

CRISTIANO GONÇALO MANDRIANA VICENTE

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA JUVENIS ‘A’
DE FUTEBOL MASCULINO – UDR SANTA MARIA 19/20**

Presidente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

CRISTIANO GONALO MANDRIANA VICENTE

RELAT3RIO FINAL DE EST3GIO NUMA EQUIPA JUVENIS ‘A’ DE FUTEBOL MASCULINO – UDR SANTA MARIA 19/20

Relat3rio final de est3gio apresentado para a obten3o do Grau de Mestre em Futebol - da Forma3o 3 Alta Competi3o conferido pela Universidade Lus3fona de Humanidades e Tecnologias, no dia 14 de dezembro de 2020, perante o j3ri, nomeado pelo despacho de nomea3o n3272/2020, com a seguinte composi3o do j3ri:

Presidente: Professor Doutor Ant3nio Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proena Martins

Arguente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Universidade Lus3fona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educa3o F3sica e Desporto

Lisboa

2020

Agradecimentos

No final de uma etapa t3o importante na minha vida, n3o posso deixar de agradecer a todos os que fizeram parte da minha forma3o como pessoa, tudo o que sou hoje a v3s vos devo, aos que fizeram parte e j3 n3o fazem, aos que se mant3m nesta caminhada e aos que vir3o a fazer parte desta aprendizagem que 3 a vida, agradeo-vos por quem sou hoje.

Aos professores, todos eles, que estiveram presentes no meu desenvolvimento, desde a professora da prim3ria, at3 aos professores deste mestrado, uma palavra de apreo, pelo vosso trabalho que 3 t3o importante na sociedade e vezes sem conta 3 menosprezado.

Um agradecimento especial ao Professor Rodolfo Correia por me guiar, e estar sempre dispon3vel e para ajudar, seja a que horas fosse, a que dia fosse. Um obrigado.

Um obrigado ao Uni3o Desportiva Recreativa Santa Maria, por ter sido e continuar a ser, como uma segunda casa, e me ter permitido um crescimento como treinador, mas acima de tudo como pessoa.

Aos colegas, seja de clube ou de faculdade, pela amizade que tanto privo como por todas as horas de partilhas e experi3ncias, tanto de futebol, como pessoais, afinal o que todos levamos connosco ser3o sempre as experi3ncias.

Aos amigos, que considero fam3lia, obrigado pela vossa presena, nos bons e nos maus momentos, de madrugada, 3 tarde ou noite dentro est3o sempre dispon3veis para o que for preciso.

Por fim e mais importante 3 minha fam3lia, o homem que sou e o homem que me tornarei, ser3 sempre com voc3s no cora3o e na mente que caminharei. Com o calor humano do colo e o calor no cora3o da sua voz, daqueles que j3 n3o est3o c3 e aqueles que ainda hoje me aquecem, n3o tenho palavras para vos agradecer, tudo o que escreverei ser3 sempre pouco para explicar o sentimento que vos guardo

Um obrigado ao meu irm3o, de longe o meu melhor amigo, desde sempre e para sempre.

Um agradecimento especial, o mais especial de todos, 3 minha m3e, pois sem ela n3o poderia ser o que sou hoje, nem o que serei e acima de tudo, n3o podia sonhar o que sonho.

OBRIGADO!

Resumo

Este relat3rio final de est3gio tem como objetivo a conclus3o do mestrado em Futebol – da Formao 3 Alta Competio realizado na Faculdade de Educao F3sica e Desporto, na Universidade Lus3fona de Humanidades e Tecnologias.

A realizao deste relat3rio teve como objetivo a descrio, an3lise e reflex3o do processo de treino e competio da equipa Juvenil ‘A’ da instituio Uni3o Desportiva Recreativa Santa Maria, que participava na II Divis3o Distrital da Associao Futebol de Lisboa.

O relat3rio contempla uma caracterizao da instituio de est3gio, e da equipa em concreto. Neste trabalho, foram abordados tamb3m temas como o Modelo de Jogo e de Treino, os m3todos de treino utilizados e as percentagens dos mesmos.

O estudo assenta na an3lise dos esquemas t3ticos ofensivos, especificamente os cantos ofensivos. A an3lise consiste em perceber qual a zona da 3rea onde a bola foi cobrada com mais frequ3ncia. Essas zonas s3o a zona 3 frente do primeiro poste (A1), na parte inicial da pequena 3rea (A2) e a parte final da pequena 3rea (A3) todas com uma percentagem de 19%. A parte do corpo com que o lance foi mais finalizado 3 em cabeceamento com 42%, contudo 46% dos lances n3o foram finalizados.

Palavras chave: Modelo de Jogo, Modelo de treino, Jogos Reduzidos, Esquemas T3ticos.

Abstract

This final internship report aims to complete the Master's degree in Football – from Training to High Competition held at the Faculty of Physical Education and Sports, at the Universidade Lus3fona de Humanidades e Tecnologias.

The accomplishment of this report aimed to describe, analyze and reflect the training and competition process of the Juvenil 'A' team of the Uni3o Desportivo Recreativa Santa Maria institution, which participated in the II District Division of the Lisbon Football Association.

The report includes a description of the internship institution and of the specific team. In this essay, topics such as the Game and Training Model, the training methods used and their percentages were also addressed.

The study is based on the analysis of offensive set pieces, specifically offensive corners. The analysis consists of figuring out which zone of the area the ball was hit most often. These locations are the zone in front of the first pole (A1), the initial part of the small area (A2) and the final part of the small area (A3), all with a percentage of 19%. The part of the body with which the throw was most finished is in the head with 42%, however 46% of the throws were not finalized.

Keywords: Game Model, Training Model, Small Sided Games, Set Pieces.

Índice

Índice de Tabelas	9
Introdu3o	10
Capítulo I – Caracteriza3o da Institu3o de est3gio	11
1.1 Enquadramento Hist3rico.....	12
1.2 Caracteriza3o Geral do Clube.....	12
1.3 Normas e Regulamentos	14
1.4 Expectativas Institucionais.....	15
1.5 Recursos Humanos	15
1.6 Recursos Materiais.....	17
1.7 Recursos Estruturais.....	17
Capítulo II – Projeto Individual de Est3gio	19
2.1 Institu3o Acolhedora e Local de Treino	20
2.2 Fun3es de treinador	20
2.3 Objetivos	21
2.4 Estrat3gias a implementar para o meu desenvolvimento	23
2.5 Planeamento e periodiza3o da 3poca desportiva.....	24
2.6 Planeamento Anual	26
Capítulo III – Caracteriza3o da Equipa.....	27
3.1 Caracteriza3o da Equipa T3cnica.....	28
3.2 Avalia3es iniciais	30
3.3 Caracteriza3o individual do plantel.....	31
3.4 Objetivos espec3ficos para a equipa.....	48
Capítulo IV - Processo de Jogo, Treino, Observa3o	49
4.1 Modelo de Jogo	50
4.2 Modelo de jogo URD Santa Maria Juvenis A.....	52
4.3 Organiza3o Estrutural.....	54
4.4 Organiza3o Din3mica.....	56
4.5 Modelo de Treino	86
4.5.1 Metodologia Aplicada.....	86
4.5.2 Treino como modelador de comportamentos.....	87
4.5.3 Jogos Reduzidos	87
4.5.4 Exerc3cios ‘Tipo’	88
4.5.5 Feedback	92
4.6 Modelo de Observa3o.....	94

Capítulo V – Processo de Treino	97
5.1 Enquadramento Te3rico	98
5.2 M3todos de Preparação Geral.....	99
5.3 M3todos Específicos de Preparação Geral	100
5.4 M3todos Específicos de Preparação	105
5.5 Macro ciclo.....	113
5.6 Controlo do Treino.....	115
5.6.1 Período Preparat3rio x Período Competitivo	115
5.6.2 Período Preparat3rio	116
5.6.3 Período Competitivo	117
5.7 Micro ciclo Padr3o.....	118
Capítulo VI – Processo Competitivo	121
6.1 Caraterização da Competição	122
6.2 Calend3rio Competitivo	125
6.3 Evolução da classificaç3o e dos resultados ao longo do campeonato	126
6.4 Volume competitivo.....	127
6.5 Dia competitivo	129
Capítulo VII – An3lise dos cantos ofensivos da equipa de Juvenis ‘A’ da UDRSM.....	131
7.1 Introduç3o.....	132
7.2 M3todo	134
7.2.1 Amostra	134
7.2.2 Desenho do Estudo.....	134
7.2.3 Instrumentos	134
7.2.4 Lince-Plus	136
7.2.5 Procedimentos.....	136
7.2.6 Fiabilidade das Observaç3es.....	137
7.2.7 Limitaç3es	137
7.3 Resultados	138
7.4 Discuss3o.....	142
7.5 Conclus3es	143
7.6 Refer3ncias	144
Capítulo VIII – Consideraç3es finais	146
8.1 Perspetivas Futuras	147
8.2 Reflex3es.....	149
8.2.1 Sobre Equipa.....	149

8.2.2 Sobre Clube.....	151
8.2.3 Sobre o aluno estagi3rio.....	152
8.3 Conclus3es	153
8.4 Refer3ncias Bibliogr3ficas	154
8.5 Anexos	157

Índice de Figuras

Figura 1- Complexo Desportivo UDR Santa Maria. Fonte: elaborao pr3pria.	18
Figura 2 - Organizao Estrutural - GRx4x4x2. Fonte: elaborao pr3pria.	55
Figura 3 - Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de construo – Grx4x1x1x3x1 – 1ª Variante. Fonte: elaborao pr3pria.	56
Figura 4- Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de construo – Grx2x4x4 – 2ª Variante. Fonte: elaborao pr3pria.	57
Figura 5– Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de construo – Grx3x4x3 – 3ª Variante. Fonte: elaborao pr3pria.	58
Figura 6- Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de construo – Grx3x4x3 – 3ª Variante. Fonte: elaborao pr3pria.	59
Figura 7- Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de construo – Grx3x4x3 – 3ª Variante. Fonte: elaborao pr3pria.	60
Figura 8- Modelo de Jogo UDRSM: Criao de situaes para finalizao – No corredor central. Fonte: elaborao pr3pria.	61
Figura 9– Modelo de Jogo UDRSM: Criao de situaes para finalizao – No corredor Lateral. Fonte: elaborao pr3pria.	62
Figura 10– Modelo de Jogo UDRSM: Finalizao – No corredor central. Fonte: elaborao pr3pria.	63
Figura 11– Modelo de Jogo UDRSM: Finalizao – No corredor central. Fonte: elaborao pr3pria.	64
Figura 12- Modelo de Jogo UDRSM: Finalizao – No corredor lateral. Fonte: elaborao pr3pria.	65
Figura 13- Modelo de Jogo UDRSM: Finalizao – No corredor lateral. Fonte: elaborao pr3pria.	65
Figura 14- Modelo de Jogo UDRSM: Transio Ataque-Defesa – Bloco Alto. Fonte: elaborao pr3pria.	66
Figura 15– Modelo de Jogo UDRSM: Transio Ataque-Defesa – Último tero defensivo. Fonte: elaborao pr3pria.	67
Figura 16– Modelo de Jogo UDRSM: Organizao Defensiva – linha de presso. Fonte: elaborao pr3pria.	68
Figura 17 – Modelo de Jogo UDRSM: Organizao Defensiva – Indicador de presso - DL. Fonte: elaborao pr3pria.	69
Figura 18– Modelo de Jogo UDRSM: Organizao Defensiva – Indicador de presso – Dentro do Bloco. Fonte: elaborao pr3pria.	70
Figura 19– Modelo de Jogo UDRSM: Organizao Defensiva – linha de presso – construo a 3. Fonte: elaborao pr3pria.	71
Figura 20- Modelo de Jogo UDRSM: Organizao Defensiva – Bloco Baixo. Fonte: elaborao pr3pria.	72
Figura 21– Modelo de Jogo UDRSM: Organizao Defensiva – Controlo de cruzamento. Fonte: elaborao pr3pria.	74
Figura 22– Modelo de Jogo UDRSM: Transio Defesa-Ataque – Primeiro passe. Fonte: elaborao pr3pria.	76
Figura 23– Modelo de Jogo UDRSM: Transio Defesa-Ataque – Passe entre linhas enquadrado. Fonte: elaborao pr3pria.	77

Figura 24– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos – Canto Defensivo – P3 Fechado. Fonte: elabora3o pr3pria.....	78
Figura 25– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos – Canto Defensivo -P3 Aberto. Fonte: elabora3o pr3pria.....	79
Figura 26– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos – Canto Ofensivo -1ª Variante. Fonte: elabora3o pr3pria.....	80
Figura 27 – Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos – Canto Ofensivo -2ª Variante. Fonte: elabora3o pr3pria.....	81
Figura 28– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos: Livres Defensivos – Corredor Central. Fonte: elabora3o pr3pria.....	82
Figura 29– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos: Livres Defensivos – Corredor Lateral. Fonte: elabora3o pr3pria.	83
Figura 30– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos: Livres Ofensivos. Fonte: elabora3o pr3pria.	84
Figura 31 – Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos: Lanamentos Ofensivos. Fonte: elabora3o pr3pria.....	85
Figura 32 - Exerc3cio de Manuten3o de posse bola ‘Tipo’. Fonte: elabora3o pr3pria.	89
Figura 33 - Exerc3cio ‘Tipo’ de Jogo Reduzido. Fonte: elabora3o pr3pria.	90
Figura 34 - Exerc3cio de Vagas ‘Tipo’. Fonte: elabora3o pr3pria.	91
Figura 35 - Exemplo de ficha de Observa3o Individual. Fonte: elabora3o pr3pria.	94
Figura 36 - Tempo de utiliza3o dos v3rios m3todos de treino. Fonte: elabora3o pr3pria. ...	99
Figura 37- Exerc3cio Descontextualizado. Fonte: elabora3o pr3pria.....	100
Figura 38– Exerc3cio Manuten3o Posse de Bola. Fonte: elabora3o pr3pria.....	101
Figura 39– Exerc3cio Circuito. Fonte: elabora3o pr3pria.....	102
Figura 40– Exerc3cio L3dico-Recreativo. Fonte: elabora3o pr3pria.....	103
Figura 41 - Percentagem do tempo utilizado em cada m3todo espec3fico de prepara3o geral. Fonte: elabora3o pr3pria.....	104
Figura 42– Exemplo de exerc3cio de Finaliza3o. Fonte: elabora3o pr3pria.	105
Figura 43– Exemplo de exerc3cio Metaespecializados. Fonte: elabora3o pr3pria.....	106
Figura 44– Exemplo de exerc3cio Padronizado. Fonte: elabora3o pr3pria.	107
Figura 45– Exemplo de exerc3cio Setorial. Fonte: elabora3o pr3pria.....	108
Figura 46– Exemplo de exerc3cio de Esquemas T3ticos. Fonte: elabora3o pr3pria.	109
Figura 47– Exemplo de exerc3cio Competitivo. Fonte: elabora3o pr3pria.	110
Figura 48 - Tempo de utiliza3o dos MEP. Fonte: elabora3o pr3pria.	111
Figura 49– Macro ciclo 3poca 2019/2020 Juvenis A UDR Santa Maria. Fonte: elabora3o pr3pria.	114
Figura 59 - Evolu3o da tabela classificativa. Fonte: elabora3o pr3pria.....	126
Figura 61– Campograma utilizada por Teixeira (2015) para a realiza3o do seu estudo. Fonte: Teixeira (2015)	135
Figura 62– 3rea utilizada para o estudo. Fonte: Teixeira (2015).....	135
Figura 63 - Imagem do software Lince Plus	136
Figura 64 - Percentagem da zona da 3rea onde a bola foi marcada. Fonte: elabora3o pr3pria.	138
Figura 65 - Como foi finalizado o canto. Fonte: elabora3o pr3pria.....	139
Figura 66 - Zonas da 3rea e com que parte do corpo foi finalizado os lances. Fonte: elabora3o pr3pria.	140

3ndice de Tabelas

Tabela 1 - Periodiza3o da 3poca. Fonte: elabora3o pr3pria.	24
Tabela 2 - Planeamento Anual. Fonte: elabora3o pr3pria.	26
Tabela 3 - Caracteriza3o Individual do Plantel. Fonte: elabora3o pr3pria.	32
Tabela 4 - Volume de MPG Per3odo Preparat3rio. Fonte: elabora3o pr3pria.	116
Tabela 5 - Volume de MEPG Per3odo Preparat3rio. Fonte: elabora3o pr3pria.	116
Tabela 6 - Volume de MEP Per3odo Preparat3rio. Fonte: elabora3o pr3pria.	116
Tabela 7 - Volume de MPG no Per3odo Competitivo. Fonte: elabora3o pr3pria.	117
Tabela 8 - Volume de MEPG no Per3odo Competitivo. Fonte: elabora3o pr3pria.	117
Tabela 9 - Volume de MEP no Per3odo Competitivo. Fonte: elabora3o pr3pria.	117
Tabela 10 - Microciclo Padr3o. Fonte: elabora3o pr3pria.	118
Tabela 11 - Equipas e a classifica3o no momento do encerramento do campeonato. Fonte: elabora3o pr3pria.	124
Tabela 12 - Calend3rio competitivo UDR Santa Maria Juvenil 'A' 3poca 2019/2020. Fonte: elabora3o pr3pria.	125
Tabela 13 - Tabela com o volume competitivo individual. Fonte: elabora3o pr3pria.	128

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição da Faculdade de Educação Física e Desporto, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

A instituição acolhedora do estágio, a União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, é um dos clubes mais antigos de Odivelas, tendo passado por fases positivas e negativas, mas apresentado um crescimento notável nos últimos anos. Este estudo tem como base a equipa de Juvenis ‘A’.

Neste relatório, é realizada uma análise aos esquemas táticos, em concreto aos cantos ofensivos, onde se observa a zona da área para onde o canto foi marcado e a parte do corpo com que foi finalizado. De seguida, foram comparados os resultados obtidos para concluir se correspondiam ao que era pedido pela equipa técnica. No final, são realizadas uma conclusão e uma breve discussão sobre os resultados obtidos.

O presente trabalho encontra-se dividido em oito capítulos, sendo o primeiro uma caracterização profunda da instituição de estágio, onde se pode encontrar um enquadramento histórico da mesma, as suas normas e os recursos de que dispõe. O segundo capítulo é o Projeto Individual de Estágio. Segue-se o terceiro capítulo onde são caracterizados de forma detalhada a equipa técnica e o plantel, sendo também especificados os objetivos específicos para a equipa. No capítulo seguinte, o quarto, são apresentados os modelos e jogo, de treino e de observação. No quinto capítulo, encontra-se explicado o processo de treino, que inclui o seu enquadramento teórico, métodos de treino e ainda os macro e microciclos. De seguida, o sexto capítulo representa o processo competitivo, que demonstra o volume competitivo da equipa e o dia competitivo, e destaca-se uma análise ao processo competitivo onde a equipa está inserida. O capítulo sete, refere-se à análise aos esquemas táticos como foi referido acima. Por último, o capítulo oito inclui as considerações finais que contempla as perspetivas futuras do estagiário, as suas reflexões sobre a época desportiva, bem como as referências e os anexos.

Capítulo I – Caracterização da Instituição de estágio

1.1 Enquadramento Hist3rico

A Uni3o Desportiva e Recreativa de Santa Maria foi fundada a 4 de novembro de 1964, tendo origem da jun3o de dois clubes, o Sport Clube Le3es da Urmeira e o Sport Benfica e Urmeira.

Na atualidade, a Uni3o Desportiva e Recreativa de Santa Maria 3 um dos clubes mais antigos do concelho de Odivelas, este facto muito se deve ao trabalho 3rduo e 3 vontade das v3rias dire3es para que o clube permanecesse ativo.

Depois do 25 de abril de 1974, o clube acabou por direcionar a sua gest3o para a forma3o social dos seus atletas e dos seus respons3veis, fazendo com que alguns jogadores acabassem por ter carreiras desportivas profissionais na modalidade de futebol, dando como maiores exemplos: 3scar, jogador do Estoril, Boavista, FC Porto e Carlos Fernandes que acabou por jogar no Sporting, Belenenses, Boavista e Braga.

Devido a estes exemplos de sucesso, as dire3es tentaram manter o rumo educativo e social nas suas linhas orientadoras. Contudo, as dificuldades econ3micas do clube foram-se sobrepondo a estas ideias, fazendo com que as mesmas ficassem para segundo plano.

Em janeiro de 2013, foi eleita uma nova dire3o. Aquando da tomada de posse foi quase obrigat3rio arranjar estrat3gias criativas para retirar o clube dos problemas econ3micos que estava a passar. A aposta muito forte nos escal3es de forma3o voltou a ser um dos objetivos orientadores desta nova dire3o. Esta aposta est3 a revelar-se bastante positiva, demonstrando uma maior procura pelos jovens atletas em fazer parte dos quadros do clube. Este crescimento 3 not3vel e, em 3 anos, o clube passou de 185 atletas para perto 380 atletas representantes do UDR Santa Maria.

A dire3o da Uni3o Desportiva e Recreativa de Santa Maria prev3 que esta aposta continuar3 a fazer crescer o clube, sempre assente nas suas linhas orientadoras, honrando assim o seu in3cio hist3rico.

1.2 Caracteriza3o Geral do Clube

O clube Uni3o Desportiva Recreativa Santa Maria (UDRSM) 3 uma institui3o localizada na Rua Padre Am3rico Monteiro Aguiar, em Odivelas.

Neste momento, o UDRSM possui um protocolo com o Benfica, sendo uma Benfica Escola de Futebol.

Apresentando agora algumas conquistas do clube nos mais variados escal3es e comeando pelas nossas equipas de futebol 7, s3o bastante competitivas, conseguindo rivalizar com as equipas do topo do distrito de Lisboa. Este ano, a Associa3o Futebol de Lisboa aboliu as tabelas classificativas at3 ao escal3o de Infantis, contudo, fica marcada a capacidade das equipas de futebol 7, principalmente as Equipas A de cada escal3o, em conseguirem estar nas primeiras 4 equipas da tabela classificativa, em todos os escal3es. 3 ainda de salientar o 2º lugar no campeonato distrital de futebol 7 do escal3o de Benjamins B na 3poca 2018/2019, perdendo s3 na final, por 6-3, contra o Sporting Clube de Portugal.

No que diz respeito 3s equipas de futebol 11, o crescimento tamb3m tem sido not3rio, n3o t3o acentuado como em futebol 7, mas bastante positivo. 3 igualmente importante frisar a conquista do Torneio Extraordin3rio de Juniores, com a ainda equipa de Juvenis na 3poca 2015/2016 e as subidas da antiga 2º Divis3o Distrital para a 1º Divis3o Distrital nos escal3es de Juniores e Iniciados na 3poca 2016/2017. J3 na 3poca 2017/2018, a equipa de Juniores quase conseguiu a subida 3 antiga Divis3o de Honra. Na 3poca passada, ocorreram mais duas subidas: o escal3o de Juniores consegue a subida 3 antiga Divis3o de Honra, nunca nenhuma equipa do UDRSM tinha conseguido disputar Divis3o de Honra, e Juvenis sobem 3 antiga 1º Divis3o.

No escal3o de Seniores, apesar de a qualidade individual ser acima da m3dia da liga, t3m existido grandes dificuldades para alcanar a primeira subida, objetivo para vir a ser cumprido a curto prazo.

Em suma, e com as novas nomenclaturas, equipa A de Juvenis (2003) e Iniciados (2005) est3o a disputar a atual 2ª Divis3o (referente a 1ª Divis3o), e os Juniores (2001/2002) est3o a disputar a atual 1ª Divis3o (referente a Divis3o de Honra). Relativamente aos escal3es B, os Iniciados B (2006) est3o a competir idade acima na 3ª Divis3o e o mesmo acontece com os Juvenis B (2004) que est3o a competir na 3ª Divis3o no escal3o mais velho. Os Seniores est3o na 3ª Divis3o Distrital.

1.3 Normas e Regulamentos

Para o UDRSM, as normas e regulamentos s3o importantes, pois s3o padr3es comportamentais, que regulam todos os atletas e os treinadores. Fazendo com que a estrutura trabalhe de forma uniforme e todos com a mesma orienta3o. Os treinadores e os jogadores t3m de cumprir as regras, pois se tal n3o acontecer poder3o haver ligeiras puni3es. Esta forma de homogeneizar os comportamentos a ter dentro e fora de campo acaba por ser uma marca do clube, sendo visto por outros como um clube com disciplina e rigor.

As normas foram apresentadas na reuni3o inicial da 3poca para as equipas de competi3o da UDR Santa Maria, normas estas que s3o transversais aos escal3es de competi3o de Futebol 11. Em Futebol 7, como somos uma Benfica Escola de Futebol as normas s3o ligeiramente diferentes. Segue-se ent3o uma exposi3o das normas e regulamentos vigentes no clube.

- Em treino, os jogadores t3m de estar equipados de preto ou de branco, cada treinador de escal3o decide a cor de equipamento para os jogadores;
- Os treinadores t3m de estar equipados com o fato de treino do UDR Santa Maria;
- Os treinadores n3o podem fumar nem mascar pastilhas na presena dos jogadores;
- Os jogadores t3m de ter caneleiras e chuteiras para poderem treinar;
- Os treinadores t3m de estar presentes no clube pelo menos 30 minutos antes da sess3o de treino;
- Faltas ao treino t3m de ser justificadas e o atleta, para poder ir a jogo, tem de fazer os 3 treinos. Para isto, existe a compensa3o, o jogador em quest3o compensa a falta a treino, treinando um dia com o escal3o superior, completando assim os 3 treinos semanais, ficando apto para entrar em convocat3ria;
- Em dias de atividade, seja competi3o ou amig3vel, tanto os jogadores como os treinadores, t3m de estar equipados a UDR Santa Maria;
- Durante o treino a porta do balne3rio tem de estar fechada a chave, s3o abrindo 30 min antes para os jogadores equiparem e 20 min depois do t3rmino da sess3o para os jogadores tomarem banho.

A equipa t3cnica concordou com as normas do clube acrescentando:

- Os capitães na 1ª semana de treino enchem as bolas e colocam todas com a pressão de 0.9 Bars;
- Águas para a sessão de treino ficam à responsabilidade dos capitães;
- É obrigatória a chegada 1 hora 15 min antes se o jogo for realizado em casa e 1 hora e 45 min se o jogo for fora.

Todas as equipas têm uma pasta onde tem de constar:

- Registo de presença em treinos;
- Mesociclos atualizados (caso haja alteração colocar na pasta a alteração e o porquê);
- Fichas de jogo atualizadas.

Ficou também a critério da equipa técnica:

- Uma ficha em que consta a altura, o peso, a Frequência Cardíaca de Repouso (FCR) e o Índice de Massa Gorda de cada atleta.

1.4 Expectativas Institucionais

O objetivo da direção definido para a equipa de Juvenis A, é a manutenção na 2ª divisão distrital de Lisboa. A subida de divisão, não é um objetivo, mas sim uma perspetiva, caso a subida de divisão seja atingida, poderá vir a ser um ponto de viragem importante para a estrutura, contudo, não é esse o objetivo principal, pois as qualidades individuais da geração em concreto são abaixo da média para obter esse objetivo.

De seguida, serão caracterizados os recursos da instituição acolhedora do estágio.

1.5 Recursos Humanos

Os recursos humanos que o clube possui atualmente são suficientes, estando garantido o bom funcionamento do clube, contudo, se o crescimento em futebol 11 for o perspetivado pela estrutura, os recursos humanos necessitarão de ser aumentados.

O clube possui, 1 Coordenador Geral destinado a todos os escalões, 2 Subcoordenadores em que um é Subcoordenador só de futebol 7 e outro só de futebol 11, 2 Secretários, 1 Massagista, 2 Fisioterapeuta/Osteopata, 1 Fisioterapeuta, 1 Guardas do Campo e 1 Roupeiro.

Para al3m dos normais elementos da dire3o, temos tamb3m professores que ajudam os atletas do clube e as crianas do bairro pr3ximo na sala de estudo das instala3es do UDR Santa Maria.

Esta sala t3m um hor3rio das 17:30h as 21h todos os dias da semana, para que todas as crianas do bairro possam ter um acompanhamento p3s hor3rio escolar, num local controlado por professores credenciados nas v3rias disciplinas. Neste hor3rio, os jogadores do UDRSM tamb3m podem frequentar esta sala para esclarecimentos de d3vidas ou realiza3o de trabalhos de casa, por exemplo.

O objetivo desta iniciativa passa por ajudar as crianas do bairro, que tem mais dificuldades em ser acompanhadas pelos familiares que trabalham por exemplo, assim, ajudando estas crianas, h3 uma aproxima3o entre clube e as pessoas.

Para os atletas do clube, 3 mais um acompanhamento que o clube pode dar, ajudando assim 3 sua forma3o pessoal. Os jogadores do UDRSM que tem notas negativas, s3o integrados nesta sala uma hora antes dos treinos para ajudar a melhorar as notas escolares. Caso o aluno tenha notas negativas, tenha possibilidade de participar na sala de estudos e n3o o faa, esse jogador pode ter uma ligeira puni3o.

Na parte da prospe3o, o clube n3o disp3e de nenhum departamento espec3fico para esse efeito, sendo esta prospe3o feita pelos respetivos treinadores de cada escal3o, que referenciam o atleta e 3 *posteriori* tentam entrar em contacto, ou diretamente com o atleta ou com os seus pais.

1.6 Recursos Materiais

No que diz respeito aos recursos mat3rias, o clube est3 muito bem equipado tendo ao nosso dispor o material necess3rio para colocar cerca de 4 treinos a decorrer ao mesmo tempo, caso seja necess3rio. O que para a realidade do clube 3 muito acima da m3dia.

O clube possui 2 Balizas de Futebol 11, 4 Balizas de Futebol 7, 4 Balizas de Futebol 5 e 8 mini balizas.

No que diz respeito a cones, marcas sinalizadoras e varas temos um grande n3mero de objetos 3 nossa disposi3o. Escadas de *skipping* e arcos s3o os materiais que temos em menor n3mero. Quanto aos coletes, h3 v3rios conjuntos de coletes que se encontr3o na lavandaria e na casa do material.

Cada equipa tem a seu dispor 10 bolas novas. Em caso de perda ou de dano, informamos o subcoordenador da situa3o e as bolas s3o repostas.

1.7 Recursos Estruturais

Na figura 1 est3o ilustrados os recursos estruturais do clube.



Figura 1- Complexo Desportivo UDR Santa Maria. Fonte: elaboração própria.

