

RÚBEN MIGUEL LOPES GUERREIRO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA SÉNIOR
DO CLUBE DESPORTIVO SANTO ANTÓNIO DE
LISBOA- ÉPOCA 2020/2021**

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

RÚBEN MIGUEL LOPES GUERREIRO

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA SÉNIOR
DO CLUBE DESPORTIVO SANTO ANTÓNIO DE
LISBOA- ÉPOCA 2020/2021**

Relatório de estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo, Especialização em Alto Rendimento Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o Despacho de Nomeação de Júri n°227/2021, defendido a 20 de Julho de 2021 com a seguinte composição de Júri:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Orientador: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

A realização deste relatório só foi possível devido à colaboração e ao contributo, de forma direta ou indireta, de várias pessoas e instituições, às quais gostaria de exprimir algumas palavras de agradecimento e profundo reconhecimento.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, por todos os conhecimentos e valores transmitidos ao longo destes dois anos que certamente me tornaram melhor pessoa e profissional na área do Treino Desportivo.

Ao Professor Doutor Luís Massuça, pela orientação deste relatório. No qual contribui com uma disponibilidade enorme, sempre com empenho, incentivo e apoio. Guiou-me de forma paciente e competente, demonstrando sempre interesse e dedicação.

À Direção do Clube Desportivo Santo António de Lisboa, por me darem a oportunidade de estagiar no clube e me apoiarem ao longo da época desportiva em todos os momentos nas pessoas do Sr. Presidente Dário Ramos e do Sr. Vice-presidente Fernando Pereira.

Aos Treinadores e Funcionários do Clube Desportivo Santo António de Lisboa pela forma como me receberam e orientaram no dia-a-dia.

A todos os jogadores com quem tive a oportunidade de trabalhar. De uma forma geral, acredito ter contribuído para o seu desenvolvimento enquanto jogadores e melhores cidadãos. Sem dúvida ajudaram-me a crescer e a tornar-me num melhor profissional.

Aos meus pais, os impulsionadores da minha formação desde sempre, que nunca se afastaram e sempre me deram todo o apoio necessário, os exemplos que tinha em casa e que moldaram a minha forma de estar na vida. Tornando-me uma pessoa resiliente, determinada e lutadora.

À Cristiana, pelo carinho, pelo amor, pela compreensão, pelo apoio e por seres quem és. Sem dúvida és o que me completa e me faz caminhar.

A todos os meus amigos, pelo interesse que demonstram sempre relativamente ao meu crescimento, apoio e conselhos sempre numa perspetiva construtiva e de enriquecimento e melhoria constante.

Aos meus colegas e amigos do meu trabalho pelo apoio e motivação constante na minha evolução como pessoa, na compreensão para me facilitarem as trocas de serviço de forma a estar presente em todos os momentos da minha “vida académica”.

A todos, o meu muito obrigado.

Resumo

Este relatório teve como objetivo principal a apresentar processo de treino da equipa do Clube Desportivo Santo António de Lisboa, descrevendo os métodos de treino utilizados ao longo da época, assim como o seu modelo de jogo.

Serão apresentados os métodos de treino predominantes, quais os principais fatores que contribuíram para essa predominância relativa e de que forma a mudança de treinadores, veio alterar a forma de jogar da equipa e os resultados obtidos com a integração dos dois treinadores que orientaram a equipa ao longo da época.

Em relação aos resultados obtidos, e relativamente à dimensão horizontal dos métodos de treino, observou-se que os mais utilizados foram os métodos específicos de preparação com 55% de utilização, e em relação à dimensão vertical, os mais utilizados foram os competitivos 34%, a manutenção da posse da bola e os exercícios de preparação geral com 20% e 15% respetivamente.

De forma a perceber como o adversário se comportava nos cantos ofensivos foi desenvolvido e validado um sistema de observação suportado por categorias e subcategorias que permitiram realizar um levantamento de dados pertinentes para informar o treinador de forma a este preparar as sessões de treino para estas situações.

Palavras chave: Futebol, Análise de Jogo, Observação, Analista, Planeamento

Abstract

This report has as its main objective to present of the training process of the Clube Desportivo Santo António de Lisboa team, describing the training methods used throughout the season, as well as their game model.

The predominant training methods will be presented, which are the main factors that contributed to this relative predominance and how the change of coaches changed the way the team played, and the results obtained with the integration of the two coaches who guided the team to throughout the season.

Regarding the results obtained and regarding the horizontal dimension of the training methods, the most used were the specific methods of preparation with 55% of use and in relation to the vertical dimension the most used were the competitive 34%, the maintenance of ball possession and the general preparation exercises with 20% and 15% respectively.


To understand how the opponent behaved in offensive corners, an observation system supported by categories and subcategories was developed and validated, which allowed for a survey of relevant data to inform the coach to prepare the training sessions for these situations.

Keywords: Football, Game Analysis, Observation, Analyst, Planning

Abreviaturas e símbolos

A – Atacante

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

 - Bola


 - Corrida sem bola

DC – Defesa central

DD – Defesa direito

DE – Defesa esquerdo

DGS – Direção Geral de Saúde


 - Direção da bola através de passe

ED – Extremo direito

EE – Extremo esquerdo

GR – Guarda redes

 - Jogadores do clube desportivo Santo António de Lisboa

 - Jogadores da equipa adversária

MA – Médio atacante

MC – Médio centro

Índice Geral

Introdução	10
Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio	12
1.1. Caracterização Geral do Clube.....	13
1.2. Caracterização dos recursos	15
1.2.1. Recursos Humanos.....	15
1.2.2. Recursos materiais	16
1.2.3. Recursos estruturais	16
Capítulo II - Projeto Individual de Estágio.....	17
2.1. Objetivos gerais e estratégias	18
2.2. Objetivos específicos e estratégias.....	19
2.3. Funções e tarefas do treinador estagiário	21
Capítulo III – Caracterização da Equipa.....	22
3.1. Caracterização da equipa	23
3.2. Caracterização da equipa técnica	24
Capítulo IV – Processo de Jogo, Treino, Observação	26
4.1. Modelo de jogo da equipa	27
4.1.1. Organização Ofensiva.....	27
4.1.2. Fase de transição ataque/defesa.....	32
4.1.3. Organização Defensiva	33
4.1.4. Transição ofensiva – Defesa-Ataque	34
4.1.5. Esquema táticos ofensivos.....	35
4.1.6. Esquemas táticos defensivos	37
4.2. Análise dos métodos de treino	38
4.2.1. Métodos de Preparação Geral.....	38
4.2.2. Métodos Específicos de Preparação Geral	39

4.2.3. Métodos Específicos de Preparação	39
4.3. Análise dos métodos de treino utilizados ao longo do Macroциclo	41
4.3.1. Dimensão Horizontal	41
4.3.2. Dimensão Vertical.....	42
4.4. Análise microциclo padrão	47
Capítulo V – Processo de Treino.....	49
5.1. Operacionalização do Clube.....	50
5.2. Planificação do Macroциclo	51
Capítulo VI – Processo Competitivo	55
6.1. Caracterização da competição	56
Capítulo VII – Fiabilidade Inter-Observador em Cantos Ofensivos.....	60
7.1. Resumo	61
7.2. Introdução	61
7.3. Metodologia.....	64
7.3.1. Amostra.....	64
7.3.2. Procedimentos e Instrumento	64
7.3.3. Análise estatística	68
7.4. Resultados.....	68
7.5. Discussão	69
7.6. Conclusão	70
Capítulo VIII – Considerações Finais.....	71
8.1. Conclusões.....	72
8.2. Reflexão final	73
Referências Bibliográficas.....	75
Anexos	78

Índice de Figuras

Figura 1. Logótipo do Clube Desportivo Santo António de Lisboa.	13
Figura 2. Complexo Desportivo Bairro da Boavista.	14
Figura 3. Estádio da Tapadinha Campo N.º 2.	14
Figura 4. Esquema tático utilizado pelo TP1.	27
Figura 5. Esquema tático utilizado pelo TP2.	28
Figura 6. A 1ª fase de construção.	29
Figura 7. A 2ª fase de construção.	30
Figura 8. A fase de criação de situações de finalização.	31
Figura 9. Organização defensiva.	33
Figura 10. Disposição em cantos e livres.	34
Figura 11. Disposição em pontapés de baliza.	35
Figura 12. Dimensão Vertical do Macroциclo (min).	42
Figura 13. Dimensão Vertical do Macroциclo em %.	43
Figura 14. Manutenção da posse da bola.	44
Figura 15. Métodos de Preparação Geral.	45
Figura 16. Percentagem mediante o resultado ao longo da época.	51
Figura 17. Classificação da equipa ao longo da época desportiva.	57
Figura 18. Classificação dos treinadores ao longo da época desportiva.	57
Figura 19. Comparação de golos marcados e sofridos pelos treinadores.	58
Figura 20. Campograma de referência aos cantos ofensivos.	66
Figura 21. Categorias e subcategorias inseridas no software Lince.	66
Figura 22. Categorias e subcategorias codificadas no software Lince.	67

Índice de Tabelas

Tabela 1. Últimas 5 épocas desportivas.	15
Tabela 2. Número de atletas por posição.	23
Tabela 3. Plantel para a época desportiva 2020/2021.	24
Tabela 4. Métodos Específicos de Preparação Geral (Castelo & Matos, 2006).	39
Tabela 5. Métodos Específicos de Preparação (Castelo & Matos, 2006).	40
Tabela 6. Dimensão Horizontal (Castelo & Matos, 2006).	40
Tabela 7. Dimensão Vertical (Castelo & Matos, 2006).	41
Tabela 8. Resultados da Dimensão Horizontal.	42
Tabela 9. Resultados Dimensão Vertical.	43
Tabela 10. Microciclo Padrão.	47
Tabela 11. Macrociclo Época Desportiva 2020/2021.	54
Tabela 12. Mapa de jogos da época 2020/2021.	57
Tabela 13. Categorias e correspondente descrição.	65
Tabela 14. Subcategorias e correspondente descrição.	66
Tabela 15. Valor de k atribuído a cada categoria.	69

Introdução

O futebol nos dias de hoje é considerado o desporto rei, este fenómeno na sociedade arrasta muitas pessoas a seguir este conceito. É importante que os atletas estejam preparados para lidar com as contingências inerentes ao jogo de forma a potenciar o espetáculo. O jogo de futebol apresenta um conjunto de capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas que exprimem o nível de capacidade dos seus executantes, para tal, torna-se necessário determinar as diferentes capacidades que traduzem o rendimento dos atletas (Reilly, 1998).

O futebol é uma modalidade coletiva com duas equipas constituída por 11 atletas cada, estes atletas vão se encontrar em confronto direto, respeitando naturalmente as leis e regras do jogo. Vão disputar a posse da bola, existindo apenas uma no campo, para que no final consigam a colocar mais vezes dentro da baliza do adversário e impedir que o adversário a coloque na sua baliza (Castelo, 1996).

O futebol é um jogo desportivo e compreende elementos estratégico-táticos que influenciam o seu processo de treino, este deve ser concebido sobre ideia de jogo. Esta ideia de jogo vai se materializar numa forma de jogar que é construída no decorrer dos treinos de forma a influenciar os comportamentos e atitudes dos jogadores através de um projeto orientado para o conceito da competição (Garganta, 2008).

As equipas ao longo dos anos tem vindo a aumentar o seu rendimento desportivo, em que tem havido uma evolução bastante significativa nos últimos anos em termos do processo de treino, em que os treinos eram separados pelas suas áreas de intervenção, dividindo o trabalho técnico, do tático, do psicológico e do físico. Esta dissociação dá pelo nome de treino analítico, que tem como base o trabalho físico específico e descontextualizado do jogo de futebol. O treino desportivo tem de ser sustentado com base no modelo de jogo da equipa em que o desenvolvimento do jogo é um processo sistemático e progressivo que está diretamente interligado às necessidades específicas das equipas e do seu período evolutivo (Clemente & Mendes, 2015).

O trabalho da equipa técnica é fundamental, devendo esta ter a responsabilidade de concetualizar sessões de treino baseadas no modelo de jogo. O êxito de uma equipa técnica está associado ao seu planeamento, quanto mais pormenorizada for a preparação, as possibilidades de êxito aumentam significativamente, conseguindo prever todo o tipo de exigências e decisões que poderão ser tomadas (Santos, 2015). O treinador tem a função de organização e planeamento de todo o processo de treino e competição (Bompa, 1999).

Este relatório de estágio descreve o trabalho de uma época desportiva de um clube no escalão do futebol distrital sénior. Fui integrado na equipa técnica durante a época desportiva 2020/2021 no clube desportivo Santo António de Lisboa no escalão sénior, que disputou a 2ª divisão distrital na série 2 da associação de futebol de Lisboa.

De forma a obter-se um conhecimento mais aprofundado da modalidade e da importância de cada elemento para o resultado da competição, os treinadores e outros especialistas recorrem à análise do jogo. Que se expressa no estudo do jogo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas, o que tem vindo a constituir uma forma crescente de importância nos processos de preparação desportiva. Principalmente da informação que daí pode resultar para o treino, quer nas potenciais vantagens de melhorar a prestação competitiva. Ao longo do estágio foi construindo um sistema de observação de forma a analisar os cantos ofensivos e daí retirar informações pertinentes que possam ser trabalhados nas sessões de treino com o objetivo de perceber como o adversário se organiza nestes momentos do jogo.

Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio

1.1. Caracterização Geral do Clube

O Clube Desportivo Santo António de Lisboa (logótipo apresentado na figura 1) foi fundado a 8 de Janeiro de 1986 pela iniciativa de cinco antigos diretores do rival Águias Recreativo Clube, a sua sede inicial fixou-se no N.º 129 do casal ventoso de baixo em Lisboa. O local onde começaram a prática de futebol situava-se no antigo casal ventoso no campo da “lixívia” que era partilhado com mais três clubes com sede neste bairro lisboeta que eram o Águias Recreativo Clube, Casalense Futebol Clube e Lisboa Futebol Clube. Possuem como única modalidade futebol masculino.

Atualmente, o clube tem a sua sede no lote 3-B no bairro quinta da cabrinha na avenida de Ceuta, não tendo campo próprio desenvolveu as suas atividades no complexo desportivo bairro da Boavista (figura 2), até ao dia 3 de Abril situado na rua das acácias em Lisboa. Presentemente o clube joga no estádio da Tapadinha no campo nº 2 (figura 3) ao abrigo do protocolo celebrado entre o Clube Atlético de Portugal e a Junta de Freguesia de Alcântara, que prevê o apoio financeiro e utilização de espaços desportivos.

Desde 2016 o seu atual presidente é o Sr. Dário Ramos que acumula funções de jogador e capitão da equipa sénior de futebol, após 12 anos como jogador profissional em clubes como Covilhã, Madalena, Mafra e Real Sport Clube entre outros regressou como jogador e assumiu as funções de presidente.



Figura 1. Logótipo do Clube Desportivo Santo António de Lisboa.



Figura 2.Complexo Desportivo Bairro da Boavista.



Figura 3.Estádio da Tapadinha Campo N.º 2.

O clube neste momento só tem ativa a equipa de futebol sénior masculina que esteve inscrita para a época desportiva 2020/2021 na associação de futebol de Lisboa e disputa a 2ª divisão distrital na série 2, num total de 16 equipas que disputam esta série. Nas últimas 5 épocas o clube obteve os seguintes resultados desportivos apresentados na Tabela 1.

Tabela 1. Últimas 5 épocas desportivas.

Competição	Época	Classificação	Taça de Lisboa
1ª Divisão	2019/2020	11º/16º	-----
Divisão de Honra	2018/2019	10º/16º	3ª Eliminatória
Divisão de Honra	2017/2018	13º/16º	3ª Eliminatória
1ª Divisão	2016/2017	2º/14º	3ª Eliminatória
Divisão de Honra	2015/2016	14º/15º	4ª Eliminatória

1.2. Caracterização dos recursos

Para a época 2020/2021 a direção do clube disponibilizou os seguintes recursos humanos, materiais e estruturais para disputar a 1ª divisão distrital da associação de futebol de Lisboa.

1.2.1. Recursos Humanos

- Diretor desportivo
- Treinador Principal
- Treinador adjunto principal
- Treinador adjunto
- Treinador de guarda-redes
- Massagista
- Roupeiro

1.2.2. Recursos materiais

Devido à equipa jogar em campo alugado, todo o material necessário para as sessões de treino esta, armazenado em arrecadação, nas instalações do complexo desportivo.

- 1 Baliza de futebol 11 (móvel)
- Marcadores de campo de várias cores
- 4 Cores de coletes (10 de cada cor)
- 15 Várias estacas móveis
- 20 Bolas
- 6 Mini balizas
- 1 Mala de primeiros socorros

1.2.3. Recursos estruturais

O clube procede aos treinos e jogos em campo alugado no complexo desportivo do bairro da Boavista, este campo é de futebol 11 e tem piso sintético. Existem dois balneários para os atletas se equiparem e outro balneário de dimensões mais reduzidas para a equipa técnica, existe também uma arrecadação para se guardar todo o material e equipamentos. Sempre que o massagista está presente este tem acesso a uma sala de tratamentos com todo o material descartável que necessita e uma marquesa.

