.	- Reflexão sobre o jogo; - Conversa Coletiva - Aspetos positivos e negativos; - Análise individual e coletiva.
Terça	- Coordenação motora; - Velocidade de execução - Velocidade de deslocamento; - Resistência específica	- Técnica individual; - Jogos lúdicos; - Princípios de Jogo - Comportamentos ofensivos e defensivos: 1×1;2×1;3×2;4×3 com e sem GR - Jogo 11×11 c/ GR - Noções de espaço e tempo.	- Comportamentos ao serviço do clube (treinos, jogos, viagens...) - Situações de indisciplina;
Quinta	- Coordenação motora; - Velocidade de reação - Velocidade de execução; - Resistência específica	- Técnica individual (multilateralidade); - Dribles, Remates, Cruzamentos; 1×0,2×0,3×0 c/ GR	- Técnica de Relaxamento - Conversas Individuais

5.1.2 ESTRUTURA DOS PLANEAMENTOS SEMANAIS – MICROCICLO

- Ver Anexo XI

5.2 Definição das Unidades de Treino e Reflexão

- Ver Anexos I ao IX

5.3 A Dimensão Analítica ou Integrada do Treino

A *Dimensão Analítica* é onde isolamos a capacidade que queremos trabalhar (por exemplo: física ou técnica). A ***Dimensão Integrada*** procura conciliar várias capacidades no mesmo exercício (por exemplo: física–técnica).

É essencial trabalhar a vertente técnica aliada à tática e às capacidades físicas a desenvolver, visto que trabalhar as capacidades físicas só por si em separado não traz benefícios para o desenvolvimento dos atletas, o que estes necessitam é do envolvimento competitivo é principalmente da aquisição de capacidades técnicas, e, numa fase mais competitiva, da junção tática (Tojo, 2018).

Na equipa do Sambrasense aplicaram-se exercícios onde os jogadores foram obrigados a trabalhar as componentes técnicas-táticas (Treino Integrado) para que estes não tivessem perdas de tempo no seu desenvolvimento competitivo:

- Na **parte inicial**, o *aquecimento* foi realizado algumas vezes com trabalho na vertente técnica, outras vezes, com mobilização geral diversificando exercícios e poupando tempo;
- Na **parte principal** do treino, a complexidade do exercício era sempre crescente, efetuando-se alterações nas condicionantes estruturais do exercício (número, espaços, regras, etc.);
- Na **parte final** do treino foi realizado trabalho de flexibilidade, ao mesmo tempo do balanço final do treino e servindo como retorno à calma.

5.4 Relação entre o Treino e o comportamento pretendido em Competição

- O comportamento de uma equipa em competição é o resultado da forma como treina durante a semana, logo o lema da equipa era **“treinar como se joga e jogar como se treina”**;
- Após a definição do modelo de jogo, a equipa realizou exercícios que permitissem potenciar esse mesmo modelo de jogo;
- Trabalharam-se os setores, os corredores, as circulações e as combinações táticas nos processos ofensivos e defensivos, as transições, sempre segundo os métodos de jogo determinados no Modelo de Jogo;
- Os exercícios de treino foram realizados sob a forma de competição, sendo motivante para os atletas, ajudando-os na concentração durante a execução do exercício e a diversificação de situações semelhantes ao jogo que se proporcionam, dando a possibilidade aos jogadores de aumentar a sua capacidade de decisão em jogo;

- Não seria congruente pedir aos jogadores antes do início de um jogo que realizassem funções em campo e lhes atribuíssemos missões, quando nunca lhes tínhamos falado nisso ou sequer treinado;
- O que se pretende em campo para a equipa do Sambrasense, **não é nada mais do que aquilo que se treina.**

5.5 Exercícios Usados e a sua Caraterização

- A classificação dos exercícios utilizados durante o processo de treino é efetuada nos planos de treino (Ver Anexo X).

CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO

6.1 Elaboração da Estrutura da Reunião para o Jogo, na Vertente Organizativa, Técnico-Tática e Estratégica

REUNIÃO DE PREPARAÇÃO PARA O JOGO

A reunião de preparação para o jogo constitui-se como etapa fundamental para a eficácia da planificação estratégica da equipa e encerra o seu ciclo de preparação antes da realização do confronto com a equipa adversária. Tem um carácter teórico versando aspetos técnicos, táticos, psicológicos e organizativos, respeitante às duas equipas (própria e adversária) em confronto.

A **importância** desta reunião é que constitui um momento no qual se procura reagrupar num só pensamento, num mesmo objetivo, onze vontades autónomas face à organização adversa. Tem os seguintes **objetivos**:

- Precisar de forma conclusiva as diferentes missões táticas individuais e a forma como os jogadores irão colaborar com os seus companheiros;
- Contribuir para ultrapassar o estado emotivo e para o estabelecimento no seio da equipa de um sentimento positivo, eliminando, neste sentido, influências perturbadoras;
- Efetuar uma apreciação final das características e das potencialidades dos adversários, sem as sobrestimar nem as subestimar;
- Contribuir para estimular as componentes volitivas e morais;
- Estabelecer algumas medidas que prevejam situações para o caso de se conseguir uma vantagem, ou pelo contrário, uma desvantagem durante o jogo;
- Contribuir para desenvolver o nível de preparação teórica dos jogadores para esse jogo, em especial e para os jogos seguintes em geral.

A reunião de apresentação, contempla os seguintes aspetos organizativos (Tabela 54).

Tabela 54 – Aspetos abordados na organização dos primeiros minutos da reunião de preparação para o jogo

Hora	11:00	3/4 Minutos
Local	Estádio Sousa UVA	
Transporte	Autocarro Municipal	
Informações do jogo	Estado do Clima e Terreno	
Expressão dos jogadores	Convite à opinião de qualquer jogador da equipa	

6.2. Aspetos Tático-estratégicos

Azevedo (2011) apresenta no seu livro “Por Dentro da Tática - A construção de uma forma de jogar específica” um estudo de caso de sucesso do trabalho de Carlos Brito no Rio Ave FC. Neste livro, o autor destaca importância dos aspetos táticos e estratégicos, na forma de treinar uma equipa de futebol e na sua forma específica de jogar, e que influenciam o sucesso de uma equipa de futebol.

No caso do Sambrense, os aspetos táticos-estratégicos são abordados na reunião de preparação para o jogo, em que é solicitada a concentração dos jogadores e da equipa para a competição, através das palavras e do tom mais adequado para se transmitir as convicções de forma clara. Dirigir o pensamento dos jogadores de forma metódica e sistematizada, influenciando positivamente nos seus comportamentos, convencendo-os com argumentos válidos e centrando-os basicamente em problemas essenciais (Tabela 55).

Tabela 55 – Temas abordados na reunião de preparação para o jogo

Introdução sobre importância do jogo dentro do contexto competitivo em que a equipa se insere e reflexos deste em função dos diferentes resultados	2/3 Minutos
Caracterização do árbitro (interpretação das leis de jogo, reação a situações de indisciplina, julgamentos)	2 Minutos
Caracterização da equipa adversária , focando as particularidades positivas e negativas no plano individual e coletivo (sistemas de jogo, jogadores, métodos de jogo, bolas paradas e comportamento disciplinar)	3/4 Minutos
Estratégia da Equipa (Sistema de jogo, constituição da equipa, distribuição das missões táticas, organização do processo ofensivo e defensivo, situações de bola parada)	4/5 Minutos
Comparação das equipas (<i>favorável</i> – mobilizar os jogadores por forma a que estes confirmem no terreno de jogo através de atitudes e comportamentos técnico – táticos eficazes; <i>desfavorável</i> – centrar a comunicação nos aspetos do plano tático e as qualidades morais da equipa)	2/3 Minutos
Previsão das diferentes hipóteses (vantajoso / desvantajoso) e demonstrar como a equipa deverá acionar para contrastar com as modificações no resultado	2/3 Minutos
Passar palavra a jogadores (facultativo), ouvindo sugestões e revendo missões táticas, entender se a comunicação foi eficaz	2 Minutos
Insistência nas atitudes e comportamentos técnico – táticos fundamentais (frases sucintas, claras, audíveis e energéticas)	2 Minutos

6.3. Distribuição das Missões Táticas pelos Jogadores

Esclarecido o plano tático-estratégico e a constituição da equipa, devem-se distribuir as missões táticas individuais, para as quais ter-se-á em conta as particularidades e as capacidades dos jogadores escolhidos, procurando realçar o seu valor; as missões táticas coletivas que visam a coordenação de 2 ou 3 jogadores, procurando minimizar a eficácia técnico – tática de um ou mais adversários, bem como tirar vantagem de um aspeto menos positivo, de um erro no espaço de jogo ou de um adversário (Tabela 56).

Tabela 56 – Distribuição de missões táticas pelos jogadores.

CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA			MISSÕES TÁTICAS		SETORES
Nº	NOME	POSIÇÃO	OFENSIVAS	DEFENSIVAS	
1	Hugo	GR	Saída da bola deve ser feita preferencialmente pelos corredores laterais facilitando assim a construção de ações ofensivas; Lançamento de contra-ataques, através da rápida reposição da bola em jogo à mão ou ao pé; Será considerado o primeiro atacante e por isso protagonista no primeiro passe; Em situações especiais poderá funcionar como apoio ao portador da bola.	Pode em determinadas situações funcionar como libero; Todas as ações dentro da sua área são da sua inteira responsabilidade; Responsável pelos pontapés de baliza; Saída da bola através da construção de ações ofensivas; Lançamento de contra-ataques, através da rápida reposição da bola em jogo à mão / pé.	Setor Defensivo Sem posse de bola, devem colocar-se sempre entre a baliza e o adversário, pressionar o portador da bola, dominar as técnicas, os princípios e os comportamentos individuais defensivos e procurar não dar tempo nem espaço ao adversário. Coletivamente, a defesa deve assumir um comportamento uniforme e deve manter-se orientada. Com posse de bola, os defesas devem dominar as desmarcações assim como os princípios ofensivos. À medida que a bola se afasta da sua baliza
2	Francisco	DD	Responsáveis pela abertura de linhas de passe nos corredores laterais nas zonas mais próximas da sua baliza; Devem participar ativamente na construção de ações ofensivas dando largura e profundidade ao ataque; Devem servir de apoio ofensivo ao	Responsáveis pela ocupação dos corredores laterais nas zonas mais próximas da sua baliza; Marcam o adversário que lhes aparecer na sua zona;	
5	Rafael	DE		Devem efetuar dobras e compensações aos colegas na zona central; Devem cumprir com as indicações	

			seu avançado volante;	dadas pelos centrais na organização defensiva.	devem acompanhar esse movimento
3	B.Albino	DC	Em caso de recuperação da bola deverão subir para a zona de meio campo sendo acompanhados por todo o sector defensivo encurtando desta forma o espaço entre as 2 linhas defensivas;	Responsáveis pelo preenchimento dos espaços mais próximos da sua baliza na zona central do campo; Marcação de forma alternada em função do espaço ocupado pelo ponta de lança adversário;	
4	J.Candeias	DC	Em caso de saída em ataque organizado deverão realizar cobertura ofensiva de retaguarda contribuindo desta forma para o equilíbrio defensivo. Sempre que na posse de bola devem lançar rapidamente os jogadores da frente ou então sair com ela controlada levando o jogo para zonas longe da sua baliza, deverão fazê-lo com rapidez e segurança.	Quando um marca, o outro está disponível para dobrar colegas, ocupar espaços e fechar linhas de passe; Sempre que na posse de bola deve lançar rapidamente os jogadores da frente ou então sair com ela controlada levando o jogo para zonas longe da sua baliza, deverá fazê-lo com rapidez e segurança; Devem saber jogar no <i>off side</i> sempre que a situação o exija.	
6	Tiago S	MD	Participação ativa nas coberturas ofensivas ao portador da bola realizando desmarcações de apoio e rutura;	Responsáveis pelo preenchimento dos espaços centrais na zona intermédia do campo;	Setor Médio Os médios não devem permitir que os adversários tenham tempo e espaço para desenvolver ações ofensivas, devem pressionar o portador da bola e devem dominar as técnicas, os princípios e os comportamentos
8	Alberto L	MC	Realização de movimentações nos espaços deixados livres pelos colegas;	Marcam o adversário que lhes aparecer na sua zona de ação;	
10	Nelson R	MC	Realização dos movimentos típicos nos corredores laterais funcionando como médio ala ou no espaço vago	Devem realizar coberturas defensivas de grande qualidade; Devem realizar rapidamente transições ataque/defesa;	

			deixado pelo ponta de lança. Estes movimentos são feitos de forma organizada e sistematizada tendo sempre em conta o equilíbrio defensivo. Devem realizar coberturas defensivas de grande qualidade; Devem realizar rapidamente transições defesa/ataque;	Caso o adversário jogue com 2 pontas de lança o médio defensivo deverá realizar marcação direta. Caso a situação o obrigue.	individuais defensivos. Coletivamente, devem manter uma relação de equilíbrio, devem acompanhar o afastamento ou aproximação da bola em relação á sua baliza relacionando-se com as outras linhas. Na posse de bola, os médios devem identificar a posição da bola e desmarcarem-se, devem dominar as técnicas ofensivas, dominar s princípios d ataque e assumir os comportamentos individuais ofensivos
7	Varela	ED	Responsáveis por aberturas de linhas de passe nos corredores laterais na zona intermédia do campo; Devem realizar desmarcações de apoio ou de rutura de forma a dar apoio ou profundidade ao ataque; Quando recuperarem a posse de bola devem progredir na direção da baliza, na impossibilidade de o fazer devem tentara ganhar a linha de fundo e cruzar para o ponta de lança;	Responsáveis pelo preenchimento dos espaços nos corredores laterais na zona intermédia do campo; Marcam o adversário que lhes aparecer na sua zona de ação; Devem realizar coberturas defensivas de grande qualidade ao seu lateral ou no corredor central consoante a situação; Devem realizar rapidamente transições ataque/defesa.	Setor Ofensivo Os avançados devem saber executar as técnicas ofensivas, os comportamentos individuais ofensivos e dominar os princípios do ataque, evidenciando grande plasticidade nas desmarcações. Quando a bola se encontra no corredor central ou nos corredores laterais, os
11	Wilson	EE			

			Devem ter como ponto de referência ofensiva o ponta de lança. Devem participar em todas as ações ofensivas; Devem realizar rapidamente transições defesa/ataque.		avancados assumem um papel de referências ofensivas de finalização, tentando transmitir profundidade e espaço.
9	Pedro	PL	Quando recuperar a posse de bola deve tentar progredir imediatamente em direção à baliza adversária e tentar finalizar, na impossibilidade de o fazer deve servir os avançados volantes; Deve realizar desmarcações constantes e coordenadas em apoio para depois as realizar em rutura de forma a criar espaço na defensiva adversária; As desmarcações devem ser preferencialmente obliquas e obliquas circulares proporcionando linhas de passe ao portador da bola.	Deve ser o primeiro defensor, canalizando o jogo do adversário para zonas estrategicamente definidas. Deve tentar a recuperação ou intersecção da bola consoante a situação o exija.	Defensivamente, são os primeiros a condicionar o ataque adversário

6.4 Apresentação das Situações de Estratégia Planeadas para a Competição

Pode verificar-se na Tabela 57, esquemas táticos ofensivos e defensivos utilizados em competição.

Tabela 57 - Situações de estratégia ofensivas e defensivas

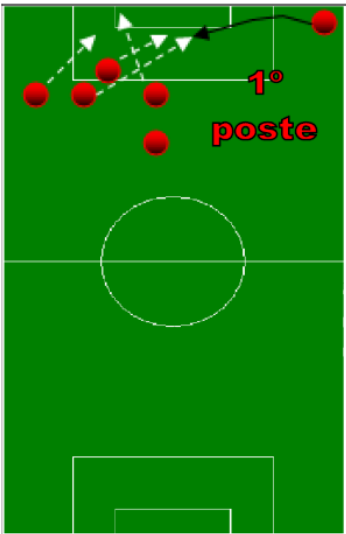
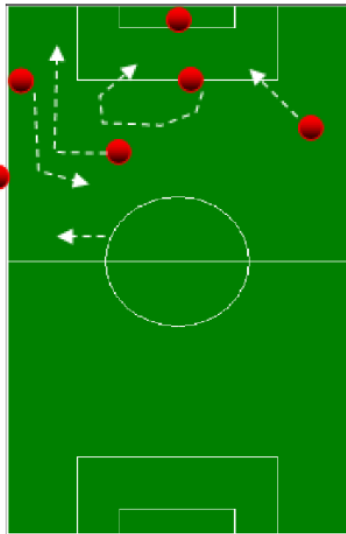
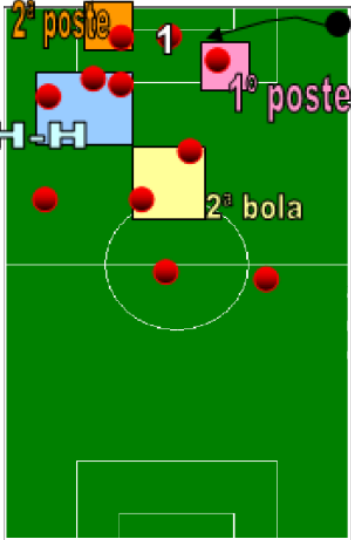
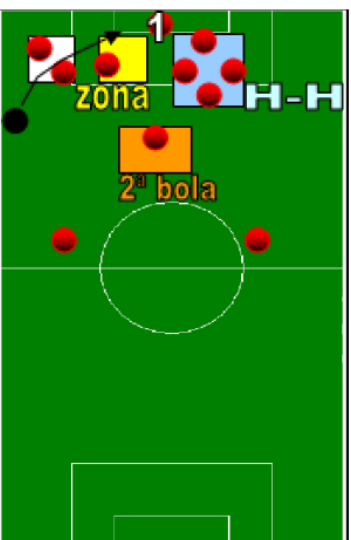
ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS		
1. Cantos	2. Livres laterais	3. Lançamentos
		
Nelson marca cantos do lado direito para o 1º poste, para lado esquerdo marca curto, colocando no desenrolar no ponto de penalti; Aparece a cabecear como referência o Pedro, quer ao 1º poste, quer no ponto de penalti; Os centrais realizam as outras movimentações, juntamente com o Varela; O Tiago fica sempre à entrada da área.	Sai a jogar com os laterais a apoiar quando esta longe da área; Perto, Nelson cruza "enrolado" para a zona de GR, passando o Pedro à frente do Gr e os centrais aparecem ao 2º poste.	Os lançamentos no 1/2 campo adversário funcionam com o médio centro a trocar de posição com o avançado volante, ao mesmo tempo que Pedro também dá linha de passe; No ½ da equipa tenta sair a jogar com os centrais, ou joga no avançado volante

Tabela 57 (continuação)

Esquemas Táticos Defensivos		
1. Cantos	2. Livres laterais	3. Livres Frontais
		
Laterais ao 1º e 2º poste, marcação H-H e Tiago nas 2ªas bolas.	2/3 jogadores na barreira, Alberto à zona, 2º poste marcação H-H, e Tiago para 2ªas bolas.	Alberto faz barreira e depois os laterais colocam-se em posições estratégicas para ajuda-lo.