Passando a caracterização dos espaços:

A – 5 Balneários

B – Posto médico

C – Sala dos Treinadores

D – Parque de estacionamento apenas destinado aos treinadores e diretores

E – Entrada Principal

F – Bancada

G – Bar do clube

H – Pavilhão Futebol 5 com sintético

I – Balneário dos seniores

J -Secretaria do clube

K – Balneário dos Juniores

L – Campo de Futebol 11

O – Sala do material desportivo

P – Antigo campo de Futebol 5

Q – Espaço treino individual de Guarda Redes

Capítulo II – Projeto Individual de Est3gio

2.1 Institui3o Acolhedora e Local de Treino

O clube acolhedor deste est3gio 3 a Uni3o Desportiva Recreativa Santa Maria (UDRSM), em Odivelas, sendo o escal3o correspondente os Juvenis A.

As sess3es de treino s3o realizadas no Complexo Desportivo UDRSM situado na Rua Padre Am3rico Aguiar. Est3o definidas 3 unidades de treino por semana que decorrem tera-feira, quinta-feira e sexta-feira, das 20:15h as 21:30h. O espao disponibilizado a esta equipa corresponde a meio campo de futebol de 11.

Este, 3 provavelmente um dos aspetos que o clube necessita de melhorar, o n3mero de treinos semanais para os escal3es mais velhos deve ser maior. Contudo, tal n3o 3 poss3vel devido aos reduzidos recursos estruturais.

2.2 Fun3es de treinador

A fun3o a desempenhar neste est3gio ser3 de Treinador Principal da equipa de Juvenis A (jogadores nascidos em 2003), a competir na 2^a Divis3o Distrital.

Por conseguinte, as minhas principais fun3es s3o:

- Planeamento das sess3es de treino em conjunto com a equipa t3cnica, no entanto, a defini3o das mesmas 3 da minha responsabilidade;
- Condu3o do treino, delegando tarefas e potencializando a equipa t3cnica;
- Condu3o do momento competitivo;
- Realiza3o da ficha de jogo;
- Atualizar a ficha de presenas e a pasta dos microciclos;
- V3deo-an3lise do momento competitivo em conjunto com a equipa t3cnica;
- Realiza3o de v3deos para demonstrar aos atletas, principalmente sobre o nosso modelo de jogo, demonstrando pequenas v3deo-montagens do que estamos a fazer de forma correta e do que pode vir a ser melhorado, alertando tamb3m individualidades para processos coletivos que n3o est3o consolidados.

2.3 Objetivos

Em primeiro lugar, o objetivo deste ano para a equipa de 2003, na qual assumo o papel de treinador principal, 3 garantir a manuten3o na 2º Divis3o distrital, e se poss3vel, n3o sendo um objetivo, mas sim uma expectativa, conseguir a subida de divis3o 3 1ª Distrital de Lisboa, j3 este ano.

De seguida, pretendemos potenciar o grupo de jogadores, para que no pr3ximo ano, se necess3rio, estarem aptos para jogar com a equipa de Juniores de segundo ano, a disputar a 1ª Divis3o Distrital do respetivo escal3o.

Passando agora aos **objetivos pessoais**:

- Desenvolver compet3ncias t3cnicas e t3ticas inerentes 3 modalidade;
- Ser um ativo constante na evolu3o do clube e dos seus departamentos;
- Desenvolver rela3es pessoais positivas com pessoas diretamente ligadas a modalidade.

De seguida os **objetivos espec3ficos**:

- Ser capaz de planear e operacionalizar o treino, num espao muito reduzido e com um grande n3mero de jogadores envolvidos no plantel;
- Ser capaz de conduzir o treino, utilizando o melhor *feedback* poss3vel para cada situa3o, tendo um dom3nio abrangente de todos os tipos de *feedback*;
- Ser capaz de manter um grupo motivado e focado no objetivo principal, a manuten3o. Se os resultados forem positivos, o objetivo pode vir a ser alterado para a subida de divis3o, neste caso, o objetivo 3 manter o grupo motivado tendo em conta uma equipa com uma qualidade individual abaixo da m3dia;
- Ser capaz de aumentar o tempo de empenhamento motor no treino e mant3-lo elevado com as mais variadas a3es motoras inerentes 3 modalidade, tendo em conta o reduzido espao de treino e o tempo que temos ao longo da semana para o mesmo;
- Ter um dom3nio abrangente dos v3rios m3todos de treino, sabendo operacionaliz3-los e condicion3-los em fun3o dos objetivos da sess3o de treino e das necessidades da equipa.

Em rela3o aos objetivos associados a toda a estrutura do clube, podemos dividi-los em 3 horizontes temporais: curto, m3dio e longo-prazo.

Objetivos a curto prazo (at3 ao final da 3poca 2020/2021):

- Cimentar a posi3o de refer3ncia no concelho de Odivelas;

Para concretizar este objetivo, 3 necess3rio aumentar a qualidade nas equipas de Futebol 7 e colocar os tr3s escal3es de futebol 11, as equipas A do respetivo escal3o, a disputar a 1ª Divis3o Distrital.

- Passar a ser uma entidade formadora certificada pela Federa3o Portuguesa de Futebol;
- Melhorar, sendo mais assertivos e estruturados na prospe3o e no recrutamento;
- Remodela3o do pavilh3o.

Esta remodela3o passa por criar mais um espao para colocar a treinar as equipas da forma3o, aliviando e criando assim espao para o treino das equipas de competi3o, e ter mais uma fonte de receita do clube, podendo por exemplo alugar o campo para atividades de futebol.

Objetivos a m3dio prazo (a serem concretizados nos pr3ximos 5 anos):

- Colocar, no m3nimo, uma
- das tr3s equipas dos escal3es de forma3o no Campeonato Nacional;
- Escal3o de Seniores subir duas divis3es.

Quando este objetivo for concretizado, melhorar a estrutura do respetivo escal3o, tornando-a mais evolu3da.

- Ser claramente uma refer3ncia no distrito de Lisboa;
- Construir ou ter mais um campo com dimens3es de futebol 11, se n3o for poss3vel, ent3o ter as dimens3es do campo de futebol 7, mas claramente a prioridade 3 ter as dimens3es do campo de 11;
- Ter mais salas de apoio, quer sejam balne3rios, sala de treinadores, secretaria, fisioterapia, ou salas de estudo;
- Trocar a ilumina3o j3 existente no campo e melhor3-la.

Objetivos a longo prazo (a serem concretizados daqui 6 anos):

- Escal3o de Seniores lutar para subir ao Campeonato Nacional de Seniores ou cimentar a posi3o na 1ª Divis3o Distrital;
- Os tr3s escal3es de forma3o do Futebol 11 estarem a disputar o Campeonato Nacional dos respetivos escal3es.

2.4 Estrat3gias a implementar para o meu desenvolvimento

- Reflex3o permanente sobre as sess3es de treino e sobre o cumprimento, ou incumprimento, dos objetivos do mesmo e o que fazer para melhorar;
- Manter a mente aberta e dispon3vel a novas formas de conhecimento nos mais variados campos da modalidade, principalmente em termos de liderana e comunica3o, mas tamb3m na forma de conduzir m3todos de treino que n3o domino profundamente;
- Participar em forma3es, sejam estas forma3es creditadas ou n3o pelo IPDJ;
- Ter uma comunica3o mais aberta, construtiva e positiva com as pessoas do meio do futebol, n3o me fechando aos colegas que trabalham na estrutura;
- Leitura permanente de temas que envolvam a modalidade, como a liderana, a prepara3o f3sica espec3fica, comunica3o e gest3o de recursos humanos. Como por exemplo, o livro “Futebol Organiza3o Din3mica do Jogo” do autor Jorge Castelo ou “Entre Linhas” do autor Carlos Carvalhal.

2.5 Planeamento e periodização da época desportiva

Segundo Garganta (2004) treinar implica transformar comportamentos, e sobretudo atitudes, optando por um modelo, entre outros possíveis. Dita esta afirmação, há necessidade do treinador planear a sua época desportiva em função dos objetivos que tem estabelecidos, de cada individuo que tem no seu plantel, ajustando as suas ideias e o seu modelo às duas premissas anteriores.

Segundo Garganta (1991) citado por Oliveira Santos, P. M. (2006) a divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e, de acordo com as leis e princípios do treino desportivo denomina-se de periodização.

Tabela 1 - Periodização da Época. Fonte: elaboração própria.

Periodização da Época								
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Preparação Física Geral (Resistência e Velocidade)	Organização Defensiva	Organização Defensiva	Velocidade de Reação	Força e Resistência	Finalização através do Corredor Lateral com zonas de referência	Organização Defensiva	Organização Defensiva	Transição Defensiva com o bloco alto
Organização Defensiva	Fechar zonas de cruzamento e comportamento defensivo no último terço.	Transição defensiva pelo corredor central e pelo corredor lateral	Organização Ofensiva	Organização Ofensiva	Controlo da profundidade e da lateralidade da linha de 4 defesas	controlo da profundidade em bloco com bola descoberta e coberta.	Pressão alta com o bloco junto.	Esquemas Táticos
Linha de Pressão	Organização Ofensiva	Organização Ofensiva	Zonas de finalização no Corredor Central	Zonas de finalização no Corredor Lateral através de cruzamento	Controlo interespacial no setor médio.	Zona de Criação	Organização Ofensiva	Velocidade de Reação
Comportamentos quando a bola entra dentro do nosso bloco	1ª Fase de construção com DC's e MC e com DC's e 2 MC's	Zona de finalização no corredor central com Médios Alas, Avançados e Médios Centros.	Esquemas Táticos	Transição Ofensiva apoiada pelo corredor central e pelo corredor lateral		Esquemas Táticos	3º Homem e zona de ligação entre setores	
Bola coberta e Descoberta	Esquemas Táticos							
Esquemas Táticos Ofensivos								

Seguindo esta linha de raciocínio, a periodização e o planeamento da época foi sustentada em três partes, o calendário competitivo, o nosso modelo de jogo e o grupo de atletas que estão a nossa disposição.

Apresento agora uma tabela que corresponde aos princípios e subprincípios que aplicámos em cada mês.

2.6 Planeamento Anual

Tabela 2 - Planeamento Anual. Fonte: elaboração própria.

Dias\Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
1		Treino 13	Treino 27	Algés (F) 2-0			Col. Maristas (F) 1-4		Treino 95
2					Treino 43	At. Cacém (C) 3-1		Treino 82	
3	Treino 1	Treino 14	ADCEO (F) 0-4	Treino 40	Treino 44		Treino 69	Treino 83	
4		Treino 15				Treino 57			
5	Treino 2		Treino 28	Treino 41	Fut. Benfica (C) 3-3		Treino 70		Treino 96
6	Treino 3	At. Cacém (F) 1-2		Treino 42		Treino 58	Treino 71		
7	Amora (C) 1-4		Treino 29		Treino 45	Treino 59		Treino 84	Treino 97
8	Oriental (C) 1-5	Treino 16	Treino 30	Cascais (C) 2-4			ADCEO (C) 4-2		Treino 98
9					Treino 46	Sl. Olivais (F) 0-2		Treino 85	
10	Treino 4	Treino 17	Oriental (C) 1-2	Treino 43	Treino 47		Treino 72	Treino 86	
11		Treino 18				Treino 60			
12	Treino 5		Treino 31	Treino 44	Fontainhas (F) 2-3		Treino 73		Treino 99
13	Treino 6	Sl. Olivais (C) 3-1		Treino 45		Treino 61	Treino 74		
14			Treino 32		Treino 48	Treino 62		Treino 87	Treino 100
15	P. Frielas (C) 3-1	Treino 19	Treino 33	Oeiras (F) 1-4					Treino 101
16					Treino 49	Carcavelos (C) 0-1		Treino 88	
17	Treino 7	Treino 20	Linda-a-velha (F) 2-3	Treino 46	Treino 50		Treino 75	Treino 89	
18		Treino 21				Treino 63			
19	Treino 8		Treino 34	Treino 47	EF. Restelo (F) 2-5		Treino 76		Treino 102
20	Treino 9	Cacavelos (F) 3-6		Treino 48		Treino 64	Treino 77		
21			Treino 35		Treino 51	Treino 65		Treino 90	Treino 103
22		Treino 22	Treino 36						Treino 104
23	Ass. Torre (F) 1-9				Treino 52			Treino 91	
24	Treino 10	Treino 23	Real SC (C) 2-3	Treino 49	Treino 53		Treino 78	Treino 92	
25		Treino 24				Treino 66			
26	Treino 11		Treino 37	Treino 50	Olivais Sul (C) 4-0		Treino 79		Treino 105
27	Treino 12	Col. Maristas (C) 2-1		Treino 51		Treino 67	Treino 80		
28			Treino 38		Treino 54	Treino 68		Treino 93	Treino 106
29	Ol. Montijo (F) 2-5	Treino 25	Treino 39						Treino 107
30					Treino 55			Treino 94	
31		Treino 26		Treino 52	Treino 56		Treino 81		

Legenda:

Treino Pré-Época	Jogo Amigável	Treino Período Competitivo	Jogo Campeonato
------------------	---------------	----------------------------	-----------------

Capítulo III – Caracterização da Equipa

3.1 Caracteriza3o da Equipa T3cnica

A equipa t3cnica dos Juvenis A 3 constitu3da por um treinador principal, dois treinadores adjuntos, um treinador de guarda-redes e ainda um estagi3rio que ajuda em treino, mas a sua principal fun3o 3 a grava3o dos momentos competitivos. N3o temos nenhum Fisioterapeuta ou Massagista destinada s3 a esta equipa, contudo, temos um Fisioterapeuta/Osteopata que a acompanha mais de perto, estando nos jogos realizados em casa e nos 3 treinos semanais.

3 uma equipa t3cnica muito jovem, no entanto, todos os elementos j3 possuem pelo menos 5 anos de experi3ncia em treino de futebol.

O ambiente da equipa t3cnica 3 muito positivo, de grande amizade e respeito, trabalhamos juntos h3 cerca de 4 anos. Este fator beneficia significativamente a nossa rela3o, fazendo com que o trabalho seja competente.

A equipa t3cnica realiza sempre, pelo menos, uma reuni3o todas as teras-feiras, onde coloca em dia a reflex3o sobre o trabalho at3 ao momento. O momento competitivo do fim-de-semana 3 abordado com o objetivo de perceber o que melhorar e o que est3 consolidado e tamb3m para executar o planeamento do respetivo microciclo. No final de todos os treinos, a equipa t3cnica junta-se sempre para refletir sobre a unidade de treino, se foi bem operacionalizada, se cumpriu os objetivos, o que poderia fazer melhor, ou de forma diferente, e para avaliar individualmente os elementos do plantel. Adicionalmente, ao longo da semana a equipa t3cnica acaba por estar em contacto pessoal muito tempo todos os dias, falando inevitavelmente da equipa.

Passando agora a uma caracteriza3o individual dos elementos da equipa t3cnica:

- Treinador Principal/Estagi3rio – O treinador estagi3rio assumiu esta 3poca a fun3o de treinador principal. Tendo iniciado as suas fun3es em treino h3 cerca de 7 anos, passando pelo Benfica Escola de Futebol Est3dio (3 anos), Sport Lisboa e Benfica (3 anos), e atualmente est3 no UDR Santa Maria, sendo a 3poca atual o seu sexto ano neste clube. Adicionalmente, esteve 3 anos na academia de treino individual ‘*Victory to Win*’. No que diz respeito a escal3es de treino, j3 treinou todos os escal3es desde Petizes at3 Seniores, com a exce3o do escal3o de Juniores. 3 licenciado em Treino Desportivo pela Universidade Lus3fona Humanidades e Tecnologias, estando tamb3m encarregue

da conce3o, organiza3o e planeamento do treino junto dos restantes elementos da equipa t3cnica, passando a decis3o final por a ele. Dirige igualmente o momento competitivo.

- Treinador Adjunto – Est3 em treino a 5 anos, sempre no UDR Santa Maria, passando por v3rios escal3es, faltando-lhe treinar apenas S3niores e Juniores. Trabalhamos juntos h3 3 anos. Este treinador, 3 igualmente licenciado em Treino Desportivo pela Universidade Lus3fona Humanidades e Tecnologias. Entre as suas fun3es, encontra-se a participa3o na orienta3o dos momentos de treino e do planeamento do mesmo. Em momentos de competi3o, est3 sempre no banco ajudando-me no controlo do mesmo.
- Treinador Adjunto – Est3 em treinos a cerca de 8 anos e, no UDR Santa Maria, este 3 o 4º ano no clube. Passou por v3rios escal3es com a exce3o de Seniores e Juniores. Est3 a terminar a licenciatura em Treino Desportivo na Universidade Lus3fona Humanidades e Tecnologias. Participa na orienta3o dos momentos de treino do seu planeamento. Em momentos de competi3o, quando n3o tem jogo no hor3rio em comum com a equipa onde assume o papel de treinador principal, est3 no banco, ajudando no controlo do mesmo.
- Treinador Adjunto – Ex-jogador da equipa o ano passado, ingressou este ano na equipa t3cnica. Est3 encarregue de ajudar na orienta3o da sess3o de treino, mas acima de tudo de gravar em formato v3deo os momentos competitivos.
- Treinador Guarda Redes – est3 em treino a cerca de 4 anos como treinador de Guarda Redes. Est3 presente nas sess3es de treino pelo menos uma vez por semana e nos jogos em casa. Est3 tamb3m encarregue do planeamento, da conce3o e da organiza3o do treino espec3fico de Guarda Redes.

No cap3tulo das reflex3es vai ser realizada uma an3lise ao trabalho realizado pela equipa t3cnica ao longo do ano.

3.2 Avalia3es iniciais

Com o decorrer dos anos o futebol tem-se tornado cada vez mais exigente com o desempenho f3sico e as suas componentes. Sendo que o desempenho de um atleta est3 intimamente relacionando com o seu desempenho f3sico, h3 ent3o uma necessidade e preocupa3o de avaliar e testar, com medi33es mais especificas e com mais frequ4ncia, as capacidades f3sicas dos atletas. (Silva, 2003) e (Duque, 2016).

Falando ao n3vel do processo de treino, estas avalia33es, servem ent3o para ter um registo das adapta33es produzidas pelo treino e avaliar o processo de treino de forma mais especifica (Silva, 2003).

Sendo assim, com estas avalia33es 3 poss3vel determinar e assegurar que o jogador est3 a exercitar-se acima da intensidade fixada em treino e ajudando tamb3m a controlar a intensidade do treino, evitando que os jogadores treinem acima da intensidade desejada. (Silva, 2003)

Tendo em conta as condi33es limitadoras da institui3o acolhedora do est3gio, n3o est3o dispon3veis as ferramentas mais adequadas para fazer as avalia33es iniciais rigorosas pretendidas pela equipa t3cnica, contudo, foram realizadas as avalia33es poss3veis, usufruindo ao m3ximo dos recursos dispon3veis.

Dito isto, avali3mos no in3cio da 3poca o peso e a altura utilizando uma balança comum e uma fita m3trica, respetivamente. Calcul3mos tamb3m o 3ndice de Massa Corporal dividindo o peso do jogador pela sua altura ao quadrado, e ainda a Frequ4ncia Card3aca de Repouso antes das sess3es de treino, dado que o clube n3o tem nenhum protocolo de realiza3o para este par3metro. Estes dados est3o representados na Tabela 3.

Foi decidido fazer tr3s avalia33es durante a 3poca, a primeira na pr3-3poca, a segunda avalia3o no in3cio do microciclo correspondente ao in3cio da segunda volta do campeonato e a 3ltima avalia3o no microciclo seguinte 3 3ltima jornada. Dando assim uma ideia geral de como foi a evolu3o durante o per3odo competitivo.

3.3 Caracteriza3o individual do plantel

Relativamente 3 carateriza3o individual do plantel, num primeiro momento, apresentar-se-3 uma tabela caraterizador da equipa. De seguida, ser3 exposto uma descri3o qualitativa individual.

Na Tabela 3 n3o h3 registo final da Frequ3ncia Card3aca de Repouso, devido h3 paragem do campeonato pela pandemia.

No que diz respeito a aus3ncia de valores nos jogadores DC1, DE1, DE3 e AV6, s3o jogadores que sa3ram a meio da 3poca antes das medi3es serem realizadas. J3 no caso dos jogadores AV9, DE4 e MD4 s3o jogadores que entram depois das medi3es serem realizadas.

A avalia3o qualitativa dos jogadores foi realizada atrav3s dos momentos de observa3o em treino e em jogo por parte da equipa t3cnica.

Tabela 3 - Caracteriza3o Individual do Plantel. Fonte: elabora3o pr3pria.

Jogador	N3	Posi3o	Nascimento	Idade Inicio 3poca	Idade Final 3poca	Altura	Peso	FCR (Inicio)	FCR (Meio)	FCR (final)	IMC	Clube Anterior	P3 Dominante
GR1	1	GR	25/11/2003	15	16	1,93	72	78	74		19,33	Casa Pia AC	Direito
GR2	89	GR	12/04/2004	15	15	1,67	58	84	80		20,8	UDR Santa Maria	Direito
GR3	39	GR	24/06/2004	15	15	1,65	62	68	68		22,77	UDR Santa Maria	Direito
DC1	23	DC	05/04/2003	16	16	1,75	62	84				UDR Santa Maria	Direito
DC2	4	DC	01/08/2003	16	16	1,8	72	74	72		22,22	CAC	Direito
DC3	33	DC	17/10/2003	15	16	1,77	65	90	84		20,75	Tenente Valdez	Direito
DE1	3	DE/DC	14/01/2003	16	17	1,74	69	66				UDR Santa Maria	Esquerdo
DC4	12	DC/MC	16/01/2003	16	17	1,76	66	80	74		21,31	UDR Santa Maria	Direito
DD1	11	DD/DC	10/08/2003	16	16	1,83	64	80	80		19,11	UDR Santa Maria	Direito
DD2	44	DD	29/06/2003	16	16	1,7	59	72	76		20,42	EF Bel3m Restelo	Direito
DE2	19	DE/DD	03/08/2003	16	16	1,73	54	78	78		18,04	Casa Pia AC	Direito
DD3	2	DD/DE	24/08/2003	16	16	1,77	53	72	72		16,92	UDR Santa Maria	Direito
MD1	22	MD/ME	01/11/2003	15	16	1,7	57	68	68		19,72	Casa Pia Ac	Direito
DE3	79	DE	12/09/2003	15	16	1,65	50	72				UDR Santa Maria	Esquerdo
MC1	6	MC/MCD	13/01/2004	15	16	1,76	57	76	74		18,4	UDR Santa Maria	Direito
ME1	20	MC/MAla	24/08/2003	16	16	1,78	53	72	74		16,73	UDR Santa Maria	Direito
MC2	47	MC	27/05/2003	16	16	1,75	64	82	80		20,9	UDR Santa Maria	Direito
ME2	18	MAla	30/07/2003	16	16	1,68	57	78	84		20,2	AC Tojal	Esquerdo
AV2	9	MAla/Av	09/11/2003	15	16	1,77	62	84	82		19,79	UDR Santa Maria	Esquerdo
MC3	21	MC	22/05/2003	16	16	1,72	53	70	70		17,92	UDR Santa Maria	Direito
MD2	14	AV	14/10/2003	15	16	1,64	63	66	66		23,42	UDR Santa Maria	Direito
AV3	88	AV	02/10/2003	15	16	1,73	70	82	80		23,39	Pero Pinheiro FC	Direito
AV4	17	MAla	29/10/2003	15	16	1,73	57	90	88		19,05	UDR Santa Maria	Direito
MD3	16	MAla	04/12/2004	14	15	1,64	56	70	70		20,82	UDR Santa Maria	Direito
AV5	10	AV	18/06/2003	16	16	1,78	68	78	76		21,46	UDR Santa Maria	Esquerdo
AV6	7	AV	10/01/2003	16	17	1,76	75	70				UDR Santa Maria	Direito
AV7	25	Av	25/09/2003	15	16	1,77	76	66	66		24,26	UDR Santa Maria	Direito
AV8	45	AV	25/03/2003	16	16	1,73	75	76	76		25,06	GS Loures	Direito
AV9	27	AV	04/02/2003	16	17	1,76	74		72		23,89	EF Bel3m Restelo	Direito
DE4	5	DE	05/06/2004	15	15	1,7	69		70		23,88	UDR Santa Maria	Esquerdo
MD4	31	MD/ME	06/11/2004	14	15	1,62	55		74		20,96	UDR Santa Maria	Direito
ME3	8	AV	05/11/2003	15	16	1,65	58	60	62		21,3	UDR Santa Maria	Esquerdo
M3dia±DP				15,43±0,62	15,97±0,54	1,73±0,06	62,66±7,56	75,38±7,45	72,5±5,22		20,87±1,68		

GR1- Guarda Redes – P3 Direito - N3mero 1

T3tico	Dificuldades em controlar a profundidade e situa3o de cruzamento. Encurta em situa3es de 1x1 com facilidade.
T3cnico	Em qualquer altura do jogo tem sempre os apoios fixos, o que dificulta na rea3o aos remates, dificuldades t3cnicas no 1x1 apesar de encurtar bem. Queda lateral demora muito tempo e precisa do apoio dos membros superiores para se levantar do ch3o
Psicol3gico	Dificuldades em manter a concentra3o, contudo 3 empenhado nas tarefas do treino. Dificuldades de aprendizagem e estar predisposto a aprender e realizar tarefas que s3o novas.
Social	Relaciona-se bem com o grupo, sendo extrovertido, consegue manter uma conversa.

GR2 – Guarda Redes – P3 Direito - N3mero 89

T3tico	Controla bem a profundidade, dificuldades em sair em situa3es de cruzamentos. 1ª fase de constru3o n3o toma as melhores decis3es quando 3 para sair a jogar curto. Facilidades em colocar a bola longa e com precis3o, principalmente no corredor.
T3cnico	Tecnicamente n3o 3 um Guarda Redes eficiente, mas 3 eficaz nas a3es. Dificuldades em remates de zona frontal com trajet3ria a3rea, finaliza3es atrav3s do corredor lateral demora a ajustar a posi3o.
Psicol3gico	3ndices de trabalho elevados, com uma boa autoestima, contudo quando as a3es n3o s3o positivas tem tend3ncia a ter pensamentos negativos sobre as suas a3es, perdendo o foco nas a3es seguintes.
Social	Extrovertido, com facilidades em relacionar-se com colegas novos. Contexto familiar com algumas dificuldades financeiras.

GR3 – Guarda Redes – P3 Direito - N3mero 39

T3tico	Controla a profundidade com qualidade, percebendo a bola descoberta e coberta, coloca os apoios com facilidade. Na 1ª fase de constru3o tem facilidades em sair apoiado e curto, contudo quando sofre press3o alta, tem dificuldades em tomar a melhor decis3o. Demora a ajustar os apoios em situa3es de cruzamento percebendo se quem vai executar 3 um p3 aberto ou fechado.
T3cnico	Tecnicamente 3 muito eficiente e eficaz, sem grandes dificuldades t3cnicas em executar movimentos na defesa da baliza. Dificuldades em sair longo quando pressionado e 3 obrigado a jogar a um toque.
Psicol3gico	Muito trabalhador, empenhado e concentrado. Autoestima muito baixa, criando uma imagem dele inferior ao que 3 na realidade, o que faz com que em momentos de adversidade psicologicamente quebre e demonstre uma grande insegurana nas a3es.
Social	Introvertido no primeiro momento, depois capaz de se relacionar com os colegas. Tem um bom sentido de justia. Contexto familiar positivo.

DE3 – Defesa Esquerdo – P3 Esquerdo - N3mero 79

T3tico	Processo Ofensivo – Consegue perceber os <i>timings</i> de subida no corredor lateral, mantendo a largura da equipa. 1ª fase de constru3o, dificuldades na tomada de decis3o acabando por n3o conseguir perceber para onde jogar e para quem. Na liga3o da zona de cria3o com a finaliza3o 3 onde acaba por estar melhor tendo a capacidade para ligar o jogo dentro. Zona de finaliza3o dificuldades em procurar os espaos e ser uma solu3o quando estamos em posse. Processo Defensivo – Dificuldades na coloca3o dos apoios na bola coberta e descoberta, n3o consegue controlar o lado cego, fechando demasiado dentro quando a bola est3 no corredor contr3rio.
T3cnico	Dificuldades no passe e na rece3o, contudo e condu3o, principalmente quando procura os espaos interiores acaba por desequilibrar. Cruzamentos, rasteiros consegue executar, cruzamentos com trajet3ria a3rea j3 tem uma maior dificuldade. Forte no 1x1 defensivo, devido a sua agressividade e velocidade de deslocamento.
Psicol3gico	Trabalhador, concentrado e empenhado nas tarefas, contudo dificuldades na aprendizagem de novos conte3dos.
Social	Cria um ambiente positivo no balne3rio, n3o por ser extrovertido, mas por ser leal aos companheiros e encarar os problemas com facilidade, ajudando qualquer um dentro do balne3rio. Tem uma boa leitura dos momentos emocionais de cada individuo.

DE1 – Defesa Esquerdo – P3 Esquerdo - N3mero 3

T3tico	Processo Ofensivo – Devido 3s limita3es t3cnicas ofensivamente tem dificuldades em envolver-se no processo, contudo, como consegue dar profundidade e largura no corredor, acaba por criar espaos para quem joga nas zonas mais interiores. Processo Defensivo – Muito forte no 1x1 defensivo, e nos atributos espec3ficos defensivos. Consegue controlar a profundidade com qualidade, a largura j3 tem mais dificuldades sendo muito atra3do para o corredor lateral. Maior dificuldade acaba por ser o cabeceamento defensivo, devido a m3 avalia3o da trajet3ria que faz.
T3cnico	Muitas limita3es no passe curto, na rece3o e na condu3o. Acabando por ter uma qualidade acima da m3dia no passe longo e no cruzamento. Situa3es de 1x1 defensivo 3 muito forte, tanto pelos atributos espec3ficos, como depois pela velocidade de deslocamento que possui.
Psicol3gico	Apesar de ser propicio a les3es continua a trabalhar e empenhado na recupera3o, demonstra uma capacidade de resili3ncia acima da m3dia. Concentrado e trabalhador. Muito competitivo.
Social	Em momentos de treino, pela competitividade que tem, acaba por vezes contestar as a3es dos colegas, n3o de forma negativa, mas para eles melhorarem, contudo, como se torna frequente, os colegas acabam por n3o ter uma grande aceita3o as suas cr3ticas

	construtivas. Fora contexto treino relaciona-se com grande facilidade com qualquer pessoa do grupo.
--	---

DE2 – Defesa Esquerdo/Direito – P3 Direito – N3mero 19

T3tico	Processo Ofensivo – Como joga do lado do p3 n3o dominante frequentemente, acaba por solicitar muito mais o corredor central do que o corredor lateral, consegue dar profundidade ao corredor, mas com mais facilidade do lado Direito. 1ª fase de constru3o acaba por ser o melhor momento de envolv3ncia por conseguir sair pelo corredor central e pelo corredor lateral. Dificuldades na zona de finaliza3o quando esta no corredor lateral. Processo Defensivo – quando se encontra numa situa3o de desarme no corredor lateral, tem dificuldades pois tenta desarmar sempre com o p3 direito quando grande parte das vezes tem de ser de p3 esquerdo. Dificuldades em controlar a largura da linha defensiva quando a bola est3 no corredor lateral contr3rio.
T3cnico	Boa qualidade de passe e rece3o, maior dificuldade t3cnica acaba por ser os cruzamentos, tanto de p3 dominante como n3o dominante. Cabeceamento defensivo necessita de ser melhorado e o desarme e interce3o com o p3 n3o dominante.
Psicol3gico	Boa tomada de decis3o. Pouco agressivo no desarme, aberto a aprendizagem.
Social	Muito introvertido, dificuldades em relacionar com o grupo. Pouco comunicador. Contexto familiar positivo.