Capítulo II- Projeto Individual de Estágio

No capítulo correspondente ao plano individual de estágio (PIE) serão abordados os objetivos gerais e específicos do treinador estagiário, bem como as estratégias utilizadas para atingir os objetivos propostos. Todas as funções e tarefas serão aqui exploradas tendo em atenção o estado de emergência que foi muitas vezes imposto pelo governo que veio condicionar a participação de todos os intervenientes na época desportiva 2020/2021.

2.1. Objetivos gerais e estratégias

Os objetivos gerais do treinador estagiário no referido estágio tiveram como objetivo o desenvolvimento das competências profissionais inerentes à função de treinador e relacionamento interpessoal.

Objetivos gerais:

- Contribuir para uma relação positiva e de cooperação dentro da equipa técnica;
- Desenvolver uma relação positiva e profissional com os jogadores;
- Desenvolver competências a nível comunicacional e de liderança;
- Desenvolver competências a nível da organização e planeamento do treino ao longo da época desportiva;
- Aperfeiçoar competências ao nível da análise do treino e competição;
- Contribuir para que os objetivos do clube fossem alcançados.

Estratégias:

- Preparar as intervenções junto da equipa, sendo assertivo e usando linguagem acessível;
- Conhecer os modelos de jogo, treino e análise, bem como das características de todos os jogadores do plantel;
- Comunicar (constantemente) com a restante equipa técnica de forma a estar atualizado sobre todas as alterações que possam ocorrer na época desportiva;
- Demonstrar respeito, humildade e sentido de responsabilidade;
- Demonstrar uma constante reflexão crítica sobre as situações vividas no treino e competição;

- Manter constantemente os níveis de motivação elevados para uma melhor aprendizagem e evolução dentro do clube, cumprir com todas as tarefas definidas.

2.2. Objetivos específicos e estratégias

Os objetivos específicos do treinador estagiário são o desenvolvimento das competências técnicas e das tarefas em contextos mais específicos. Desta forma são abordados os objetivos específicos comuns e traçadas as estratégias a atingir em cada um deles.

Objetivos específicos comuns:

- Contribuir para a fluidez e intensidade das sessões de treino;
- Preparar os atletas, física e mentalmente, para a entrada em competição (aquecimento pré-jogo).

Estratégias:

- Demonstrar pro-atividade estando ou não diretamente envolvido no exercício a ser realizado;
- Preparar previamente os exercícios a realizar, optar por feedbacks simples e motivando os atletas na tarefa.

Objetivos específicos do treinador estagiário:

- Aperfeiçoar as intervenções junto dos atletas para uma melhor tomada de decisão durante o jogo;
- Desenvolvimento da intervenção em treino, perceber mais efetivamente a pertinência, timing e tipo de feedback dado ao longo dos exercícios.

Estratégias:

- Motivar os jogadores para a dinâmica do jogo em constante comunicação com o treinador principal sobre as possíveis soluções para os problemas criados pelo adversário;

- Conhecer de forma aprofundada os objetivos, estrutura e dinâmicas do exercício, motivação na aprendizagem do atleta.

2.3. Funções e tarefas do treinador estagiário

Dentro da equipa técnica o treinador estagiário desempenhou a função de treinador adjunto, estando em contacto permanente com o treinador principal, auxiliando-o em todas as tarefas diárias e procurando perceber a razão das decisões tomadas, de forma a poder cumprir com os objetivos gerais e específicos criados. O treinador estagiário contribuiu para conceção dos modelos de jogo e de treino, das unidades e exercícios de treino e sua operacionalização. Nas unidades de treino, a colaboração entre os elementos da equipa técnica foi uma constante em todas as fases, de forma a permitir a sua fluidez e intensidade.

No decorrer da competição fui responsável pelo aquecimento pré-jogo dos guarda-redes e dos jogadores oscilando com o outro treinador adjunto, também tinha liberdade para dar feedback aos atletas antes, durante e pós-jogo, mantendo sempre a linha de pensamento do treinador principal e com o modelo de jogo adotado. A comunicação entre treinador principal e adjunto foi uma constante, procurando o segundo auxiliar na tomada de decisão do primeiro, sempre tendo em vista o crescimento da equipa e dos atletas.

Capítulo III – Caracterização da Equipa

3.1. Caracterização da equipa

Para época desportiva 2020/2021 deu entrada na associação de futebol de Lisboa os seguintes atletas e staff:

Tabela 2. Número de atletas por posição de jogo.

Posição	N.º de atletas
Guarda-redes	2
Defesas	11
Médios	11
Avançados	5

O plantel foi formado por 29 atletas (Tabela 2), com uma média de idades de 24 anos, de altura de 178 cm, peso de 74 kg e com 27 atletas com nacionalidade portuguesa e 2 com nacionalidade cabo-verdiana.

O número de atletas que constituiu o plantel foi variando por resultado da entrada e saída de vários atletas ao longo da época. Devido a este facto, foi difícil o planeamento de um microciclo (a situação pessoal e profissional dos jogadores, o calendário da competição, os recursos materiais e humanos para o treino), o que levou a planear tendo em consideração todos estes fatores a aplicação do volume e intensidade de trabalho.

Este foi um dos aspetos que mais dificultaram o planeamento da sessão de treino e conseqüente o microciclo, ou seja, a entrada e saída de jogadores ao longo da época por não haver um vínculo profissional estivemos sempre dependentes da fidelização dos atletas com o projeto desportivo. Era sempre uma incógnita quantos jogadores ao certo iriam treinar na presente sessão de treino, o que justifica algumas das dificuldades que a equipa técnica teve para construir o plantel para o resto da época desportiva.

Na tabela 3 descreve-se todos os jogadores que competiram na época 2020/2021 pelo Santo António, em que são apresentados alguns dados como a posição, nome, idade, número de jogos na presente época e clube anterior a esta época.

Tabela 3.Plantel para a época desportiva 2020/2021.

Posição	Nome	Idade	N.º de jogos 20/21	Clube anterior
Guarda-redes	AB	31	12	S. António
Guarda-redes	LF	19	3	DDS
Defesa	Del	28	0	S. António
Defesa	ES	19	5	Atlético CP
Defesa	MC	19	9	Atlético CP
Defesa	TF	28	12	S. António
Defesa	JL	20	1	S. António
Defesa	PA	19	1	Atlético CP
Defesa	LP	20	5	Catujalense
Defesa	HJ	23	6	S. António
Defesa	Dec	24	4	S. António
Defesa	PC	19	9	Atlético CP
Defesa	AT	20	10	Atl. Malveira
Médios	Ca	28	0	S. António
Médios	DR	40	14	S. António
Médios	Le	33	11	S. António
Médios	RT	35	7	S. António
Médios	Jo	22	13	DDS
Médios	JC	27	10	S. António
Médios	SS	20	11	S. António
Médios	JM	20	7	ADCEO
Médios	RO	21	5	S. António
Avançados	RP	17	9	Lisboa Águias
Avançados	MP	19	4	DDS
Avançados	MT	39	3	S. António
Avançados	NN	27	6	S. António
Avançados	GT	19	11	DDS

3.2. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica foi liderada pelo treinador principal (TP1) Ricardo Nabais de 40 anos que possui o nível 1 de treinador de futebol e orienta a equipa desde a época 2017/2018 e anteriormente esteve 3 anos como treinador da equipa Desportivo Domingos Sávio. O treinador adjunto principal Pedro acompanha o treinador principal desde o início da sua carreira, não tendo nenhum curso de treinador. O treinador adjunto Mário Almeida trabalha

com a equipa desde a época 2015/2016 e não possui nenhum curso de treinador. O treinador de guarda-redes trabalha com os guarda-redes da equipa desde a época 2019/2020, não tem curso de treinador.

O diretor-desportivo Tiago Batalha exerce estas funções desde 2017/2018, pessoa da confiança do presidente do clube, encarrega-se de colaborar com a estrutura técnica no apoio a esta e nas questões logísticas e administrativas que surgem.

A fisioterapeuta possui formação superior e iniciou a colaboração com a equipa esta época desportiva em que comparece uma vez por semana num dos treinos e aos dias de jogo.

Esta equipa técnica permaneceu no comando da equipa até dia 30 de Dezembro de 2020, momento em que foram reunidos os dirigentes do clube, e devido aos maus resultados decidiram por unanimidade afastar o treinador e a sua equipa técnica devido aos maus resultados obtidos até à data, 8 derrotas e 1 vitória.

Iniciam no dia 05 de Janeiro de 2021 a nova equipa técnica liderada pelo treinador principal (TP2) Armando possuidor do nível 2 de treinador de futebol, e com algumas passagens pela equipa, estando na última subida de divisão. Treinador de elevada competência técnica e conhecedor dos valores do clube que os quis implementar desde o primeiro dia, elevando a motivação dos atletas para esta fase final de campeonato tão delicada como se assegurava.

O treinador adjunto principal Paulo possuidor do nível 1 de treinador de treinador de futebol e pessoa da confiança do treinador principal e com responsabilidade no treino pela vertente tática. O treinador de guarda-redes Osório, iniciou neste momento a colaboração com o clube, não possui curso de treinador de futebol e acumulou experiência nas camadas jovens do Clube Atlético de Portugal.

Capítulo IV – Processo de Jogo, Treino e Observação

4.1. Modelo de jogo da equipa

Na modalidade de futebol, para as equipas o modelo de jogo é a referência para todos os elementos, que envolve uma estrutura de comunicação e um dos principais orientadores do processo de treino. É levar a que durante o jogo percebam e saibam o que fazer em qualquer momento do jogo. Para Castelo (1996) este constitui-se como o ponto de partida que é determinante para a orientação da ação e organização de uma equipa e que tem uma importância essencial no comportamento tático dos jogadores. O modelo de jogo tem por base, a conceção de jogo do treinador, os constrangimentos do clube e a dimensão estrutural e funcional da equipa, tendo em conta os princípios de orientação de resposta tática durante o jogo (Castelo, 2008).

É através da criação de um Modelo de Jogo que o treinador deve pautar a sua abordagem com base nesse modelo, que irá procurar transmitir os princípios e subprincípios de jogo aos atletas, para fornecer um guia para as suas tomadas de decisão e possíveis comportamentos dentro de campo.

O modelo de jogo aplicado neste clube não deve ser fixo nem estático, obrigatoriamente deve ser algo evolutivo e adaptável. O treinador deve ter em conta diversos fatores, como as características dos jogadores da equipa, campeonato que se disputa e objetivo de finais de época para assim se conseguir adaptar da melhor forma possível a sua realidade. Inicialmente deve ser feito este levantamento para que os jogadores se adaptem ao modelo de jogo, isto é, para que a equipa comece a colocar em prática a forma como o treinador poderá tirar mais rendimento da equipa.

O modelo de jogo da equipa sofreu uma ligeira alteração com a mudança de treinador em Janeiro, sendo que ambos tinham uma visão diferente do jogo e tiveram de se adaptar ao momento da equipa. A equipa com o primeiro treinador jogou num sistema de 1x4x4x2 (figura 4) e com o segundo treinador o sistema base foi 1x4x3x3 (figura 5). De seguida vai ser apresentado o modelo de jogo do segundo treinador devido aos resultados obtidos e a forma como desde o primeiro dia implementou no seio da equipa as suas ideias de jogo que vieram a contribuir para a permanência da equipa no campeonato.

4.1.1. Organização Ofensiva

Sendo o processo ofensivo é uma das fases fundamentais num jogo de futebol, que tem como objetivo a manutenção da posse da bola e a finalização (Castelo, 2009). O processo ofensivo é formado por 4 fases de ataque, 1ª sub-fase de construção, 2ª sub-fase de construção, fase de criação de situações de finalização e a sub-fase de finalização.

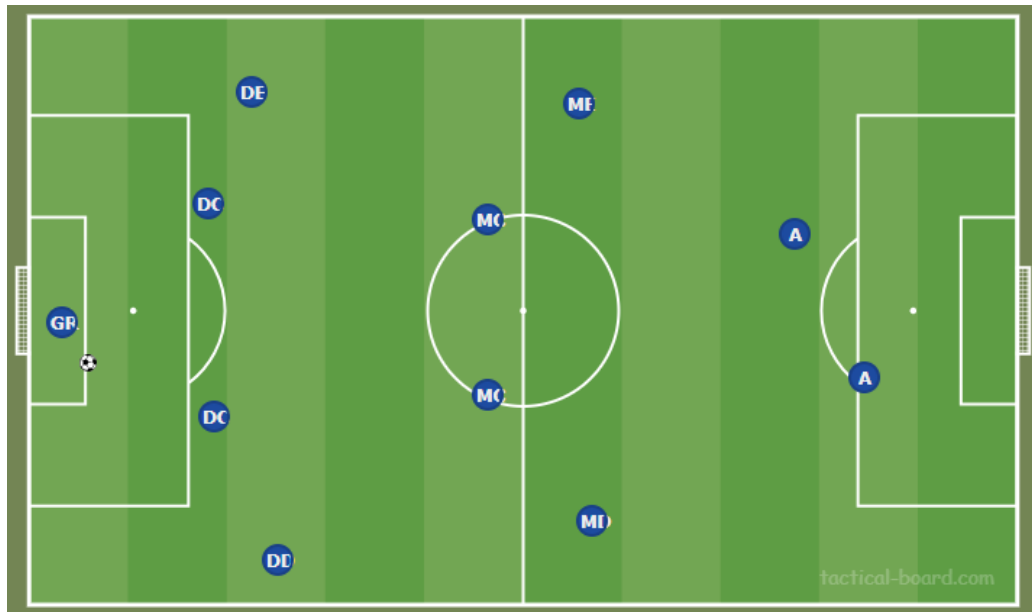


Figura 4. Organização estrutural utilizada pelo TP1.

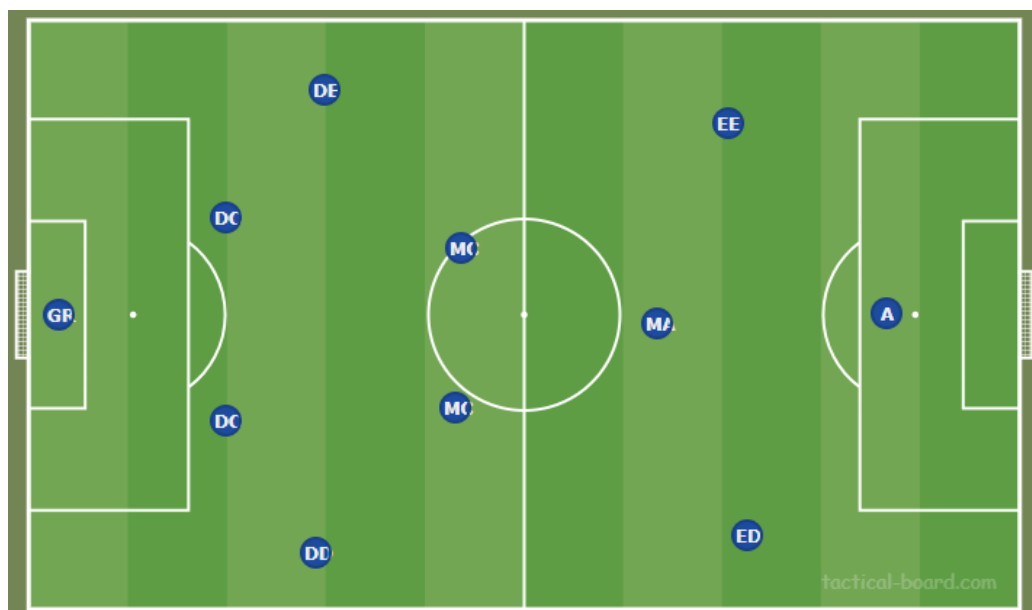


Figura 5. Organização estrutural utilizada pelo TP2.

4.1.1.1.A 1ª sub-fase de construção do processo ofensivo

Neste primeiro momento de construção de jogo (figura 6), a equipa opta pela saída de bola pelo guarda-redes ou pelos defesas centrais que tentavam jogar pelo corredor central com um dos médios interiores defensivos a vir receber a bola perto da zona dos defesas centrais.

A alternativa à saída de jogo pelos defesas centrais é pelo corredor lateral, jogada com os laterais ou extremos. Se a saída curta não for possível pelos defesas centrais por oposição adversária, o guarda-redes deve procurar colocar a bola em profundidade nos corredores laterais, aproveitando a subida dos extremos.