CAPÍTULO VII – OBSERVAÇÃO DE JOGO – “SCOUTING”

7.1 Observação Coletiva da Equipa do Ferreiras

Resolvi observar a equipa do Ferreiras (1º Classificado), equipa determinante com resultados surpreendentes, pois interessou-me os seus métodos e processos de jogo.

7.1.1 ESTRUTURA DINÂMICA DA EQUIPA (PROCESSOS DE JOGO)

A Estrutura como “Dimensão Estática” (DISPOSITIVO TÁTICO) que a equipa do **Ferreiras** apresenta é **GR – 4 – 3 – 3**.

A “Dimensão Dinâmica” (Racionalização e objetivação das tarefas e missões táticas distribuídas aos jogadores nos processos de Jogo) que a equipa do Ferreiras apresenta no **Processo Ofensivo** como objetivo inicial, após a recuperação da bola, é a *progressão organizada* através do passe curto ou do passe em rotura, dos defesas ou médios, para o atacante, procurando posterior finalização. Existe uma grande *manutenção da posse de bola* por parte da equipa, através de passes curtos e longos entre os seus setores e corredores para uma posterior finalização. Sendo necessário, para tudo isto, uma grande mobilidade por parte dos jogadores, de forma a proporcionar sempre, linhas de passe aos colegas de equipa e garantindo assim um maior controlo dos ritmos de jogo e podendo finalizar quando se proporcione uma oportunidade. A equipa apresenta no **Processo Defensivo** como principal objetivo, a *recuperação da posse de bola*, através de uma forte pressão na zona intermédia (setor de meio campo), e por vezes até ao campo inteiro, iniciando este processo o avançado, caso a bola esteja no setor defensivo contrário ou, o jogador mais perto da bola, quando esta é arremessada para outras zonas do campo. Para isto é necessário que os jogadores tenham muita agressividade, e que mantenham sempre os setores próximos e equilibrados, fecham muito bem a zona central do terreno, existindo coberturas sucessivas.

7.1.2 ANÁLISE COLETIVA DA EQUIPA

Na Tabela 58 apresenta-se a análise coletiva da equipa da equipa do Ferreiras por setores.

Tabela 58 – Análise Coletiva por Setores

Análise Coletiva	
Setor Defensivo	- Os jogadores procuraram constantemente dar apenas espaços exteriores (corredores laterais), sendo rígidos nas marcações e na ocupação de espaços interiores; - As marcações defensivas foram muito fortes e havia sempre um defesa em contenção e outro na cobertura defensiva dando eficácia no desarme e interceção; - Os jogadores estavam bastante atentos ao jogo e com bastante agressividade pela conquista da bola, de modo que realizaram bastantes antecipações; - A Defesa estava praticamente sempre em equilíbrio existindo bastante concentração por parte de todos os defesas.
Setor Médio	- Grande qualidade de passe entre os 3 jogadores da linha média; - Constantes permutas entre eles dificultando as marcações por parte dos jogadores da equipa contrária. - Realizaram muitas desmarcações nas diagonais do interior para o exterior, na tentativa de receber a bola e efetuar o controlo do jogo e os desequilíbrios através de rasgos de 1x1 ou de passes com um elevado nível de eficiência para os companheiros. - Grande sentido posicional, efetuando muito bem a transição ataque/defesa e simplificando os processos no que concerne a entrega da bola
Setor Ofensivo	- Partem muitas vezes para situações de 1x1; - São muito velozes e executam de uma forma repentina; - Utilizam muitas combinações diretas na zona frontal da área;

7.1.3 ANÁLISE DO PROCESSO OFENSIVO

7.1.3.1 Caracterização geral e posicional da equipa

O processo ofensivo da equipa é caracterizado por alguns procedimentos, como passe e circulação de bola com objetividade e segurança; grande elaboração do processo ofensivo, passando a bola muitas das vezes por todos os setores; finalização através dos Médios interiores ou avançados, aproveitando desequilíbrios defensivos adversários; exploração tanto os corredores laterais como o corredor central através de combinações diretas ou em situações 1x1, jogo em 1x4x3x3, passando algumas vezes para 1x4x1x2x3.

7.1.3.2 Sistema de jogo

O Ferreiras joga num 1x4x3x3

7.1.3.3 Método de jogo mais utilizado e a sua caracterização

O método de jogo mais utilizado é o ataque organizado que se fundamenta em ações mais ou menos elaboradas, complexas e coletivas participando um grande número de jogadores, e sendo evidente a circulação de bola. É caracterizado essencialmente por uma elevada elaboração na fase de construção do processo ofensivo; pela organização da equipa que evidencia um bloco compacto devido às constantes ações de cobertura ofensiva; pela utilização de um grande número de jogadores; pela exigência de segurança na construção do processo ofensivo nos comportamentos individuais e coletivos dos jogadores; e pela possibilidade de aplicar métodos defensivos pressionantes para a recuperação da bola longe da baliza da equipa.

7.1.3.4 Movimentações mais utilizadas

As combinações mais utilizadas no jogo ofensivo são:

- Combinações diretas entre os três jogadores do setor avançado;
- Ponta lança dá largura e recebe nas linhas;
- Permutas entre os três jogadores da linha média;
- Diagonais por parte dos médios exteriores.

7.1.3.5 Situações de bola parada (Esquemas táticos ofensivos)

- Lançamento laterais, são colocados, no médio exterior desse lado ou no ponta de lança;
- Diogo bate todas as situações de bola parada;
- Livres diretos frontais batidos para a direita do guarda redes.
- Cantos exploram essencialmente três zonas, 1.º poste, 2.º poste, zona de grande penalidade (foi batido um canto para fora da área).

7.1.4 ANÁLISE DO PROCESSO DEFENSIVO

7.1.4.1 Caracterização geral e posicional da equipa

O Ferreira utilizou a Zona pressionante sobre portador da bola (sector médio), onde o bloco estava colocado em função das necessidades da equipa recorrendo muitas vezes à basculação – oscilação e equilíbrio (muito fortes, sempre em contenção e cobertura defensiva). No último terço (sector defensivo) intensificaram a agressividade na recuperação da bola.

7.1.4.2 Sistema de jogo

O Ferreira joga num **1x4x3x3**, onde a equipa fica toda atrás da linha da bola “campo pequeno”, transição rápida ataque/defesa.

7.1.4.3 Método de jogo mais utilizado e sua caracterização

O método de jogo utilizado foi a zona pressionante: ZONA - Fundamenta-se em ações diretas sobre zonas do campo independentemente dos adversários e da bola; PRESSIONANTE – Caracteriza-se por um grande número de ações e um forte ritmo das mesmas, num grande espaço, sendo a recuperação da bola, o objetivo prioritário traduzido numa clara intenção de obrigar o adversário a cometer erros. Este método é caracterizado por cada jogador preencher a sua zona, mas desloca-se para outras; as zonas em função do espaço onde está a bola, dos adversários mais ofensivos e podendo garantir o desenvolvimento do ataque; para obter uma maior concentração, diminui-se a pressão exercida aos atacantes posicionados em espaços longe da bola; toda a deslocação defensiva é feita de uma forma homogénea e concentrada em função

do deslocamento da bola; comunicação entre todos é essencial para corrigir posições; a marcação é rigorosa ao portador da bola.

7.1.4.4 Desenvolvimento do processo defensivo

O processo defensivo caracteriza-se por:

- Bloco defensivo baixo, com **posicionamento zonal pressionante** sobre o portador da bola sempre que este entre no setor médio (zona de grande pressão e agressividade), tendo também grande atenção sobre as **linhas e espaços** (constante **cobertura defensiva**).
- A concentração dá-se principalmente nos espaços mais próximos do centro de jogo.
- O **Bloco é compacto e coordenado**, não deixando espaço entre linhas. Não perderam a estrutura ao longo de todo o jogo.
- Os jogadores intensificam a pressão principalmente sobre os corredores laterais, já que diminuem muito os espaços na zona interior (corredor central), “conduzindo” o processo ofensivo do adversário para onde mais lhe convém.
- Linha defensiva muito subida.

Já as movimentações de ocupação de espaços, envolvem:

- Linha defensiva muito subida;
- Coberturas sucessivas, grande rigor tático;
- Médios exteriores auxiliam os laterais;
- Transição rápida para a defesa;
- Basculações muito rápidas e eficazes.

Em situações de bola parada, os esquemas táticos defensivos verifica-se:

- Quatro atletas na barreira, os laterais dão apoio ao guarda-redes.
- Cantos efetuam uma marcação mista.

7.2 Observação do Treinador

Sobre o treinador, pode referir-se que é uma pessoa muito tranquila e interveniente, transmitindo muitos *feedbacks* e informações aos seus atletas ao longo da partida. Na

segunda parte é mais emotivo e interventivo do que na primeira, no entanto aparentava estar tranquilo mesmo com o decorrer do tempo.

Efetuiu duas substituições no sentido de dar mais consistência ao ataque e maior profundidade, o que resultou plenamente.