DC2 – Defesa Central Esquerdo/Direito – P3 Direito – N3mero 4

T3tico	Processo Ofensivo – dificuldades em sair curto na 1ª fase de constru3o, n3o por qualidade t3cnica, mas sim por n3o ter a vontade para o fazer. Consegue variar o passe longo com o curto com muita facilidade. Processo Defensivo – Muito forte tanto no controlo da profundidade como da largura, coloca bem os apoios. Jogo a3reo muito forte, consegue equilibrar a linha defensiva com qualidade. Dificuldades em situa3o de cruzamento pois 3 muito arrastado para o corredor.
T3cnico	Boa capacidade de passe tanto curto como longo, contudo s3 de p3 dominante. Muito forte no jogo a3reo, tanto ofensivo como defensivo. Acaba por ter dificuldades no Tackle.
Psicol3gico	N3o tem uma boa tomada de decis3o, contudo como 3 trabalhador e cognitivamente acima, acaba por ir melhorando nesse cap3tulo devido as viv3ncias recentes. Competitivo, com uma liderana que precisa de ser estimulada, mas pode vir a ser um l3der muito competente.

Social	Extrovertido e com capacidade em relacionar-se com os colegas. Os companheiros acabam por olhar para ele como uma refer3ncia devido aos ind3cios de trabalho e pela qualidade que apresenta.
--------	--

DC4 – Defesa Central Esquerdo/M3dio Centro – P3 Direito – N3mero 12

T3tico	Processo Ofensivo – Central com mais qualidade a sair tanto em passe curto, longo e condu3o. 1ª fase de constru3o acaba por ser o melhor momento tanto a Defesa como a M3dio Centro. Processo Defensivo – Muitas dificuldades em controlar a profundidade e a largura, apoios mal definidos. Situa3o de cruzamento com dificuldades em controlar a zona.
T3cnico	O melhor central a n3vel t3cnico no cap3tulo ofensivo, contudo defensivamente, tem muitas dificuldades nos atributos espec3ficos defensivos, principalmente no desarme e na interce3o.
Psicol3gico	A tomada de decis3o 3 competente. Em momentos de dificuldade comea a colocar-se em causa e entra numa espiral negativa, baixando bastante o seu rendimento.
Social	Um dos l3deres do grupo quando esta psicologicamente est3vel. Respons3vel e trabalhador, com facilidade em relacionar-se com os colegas.

DC3 – Defesa Central Direito – P3 Direito – N3mero 33

T3tico	Processo Ofensivo – Dificuldades na 1ª fase de constru3o a sair curto, saindo longo com qualidade. N3o assume a constru3o com facilidade. Processo Defensivo – Central mais forte nos atributos espec3ficos defensivos, pela qualidade que tem, aliando a velocidade de deslocamento e capacidades condicionais acima da m3dia. Controla bem tanto a profundidade como a largura, equilibrando bem a equipa em todos os momentos.
T3cnico	Dificuldades no passe curto principalmente, no cap3tulo da rece3o acaba sempre por abrir a rece3o nunca provocando a rece3o para o corredor central mesmo com espao acabando por lateralizar demasiado o jogo.
Psicol3gico	Muito competitivo agressivo no jogo. Concentrado e todos os momentos.
Social	3ndices de trabalho muito elevados. Relaciona-se de forma positiva com os colegas, introvertido mas com uma capacidade de comunica3o acima da m3dia.

DC1 – Defesa Central Direito – P3 Direito – N3mero 23

T3tico	Processo Ofensivo – Muita qualidade na 1ª fase de constru3o principalmente a sair em passe curto, tendo dificuldades em sair em passe longo. Quando inicia a condu33o demora a tomar a melhor decis33o. Processo Defensivo – muitas dificuldades a controlar a linha tanto em profundidade como em largura. Em situa33o de cruzamento perde as refer3ncias para fechar as zonas.
T3cnico	Muita qualidade na rece33o e no passe curto, quando 3 necess3rio jogar longo tem mais dificuldades no gesto. Atributos espec3ficos defensivos tem muita dificuldade, quando enfrenta situa333es de 1x1, tamb3m devido a sua baixa velocidade de deslocamento, tem dificuldades.
Psicol3gico	Empenhado, concentrado e trabalhador, contudo tem pouca confiana nas suas a33es o que faz com que a equipa sinta essa falta de confiana.
Social	Com elementos que conhece 3 mais tempo 3 extrovertido e tem um sentido de humor particular, com quem n3o se relaciona 3 introvertido.

DD3 – Defesa Lateral Direito/Esquerdo – P3 Direito – N3mero 2

T3tico	Processo Ofensivo – Quando joga do lado do p3 dominante d3 muita profundidade ao corredor, mais eficaz na zona de cria33o do que na 1ª fase de constru33o devido a m3 tomada de decis33o. Do lado do p3 n3o dominante, n3o d3 tanta profundidade, equilibrando melhor a equipa. Processo Defensivo – Consegue controlar a linha em profundidade e em largura. Dificuldades quando a bola 3 batida em fechar os espaos e dando a cobertura. Percebe muito bem a orienta33o dos apoios sendo muito forte na antecipa33o.
T3cnico	Pouco virtuoso, mas com sucesso relativo no 1x1 ofensivo devido 3 velocidade de deslocamento. Cruza melhor com trajet3ria 3rea que atrasado. Muito forte no 1x1 defensivo devido 3 agressividade que coloca em cada lance e a sua velocidade de deslocamento.
Psicol3gico	Trabalhador e competitivo, contudo, pouca abertura a aprendizagem de novos conceitos. Concentrado e empenhado quando enfrenta advers3rios de maior qualidade.
Social	Extrovertido, com bom relacionamento com os v3rios elementos do grupo.

DD1 – Defesa Lateral Direito/Central Direito – P3 Direito – N3mero 11

T3tico	Processo Ofensivo – Competente na 1ª fase de constru3o, maiores dificuldades nas zonas de finaliza3o no Corredor Lateral, devido a algumas limita33es t3cnicas. Processo Defensivo – Consegue controlar a linha em profundidade e em largura. Quando ultrapassado no 1x1 dificuldades em fechar os espaos que se abrem devido a uma velocidade de deslocamento abaixo da m3dia. Avalia mal a trajet3ria a3rea.
T3cnico	Pouco virtuoso, n3o tentando muito o 1x1. Domina o passe curto e consegue ter uma tomada de decis3o acertada quando tem espao. Se conseguir controlar o espao, tem um desarme acima da m3dia, se demorar a fechar a zona n3o tem sucesso no 1x1 defensivo.
Psicol3gico	Trabalhador e competitivo. Contesta os colegas com o intuito de ajudar, nem sempre 3 interpretado de forma positiva pelos colegas.
Social	Extrovertido, com bom relacionamento com os v3rios elementos do grupo.

DD2 - Defesa Lateral Direito – P3 Direito – N3mero 44

T3tico	Processo Ofensivo – Muitas dificuldades em todas as zonas do jogo tanto pela tomada de decis3o como pela pr3pria execu3o do gesto t3cnico. Processo Defensivo – competente no 1x1 defensivo devido 3 sua velocidade de deslocamento e agressividade. Dificuldades quando a bola 3 batida para a sua zona, avaliando mal a trajet3ria da bola.
T3cnico	Dificuldades evidentes em gestos t3cnicos b3sicos como passe, rece3o e condu3o. Momento mais forte acaba por ser quando se encontra em situa3o de cruzamento. Melhor atributo espec3fico defensivo 3 o carrinho, tendo muito sucesso neste gesto t3cnico.
Psicol3gico	Trabalhador, com dificuldades na aprendizagem de novos conte3dos.
Social	Dificuldades de relacionamento, ficando nervoso com uma simples conversa. O que faz com que a aceita3o perante o grupo seja reduzida.

MC1 – Interior/M3dio Defensivo – P3 Direito – N3mero 6

T3tico	Processo Ofensivo – Muita qualidade na 1ª fase de constru3o e na zona de liga3o entre a cria3o e a finaliza3o. Ocupa3o racional dos espaos muito eficaz, conseguindo aclarar ou procurar entre linhas, quando trabalha de costas 3 exemplar nas suas a3es. Processo Defensivo – Defensivamente equilibra muito bem a equipa e em momentos de press3o consegue ocupar muito bem os espaos. Acaba por sentir maiores dificuldades quando a bola 3 batida, n3o dando passos em frente para tirar espao e comear a press3o ou ficar com a segunda bola. No 3ltimo tero defensivo, com a bola no corredor lateral precisa de melhorar as zonas de refer3ncia do cruzamento atrasado.
T3cnico	Muita qualidade no passe e na rece3o, tanto longo como curta. Prefere optar pelo passe, mas com capacidade t3m tamb3m para assumir a condu3o. Capacidade de finaliza3o muito abaixo da m3dia. N3o sendo propriamente forte no drible e finta, no cap3tulo da simula3o 3 muito eficaz. Forte nos atributos espec3ficos defensivos, sendo o cabeceamento defensivo claramente onde precisa de melhorar.
Psicol3gico	Trabalhador e empenhado, com 3ndices de aprendizagem muito acima da m3dia, competitivo e com uma capacidade de resili3ncia acima da m3dia.
Social	Sentido de humor peculiar, humilde o que faz com que a aceita3o do grupo seja superior.

MC2 – Interior/M3dio Defensivo – P3 Direito – N3mero 47

T3tico	Processo Ofensivo – Muita qualidade em todos os momentos ofensivos do jogo. Ocupa bem os espaos e consegue aclarar ou procurar entre linhas. Consegue quebrar linhas tanto em progress3o como em passe, sendo que acaba por ter mais sucesso em progress3o. Em zonas de finaliza3o consegue deixar sempre os colegas em situa3es mais favor3veis para finalizar. Processo Defensivo – Defensivamente equilibra muito bem a equipa e em momentos de press3o consegue ocupar muito bem os espaos. Devido 3 velocidade de deslocamento e agressividade consegue ganhar muitas divididas e equilibrar a equipa em momentos de transi3o.
T3cnico	Tecnicamente 3 muita acima da m3dia tanto em atributos espec3ficos defensivos e ofensivos. Finaliza melhor em remates colocados que em pot3ncia. Dificuldades em situa3es de cruzamentos. Protege muito bem a bola.
Psicol3gico	O l3der da equipa, por tudo o que representa a n3vel qualitativo como pela liderana e personalidade que possui. Claramente um treinador dentro de campo.
Social	Relaciona-se muito bem com os elementos e com capacidade de leitura dos n3veis emocionais da equipa muito bons. Devido a

	competitividade que possui muitas das vezes acaba por se diminuir quando executa a3es t3cnicas menos positivas.
--	--

MC3 – Interior – P3 Direito – N3mero 21

T3tico	Processo Ofensivo – Dificuldades a jogar de costas, bem melhor de frente para o jogo. Tomada de decis3o mais positiva na zona de cria3o do que na zona de constru3o e finaliza3o. Processo Defensivo – Algumas dificuldades em equilibrar a equipa nos momentos de organiza3o, em momentos de transi3o acaba por conseguir ocupar melhor os espaos.
T3cnico	Melhor no cap3tulo do passe do que na rece3o. Acaba por dominar a rece3o, mas n3o sabe com que p3 executar, nem para onde executar. N3o assume muitas vezes a condu3o, quando o faz n3o fixa o que dificulta a tomada de decis3o. Atributos espec3ficos defensivos acaba por ter sucesso devido 3 sua agressividade.
Psicol3gico	Desconcentrado, mas trabalhador. O n3vel de aprendizagem n3o 3 baixo, mas como est3 constantemente desconcentrado demora mais a assimilar os novos conte3dos.
Social	N3o demonstra muito as emo3es, pouco comunicador, mas relaciona-se bem com os elementos da equipa. N3o 3 ele que procura a comunica3o, mas quando 3 chamado ao dialogo, consegue manter a conversa.

ME1 – M3dio Ala/ Interior – P3 Direito – N3mero 20

T3tico	Processo Ofensivo – Tem uma leitura de jogo muito acima da m3dia, contudo procura sempre a tomada de decis3o mais dif3cil, o que faz com que demore a executar perdendo a bola maior parte das vezes em passe. Devido a este fator 3 muito melhor na zona de finaliza3o e cria3o do que na zona de constru3o. Processo Defensivo – dificuldades em fechar os espaos quando o centro de jogo est3 longe dele. Situa3es de transi3o equilibra melhor a equipa no corredor lateral do que no corredor central.
T3cnico	Ofensivamente, tem uma qualidade de passe muito acima da m3dia, mas s3 consegue executar com o p3 dominante. Bolas paradas 3 ex3mio a executar. Dificuldades na finaliza3o. Defensivamente, 3 competente principalmente no desarme, dificuldades na antecipa3o, principalmente por fechar mal os espaos chegando constantemente atrasado ao portador da bola.
Psicol3gico	Extremamente competitivo, e teimoso, o que faz com que a tomada de decis3o dele n3o seja a melhor, procurando sempre a execu3o mais dif3cil, mas que se tiver sucesso deixa os colegas em situa3es muito favor3veis para finalizar. Em momentos de adversidade supera-se.
Social	N3o 3 muito aberto a novos elementos entrem no seu grupo de amigos restrito. Dentro do grupo dele 3 muito comunicador e extrovertido, fora do grupo dele tem algumas dificuldades em relacionar-se.

ME2 – M3dio Ala/Interior – P3 Esquerdo – N3mero 18

T3tico	Processo Ofensivo – Em organiza3o defensiva acrescenta bastante, procurando entre linhas com muita qualidade e tendo uma boa tomada de decis3o. Se o jogo estiver com os setores muito partidos e entra em transi3o, tem mais dificuldades, n3o fixando o espao e quando fixa tem uma tomada de decis3o muito inferior quando est3 em organiza3o. Processo Defensivo – dificuldades em fechar os espaos quando o centro de jogo est3 longe dele. Dificuldades em condicionar as zonas e portador da bola quando estamos em linha de press3o.
T3cnico	Qualidade de passe e rece3o muito acima da m3dia, relaciona muito bem na zona de cria3o e finaliza3o. Devido a qualidade de passe e as situa33es de 1x1 que tem muito sucesso. Defensivamente, devido as capacidades condicionais serem mais abaixo, tem muitas dificuldades no 1x1. Cabeceamento defensivo precisa de ser melhorado.
Psicol3gico	Trabalhador, empenhado e competitivo. Algumas dificuldades em assimilar os novos conte3dos, passando por um per3odo de adapta3o maior do que o esperado.
Social	Introvertido quando n3o est3 a vontade, consegue comunicar de forma eficaz. Contudo devido a sua qualidade consegue ter uma aceita3o positiva perante o grupo.

AV2 – M3dio Ala – P3 Esquerdo – N3mero 9

T3tico	Processo Ofensivo – consegue ter sucesso, principalmente quando est3 de costas para o jogo, ou na 1ª fase de constru3o ou em zonas de finaliza3o a trabalhar de apoio frontal. Quando tem espao e inicia a progress3o tem muitas dificuldades. Processo Defensivo – Dificuldades a perceber que espao fechar e quando fechar, acaba por demorar a ocupar a zona libertando espaos para serem explorados.
T3cnico	A n3vel t3cnico, dos melhores do plantel, virtuoso e com qualidade de passe, contudo 3 muito pouco intenso nas suas a33es e com uma tomada de decis3o muito fraca, diminuindo drasticamente a sua efic3cia ofensiva. Defensivamente devido a falta de intensidade e agressividade 3 muito limitado nos atributos espec3ficos defensivos. Muito fraco em qualquer contexto a n3vel do cabeceamento.
Psicol3gico	Pouco trabalhador, mas empenhado e predisposto 3 aprendizagem, pouco agressivo e competitivo, baixando muito o seu rendimento.
Social	Tem uma necessidade de aceita3o do grupo muito grande, e relaciona-se de forma positiva com o mesmo, acabando por ter interven33es desnecess3rias perante o grupo.

MD3 – M3dio Ala/Avanado – P3 Direito – N3mero 16

T3tico	Processo Ofensivo – consegue ter sucesso tanto em organiza3o, procurando bem o espao entre linhas e atacando a profundidade e na transi3o sendo muito forte na condu3o. Relaciona-se muito bem em todas as zonas do campo, mas com muito mais compet3ncia na zona de cria3o e finaliza3o. Dificuldades a ocupar os espaos quando o centro de jogo est3 no corredor lateral contr3rio. Processo Defensivo – equilibra muito bem a equipa tanto em organiza3o como em transi3o, quando os advers3rios entram em zonas de press3o, precisa de ter mais sucesso a condicionar, tanto o portador da bola, como as linhas de passe mais perto.
T3cnico	A n3vel do drible finta e simula3o, provavelmente o elemento mais competente da equipa. Em situa3o de transi3o com e sem bola consegue ter uma taxa de sucesso muito elevada. Finaliza com crit3rio e qualidade. Defensivamente tem sucesso devido 3 sua velocidade de deslocamento e agressividade que imp3em em cada situa3o de 1x1. Precisa de melhorar o cabeceamento defensivo.
Psicol3gico	Trabalhador, competitivo e empenhado, predisposto a aprendizagem de novos conte3dos e com facilidade para os assimilar.
Social	Consegue ter uma boa aceita3o social devido a qualidade que possui, comunicador, mas n3o muito extrovertido.

MD1 – M3dio Ala/Avanado – P3 Direito – N3mero 22

T3tico	Processo Ofensivo – Competente na zona de finaliza3o principalmente quando a bola se encontra no corredor lateral. Mais dificuldades na zona de constru3o e cria3o. Boa capacidade de finaliza3o. Algumas dificuldades a jogar entre linhas principalmente quando recebe de costas. Processo Defensivo – Demora a fechar a zona quando o Centro de Jogo est3 no corredor contr3rio. Quando joga de avanado, algumas dificuldades a interpretar a linha de press3o e a fechar a zona 6 do advers3rio.
T3cnico	Tecnicamente muito competente e com grandes facilidades no passe e na rece3o. N3o 3 virtuoso no 1x1 nem provoca essa situa3o muitas vezes, quando o faz tem relativo sucesso. Defensivamente muitas dificuldades no 1x1 defensivo, tanto pelos gestos t3cnicos como pelo timing das execu3es.
Psicol3gico	Pouco trabalhador e com uma capacidade de resili3ncia abaixo da m3dia. Contudo 3 concentrado e tenta executar o que lhe 3 pedido.
Social	Dificuldades em manter um clima positivo com os colegas, devido a ser introvertido e pouco aberto a criar novas rela3es.

MD2 – M3dio Ala/Avanado – P3 Direito – N3mero 14

T3tico	Processo Ofensivo – muitas dificuldades na transi3o devido a velocidade de deslocamento muito abaixo da m3dia. Acaba por conseguir trabalhar de costas para a baliza, mas com dificuldades na tomada de decis3o. Processo Defensivo – N3o consegue ter sucesso se o jogo estiver partido. Demora muito tempo a fechar os espaos, tanto quando joga a m3dio ala, como quando joga a Avanado.
T3cnico	Na m3dia no que diz respeito ao passe e rece3o, competente no momento de finaliza3o, muitas dificuldades em todos os restantes aspetos t3cnicos tanto no processo ofensivo como no processo defensivo.
Psicol3gico	Pouco trabalhador, com uma m3 tomada de decis3o, muita resist3ncia a aprendizagem de novos conte3dos.
Social	N3o tem uma boa aceita3o social por parte do grupo. Critico de forma negativa nas a3es dos colegas, cria mau ambiente. Tem uma perce3o muito exagerada das suas reais capacidades.

AV3 – M3dio Ala/Avanado – P3 Direito – N3mero 88

T3tico	Processo Ofensivo – Muito competente a jogar em organiza3o e a procurar entre linhas seja em constru3o, cria3o ou finaliza3o. Na zona de liga3o, entre a cria3o e a finaliza3o, acaba por ter uma tomada de decis3o muito acima da m3dia. Algumas dificuldades nos momentos de transi3o devido a uma velocidade de deslocamento abaixo. Contudo de costas para o jogo dos melhores elementos do plantel. Processo Defensivo – Dificuldades a condicionar tanto o portador da bola como as linhas de passe mais perto. Dificuldades em perceber como e quando fechar a zona 6 do advers3rio.
T3cnico	Tecnicamente muito acima da m3dia no que diz respeito a atributos ofensivos como o passe a rece3o, condu3o e finaliza3o. Defensivamente dificuldades nos atributos espec3ficos defensivos principalmente cabeceamento defensivo e interce3o.
Psicol3gico	Empenhado na aprendizagem de novos conte3dos e concentrado.
Social	Relaciona-se de forma positivo com os colegas de equipa, com uma boa capacidade de leitura dos momentos emocionais individuais.

AV4 – Avanado – P3 Direito – N3mero 17

T3tico	Processo Ofensivo – Muitas dificuldades seja no momento da transi3o ou no momento de organiza3o. Dificuldades a procurar entre linhas e com espao noa define com qualidade. Processo Defensivo – N3o consegue equilibrar a equipa nem em transi3o nem em organiza3o. Dificuldades em condicionar o jogo ofensivo da equipa advers3ria.
T3cnico	Tecnicamente domina o passe, acaba por ter algum sucesso no 1x1 defensivo devido a capacidade de finta ser da m3dia. A n3vel da finaliza3o 3 da m3dia do campeonato. Atributos espec3ficos defensivos muitas dificuldades.
Psicol3gico	Pouco trabalhador e empenhado. Dificuldades na concentra3o e a n3vel cognitivo. Tomada de decis3o abaixo da m3dia.
Social	Muito infantil nas rela3es que mantem com os colegas. Aberto a novos relacionamentos, mas com abordagens infantis.

AV5 – Avanado – P3 Esquerdo – N3mero 10

T3tico	Processo Ofensivo – Muito forte na zona de finaliza3o, com espao e em transi3o consegue desequilibrar muitas vezes. Capacidade de finaliza3o muito acima da m3dia, tanto de curta dist3ncia como de longa dist3ncia. A melhorar em organiza3o, mas com dificuldades na zona de cria3o. Em zonas de finaliza3o quando solicitado de apoio frontal tem sucesso acima da m3dia. Processo Defensivo – Consegue condicionar o corredor central e lateral do advers3rio, principalmente com o Centro de Jogo perto. Quando o Centro de ogo est3 longa, a espaos chega atrasado 3s zonas de press3o. Consegue equilibrar a equipa em momentos de transi3o.
T3cnico	Muito forte no 1x1, mas pouco virtuoso, dificuldades no cruzamento. Muito acima da m3dia em teros de finaliza3o. Domina o passe e a rece3o. Melhor momento e quando assume a condu3o. Defensivamente muito agressivo e com uma velocidade de deslocamento acima da m3dia o que faz com que tenha sucesso nos atributos espec3ficos defensivos.
Psicol3gico	Competitivo e empenhado. Muito trabalhador se estiver num bom momento. Algumas dificuldades em sair de momentos negativos. Est3 a melhorar a sua liderana, sendo uma das refer3ncias da equipa.
Social	Algumas dificuldades em desligar os momentos de confraterniza3o com os de trabalho. Com uma leitura do ambiente do balne3rio acima da m3dia. Possui um esp3rito cr3tico apurado.

AV6 – Avanado – Pé Direito – Número 7

Tático	Processo Ofensivo – Dificuldades a jogar em espaços reduzidos e entre linhas. Com relativo sucesso quando o jogo está partido e em transição. Processo Defensivo – Consegue condicionar a zona 6 quando o Centro de Jogo está perto dele, quando está do lado contrário, devido ao baixo entendimento do jogo tem dificuldades.
Técnico	Dificuldades técnicas evidentes tanto no capítulo defensivo como ofensivo. A melhorar na receção e no passe, mas com algumas limitações a mesma.
Psicológico	Competitivo, empenhado e com índices de trabalho muito acima da média. Muito agressivo o que faz com que tenha sucesso em alguns momentos defensivos, mas que também cometa muitas faltas que podem pôr em perigo a equipa em momentos de adversidade. Tomada de decisão muito abaixo da média
Social	Algumas dificuldades em desligar os momentos de confraternização com os de trabalho. Com uma leitura do ambiente do balneário acima da média. Possui um espírito crítico apurado.

AV7 – Avanado – Pé Direito – Número 25

Tático	Processo Ofensivo – Muitas dificuldades em todos os momentos de jogo principalmente em organização e em espaços reduzidos. Processo Defensivo – Não consegue equilibrar a equipa, tem uma sensibilidade para o jogo e uma tomada de decisão francamente abaixo da média.
Técnico	Muitas dificuldades em todos os aspetos do jogo, desde os mais simples aos mais complexos. Único parâmetro acima da média é a velocidade de deslocamento.
Psicológico	Muitas dificuldades cognitivas, competitivo e trabalhador.
Social	Dificuldades em relacionar-se com os elementos da equipa, procurando a sua aceitação através de ações infantis ou descontextualizadas, o que por norma faz com que a equipa se afaste mais.

AV8 – Avanado – P3 Direito – N3mero 45

T3tico	Processo Ofensivo – Muito melhor em organiza3o a procurar entre linhas e em apoio frontal do que em transi3o. Contudo consegue atacar a profundidade com qualidade, a tomada de decis3o 3 que n3o 3 a melhor. 3 claramente uma mais valia na zona de liga3o entre a zona de cria3o e finaliza3o. Processo Defensivo – consegue condicionar bem a primeira fase de constru3o da equipa advers3ria, em transi3o consegue equilibrar a equipa.
T3cnico	Muito forte quando jogo de apoio frontal, protegendo bem a bola e conseguindo entregar com qualidade. Domina o passe e a rece3o. Boa capacidade de finaliza3o. Algumas dificuldades no 1x1 ofensivo. Defensivamente consegue ter sucesso nos 1x1 defensivos. Muito forte no jogo a3reo defensivo.
Psicol3gico	Algumas dificuldades iniciais em interpretar os novos conceitos. Trabalhador e empenhado nas tarefas de treino. Quando est3 num momento positivo, os 3ndices de confiana sobem bastante. Em momentos de adversidade perde a confiana com reativa facilidade.
Social	Relaciona-se muito bem com os colegas, matem um clima positivo no balne3rio.

ME3 – Avanado – P3 Esquerdo – N3mero 8

T3tico	Processo Ofensivo – Consegue atacar a profundidade com algum sucesso e procura com sucesso os espaos de apoio frontal. Contudo em muito momentos, procura demasiado baixo e em zonas que n3o tem sucesso. Processo Defensivo – Avanado com melhor capacidade defensiva, tanto a condicionar as zonas como a pressionar e a recuperar a posse de bola. Em momentos de transi3o equilibra bem a equipa.
T3cnico	Algumas dificuldades no cap3tulo do passe e da rece3o. Finaliza com alguma qualidade principalmente em jogo a3reo.
Psicol3gico	Trabalhador e competitivo, muito concentrado e agressivo. Contudo em momentos de adversidade perde confiana facilmente. Tem uma imagem dele a n3vel qualitativo algo exagerada ao que 3 na realidade.
Social	Relaciona-se com qualidade no grupo. Tem uma sensibilidade acima da m3dia para gerir os recursos humanos.

AV9 – Avanado – P3 Direito – N3mero 27

T3tico	Processo Ofensivo – Melhor momento passa pelo ataque a profundidade no 3ltimo tero, t3mb3m tem algumas facilidades em baixar e receber entre linhas. Tem mais dificuldade quando parte do corredor central para o corredor lateral.
--------	---

	Processo Defensivo – Pouco intenso na press3o, com dificuldade a entender os indicadores de press3o. Velocidade de deslocamento alta ajuda na press3o.
T3cnico	Boa capacidade de finaliza3o. Boa capacidade de Drible, Finta e Simula3o. Mais dificuldades na rece3o orientada, principalmente quando precisa de rodar os apoios para enquadrar.
Psicol3gico	Pouco trabalhador, contudo 3 empenhado e concentrado. Interessado em aprender.
Social	Dificuldades em relacionar-se com o grupo, muito t3mido e pouco conversador.

DE4 – Defesa Esquerdo – P3 Esquerdo – N3mero 5

T3tico	Processo Ofensivo – Tem capacidade para se relacionar no corredor e na profundidade, contudo, algumas dificuldades na zona de cria3o. Processo Defensivo – Muito competente no processo defensivo, prepara bem os apoios, entende as refer3ncias de press3o, protege o corredor central. Maior dificuldade passa pelo controlo de cruzamento do lado contr3rio.
T3cnico	Domina de forma razo3vel o passe e a rece3o, melhor na condu3o. Atributos espec3ficos defensivos 3 muito forte, principalmente na antecipa3o e no desarme.
Psicol3gico	Muito empenhado, concentrado e com vontade de aprender.
Social	Relaciona-se com facilidade com os colegas, depois de reconhecer que os colegas lhe identificam qualidade. Tem uma necessidade de aceita3o grande perante o grupo para que o seu rendimento aumente.

MD 4 – M3dio Direito/Esquerdo – P3 Direito – N3mero 31

T3tico	Processo Ofensivo – Muito forte em tudo o que 3 o processo ofensivo, claramente o jogador mais diferenciado neste cap3tulo. Bom entendimento do jogo e com muitos recursos acima da m3dia. Processo Defensivo – Momento com mais dificuldades, principalmente pelas suas caracter3sticas f3sicas. Alguma dificuldade no entendimento do jogo no processo defensivo.
T3cnico	Jogador mais evolu3do tecnicamente do plantel e tecnicamente muito acima da m3dia para a divis3o.
Psicol3gico	Muito empenhado, concentrado e com vontade de aprender.
Social	Algumas dificuldades de relacionamento, sendo muito t3mido e fechado no primeiro impacto com a nova realidade.