A equipa durante a fase de construção deve sempre que seja possível realizar esta em largura, tentando ao máximo manter a posse de bola, optando por realizar passes em segurança de forma a não comprometer o equilíbrio e minimizando o risco de haver uma perda da posse da bola. Nesta primeira fase exige a colaboração máxima do guarda-redes, os defesas centrais, laterais e os médios, principalmente os dois interiores mais recuados, sendo estes que fazem preferencialmente a transição da 1ª para a 2ª sub-fase construção de jogo.

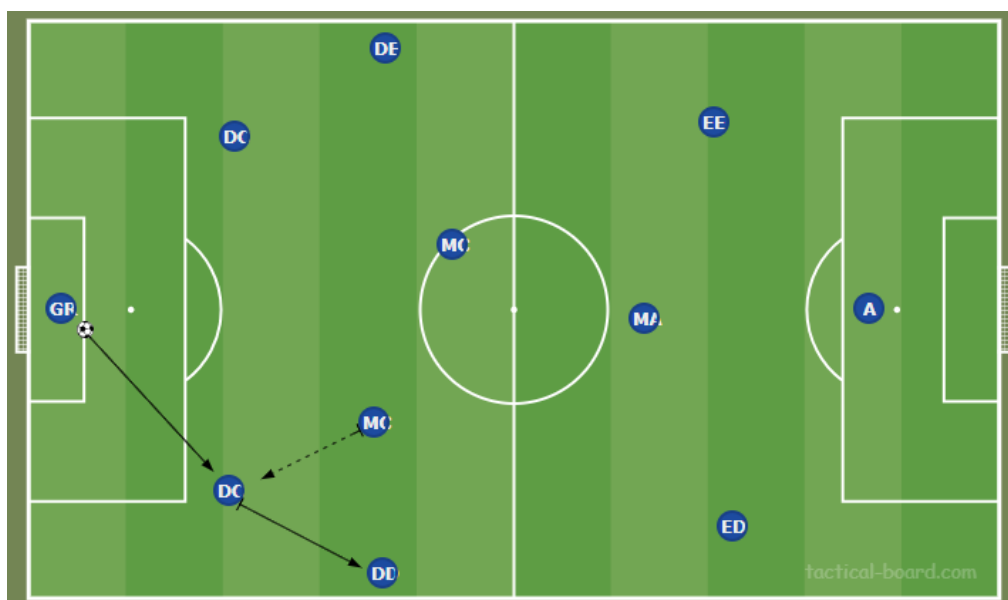


Figura 6. A 1ª sub-fase de construção.

4.1.1.2. A 2ª sub-fase de construção do processo ofensivo

O jogo exterior nesta fase é muito importante, a equipa deve alargar o seu posicionamento sempre que tem a posse de bola (figura 7), realizar a circulação preferencialmente pelos corredores laterais, variando o centro de jogo através dos médios ou de passe direto.

Os jogadores mais envolvidos neste processo são os médios interiores e os extremos laterais, simultaneamente o avançado vai se movimentar de forma a dar o máximo de profundidade possível, na tentativa de potenciar o jogo entre a linha defensiva e linha média da equipa adversária. Sempre que os médios têm a posse de bola devem em caso de necessidade de manter a posse de bola jogar com os defesas que constituem o apoio a estes.

No decorrer da 2ª sub-fase de construção para a próxima fase que consiste na fase de criação, os jogadores usufruíam de alguma liberdade para tomarem as melhores decisões, optando na maioria das vezes por combinações táticas entre o extremo e os médios interiores ofensivos que possibilitavam o jogo entrelinhas e a conseqüente entrada para a sub-fase de criação. Sempre que o adversário não se opunha estas transições eram realizadas de dentro para fora, de forma a aproveitar estas zonas para cruzar para o interior da grande área.

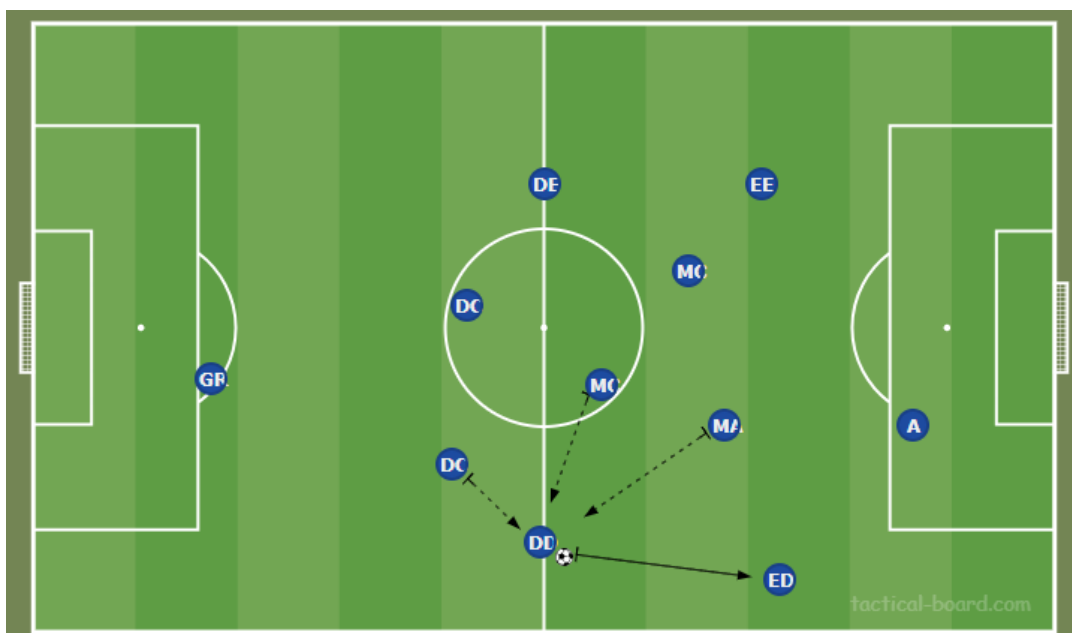


Figura 7.A 2ª sub-fase de construção.

4.1.1.3. A 3ª sub-fase do processo ofensivo – Fase da Criação

Nesta fase os médios interiores, os extremos e o avançado têm uma intervenção importante, os laterais também podem estar envolvidos de forma a dar apoio aos extremos, realizando combinações táticas e dando profundidade ao jogo exterior (figura 8), aumentando a possibilidade da realização de cruzamentos para dentro da grande área.

Se houver uma maior circulação da bola pelo corredor lateral, o médio interior ofensivo dá apoio ao extremo e o lateral sobe no terreno, dando profundidade, apoio e potencia combinações táticas e uma superioridade numérica no corredor lateral, para que surjam cruzamentos para a grande de área.

Na entrada da grande área aparece o outro médio interior ofensivo, o extremo oposto na zona do 2.º poste e o avançado que sendo o elemento com maior liberdade de posicionamento aparece na zona entre o penálti e a entrada da pequena área. O avançado pode com estas movimentações deslocar-se para a zona do primeiro poste, ganhando o posicionamento aos defesas, ou podendo deslocar-se para a zona do 2.º poste se o extremo não ocupar esta zona.

Durante o jogo existindo uma maior utilização do jogo interior, através do médio interior e dos extremos e laterais que se deslocam para o corredor central, o avançado desdobra as suas funções dentro de campo, sendo um apoio para o jogo entre linhas e dá a largura e profundidade para que possa existir um movimento de rutura do médio ou uma diagonal do extremo que se desloca do corredor lateral para o corredor central.

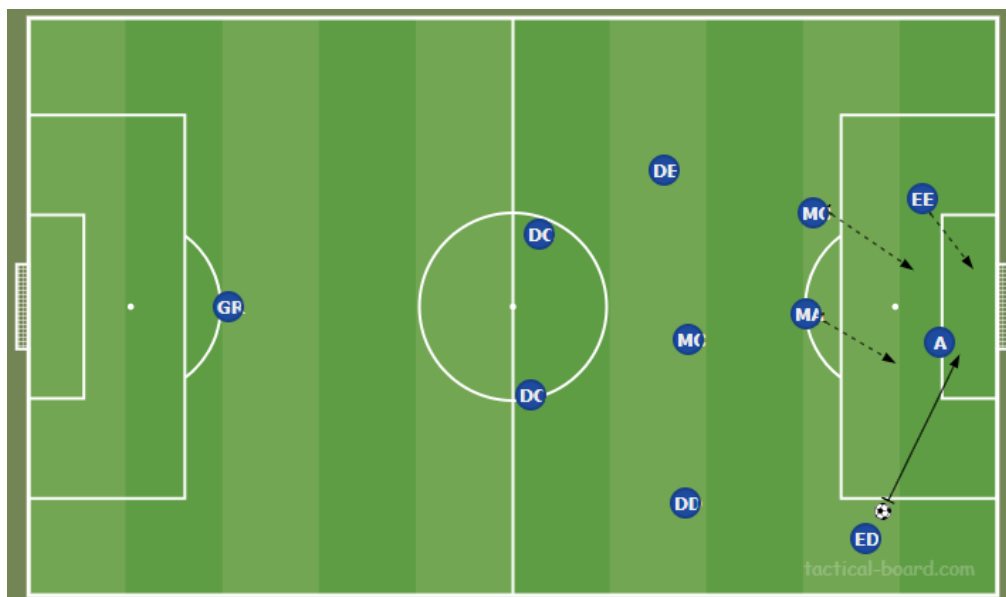


Figura 8. A sub-fase de criação de situações de finalização.

4.1.1.4.A 4ª sub-fase do processo ofensivo – Sub-fase da Finalização

A sub-fase de finalização ocorre nos últimos 20 metros do campo, considerando sempre que existia uma possibilidade de remate, fruto de uma ação individual ou de uma 2ª bola. Os atletas nesta fase devem ter a autonomia de remates à baliza na tentativa de marcarem golo, os médios mais ofensivos, os extremos e os avançados são os mais preponderantes nesta fase pela sua proximidade ao objetivo, por sua vez, os defesas e o médio defensivo vão ter a oportunidade de finalizar quando existir uma bola parada.

4.1.2. Momento de transição ataque/defesa

Sempre que sucede à perda da posse de bola, a equipa reage de forma individual em que o jogador mais perto da bola sai na pressão no jogador com bola tirando o máximo possível de tempo e espaço para que este não tivesse oportunidade de realizar um contra-ataque e assim no menor tempo possível reequilibrar e reorganizar defensivamente. Nesta sub-fase o médio interior mais defensivo deve fazer o equilíbrio defensivo da equipa sempre que esta se encontra no ataque, dependendo da zona do campo, sector ou corredor, e do

contexto da jogada, este é o jogador que realiza a primeira pressão de contenção, permitindo à equipa tempo para esta se voltar a reequilibrar e a organizar-se defensivamente.

Se houver uma perda de bola perto da baliza do adversário, todos os atletas que jogam do meio-campo para a frente como os médios interiores ofensivos, extremos e avançados, faziam o máximo de pressão para conseguir recuperar a bola o mais rapidamente possível nesta zona do campo, sendo a reação à perda de bola muito rápida para aproveitar esta situação a nosso favor.

4.1.3. Organização Defensiva

Sempre que a equipa se encontra em processo defensivo deve constituir um bloco médio, cedendo algum espaço para o adversário jogar dentro do seu meio-campo defensivo, não mantendo a defesa subida (figura 9). A linha defensiva faz essencialmente movimentos de basculação, optando por movimentar-se mais em largura do que em profundidade. A defesa mista é o método defensivo utilizado, combinando defesa à zona e defesa individual (1x1).

Na primeira fase de construção da equipa adversária, a equipa opta por realizar uma defesa à zona, ocupando o espaço por onde a bola circulava pelo adversário, quer fosse saída lateral pelo defesa lateral ou saída longa para um dos corredores pelos extremos.

Nos vários momentos de jogo que ocorram cruzamentos adversários, a equipa deve tentar sobre portador da bola criar sempre vantagem defensiva, situações de 1x2 na linha lateral com o extremo esquerdo a baixar e a dar apoio ao defesa esquerdo, com o médio interior esquerdo a dar cobertura.

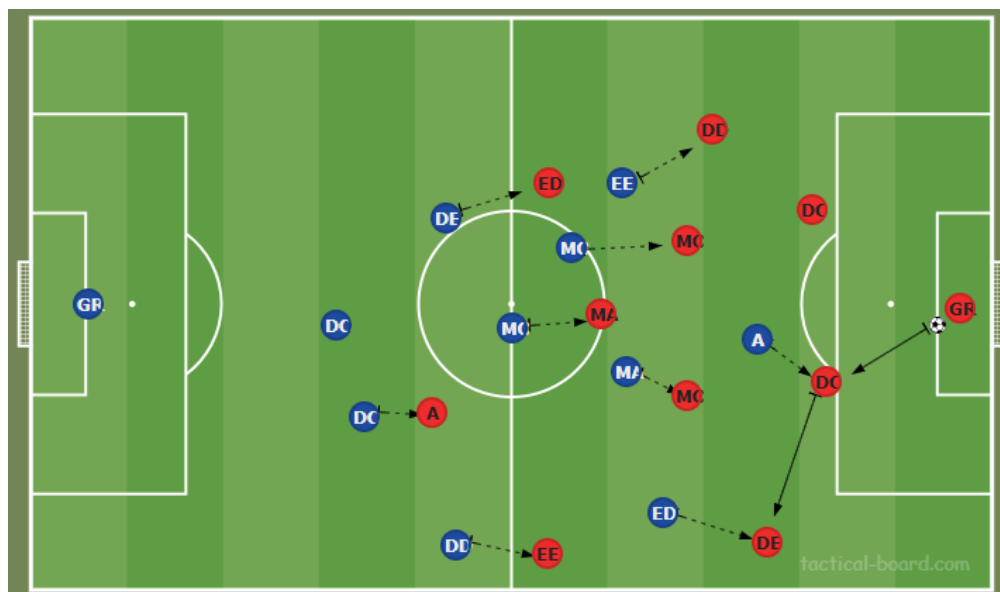


Figura 9.Organização defensiva.

4.1.4. Transição ofensiva – Defesa-Ataque

Durante a transição da defesa para o ataque a equipa opta por, numa primeira forma, se existir uma possibilidade elevada, aproveitam o desequilíbrio defensivo adversário, se houver uma recuperação da bola na zona defensiva do jogo, a bola deve ser colocada em profundidade nos corredores laterais para os extremos. A reação à recuperação da posse da bola deve ser muito rápida e a equipa rapidamente se deve mobilizar para o contra-ataque, situação esta que acontecia maioritariamente através da recuperação das bolas paradas ofensivas do adversário.

Na segunda forma a recuperação da posse da bola quando é feita dentro na zona média do terreno, a equipa opta por manter a posse de bola e assim que o jogo possibilitar iniciar o ataque posicional. A reação à recuperação da bola não é tão rápida como na anterior forma, optando a equipa por jogar em largura e não em profundidade, preferindo a segurança nos passes em relação ao jogo direto.

4.1.5. Esquema táticos ofensivos

4.1.5.1. Cantos e livres laterais

Sabendo que em situações de canto não existe fora-de-jogo e nos livres laterais poderá existir, vai ser aproveitada a profundidade na colocação dos jogadores não poderá ser a mesma, mas a sua posição e a zona de ataque à bola são iguais (figura 10).

A equipa tem trabalhado 3 situações de cantos, em que duas situações eram de canto alto, diretamente para dentro da grande área e outra era de canto curto. Ambas as combinações táticas eram previamente estudadas consoante as fragilidades do adversário em defender, de forma a aumentar a possibilidade de converter o canto ou livre lateral em golo.

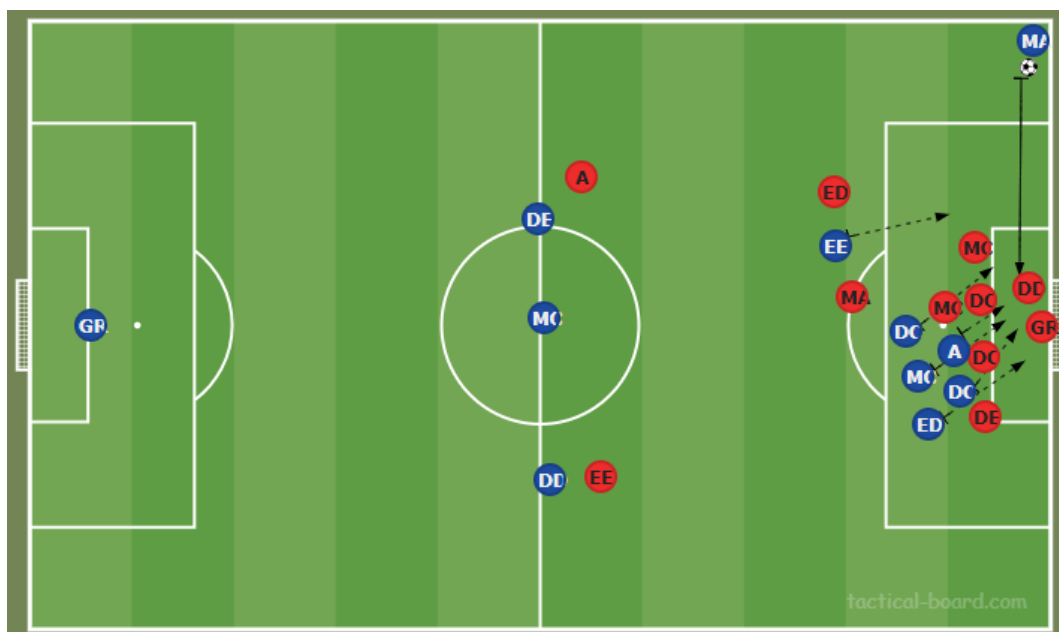


Figura 10. Disposição em cantos e livres.