CAPÍTULO VIII – ESTUDO DE CASO I ANÁLISE TEÓRICA E CRÍTICA SOBRE MOTIVAÇÃO

Problematização:

No clube de futebol Sambrasense, de São Brás de Alportel, o atleta, de 20 anos, é um jogador importante para a equipa, muito valorizado, chegando a ser chamado para a seleção do Algarve. Joga na posição Médio Centro/Direito e por ser ambidestro tem facilidade em jogar no centro do terreno, o que lhe dá confiança enquanto jogador. Quando se encontrava em fase de transição de Júnior para Sénior, foi detetado no jovem, uma fragilidade na cartilagem do joelho esquerdo o que tornava pouco recomendável a prática do futebol. Posto isto, o treinador insistia para que ele continuasse a jogar, pois era indispensável para a equipa, sem ter em conta o efeito prejudicial que isto podia ter a longo prazo para a carreira do jogador, que acabou tendo uma lesão no joelho que requereu uma intervenção cirúrgica de alto risco e uma paragem da prática desportiva por 6 meses. Ao regressar ao futebol depois de recuperação, o treinador do atleta, pelo anterior sucesso do jogador continuava na expectativa que este mantivesse o mesmo desempenho e continuava a requerer os mesmos resultados anteriores à lesão. O que aumentava a pressão e carga psicológica no atleta que por saber que não se encontrava na melhor forma física se retraía durante os jogos e frente aos processos de jogo (remates, livres, passes) por medo duma nova lesão começando assim a deparar-se com fracassos sucessivos que contribuíram para a desmotivação, que passou de ser um atleta altamente promissor para um atleta mediano que não levava a cabo o sucesso, até com vontade de deixar de jogar futebol, o seu desempenho piorou, sendo mesmo colocado a jogar em diversas posições em campo e o seu rendimento decaía cada vez mais, apesar da lesão já não ser agora um fator problemático.

Discussão das estratégias / Intervenção:

O treinador perante a situação do atleta deveria ser o primeiro a ter em conta a prevenção da lesão em causa, esta deve fundamentar-se sempre na adequada adaptação do jovem atleta à sua modalidade e à sua posição na equipa. Este é sempre o primeiro procedimento. Para além disso e definitivamente, a prevenção deve apoiar-se num programa de treino bem estruturado para cada atleta, com particular atenção ao seu morfotipo, à sua idade, ao seu peso, e no bom senso deste e do seu treinador, no desenvolvimento do mesmo. Assim que o treinador se deparou com o problema, seria da sua responsabilidade ter a capacidade de usufruir dos seus conhecimentos para intervir para melhorar a motivação e autoconfiança do atleta que acabou de sofrer uma lesão. O desportista acaba por ficar mais frágil psicologicamente devido a mudança da sua situação, ou seja: o impedimento de competir ou treinar devido à lesão sofrida. Para isso é necessário não criar falsas esperanças e expectativas no atleta, o ideal é informá-lo quais são os benefícios da intervenção que ele sofreu, explicar bem que tipo de lesão foi e tratar sempre da recuperação, para que ele possa voltar às atividades. Mas, devemos ser sinceros e ter cautela ao explicar o que isso irá causar a curto, médio e longo prazo. Depois da lesão, o importante é que o treinador ajude o desportista na caminhada para alcançar a recuperação e esteja sempre preocupado com seu progresso. Para que os objetivos desportivos motivem e auxiliem o atleta lesionado é necessário que o desportista perceba como algo que o ajudará a melhorar como atleta, quando superar a lesão, lhe permitirá voltar à sua atividade normal. No âmbito de surgir sinais de alarme de uma eventual lesão, sendo a dor um deles, a suspensão imediata da atividade desportiva deverá ser a norma, e a avaliação oportuna por um especialista em patologista do desporto. É muito importante e consensual, que o atleta criança ou adolescente tenha, com frequência, paragens durante algumas semanas por ano, para "descansar" os joelhos e aprender a conhecer o seu corpo em geral, de modo a não ter a tentação de ultrapassar as suas capacidades morfo-funcionais. Segundo a Teoria Objetivos de Realização, os motivos que fazem referência à disposição do indivíduo, as razões que levam a fazer algo, caracterizam-se por ser estáveis.

Ao manter-se ativo num desporto ou atividade física costuma guardar-se uma relação direta com a orientação da mesma. O desporto dirigido para a competição está imerso num círculo de reforços estritamente vinculados com a motivação extrínseca do praticante, o que costuma ter muita importância na manutenção ou no abandono. Com esta motivação externa pode coexistir uma motivação interna que, provavelmente, será a que adquirirá mais força para continuar no desporto de competição nos momentos em que os desportistas achessem dificuldades. Por seu lado, no desporto orientado para a recreação, costuma predominar a motivação interna, ainda que também podem estar presentes reforços externos que condicionam a prática: amigos, treinadores, etc. Atualmente, uma das principais preocupações dos investigadores da temática da motivação dos indivíduos envolvidos em atividades de natureza física ou desportiva reside na identificação dos objetivos que estes estabelecem como prioritários, no âmbito dessa sua prática. Parece ser consensual que todos os indivíduos têm necessidade de demonstrar competência. Para além disso, parece ser igualmente verdade que o significado de competência ou sucesso para uns não é, necessariamente o mesmo para outros. Esta abordagem ao estudo dos objetivos de realização em contextos desportivos deriva de investigações previamente desenvolvidas em contextos escolares, por exemplo, por Nicholls (1984) e Ames (1987). De salientar as investigações se caracterizaram pela eficácia revelada no que se refere à determinação dos índices motivacionais e dos comportamentos orientados para a realização dos jovens. Os objetivos de realização são percebidos como teorias pessoais de realização (Nicholls, 1984) que direcionam não só a forma como os indivíduos configuram os contextos de realização mas também o modo como interpretam, avaliam, e reagem a *feedbacks* de realização (Roberts & Treasure, 1995, cit. por Roberts 2001), sendo assim, podemos constatar que o atleta mencionado no estudo de caso se mantinha pouco motivado para a prática do futebol pois esta não satisfazia a sua necessidade de realização, sendo que não obtinha a condição de excelência enquanto jogador e isso trazia-lhe um feedback negativo daqueles que o rodeavam (treinador, equipa, família). A sua perceção de competência era baixa proporcionando os seus comportamentos e diminuindo consequentemente o seu rendimento levando a uma desmotivação do atleta outrora focado no sucesso.

CAPÍTULO IX – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Relativamente ao planeamento de treino, raramente houve a necessidade de adaptar os mesmos, quer por não realização de um exercício, quer por insuficiência de jogadores. A partir da reflexão feita após cada treino é de notar que o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido está a cumprir os objetivos delineados previamente, uma vez que não tem havido problemas de maior, na aquisição dos princípios de jogo por parte da maioria dos jogadores e tem existido um aumento de intensidade progressiva ao longo dos microciclos de treino.

Em certos microciclos, houve exercícios que foram abordados pela primeira vez e sucessivamente repetidos e treinados de forma a serem sistematizados pelos atletas a fim de assimilarem e aperfeiçoarem a aprendizagem dos conteúdos abordados. Contudo, isto não impediu de, simultaneamente, serem introduzidos novos conteúdos, treinando-se sempre de forma integrada em progressivo desenvolvimento, existindo sempre uma conexão entre os conteúdos e temas abordados e é o que se pretende no desenvolvimento do nosso Modelo de Jogo, permitindo sempre a existência de identidade entre os exercícios de treino e os comportamentos pretendidos em jogo.

Verifiquei que os microciclos apenas têm os seus conteúdos adequados ao adversário, quando estamos próximos de defrontar equipas teoricamente mais fortes, adaptando pontualmente os esquemas táticos e os processos de contra-ataque. Com isto concluo que a autenticidade do nosso modelo de jogo é mantida, permitindo aos atletas o desenvolvimento sólido da sua formação desportiva. Não obstante, não existe um microciclo e/ou mesociclo-padrão, dependendo a sua definição dos objetivos semanais e das condições pré e pós jogo.

Um aspeto relevante que verifiquei foi a existência de poucos exercícios analíticos, optando-se por uma aprendizagem integrada dos fatores de jogo. Uma abordagem com a qual concordo, pois é extremamente importante no sentido em que permite aos jogadores aprenderem e assimilarem os conteúdos de forma contextualizada. No entanto, existe uma exagerada repetição de exercícios, na minha opinião, pois o Sambrasense tem, para a sua equipa, exercícios-padrão. Pode ser positivo no sentido em que os conteúdos ficam bem assimilados, mas penso que será também negativo no aspeto cognitivo, emotivo e até mesmo técnico não havendo tanta variabilidade de situações.

Relativamente a outros conteúdos, a minha opinião é a de que dever-se-á futuramente incluir nos planos de treino, algum tempo dedicado ao trabalho de flexibilidade pois é uma qualidade física que, quando bem estimulada, permite diminuir o risco de lesões. Ainda no mesmo plano de sugestões, o trabalho específico de Guarda-Redes também deverá receber mais atenção, nos microciclos, havendo, pelo menos uma vez por semana, uma parte de uma unidade de treino dedicada a estes conteúdos. Esta foi uma sugestão que apresentei no seio da equipa técnica, mas até agora as prioridades têm sido outras.

Após a análise das formas dos exercícios, é de salientar que a abordagem tem sido bastante positiva e correta, no sentido em que, quase a totalidade dos exercícios aplicados na parte fundamental, são realizados com oposição, permitindo maiores níveis de concentração, contextualização de ações e motivação para a realização da tarefa com mais intensidade. Falando em intensidade, e após análise ao Quadro Geral da Avaliação da Carga de Treino – Perceção Subjetiva do Esforço, os treinos, em média, têm tido intensidades fortes estando dentro do pretendido. No entanto, alguns jogadores podem melhorar na sua entrega e esforço nos treinos e, com o avançar das épocas, estes números terão com subir um pouco no sentido de os preparar para a etapa seguinte.