3.4 Objetivos espec3ficos para a equipa

Iniciando com os objetivos que a estrutura tem para este escal3o, como j3 tinha referido anteriormente, passa pela manuten3o na II Divis3o Distrital, contudo, com o decorrer da 3poca, n3o sendo um objetivo, mas sim uma ambi3o, 3 conseguir a subida 3 I Divis3o Distrital.

Os objetivos da equipa t3cnica podem ser divididos em dois grupos, sendo estes o coletivo e individual.

Para o coletivo:

- Ter um modelo de jogo que potencie as qualidades dos jogadores, e que seja eficaz e nos garanta algum rendimento, na realidade competitiva onde estamos inseridos;
- Fazer com que o grupo no final do ano, esteja mais preparado para outras realidades competitivas e mais conhecedor do que 3 o jogo no seu global.

Para o individual, sendo o plantel formado por jogadores de 2003 e 2004 deline3mos objetivos diferentes.

Para os jogadores de 2003, correspondentes a Juvenis de 2^a ano:

- Potenciar individualmente cada jogador e o maior n3mero poss3vel, para na pr3xima 3poca estarem preparados para jogar uma realidade competitiva acima, a I Divis3o Distrital de Juniores;
- Os jogadores que n3o ingressarem no plantel de Juniores A, estarem capazes para subir na III Divis3o Distrital, mesmo estando a competir na sua generalidade com jogadores mais velhos.

Para os jogadores de 2004, correspondentes a Juvenis de 1^o ano:

- Potenciar individualmente cada jogador, para o pr3ximo ano, se subirmos esta 3poca, estarem preparados para a realidade competitiva e serem os pilares da equipa para os objetivos;
- Caso este ano a subida n3o seja conseguida, estarem preparados para o ano subirem, pois no final da pr3xima 3poca a estrutura tem como objetivo ter os 3 escal3es de futebol 11 a disputar a I Divis3o de cada escal3o.

Capítulo IV - Processo de Jogo, Treino, Observa3o

4.1 Modelo de Jogo

Como em todas as atividades em que o ser humano parece que se transcende, o futebol gera emoões, traz-nos o desejo de querer fazer melhor. Sendo o jogo um momento breve, que acontece repentinamente e perante os nossos olhos. A sensação de que cada momento, cada jogo, cada ação é irrepetível, faz do futebol uma paixão da nossa sociedade (Garganta, 2004).

No futebol, ambas as equipas encontram-se num jogo de cooperação e oposição. Isto é, as equipas planeiam e coordenam as suas ações de modo a desorganizar a equipa adversária, enquanto a outra equipa está em constante cooperação para que esta desorganização não aconteça (Castelo, 2009).

Citando (Castelo, 2009 p. 16) *“não existe nada de completamente errado no mundo, mesmo um relógio parado, tem o condão de pelos menos uma vez por dia, estar completamente certo. Assim, após alguns dias, meses, anos pode vangloriar-se de uma série de sucessos. Mas este facto, não possibilita que se tenha entendido as 23 horas e 59 minutos que passaram, para se encontrar o passo certo de cada dia.”* Ou seja, se não houver uma constante reflexão sobre o processo, e se o treinador não estiver disposto a alterar, refletir e modelar a sua linha de pensamento, até pode a vir a alcançar esporadicamente o sucesso, mas sem uma sustentação por trás, sem conhecer ao certo o processo trabalhado para atingir este sucesso. Por fim, não pode haver progresso sem mudança.

A expressão ‘Modelo de jogo’ é utilizada frequentemente e nas mais variadas situações quando se fala de futebol. Aqui surge uma pergunta pertinente, será que a grande maioria dos indivíduos sabe o que significa modelo de jogo?

Segundo Castelo (2009) o modelo de jogo criado pelo treinador para dar aos seus jogadores condições para cumprir os aspetos fundamentais do jogo, deve de assentar em vários pontos. Neste modelo de jogo deve haver um caminho que desenvolva a equipa (planeamento), que explique a cada jogador as suas funções táticas, o que faz com que a própria equipa crie uma linguagem comum interna. Por um lado, este modelo de jogo que alguns jogadores, devido às suas características e/ou competências, ajam por eles próprios querendo valorizar-se individualmente, colocando em risco esta linguagem comum. Contudo, noutra prisma, deve potenciar, atitudes e comportamentos, com as características do modelo de jogo, em que a criatividade e a imprevisibilidade de cada jogador devem ser exploradas, não podendo nunca, deixar de existir.

Neste modelo de jogo, outro pilar fundamental 3 ter em conta os objetivos e as expectativas que a institui3o tem para aquele grupo de trabalho.

Para Carvalho (2014), completando a linha de racioc3nio do autor acima mencionado, que tamb3m assume este aspeto como um ponto importante do modelo de jogo, perceber a cultura do clube, os anos de maior sucesso do mesmo, o que a massa associativa assume como ‘importante’ devido a imagens criadas na sua mem3ria, desses anos de sucesso, tamb3m deve ser respeitada e ter em conta quando criamos um modelo de jogo.

Segundo Carvalho (2014), cada treinador tem a sua ideia de jogo, por mais reduzida ou menos trabalhada que esteja, todos os treinadores a possuem. Sendo este um aspeto que n3o d3 para contrariar, o clube quando contrata um treinador, tem que ter em conta que essa contrata3o acarreta uma ideia, uma convic3o. Sendo assim, os clubes n3o contratam a pessoa em si, mas sim a ideia que ele traz com ele. Um aspeto fundamental para uma estrutura que queira atingir os seus objetivos e ter um planeamento bem estruturado.

Em concord3ncia com Carvalho (2014), a express3o ‘modelo de jogo adotado’ parece ligeiramente incorreta, sendo que a express3o que faria mais sentido seria ‘modelo de jogo idealizado’.

Ou seja, o treinador define princ3pios e subprinc3pios do seu jogo, de acordo com tudo o que foi exposto em cima, vai haver momentos em que h3 uma necessidade de ser em alterados ou reconstru3dos. Isto porque 3 imposs3vel trabalh3-los a todos ao mesmo tempo, havendo momentos que se ‘abandonar3’ uns em detrimento dos outros, fazendo assim com que haja sempre algo a ser trabalhado.

O modelo de jogo n3o 3 3nico, porque os jogadores n3o s3o sempre os mesmos (caracter3sticas emocionais, capacidades f3sicas e t3cnicas diferentes etc...) o clube n3o 3 o mesmo, sendo isto tudo diferente, fazendo assim com que o modelo de jogo esteja em constante altera3o e otimiza3o.

O modelo de jogo n3o 3 algo estanque e imut3vel, 3 3nico nas suas caracter3sticas e momentos. Sendo assim, a express3o ‘modelo de jogo idealizado’ acaba por demonstrar de forma mais correta toda a evolvente de algo que nunca est3 finalizado, n3o 3 estanque e est3 permanentemente em constante remodela3o.

4.2 Modelo de jogo URD Santa Maria Juvenis A

A elabora3o do modelo de jogo foi realizada em conjunto por todos os elementos da equipa t3cnica. Primeiramente, s3o apresentados os Princ3pios Gerais e Espec3ficos do jogo de futebol. Em seguida, s3o expostos comportamentos que julgamos que a equipa deve assumir sempre em organiza3o ofensiva e defensiva. Por 3ltimo, a organiza3o estrutural e a organiza3o din3mica da equipa nos diversos momentos de jogo, isto 3, organiza3o ofensiva e defensiva, transi3o ofensiva e defensiva e esquemas t3ticos.

No que diz respeito aos princ3pios gerais de jogo, 3 algo muito presente no nosso treino e no planeamento, dando a equipa t3cnica 3nfase constante a esse aspeto. Assumindo por princ3pios gerais do jogo, segundo Quina (2001), temos 3nt3o estes tr3s princ3pios:

- Recusar a inferioridade num3rica;
- Evitar a igualdade num3rica;
- Criar superioridade num3rica.

No que diz respeito aos princ3pios espec3ficos do jogo no processo ofensivo, de acordo com Garganta et. al. (2013) dividimos em 4 princ3pios:

- Penetra3o;
- Cobertura Ofensiva;
- Mobilidade;
- Espaço.

Mantendo os autores, os princ3pios espec3ficos defensivos s3o:

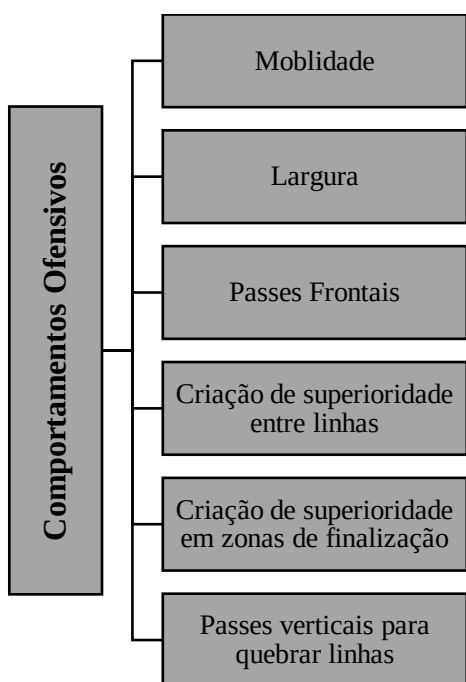
- Conten3o;
- Cobertura Defensiva;
- Equil3brio;
- Concentra3o.

J3 no que diz respeito ao treino das a3es t3cnicas, a equipa t3cnica decidiu treinar estas a3es dentro de exerc3cios em jogos reduzidos e manuten3es a posse de bola, por exemplo.

Esta decisão foi tomada devido ao pouco tempo de treino que a equipa tem, então, numa ótica de otimizar o tempo disponível, grande parte do tempo de trabalho destas ações foi realizado no tipo de exercícios acima mencionados.

Agora demonstrarei alguns comportamentos que pedimos a equipa no processo ofensivo e no processo defensivo.

Em primeiro lugar, os comportamentos pedidos em processo ofensivo.

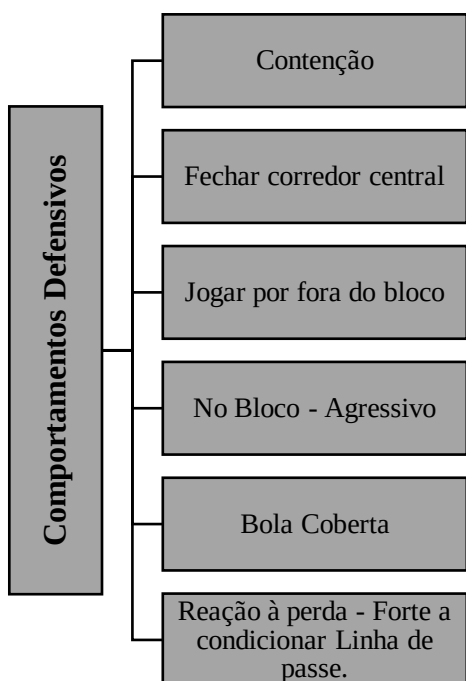


No processo ofensivo ensinamos os três métodos, sendo eles o Ataque Posicional, o Ataque Rápido e o Contra-ataque, sendo, o processo com maior predominância no nosso modelo de jogo acaba por ser o ataque posicional.

O objetivo passa por preparar a equipa para conseguir jogar os três métodos de acordo com os momentos que o jogo está mais propício para a equipa ter sucesso. Contudo assumimos o Ataque Posicional, como o nosso foco no modelo de jogo, preparando a equipa para passar o maior tempo de jogo possível neste método.

Já no que diz respeito ao método defensivo, pelas características da equipa e da competição, como explicarei mais abaixo, decidimos optar pelo método de zona pressionante. A equipa quando esta em organização ofensiva, assume a linha de pressão com indicadores de quando acionar a pressão e com intuito de recuperar a bola.

Outro foco muito importante é a reação a perda da posse de bola, que tem de ser forte, condicionando as linhas de passe mais perto, e encaminhando o ataque adversário para o corredor lateral.



4.3 Organização Estrutural

O sistema de jogo utilizado é o GRx4x4x2.

A equipa técnica optou por este sistema devido às características individuais do plantel aliado as características da competição, tendo mais em conta a organização defensiva e transição ofensiva, visto que devido as dinâmicas ofensivas a organização ofensiva é mais o sistema GRx4x1x3x2 ou mesmo GRx3x3x3x1.

Em organiza3o ofensiva o GRx4x4x2 acaba por ajudar a cumprir de forma mais facilitadora os comportamentos pedidos 3 3quipa e deixamos dois avanados com caracter3sticas espec3ficas para o momento da transi3o ofensiva, momento este identificado pela 3quipa t3cnica como um momento de grande sucesso para a nossa 3quipa. Principalmente pelas caracter3sticas da competi3o como irei explicar mais abaixo.



Figura 2 - Organiza3o Estrutural - GRx4x4x2. Fonte: elabora3o pr3pria.

4.4 Organização Dinâmica

Organização Ofensiva – 1ª Fase de Construção

Princípios gerais:

- Construção apoiada: Tentar numa primeira fase quebrar linhas com um passe vertical a ligar com a linha média, seja com a posição 6, 8, ou com os médios alas que estão no corredor central (CC). Se essa primeira opção não for viável, manter a posse no sentido horizontal do jogo, abrindo espaço intersectorial na linha defensiva adversária criando espaços para ligar o passe vertical. Caso não tenhamos a capacidade para ligar curto a solução passa para procurar criar superioridade no corredor lateral com o Defesa Lateral (DL), Médio Ala (MA) e o Avançado (AV);
- Entre Linhas: Colocar vários elementos entre linhas adversárias, principalmente na 1ª vaga de pressão, obrigando a equipa adversária a subir no terreno e ficar desconfortável na pressão.

Fase de construção – 1ª Variante

- Bola inicia nos defesas centrais, com DL abertos, colocar elementos entre linhas e tentar ligar verticalmente nos médios. Quando conseguimos criar espaços com facilidade colocamos apenas 1 MDC para ter mais soluções entre linhas. Laterais mantem-se abertos para tentar criar espaços no bloco adversário.



Figura 3 - Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de construção – Grx4x1x1x3x1 – 1ª Variante. Fonte: elaboração própria.

Fase de construção – 2ª Variante

- Esta segunda variante é utilizada quando temos algumas dificuldades a construir, ou porque a pressão está a condicionar o sentido do jogo para o Corredor Lateral (CL) ou porque estão com marcação individual a nossa linha média, então construímos com dois MC na tentativa de criar espaço, ou arrastar a marcação Homem a Homem (HXH) criando espaços entre a linha média e a linha defensiva do adversário, facilitando assim o passe vertical;
- Os DL's mantêm-se abertos, os MA iniciam abertos para arrastar os defesas de equipa adversária e os AV alternam entre movimentos de rotura e Apoio Frontal (AF) criando momentos de igualdade numérica na linha defensiva adversária;
- Neste momento, se a bola entrar no MCD temos espaço para enquadrar no CC e partir para a zona de criação com igualdade numérica. Se a pressão for muito alta, o passe longo passa por ser uma solução explorando o espaço nas costas de linha adversária em igualdade numérica.



Figura 4- Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de construção – Grx2x4x4 – 2ª Variante. Fonte: elaboração própria.

Fase de constru3o – 3ª Variante

- Nesta terceira variante constru3mos a 3ª ou com os dois DC e um DL como demonstra a figura 5 ou com os dois DC e um MC como mostra a figura 6. Mantendo a largura dada pelo DL e com os AV a fixa a profundidade;
- Mantendo os princ3pios da equipa o objetivo passa por colocar muitos elementos entre linhas, forar o passe vertical e mantendo a largura da nossa equipa. Neste momento h3 v3rias permutas de espaos no CC principalmente entre os AV e os MC criando movimentos de arraste no intuito de criar mais espao;
- Como se pode ver na figura 5 a linha defensiva advers3ria esta numa situa3o de 4x4 com os nossos MA, um dos DL um AV;
- As permutas de espao no CC s3o uma constante na equipa, principalmente entre DL, AV e MA, sendo que pelo menos um destes elementos tem de estar a fixa a largura e os outros dois elementos a procurar no CC com movimentos de apoio frontal e rotura.



Figura 5– Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de constru3o – Grx3x4x3 – 3ª Variante. Fonte: elabora3o pr3pria.

Nesta figura 6 os princ3pios e os subprinc3pios deste momento mantem-se, 3 a demonstra3o da linha de 3 constru3da pelos DC e pelo MC, e as permutas de espao, aparecendo um dos AV em apoio frontal no lugar do MC que entrou em rotura para o espao libertado pelo AV.



Figura 6- Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de constru3o – Grx3x4x3 – 3ª Variante. Fonte: elabora3o pr3pria.

Em suma esta figura 7 demonstra os subprincípios deste momento, colocar muitos elementos entre linhas, tentar a criação de espaços no CC e deixar dentro do momento do jogo, uso do passe vertical, e manter a largura e a profundidade bem definida. A tomada de decisão é livre por parte dos atletas, sendo que equipa técnica ajuda na decisão, mas o objetivo foi dar o maior número de soluções possíveis, dentro da ideia de jogo pretendida pela equipa técnica, aliada as capacidades dos jogadores.



Figura 7- Modelo de Jogo UDRSM: 1ª Fase de construção – Grx3x4x3 – 3ª Variante. Fonte: elaboração própria.

Organiza3o Ofensiva - Cria3o de situa33es para finaliza3o

Princ3pios Gerais:

- Neste momento em que j3 ultrapassamos a 1ª fase de constru33o e estamos em condi333es de continuar a subir no terreno, tendo elementos entre linhas e espa3o para procurar, seja no CC ou no CL, foi definido que era importante a mobilidade dos jogadores, entrando uns em roturas, outros elementos em apoio frontal, mantendo a largura no processo ofensivo. Estes movimentos servem para manter a equipa advers3ria desconfort3vel, tenta criar os espa3os intersectoriais muito uteis para a utiliza33o do apoio frontal, ou 'Terceiro Homem' sendo esta uma das formas mais utilizadas para jogar dentro do bloco advers3rio.
- Como demonstra, no espa3o que foi libertado pelo Apoio frontal, outro elemento tem de entra em rotura nesse espa3o, movimentos executados principalmente pelos AV, MA e MC.



Figura 8- Modelo de Jogo UDRSM: Cria33o de situa33es para finaliza33o – No corredor central. Fonte: elabora33o pr3pria.

Cria3o de situa33es de finaliza3o no Corredor Lateral:

- No CL mantendo a din3mica dos AV, MA ou DL a dar largura, quando recebem abertos, tem de haver algum elemento a fazer a rotura para o CL t3mb3m, isto com o intuito de criar espao no CC para algum elemento, principalmente o AV ou MC receber dentro do bloco advers3rio enquadrado com a baliza e com espao.
- Caso este espao nos seja concedido, para criar uma situa3o de 2x1 no CL e partir para a zona de finaliza3o em vantagem.
- Para al3m do movimento de rotura para o CL um dos elementos, principalmente o AV que est3 no lado cego da linha defensiva faz o movimento de rotura atacando os espaos nas costas da linha defensiva e com vantagens sendo o AV do lado cego, como a coloca3o dos apoios da linha defensiva e o controlo n3o visual dos advers3rios.
- O MA do lado contr3rio onde se encontra o Centro de Jogo (CDJ) comea a iniciar um movimento diagonal para efetuar a rotura entre o DL e o DC advers3rio, com o objetivo de criar uma situa3o de 2x1 com o AV do lado do lado cego e o central advers3rio e t3mb3m o DL advers3rio ficar preso na sua marca3o em vez de ir com o AV do lado cego.



Figura 9– Modelo de Jogo UDRSM: Cria3o de situa33es para finaliza3o – No corredor Lateral. Fonte: elabora3o pr3pria.

Organização Ofensiva - Finalização

Princípios gerais:

- Neste momento os subprincípios da criação de espaços, na linha defensiva adversária, com movimentos de arraste e de apoio frontal, continua a ser uma característica do modelo de jogo;
- Liberdade total nas ações de 1x1/2x2 por parte de qualquer elemento da equipa, apenas garantindo novamente, a largura total em ataque posicional, como demonstra a figura 10 com o movimento do MAD para o corredor central e do MC para o corredor lateral, arrastando um dos defesas adversários criando espaço para a finalização;
- Incentivo a várias formas de finalização, como remates de longa e média distância, obrigando a equipa com o bloco baixo a subir as linhas para colocar a bola coberta, dando assim mais espaço para os movimentos de arraste.



Figura 10– Modelo de Jogo UDRSM: Finalização – No corredor central. Fonte: elaboração própria.

Nesta figura 11 demonstra uma situa3o em que o MC sai do 1x1 com sucesso no corredor central, enquadra com a linha defensiva e tem uma solu3o do MAD 3 sua direita aclarando o movimento para o CL ou para ganhar espao, ou criar espao para um passe entrar para o AV que est3 no lado cego da linha defensiva entre os DC.



Figura 11– Modelo de Jogo UDRSM: Finaliza3o – No corredor central. Fonte: elabora3o pr3pria.

No corredor lateral:

- Neste momento, devido 3s caracter3sticas da competi3o analisamos que as 3reas mais d3beis em situa3o de cruzamento s3o o 2º Poste e o cruzamento tenso rasteiro entre o Gr e a linha defensiva. O objetivo passa por colocar muitos elementos em zonas de finaliza3o previamente definidas;
- Devido a esta observa3o, colocamos duas zonas com superioridade, sendo estas o 2º poste tentando criar superioridade de 2x1 com o lateral defensivo e o cruzamento rasteiro onde o jogador aguenta at3 o momento da sa3da do cruzamento e ataca r3pido o espao definido.



Figura 12- Modelo de Jogo UDRSM: Finaliza3o – No corredor lateral. Fonte: elabora3o pr3pria.

Na figura 13 ilustra o momento do cruzamento tenso e rasteiro entre a linha defensiva e o GR advers3rio. Outra zona definida no nosso modelo de jogo para entrar o cruzamento.



Figura 13- Modelo de Jogo UDRSM: Finaliza3o – No corredor lateral. Fonte: elabora3o pr3pria.

Transição Ataque-Defesa

Este momento é muito trabalhado em treino pela equipa técnica, por ser o motivo que se sucede a seguir à perda da posse de bola, estando a equipa muito exposta, devido à organização ofensiva que o modelo de jogo possui. Então em concordância é um momento trabalhado em treino, dando ferramentas para a equipa estar confortável em ataque organizado e preparada para reagir a perda da posse.

Princípios Gerais:

- No momento da perda os objetivos primordiais são por a bola coberta, pelo jogador mais perto da zona onde a bola foi perdida, e a equipa dar passos em frente;
- Estes são os primordiais devido às características da competição, pois grande parte da equipa assume um estilo de jogo mais direto, tentando aproveitar de imediato o espaço nas costas da nossa linha defensiva com um passe longo. Então, colocar a bola coberta não permite a equipa adversária explorar o momento que quer. Tentar ao mesmo tempo fechar as linhas de passe mais próximas;
- Caso não se consiga por a bola coberta, a equipa em bloco dando passo em frente permite colocar os elementos que entram em rotura em fora de jogo;
- O próximo objetivo é colocar a equipa compacta, num bloco bem junto, não permitindo espaço entre linhas, e caso o passe longo entre preparar para atacar a segunda bola.
- De seguida a preparação dos apoios, por parte dos atletas para conseguirem cobrir a profundidade ou sair num passe mais curto também é algo importante neste momento.



Figura 14- Modelo de Jogo UDRSM: Transição Ataque-Defesa – Bloco Alto. Fonte: elaboração própria.

Na Figura 15 demonstra o momento de transi3o ataque-defesa no nosso 3ltimo tero defensivo, ilustrando bem os subprinc3pios trabalhados:

- Elemento mais pr3ximo do portador da posse colocar a bola coberta;
- Toda a equipa dar passos em frente;
- Juntar o bloco no corredor central, n3o permitindo espao entre linhas;
- Fechar as linhas de passe mais perto;
- Preparar os apoios para chegar 3 nossa profundidade ou antecipar o passe mais curto.



Figura 15– Modelo de Jogo UDRSM: Transi3o Ataque-Defesa – 3ltimo tero defensivo. Fonte: elabora3o pr3pria.

Organiza3o Defensiva

Este momento foi idealizado pela equipa t3cnica tendo muito em conta as caracter3sticas dos nossos jogadores e principalmente, a maioria do modelo de jogo apresentado pelas equipas desta competi3o.

N3o tendo um grupo de jogadores cognitivamente e psicologicamente capazes para pressionar a campo inteiro a equipa advers3ria, e o modelo de jogo das equipas em organiza3o ofensiva passar pela explora3o dos espaos nas costas da linha defensiva, adotando um estilo de jogo mais direto, em organiza3o defensiva a nossa equipa assume uma linha de press3o dando a iniciativa 3 equipa advers3ria a assumir o jogo. Momento este que grande parte das equipas n3o est3 preparada para fazer cometendo v3rios erros.

Linha de press3o

Princ3pios gerais:

- Equipa fechada no corredor central em 1x4x4x2, muito compacta n3o dando espao para jogar entre linhas.
- Os dois AV trabalham a fechar o espao da zona 6 advers3ria e AV do lado da bola impede a liga3o vertical com o MC mais perto.
- MC controlam espao do interiores e MA dos laterais e dos Extremos, de dentro para fora, DC e DL preparados para controlar a profundidade ou encurtar no caso da bola entrar dentro do bloco.

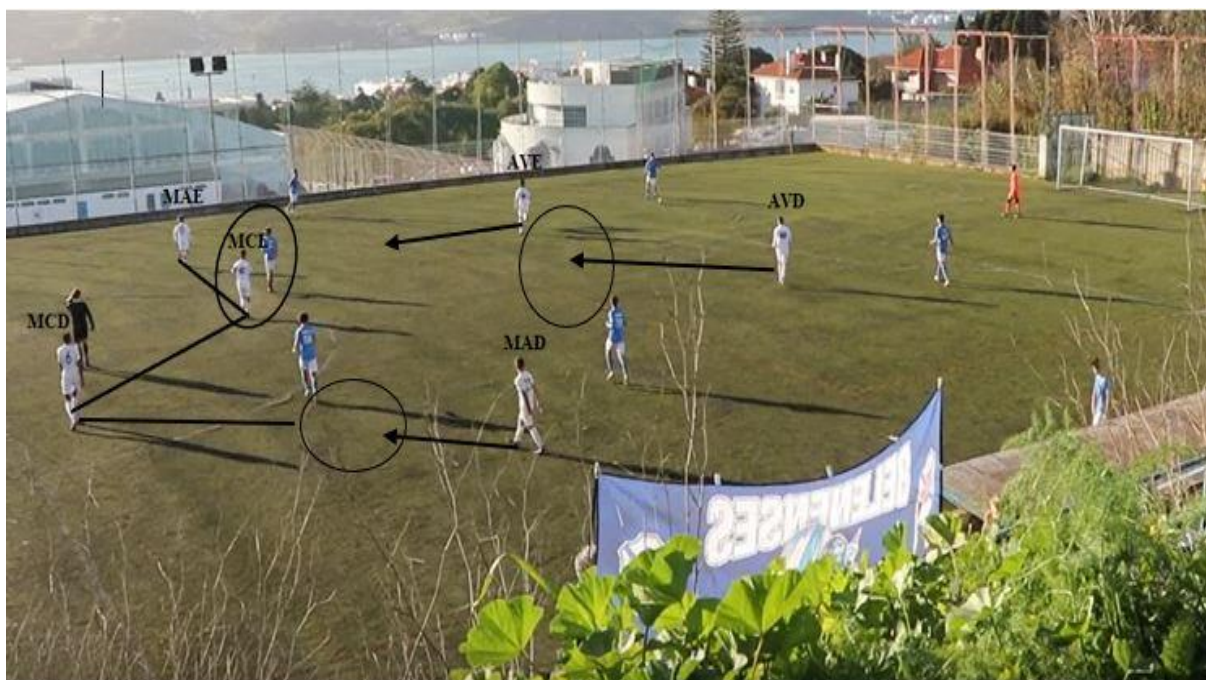


Figura 16– Modelo de Jogo UDRSM: Organiza3o Defensiva – linha de press3o. Fonte: elabora3o pr3pria.

Foram definidos indicadores de pressão, ou seja, momentos que a equipa identifica e deixa de estar em contenão, fechando apenas os espaos e condicionando para o CL e passa a assumir uma postura de pressão, tentando recuperar a posse de bola e fechando espaos por onde a equipa adversária possa sair.

Os objetivos quando assumimos uma postura de pressão é que a equipa adversária procura o jogo direto, ou então recuperar a posse de bola numa situaão numérica e espacial vantajosa para passa de imediato para o momento de transião defesa-ataque.

Dito isto, os **indicadores de pressão** são:

- **Quando a bola entra no lateral** – com o Av do lado da bola a fechar a linha de passe do DC mais próximo, AV do lado contrário do CDJ fecha zona 6 e prepara para pressionar DC, o MA pressiona o DL de dentro para fora , dando a soluão ou de jogar interior, ou procurar o jogo direto no CL (ambas atitudes que queremos provocar na equipa adversária neste momento), MC mais perto marca HxH o MC adversário mais perto, MC do lado contrário ao CDJ fecha a nossa zona 6 e MA do lado contrário ao CDJ fecha a nossa linha de 3 médios. Linha defensiva prepara a profundidade, com o DL do lado do CDJ antecipar também um possível passe curto no seu corredor;

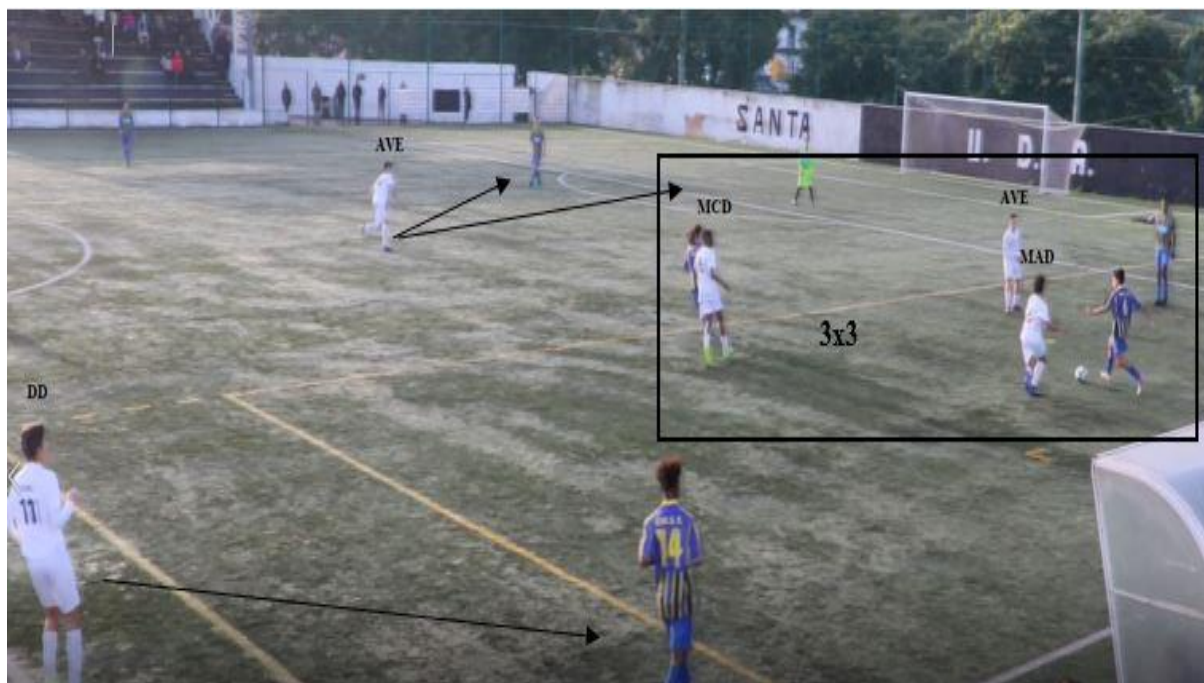


Figura 17 – Modelo de Jogo UDRSM: Organizaão Defensiva – Indicador de pressão - DL. Fonte: elaboraão própria.