4.1.5.2. Lançamentos de linha lateral

A reposição de bola deve ser sempre que possível em apoio seguro, através de lançamento atrasado para o defesa central ou em largura para o médio interior, para que este circule o centro de jogo e tire a bola da zona de pressão. Se isto não acontecer, por não haver

linhas de passe seguras, o lançamento era realizado em profundidade no corredor lateral, para o extremo ou avançado que vinha ao corredor lateral posicionando-se nas costas do extremo.

Esta situação verifica-se nos dois primeiros terços do terreno de jogo, no último terço do terreno e estando mais longe da área da equipa, o risco poderia ser maior na reposição da bola, por isso os lançamentos eram mais em profundidade e não tanto em largura. Nos últimos onze metros, a equipa optava por fazer lançamento longo para dentro da grande área aproveitando não haver fora-de-jogo neste tipo de reposição.

4.1.5.3. Pontapés de baliza

Sempre que possível a saída curta é a preferencial, com ambos os defesas centrais a posicionarem-se ao lado da grande área para que pudessem receber a bola (figura 11). Sempre que não fosse possível, a saída em profundidade é a solução com os jogadores alvos a serem os extremos que se colocariam mais próximos dos corredores laterais.

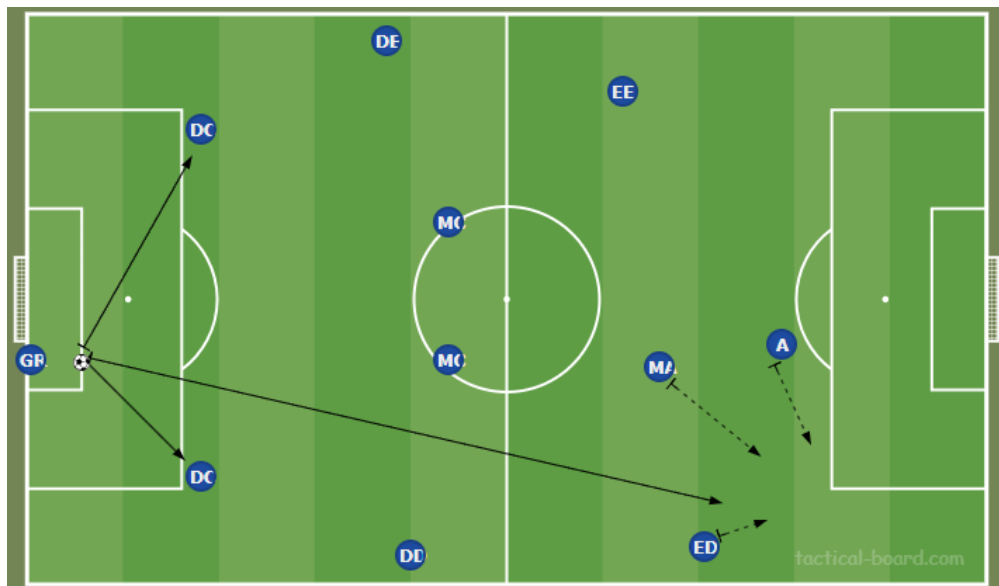


Figura 11. Disposição em pontapés de baliza.

4.1.6. Esquemas táticos defensivos

À exceção dos lançamentos de linha lateral, onde a marcação era realizada de forma individual, nas restantes situações de jogo, os esquemas táticos, eram realizadas marcação à zona, salvo raras exceções de jogos onde havia uma marcação mista, em ocasião de uma missão específica defensiva de um jogador.

Sempre que se encontram em processo ofensivo a equipa apresenta uma manutenção da posse de bola até às zonas de criação e finalização, sendo que, a partir daqui podem criar combinações coletivas ou jogadas individuais que possam concretizar o golo. Durante a transição defesa - ataque potenciar o contra-ataque, mas se não houver essa possibilidade, a equipa volta a organizar-se e começa a circular a bola optando por manter a posse.

Durante o processo defensivo a equipa posiciona-se com um bloco médio preferencialmente, cedem algum espaço para o adversário jogar dentro do seu meio-campo defensivo, optando por não manter a defesa subida. Quando iniciam a transição ataque-defesa, tentam ao máximo dificultar o mais possível o contra-ataque da equipa adversária com pressão ao portador da bola e tentar reduzir as linhas de passe mais próximas.

Esquemas táticos ofensivos:

- Pontapé de baliza – Preferencialmente sair a jogar pelos defesas centrais. Se houver pressão do adversário neste sentido a bola era colocada nos corredores laterais.
- Cantos e livres laterais – Combinações pré-definidas tanto em zonas curtas ou longas.
- Livres frontais – Direto ou por combinações pré-definidas.
- Lançamentos laterais – Longo na zona da grande área para o jogador alvo. Meio-campo ofensivo jogar em profundidade no corredor lateral. Meio-campo defensivo jogar em apoio ou profundidade no corredor lateral.

Esquemas táticos defensivos:

- Pontapé de baliza – Marcação zona.
- Cantos e livres laterais – Marcação zona.
- Livres frontais – Marcação zona.
- Lançamentos laterais – Marcação mista.

4.2. Análise dos métodos de treino

Para Castelo (2009) os métodos de treino assumem-se então como instrumentos importantes para o desenvolvimento do processo de treino pensado pelo treinador e por inerência dos seus praticantes tornando a ação de ambos mais eficazes e eficientes.

Segundo Queiroz (1986) os exercícios de treino são constituídos em exercícios de competição, exercícios especiais e exercícios gerais. E devem ser organizados e classificados pela forma e estrutura característica da atividade global realizada, segundo a especificidade do jogo e da competição.

Os exercícios de competição devem reproduzir o que se vai encontrar durante a competição, devem estabelecer a harmonia entre as várias componentes de treino regulando as variáveis técnicas, táticas e físicas aos problemas específicos encontrados na competição e aumentando o nível de adaptação do organismo dos jogadores ao jogo. Por sua vez os exercícios especiais são realizados de forma a estimular e desenvolver a preparação física, técnica, tática e cognitiva, tudo em simultâneo, designadamente no que diz respeito ao treino das qualidades físicas complexas. Já os exercícios gerais têm como objetivo estimular, desenvolver e melhorar as qualidades físicas dos jogadores (Queiroz, 1986).

De forma a dividir os exercícios em 3 grandes grupos, os métodos de preparação geral, os métodos específicos de preparação geral e os métodos específicos de preparação foi adaptada uma taxonomia de Castelo e Matos (2006).

4.2.1. Métodos de Preparação Geral

Os exercícios de preparação geral são todos os exercícios que não utilizam a bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador. Na prática, são exercícios de força, resistência, flexibilidade e velocidade. Todos as situações e condicionantes que podem ocorrer durante um jogo não abordado nestes métodos.

4.2.2. Métodos Específicos de Preparação Geral

Nos métodos de específicos de preparação geral todos os exercícios valorizam e reforçam as relações entre o praticante e a bola sendo que são realizados em contextos simples, ou seja, estão pouco relacionados com as condições objetivas em que se realiza o jogo de futebol ou inclusiveo modelo de jogo implementado(Castelo, 2009).

Estes exercícios permitem aos atletas a melhoria e aperfeiçoamento da execução motora das suas ações técnicas, solicita diferentes vias metabólicas em relação à competição e solicitam também vários fatores a nível psicológico e emocional para que os jogadores consigam se adaptar a ambientes de elevado índice emocional, encarando esses ambientes de forma mais reforçada na competição (Castelo, 2009).

Os métodos específicos de preparação geral (MEPG) dividem-se em exercícios descontextualizados, manutenção da posse da bola, circuitos e em exercícios lúdicos e os objetivos de cada exercício ver Tabela 4.

Tabela 4.Métodos Específicos de Preparação Geral (Castelo & Matos, 2006).

Métodos Específicos de Preparação Geral	Descontextualizados	Exercícios que se enquadram no aperfeiçoamento técnico de ações com bola como o passe e receção, condução da bola, drible.
	Manutenção da Posse de Bola	Exercícios que criem condições favoráveis (para a equipa que ataca) que mantenha a posse da bola, sendo impedida de concretizar imediatamente o objetivo do jogo.
	Circuito	Exercícios constituídos por um conjunto de estações que se diferenciam pela execução de diversas ações motoras.
	Lúdico	Exercícios que visam contribuir para o aperfeiçoamento técnico e fortalecimento do espírito de grupo.

4.2.3. Métodos Específicos de Preparação

Este grupo de exercícios são o centro da preparação dos jogadores, pois constitui-se como o núcleo central de preparação dos jogadores para a competição (Castelo & Matos, 2006).

Os métodos específicos de preparação (MEP) que se dividem em finalização, meta especializado, padronizado, setorial, situações fixas do jogo e em competitivos e os objetivos de cada exercício, ver Tabela 5.

Tabela 5. Métodos Específicos de Preparação (Castelo & Matos, 2006).

Métodos Específicos de Preparação	Finalização	Exercícios que visam a potenciação da ação técnico-tática de remate em momentos sucessivos.
	Meta especializado	Exercícios que visam especificar e potenciar as missões táticas individualizadas dos jogadores dentro da organização da equipa.
	Padronizado	Exercícios que permitem maximizar cada comportamento individual numa dinâmica e intenção coletiva.
	Sectorial	Exercícios que visam o aperfeiçoamento e desenvolvimento da articulação interna entre os diferentes sectores de organização da equipa.
	Situações fixas do Jogo	Exercícios que visam a elaboração e construção das situações de bola parada do jogo tais como lançamentos de linha lateral, pontapés livres (diretos/indiretos), cantos, pontapé de baliza, pontapé de saída e pontapé de pénalti.
	Competitivos	Exercícios que visam a preparação dos jogadores e das equipas, sendo construídos o mais semelhante à realidade competitiva.

De forma a classificar os exercícios de treino realizados ao longo da época desportiva serão consideradas as classes de exercícios propostas por Castelo e Matos (2006) (Tabela 6 e 7).

Tabela 6. Dimensão Horizontal (Castelo & Matos, 2006).

Dimensão Horizontal (famílias de exercícios)		
Métodos de preparação geral (MPG)	Métodos específicos de preparação geral (MEPG)	Métodos específicos de preparação (MEP)
Desenvolvimento das capacidades condicionais	Desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática através da manipulação das condicionantes estruturais	
Não utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora	Utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora	

Tabela 7. Dimensão Vertical (Castelo & Matos, 2006).

Dimensão Vertical (Divisão de cada família de exercícios)		
Resistência	Descontextualizados	Finalização
Força	Manutenção da posse da bola	Meta especializados
Velocidade	Círculo	Setores
Alongamentos	Lúdico – recreativos	Padronizados
		Esquemas táticos
		Competitivos

4.3. Análise dos métodos de treino utilizados ao longo do Macro ciclo

Analisando os métodos de treino ao longo do macro ciclo, procedeu se à sua divisão em duas partes, primeiro uma análise mais macro e geral onde vai ser descrita pela dimensão horizontal e depois vamos a uma análise mais detalhada de todos os métodos de treino realizados durante o macro ciclo através da análise à dimensão vertical.

4.3.1. Dimensão Horizontal

Analisando os dados na tabela 8 constatamos que os métodos específicos de preparação (MEP) têm uma maior preponderância sobre os métodos de preparação geral (MPG) e os métodos específicos de preparação geral (MEPG). Castelo e Matos (2006) defendem que os MEP se constituem como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Sendo estes métodos aqueles mais se aproximam à lógica da competição e que permitem de forma mais realista implementar os princípios inerentes ao modelo de jogo adotado.

Tabela 8. Resultados da Dimensão Horizontal.

Dimensão Horizontal							
Métodos de Preparação Geral		Métodos Específicos de Preparação Geral		Métodos de Específicos de Preparação		Total	
%	Minutos	%	Minutos	%	Minutos	%	Minutos
15	1012.5	30	2025	55	3712.5	100	6750

Em contrapartida, os MPG e os MEPG foram utilizados em % relativamente inferiores quando comparados com os MEP. São métodos que não devem ser desvalorizados na medida em que a sua realização está relacionada com o complemento e suporte que estes conferem aos jogadores e às equipas.

Castelo (2006) refere que os MPG potenciam o desenvolvimento das qualidades físicas de suporte ao jogo, já os MEPG otimizam a relação do jogador com a bola e das inter-relações em condições de reduzida complexidade quer de cooperação, quer de oposição.

4.3.2. Dimensão Vertical

Analisando a dimensão vertical traduz-se numa maior especificidade relativamente aos métodos de treino utilizados durante o macrociclo. Nesta dimensão analisa-se o tipo de exercícios realizados em cada ramo taxonómico.

Tabela 9. Resultados Dimensão Vertical.

Dimensão Horizontal	Dimensão Vertical	Percentagem relativa (%)	Tempo total (minutos)
Métodos de Preparação Geral	Geral (MPG)	15	1012.5
	Descontextualizados	1	67.5
Métodos Específicos de Preparação Geral	Manutenção da Posse da Bola (MPB)	20	1350
	Circuitos	1	67.5
	Lúdicos	8	540
	Finalização	14	945
Métodos Específicos de Preparação	Meta especializados	0	0
	Padronizados	2	135
	Sectoriais	3	202.5
	Esquemas táticos	2	135
	Competitivos	34	2295
Total		100	6750

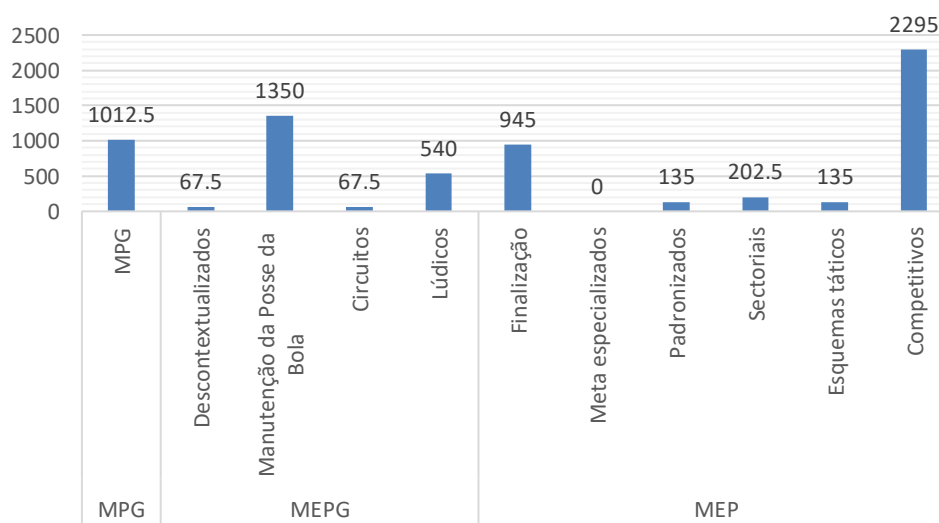


Figura 12. Dimensão Vertical do Macroциclo (min).

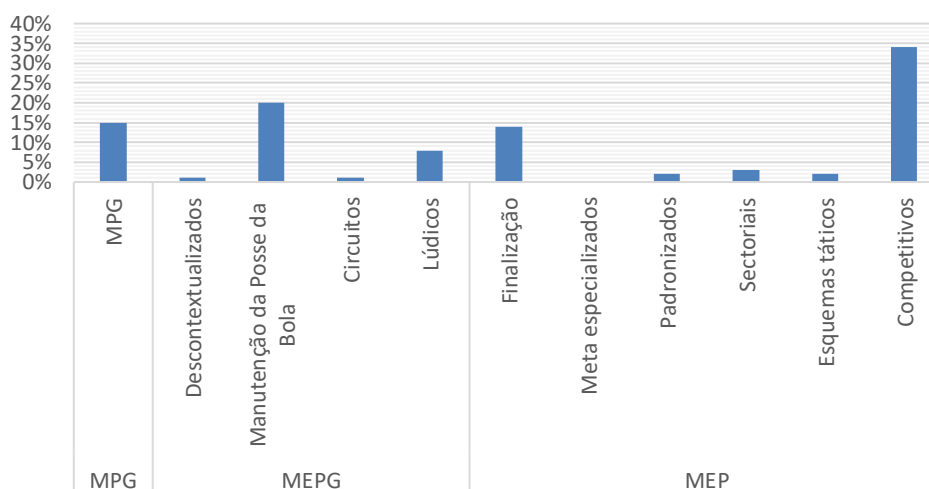


Figura 13. Dimensão Vertical do Macrociclo em %.