Em termos competitivos e de formação, como já referido, não existe posição classificativa alvo, passando apenas por dar as mesmas oportunidades a cada jogador, proporcionando-lhe uma aprendizagem, correta e motivante do futebol. Pela análise aos minutos de jogo, percebe-se que, naturalmente, existem jogadores com mais tempo jogado e em treino. Porém todos têm tido as suas oportunidades de mostrar valor. Ainda neste âmbito, a nossa classificação poderia ser bem melhor por esta altura, pois perdemos muitos pontos por falta de experiência de alguns jogadores. Outra observação refere-se aos muitos golos sofridos (40 golos em 16 jogos) neste momento do campeonato, sendo muitos deles perfeitamente evitáveis pois surgiram de erros defensivos fáceis de evitar. No quadro clínico, estivemos condicionados em 8 jogos (7 derrotas e 1 empate) devido à lesão no joelho de Alberto Louzeiro, um dos elementos mais preponderantes da equipa, assim como do Pedro Reis (5 jogos que resultaram em derrota), do Jorge Vale (médio com excelente qualidade técnica, desequilibrador da defesa adversária), que foi operado à anca depois de estar inscrito e rubricar uma exibição de qualidade no empate contra o Faro e Benfica, esteve de fora durante os restantes jogos.

Este estágio tem sido uma experiência que me está a permitir aprender bastante de forma empírica e aplicar muito do conhecimento adquirido em aulas, até porque nunca

tive experiência como treinador. De facto, e como seria de esperar, a prática não é igual à teoria e muitos das lições que aprendemos em teoria não se aplicam de forma tão linear durante uma sessão de treino. No entanto, a experiência tem sido bastante enriquecedora quer a nível de relação com os atletas mais jovens de diferentes idades (algo que obriga a diferentes abordagens), quer ao nível de relações com equipa técnica. Enriquecedor tem sido também no aspeto de pertença à estrutura do clube, conhecendo bem os seus bastidores e as pessoas que lhe dão vida todos os dias fora do campo de jogo.

De outra forma, e como trabalho extra, também tenho vindo a ganhar mais conhecimento na área de plano de treino, na observação de adversários e elaboração de relatórios de jogo, assim como na perceção das cargas de treino (efeitos da sua intensidade) pois são outras tarefas que tenho vindo a desempenhar.

Nas relações interpessoais, tenho sido bem tratado e tenho sido sempre cordial e correto para com todos os elementos do clube e sinto-me acarinhado pelos atletas. Porém, ainda me falta capacidade para, por vezes, “gritar” um pouco mais com eles, permitindo exageradas atitudes infantis dos mesmos, mas isso é algo que melhora todos os dias e que, com certeza, estará mais que resolvida, até porque a confiança e o conhecimento, assim como as reflexões acerca do mesmo têm vindo a tornar-me mais confiante e assertivo nas intervenções grupais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amieiro, N. (2005). *Defesa à Zona no Futebol. Um Pretexto para Refletir sobre o “jogar” ...Bem, Ganhando!* Porto: Edição do Autor.
- Azevedo, J. P. (2011). *Por Dentro da Tática. A Construção de uma Forma de Jogar Específica. Baseado num case Study de sucesso: O trabalho de Carlos Brito no Rio Ave.* Fc.Lisboa: PrimeBooks.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 2(2), 111-127.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of sports sciences*, 24(07), 665-674.
- Bompa, T. (1999). *Periodization: theory and methodology of training* (4th ed.). Champaign, USA: Ed. Human Kinetics.
- Carvalho, P. M. D. C. Futebol Clube de Famalicão (Relatório de Estágio). Instituto Politécnico da Guarda, Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, Guarda.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. & Matos, L. F. (2009). *Futebol - Conceção e organização de 1100 exercícios de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Curado, J. (2002). *Organização do treino nos desportos coletivos Pontos de partida*. Lisboa: Caminho.
- Dosil, J. A. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte, in motivation: «motor» del deporte.
- Escarti, A., Cervello, E. & Guzmán, J. F, L, (1996). A orientación de metas de adolescentes deportistas de competición y la percepción de los critérios de éxito deportivos de los otros significativos, *Revista de Psicología Social Aplicada*.
- Fonseca, A. M., Maia, J. A. R, (2000). A motivação dos jovens para a prática desportiva federada, Centro de estudos e formação desportiva: Lisboa.
- Guilherme, J. (1998). A motivação para as atividades desportivas: estudo de um grupo de crianças de 11 e 12 anos num meio rural (Tese de Mestrado), Lisboa: FMH.

- Jorge, J. A. (1994). *Definição e caracterização dos fatores estruturais do jogo e sua correlação com a organização do exercício (espaço, número e tempo)*. Lisboa: FMH.
- Leal, M. Quinta, R. (2001). *O treino de futebol – uma concepção para a formação*. Braga: Ed. APPACDM.
- Matveiev, L. (1990). *O processo de treino desportivo* (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Nicholls J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance, *Psychological Review*.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: FPF.
- Roberts C. Glyn, (2001). Advances in Motivation in Sport and Exercise, in the development of motivation in children.
- Samulski D, (2002). *Psicologia do Esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia*, Manole Editora. São Paulo.
- Tojo, O. (2018). Evolução do treino em futebol e as relações estabelecidas entre as dimensões do rendimento. *Revista oficial da FPF*. Disponível em <http://www.fpf.pt/Portals/0/artigo9.pdf>, consultado a 5 de setembro de 2019.
- Weinberg S. R. & Gould Daniel, (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*, 2ª ed, Porto Alegre: Armed.

ANEXOS



Anexo I – Unidade de Treino nº 1

**SAMBRASENSE**

Plano de Unidade de Treino

FICHA DE UNIDADE DE TREINO n.º 1			
CLUBE:	SambraSense	ESCALÃO:	Seniores
Nº JOGADORES:	25	DATA:	18-09-2017
VOLUME:	85'	HORAS:	20:00-21:30
INTENSIDADE:	Máx.	LOCAL:	Campo Sousa Uva
DOMINANTE:	T/T	REGIME:	Aeróbio

1 - PARTE INICIAL	DESENVOLVIMENTO		
(Aquecimento)	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVOS
Descontextualizado	15'		- Ativação Geração geral; - Assimilação de Processos

2 - PARTE PRINCIPAL			
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
1. Meta especializado CARACTERIZAÇÃO: Ataque X defesa, onde cada jogador irá jogar numa zona delimitada e com um determinado Objetivo. 3x2 na zona central, onde o objetivo é jogar a bola nos c.l. para potenciar situações. Situações de 1x1, ponta lança cai sempre no 1º poste.	20		- Criação de rotinas defensivas e ofensivas. - Trabalho tático específico Progressões: Tempo finalização; sair jogar c.l. Material:
2. M.P.B CARACTERIZAÇÃO: 3 equipas de 3 elementos, manutenção da p bola num dos lados; ao fim de 5 passes, Virar o centro do jogo para a outra equipa A equipa que não recuperou a bola, continua a pressionar	20'		m.p.b Variação centro jogo Cobertura ofensiva /defensiva Progressões: recuperação da bola por tempo n.º passes Material:



SAMBRASENSE

EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
3. Finalização CARACTERIZAÇÃO: 1x0; 1x1; 2x1; 2x2; 4x2	20'		Princípios jogo Técnica remate Finalização Progressões: Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
4. CARACTERIZAÇÃO:			 Progressões: Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
5. CARACTERIZAÇÃO:			 Progressões: Material:
3 - PARTE FINAL	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVO
(Retorno à Calma)	10'	Alongamentos	retorno a calma
OBSERVAÇÕES:			

Anexo II – Unidade de Treino nº 2

**SAMBRASENSE**

Plano de Unidade de Treino

FICHA DE UNIDADE DE TREINO Nº2					
CLUBE:	Sambraense		ESCALÃO:	Séniore	
Nº JOGADORES:	25	DATA:	25-09-2017	HORAS:	20:00-21:30
VOLUME:	90'	INTENSIDADE:	Máx.	DOMINANTE:	T/T
				LOCAL:	C. F. Sousa Uva
				REGIME:	Aeróbio/Anaeróbio

1 - PARTE INICIAL		DESENVOLVIMENTO	
(Aquecimento)	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVOS
Descontextualizado	15'	Grupos de 3, trabalho de princípios de jogo, (penetração; cobertura ofensiva; Mobilidade; Contenção; Cobertura defensiva; equilíbrio) (1x1; 2x1).	- Ativação geral; - Assimilação de Processos

2 - PARTE PRINCIPAL			
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
1. M.P.B 4x4 CARACTERIZAÇÃO: M.P.B., onde só é permite golo quando a Bola passar pelas balizas.	20'		m.p.b; variação centro jogo; cobertura Progressões: golo variando o centro do jogo vale 3 pontos Material:
2. M.P.B. 4x4 CARACTERIZAÇÃO: M.P.B. realizado num espaço reduzido, uma Equipa defende 2 balizas, outra apenas 1.	20'		Ocupação racional de espaços; m.p.b: Basculação: contenção. Progressões: Material:



SAMBRASENSE

EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
3. Finalização 3x1 CARACTERIZAÇÃO: M.P.B. 3x1 no meio campo, ao fim de 3 passes jogar a bola num extremo para efetuarem uma Situação 3x1+gr	20'		Contra-ataque; m.p.b; assimilação de processos Ocupação racional de espaços Progressões: Mexer espaço; numero passes Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
4. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
5. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
3 - PARTE FINAL (Retorno à Calma)	TEMPO 10'	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS Alongamentos	OBJECTIVO Retorno à calma
OBSERVAÇÕES:			

Anexo III – Unidade de Treino nº 3

**SAMBRASENSE**

Plano de Unidade de Treino

FICHA DE UNIDADE DE TREINO Nº3					
CLUBE:	SambraSense		ESCALÃO:	Séniiores	
Nº JOGADORES:	25	Dia	2 – 10 – 2017	HORAS:	20:00 – 21:30
				LOCAL:	C. F. Sousa Uva
VOLUME:	90'	INTENSIDADE:	Máx.	DOMINANTE:	T/T
				REGIME:	Aeróbio/anaeróbico

1 - PARTE INICIAL		DESENVOLVIMENTO	
(Aquecimento)	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVOS
Lúdico-Recreativo	15'	Meinho 5x1	- Activação Geração geral;

2 - PARTE PRINCIPAL			
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
1. Padronizado CARACTERIZAÇÃO: Circulação 1- médio exterior Vai cruzar	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo Finalização. 2 equipas ao mesmo tempo com oposição.
2. Padronizado CARACTERIZAÇÃO: Circulação 2 – Médio interior Vai cruzar	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: 2 equipas ao mesmo tempo



SAMBRASENSE

EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
3. Padronizado CARACTERIZAÇÃO: Circulação 3 – Ponta lança Dá largura recebe e cruza	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: equipas ao mesmo tempo Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
4. Sit. Fixa de Jogo CARACTERIZAÇÃO: Esq. TÁC. Ofen. Canto	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalização 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
5. Sit. Fixa de Jogo CARACTERIZAÇÃO: Lançamento 1	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalização 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:
3 - PARTE FINAL	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVO
(Retorno à Calma)	10'	Alongamentos	Retorno a calma
OBSERVAÇÕES:			

Anexo IV – Unidade de Treino nº 4



SAMBRASENSE

Plano de Unidade de Treino

FICHA DE UNIDADE DE TREINO Nº4			
CLUBE:	Sambraense	ESCALÃO:	Séniore
Nº JOGADORES:	25	DATA:	09-10-2017
		HORAS:	20:00-21:30
VOLUME:	90'	INTENSIDADE:	Máx.
		DOMINANTE:	T/T
		REGIME:	Aeróbio/Anaeróbio
		LOCAL:	C. F. Sousa Uva

1 - PARTE INICIAL		DESENVOLVIMENTO	
(Aquecimento)	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVOS
Descontextualizado	15'	Grupos de 3, trabalho de princípios de jogo, (penetração; cobertura ofensiva; Mobilidade; Contenção; Cobertura defensiva; equilíbrio) (1x1; 2x1).	- Activação geral; - Assimilação de Processos

2 - PARTE PRINCIPAL			
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
1. M.P.B 4x4 CARACTERIZAÇÃO: M.P.B., com 4 balizas	20'		m.p.b; variação centro jogo; cobertura Progressões: golo variando o centro do jogo vale 3 pontos
2. M.P.B. 3x3 CARACTERIZAÇÃO: M.P.B. realizado num espaço reduzido, 3x3 Ao fim de 5 passes, o jogador que tem a posse de bola passa a um dos avançados rapidamente para efectuar um contra ataque, Ficando assim numa 1ª fase 4x0	20'		Ocupação racional de espaços; m.b.b: Basculação; contenção. Contra ataque Progressões: Colocar defesas; tempo finalização Material:



SAMBRASENSE

EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
3. Finalização 3x1 CARACTERIZAÇÃO: M.P.B. 3x1 no meio campo, ao fim de 3 passes jogar a bola num extremo para efectuarem uma Situação 3x1+gr	20'		Contra-ataque; m.p.b; assimilação de processos; ocupação Ocupação racional de espaços Progressões: Mexer espaço; numero passes
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
4. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
5. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
3 - PARTE FINAL	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVO
(Retorno à Calma)	10'	Alongamentos	Retorno à calma
OBSERVAÇÕES:			

Anexo V – Unidade de Treino nº 5

**SAMBRASENSE**

Plano de Unidade de Treino

FICHA DE UNIDADE DE TREINO n.º 5			
CLUBE:	Sambratente	ESCALÃO:	Séniore
Nº JOGADORES:	25	DATA:	16-10-2017
VOLUME:	90'	INTENSIDADE:	Máx.
		Dominante:	T/T
		Regime:	Aeróbio/Anaeróbio
		Horas:	20:00-21:30
		Local:	C. F. Sousa Uva

1 - PARTE INICIAL		DESENVOLVIMENTO	
(Aquecimento)	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVOS
Descontextualizado	15'	Grupos de 3, trabalho de princípios de jogo, (penetração; cobertura ofensiva; Mobilidade; Contenção; Cobertura defensiva; equilíbrio) (1x1; 2x1).	- Ativação geral; - Assimilação de Processos

2 - PARTE PRINCIPAL			
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
1. Sectores CARACTERIZAÇÃO: Exercício de sectores onde o objetivo é Combinar sectores. Os médios centros lançam a bola aos avançados ao fim de 5 passes sucessivos Defesas tem de marcar golo nas zonas balizadas.	20'		m.p.b; variação centro jogo; cobertura Progressões: tempo finalização; n.º passes;
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
2. Sectores CARACTERIZAÇÃO: Trabalho de sectores em meio campo 50x50 Onde o objetivo é a bola passar pelos três sectores antes de finalizar, efetuando ataque Organizado.	20'		Ocupação racional de espaços; m.u.b: Basculação: contenção. Ataque organizado Progressões: tempo finalização Material:



SAMBRASENSE

EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
3. Competitivo CARACTERIZAÇÃO: Jogo 8x8 Marcar golo nos 1º 30" ganha Sofrer golo nos últimos 30" perde Formar 3 equipas	30'		Aumentar a concentração e índices de agressividade; Assimilação de processos Progressões:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
4. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
5. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
3 - PARTE FINAL	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVO
(Retorno à Calma)	10'	Alongamentos	Retorno à calma
OBSERVAÇÕES:			

Anexo VI – Unidade de Treino nº 6

**SAMBRASENSE**

Plano de Unidade de Treino

FICHA DE UNIDADE DE TREINO n.º 6			
CLUBE:	Sambraense	ESCALÃO:	Séniore
Nº JOGADORES:	25	DATA:	23-10-2017
		HORAS:	20:00-21:30
		LOCAL:	C. F. Sousa Uva
VOLUME:	90'	INTENSIDADE:	Máx.
		DOMINANTE:	T/T
		REGIME:	óbico

1 - PARTE INICIAL	DESENVOLVIMENTO		
(Aquecimento)	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVOS
Lúdico-Recreativo	15'	Meinho 5x1	- Ativação Geração geral;

2 - PARTE PRINCIPAL			
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
1. Padronizado CARACTERIZAÇÃO: Circulação 1- médio exterior Vai cruzar	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalização 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:
2. Padronizado CARACTERIZAÇÃO: Circulação 2 – Médio interior Vai cruzar	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalização 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:



SAMBRASENSE

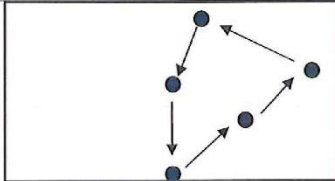
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
3. Padronizado CARACTERIZAÇÃO: Circulação 3 – Ponta lança Dá largura recebe e cruza	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: equipas ao mesmo tempo Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
4. Sit. Fixa de Jogo CARACTERIZAÇÃO: Esq. TÁC. Ofen. Canto	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalização 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
5. Sit. Fixa de Jogo CARACTERIZAÇÃO: Lançamento 1	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalizaçãp 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:
3 - PARTE FINAL	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVO
(Retorno à Calma)	10'	Alongamentos	Retorno a calma
OBSERVAÇÕES:			

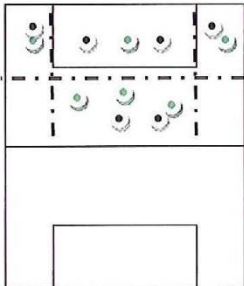
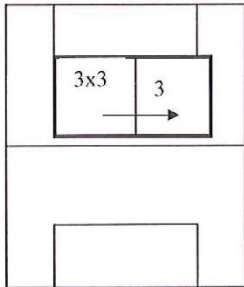
Anexo VII – Unidade de Treino nº 7

**SAMBRASENSE**

Plano de Unidade de Treino

FICHA DE UNIDADE DE TREINO n.º7				
CLUBE:	Sambraense	ESCALÃO:	Seniores	
Nº JOGADORES:	25	DATA:	30-11-2017	HORAS: 18:00-19:30
VOLUME:	85'	INTENSIDADE:	Máx.	DOMINANTE: T/T
			REGIME:	Aeróbio

1 - PARTE INICIAL		DESENVOLVIMENTO		
(Aquecimento)	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVOS	
Descontextualizado	15'		- Activação Geração geral; - Assimilação de Processos	