- **Passe com trajetória aérea entre a linha defensiva adversária** – Assumindo os mesmos comportamentos acima descritos;

- **Quando a bola entra dentro do nosso bloco** – volta a ser um indicador de press3o, 3 importante3ssimo antecipar este momento atrav3s da constante leitura dos apoios do portador da posse de bola. Sendo assim, antecipando este momento para quem vai receber ter menos espao e tempo para pensar e executar, o mais jogador mais perto sai a press3o, AV's fecham ligeiramente o espao central condicionando ao mesmo tempo a linha de passe dos DC. Os MA ficam preparados ou para encostar nos DL ou dar a cobertura aos MC caso a nossa press3o seja ultrapassada, MC d3 a cobertura ao MC em press3o. Linha defensiva d3 passos em frente encurtando o nosso espao entre linhas.

Objetivo passa, novamente, por recuperar em condi3es num3ricas e espaciais para atacar de imediato, ou ent3o que a equipa advers3ria seja obrigada a jogar para tr3s, dando tempo para nos organizarmos novamente em linha de press3o.



Figura 18– Modelo de Jogo UDRSM: Organiza3o Defensiva – Indicador de press3o – Dentro do Bloco. Fonte: elabora3o pr3pria.

Linha de press3o – Constru3o a 3

Este momento n3o acontece tantas vezes devido ao modelo de jogo das equipas desta competi3o, contudo, quando acontece esporadicamente em algum momento do jogo, a equipa est3 preparada para responder. Mantendo os princ3pios e os subprinc3pios dos momentos mencionados acima, os ajustes s3o feitos na forma como controlamos os espaos atrav3s de como condicionamos os movimentos de press3o.

- O AV do lado da bola pressiona a encaminha para o CL fechando a linha de passe do DC ao meio, j3 o AV do lado contr3rio da bola controla a nossa zona 6, permitindo assim que o MC do lado contr3rio de CDJ esteja mais baixo no terreno, evitando a igualdade num3rica na nossa 3ltima linha defensiva;
- MA controla o espao interior dividindo o espao do MC advers3rio com o MA advers3rio ‘convidando’ que a bola entre no MA para ativar a nossa press3o, o MC do lado do CDJ controla MC advers3rio e MA mais distante fecha a nossa linha de 3;
- Linha defensiva preparada para controlar a espao nas costas com a particularidade do DC mais pr3ximo do CDJ estar a ler os apoios advers3rios, antecipando um passe vertical e o outro DC na cobertura.



Figura 19– Modelo de Jogo UDRSM: Organiza3o Defensiva – linha de press3o – constru3o a 3. Fonte: elabora3o pr3pria.

Bloco Baixo

Neste momento, continuamos com os subprinc3pios que achamos essenciais, manter o bloco compacto e juntos no corredor central, n3o permitindo espao para jogar entre linhas. O indicador de press3o continua a ser no corredor lateral, contudo, s3 3 ativado quando estamos em igualdade, pois o objetivo principal passa por recuperar a posse de bola n3o desorganizando a equipa, para n3o permitir espaos na linha defensiva.

Outro objetivo passa por encaminhar o processo ofensivo da equipa advers3ria para procurar o cruzamento. Este momento espec3fico est3 trabalhado no modelo de jogo, sendo o momento de grande sucesso, devido 3s capacidades individuais dos jogadores neste momento espec3fico.

Como demonstra a figura 20 colocamos superioridade no corredor central com os DC e DL do lado contr3rio do CDJ e o MC, preparando assim o momento do controlo de cruzamento.

No corredor do lado da bola, mantendo a igualdade num3rica o papel dos AV 3 impedir as sa3das por tr3s e pelo espao central, deste modo, encaminhando a equipa advers3ria para o cruzamento. O MA do lado contr3rio ao CDJ assume um posicionamento ativo, isto 3, perante a leitura dos apoios do portador da bola, prepara a situa3o de cruzamento ou impede a varia3o do CDJ com um passe logo. O MA fica tamb3m preparado para caso se recupere a posse de bola seja uma solu3o para o primeiro passe sair da press3o advers3ria e sair com vantagem espacial para a transi3o Defesa-Ataque.



Figura 20- Modelo de Jogo UDRSM: Organiza3o Defensiva – Bloco Baixo. Fonte: elabora3o pr3pria.

Controlo do Cruzamento

No modelo de jogo, este momento assume um papel importante devido 3 frequ3ncia com que este momento acontece na competi3o. Os cruzamentos acabam por ser uma constante nesta competi3o, devido aos modelos de jogo adotados, tem-se como prefer3ncia o ataque organizado pelo corredor lateral.

As qualidades individuais dos jogadores neste espec3fico momento s3o muito importantes para a taxa de sucesso t3o elevada que a equipa possui.

O trabalho da equipa t3cnica, no controlo de cruzamento, acabou por dar refer3ncias espaciais aos jogadores de como se colocarem em cruzamento: a coloca3o dos apoios para estarem preparados para chegar 3s diversas zonas onde pode entrar o cruzamento (rasteiro, ao segundo poste, ao primeiro poste, entre a linha defensiva e o Guarda Redes) com as mais variadas trajet3rias.

Dito isto, a figura 21 demonstra o posicionamento padr3o assumido pela equipa no controlo de cruzamento. O DL do lado do CDJ mais o MA fazem a press3o na tentativa de intercetar o cruzamento ou at3 mesmo impedi-lo. Por sua vez, o MC do lado do CDJ tenta impedir a situa3o de cruzamento atrasado. Os DC e o DL controlam a linha de cruzamento com a refer3ncia da pequena 3rea, tendo como posi3o base, o 1º poste, a marca de penalti e o 2º poste, por esta ordem. A pequena 3rea fica a responsabilidade do Guarda Redes. O MC e o MA do lado contr3rio assumem como refer3ncia principal a marca de grande penalidade, no intuito de impedir o cruzamento atrasado ou chegar a zonas como 1º poste e 2º poste, respetivamente. Os AV t3m posicionamentos que permitem receber o primeiro passe ap3s a recupera3o da posse, entrando verticalmente no sentido de jogo e obrigando a equipa defensiva a reagir r3pido, tirando jogadores de zonas de finaliza3o.

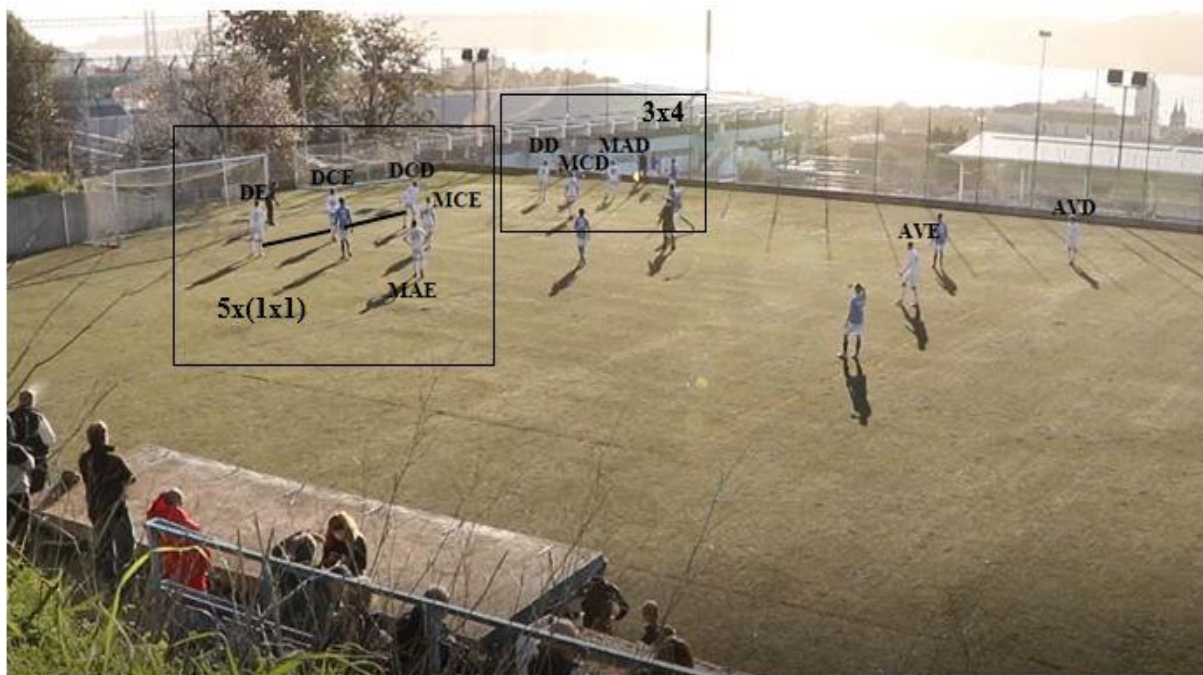


Figura 21– Modelo de Jogo UDRSM: Organização Defensiva – Controlo de cruzamento. Fonte: elaboração própria.

Transi3o Defesa-Ataque

Este momento tem um grande 3nfase no modelo de jogo pois as caracter3sticas individuais dos jogares permitem ter sucesso neste momento. Assim sendo, a fun3o da equipa t3cnica foi, dentro da nossa ideia, potenciar as qualidades dos nossos jogadores, dando refer3ncias de posicionamentos e de comportamentos que podem, e devem, assumir.

Momento da recupera3o – Primeiro Passe

A equipa t3cnica enfatiza este momento muito pequeno, mas muito importante, do jogo. Porque 3 neste momento em que podemos desequilibrar a equipa advers3ria devido a estar exposta para o seu momento de organiza3o. Cada vez mais, este momento assume um papel essencial no jogo, pois uma equipa que seja vertical neste momento, mas queira ter o controlo do jogo, com os primeiros passes a serem verticais e a criarem perigo, faz com que a equipa advers3ria acabe por baixar a rea3o 3 perda e dar espao para a outra equipa entra em Organiza3o Ofensiva.

Princ3pios Gerais:

- Se houver espao e a rela3o num3rica for favor3vel, o primeiro passe deve sair no sentido da baliza, ou no corredor central o no corredor lateral;
- Uma caracter3stica importante de referir 3 se a recupera3o for no CL, o AV deve abrir fora CDJ com o intuito de receber o primeiro passe longe da press3o advers3ria. Se n3o for poss3vel acelerar de imediato o jogo com o primeiro passe, mant3m-se ent3o a posse e entra-se em ataque organizado.



Figura 22– Modelo de Jogo UDRSM: Transi3o Defesa-Ataque – Primeiro passe. Fonte: elabora3o pr3pria.

Transição Defesa-Ataque – Quando o primeiro passe chega entre linhas

Quando o primeiro passe entra entre linhas e o portador da posse está de frente para o jogo enquadrado com a baliza, este é momento para acelerar a transição.

Princípios Gerais:

- O portador da posse entra em condução até fixar a linha defensiva ou haver uma solução clara com uma relação espacial e numérica onde a bola possa entrar;
- Os AV abrem as linhas de passe mantendo um deles entre DL e DC no lado cego da defesa e o outro AV abre o jogo tentando criar espaço para a bola entrar do lado contrário;
- O MA procura o espaço aberto para o AV no lado cego ter espaço para estar mais bem enquadrado, isto porque o DL vai estar numa situação desconfortável de 1x2;
- Um dos MC acompanha a transição, sendo mais uma solução, e o outro MC dá o equilíbrio defensivo precavendo, ambos, uma possível perda da posse. Um dos DL, principalmente o do lado do CDJ, projeta-se ao máximo até a linha de fora de jogo e mantendo-se bem aberto no terreno.

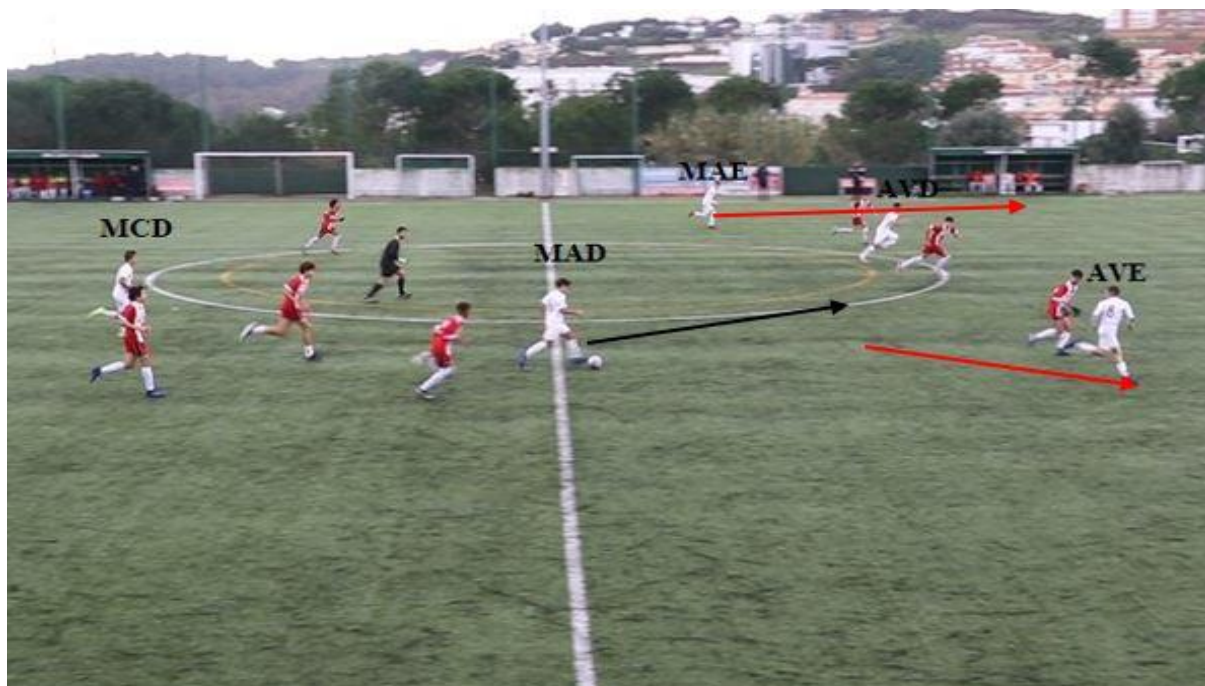


Figura 23– Modelo de Jogo UDRSM: Transição Defesa-Ataque – Passe entre linhas enquadrado. Fonte: elaboração própria.

Esquemas Táticos

Os esquemas táticos assumem cada vez mais um momento influente nos resultados das equipas, sejam eles cantos, lançamentos, livres ou até mesmo pontapé de saída. Dito isto, a equipa técnica teve a necessidade de preparar vários momentos ofensivos e trabalhou com referências espaciais e do batedor deste esquema, como por exemplo se o batedor é pé aberto ou pé fechado, mudando a trajetória da bola e as possíveis zonas onde a bola possa cair.

Cantos Defensivos – Pé Fechado

- Proteger o primeiro poste com 3 elementos formando um triângulo (1º poste, quina da pequena área e 1ª zona);
- 5 elementos (do número do 3 ao 8, inclusive) formam um semicírculo acabando perto do 2º poste. Isto porque a trajetória da bola vai ser fechada, na direção da baliza, assumindo este posicionamento, se for mais dentro da baliza está protegida essa zona e se sair mais da pequena aérea partimos de frente para a bola;
- Um elemento fica na marcação da grande penalidade (número 9);
- Um elemento fica no meio campo preparando a Transição Defesa-Ataque.



Figura 24– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas Táticos – Canto Defensivo – Pé Fechado. Fonte: elaboração própria.

Cantos Defensivos – P3 Aberto

- Coloca-se apenas um elemento no primeiro poste controlando a zona, pois sendo o p3 aberto a probabilidade de sair para essa zona 3 mais reduzida;
- A pequena 3rea fica ao encargo do Guarda-Redes, pois, 3 pouco prov3vel que a trajet3ria da bola entre naquela zona;
- Forma-se uma linha de 5 elementos (do n3mero 2 ao 6, inclusive) assumindo o posicionamento inicial da pequena 3rea, e com os apoios preparados para avanar ou recuar ao segundo poste, pois s3o as zonas mais prov3veis da bola entrar;
- Coloca-se dois elementos na marca da grande penalidade (n3mero 7 e 8) sendo uma zona mais prov3vel da bola poder entrar;
- Um elemento 3 entrada da 3rea com o intuito de ser a liga3o do primeiro passe e preparado para chegar ao CL contr3rio caso a bola atravesse a 3rea toda;
- Um elemento no meio campo a preparar a transi3o Defesa-Ataque.



Figura 25– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos – Canto Defensivo -P3 Aberto. Fonte: elabora3o pr3pria.

Em ambos os cen3rios, em caso de desvantagem, s3o colocados dois elementos na linha do meio campo, sendo que na imagem do p3 fechado sai o n3mero 2 para essa zona e no cen3rio do p3 aberto o n3mero 9 sobe para a linha do meio campo e o n3mero 7 assume a posi3o do n3mero 9.

Cantos Ofensivos – 1ª Variante

Se a equipa se encontra num cenário de igualdade ou desvantagem no marcador, assume-se esta variante.

- Colocam-se em fila 5 elementos, não permitindo marcação homem a homem nem nenhum adversário nesta fila criada. O número 1 serve de bloqueio, criando espaço para as entradas dos restantes elementos, o número 2 ataca o 1º poste, o número 3 a zona do Guarda Redes, e os números 4 e 5 o segundo poste;
- O número 6, antes do canto ser batido, cria um movimento de arraste ao primeiro poste, parando o seu movimento nessa zona, com o intuito de libertar espaço na zona onde o canto vai ser batido, o segundo poste. Criando também outra zona do canto com dois elementos (1º e 2º postes);
- Número 8 fica a equilibrar a transição Ataque-Defesa com os DL;
- O canto é batido predominantemente para o 2º poste, podendo também ser executado ao 1º poste.



Figura 26– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas Táticos – Canto Ofensivo -1ª Variante. Fonte: elaboração própria.

Canto Ofensivo – 2ª Variante

No caso da equipa se encontrar em vantagem colocamos mais um elemento a preparar a transição Ataque-Defesa.

- Colocam-se, novamente como na figura 26, em fila 5 elementos, não permitindo marcação homem a homem nem nenhum adversário nesta fila criada. O número 1 serve de bloqueio, criando espaço para as entradas dos restantes elementos, o número 2 ataca o 1º poste, o número 3 a zona do Guarda Redes, e os números 4 e 5 o segundo poste;
- A diferença é que nesta situação colocamos 2 elementos fora da grande área, um em cada canto, sendo que o jogador número 8 da figura 27 prepara também a possibilidade do canto ser muito longo para chegar primeiro a bola que a equipa adversária;
- Os laterais ficam a preparar a transição Ataque-Defesa;
- O canto é batido ao 2º Poste.



Figura 27 – Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas Táticos – Canto Ofensivo -2ª Variante. Fonte: elaboração própria.

Livres Defensivos – Corredor Central

Neste momento, a equipa t3cnica decidiu que na linha defensiva tinham de estar 6 a 7 elementos. Sendo que o in3cio da linha 3 colocada a partir da linha da grande penalidade para tr3s, com o intuito de ter algum espao para n3o atacar a bola com grande desvantagem, os apoios s3o colocados para chegar 3s costas da linha defensiva.

O Guarda Redes fica respons3vel pela pequena 3rea e o n3mero de jogadores na barreira 3 gerida pelo Guarda Redes. Consoante o n3mero de jogadores usados na barreira deixamos um ou dois jogadores no meio campo.



Figura 28– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos: Livres Defensivos – Corredor Central. Fonte: elabora3o pr3pria.

Este momento 3 organizado assim caso a bola seja batida numa poss3vel situa3o de cruzamento.

Livres Defensivos – Corredor Lateral

A equipa técnica decidiu manter os princípios e subprincípios, tanto quando a bola se encontra no corredor central, como no corredor lateral.

A maior diferença acaba por ser o elemento que é colocado do lado onde a bola vai ser batida para prevenir uma possibilidade da bola ser batida de forma curta.



Figura 29– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas Táticos: Livres Defensivos – Corredor Lateral. Fonte: elaboração própria.

No caso de ser um livre batido diretamente a baliza, seja com o livre no corredor lateral ou no corredor central, o número dos jogadores na barreira é aumentado, mas gerido pelo Guarda-Redes.

Tentamos em qualquer dos cenários deixar sempre um ou dois jogadores no meio campo para preparar a transição Defesa-Ataque e também retirar o máximo de jogadores possível de zonas de finalização.

Livres Ofensivos

O intuito deste momento acaba por ser colocar um grande n3mero de jogadores na mesma zona. Essa zona foi definida pela equipa t3cnica como sendo o 2º poste.

O objetivo 3 colocar pelo menos 3 jogadores nesta zona, ou para finalizar atrav3s dessa zona, ou a partir do momento em que a bola for colocada nessa zona, tentar atrav3s do cabeceamento colocar a bola para zonas mais interiores, como a marca de penalidade, para de seguida ser finalizada.

Um dos elementos fica a preparar a transi3o Ataque-Defesa a entrada da grande 3rea.



Figura 30– Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos: Livres Ofensivos. Fonte: elabora3o pr3pria.

Acab3mos por n3o elaborar muito mais este momento, pois os jogadores t3m uma grande capacidade de ter sucesso neste momento atrav3s das suas qualidades individuais.

Foi tamb3m constatado em treinos que, quando a equipa t3cnica tentava elaborar mais este momento, a taxa de sucesso baixava consideravelmente.

Como o objetivo 3 sempre potenciar as qualidades dos jogadores e atingir o sucesso, a equipa t3cnica decidiu n3o elaborar muito este momento, mantendo simples.

Seja o livre batido no corredor central ou no corredor lateral os objetivos e os movimentos s3o os mesmos por parte dos jogadores.

Lanamentos Ofensivos

A equipa t3cnica acabou por criar um momento padronizado no lanamento, pois identificamos que podia ser mais um momento em que a equipa pudesse ter sucesso.

Sendo assim foi criado o seguinte momento:

- O DL do lado da bola executa o lanamento;
- O MA do lado da bola aproxima-se, com o intuito de arrastar um jogador da zona onde a bola vai ser colocada;
- Os dois centrais sobem 3 3rea, colocando-se de costas para a baliza, na linha de fundo, atacando a bola, os dois na mesma zona tentado colocar a bola atrav3s do cabeceamento 3 3 entrada da pequena 3rea;
- O AV do lado da bola est3 mais perto, para antecipar um poss3vel cabeceamento curto;
- O AV do lado contr3rio e um dos MC comeam na zona da grande penalidade e atacam a pequena 3rea para onde a bola vai ser cabeceada;
- MA do lado contr3rio fica 3 3 entrada da 3rea preparando a transi3o Ataque-Defesa.



Figura 31 – Modelo de Jogo UDRSM: Esquemas T3ticos: Lanamentos Ofensivos. Fonte: elabora3o pr3pria.

4.5 Modelo de Treino

4.5.1 Metodologia Aplicada

Tendo o nosso modelo de jogo criado, é necessário um modelo de treino que o operacionalize e que se aproxima do mesmo, ou seja, no treino queremos recriar o cenário mais próximo possível ao jogo.

Dito isto, a nossa metodologia tem como base a aplicação de jogos reduzidos. Definindo jogos reduzidos, segundo Hill Hass et al. (2011) são jogos modificados na sua área e no número de jogadores utilizados por exercícios com regras adaptadas consoante o objetivo que o treinador quer concretizar para aquele exercício.

Continuando com o mesmo autor, estes tipos de exercícios trazem benefícios ao nível de movimentos específicos do jogo, na tomada de decisão do atleta sobre fadiga e tecnicamente o jogador é estimulado a níveis idênticos do jogo.

Segundo Hill Hass (2011), os treinadores têm de ter em conta todas as condicionantes na construção dos exercícios de jogos reduzidos, pois, nem todos os formatos vão ser idênticos à competição se as condicionantes e a logística do exercício não forem bem construídas.

No estudo de Baldi et al. (2016) foi comparado o número de ações técnico-táticas em crianças nos formatos de 3x3+GR e 4x4+GR. De um modo geral este estudo demonstra que o número de ações técnico-táticas é maior em situação de 3x3+GR quando comparado com o formato de 4x4+GR.

Já no estudo de Cardoso (2014) foi demonstrado que a presença ou a ausência de balizas, assim como o seu tamanho, tem influência na variabilidade dos jogadores em campo e na sua tomada de decisão quando diz respeito à finalização.

Segundo Cardoso (2014), os jogos reduzidos quando apresentam balizas, os jogadores demonstram uma menor variação dos seus posicionamentos em campo, ao invés dos jogos reduzidos sem balizas, onde jogadores têm uma maior mobilidade, pois o objetivo passa pela manutenção da posse de bola.

No que diz respeito ao tamanho das balizas, quando os jogadores estão perante balizas oficiais ou de tamanho de futebol 7 a recuperação da posse proporciona condições favoráveis a

finalizar, contudo com balizas de futebol 5, os jogadores tornaram-se mais cautelosos, pois as possibilidades de finaliza3o diminuem, baixando assim a intensidade do exerc3cio.

Com o exemplo destes dois estudos, podemos concluir que todas as condicionantes na constru3o do exerc3cio v3o ter efeitos diferentes nos atletas, logo, o planeamento do treinador no que diz respeito 3a constru3o de jogos reduzidos, deve ser cuidado e bem estruturado.

4.5.2 Treino como modelador de comportamentos

No futebol diz-se, frequentemente, que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma rela3o de interdepend3ncia e reciprocidade entre a prepara3o e a competi3o (Garganta & Gr3haigne, 1999).

Conforme Castelo (1996), citado por Chaves (2015), “*o modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e espec3fico que o operacionalize. Para tal, h3 necessidade de se treinar como se estivesse em competi3o, ou seja, seleccionar e recriar cen3rios aos que ocorrem em competi3o ao n3vel das componentes estruturais (...) assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeioamento de comportamentos promovidos pela utiliza3o de m3todos de treino diferentes*” (Chaves, 2015, p.36).

Seguindo a l3gica desta premissa, o treino no seio do nosso grupo de trabalho assumiu-se sempre como o espao de maior interven3o para poder modelar e otimizar as ideias, inten3es e o modelo de jogo preconizado pela equipa t3cnica, com o intuito de melhorar individualmente e coletivamente a equipa.

4.5.3 Jogos Reduzidos

Segundo Garganta (2002), o problema primeiro 3 de natureza t3tica, isto 3, o praticante deve saber o que fazer, para poder resolver o problema subsequente, o como fazer, seleccionando e utilizando a resposta motora mais adequada. Deste modo, o ensino dos princ3pios de jogo referidos no modelo de jogo e no macrociclo (fig. 43) e das ideias referentes 3a forma de jogar tornam-se preponderantes para uma a3o t3tica correta e adequada aos problemas com que a equipa e os jogadores se deparam no jogo.

O treino dever3 ser ent3o o mais rico em conte3do e informa3o quanto poss3vel. Acreditamos que ser3 poss3vel trabalhar todas as dimens3es do jogo, em treino, inclusive a dimens3o f3sica, de forma contextualizada, assumindo por base a dimens3o T3tica que guia todas as outras de forma doseada, como o jogo necessita.

Os jogos reduzidos foram uma forma encontrada pela equipa t3cnica para potenciar as dimens3es suprarreferidas (F3sicas, T3ticas e T3cnicas). A import3ncia deste tipo de jogos foi preponderante na transmiss3o da informa3o dos princ3pios de jogo e das ideias do modelo de jogo. 3 de salientar tamb3m, e n3o menos importante, que este tipo de jogos conseguiu manter os jogadores focados e predispostos para a aprendizagem.

Como carater3sticas dos jogos reduzidos (JR), para Hill-Haas et al. (2011), referiu que s3o jogados em espaos reduzidos, geralmente utilizando constrangimento ou regras no exerc3cio e com um n3mero de jogadores mais reduzido que o jogo formal. No mesmo estudo de Hill-Haas, et al. (2011) os JR t3m benef3cios, como por exemplo, replicam os v3rios movimentos, a intensidade a n3vel fisiol3gico e os gestos t3cnicos do jogo, facilitando o desenvolvimento t3cnico e t3tico com o contexto apropriado do jogo.

Os JR apresentam ainda outras vantagens, devido a ser entendido pelos jogadores como um exerc3cio espec3fico do futebol, ajuda a motiva3o e predisposi3o dos mesmo para a realiza3o dos exerc3cios.

Por fim, os JR s3o considerados mais eficientes em termos de tempo, assim como as capacidades f3sicas, t3cnicas e t3ticas podem ser desenvolvidas em simult3neo.

Dito isto, a equipa t3cnica optou por utilizar como base do seu planeamento os M3todos Espec3ficos de Prepara3o (MEP) que ser3o explicados no capitulo de processo de treino mais em pormenor, contudo, dentro deste m3todo, os exerc3cios mais utilizados foram os Competitivos, sendo estes o tipo de exerc3cios que se aproximam mais da realidade do jogo.

No entanto, estes benef3cios s3o s3o criados se as regras, os constrangimentos e a forma como o exerc3cio for concebido estiverem corretas e apropriadas aos objetivos do treinador.

4.5.4 Exerc3cios ‘Tipo’

Falando agora de alguns exerc3cios ‘tipo’ utilizados pela equipa t3cnica, os mais utilizados acabam por ser os jogos reduzidos, os denominados ‘Vagas’ entre os treinadores da

estrutura, sendo exerc3cios que trabalham os momentos de transi3o e Manuten3es de Posse de Bola.