Ao analisar a tabela 9, verificamos que os métodos competitivos (34%) foram os mais utilizados ao longo da época logo seguidos dos métodos de manutenção de posse da bola (20%), métodos de preparação geral (15%) e finalização (14%). Em contrapartida, verificamos que o circuito (1%), os descontextualizados (1%), os esquemas táticos (2%), os padronizados (2%), os sectoriais (3%) e os lúdicos (8%) foram os menos utilizados ao longo do macrociclo.

4.3.2.1. Métodos Competitivos

Segundo Castelo e Matos (2006) os métodos competitivos têm como objetivo possibilitar uma adaptação mais complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol, estes métodos permitem uma “aproximação das condições de treino à competição, potenciam as diferentes missões táticas específicas dos jogadores e a articulação dos setores de jogo”. Desta forma permitem uma avaliação do modelo de jogo adotado, salientando a integração dos diferentes fatores de treino, a experimentação do plano de jogo, a observação das atitudes dos jogadores e a aquisição de ritmo competitivo. Os métodos de treino competitivos, diferenciam-se em 4 níveis: prática de jogo, jogos de treino, treino para a experimentação do plano tático-estratégico e os jogos preparatórios (Castelo & Matos, 2006).

4.3.2.2. Manutenção de Posse da Bola

Os exercícios de manutenção da posse da bola (figura 14) são métodos específicos de preparação geral que têm como objetivo optar pela segurança de forma a resolver taticamente diferentes situações de jogo (Castelo & Matos, 2006).

Castelo e Matos (2006) referem que estes exercícios têm também como objetivo de controlar e direção e o ritmo de jogo, fazendo circular a bola entre os jogadores da equipa, organizando blocos homogéneos e compactos, percecionando diferentes situações de jogode forma a impedir que os adversários tenham a posse de bola.

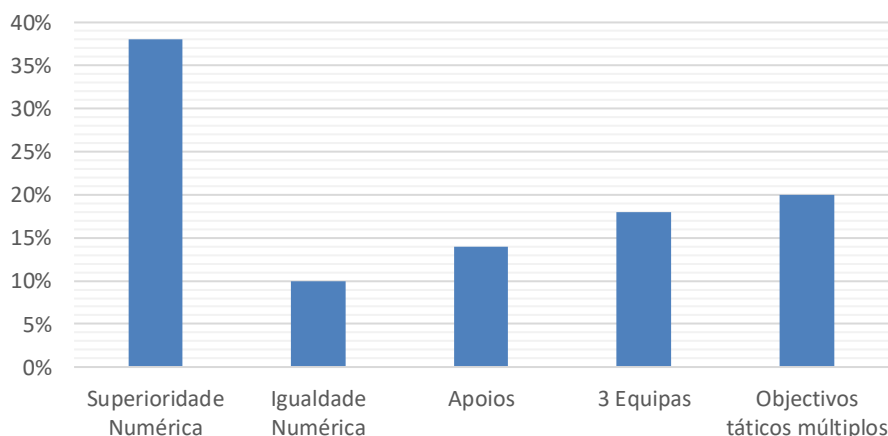


Figura 14.Manutenção da posse da bola.

Ao longo do macrociclo os exercícios que se relacionam com a manutenção da posse de bola foram realizados sempre em superioridade numérica (38%) para que a equipa conseguisse ter a bola e que conseguisse transitar pelas fases de construção (1ª e 2ª) com a bola controlada e com passes curtos e maior troca de posições dos jogadores. De seguida os objetivos táticos múltiplos com 20% de utilização.

Os objetivos táticos múltiplos referem-se à utilização de pequenos objetivos antes de atingir o objetivo principal. Como, por exemplo para atacar a baliza a equipa tinha de passar com a bola numa determinada área do campo.

4.3.2.3. Métodos de Preparação Geral

Analisando a figura 15 constatamos que a utilização dos alongamentos (35%) é superior aos exercícios de resistência (33%) de seguida os exercícios que envolvem o treino de força (19%) e de velocidade por fim (13%). Durante a época desportiva os alongamentos foram realizados durante todos os treinos, no início da sessão e no fim desta. A resistência segue como a capacidade física mais utilizada no treino de recuperação dos jogos competitivos.

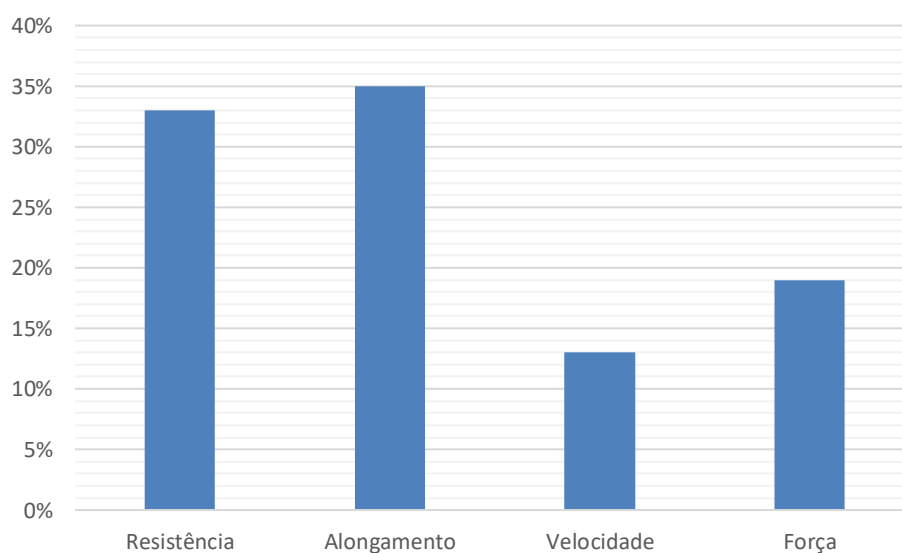


Figura 15. Métodos de Preparação Geral.

No primeiro treino de cada microciclo, após a competição, os jogadores mais utilizados realizavam corrida contínua de baixa intensidade, para recuperação. A velocidade aqui descrita engloba todos os exercícios que foram realizados, onde se incluiu exercícios de velocidade máxima, de tempo de reação e aceleração. Os exercícios de força eram realizados pelo menos uma vez por semana, sempre no final da sessão de treino com o objetivo de fortalecer a zona abdominal, lombar e membros superiores dos jogadores.

4.4. Análise do microciclo padrão

A planificação em relação ao microciclo de treino variou bastante. Fazendo uma comparação aos métodos de treino utilizados pelo treinador TP1 e pelo TP2 os momentos de aplicação destes são diferentes. Em ambos os casos, a folga semanal era realizada após o dia da competição, na quarta e no sábado que antecedia a competição. No treino seguinte à competição o objetivo era recuperar os atletas que jogaram na competição e tentar potenciar o ritmo dos que não jogaram, até à data havia jogos com a equipa de juniores do Clube Desportivo Lisboa e Águias. Mas com estado de emergência a competição a nível da formação foi suspensa e tivesse de optar por outra alternativa a nível interno da equipa.

Tabela 10.Microciclo Padrão.

Dia da semana /Após a Competição	Objetivo de Treino
2ª Feira / 1.º	Folga para o plantel e equipa técnica
3ª Feira / 2.º	Treino de recuperação
4ª Feira / 3.º	Folga para o plantel e equipa técnica
5ª Feira / 4.º	Exercícios de posse de bola, competitivos e esquemas táticos
6ª Feira / 5.º	Exercícios de tempo de reação e velocidade de execução. Exercícios competitivos.Exercícios de caráter lúdico.
Sábado / 6.º	Folga para o plantel e equipa técnica
Domingo	Dia da competição

No segundo treino, na quinta-feira, eram utilizados mais os exercícios setoriais e padronizados, respetivamente, para realizar a construção e implementação do modelo de jogo desde a primeira fase de construção até à fase de finalização. Este era um treino em que todos os momentos eram repetidos até saírem as combinações de forma correta e os atletas perceberem o porquê de optarem por determinada jogada em determinado momento do jogo. No terceiro treino na, sexta-feira, era um treino semelhante com ênfase na posse da bola e em exercícios competitivos. Abordava se a velocidade integrada nos exercícios de combinação tática e optava se por uma vertente lúdica perto do final do treino de forma a elevar o espírito de grupo. Por vezes eram trabalhados os esquemas táticos como cantos e livres ofensivos e sempre eram feitos exercícios de finalização englobando todos os atletas.

Na tabela 10 estão descritos os métodos de treinos mais utilizados durante a semana de treino em que podemos observar os exercícios de posse de bola, finalização e competitivos são os mais frequentes.

A equipa técnica realiza o planeamento com base naquilo que aconteceu no jogo anterior e também naquilo que são as características do jogo seguinte. Nas terças-feiras, primeiro dia de treino após a competição, o treino baseia-se em recuperar os mais utilizados na competição anterior e dar tempo de jogo aos menos utilizados.

No segundo treino começa-se a preparação do próximo jogo, ajusta-se a semana de treinos de forma a corrigir os erros cometidos no jogo passado e nos aspetos que podemos explorar nos próximos adversários.

Antes de cada treino era realizada uma reunião entre a equipa técnica para se discutir se os objetivos do treino foram cumpridos, e de que forma podemos melhorar e corrigir os aspetos negativos e positivos do treino.

Em complemento, apresenta-se em anexo, a título de exemplo, os planos de treino de um microciclo padrão.

Capítulo V – Processo de Treino

5.1. Operacionalização do Clube

O principal objetivo definido no início da época desportiva pelo Sr. Presidente e a equipa técnica era a manutenção na 2ª divisão distrital, tendo em consideração o estado de pandemia que o distrito de Lisboa passou e as restrições impostas pela Direção Geral de Saúde (DGS) condicionaram toda a época desportiva. Na convocatória dos atletas que competiram na época desportiva 2019/2020 o clube chegou a acordo com 15 atletas para prolongarem o seu vínculo. Do protocolo criado com o Clube Atlético de Portugal para a época 2020/2021 foram cedidos 4 atletas por um período de empréstimo de 10 meses, os restantes 8 atletas que integraram a equipa foram recrutados por contacto direto pelo Sr. Presidente e pela equipa técnica. Para esta época desportiva não foi possível realizar um período de captações para atletas de outros clubes para minimizar ao máximo a rede de contactos de possíveis contágios. A época desportiva iniciou-se no dia 8 de Setembro e logo desde o primeiro dia as rotinas da equipa foram afetadas pelas medidas de segurança aplicadas em conformidade com as normas emitidas pela associação de futebol de Lisboa que previa que ao início do treino fossem avaliadas as temperaturas dos atletas de forma a aferir possíveis estados febris ($<37.5^{\circ}\text{C}$) e encaminhá-los para a sala de fisioterapia e realizar o respetivo contacto via Saúde24 para encaminhar o atleta da melhor forma. A higienização das mãos era feita regularmente, para isso havia 3 embalagens de álcool gel para os atletas usarem sempre que possível. O levantamento da temperatura era realizado pelo diretor desportivo antes dos atletas entrarem nos balneários, foram solicitados a abertura dos dois balneários disponíveis para dividir os atletas e com isto permitir que consigam distanciar se uns dos outros, em todos os espaços físicos do complexo municipal foi obrigatório o uso de máscara de proteção facial. Não estava permitida a higienização dos atletas no final do treino por os chuveiros do balneário não permitirem o distanciamento entre os atletas e a ventilação não permitir uma ventilação eficaz aumentando a aerossolização dentro deste levando a possíveis contaminações. No início da época foi atribuído aos atletas todo o equipamento necessário para realização dos treinos e jogos, ficando estes responsáveis pela manutenção e boa conservação dos equipamentos.

Os treinos iniciaram-se sem problemas, não foi possível realizar jogos de treino com outras equipas, devido à deteção de atletas contaminados em outras equipas que disputam o nosso campeonato o calendário foi sofrendo algumas alterações até estarem reunidas as condições de segurança sanitária para a sua realização. No dia 15 de Janeiro devido à

renovação do estado de emergência, a associação de futebol de Lisboa decidiu suspender todos os campeonatos seniores distritais que estavam a decorrer. Os contactos com os atletas foram restritos às aplicações WhatsApp e Microsoft Teams que permitiu ir acompanhando as rotinas dos atletas e prescrever treinos físicos de forma a manterem a forma física para que o regresso fosse menos complicado e assim não se perdesse o ritmo nem os efeitos acumulados de treino. No dia 6 de Abril retornaram os treinos que deveriam obedecer às restrições impostas pela Direção Geral da Saúde (DGS) de forma a manter reunidas todas as condições de segurança. No dia 24 foi possível realizar um jogo de treino com o Clube Atlético e Cultural nas instalações destes que terminou num 1 a 1.

5.2. Planificação do Macroциclo

Verificamos na tabela esquematizada (tabela 11) o que foi o macroциclo da época do Santo António na época 2020/21. A época foi dividida em 2 períodos, o pré-competitivo representado a amarelo na tabela e o período competitivo a vermelho. No total realizaram-se 51 treinos até ao dia 4/03/2021.

No decorrer do período pré-competitivo realizara-se 11 sessões de treino. Este período começou a 08/09 e teve o seu término a 27/09/2020. No dia 27 decorreu o jogo de apresentação da equipa aos sócios com a equipa Olivais Sul.

Durante o período competitivo realizara-se 66 sessões de treino (a preto), e realizaram-se 16 jogos oficiais, 15 dos quais para a 1ª divisão distrital da associação de futebol de Lisboa (a vermelho) e um jogo na 2ª eliminatória da Taça da associação de futebol de Lisboa (a verde).

Destas 66 sessões de treino no total ocorreram no período competitivo, o primeiro treinador realizou 35 sessões de treino no período competitivo e mais 11 sessões do período pré-competitivo, o que resulta numa soma total de 46 sessões de treino como treinador principal da equipa, tendo sido saído no dia 30/12/2020 antes do início da sessão de treino. Durante este período alcançou 1 vitória, 8 derrotas, 29 golos sofridos e 13 golos marcados deixando a equipa na 15ª posição em 16 equipas.

O segundo treinador apresentou-se no dia seguinte 05/01/2021 e permaneceu como treinador principal até ao término da época, realizando assim as restantes 5 sessões de treinos e liderando a equipa em 1 jogos oficiais que faltariam realizar, antes da interrupção no

campeonato. Retornando à liderança no dia 6 de Abril. O segundo treinador orientou um total de 31 sessões de treino no período competitivo e esteve presente em 7 jogos oficiais para o campeonato. Durante este período alcançou 4 vitórias, 2 empates, 1 derrota, 10 golos sofridos e 18 golos marcados deixando a equipa na 12ª posição em 16ª equipas. Em apenas 7 jogos oficiais foi possível garantir a permanência no campeonato, retirando a equipa dos lugares de despromoção.

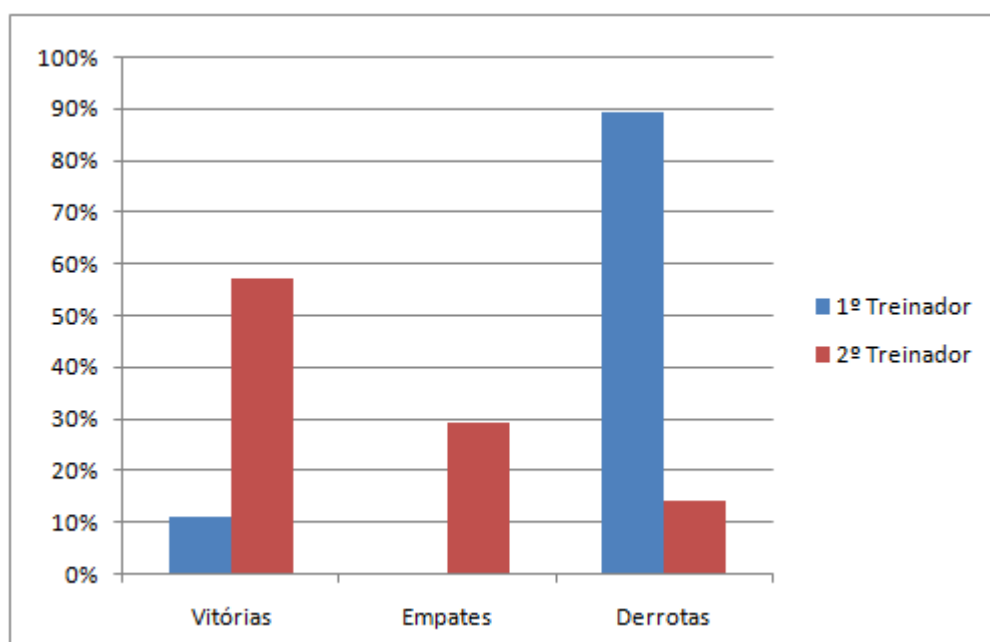


Figura 16. Percentagem mediante o resultado ao longo da época.