2 - PARTE PRINCIPAL				
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS	
1. Meta especializado CARACTERIZAÇÃO: Ataque X defesa, onde cada jogador irá jogar numa zona delimitada e com um determinado Objectivo. 3x2 na zona central, onde o objectivo é jogar a bola nos c.l. para potenciar Situações de 1x1, ponta lança cai sempre no 1º poste.	20		- Criação de rotinas defensivas e ofensivas. - Trabalho táctico específico Progressões: Tempo finalização; sair jogar c.l. Material:	
2. M.P.B CARACTERIZAÇÃO: 3 equipas de 3 elementos, manutenção da p bola num dos lados; ao fim de 5 passes, Virar o centro do jogo para a outra equipa A equipa que não recuperou a bola, continua a pressionar	20'		m.p.b Variação centro jogo Cobertura ofensiva /defensiva Progressões: recuperação da bola por tempo n.º passes Material:	



SAMBRASENSE

EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
3. Finalização CARACTERIZAÇÃO: 1x0; 1x1; 2x1; 2x2; 4x2	20'		Princípios jogo Técnica remate Finalização Progressões: Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
4. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
5. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
3 - PARTE FINAL	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVO
(Retorno à Calma)	10'	Alongamentos	retorno a calma
OBSERVAÇÕES:			

Anexo VIII – Unidade de Treino nº 8

**SAMBRASENSE**

Plano de Unidade de Treino

FICHA DE UNIDADE DE TREINO Nº 8					
CLUBE:	Sambraente	ESCALÃO:	Séniore		
Nº JOGADORES:	25	DATA:	6-11-2017	HORAS:	20:00-21:30
VOLUME:	90'	INTENSIDADE:	Máx.	DOMINANTE:	T/T
				REGIME:	Aeróbio/Anaeróbio

1 - PARTE INICIAL		DESENVOLVIMENTO	
(Aquecimento)	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVOS
Descontextualizado	15'	Grupos de 3, trabalho de princípios de jogo, (penetração; cobertura ofensiva; Mobilidade; Contenção; Cobertura defensiva; equilíbrio) (1x1; 2x1).	- Ativação geral; - Assimilação de Processos

2 - PARTE PRINCIPAL			
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
1. M.P.B 4x4 CARACTERIZAÇÃO: M.P.B., onde só é permite golo quando a Bola passar pelas balizas.	20'		m.p.b; variação centro jogo; cobertura Progressões: golo variando o centro do jogo vale 3 pontos Material:
2. M.P.B. 4x4 CARACTERIZAÇÃO: M.P.B. realizado num espaço reduzido, uma Equipa defende 2 balizas, outra apenas 1.	20'		Ocupação racional de espaços; m.p.b: Basculação; contenção. Progressões: Material:



SAMBRASENSE

EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
3. Finalização 3x1 CARACTERIZAÇÃO: M.P.B. 3x1 no meio campo, ao fim de 3 passes jogar a bola num extremo para efectuem uma Situação 3x1+gr	20'		Contra-ataque; m.p.b; assimilação de processos: Ocupação racional de espaços Progressões: Mexer espaço; numero passes Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
4. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
5. CARACTERIZAÇÃO:			Progressões: Material:
3 - PARTE FINAL	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVO
(Retorno à Calma)	10'	Alongamentos	Retorno à calma
OBSERVAÇÕES:			

Anexo IX – Unidade de Treino nº 9

**SAMBRASENSE**

Plano de Unidade de Treino

FICHA DE UNIDADE DE TREINO n.9			
CLUBE:	Sambraense	ESCALÃO:	Séniore
Nº JOGADORES:	25	DATA:	13 – 11 - 2017
		HORAS:	20:00-21:30
VOLUME:	90'	INTENSIDADE:	Máx.
		DOMINANTE:	T/T
		REGIME:	óbico
		LOCAL:	C. F. Sousa Uva
			Aeróbio/anaer

1 - PARTE INICIAL	DESENVOLVIMENTO		
(Aquecimento)	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVOS
Lúdico-Recreativo	15'	Fut-volei 3x3	- Activação Geração geral;

2 - PARTE PRINCIPAL			
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
1. Padronizado CARACTERIZAÇÃO: Circulação 1- médio exterior Vai cruzar	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalização 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:
2. Padronizado CARACTERIZAÇÃO: Circulação 2 – Médio interior Vai cruzar	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalização 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:



SAMBRASENSE

EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
3. Padronizado CARACTERIZAÇÃO: Circulação 3 – Ponta lança Dá largura recebe e cruza	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: equipas ao mesmo tempo Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
4. Sit. Fixa de Jogo CARACTERIZAÇÃO: Esq. TÁC. Ofen. Canto	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalização 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:
EXERCÍCIOS	TEMPO	ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS
5. Sit. Fixa de Jogo CARACTERIZAÇÃO: Lançamento 1	20'		Assimilação de Processo Ofensivo Progressões: Tempo finalização 2 equipas ao mesmo tempo Colocar oposição Material:
3 - PARTE FINAL	TEMPO	DESCRIÇÃO EXERCÍCIOS	OBJECTIVO
(Retorno à Calma)	10'	Alongamentos	Retorno a calma
OBSERVAÇÕES:			

Anexo X – Plano de Treinos

Plano de Treinos																														
  Departamento de Futebol Microciclo de Treino Nº: 1																														
Data: 17 fevereiro 2017																														
<table border="1"> <tr> <th>Semana</th> <th>S</th> <th>T</th> <th>Q</th> <th>Q</th> <th>S</th> <th>S</th> <th>D</th> </tr> <tr> <td>Dia</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> </tr> </table>															Semana	S	T	Q	Q	S	S	D	Dia	17	18	19	20	21	22	23
Semana	S	T	Q	Q	S	S	D																							
Dia	17	18	19	20	21	22	23																							
Carga	Intensid.	Alta																												
		Média																												
		Baixa																												
		Volume (1-30min)	3	2	3	3																								
Qualidades Físicas	Res.	Aeróbica		X																										
		Anaeróbica		X																										
	Velocid.	Reação	X	X																										
		Deslocamento	X																											
	Força	Execução	X																											
		Resistência	X																											
	Coord	Rápida	X																											
		Explosivo	X																											
		Flexibilidade		X	X																									
		Motora		X																										
Técnica	Passe		X		X																									
	Remate	X	X		X																									
	Cabeceamento																													
	Condução		X																											
	Recepção		X																											
	Dribles/Simulação	X	X																											
	Desarme/Intercepção	X																												
	Técnica GR	X																												
Tática	Individual Defensiva				X																									
	Individual Ofensiva				X																									
	Princípios Jogo Ofensivo		X																											
	Princípios Jogo Defensivo		X																											
	Bolas Paradas																													
Sistemas Jogo Coletivo					X																									
	Jogo/Treino conjunto				X																									
Teoria	Colóquios/Palestras	X			X	X																								
	Video/Filmes				X																									
	Psicologia				X																									
Operacionalização	Controlo Méd.-Dosp.																													
	Banhos/Massagem			X																										
	Testes Desportivos																													
	Estágios/Concent.					X																								
	Local de Treinos					X																								
Comp.	Jogo Treino																													
	Jogo Oficial						X																							
Observações zendo um teste para cada jogador, consu Trabalho Realizado por: Ricardo Oliveira																														
segunda-feira	Hora	1:30	Duração	Descrição dos Exercícios de Treino																										
	Início:	20:00	10'	Introdução - Breve Explicação Sobre a Sessão de Treino																										
	Fim:	21:30	15'	Aquecimento com Finalização																										
	Local	15'	Manutenção Posse de Bola (X * Y+2JK)																											
terça-feira	Relvado (1/1)	15'	Jogo Reduzido (3X3+GR)																											
	Equipamento	20'	Movimentação Tática (Criação de Situações de Finalização)																											
	Sapatilhas	10'	Força - Trabalho Abdominal e Dorsal																											
	Botas	5'	Alongamentos / Flexibilidade																											
quarta-feira	Caneleiras																													
	Hora	1:30	Duração	Descrição dos Exercícios de Treino																										
	Início:	20:00	10'	Aquecimento / Exercícios de Mobilidade Geral																										
	Fim:	21:30	15'	Aquecimento com Finalização																										
quinta-feira	Local	30'	Recreativo - Jogo Livre "Peladinha/Relvadinha"																											
	Relvado (1/1)	5'	Pausa - Hidratação (Repouso Passivo)																											
	Equipamento	20'	Jogo Reduzido (3X3+GR)																											
	Sapatilhas	10'	Alongamentos / Flexibilidade																											
sexta-feira	Botas																													
	Caneleiras																													
	Hora	0:00	Duração	Descrição dos Exercícios de Treino																										
	Início:																													
sábado	Fim:																													
	Local		DIA DE DESCANSO																											
	Relvado (1/1)																													
	Equipamento																													
domingo	Sapatilhas																													
	Botas																													
	Caneleiras																													
	Hora	1:30	Duração	Descrição dos Exercícios de Treino																										
segunda-feira	Início:	20:00	15'	Dialogo com a Equipa - Análise do Adversário																										
	Fim:	21:30	15'	Aquecimento / Exercícios de Mobilidade Geral																										
	Local	15'	Treino de Conjunto (Adaptação Tática)																											
	Relvado (1/1)	50'	Bolas Paradas - Marcação (Livres / Cantos / Lançamentos)																											
terça-feira	Equipamento	10'	Banhos e Massagens																											
	Sapatilhas																													
	Botas																													
	Caneleiras																													
quarta-feira	Hora	0:00	Duração	Descrição dos Exercícios de Treino																										
	Início:																													
	Fim:																													
	Local		DIA DE DESCANSO																											
sexta-feira	Relvado (1/1)																													
	Equipamento																													
	Sapatilhas																													
	Botas																													
sábado	Caneleiras																													
	Hora	15:00	Local	SÃO BRÁS DE ALPORTEL																										
	Concentração:	25-ago-17	1ª																											
	Adversário:	JOGO DE TREINO																												
domingo	Local/Estádio:	ESTÁDIO SOUSA UVA																												
	Hora		Local																											
	Concentração:																													
	Adversário:																													
segunda-feira	Local/Estádio:																													
	Hora		Local																											
	Concentração:																													
	Adversário:																													
terça-feira	Local/Estádio:																													
	Hora		Local																											
	Concentração:																													
	Adversário:																													
quarta-feira	Local/Estádio:																													
	Hora		Local																											
	Concentração:																													
	Adversário:																													
sexta-feira	Local/Estádio:																													
	Hora		Local																											
	Concentração:																													
	Adversário:																													
sábado	Local/Estádio:																													
	Hora		Local																											
	Concentração:																													
	Adversário:																													
domingo	Local/Estádio:																													
	Hora		Local																											
	Concentração:																													
	Adversário:																													