Nos exerc3cios de posse de bola, a equipa t3cnica tenta que sejam exerc3cios para iniciar o treino, contextualizados ao modelo de jogo e com objetivos espec3ficos. Neste exemplo de exerc3cio, o objetivo 3 simular a linha defensiva de 4 com os dois centrais e os dois defesas laterais, numa primeira fase de constru3o, ligarem o passe com os dois m3dios centros no espao interior, com refer3ncias espaciais diferentes e 3 a pressionar a simular o posicionamento do meio campo a 3, sistema mais utilizado pelas equipas da nossa competi3o. Assim sendo, s3o exerc3cios com um objetivo do nosso modelo de jogo e o plano estrat3gico subjacente, e sem os jogadores serem informados desse plano, trabalham preparando a competi3o.



Figura 32 - Exerc3cio de Manuten3o de posse bola ‘Tipo’. Fonte: elabora3o pr3pria.

De seguida temos os jogos reduzidos, este tipo de exerc3cios s3o utilizados de forma recorrente pela equipa t3cnica, pois acreditamos que s3o os exerc3cios que mais se assemelham as caracter3sticas da competi3o, trabalhando varias dimens3es ao mesmo tempo e com maior facilidade de passar conte3dos t3citos 3 equipa.



Figura 33 - Exercício ‘Tipo’ de Jogo Reduzido. Fonte: elaboração própria.

O exemplo que se segue são exercícios denominados por ‘Holandesas’ por parte dos treinadores da estrutura, com o intuito de facilitar e se perder menos tempo de prática na explicação dos exercícios. São exercícios que trabalham os momentos de transição (ofensiva e defensiva) do jogo, contudo, com alguns constrangimentos, podem-se tornar exercícios que trabalham outros momentos do jogo. Estes exercícios acabam por ter uma intensidade acima da média e uma competição muito alta devido a como estão concebidos. Por exemplo, à finalização a equipa que sofre o remate sai, e entra outra em transição ofensiva que estava em espera. Este tipo de regras faz com que os jogadores trabalhem e aumentem a intensidade, tanto no processo defensivo como no processo ofensivo, devido ao simples facto de não quer sair do exercício com um gesto técnico que faz parte integrante e fundamental do jogo.



Figura 34 - Exerc3cio de Vagas 'Tipo'. Fonte: elabora33o pr3pria.

Nesta figura 34, existe uma condicionante que mexe com o n3mero do exerc3cio e trabalha de forma mais concisa e especifica os dois momentos de transi33o, contudo d3 indicadores (vantagem num3rica) para acelerar a transi33o ofensiva e o mesmo indicador, para o processo defensivo serve para proteger o corredor central e n3o sair a press33o, encaminhando a transi33o ofensiva para o corredor lateral.

Como comprova a figura 34, s3o exerc3cios que podem variar muito o seu objetivo com a altera33o de pequenos constrangimentos em fun33o do objetivo para a sess33o de treino.

Trazendo uma 3ltima vantagem importante, que consiste em ter os jogadores todos do plantel num momento de aquisi33o que devido ao espa3o reduzido que a equipa t3cnica tem para treinar permite gerir de forma mais eficiente o treino.

4.5.5 Feedback

Um outro aspeto importante para a equipa t3cnica, foi a sua interven3o (*feedback*) sobre o grupo (individual ou coletivamente) com o objetivo de regular, potenciar, orientar e direcionar os comportamentos dos jogadores.

De acordo com de S3 (2009), *feedback* 3 toda a informa33o que indica o estado do movimento ou habilidade. Existe dois tipos de *feedback*, o intr3nseco que 3 o *feedback* proveniente do pr3prio sistema sensorial do individuo e o extr3nseco que 3 informa33o que chega ao recetor atrav3s de fontes externas.

Para Tertuliano (2008) o *feedback* 3 o que impede a pr3tica de ser uma mera “*repeti33o da repeti33o*”. Ou seja, este tipo de informa33o que chega ao recetor 3 o que vai corrigindo, direcionando e melhorando os atletas para que o treino melhor efetivamente as capacidades individuais e coletivas da equipa.

Segundo Martins (2009), h3 5 categorias de *feedback* sendo eles o *feedback* prescritivo, o interrogativo, o avaliativo, descritivo e a chamada da aten33o.

Dentro destas cinco categorias irei definir o *feedback* interrogativo, e prescritivo, pois foi os dois tipos de *feedback* mais utilizados pela equipa t3cnica ao longo deste ano.

Assumimos por *feedback* interrogativo quando um treinador questiona o executante. Esta interroga33o vai permitir que o aluno tenha um comportamento de autoavalia33o e reflex3o sobre o contexto, envolvendo assim o participante no processo, o que leva a uma motiva33o acrescida (Martins, 2019).

J3 o *feedback* prescritivo 3 quando o aluno recebe uma indica33o sobre a sua presta33o ou sobre um gesto t3cnico, ou um comportamento t3tico. Os atletas t3m uma necessidade de receber informa33o sobre a sua presta33o e como podem melhorar ou o que est3o a realizar de forma correta (Martins, 2019).

Em suma, cabe ao treinador, em todas as vertentes do treino, ser capaz de planejar e periodizar, consoante o grupo que tem 3 sua disposi33o e perceber que cada individuo 3 3nico, logo os mesmo instrumentos e ferramentas n3o v3o ter as mesmas respostas com todos os elementos e todos os grupos.

Ou seja, entender os momentos da equipa, de um grupo ou de um jogador, e de acordo com os objetivos para aquele exerc3cio ou sess3o de treino, o treinador com o perfil mais indicado ficaria encarregue da condu3o do exerc3cio.

Este tipo de gest3o tamb3m foi feito dentro da equipa t3cnica: certos treinadores, pelas suas caracter3sticas, conhecimentos e personalidade, sentiram-se mais capazes de liderar certos tipos de exerc3cios. Ent3o, dentro dos objetivos, alguns treinadores assumiram exerc3cios mais micros e outros assumiram exerc3cios mais macro.

Concluindo, para ter sucesso, 3 fundamental gerir cada individuo ou grupo de uma forma diferente a adequada 3s suas necessidades. 3 essencial ter a sensibilidade para perceber cada individuo e as suas foras e fraquezas, para identificar os momentos em que se encontram e qual o caminho que se enquadra melhor para cumprir os objetivos.

4.6 Modelo de Observa3o

Quanto ao modelo de observa3o, a equipa t3cnica avalia os jogadores individualmente atrav3s que uma grelha criada com avalia3es que v3o desde 1-5, sendo 1 a valor mais baixo para aquele aspeto e 5 o mais elevado para aquele par3metro. Esta avalia3o qualitativa foi realizada atrav3s da observa3o em jogo e em treino por parte da equipa t3cnica, ajudando assim tamb3m a realiza3o da avalia3o qualitativa realizada.

UDR SANTA MARIA FICHA AVALIA3O INDIVIDUAL					
Nome:	Ano:		Turma:		
Par3metros de Avalia3o	1	2	3	4	5
Joga com os colegas progredindo no terreno					
Ocupa racionalmente o espao de jogo					
Procura espaos vazios (corredores laterais) para receber a bola					
Recebe a bola e focaliza a baliza advers3ria					
Antes de receber j3 observou o espao envolvente					
Toma decis3es r3pidas e de acordo com a situa3o real de jogo					
Passe / Recep3o					
Condu3o de bola					
Drible					
Remate					
Habilidade T3cnica em velocidade (passe, recep3o, condu3o, drible, remate)					
Imprevis3vel nas a3es t3cnico-t3cticas					
Resist3ncia geral					
Fora Veloz (agilidade, travagem, mudanas de dire3o e de sentido)					
Velocidade de reac3o					
Pressiona o advers3rio em todo o campo e ap3s a perda da posse da bola					
Capacidade de supera3o. Joga em inferioridade num3rica					
3 determinado e combativo					
Rela3es interpessoais (t3cnicos, colegas, advers3rios, 3bitro)					
Acerta3o e cumprimento de regras e normas					
Aten3o – concentra3o					
Postura global no treino					
					N3vel Global do Atleta
Considera3es Gerais					
O TREINADOR / COORDENADOR:			DATA:		
UDR SANTA MARIA FICHA AVALIA3O INDIVIDUAL					

Figura 35 - Exemplo de ficha de Observa3o Individual. Fonte: elabora3o pr3pria.

A avalia3o inicial dos jogadores 3 realizada no final da pr3-3poca, para que possamos observar os jogadores em jogo e em treino, tendo uma no3o mais precisa das capacidades dos

atletas nos v3rios momentos. A avalia3o final 3 realizada no final do campeonato, dispondo assim de um maior per3odo para os jogadores serem observados e, conseqentemente, termos uma avalia3o mais precisa.

Nesta avalia3o, a equipa t3cnica junta-se e discute os par3metros e as capacidades dos jogadores atribuindo-lhes uma nota quantitativa a cada um deles. O clube n3o tem acesso a outro tipo de ferramentas de observa3o, sendo assim, a equipa t3cnica decidiu criar este modelo de forma a ter a melhor avalia3o poss3vel dentro do contexto em que est3 inserida.

Para os Guarda-Redes a equipa t3cnica manteve o crit3rio de avalia3o, contudo, nas fichas os par3metros avaliados pela equipa t3cnica foram alterados. Nos Guarda-Redes o maior peso na nota acaba por ser dado pelo treinador de Guarda-Redes, a equipa t3cnica d3 a sua opini3o e discute a nota, no entanto, o treinador espec3fico da posi3o assume um papel determinante na nota, tendo mais um momento de avalia3o, o treino espec3fico de Guarda-Redes.

No que diz respeito 3 observa3o da pr3pria equipa, foi realizada individualmente no momento em que se observava atrav3s de v3deo do jogo. N3o foi criada nenhuma grelha ou ficha de observa3o da pr3pria equipa.

Foram mostrados por tr3s vezes, recortes de v3deo da pr3pria equipa aos jogadores em momentos decisivos da 3poca, como por exemplo, a seguir a um jogo em que a equipa t3cnica sentiu que os jogadores estavam confort3veis e que n3o estavam t3o empenhados. Os v3deos serviram assim para manter a motiva3o e demonstrar que h3 sempre aspetos a melhorar, mesmo nos melhores momentos da 3poca.

Quanto ao modelo de observa3o da equipa advers3ria, n3o tendo acesso a todas as grava3es, devido 3s caracter3sticas do campo ou 3 aus3ncia de disponibilidade para o jogo ser gravado, quando era poss3vel fazer essa grava3o, a equipa t3cnica reunia-se na segunda-feira seguinte, depois da hora de almoo, para observar o advers3rio.

Esta observa3o cingia-se muito 3 observa3o individual da equipa advers3ria e 3 parte t3tica. Sendo que, neste aspeto, o mais importante seria observar a 1^a fase de constru3o, a zona de finaliza3o e a organiza3o defensiva, e principalmente, se pressionam alto e como o fazem, as zonas onde d3o mais espao para entrar em organiza3o e, no 3ltimo tero defensivo, como a equipa se posiciona.

Decidimos observar estes par3metros, porque h3 uma uniformiza3o dos processos acima descritos nas equipas nesta competi3o, 3 exce3o daquelas que assumiam posi3es superiores na tabela classificativa. Sendo assim, estes eram os aspetos mais diferenciadores das equipas do topo da tabela, para as equipas em zonas mais baixas na classifica3o.

Capítulo V – Processo de Treino

5.1 Enquadramento Te3rico

O treino como modela3o de comportamentos

Para Garganta (2004), apesar de se especular sobre as mais variadas formas de atingir o 3xito no futebol, o treino assume com mais influ3ncia e import3ncia a prepara3o dos jogadores para a competi3o.

Para preparar uma equipa para a competi3o, 3 necess3rio que o treino seja organizado e executado para que no momento da competi3o os jogadores falem todos uma s3 l3ngua (t3ticamente), promovendo a passagem para outro patamar de qualidade das a3es individuais, e por consequ3ncia das coletivas, potenciando e aproximando assim a equipa do sucesso.

Para Castelo (2009), o treino e a competi3o t3m uma rela3o rec3proca, ou seja, o treino 3 o modelo de prepara3o para a competi3o, contudo o momento competitivo tamb3m 3 em si mesmo um meio de prepara3o. Sendo assim, esta rela3o auto aperfeioa-se na evolu3o.

Continuando com o mesmo autor, deve-se reforar que o treino recria as condi3es e os contextos do jogo enquanto se nota as car3ncias do modelo de jogo. Consequentemente, o treino deve assumir-se como o espao de prepara3o coletiva e individual da equipa.

M3todos de Treino em Futebol

Os m3todos de treino assumem um papel fundamental na prepara3o da equipa para o jogo, estando o sucesso deste intimamente relacionado com uma planifica3o e uma realiza3o do momento do treino.

Assim sendo, Castelo (2009) define que os m3todos de treino podem ser divididos em tr3s grandes grupos, os M3todos de Prepara3o Geral (MPG), os M3todos Espec3ficos de Prepara3o Geral (MEPG) e por 3ltimo os M3todos Espec3ficos de Prepara3o (MEP).

O seguinte gr3fico demonstra em percentagem e em minutos o tempo utilizado em todas as sess3es de treino nos tr3s m3todos acima definidos.

.

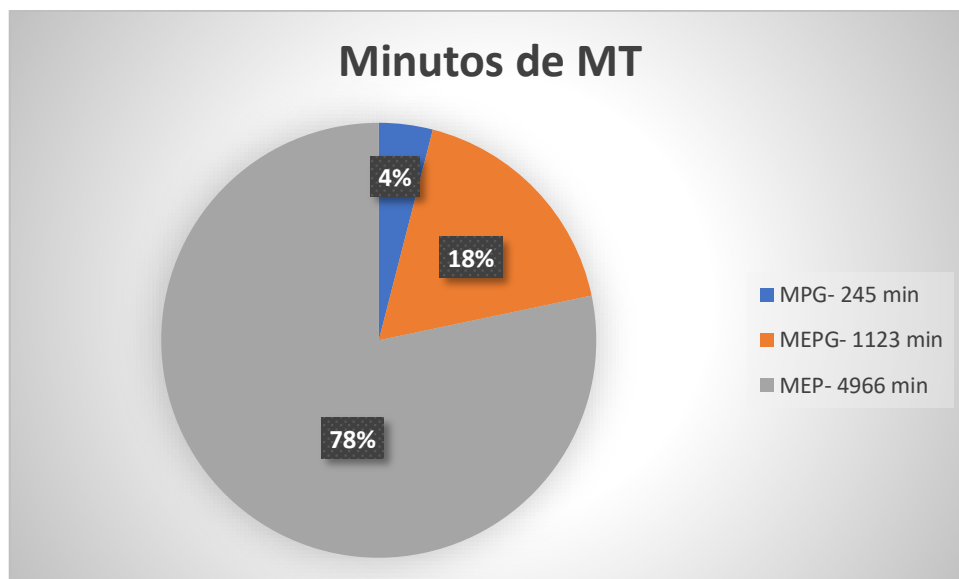


Figura 36 - Tempo de utilização dos vários métodos de treino. Fonte: elaboração própria.

Para a sua definição vamos suportar-nos no autor acima mencionado.

5.2 Métodos de Preparação Geral

Este método contém todos os exercícios que não contêm a bola, sendo esta o centro da tomada de decisão e de que a ação do jogador está dependente. Os MPG suportam-se na utilização de um conjunto variado de capacidades condicionais. Sendo eles a Força, a Velocidade, a Resistência e a Flexibilidade.

No treino, não diferenciámos as quatro capacidades trabalhadas, sempre que este método de treino era utilizado, tentávamos englobar as quatro capacidades condicionais.

5.3 Métodos Específicos de Preparação Geral

Os MEPG são os exercícios cujo objetivo principal é melhorar a relação dos jogadores com a bola, mas ainda sem o objetivo principal do jogo, a finalização. Dentro dos MEPG existem quatro tipos de exercícios específicos, os Descontextualizados, os de Manutenção da Posse de Bola (MPB), os Lúdico-Recreativos (LR) e os Circuitos.

Passando agora à definição de cada um destes treinos específicos, baseada em Castelo (2009), e começando pelos **Descontextualizados**.

Estes exercícios são assim denominados por na sua construção e execução não terem em conta os constrangimentos reais do jogo. Isto significa o isolamento de comportamentos técnicos ou táticos com o intuito de os melhorar.

O objetivo passa por ajudar os atletas a concentrarem-se na execução das ações técnicas ou táticas aumentando a taxa de sucesso do gesto devido a serem executados num contexto de baixa complexidade. Por consequência, aumenta o número de gestos técnico/táticos numa dada unidade de tempo.

A figura 37 demonstra um exercício Descontextualizado, que serve de exemplo.

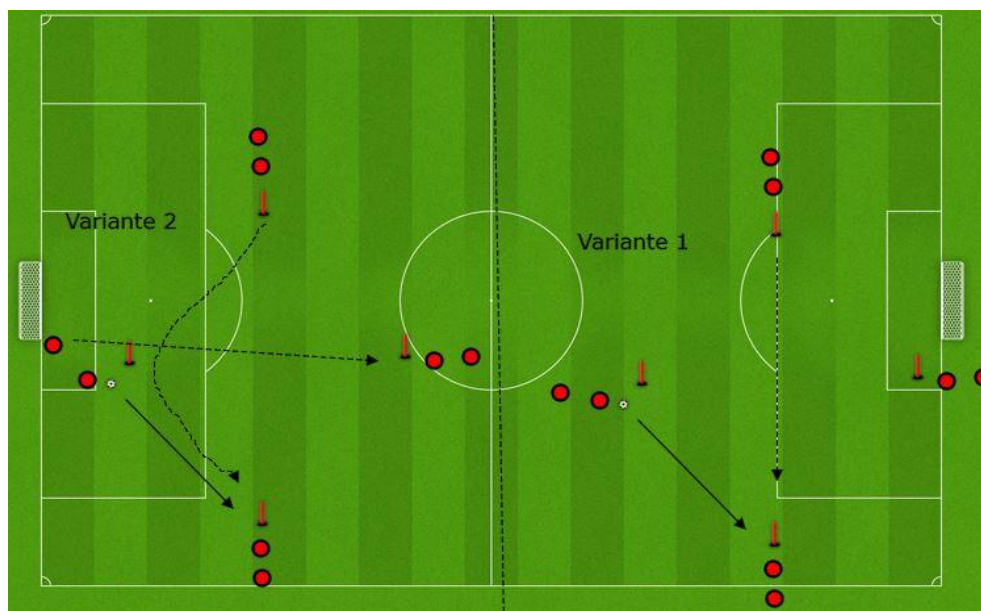


Figura 37- Exercício Descontextualizado. Fonte: elaboração própria.

Descrição: Na Variante 1, quem começa com a bola decide passar para a sua esquerda ou a sua direita, nesse instante, a fila da frente de quem vai receber o passe acelera para entrar em contenção no portador da posse, e assim sucessivamente.

Na Variante 2, o passe mant3m-se para a esquerda ou para a direita do portador da posse, o que muda 3 o atleta que entra acelera para entrar em conten3o, no seu deslocamento at3 ao portador da posse, condiciona uma das linhas de passe (da esquerda ou da direita) dando assim um indicador de press3o antecipado ao pr3ximo colega que vai sair para pressionar.

Objetivo do exerc3cio: melhorar o passe e a rece3o, dar indicadores de press3o ao colega (leitura dos apoios e que linha de passe o meu colega est3 a fechar).

Passando agora para os exerc3cios de **Manuten3o da Posse de Bola**, estes passam por criar condi3es para resolver situa3es em jogo em que a posse de bola 3 essencial. Situa3es em que n3o h3 condi3es para finalizar, ent3o a equipa necessita de manter a posse em vez de perd3-la para o advers3rio.

O objetivo 3 criar condi3es favor3veis que todos os jogadores da equipa entendam que manter a posse vai permitir gerir os ritmos do jogo, potenciando situa3es mais favor3veis para a finaliza3o. Passa tamb3m por aumentar o leque de op3es para resolver problemas t3ticos que a equipa advers3ria nos coloque no seu processo defensivo e, ao manter a posse, a equipa advers3ria vai limitar-se a defender, impedindo assim que possam finalizar.

Na figura 38 encontra-se um exemplo de um exerc3cio de MPB.

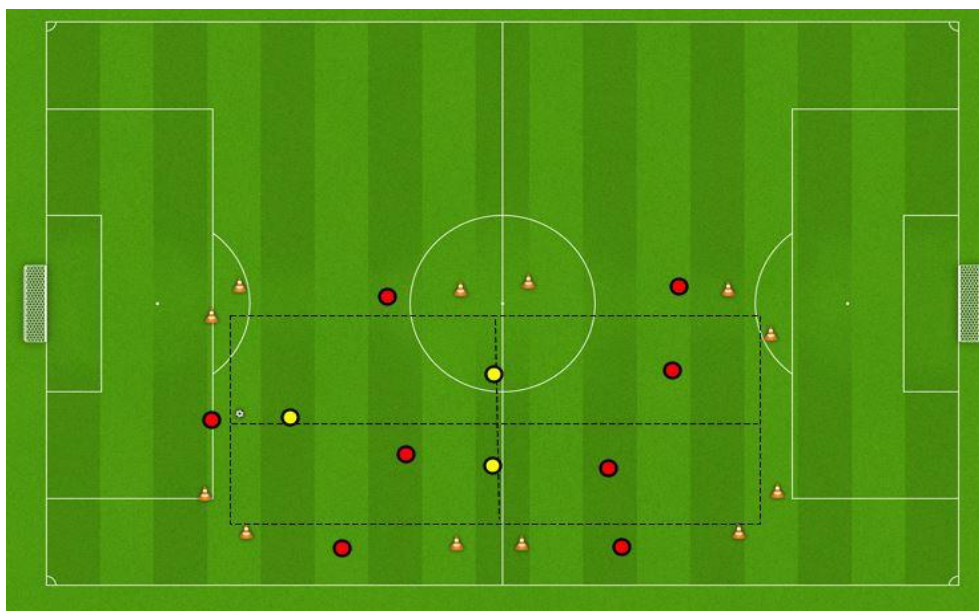


Figura 38– Exerc3cio Manuten3o Posse de Bola. Fonte: elabora3o pr3pria.

Descri3o: Equipa vermelha mant3m a posse, os dois elementos dentro do ret3ngulo representam os MC do modelo de jogo da equipa, os elementos por fora representam os do Laterais e os 2 Defesas Centrais. O objetivo passa por a equipa em superioridade realizar 7

passes para pontuar, a equipa amarela de 3 tem o objetivo de recuperar e marcar numa das mini balizas para pontuar.

Objetivo do exercício: dar referências espaciais aos dois MC quando a bola se encontra na 1ª fase de construção. Atrair a pressão nos DC e nos DL para jogar por dentro nos MC. Para a equipa a defender é o primeiro passe após a recuperação, obrigando os atacantes a reagir rápido à perda da posse.

De seguida, os exercícios organizados em **Circuito** têm na sua constituição estações estrategicamente colocadas onde os jogadores executam ações motoras específicas. Consoante as ações motoras nos exercícios, os circuitos podem ser técnicos, técnico-táticos ou técnico-físicos.

O objetivo passa por proporcionar aos atletas diferentes atividades e diferentes níveis de dificuldade no mesmo exercício, dando ao atleta uma noção para racionalizar o esforço no exercício.

Segue-se um exemplo na figura 39 de um exercício em Circuito.

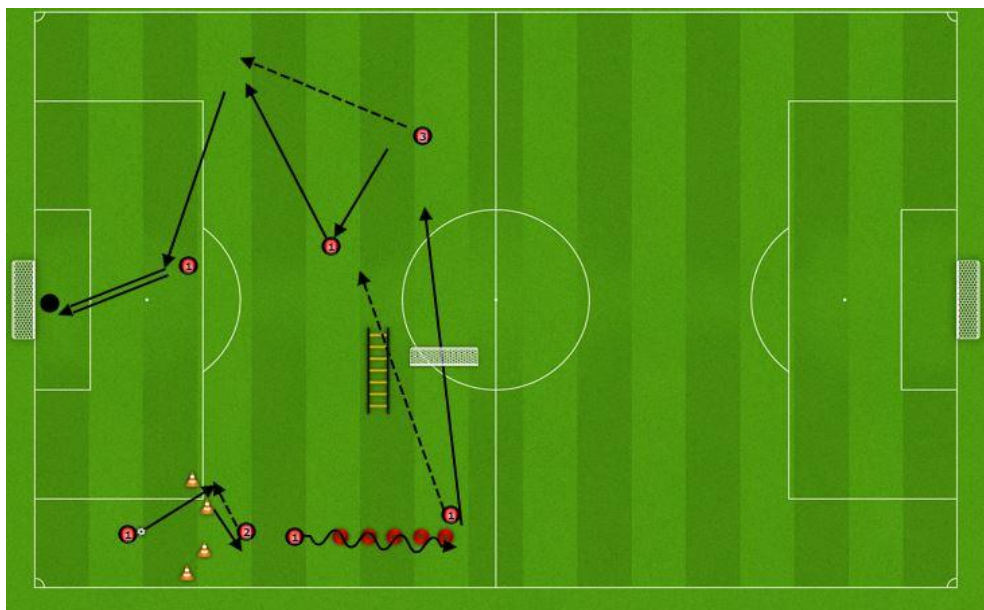


Figura 39— Exercício Circuito. Fonte: elaboração própria.

Descrição: A bola inicia no atleta 1. O atleta 2 escolhe uma das mini balizas para atleta 1 fazer o passe e combinar com ele. De seguida, o atleta 1 inicia a condução entre as marcas, no final fazendo um passe longo para o atleta 3 sobre a barreira. O atleta 1 vai combinar com atleta 3, no trajeto faz *skipping* frontal nas escadas. Após o passe, o atleta 3 executa o cruzamento para o atleta 1 finalizar.

O **Objetivo do exercício** passa por o atleta ter várias ações técnicas num curto espaço de tempo, acabando com a finalização através de cruzamento após uma combinação direta.

O último exercício dos MEPG são os **Lúdico-Recreativos** sendo exercícios ótimos para o fortalecimento do espírito de equipa e minimizar as tensões psicológicas dos momentos competitivos, aperfeiçoando tecnicamente.

O objetivo

passa por ajudar a controlar os níveis psicológicos da equipa, mantendo e/ou melhorando o espírito do grupo com um clima positivo, aperfeiçoando os jogadores tecnicamente sobre um ambiente de divertimento, que pode e deve manter-se sério, responsável e empenhado. Por fim, são exercícios que podem contribuir para uma recuperação ativa dos jogadores.

Na figura 40 segue um exemplo de um exercício Lúdico-Recreativo.

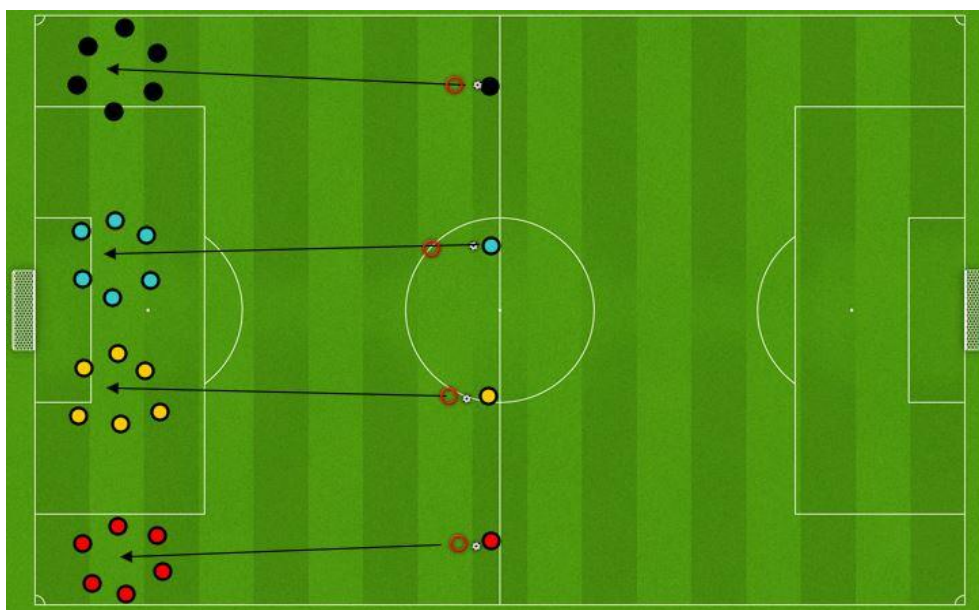


Figura 40– Exercício Lúdico-Recreativo. Fonte: elaboração própria.

Descrição: 4 equipas, a bola inicia no elemento mais distante do grupo, que faz um passe longo e com trajetória aérea para o seu grupo. O objetivo da equipa é receber a bola e mantê-la no ar, sem que esta possa tocar no chão. De seguida, levam a bola no ar até ao alvo, deixando a bola no mesmo. Só podem utilizar o pé, o peito e a cabeça para manter a bola no ar. Cada elemento tem no máximo 2 toques até passar a bola para outro jogador. Se uma das regras for quebrada a equipa volta ao início com o jogador a fazer o passe longo. Ganha a primeira equipa que colocar a bola no alvo.

O **Objetivo do exerc3cio** 3 manter o clima positivo entre os jogadores, com uma recupera3o ativa e aperfeiando o controlo da bola.

De seguida, a figura 41 representa em percentagem, com a indica3o em minutos totais, do tempo utilizado em treino pela equipa t3cnica nos m3todos espec3ficos de prepara3o geral.

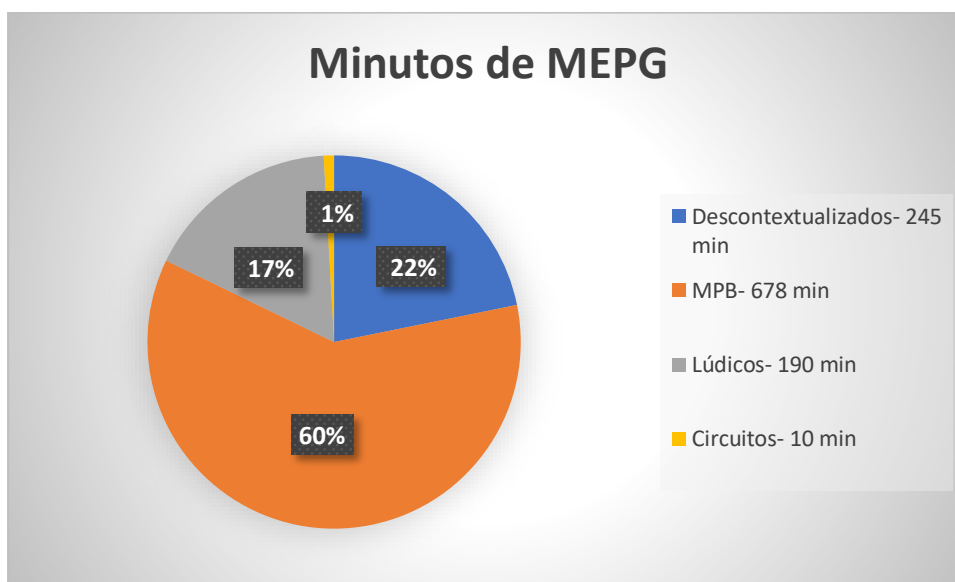


Figura 41 - Percentagem do tempo utilizado em cada m3todo espec3fico de prepara3o geral. Fonte: elabora3o pr3pria.