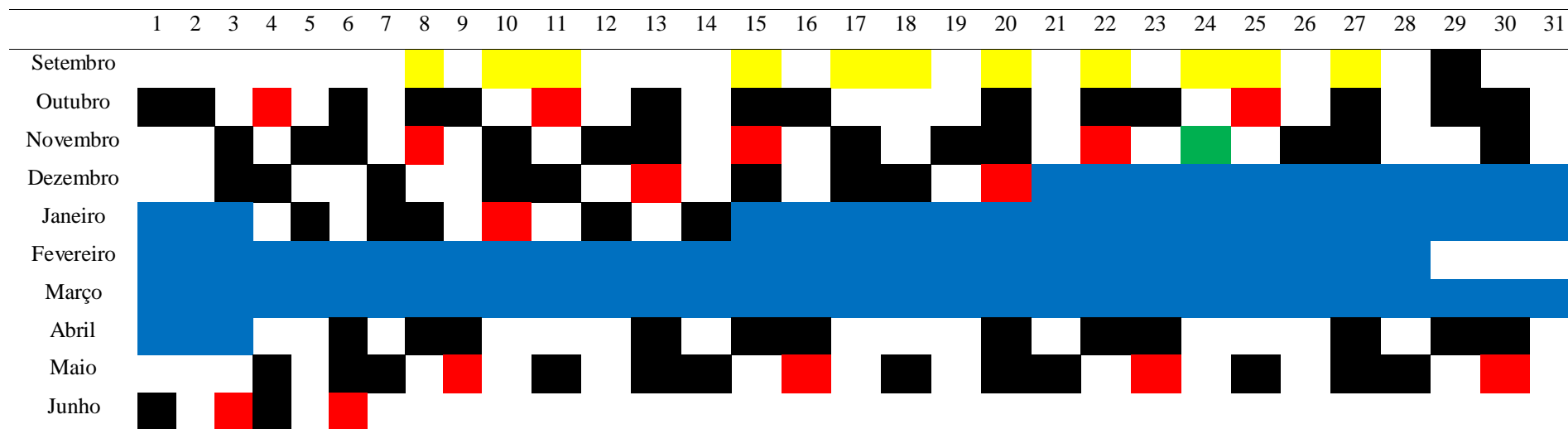
O primeiro treinador no decorrer do período competitivo nos 9 jogos que realizou à frente da equipa conseguiu uma percentagem de 89% em derrotas e 11% em vitórias não obtendo nenhum empate e conquistando 3 pontos para o campeonato. O segundo treinador nos 7 jogos que realizou conseguiu uma percentagem de 57% em vitórias, 29% em empates e 14% em derrotas (figura 16), conquistando 14 pontos para o campeonato que asseguraram a manutenção.

A definição dos conteúdos de treino no período pré-competitivo, era preparada no dia anterior. Isto é, visto que foi sempre uma incógnita o número de jogadores que iriam treinar no dia seguinte, o treinador elaborava um plano de treino com base nos jogadores que tinham estado presentes no treino e depois projetava os conteúdos que queria treinar no dia seguinte.

Já no período competitivo, ambos os treinadores escolhiam os conteúdos de treino com base em 4 aspetos:

- O que era necessário corrigir do jogo competitivo anterior;
- O que deve ser aperfeiçoado para o jogo competitivo seguinte;
- Aperfeiçoamento da equipa de acordo com o modelo de jogo de cada treinador;
- Tendo em conta se o objetivo do treino anterior foi alcançado ou não.

Tabela 11. Macroциclo Época Desportiva 2020/2021.



Capítulo VI – Processo Competitivo

6.1. Caracterização da competição

A equipa sénior do clube desportivo Santo António de Lisboa disputou a 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa, inserida na série 2 desta competição. Esta competição foi disputada a 16 equipas, em que jogam entre si as duas rondas perfazendo um total de 28 jogos. O primeiro classificado desta competição vai jogar no final dos 28 jogos com o primeiro classificado da série 1, num Play-off de um jogo para o apuramento do campeão da 2ª divisão. Ambas as equipas apuradas para o Play-off estão promovidas à 1ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa, juntamente com os 2.º classificados da série 1 e 2 da 2ª divisão distrital que são promovidos diretamente. São despromovidos à 3ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa diretamente o 15.º e 16.º classificado, o 14.º vai jogar um Play-off de despromoção com o mesmo classificado da série 1 em que quem ganhar mantém se na divisão atual.

Equipas que disputaram a 2ª Divisão - Série 2:

- Associação Desportiva de Oeiras
- Mem Martins Sport Clube
- Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide
- Associação Desportiva e Cultural da Encarnação e Olivais
- Grupo Instrução Musical Desportiva Abóboda
- Grupo Desportivo Águias de Camarate
- Atlético Clube de Porto Salvo
- Grupo Dramático e Sportivo de Cascais
- Recreativo Águias Musgueira
- Sporting Clube de Linda-a-Velha “B”
- Sociedade União 1.º Dezembro “B”
- Grupo Desportivo Estoril Praia “B”
- Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais
- Associação Familiar e Desportiva da Torre
- União Desportiva e Recreativa de Algés

No decorrer do período competitivo a equipa esteve até à 11ª jornada nos lugares de despromoção, conseguindo nas 4ª últimas jornadas a manutenção no campeonato. Os resultados dos jogos são apresentados na Tabela 12 e a evolução da classificação da equipa ao longo da época é apresentada na Figura 17.

Tabela 12. Mapa de jogos da época 2020/2021.

1ª Ronda								
Data	Jornada	Jogo			Resultado			Classificação
24/11	T	Torre	vs	S. António	3	vs	1	Eliminado
4/10	1	S. António	vs	O. Moscovide	2	vs	3	15
11/10	2	Musgueira	vs	S. António	6	vs	0	16
25/10	3	S. António	vs	P. Salvo	4	vs	7	16
8/11	4	S. António	vs	E. Praia	1	vs	3	16
15/11	5	1ºDezembro	vs	S. António	1	vs	2	15
22/11	6	S. António	vs	Oeiras	2	vs	3	15
13/12	7	Mem Martins	vs	S. António	1	vs	0	15
20/12	8	Camarate	vs	S. António	2	vs	1	15
10/01	9	Linda-a-Velha	vs	S. António	1	vs	1	15
9/05	10	S. António	vs	ADCEO	1	vs	1	15
16/05	11	Abóboda	vs	S. António	2	vs	3	14
23/05	12	S. António	vs	Fontainhas	3	vs	0	12
30/05	13	Cascais	vs	S. António	2	vs	0	13
3/06	14	S. António	vs	Torre	3	vs	1	13
6/06	15	Algés	vs	S. António	3	vs	7	12

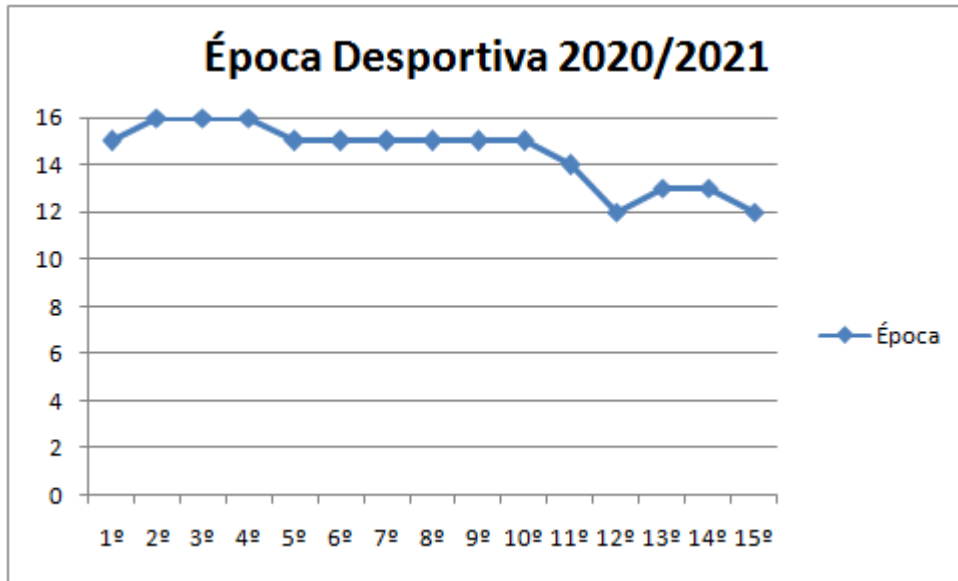


Figura 17.Classificação da equipa ao longo da época desportiva.

O primeiro Treinador nos 8 jogos que realizou no campeonato conseguiu 3 pontos que deixaram a equipa na 15ª posição do campeonato, com a alteração de treinador a equipa conquistou 14 pontos em 21 pontos possíveis nos restantes 7 jogos o que permitiu terminar a temporada na 12ª posição e assim a manutenção, atingindo-se o principal objetivo da época desportiva (Figura 18).

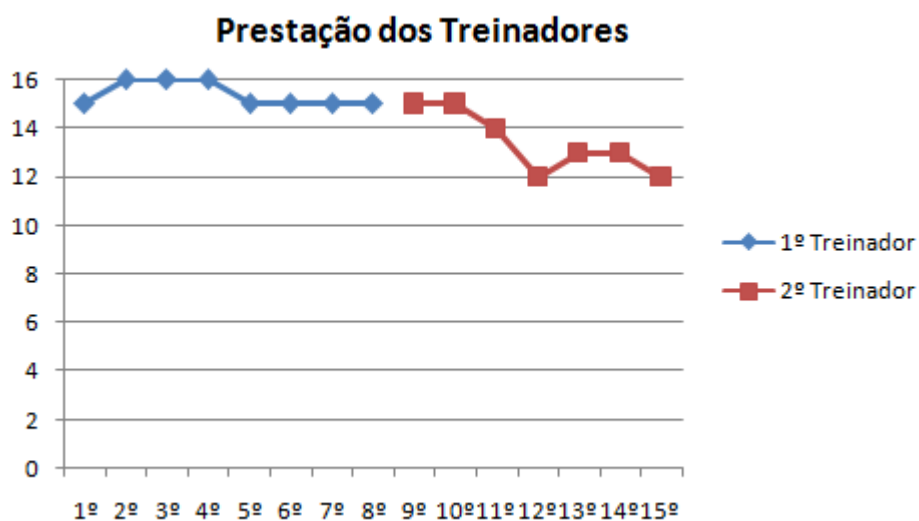


Figura 18.Classificação dos treinadores ao longo da época desportiva.

Nos 8 primeiros jogos em que o primeiro treinador orientou a equipa no período competitivo, a equipa sofreu 29 golos e marcou 13 golos o que demonstra a fragilidade da defesa que levou a 7 derrotas, com a chegada do segundo treinador a equipa marcou 18 golos e sofreu 10 em 7 jogos no período competitivo em que alguns dos erros cometidos anteriormente foram corrigidos e levou a 4 vitórias e 2 empates. A comparação de golos marcados e sofridos pela equipa treinada pelos dois treinadores é apresentada graficamente na Figura 19.

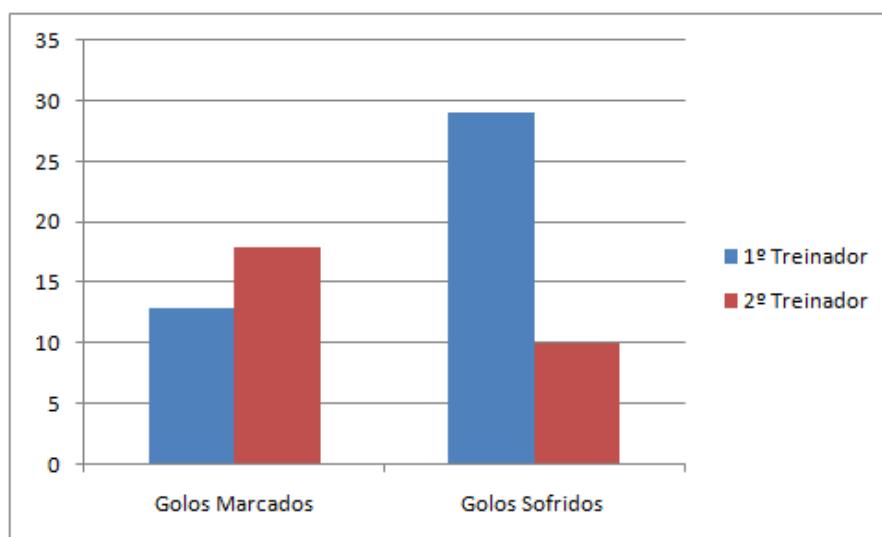


Figura 19. Comparação de golos marcados e sofridos pelos treinadores.

Capítulo VII – Fiabilidade Inter-Observador em Cantos Ofensivos

7.1. Resumo

Introdução: Os sistemas de observação apresentados na literatura parecem ser muito genéricos e, em complemento, a observação e a recolha de dados também parece ser influenciada pelas perceções dos observadores.

Objetivo: Construir e testar a fiabilidade inter-observador de um sistema de observação específico para cantos ofensivos.

Método: Através da elaboração de critérios e subcritérios introduzidos no software Lince (Hernández Mendo et al., 2014) de forma a simplificar a recolha de dados.

Resultados: Na análise individual por critério verificou-se que todos ficaram acima do valor referência de 0.75 para validação do sistema. No total dos 10 critérios construídos conseguiu-se uma fiabilidade total ($k = 1.000$) entre observadores.

Conclusão: Com a validação deste sistema, foi possível construir um sistema de observação e de registo para determinado momento de jogo tão particular desta modalidade que por vezes pode alterar o resultado do mesmo, constituindo uma valiosa ferramenta de análise técnico-tática do jogo por parte dos treinadores.

7.2. Introdução

Na atualidade cada vez menos existe tempo para o processo de treino devido à carga competitiva existente nas equipas profissionais, daí ser extremamente importante saber o que fazer, como fazer, onde fazer e quando fazer de forma a que as poucas sessões de treino tenha um nível de qualidade que permita atingir os objetivos (Garganta, 2000).

Para Garganta (2008) o futebol tem sofrido uma grande evolução e cada vez mais é importante conhecer não só a própria equipa, mas também o adversário, os comportamentos dos seus jogadores e as dinâmicas padrão da equipa.

O treinador para se adaptar tem a necessidade de se preparar melhor a si e à sua equipa, recorrendo, deste modo, à observação e análise de jogo, de uma forma intrínseca e extrínseca. Analisando a sua equipa e o seu adversário (Rebelo, 2015). No decorrer de um jogo de futebol podem ser detetados padrões resultantes da interação dos jogadores (Silva, 2016). Estes comportamentos, individuais e/ou coletivos, tendem a revelarem-se padrões de movimento no espaço e no tempo, resultando em interações que visam atingir o objetivo do

jogo que é o golo (Barreira et al., 2012). A compreensão do jogo e da relação que podemos estabelecer entre os vários intervenientes, passa pela identificação de comportamentos que aprovelem a eficácia e eficiência dos jogadores e das equipas. A complexidade do jogo faz com que a análise de um nível do sistema tenha de ter em conta as articulações e interações de um todo, sendo este a equipa (Garganta & Silva, 2000).

Com a observação e análise de jogo, torna-se possível identificar alguns comportamentos padrão e prever o desenrolar de uma ou outra ação, no entanto, é impossível prever o desenrolar de todo o jogo devido à complexidade e não linearidade dos sistemas organizados em rede (Rebelo, 2015). Os treinadores solicitam aos seus analistas para realizarem análises à sua própria equipa, como forma de perceber o trabalho que está a ser desenvolvido (Wooden, 1988). A análise de jogo é também utilizada na avaliação individual dos jogadores no caso da prospeção para clubes de forma a identificar previamente talentos que possam aumentar a qualidade da equipa (Silva, 2016).

A análise de jogo na recolha de informação das equipas adversárias, tem como objetivo auxiliar os treinadores com informações precisas sobre as equipas que vão defrontar e que os capacitam para o desenvolvimento estratégico de um jogo, de forma que se possam criar no treino, situações semelhantes ou idênticas às que irão ser encontradas em jogo (Lago, 2007). A importância que um analista tem em todo o processo, com o objetivo de melhorar a prestação da equipa, tanto a nível individual como coletiva, entre outros aspetos relevantes para o jogo e treino. O analista tem de estar munido de competências que atestem a qualidade do seu trabalho e que o tornem uma mais-valia para a equipa técnica.

A equipa técnica ao recrutar um analista é importante que este esteja identificado com o modelo de jogo da equipa e as suas funções específicas sejam desde logo definidas, pois, toda a informação analisada e processada é de extrema importância que vão ao encontro de melhorar as intervenções da equipa técnica. É importante que o analista seja recrutado dentro das ciências do treino, de forma a compreender as variáveis e aspetos que interferem no desempenho desportivo, e da área específica da análise de jogo (Fantato, 2010).