SAMBRASENSE		Departamento de Futebol	
Data: 17 fevereiro 2017		Microciclo de Treino Nº: 1	
Semana S T Q S S D Dom 17 18 19 20 21 22		Local Início Local Início	
Carga Alta Média Baixa Volume (1-30min) 3 2 3 3		Local Início Local Início	
Qualidades Físicas Resistência Velocidade Força Coordenação		Local Início Local Início	
Técnica Ponto Colocamento Conduta Recorte Defesa/Ataque Defesa/Ataque Defesa/Ataque		Local Início Local Início	
Tática Individual Defensiva Individual Ofensiva Principais Jogadores Principais Jogadores Principais Jogadores		Local Início Local Início	
Teoria Colégio Politécnico Vótor/Pinela Psicologia		Local Início Local Início	
Operacionalização Controlo Méd. Desp. Banhos Massagem Treino Desportivo Treino Desportivo Treino Desportivo		Local Início Local Início	
Observações zendo um teste para cada jogador, consi Trabalho Realizado por: Ricardo Oliveira		Local Início Local Início	
segunda-feira Hora: 1:30 Início: 20:00 Fim: 21:30 Local: 15' Relvado (1/1) Equipamento: 20' S. 10' B. 10' C. 5'		Local Início Local Início	
terça-feira Hora: 1:30 Início: 20:00 Fim: 21:30 Local: 15' Relvado (1/1) Equipamento: 20' S. 10' B. 10' C. 5'		Local Início Local Início	
quarta-feira Hora: 0:00 Início: 20:00 Fim: 21:30 Local: 15' Relvado (1/1) Equipamento: 20' S. 10' B. 10' C. 5'		Local Início Local Início	
quinta-feira Hora: 1:30 Início: 20:00 Fim: 21:30 Local: 15' Relvado (1/1) Equipamento: 20' S. 10' B. 10' C. 5'		Local Início Local Início	
sexta-feira Hora: 0:00 Início: 20:00 Fim: 21:30 Local: 15' Relvado (1/1) Equipamento: 20' S. 10' B. 10' C. 5'		Local Início Local Início	
sábado Data: 25-ago-17 Hora: 15:00 Local: SÃO BRÁS DE ALPORTEL Adversário: JOGO DE TREINO Local Estádio: ESTÁDIO SOUSA UVA		Local Início Local Início	
domingo Data: 26-ago-17 Hora: 15:00 Local: SÃO BRÁS DE ALPORTEL Adversário: JOGO DE TREINO Local Estádio: ESTÁDIO SOUSA UVA		Local Início Local Início	
Espaço treino 1 Relvado (1/1) 2 Relvado (1/2) 3 Outro		Local Início Local Início	
Exercícios de Treino 1 Alongamentos / Flexibilidade 2 Aquecimento / Exercícios de Mobilidade Geral 3 Aquecimento com Finalização 4 Banhos e Massagens 5 Bolinhas Paradas - Marcação (Livres / Cantos / Lançamentos) 6 Circuito de Treino 01 7 Circuito de Treino 02 8 Circuito de Treino 03 9 Circuito de Treino 04 10 Controlo Médico Desportivo 11 Força - Trabalho Abdominal e Dorsal 12 Força Específica 13 Introdução - Breve Explicação Sobre a Sessão de Treino 14 Jogo de Treino 15 Jogo Reduzido (3X3+GR) 16 Jogo Reduzido (4X3+GR) 17 Jogo Reduzido (4X4+GR) 18 Jogo Reduzido (5X4+GR) 19 Jogo Reduzido (GR+5X5+GR) 20 Jogos - Posse de Bola em Espaços Reduzidos (10x10m) 21 Jogos - Posse de Bola em Espaços Reduzidos (10x20m) 22 Jogos - Posse de Bola em Espaços Reduzidos (15x15m) 23 Jogos - Posse de Bola em Espaços Reduzidos (20x20m) 24 Jogos - Posse de Bola em Espaços Reduzidos (30x30m) 25 Jogos N° Reduzido Jogadores 26 Manutenção Posse de Bola (X * Y) 27 Manutenção Posse de Bola (X * Y+2JK) 28 Manutenção Posse de Bola (X * Y+JK) 29 Movimentação Tática (Construção do Jogo) 30 Movimentação Tática (Corredores Laterais) 31 Movimentação Tática (Criação de Situações de Finalização) 32 Movimentação Tática (GR+11x10+GR) 33 Movimentação Tática (GR+11x14+GR) 34 Movimentação Tática (GR+11x14+GR) 35 Movimentação Tática (Organização Defensiva) 36 Pausa - Hidratação (Repouso Passivo) 37 Recreativo - Jogo Livre "Peladinha/Relvadinha" 38 Resistência Aeróbica / Corrida Contínua 39 Resistência Específica 40 Teste Físicos (Avaliação Condicion Física) 41 Trabalho Psicológico - Análise e Discussão Temática 42 Treino de Conjunto (Adaptação Tática) 43 Velocidade Deslocamento 44 Velocidade Reação 45 Velocidade Repetição 46 47 48 Diálogo com a Equipa - Análise do Adversário 49 DIA DE DESCANSO		Local Início Local Início	
Jornada/Eliminatória Campeonato (Nº da Jornada, Ex: 1) / LIGA NÓS Hora: 15:00 Colocar em numerico a hora da Concentração Ex: 15:00 Local: Colocar em numerico a hora da Concentração Ex: 15:00 Local Estádio: Colocar em numerico a hora da Concentração Ex: 15:00		Local Início Local Início	
Jornada/Eliminatória Campeonato (Nº da Jornada, Ex: 1) / LIGA NÓS Hora: 00:00 Colocar em numerico a hora da Concentração Ex: 15:00 Local: Colocar em numerico a hora da Concentração Ex: 15:00 Local Estádio: Colocar em numerico a hora da Concentração Ex: 15:00		Local Início Local Início	

Anexo XI – Planeamento de Microciclos

Departamento de Futebol										Época
Período:		Competitivo								
Mês:		Setembro								
Semana/Micro-ciclo			S	T	Q	Q	S	S	D	
Semana										
Dia										
Carga	Alta		x	x				x		
	Média					x				
	Baixa									
	Volume (h.)									
Qualidades Físicas	Res.	Aeróbica	x	x		x				
		Anaeróbica	x	x		x				
		Reacção	x	x						
		Deslocamento	x	x		x				
	Velocid.	Execução		x		x				
		Resistência	x	x						
		Rápida								
		Potência	x	x						
	Coord.	Flexibilidade		x						
		Motora	x	x		x				
Técnica	Passe			x		x				
	Remate			x		x				
	Cabeceamento			x		x				
	Condução			x		x				
	Recepção			x		x				
	Drible/Simulação			x		x				
	Desarme/Intercepção			x		x				
	Técnica GR			x		x				
Táctica	Individual Defensiva		x			x				
	Individual Ofensiva		x			x				
	Combinações					x				
	Sectorais		x	x		x				
	Esquemas			x		x				
	Sistemas			x		x				
	Jogo/Treino conjunto					x				
Teoria	Colóquios/Palestras		x							
	Vídeo/Filmes		x							
	Psicologia		x							
Operacionalização	Acções Prev. Méd.-Desp.									
	Controlo Méd.-Desp.									
	Banhos/Massagem									
	Testes Desportivos									
	Estágios/Concent.									
	Local de Treinos									
	Co mp.	Jogo Treino								
Jogo Oficial							x			
Observações:										

Treinador: Ricardo Oliveira

2017/2018 **Microciclo Semanal de Treino**

Microciclo:	Número
Escalão:	Séniore

UNIDADES DE TREINO

Segunda	Dia:	Tema/Conteúdos	
	Hora 20:00-21:30	- Resistência Específica	
	Equipamento Sapatilha Botas Caneleiras	- Força Explosiva	
		Noite	
Terça	Dia:	Tema/Conteúdos	
	Hora 20:00-21:30	- Resistência específica e/ou geral	
	Equipamento Sapatilha Botas Caneleiras	- Força Explosiva	
		Noite	
Quarta	Dia:	Tema/Conteúdos	
	Hora 20:00-21:30	Folga	
	Equipamento Sapatilha Botas Caneleiras		
Quinta	Dia:	Tema/Conteúdos	
	Hora 20:00-21:30	- Coordenação motora; - Velocidade de execução - Velocidade de deslocamento; - Resistência Específica	
	Equipamento Sapatilha Botas Caneleiras	Noite	
Sexta	Dia:	Tema/Conteúdos	
		Folga	
	Equipamento Sapatilha Botas Caneleiras		
SÁBADO	Dia	Hora	
		Concentração	
		Jogo	
	Local		Jogo:
DOMINGO	Dia		
		Descanso	