A equipa t3cnica utilizou no seu treino um total de 1123 minutos em MEPG.

Neste gr3fico, fica percept3vel que o tipo de exerc3cio mais utilizado dos m3todos espec3ficos de prepara3o geral (MEPG) 3 a manuten3o da posse de bola, representando 60% (678 minutos) do tempo total de MEPG.

De seguida os exerc3cios descontextualizados representam 22% (245 minutos) seguidos dos l3dicos-recreativos 17% (190 minutos) e por fim os circuitos 1% (10 minutos).

A raz3o por haver t3o pouco tempo de utiliza3o dos circuitos passa por raz3es espaciais e num3ricas. Tendo um plantel grande e com apenas meio campo de futebol 11 para treinar, a realiza3o de exerc3cios em circuitos ficaria muito condicionada, com os atletas em grandes filas de espera passando pouco tempo em empenhamento motor. Ap3s a realiza3o do primeiro exerc3cio, a equipa t3cnica reuniu-se e verificou que a realiza3o de exerc3cios em circuitos n3o era o ideal, fazendo assim com que este tipo de exerc3cios tenha um muito pouco tempo de utiliza3o no final do ano.

5.4 M3todos Espec3ficos de Preparat3o

Continuando com a linha de racioc3nio do autor Castelo (2009), os M3todos Espec3ficos de Preparat3o (MEP) devem assumir no planeamento dos treinadores um papel fulcral na preparat3o dos jogadores e das equipas para a competi3o. Para os jogadores estarem preparados para o jogo, devem acumular experi3ncias do mesmo, com um contexto nos exerc3cios o mais real parecido ao do jogo formal. Este tipo de exerc3cios devem respeitar a situa3o l3gica e estrutural do jogo tendo sempre o objetivo principal do jogo, ou seja, marcar golo atrav3s da finaliza3o. Existem seis tipos de exerc3cios.

O primeiro tipo de exerc3cios s3o os de **Finaliza3o**, s3o exerc3cios que potenciam o comportamento t3cnico-t3tico do remate, com uma repeti3o elevada do gesto num curto espao de tempo. Passar por dar iniciativa e espontaneidade os jogadores na execu3o do gesto t3cnico.

O objetivo deste tipo de exerc3cios passa por melhorar um gesto t3cnico fundamental no jogo, o remate, aprimorando o gesto e criando uma atitude proativa e espont3nea nos jogadores na execu3o do remate.

Abaixo, encontra-se um exemplo de um exerc3cio de Finaliza3o.

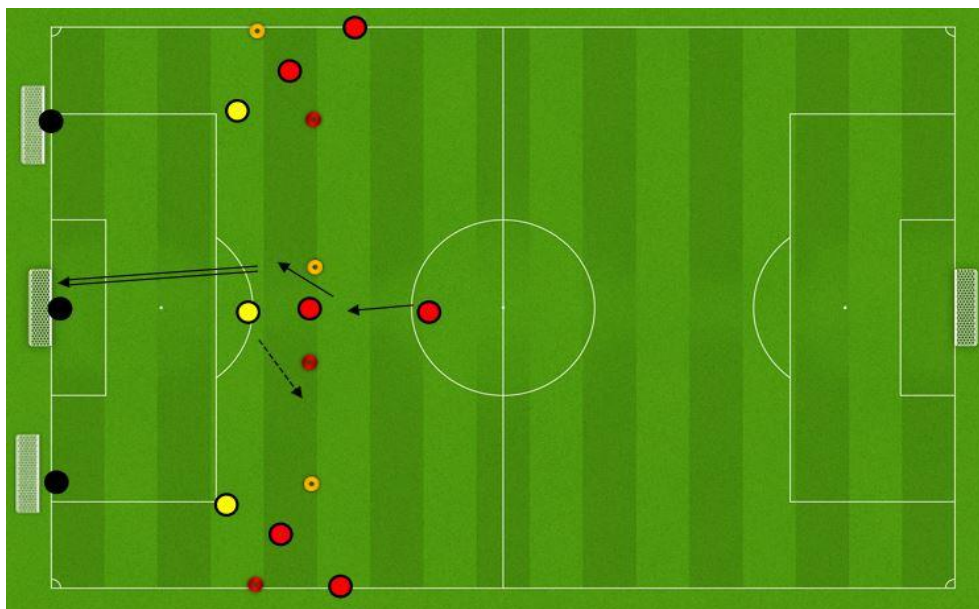


Figura 42– Exemplo de exerc3cio de Finaliza3o. Fonte: elabora3o pr3pria.

Descri3o: Jogador de costas para a baliza com um advers3rio atr3s. O Treinador diz uma cor, o defesa acelera para essa cor, quem vai receber olha sobre o ombro para identificar o espao e o tipo de rece3o. De seguida, finaliza ainda fora de 3rea. Jogador de costas para a baliza tem 2 toques no m3ximo (Rece3o/Finaliza3o). 8 minutos em cada esta3o e o grupo

troca para a sua direita. Contabilizando os golos, no final das 3 estaões, o grupo com mais golos ganha.

O **Objetivo do exercÍcio** passa por estimular a finalizaão, com a identificaão previamente do espao (olhar para trás antes de receber), colocar corretamente os apoios, utilizar o corpo para a proteão da bola na receão e finalizar após este gesto com espontaneidade (finalizar antes da grande área).

O próximo tipo de exercÍcio são os **Metaespecializados**, são exercÍcios que potenciam e especificam aões táticas de vários jogadores, dentro do modelo de jogo preconizado pelo treinador.

O objetivo é assegurar e promover comportamentos táticos de vários jogadores dentro de uma organizaão específica da equipa.

Dando agora o exemplo de um exercÍcio Metaespecializado.

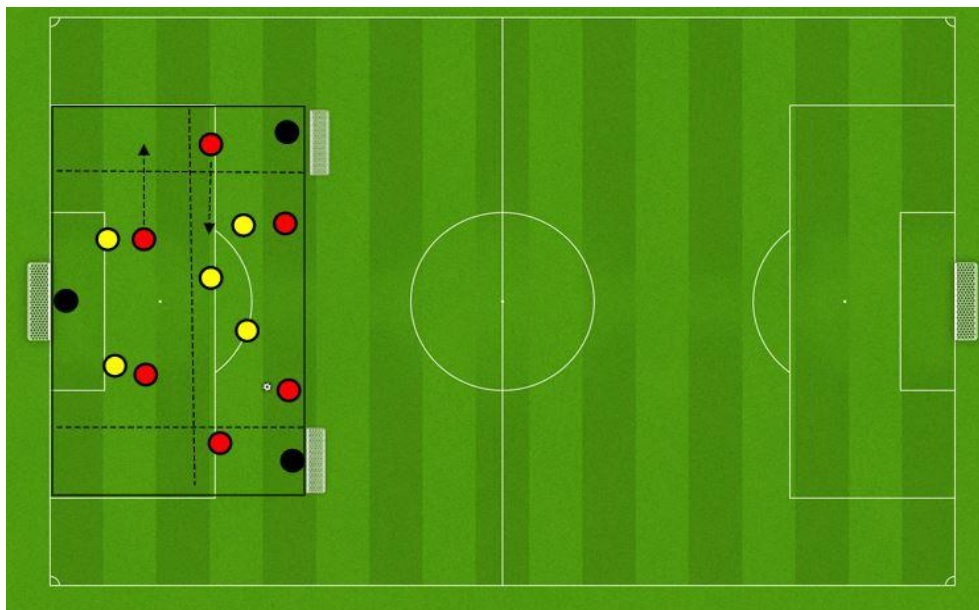


Figura 43– Exemplo de exercÍcio Metaespecializados. Fonte: elaboraão própria.

Descrião: Equipa vermelha, em superioridade, ataca a baliza de 11 condicionada no espao vertical e horizontal. Se o médio do corredor estiver aberto no CL, o AV mantém a posião no CC, no caso do MA vir para o CC, o AV do lado da bola abre no corredor dando a largura. Finalizar no máximo numa situaão de 4x3. Equipa de amarelo em inferioridade, caso recupere a posse finaliza nas duas balizas de 7.

O **Objetivo do exerc3cio** passa por potenciar as permutas de espao exterior e interior entre o AV e os MA. Promover os apoios frontais do AV no corredor central, potenciando o jogo entre linhas atrav3s do uso do 3º homem. Trabalha tamb3m a rea3o 3 perda da posse de bola, pois no caso da equipa perder a posse, a outra equipa tem vantagem na finaliza3o devido 3 condicionante das duas balizas, obrigando assim a equipa a reagir r3pido, pressionando e encurtando o espao do portador da posse para decidir.

De seguida, vamos abordar os exerc3cios **Padronizados**, s3o exerc3cios constru3dos com duas vertentes: a primeira passa pelo modelo de jogo da pr3pria equipa e a segunda vertente consiste em recriar situa3es de jogo que ocorrem durante a competi3o.

O objetivo passa por maximizar e aperfeioar comportamentos t3ticos e estrat3gicos da equipa em cada momento do jogo. Este tipo de exerc3cio pode ser expresso em quatro vertentes diferentes, sendo elas uma circula3o da bola dando uma solu3o aos jogadores, demonstrar v3rios deslocamentos em fun3o de um posicionamento espec3fico criando dificuldades na organiza3o defensiva da equipa advers3ria. Outra vertente promover diferenciados ritmos de jogo atrav3s velocidade de execu3o de determinados comportamentos e por fim melhorar a articula3o setorial e intersectorial da equipa.

Segue-se agora um exemplo de um de um exerc3cio Padronizado.

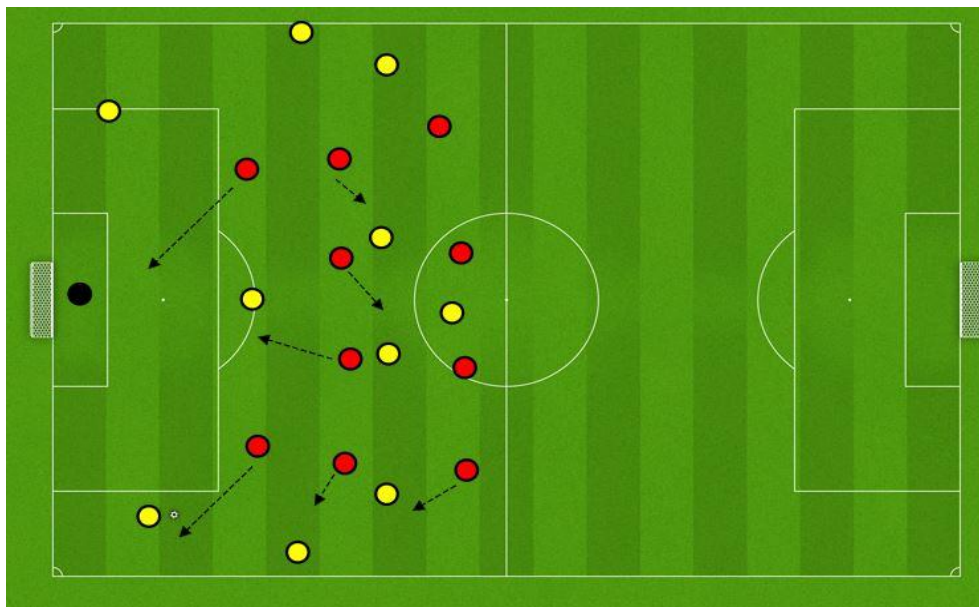


Figura 44– Exemplo de exerc3cio Padronizado. Fonte: elabora3o pr3pria.

Descri3o: equipa amarela tem a bola para que os movimentos da equipa vermelha tenham uma refer3ncia espec3fica do jogo. A bola circula entre a equipa amarela muito devagar dando tempo para executar as movimentat3es sem bola.

O **objetivo deste exerc3cio** passa por dar refer3ncias comportamentais e espaciais para a press3o alta, indicando das refer3ncias de press3o e dos seus *timings*, melhorar a articula3o setorial das tr3s linhas defensivas no momento de pressionar alto.

O pr3ximo tipo de exerc3cio a ser abordado s3o os **Setoriais**, s3o definidos como exerc3cios que aperfeioam o trabalho em equipa, dando 3nfase 3 sincroniza3o de a3es entre os setores, por exemplo o setor defensivo com o setor m3dio.

O objetivo dos exerc3cios Setoriais passa pelo desenvolvimento e articula3o interna da equipa, com ambientes pr3ticos onde os jogadores decidem a execu3o tendo em conta a segurana da equipa, o seu equil3brio e o risco daquela a3o que visa aproximar a equipa do objetivo do jogo: o golo.

Dando agora um exemplo de um exerc3cio Setorial.

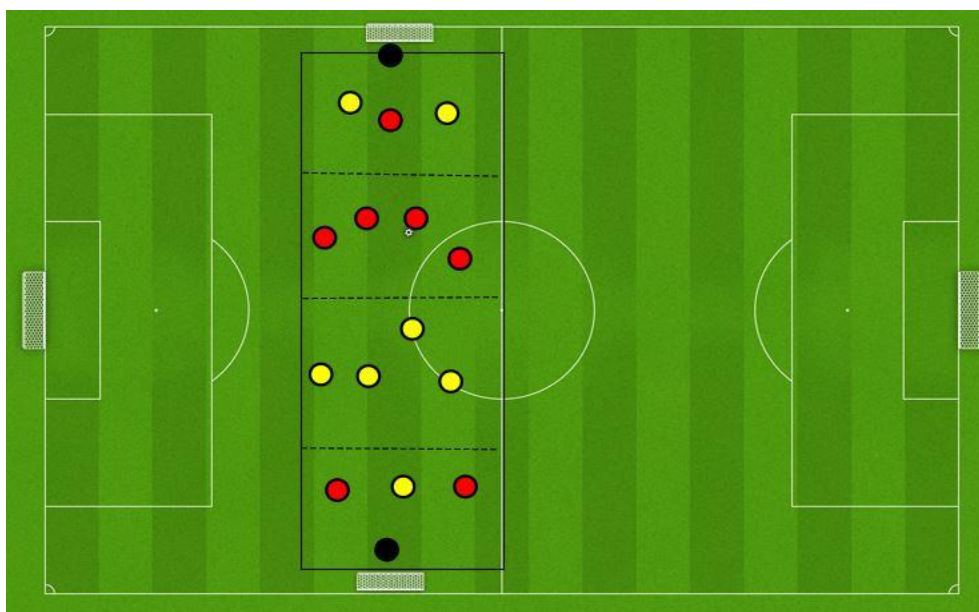


Figura 45– Exemplo de exerc3cio Setorial. Fonte: elabora3o pr3pria.

Descri3o: equipa que tem a bola tenta passar para zona onde os AV est3o em situa3o de 2x1, onde os AV est3o em posi3o de apoio frontal. Equipa sem posse fecha os espaos impedindo que o setor m3dio ligue com o setor avanado.

O **objetivo do exercício** passa por melhorar o espaço intersectorial da linha média quando está em basculação. Outro objetivo é a linha média em posse conseguir ligar com os AV que se encontram no setor mais avanado em superioridade e com condições favoráveis à finalização.

O próximo tipo de exercício que iremos abordar são os **Esquemas Táticos** refere-se ao treino das bolas paradas melhorando e estudando situações fechadas, perto da baliza, o que aumenta as probabilidades de sucesso da equipa.

O objetivo essencial deste exercício é melhorar a coordenação de ações individuais e coletivas, melhorando a criação de contextos propícios à finalização.

Encontra-se abaixo um exemplo de exercício de Esquemas Táticos.

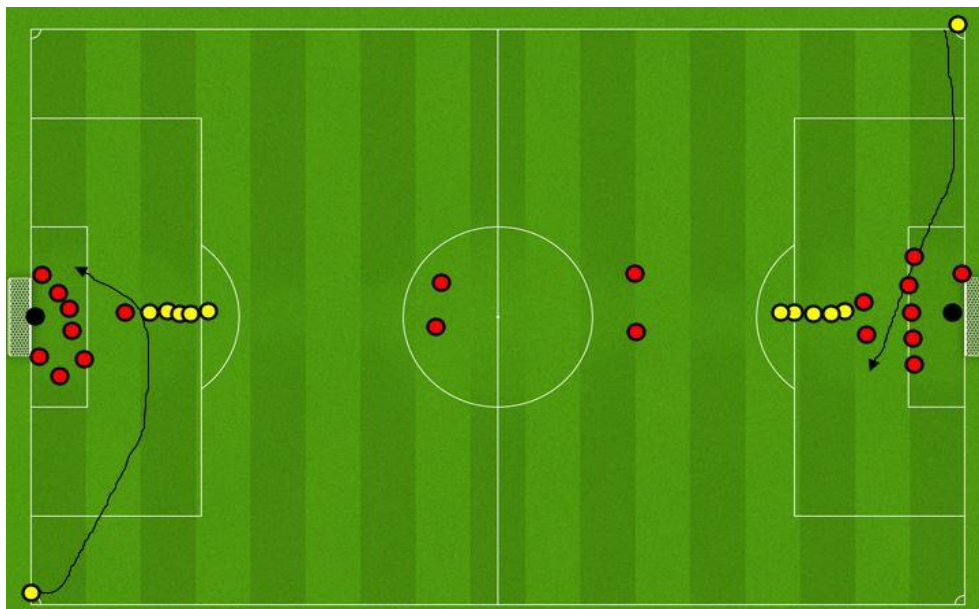


Figura 46– Exemplo de exercício de Esquemas Táticos. Fonte: elaboração própria.

Descrião: O canto é batido de duas formas, um dos lados batido com o pé fechado, ou seja, a bola descreve um arco no sentido da baliza, logo a equipa assume um posicionamento estipulado neste momento. Do outro lado, o batedor do canto é um pé aberto, ou seja, a bola descreve um arco contrário à zona da baliza, logo, a equipa assume um posicionamento estipulado diferente do momento do pé fechado.

O **objetivo do exercício** passa por melhorar a coordenação das ações individuais e dar referências espaciais para os posicionamentos iniciais fechados. Consoante o batedor, a equipa tem posicionamentos iniciais e movimentos defensivos diferentes.

Por fim, mas n3o menos importante, o tipo de exerc3cio que vamos falar s3o os **Competitivos**, s3o exerc3cios fundamentais na prepara3o da equipa, pois de todos os exerc3cios, s3o os que se aproximam mais das condi3es reais do jogo, sendo em tudo semelhantes.

O objetivo

deste m3todo 3 fomentar em treino a aproxima3o 3s competi3es da realidade, melhorando e articulando os setores da equipa. Nestes m3todos, conseguimos tamb3m avaliar o modelo de jogo na sua globalidade, testando tamb3m as atitudes e comportamentos dos jogadores, e aproveitando para incutir um esp3rito competitivo nos jogadores e criar condi3es para que se estimule a confiana no desenvolvimento de determinadas a3es. Por fim, conseguimos avaliar de forma competente o plano de jogo constru3do para a pr3xima competi3o.

Dando agora um exemplo de um exerc3cio competitivo.

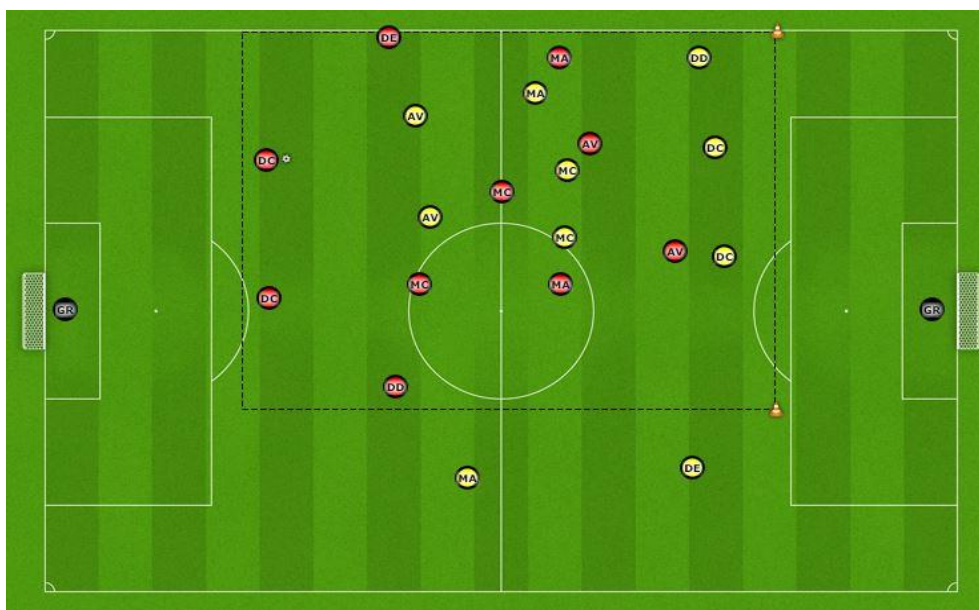


Figura 47– Exemplo de exerc3cio Competitivo. Fonte: elabora3o pr3pria.

Descri3o: Equipa vermelha inicia com a posse dentro do ret3ngulo delimitado, o objetivo 3 numa situa3o de 10x8 conseguir em ataque apoiado passar pelos dois cones e finalizar. Os dois elementos defensivos no CL da equipa amarela n3o podem entrar dentro do espao delimitado. Equipa amarela, caso recupere, o primeiro passe 3 para a superioridade no CL onde est3 uma situa3o de 2x0 e a partir dai o exerc3cio decorrer ser restri3es.

O **objetivo do exerc3cio** passa por estimular o primeiro passe ap3s a recupera3o, procurando a superioridade, e melhorar e aprimorar a organiza3o ofensiva em ataque apoiado, com vantagem, mas com um espao mais curto, diminuindo assim o tempo de decis3o e execu3o, obrigando os jogadores a ter ferramentas como olhar antes de receber e fazer movimentat3es mais r3pidas para tentar ganhar tempo e espao no exerc3cio.

A figura 48 vai demonstrar o tempo utilizado pela equipa t3cnica em MEP como a percentagem que cada um teve dentro do planeamento de MEP.

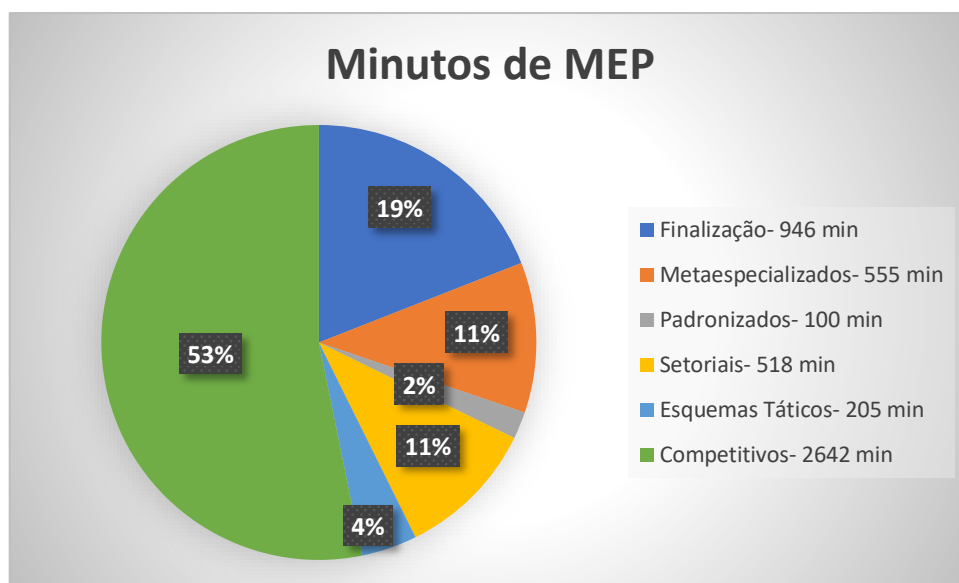


Figura 48 - Tempo de utiliza3o dos MEP. Fonte: elabora3o pr3pria.

Podemos verificar que no total do planeamento da equipa os MEP ocuparam cerca de 4966 minutos no treino.

Sendo que o tipo de exerc3cio mais utilizado foram os Competitivos, ocupando 53% do tempo, o que representa 2642 minutos deste tipo de exerc3cios, sendo de todos os exerc3cios, incluindo os de MEPG e MPG o que mais peso tem no planeamento da equipa.

De seguida encontram-se os exerc3cios de finaliza3o que correspondem a 19% (946 minutos) sendo uma percentagem a ter em conta tamb3m.

A seguir, v3m os Metaespecializados e os Setoriais, ambos com percentagens de 11%. Por fim, encontram-se os Esquemas T3ticos e os Padronizados, ocupam 4% e 2% do tempo, respetivamente.

Um apontamento que deve ser feito 3 que a equipa t3cnica planeou bastantes vezes exerc3cios de esquemas t3ticos ao longo do ano, mas n3o com muito tempo em cada exerc3cio, passando em m3dia 10 min por exerc3cio de Esquemas t3ticos. Esta percentagem baixa, leva a equipa t3cnica a refletir, que provavelmente, nos pr3ximos planeamentos, ter3 de dar mais 3nfase aos Esquemas t3ticos, aumentando o tempo do exerc3cio, pois apenas 205 minutos parece-nos pouco tempo utilizado para se trabalhar um momento de jogo bastante importante.

5.5 Macro ciclo

De seguida est3 a imagem que representa o macro ciclo que a equipa t3cnica decidiu criar para a 3poca desportiva. Tendo-o dividido em 3 per3odos, o Pr3-Competitivo ou Preparat3rio, o de Aprendizagem e Desenvolvimento ou Competitivo e, por fim, o Per3odo de Transi3o.

Para de seguida fazer uma breve compara3o entre o Per3odo Preparat3rio e o Per3odo Competitivo, vou iniciar primeiro com uma breve defini3o destes dois per3odos.

Segundo Soares (2015), os v3rios tipos de periodiza3o conhecidos dividem a 3poca desportiva em 3 per3odos. O primeiro, o Per3odo Preparat3rio, tem um per3odo curto com uma dura3o entre tr3s a quatro semanas, em que o principal objetivo 3 criar uma adapta3o tanto a n3vel individual como coletivo, para que no per3odo competitivo a equipa tenha um bom rendimento, ou o rendimento idealizado. De seguida, surge o Per3odo Competitivo, como o nome indica, 3 o per3odo onde s3o realizadas as competi33es, o objetivo deste per3odo passa por melhorar e manter os n3veis dos jogadores, coletivamente e individualmente, para continuar a permitir rendimento. Por 3ltimo, o Per3odo de Transi3o inicia-se perto do final do Per3odo Competitivo e estende-se at3 ao novo Per3odo Preparat3rio, este per3odo visa a recupera3o dos atletas e atrav3s de repouso ou de uma recupera3o ativa e a prepara3o os atletas para iniciarem novamente o Per3odo Preparat3rio.

De acordo com Santos, Castelo e Silva (2011) h3 padr3es gerais para cada um destes per3odos, o Preparat3rio caracteriza-se por um per3odo com mais volume e menos intensidade, j3 o Competitivo 3 inversamente proporcional, ou seja, menos volume e mais intensidade.

Podemos fazer dois tipos de quest3es no que diz respeito a prepara3o da nossa equipa “*como vou preparar a minha equipa para estar bem fisicamente?*” ou “*como vou organizar a minha equipa para que jogue como eu quero ao longo de toda a 3poca?*” conforme Carvalhal (2014). Optar por uma destas perguntas faz toda a diferen3a na prepara3o da equipa. Sendo que na primeira quest3o dar-se-3 mais 3nfase 3s capacidades condicionais, enquanto na segunda, o melhoramento das capacidades condicionais continuam a ser muito importantes, mas passam a ser subordinadas pela forma como o treinador quer organizar a sua equipa consoante o seu modelo de jogo perspectivado.

Dito isto, a equipa t3cnica optou pela segunda quest3o acima referida, ou seja, preparar a equipa para o modelo de jogo perspetivado.

Nesta quest3o, o pretendido 3 o aumento da qualidade de jogo, para que seja atingido este pressuposto, 3 necess3rio um aumento da qualidade de treino.

Sendo assim, a equipa t3cnica, n3o podendo aumentar a quantidade de treinos nem a sua dura3o, optou por um aumento da complexidade nos exerc3cios entre o Per3odo Preparat3rio e o Per3odo Competitivo, como demonstra a figura 43, referente ao macrociclo. Por exemplo, no Preparat3rio o n3mero m3ximo de jogadores por exerc3cio era 7x7 j3 no Competitivo era 10x8.

Em cada um dos per3odos est3o as diretrizes para os princ3pios de jogo, as a3es t3cnico-t3ticas, as formas jogadas utilizadas em treino, a fase coletiva e os atributos f3sicos.

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

Figura 49– Macro ciclo 3poca 2019/2020 Juvenis A UDR Santa Maria. Fonte: elabora3o pr3pria.

5.6 Controlo do Treino

O treino deve ser controlado, e uma das melhores formas para controlar o treino s3o os resultados nos jogos. Contudo, podemos passar por v3rias fases neste controlo de treino, mais concretamente, 4 fases:

- A primeira fase 3 estabelecer objetivos individuais ou coletivos que devem ser cumpridos;
- O segundo passa por observar os resultados da equipa, dos seus setores e individuais;
- O terceiro momento 3 comparar os resultados observados com os objetivos propostos, sendo que pode haver 3 possibilidades. A primeira, 3 a hip3tese dos resultados serem abaixo dos objetivos, nesse momento, deve-se encontrar os aspetos que devem ser trabalhados e melhor3-los para cumprir os objetivos. Segue-se o momento em que os resultados s3o iguais aos objetivos, ent3o o treinador deve manter o que tem feito, reforando de forma positiva os trabalhos da equipa. E, por 3ltimo, os resultados podem superar os objetivos, cabe ent3o ao treinador observar os aspetos extr3nsecos e intr3nsecos que os suportam, ajustar os objetivos e elogiar o trabalho coletivo;
- A quarta fase passa por corrigir a planifica3o e os objetivos caso seja necess3rio.