Para além do conhecimento das ciências do treino e análise de jogo, ele deve possuir competências dentro das novas tecnologias, quer seja na produção ou utilização de ferramentas já existentes que facilitem a análise das equipas e do jogo, mas também um apoio na elaboração de relatórios (Barreira et al., 2012)

No futebol os momentos de decisão são mais inesperados e determinantes para o desfecho do jogo, contrariamente ao que acontece em outras modalidades. As bolas paradas

são um dos aspetos mais importantes do futebol moderno (Dunn, 2008). Segundo Grant (2007) 25-40% dos golos obtidos numa partida de futebol é resultado de lances de bola parada. As equipas de futebol que tem maior sucesso no decorrer do jogo obtêm mais lances de bola parada, tendo mais oportunidades e conseqüentemente mais golos durante os jogos (Siegle&Lames, 2012).

As bolas paradas apresentam no desenvolvimento do jogo de futebol quer ao nível do processo, quer ao nível do resultado propriamente dito uma enorme importância. Devendo estas serem valorizadas em todas as situações fixas do jogo numa perspectiva de as reconhecermos, de as categorizarmos e de as avaliarmos numa lógica quantitativa e/ou qualitativa (Armatas et al., 2007).

O Pontapé de Canto é uma ação tática que ocorre quando a bola ultrapassa a linha de fundo, excluído a linha de golo, tocada por último por um defensor, e são utilizados para recomeçar o jogo após a sua interrupção (FIFA, 2013).

Os Esquemas Táticos são ações táticas de bola parada, que apresentam uma estrutura invariável e trabalhada, com o objetivo de aperfeiçoar a coordenação entre os jogadores envolvidos, e desta forma obter as melhores condições para que se consiga marcar golo (Castelo, 2009). Dentro dos Esquemas Táticos estão incluídos: o pontapé de canto, o lançamento de linha lateral, o pontapé de baliza, o pontapé de grande penalidade, o pontapé de livre direto ou indireto e o pontapé de saída. (Castelo, 2009). Castelo (2009) afirma que os Esquemas Táticos assumem uma elevada influência no resultado dos jogos, apresentando um conjunto de vantagens, tais como: (i) serem executados com a bola parada, o que elimina tudo o que seja controlo e receção da bola, sob pressão; (ii) não haver pressão sobre o portador da bola, uma vez que os adversários têm de estar a uma distância regulamentar de 9.15m; (iii) o elevado número de atacantes que podem conduzir situações mais perigosas para a baliza adversária; (iv) a predefinição da posição dos jogadores; ou (v) o treino e o trabalho sistemático permitem que estas situações possam ocorrer com elevado nível de sintonia, podendo apanhar desprevenidos os adversários.

Em geral, os sistemas de observação que existem são muito genéricos e a observação e a recolha de dados podem ser influenciadas pelas perceções dos observadores. Assim, parece ser relevante e oportuno construir e testar a fiabilidade inter-observador de um sistema de observação específico para cantos ofensivos de forma a construir um sistema de observação que permita recolher informação pertinente que possa ser utilizada pelo treinador.

7.3. Metodologia

7.3.1. Amostra

De forma a validar o sistema de observação foram selecionados dois observadores em atividade com o nível 1 de treinador, em que lhes foi dado a conhecer as categorias e subcategorias correspondentes e as respetivas descrições para apreciação em forma de protocolo de observação. De seguida foi-lhes apresentado o software Lince (Hernández Mendo et al., 2014) e todas as funcionalidades associadas a este para simplificar a recolha de dados. Foram selecionadas 10 situações de cantos ofensivos aleatórias que permitisse aos observadores treinar a sua aplicabilidade no software na recolha dos dados pretendidos para validação, bem o aperfeiçoamento das categorias e subcategorias de forma a simplificar e enriquecer o processo.

Os observadores selecionados tiveram de analisar dois jogos do campeonato distrital da 2ª divisão distrital da associação de futebol de Lisboa, correspondentes à jornada 11 que opôs o Santo António ao ADCEO e a jornada 13 em que o adversário foi o Fontainhas, e após ter se procedido à gravação dos jogos, os observadores realizaram uma observação indireta dos cantos ofensivos dos adversários do Santo António. As observações tiveram de ser indiretas devido às restrições impostas pela DGS e supervisionadas pela AFL em que era controlado o número de pessoas no recinto desportivo bem como a sua fidelização a cada uma das equipas que disputavam os jogos. Após a realização do levantamento dos dados foi testada a fiabilidade inter-observador, para se verificar a existência de acordo nas observações entre os dois observadores.

7.3.2. Procedimentos e Instrumento

O processo de recolha de dados passou pelos seguintes passos: (i) Obtenção das autorizações dos clubes e dos treinadores das equipas para se proceder às filmagens dos jogos; (ii) Mapeamento dos jogos para filmagem nas respetivas jornadas; e (iii) Realização das gravações dos jogos em formato MP4 (MPEG-4 Part 14).

No que respeita ao processo de visionamento e registo de vídeos, destaca-se que a gravação dos vídeos em formato digital foi efetuada com um telemóvel Xiaomi Redmi Plus 5, tendo sido posteriormente os ficheiros vídeo transferidos para um computador. A codificação e catalogação dos comportamentos observados nos vídeos foram, posteriormente, realizadas através do software Lince (Hernández Mendo et al., 2014).

Por fim, os vídeos foram observados e codificados através do software Lince (Hernández Mendo et al., 2014). Durante o processo de recolha de dados os observadores respeitaram a seguinte lógica: (i) Registo das ações dos cantos ofensivos através do campograma; (ii) Registo das ações personalizadas dos cantos ofensivos segundo os critérios e subcritérios; e (iii) Registo de ações dos cantos ofensivos somente aos adversários do Santo António.

Tendo em conta os pressupostos indicados identificámos os critérios definidos para a elaboração do sistema de observação que permitisse observar os cantos ofensivos (tabela 13): Categoria 1 – Equipa; Categoria 2 - Resultado; Categoria 3 – Lateralidade; Categoria 4 - Tipo; Categoria 5 – Zona de Queda de Bola; Categoria 6 - Finalidade; Categoria 7 – Campograma Bola; Categoria 8 – Transição do Adversário; Categoria 9 – Tipo de Marcação da Equipa Adversária; Categoria 10 – Período do Jogo.

Na tabela 14, identificamos as categorias, subcategorias, correspondente descrição e códigos utilizados.

Tabela 13. Categorias e correspondente descrição.

Categoria	Descrição
1 Equipa	Equipas que disputam aquele jogo específico.
2 Resultado	Resultado que se verifica à altura da marcação do canto.
3 Lateralidade	Lado que se executa o canto tendo em conta que este é selecionado de frente para o GR.
4 Tipo	Forma como o canto é executado.
5 Zona de queda da bola	Zona que na execução do canto é explorada dentro da área.
6 Finalidade	Resultado desta ação.
7 Campograma-bola (zona)	Zonas de ação envolventes na ação técnica de canto.
8 Transição do adversário	Forma como o adversário se organiza para o ataque.
9 Tipo de marcação da equipa adversária	A forma como a defesa se organiza em relação ao ataque.
10 Período do jogo	Os vários períodos de jogo de forma a registar as ações.

Tabela 14. Subcategorias e correspondente descrição.

Categoria	Subcategorias	Descrição	Código
Equipa	Casa	A equipa que disputa o jogo em sua casa.	CAS
Equipa	Visitante	A equipa que disputa o jogo fora da sua casa.	VIS
Resultado	Empate	As equipas encontram-se empatadas à altura da marcação do canto.	EMP
Resultado	Vitória	A equipa que marca o canto encontra-se em vantagem à marcação do canto.	VIT
Resultado	Derrota	A equipa que marca o canto encontra-se em desvantagem à marcação do canto.	DRR
Lateralidade	Direito	De frente para o GR, do lado direito.	DTO
Lateralidade	Esquerdo	De frente para o GR, do lado esquerdo.	ESQ
Tipo	Aberto	O canto é executado com a curvatura da bola para fora em relação à baliza.	AB
Tipo	Fechado	O canto é executado com a curvatura da bola para dentro em relação à baliza.	FC
Tipo	Curto	O canto não é direcionado para dentro da área, e executado procurando um colega mais perto.	CR
Zona de queda da bola	Centro da área	Zona central da grande área desde o final da meia-lua até ao início da pequena lua.	CA
Zona de queda da bola	1º Poste	Zona tendo em referência a lateralidade, esta zona é considerada tendo em consideração a proximidade à marcação do canto. Vai desde o início da pequena área até uma linha imaginária ao centro da baliza.	1P
Zona de queda da bola	2º Poste	Zona tendo em referência a lateralidade, esta zona é considerada tendo em consideração o afastamento à marcação do canto. Vai desde o final da pequena área até uma linha imaginária ao centro da baliza.	2P
Finalidade	Golo	Finalização com qualquer parte do corpo que seja legal, passando a bola na totalidade pela linha final e baliza.	G
Finalidade	Remate dentro área	Ação de remate dentro da grande área.	RDA
Finalidade	Remate fora de área	Ação de remate fora da grande área.	RFA
Finalidade	Defesa do GR	Interceção ou defesa do GR.	GR
Finalidade	Contra-ataque	Após execução do PC resulta contra-ataque.	CAT
Finalidade	Fora	Cruzamento feito diretamente para fora.	F
Campograma	Zona 1	Parte lateral esquerda limitada entre a linha lateral e a linha da área.	Z1
Campograma	Zona 2	Parte lateral direita limitada entre a linha lateral e a linha da área.	Z2
Campograma	Zona 3	Zona limitada pela linha final e início da área do lado esquerdo, prolongando-se até a uma linha imaginária ao centro da baliza.	Z3
Campograma	Zona 4	Zona limitada pela linha final e início da área do lado direito, prolongando-se até a uma linha imaginária ao centro da baliza.	Z4
Campograma	Zona 5	Zona limitada pelo início da pequena área que se estende até ao final da grande área limitada lateralmente por uma linha imaginária da pequena área até ao semicírculo.	Z5
Campograma	Zona 6	Zona inicia-se no vértice inferior esquerdo da grande área e prolonga-se até aos limites da zona 3 e 5.	Z6
Campograma	Zona 7	Zona na entrada da grande área estendendo-se por esta.	Z7
Campograma	Zona 8	Zona inicia-se no vértice inferior direito da grande área e prolonga-se até aos limites da zona 4 e 5.	Z8
Transição do adversário	Comapvt	Se após o PC a equipa adversária teve possibilidade de sair em transição ofensiva ultrapassando a linha do meio campo.	COM
Transição do adversário	Semapvt	Se após o PC a equipa adversária não teve possibilidade de sair em transição ofensiva.	SEM
Tipo de marcação da equipa adversária	Zona	Marcação por parte da defesa à zona.	ZN
Tipo de marcação da equipa adversária	HxH	Marcação por parte da defesa homem a homem.	HH
Tipo de marcação da equipa adversária	Mista	Marcação por parte da defesa à zona e homem a homem, optam pelas duas em simultâneo.	M
Período do jogo	0-15	Período que compreende desde o apito inicial até aos 15 minutos.	0-15
Período do jogo	16-30	Período que compreende desde os 16 minutos até aos 30 minutos.	16-30
Período do jogo	31-45	Período que compreende desde os 31 minutos até ao final da primeira parte de jogo.	31-45
Período do jogo	46-60	Período que compreende desde o início do segundo tempo de jogo até aos 60 minutos.	46-60
Período do jogo	61-75	Período que compreende desde os 61 minutos até aos 75 minutos.	61-75
Período do jogo	76-90	Período que compreende desde os 76 minutos até ao apito final do jogo no tempo regulamentar.	76-90
Período do jogo	91-105	Compreende o primeiro período do tempo suplementar.	91-105
Período do jogo	106-120	Compreende o segundo período do tempo suplementar.	106-120

Para melhor identificar a zona de queda da bola foi criado um campograma (figura 20), com 8 zonas possíveis de identificação.

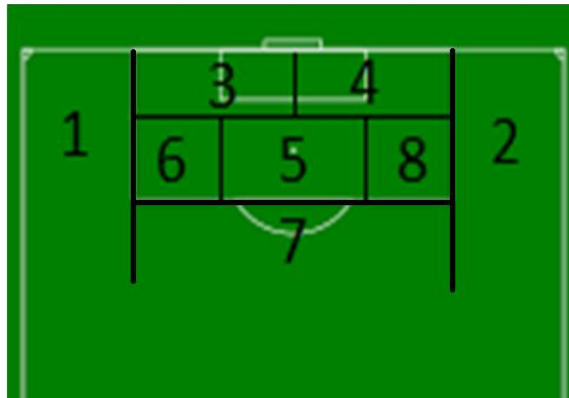


Figura 20. Campograma de referência aos cantos ofensivos.

Após pesquisa sobre os vários programas/software de análise de jogo e respetivas funcionalidades, optamos pela utilização do Lince (figura21) que é uma ferramenta que tem sido muito utilizada para a análise estatística de jogos desportivos coletivos, bem como para o registo de dados (Hernández Mendo et al., 2014).

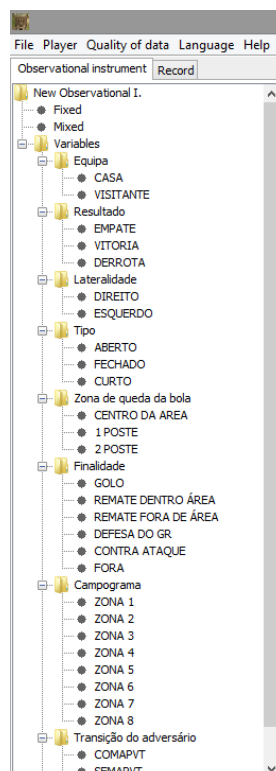


Figura 21. Categorias e subcategorias inseridas no software Lince.

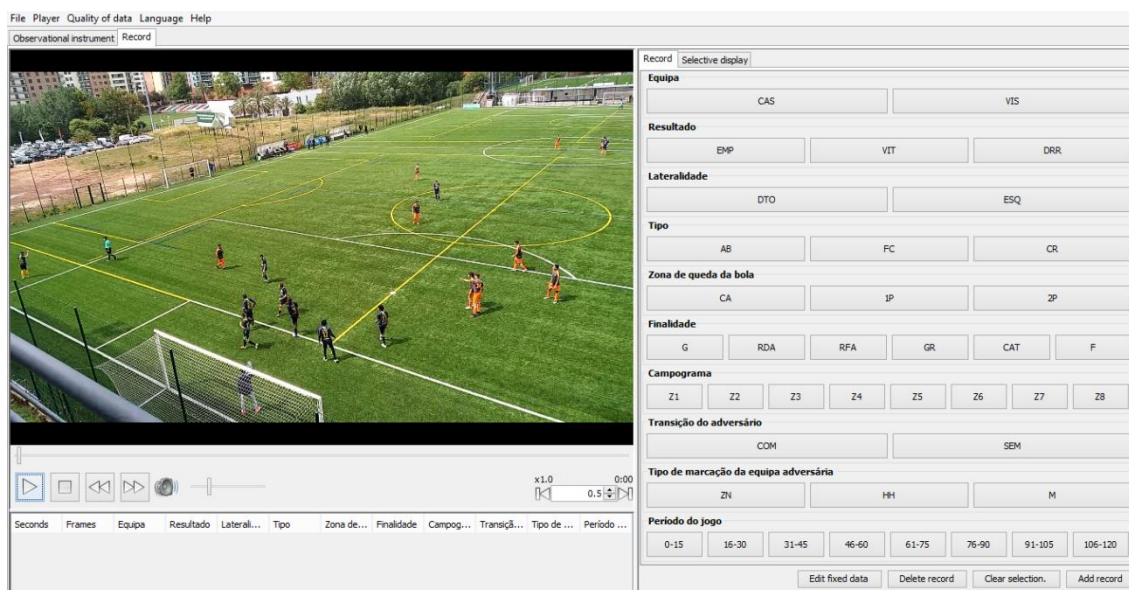


Figura 22. Categorias e subcategorias codificadas no software Lince.

7.3.3. Análise estatística

Para testar a fiabilidade inter-observador utilizamos a medida de concordância Kappa de Cohen (k), definida por Cohen (1960) e sugerida por Barreira et al. (2012). O cálculo foi realizado com recurso ao software Lince (Hernández Mendo et al., 2014)

7.4. Resultados

Ao realizar o levantamento dos valores encontrados para K, na totalidade das análises realizadas aos vários critérios do sistema de observação o valor do K foi 1.000 para todos os critérios. Na análise individual por critério verificou-se que todos ficaram acima do valor referência de 0.75 para validação do sistema. No total dos 10 critérios construídos conseguiu-se uma fiabilidade total ($k = 1.000$) entre observadores os 2 respetivamente. Os resultados são apresentados na Tabela 15.

Tabela 15. Valor de k atribuído a cada categoria.

Categoria	Valor K
Equipa	1.000
Resultado	1.000
Lateralidade	1.000
Tipo	1.000
Zona de queda da bola	1.000
Finalidade	1.000
Campograma-bola (zona)	1.000
Transição do adversário	1.000
Tipo de marcação da equipa adversária	1.000
Período do jogo	1.000

7.5. Discussão

No processo de observação a recolha de dados pode ser influenciada pelas perceções, interpretações e o conhecimento prévio de quem participa ativamente na análise (Anguera, 2003).

Ao construir um sistema de observação, validando-o posteriormente, passamos a dispor de um instrumento que vai permitir ao analista registar, de forma fidedigna, os comportamentos dos jogadores e equipas, a partir da observação sistemática dos jogos que constituem uma amostra observacional (Barreira et al., 2012). Durante a elaboração de um sistema de observação deve se ter atenção na construção dos critérios e na seleção e adequação do instrumento (Prudente et al., 2004).

Na construção do sistema de observação seguimos alguns critérios e categorias já adaptados de outros estudos, nomeadamente de Teixeira et al. (2015) Em relação aos restantes foram adicionados de acordo com observações realizadas de forma aleatória a diversos jogos de futebol. Ao optarmos pela construção de um sistema ao nível da análise do jogo de futebol, com a capacidade de ser adaptado a um software técnico, foi possível usar diferentes categorias e subcategorias, construindo numa lógica exclusiva, inclusiva ou sequencial (Barreira et al., 2012).

Para validação deste estudo só foi possível pelas restrições nos campos desportivos observar os adversários nos jogos do Santo António no seu campo, e assim não foi possível nos deslocarmos aos campos adversários para realizar as gravações pelas imposições da DGS.

Pelo que só selecionamos 2 jogos para este estudo e 2 observadores de forma a realizar a inter-observação para efeitos de validação. As vantagens deste estudo prendem-se com a criação de um sistema de observação específico para cantos ofensivos que permite a recolha de dados relativos a este evento, de forma a preparar as sessões de treino conhecendo o que o nosso adversário poderá fazer no jogo.

Como perspetivas futuras pretendo aumentar o número de jogos a serem observados para assim obter mais registos que permitam diferenciar este estudo, tornando o mais fidedigno e realizar a observação intra-observador para perceber a coerência do mesmo observador na recolha da informação do mesmo evento, mas em períodos temporais diferentes.

7.6. Conclusão

O Sistema de Observação de cantos ofensivos na modalidade de futebol foi construído e validado, originando no final dez categorias e respetivas subcategorias adequadas e ajustadas para um levantamento e análise de dados de forma a proporcionar a equipa técnica um conjunto de informação bastante pertinente sobre a forma como as equipas adversárias podem se organizar nos cantos ofensivos.

Desta forma através da validação deste sistema, foi possível construir um sistema de observação e de registo para determinado momento de jogo tão particular desta modalidade que por vezes pode alterar o resultado do mesmo constituindo uma valiosa ferramenta de análise técnico-tática do jogo por parte dos treinadores.

Capítulo VIII – Considerações Finais

8.1. Conclusões

Durante o estágio, desempenhei as funções de treinador adjunto estagiário na equipa sénior do Clube Desportivo Santo António de Lisboa. Ao longo desta época desportiva a experiência foi bastante gratificante pois esta foi a primeira nas funções que assumi, senti um enorme crescimento pessoal, com aprendizagens não só na vertente desportiva e associada ao treino, mas também com muitas lições de vida que sem dúvida moldaram a minha forma de estar no treino.

O contexto onde estive inserido permitiu-me vivenciar diversas experiências, diferentes das que algum dia poderia encontrar devido ao contexto sócio-cultural que este clube se insere, com um grau de exigência elevado que nos obriga a melhorar sessão após sessão de treino de forma a alcançar os objetivos propostos.

Ao iniciar as minhas funções no clube por parte da direção e equipa técnica foi-me dada alguma autonomia e responsabilidade, sendo um elemento novo no clube não quis defraudar estas expectativas demonstrando em todos os momentos determinação e motivação reforçadas no desempenho das minhas funções que me obrigou a demonstrar bastante trabalho e dedicação para o clube alcançar os seus objetivos.

Ao longo da época desportiva estive inserido em duas equipas técnicas que me permitiu a constante partilha de conhecimentos e aproveitando o bom relacionamento que se vivia entre todos os intervenientes ao longo da época nos dois momentos distintos foi um dos aspetos de maior sucesso pessoal e profissional de forma a obter os meus objetivos como treinador estagiário. Ao acompanhar as sessões de treino foi sem dúvida onde pude desenvolver mais as minhas capacidades associadas ao treino.

As equipas técnicas que acompanharam a equipa integraram-me sempre no planeamento de cada treino e sempre que me foi solicitado fui parte ativa da aplicação do mesmo. Ao longo da época foi-me dada a oportunidade de na sessão de treino orientar alguns exercícios o que permitiu interagir com os atletas de forma a melhorar a minha comunicação e interação com vista ao feedback na melhoria permanente de todos os aspetos do treino.

Considero esta a minha maior evolução durante este ano de estágio, pois por vezes tinha algum receio de falar por pensar que podia não estar a ser pouco assertivo por me faltar alguma experiência e com o apoio das equipas técnicas que passaram pelo clube foi possível orientar a minha comunicação quer para os objetivos da sessão de treino como para os do clube definidos previamente.

8.2. Reflexão final

No final, foram conseguidos os grandes objetivos da época desportiva, coletivos e individuais, o que me permite dizer que foi um ano de estágio marcante e, acima de tudo, enriquecedor. Este estágio dotou-me de um vasto conhecimento e experiência para enfrentar os próximos desafios profissionais, com mais competência, conhecimento específico da modalidade e qualidade.

Cresci muito ao nível da observação e análise de jogo, em determinados momentos do jogo tão cruciais que podem mudar o resultado que são os esquemas táticos, nomeadamente os cantos ofensivos onde aprofundei este momento. Com a realização do trabalho de investigação direcionado para os cantos ofensivos permitiu-me adquirir novas ferramentas de forma a realizar um levantamento eficaz deste momento para melhor conhecer o comportamento dos adversários e assim puder elaborar um relatório objetivo que permita ao treinador abordar nas suas sessões de treino este momento de forma a se preparar para o jogo sabendo antecipadamente o que pode esperar.

Com a vinda da equipa sénior de futebol para o estádio da Tapadinha em Alcântara, aproximou esta da sua sede no bairro quinta da cabrinha na avenida de Ceuta, em que os sócios e simpatizantes assim que lhes for possível pela DGS tendem a ir apoiar a equipa ao estádio. Este era um objetivo dos sócios trazer a equipa a jogar mais perto da sede de forma a permitir aos sócios e simpatizantes apoiar de perto a equipa nos objetivos definidos pela direção. Durante 7 anos a equipa desenvolveu as suas atividades no complexo do bairro da Boavista no qual foi bem recebido, mas havia a necessidade de aproximar a equipa dos seus sócios o que foi possível com o protocolo estabelecido entre a junta de freguesia de Alcântara e o Atlético Clube de Portugal.

Devido à pandemia, esta época foi diferente em todos os aspetos quer nos cuidados e restrições impostas pela DGS e AFL que condicionaram as sessões de treino e jogos, a nível da intervenção junto dos atletas também ficou afetada quer pelo distanciamento, quer pelo uso de máscara de proteção respiratória, medidas que tiveram de ser reforçadas devido a não haver testagem dos atletas para a COVID 19 frequentemente só em casos positivos a equipa era testada. Situação que aconteceu por uma vez e que não se alastrou ao grupo sendo um caso isolado.

A nível pessoal esta época foi bastante desafiante em que tive de fazer um grande esforço de forma a conciliar a minha atividade profissional na área da proteção de pessoas e

bens e durante o estado de emergência imposto pelo governo, de forma a conseguir estar no máximo de sessões de treino e jogos acabei por deixar um pouco de parte a minha vida pessoal.

Mas sem dúvida um ano enriquecedor que permitiu um crescimento pessoal a todos os níveis, desenvolver uma capacidade de adaptação de forma a não prejudicar os atletas nem o clube nos seus objetivos, quer no desenvolvimento das sessões de treino online durante a suspensão das atividades desportivas ou pelos campos vazios nos dias dos jogos, foram tudo situações novas que requereram uma constante adaptação.

Referências Bibliográficas

- Anguera, M. T. (2003). *Metodologia básica de observación em Fútbol*. In T. Ardá, Metodologia de la enseñanzadelfútbol. Barcelona:Paidotribo.
- Armatas, V., Yiannakos, A., & Sileloglou, P. (2007). Relationship between time and goal scoring in soccer games: Analysis of three World Cups. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(2), 48-58.
- Barreira, D., Garganta, J., Prudente, J., & Anguera, M.T. (2012). Desenvolvimento e validação de um sistema de observação aplicado à fase ofensiva em futebol: SoccerEye. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 32-57.
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2008). Modelo de jogo. Apontamentos do VI Mestrado em Treino de Alto Rendimento não publicados. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo* (3ª ed). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas
- Castelo, J., & Matos, L. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol*. Estoril: Primebooks.
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 37-46.
- Fantato, E. (2010). A função de analista de desempenho: Quem deve ser? Universidade do Futebol. Consult. 25 de maio de 2019.
- Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Garganta, J., & Silva, P. C. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, XVI(91), 5-8.
- Grant, W. (2007). An analytical framework for a political economy of football. *British Politics*, 2(1), 69-90.

- Hernández Mendo, A., Blanco Villaseñor, Á., Oleguer Camerino, O., Lopes, A., AngueraArgilaga, M. T., Jonsson, G., &Castellano, J. (2014). Programas informáticos de registro, control de calidad del dato, y análisis de datos. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 0111–121.
- Lago, C. (2007). The influence of Match Location, Quality of Opposition, and Match Status on Possession Strategies in Professional Association Football. *Journal of Sport Sciences*, 27(13), 1463-1469.
- McArdle, W., Katch, F., &Katch, V. (1996). *Fisiologia do Exercício*. Cidade: Guanabara Koogan.
- Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.
- Prudente, J., Garganta, J. &Anguera, M.T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 4(3), 49-65.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Rebelo, C. (2015). O jogo como reflexo do processo de treino. Porto: C. Rebelo. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Reilly, T., Drust, B., & Rienzi, E. (1998). Analysis of work rate in soccer. *Sports Exercise and Injury*, 4, 151-155.
- Sánchez-Flores, J., Garcá-Manso, J. M., Martín-González, J. M., Ramos-Verde, E., Arriaza-Ardiles, E., & Da Silva-Griogoletto, M. E. (2012). Análisis y evaluación del lanzamiento de esquina (córner) en el fútbol de alto nivel. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 5(4), 140–146.
- Santos, A. (2015). *Seleção Nacional – Uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol*. Lisboa: Visão e contextos
- Siegle, M., &Lames, M. (2012). Game interruptions in elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 619-624.
- Silva, G. G. (2016). A influência no processo de treino da tríade: Treino, Jogo e Adversário. Porto: G. Silva. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Teixeira, E., Loureiro, N., & Sequeira, P. (2015). Construção e validação de um sistema de observação em competição no futebol de bolas paradas. *Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 3(3), 1-17.



Wooden, J. (1988). *Practical Modern Basketball*. New York: McMillan Publishing Company.

Anexos

Anexo 1 – Microciclo padrão, sessão de treino 53

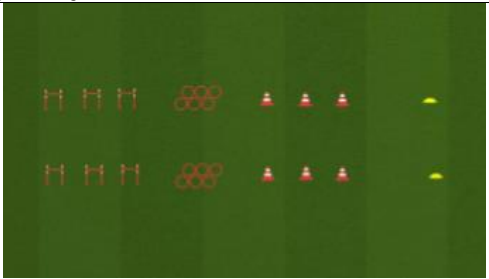
Anexo 2 – Microciclo padrão, sessão de treino 54


Anexo 3 – Microciclo padrão, sessão de treino 55



		<p>Grupo 2 – Campo 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 jogadores formam duplas entre si - Jogo em campo reduzido com balizas - 1ª dupla (1x1), ao fim de 30 segundos entra mais uma dupla (2x2) e assim sucessivamente perfazendo 5x5. - Quando chegar aos 5x5 ao fim de 30 segundos retiram uma dupla por ordem de tempo ativo até chegar ao 1x1. 	<p>Princípios de Jogo Objetivo principal: finalizar</p>	<p>1ª Série: 2 x 4' – 1'30'' recuperação 2ª Série: 2 x 4' – 1'30'' recuperação</p>
		<p>Jogos de 2x2+GR</p> <p>Sempre que uma dupla fizer golo permanece em campo e a dupla que sofrer sai para entrar uma nova dupla.</p> <p>Campo reduzido com 2 balizas de 11</p>	<p>Princípios de jogo (progressão, coberturas def. e of., equilíbrio, contenção) Trabalhar a componente individual</p>	<p>1º Jogo – 8' 2º Jogo – 8' 2' Recuperação</p>

Parte Final	Organização	Descrição	Objetivos	Tempos
		Alongamentos estáticos	Retorno à calma	5'

Plano de Treino nº:	54	Data:	6/05/2021	Microciclo:	17
Período:	Competitivo	Hora:	20:30	Mesociclo:	6


	Organização	Descrição	Objetivos	Tempos
Aquecimento		<p>Corrida Contínua</p> <p>1º Exercício – Em regime de aquecimento, movimento de adução e abdução por cima das barreiras, saltos laterais com 1 apoio nos arcos, deslocamentos laterais pelos cones, skipping unilateral nas mini barreiras e corrida normal até à base.</p> <p>Alongamentos estáticos/dinâmicos</p>	<p>Regime de aquecimento</p> <p>Coordenação Mobilização</p> <p>Articular</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>2'</p>


	Organização	Descrição	Objetivos	Tempos
Parte Principal		<p>Jogo dos Passes à mão com golos de cabeça</p> <p>11x11</p> <p>Dimensões: Grande Área</p>	<p>Caracter Lúdico</p> <p>Trabalhar o Jogo Aéreo</p>	<p>5'</p>



		<p>Jogo de 10x10 + GR em campo inteiro pela largura das áreas. GR participam no processo de construção</p>	<p>Posse/Circulação de bola Princípios do Jogo Objetivo principal: - passar a linha de fundo (linha da grande área) com bola controlada.</p>	<p>2x10' 2' Recuperação</p>
		<p>Jogo de 10x10 + GR em campo inteiro pela largura das áreas Linha de bases serve como referência para o fora-de-jogo</p>	<p>Posse/Circulação de bola Princípios do Jogo Objetivo principal: - Passar linha de bases com bola controlada e posteriormente 5 segundos para finalizar.</p>	<p>2x8' 2' Recuperação</p>

Parte Final	Organização	Descrição	Objetivos	Tempos
		Alongamentos estáticos	Retorno à calma	5'

Plano de Treino nº:	55	Data:	7/05/2021	Microciclo:	17
Período:	Competitivo	Hora:	20:30	Mesociclo:	6

	Organização	Descrição	Objetivos	Tempos
Aquecimento		<p>Corrida Contínua</p> <p>1º Exercício – Dentro de um quadrado (2 quadrados):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe para a direita/esquerda - Combinação direta (esquerda/direita) - Combinação Indireta (esquerda/direita) 	<p>Regime de aquecimento</p> <p>Passe; receção orientada</p>	<p>5'</p> <p>1ª Série: 2x1'/2x1'/2x1'</p> <p>2ª Série: 2x1'/2x1'/2x1'</p>

	Organização	Descrição	Objetivos	Tempos
Parte Principal		<p>O jogador inicia o exercício contornando as varetas em seguida tabela com o jogador junto à estaca, volta a tabelar com o treinador e finaliza.</p> <p>Combinações com Finalização</p> <p>2 campos ao mesmo tempo</p>	<p>Finalização</p>	<p>2x4'</p> <p>1'</p> <p>Recuperação</p>

		<p>Exercício de Posse de bola com 3 equipas de 6 elementos Jogos de 12x6 2 equipas estão em posse e a outra pressiona, sendo que a equipa que perde a bola pressiona o adversário.</p>	<p>Posse/Circulação de bola Princípios do Jogo Tirar a bola rapidamente da pressão Equipa sem bola pressiona forte</p>	<p>2x6' 2' Recuperação</p>
		<p>Jogos de 2x2+GR Sempre que uma dupla fizer golo permanece em campo e a dupla que sofrer sai para entrar uma nova dupla. Campo reduzido com 2 balizas de 11</p>	<p>Princípios de jogo (progressão, coberturas def. e of., equilíbrio, contenção) Trabalhar a componente individual para finalizar.</p>	<p>2x9' 3' Recuperação</p>

Parte Final	Organização	Descrição	Objetivos	Tempos
		Alongamentos estáticos	Retorno à calma	5'