Esta reflex3o, para observar os resultados e perceber se estavam a ser concretizados ou n3o, era feita com a equipa t3cnica toda presente na reuni3o semanal, que era realizada no dia antes do primeiro treino do microciclo.

5.6.1 Per3odo Preparat3rio x Per3odo Competitivo

De seguida, s3o apresentadas v3rias tabelas com os controlos do treino, tanto no per3odo preparat3rio como no per3odo competitivo.

No per3odo preparat3rio, s3o apresentadas 3 tabelas separadas pelos m3todos de treino, com os volumes de cada m3todo utilizado e o seu total.

5.6.2 Período Preparatório

Tabela 4 - Volume de MPG Período Preparatório. Fonte: elaboração própria

Tabela 4 - Volume de MG's Período Preparatório. Fonte: elaboração própria																	
Método		Período Preparatório															
MPG	Microciclo 1				Microciclo 2				Microciclo 3				Microciclo 4				Tempo
	UT1	UT2	UT3	Total	UT4	UT5	UT6	Total	UT7	UT8	UT9	Total	UT10	UT11	UT12	Total	
				0				0	15			15			25	25	

Tabela 5 - Volume de MEPG Período Preparatório. Fonte: elaboração própria.

Método		Período Preparatório															
MEPG	Microciclo 1				Microciclo 2				Microciclo 3				Microciclo 4				Tempo
	UT1	UT2	UT3	Total	UT4	UT5	UT6	Total	UT7	UT8	UT9	Total	UT10	UT11	UT12	Total	
Descontextualizados		10		10		20		20		10		10		20		20	60
MPB		20	10	30	8			8	15		10	25	30			30	93
Circuito	10			10				0				0				0	10
Lúdico-Recreativos				0				0				0				0	0

Tabela 6 - Volume de MEP Período Preparatório. Fonte: elaboração própria.

Período Preparatório																	
Método	Microciclo 1				Microciclo 2				Microciclo 3				Microciclo 4				Tempo
MEP	UT1	UT2	UT3	Total	UT4	UT5	UT6	Total	UT7	UT8	UT9	Total	UT10	UT11	UT12	Total	Total
Finalização			22	22			30	30		20	22	42			30	30	124
Metaespecializados	40			40				0	40			40				0	80
Padronizados				0	15			15				0				0	15
Setoriais	40			40				0	40			40				0	80
Esquemas Táticos			10	10			15	15			10	10			15	15	50
Competitivos		35	22	57	40	45	30	115		55	25	80	60	30	55	145	397

No que diz respeito aos volumes de treino no período preparatório, podemos observar que grande parte do tempo foi passado nos MEP, nomeadamente nos exercícios competitivos e nas finalizações.

No que diz respeito aos MPG, o seu baixo volume prende-se pela preparação e pela resposta à pergunta “*como vou preparar a minha equipa para estar bem fisicamente?*” ou “*como vou organizar a minha equipa para que jogue como eu quero ao longo de toda a época?*” feita por Carvalhal (2014).

Ou seja, preparamos a equipa para jogar da forma pretendida ao longo da época, não que as capacidades condicionais tenham sido colocadas de parte e não lhes foi atribuído

import3ncia, ao inv3s disso, elas continuam a ser importantes e trabalhadas, mas subordinadas ao modelo de jogo pretendido.

Outras raz3es, como o elevado n3mero de jogadores em fun3o do espao, o pouco tempo de treino e um grande n3mero de atletas rec3m-chegados ao plantel, tamb3m influenciou o baixo volume de MPG.

5.6.3 Per3odo Competitivo

Tabela 7 - Volume de MPG no Per3odo Competitivo. Fonte: elabora3o pr3pria.

MPG	Tempo Total
Capacidades condicionais	205
Total de minutos	205

Tabela 8 - Volume de MEPG no Per3odo Competitivo. Fonte: elabora3o pr3pria.

MEPG	Tempo Total
Descontextualizados	185
MPB	585
Circuito	0
L3dico-Recreativos	190
Total de minutos	960

Tabela 9 - Volume de MEP no Per3odo Competitivo. Fonte: elabora3o pr3pria.

MEP	Tempo Total
Finaliza3o	822
Metaespecializados	475
Padronizados	85
Setoriais	438
Esquemas T3ticos	155
Competitivos	2245
Total de minutos	4220

Como podemos verificar pelos valores demonstrados, n3o h3 grandes varia3es do que foi feito, em termos de volume, quando comparamos o Per3odo Preparat3rio com o Per3odo Competitivo.

A grande diferena quando comparamos os per3odos acaba por ser a complexidade dos exerc3cios e o seu n3mero. Por exemplo, como demonstra a figura 46, no per3odo preparat3rio o m3ximo que o n3mero do exerc3cio atingiu foi o Gr+7x7+Gr j3 no per3odo competitivo o n3mero chegou at3 ao Gr+10x8+Gr, aumentando assim a complexidade dos exerc3cios.

5.7 Microciclo Padrão

Tabela 10 - Microciclo Padrão. Fonte: elaboração própria

Microciclo Padrão						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	Tensão da contração muscular	Folga	Duração da contração muscular	Velocidade da contração muscular	Folga	Jogo
	Jogo reduzido com o espaço reduzido e com menos duração.		Jogo reduzido, com maior espaço e duração.	Finalização com velocidade de reação. Formas jogadas: 1x1 ao 6x6.		
	Forma máxima jogada: Gr+4x4+2 Espaço: até 20 m x 25 m. Tempo: 15 minutos e com pausas de 40 segundos a 1 minuto.		Forma máxima Jogada: 10x8 com ou sem Gr. Espaço: até 60 m x 50 m. Tempo: 40 minutos e com pausas de 20 a 30 segundos.	Espaços: Largura: 20 m a 40 m Profundidade 20 m a 45 m. Tempo: 20 minutos no máximo e com pausas de 30 segundos a 1 minuto		
	Resistência		Resistência	Velocidade Esquemas Táticos		
	Retorno à calma		Retorno à calma	Retorno à calma		

Será importante referir que o Microciclo Padrão modela todo o processo de aquisição da ideia de jogo que o treinador tem, e quer passar, para os seus atletas (Carvalho, 2014).

Assumindo que o Microciclo Padrão assenta na aquisição da ideia de jogo e no seu modelo, na aquisição dos princípios e subprincípios desse mesmo modelo. Contudo, e o treino não pode ser só trabalhar o modelo de jogo e princípios, a equipa técnica definiu com base nas suas ideias que deveria também escalonar e definir em concordância aspetos mais físicos a serem trabalhados. Como demonstra a figura 56 acima, não sendo dissociados as várias

componentes, trabalhamos mais uma componente do que outra de acordo com o dia do treino em que estamos no microciclo.

Assim sendo, como o processo de treino n3o 3 individual e n3o se pode separar as suas mais variadas componentes, durante a semana trabalhamos os nossos Princ3pios e Subprinc3pios de jogo (t3tica) em simult3neo com as componentes f3sicas, t3cnicas e psicol3gicas.

Para explicar melhor a defini3o do nosso Microciclo Padr3o vamos continuar a seguir a linha de racioc3nio de Carvalhal (2014).

Sendo o nosso momento competitivo ao Domingo e o primeiro treino 3 tera, a recupera3o dos atletas acaba por ser realizada na segunda feira, n3o da forma ideal, porque n3o veem ao treino, mas da forma que a realidade que estamos inseridos nos permite.

No primeiro treino semanal, tera-feira, acabamos por juntar duas fases do microciclo, a primeira a recupera3o, que para o autor deve de ser executada solicitando as mesmas estruturas que o jogo solicita, trabalhando com intensidades elevadas e curtos per3odos de exercita3o. O que faz com que haja um regime muito elevado contra3o muscular, num patamar abaixo a velocidade da contra3o muscular e por 3ltimo de baixa dura3o da contra3o muscular.

Utilizamos espaos entre os 20m de profundidade e os 25 m de largura, podendo estes ser menores, com n3meros no m3ximo at3 4x4+(2) e o tempo de exerc3cio no m3ximo de 20 min, com pausas entre os 40 segundos a 1 minuto durante o exerc3cio.

No treino de quinta-feira, que corresponde ao 43 dia ap3s o jogo, damos o maior 3nfase 3 organiza3o coletiva da equipa, com padr3o de esforo pr3ximo da competi3o. Sendo assim, as dimens3es acabam por ser maiores e a dura3o dos exerc3cios tamb3m. Fazendo exerc3cios com o espao todo que nos 3 fornecido, sendo este o meio campo de um campo de futebol 11. Tendo o exerc3cio dura3es de 40 minutos, com rela3es num3ricas que v3o ao m3ximo de 10x8 inserindo um, dois ou os tr3s guarda-redes do nosso plantel.

Neste treino surge um problema, devido ao grande n3mero de jogadores, o espao reduzido e as limita3es ao n3vel t3cnico dos nossos jogadores, tivemos a necessidade de criar esta3es micro com o pouco espao que nos sobrava, optando por trabalhar mais a componente f3sica individual. Algo que o autor acaba por n3o mencionar.

No último treino que antecede a competição, e a seguir ao treino que tem mais desgaste emocional e mental, pois é o treino mais semelhante à realidade do jogo, é necessário que este treino tenha o mínimo de desgaste possível. Trabalhamos assim a velocidade da contração muscular. Dando ênfase aos subprincípios do nosso jogo.

Os exercícios realizados, acabam por ser exercícios com tempos de pausa alto e tempo de empenhamento motor mais curto, mas executado a altas velocidades.

O número do exercício vai desde o 1x1 até aos 6x6, com tempos de exercícios até no máximo 20 minutos, com espaços que vão desde os 20 metros até aos 40 metros de largura e na profundidade varia entre os 20 metros até aos 45 metros.

Capítulo VI – Processo Competitivo

6.1 Caraterização da Competição

O escalão de Juvenis A está atualmente a disputar a 2ª Divisão Distrital. A série em questão é muito competitiva já que inclui as 3 equipas que desceram o ano passado da Divisão de Honra, a respetiva 1ª Divisão Distrital, 3 equipas B que para o ano, duas delas estarão a disputar Campeonato Nacional e uma a 1ª Divisão Distrital, e também 3 equipas que entraram no campeonato com o objetivo claro da subida. O conjunto destas equipas, fazem esta série e esta divisão muito competitivas, existindo equipas com boas individualidades e com a qualidade acima da média da divisão em questão.

Quanto à forma de jogar, grande parte das equipas optam por um jogo mais direto, com mais ênfase na organização defensiva e com muita qualidade nos momentos dos esquemas táticos. Grande parte das equipas pressionam alto e com alguma desorganização, deixando muito espaço para ser explorado entre a linha média e a linha defensiva e nas costas da linha defensiva.

As equipas desde campeonato, por norma têm os momentos de organização ofensiva pouco trabalhados, nomeadamente, a 1ª fase de construção apoiada.

Algo que é um padrão também nesta competição é a intensidade que as equipas colocam na pressão e especialmente nos duelos 1x1. Nesta divisão, quanto mais sucesso houver nos duelos de 1x1, mais sucesso essa equipa vai ter no decorrer do jogo.

Devido às organizações ofensivas pouco trabalhadas, os momentos de transição defensiva, acabam por ser défices das equipas, dando muito espaço intersectorial e setorial para ser explorado nas transições ofensivas.

O controlo da largura no processo defensivo é menos trabalho em detrimento do controlo da profundidade, abrindo assim uma janela de sucesso nas organizações ofensivas, podendo, numa primeira fase do ataque organizado, encaminhar o ataque pelo corredor lateral, no intuito de ganhar mais espaço no corredor central após a pressão, permitindo assim que a bola entre no corredor central com mais qualidade e espaço para enquadrar as ações com a baliza adversária e ter mais tempo para executar e decidir melhor.

O controlo aéreo de quase todos os setores, com especial ênfase na linha defensiva, é comum nesta divisão. Contudo, uma lacuna observada ao longo dos jogos, é que apesar do domínio aéreo, as equipas têm algumas dificuldades em controlar uma bola longa, no sentido

diagonal do jogo para o corredor lateral contrário. Os problemas são acrescidos quando é uma situação defensiva de 1x2.

Uma situação que as equipas têm bastante sucesso, é o controlo do cruzamento defensivo, obrigando assim as equipas adversárias a entrar em ataque organizado no último terço pelo corredor central. Estando com o bloco baixo, acaba por ser uma situação difícil de contornar.

Em todas as equipas, as linhas defensivas de 4 elementos foram uma constante, à exceção de uma equipa que se apresentava com uma linha de 3 na 1ª fase de construção e em organização defensiva fechava o último terço defensivo com uma linha de 5 elementos.

De seguida, encontra-se a tabela com as equipas desta competição, com o símbolo, o nome e o campo. Esta tabela está por ordem a classificação quando o campeonato foi encerrado.

Tabela 11 - Equipas e a classifica3o no momento do encerramento do campeonato. Fonte: elabora3o pr3pria.

	Clube	Campo
	Clube Oriental de Lisboa	Campo Futebol Ferrovi3rio Portugal
	União Desportiva Recreativa Santa Maria	Complexo L3dico Desportivo UDR Santa Maria
	Grupo Sportivo de Carcavelos	Campo da Quinta Nova
	Col3gio Marista Carcavelos	Campo Col3gio Maristas de Carcavelos
	União Desportiva e Recreativa de Alg3s	Est3dio Dr. Sim3es Alves
	Associa3o Desportiva Oeiras	Est3dio Municipal M3rio Wilson
	Grupo Dram3tico e Sportivo de Cascais	Campo Guilherme Pinto Basto
	Real Sport Clube	Campo n.º 3 do Real Sport Clube
	Clube Futebol Benfica	Est3dio Francisco L3zaro
	Sporting Clube de Linda-a-Velha	Est3dio Fernando Magalh3es
	Atl3tico Clube do Cac3m	Complexo Desportivo Joaquim Vieira
	Escola de Futebol 'Os Belenenses' - Est3dio do Restelo	Est3dio do Restelo – Campo n.º 3
	Sport Lisboa e Olivaes	Campo Branca Lucas
	Associa3o Desportiva e Cultural da Encarna3o e Olivaes	Campo Fernando Perfeito
	Grupo Desportivo Recreativo das Fontainhas de Cascais	Campo Abel Viegas Lopes
	Centro Cultura e Desporto Olivaes Sul	Campo de Futebol do Olivaes Sul

6.2 Calend3rio Competitivo

Esta competi3o, a II Divis3o distrital de Lisboa, 3 composta por 16 equipas, no qual se disputam 30 jogos, realizados em duas voltas, o que faz com n3o hajam fases finais. Os dois primeiros classificados garantem a promo3o direta 3 I Divis3o distrital de Lisboa e os dois 3ltimos lugares da tabela classificativa descem para a III Divis3o distrital de Lisboa.

Seguindo agora o calend3rio competitivo, 3 de notar algo particular e especial, esta 3poca, em concreto 2019/2020, foi anulada e n3o se competiu para 3l3m da 20ª jornada devido 3 pandemia mundial, denominada Covid-19.

Sendo assim, esta calend3rio apenas ter3 presente at3 a 3ltima jornada a ser disputada na data de 08 de Maro de 2020.

Tabela 12 - Calend3rio competitivo UDR Santa Maria Juvenil 'A' 3poca 2019/2020. Fonte: elabora3o pr3pria.

1ª Volta				
Data	Jornadas		Jogos	
06/10/2019	1ª	At. Cac3m	X	Santa Maria
13/10/2019	2ª	Santa Maria	X	SL Olivais
20/10/2019	3ª	Carcavelos	X	Santa Maria
27/10/2019	4ª	Santa Maria	X	Col3gio Maristas
03/11/2019	5ª	ADCEO	X	Santa Maria
10/11/2019	6ª	Santa Maria	X	Oriental
17/11/2019	7ª	Linda-a-Velha B	X	Santa Maria
24/11/2019	8ª	Santa Maria	X	Real Massam3 B
01/12/2019	9ª	Alg3s	X	Santa Maria
08/12/2019	10ª	Santa Maria	X	Cascais
15/12/2019	11ª	Oeiras B	X	Santa Maria
05/01/2020	12ª	Santa Maria	X	Fut. Benfica
12/01/2020	13ª	Fontainhas	X	Santa Maria
19/01/2020	14ª	EF Bel3m Est3dio	X	Santa Maria
26/01/2020	15ª	Santa Maria	X	Olivais Sul
2ª Volta				
Data	Jornadas		Jogos	
02/02/20	16ª	Santa Maria	X	At. Cac3m
09/02/2020	17ª	SL Olivais	X	Santa Maria
16/02/2020	18ª	Santa Maria	X	Carcavelos
01/03/2020	19ª	Col3gio Maristas	X	Santa Maria
08/03/2020	20ª	Santa Maria	X	ADCEO
Campeonato anulado devido ao Covid-19				

6.3 Evolu3o da classifica3o e dos resultados ao longo do campeonato

No seguinte gr3fico est3 demonstrada a evolu3o da classifica3o da equipa at3 3 vig3sima jornada, momento onde o campeonato foi cancelado devido 3 situa3o da pandemia do Covid-19.

No momento da vig3sima jornada a equipa encontrava-se em lugar de subida 3 13 Divis3o distrital de Lisboa, designada por antiga Divis3o de Honra.

Das 20 jornadas disputadas, em 13 destas a equipa ocupava o 23 lugar que dava acesso 3 subida de divis3o.

Sendo que o objetivo desde o in3cio da 3poca proposto pela dire3o foi a manuten3o, estando assim bastante acima do objeti

vo colocado no in3cio da 3poca.

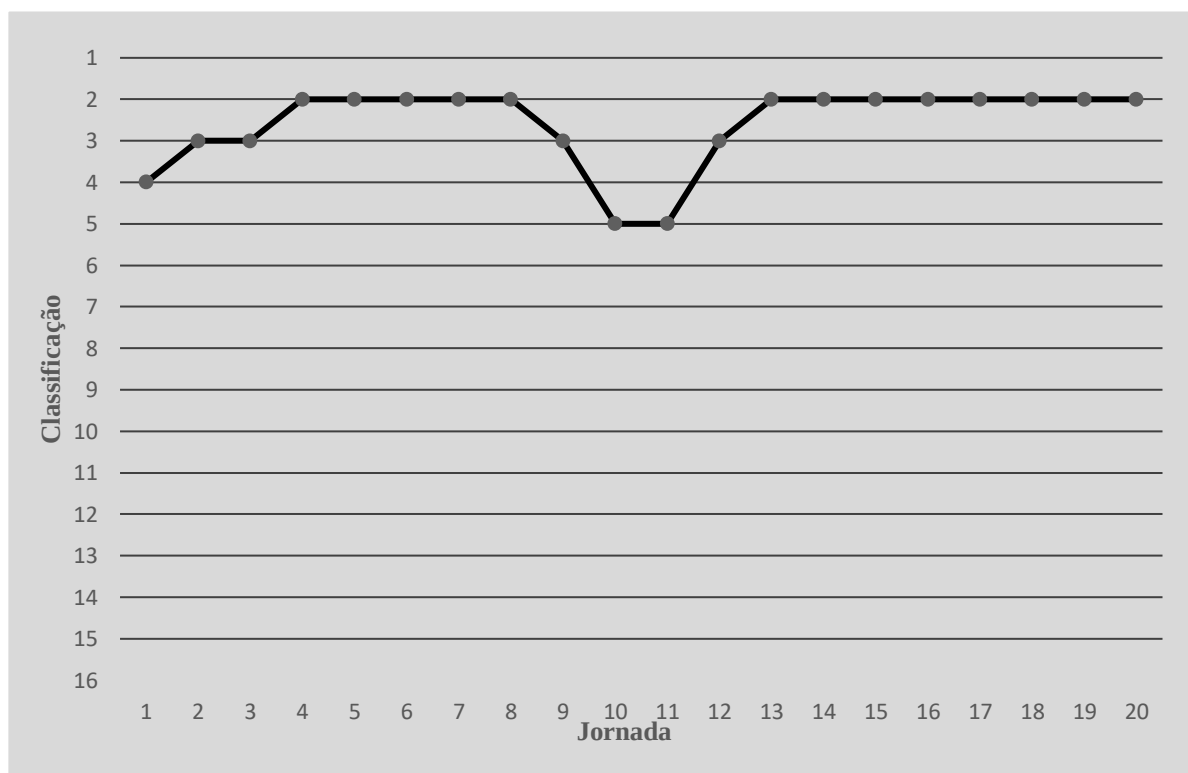


Figura 50 - Evolu3o da tabela classificativa. Fonte: elabora3o pr3pria.

6.4 Volume competitivo

No que diz respeito ao volume competitivo, a equipa t3cnica teve algumas dificuldades em gerir os minutos individuais dados a cada jogador.

Esta dificuldade prende-se por a equipa ser bastante desnivelada ao n3vel da qualidade individual, tendo um n3cleo de jogadores que comp3em o 11 mais utilizado com uma qualidade acima da m3dia e com jogadores com capacidade para disputar ligas mais competitivas, contudo, os restantes elementos do plantel s3o abaixo da m3dia.

Sendo a divis3o bastante competitiva e em todos os jogos haver a possibilidade de a equipa perder pontos, e estando numa posi3o de subida de divis3o, era complicado dar minutos a jogadores que n3o tem uma capacidade individual que chegue para jogar esta competi3o.

Nos jogos em que a equipa t3cnica deu mais tempo de jogo a elementos menos dotados, os resultados negativos surgiram e a equipa caiu at3 ao 5º lugar da tabela classificativa.

Depois tornou-se dif3cil gerir o grupo, pois com os resultados negativos e os jogadores mais utilizados a jogarem menos, acabam por desmotivar ligeiramente, e quem tem a oportunidade, n3o demonstra capacidade para a liga, por consequ3ncia, desmotiva tamb3m.

Dentro desta gest3o, a equipa t3cnica, acabou por achar a solu3o de ir dando pouco tempo de jogo a jogadores menos aptos, mas de forma mais frequente, principalmente nas partes finais dos jogos, onde o resultado dificilmente se alteraria.

Fazendo ainda dois apontamentos, houve 3 jogadores que at3 ao m3s de janeiro abandonaram a equipa, sendo este o DE3, o DC1 e o AV6. Este facto explica o consider3vel pouco tempo de utiliza3o destes 3 jogadores como demonstra a tabela. Para colmatar estas sa3idas a equipa t3cnica recorreu a dois jogadores do clube do escal3o de Juvenis B, sendo estes o jogador ME3 e o DE4. O Jogador AV9, foi um elemento que a equipa t3cnica assinou no m3s de janeiro.

O jogador ME2 poderia ser um jogador bastante importante, contudo a sua pouca utiliza3o prende-se com uma les3o grave no in3cio do campeonato, estando parado at3 ao final da 3poca.

Como demonstra a tabela abaixo, h3 um grupo de jogadores com um volume consider3vel de minutos acumulados e outros membros da equipa com pouco tempo de utiliza3o.

Na tabela abaixo, est3o expostas as convocat3rias, minutos de utiliza3o, n3mero de assist3ncias, n3mero de golos, n3mero de golos sofridos pelos Guarda-redes, expressos em valores negativos, n3meros de cart3es amarelos e, por fim, os cart3es vermelhos.

Esta tabela apenas cont3m valores dos jogos para o campeonato, n3o estando representados os jogos amig3veis realizados pela equipa.

Tabela 13 - Tabela com o volume competitivo individual. Fonte: elabora3o pr3pria.

	Convocat3rias	Minutos	Assist3ncias	Golos	Amarelos	Vermelhos
GR3	17	1093	-	18	-	-
GR2	19	630	-	9	-	-
GR1	3	93	-	4	-	-
DD3	18	1524	2	2	1	-
DD2	-	-	-	-	-	-
DC2	20	1552	-	2	1	-
DC3	17	1358	-	1	-	-
DC4	18	1043	-	1	-	1
DD1	14	210	-	-	-	-
DE2	19	1269	-	1	-	-
DE4	8	535	-	-	-	-
MD1	9	207	-	1	1	-
MD3	20	1462	1	4	-	-
ME1	19	1327	4	4	3	-
MC1	17	1388	4	-	2	2
MC3	10	119	-	-	-	-
MC2	19	1710	2	9	1	-
ME2	4	149	-	-	1	-
AV4	4	40	-	-	-	-
ME3	9	412	-	3	-	-
MD2	10	199	-	-	-	-
AV5	20	1513	3	15	-	-
ME3	14	496	-	2	1	-
AV3	10	349	-	1	-	-
AV8	18	944	3	7	-	-
AV7	1	15	-	-	-	-
DE3	1	15	-	-	-	-
DC1	7	102	-	-	-	-
AV6	3	62	-	-	1	-
AV2	4	54	-	-	-	-
AV9	4	147	1	2	-	-

6.5 Dia competitivo

O dia competitivo n3o 3 o que a equipa t3cnica idealizava, contudo devido 3s caracter3sticas da Divis3o, foi criado pela equipa t3cnica o que achava mais correto ser feito.

Jogando sempre para o campeonato ao Domingo de manh3, e grande parte destes dias os jogos serem realizados 3s 9 horas da manh3, a equipa t3cnica decidiu que as concentra3es dos jogos realizados em casa seriam feitas, 1:15h antes do in3cio do jogo, sendo assim predominantemente a concentra3o as 7:45h da manh3.

Para os jogos realizados fora, foi estipulada a concentra3o 1:30h antes do in3cio do jogo no complexo desportivo UDRSM, fazendo com que a equipa estivesse no local do jogo por volta de 1:10h antes do in3cio da partida.

Os jogadores devem comparecer no local da concentra3o com o fato de treino do clube, quem n3o possui capacidades financeiras para adquirir os fatos de treino do clube, devem comparecer com o fato de treino com as cores preto e branco predominantes.

Em caso de atraso na concentra3o, seja quem for o atleta, iniciar3 o jogo no banco de suplentes.

Quando falta cerca de 1h para o in3cio da partida, os atletas comeam a equipar-se, estando 3 vontade no balne3rio sem a presena de qualquer treinador. Neste tempo, a equipa t3cnica prepara o aquecimento da equipa.

Cerca de 10 minutos depois de comearem a equipar, a equipa t3cnica entra no balne3rio e inicia a palestra inicial para o jogo, nunca demorando mais do que 15 minutos. Sendo que a m3dia de cada palestra 3 cerca de 10 minutos.

Quando a palestra acaba, inicia-se o aquecimento com a equipa, demorando 25 minutos. Neste per3odo, o delegado dirige-se ao 3rbitro para tratar dos documentos para o jogo.

Aqui, sempre que foi poss3vel fazer a filmagem da partida, quem iria filmar, preparava o local da filmagem e o material.

A faltar 10 minutos para o jogo, a equipa recolhe ao balne3rio para acabar de se equipar, trocando apenas a camisa de aquecimento para a camisa de jogo. D3-se o grito dentro do balne3rio e a equipa vai para a chamada do 3rbitro.

No final do jogo, sa3da-se o p3blico e comea o alongamento. De seguida, a equipa recolhe ao balne3rio para tomar banho.

No final, e 3 sa3da de cada elemento do balne3rio 3 entregue o lanche.

A equipa t3cnica tem a primeira reuni3o sobre o jogo at3 3 hora de almoo, identificando o que correu de acordo com o modelo de jogo e como foi abordado aquela mesma partida e o que n3o foi de encontro com o planeado.

A grande diferena entre o jogo realizado em casa e o jogo realizado fora, para al3m da hora de concentrao ter mais 15 minutos, 3 quando a equipa chega ao terreno advers3rio, deixa os sacos com os equipamentos no balne3rio e dirige-se para o campo, para o observar, ter algumas referencias espaciais dadas pela equipa t3cnica de imediato, observa-se o estado do sint3tico, ou seja, para al3m da observao do terreno, o momento de confraternizao por parte dos atletas era realizado no sint3tico onde iria decorrer o jogo.

Capítulo VII – An3lise dos cantos ofensivos da equipa de Juvenis ‘A’ da UDRSM

7.1 Introdu3o

O futebol tem sido alvo de estudos cient3ficos ao longos dos anos, nas suas mais variadas 3reas, desde estudos dos desempenhos fisiol3gicos dos jogadores a estudos que abordam as partes mais t3cnico-t3ticas do jogo.

Debruando-se sobre como obter golos no jogo de futebol de forma mais eficaz, diversos cientistas tiveram a necessidade de fazer uma percentagem de como s3o obtidos os golos nos mais variados momentos de jogo.

Dios et al (2014) citado por Dios (2017), concluiu que 60% a 70% dos golos representam situa3es de jogo aberto ou din3mico, conseqentemente, 30% a 40% dos restantes golos s3o obtidos atrav3s de esquemas t3ticos.

A defini3o de esquemas t3ticos tem v3rias designa3es consoante os autores. De acordo com Slediewski & Ksionda (1983) citado por Alves (2019) os esquemas est3ticos s3o fragmentos est3ticos do jogo. J3 para Garganta (1997), os esquemas est3ticos s3o os momentos de bola parada.

Para a continua3o da nossa linha de racioc3nio vamos assumir as defini3es que foram mencionadas anteriormente.

Sendo que os esquemas est3ticos abrangem v3rios momentos de jogo como os cantos ofensivos e defensivos, lanamentos, livres diretos e indiretos e o pontap3 de sa3da, vamos focar-nos nos cantos ofensivos, pois foi uma lacuna identificada na equipa.

Segundo Cunha (2007), os cantos s3o uma das v3rias formas de recomear o jogo. O canto 3 marcado quando a bola toca por 3ltimo lugar num defensor e ultrapassa na sua totalidade a linha de fundo, independentemente de a trajet3ria da bola ser a3rea ou rasteira.

Continuando a seguir a linha de pensamento de Cunha (2007), para executar o canto a bola tem de ser colocada dentro do semic3rculo que se encontra mais perto do mesmo. Para a execu3o ser validada, o jogador da equipa advers3ria tem de estar colocado 3 dist3ncia m3nima de 9,15 metros da bola at3 que esta fique jog3vel. A bola 3 considerada em jogo quando pontapeada de forma a mover-se do seu espao. Outra regra deste momento 3 a bola n3o pode ser tocada uma segunda vez pelo mesmo jogador sem que esta seja tocada por outro elemento do jogo. Por fim, a bandeira de canto n3o pode ser removida para que este momento seja executado.

Baranda & Lopez-Riquelme (2012), fez uma an3lise aos cantos executados no Campeonato do Mundo de 2006.

Nesse estudo, a an3lise dos cantos teve em conta os resultados dos jogos nos momentos em que os cantos foram executados. Foi observado um total de 653 cantos marcados, com 144 marcados com a equipa em vantagem, 171 o n3mero de cantos com a equipa a perder e 338 cantos marcados com o resultado empatado.

De seguida, dividiram o canto em 9 indicadores de performance sendo estes a modalidade do canto, o estilo do canto, a 3rea para onde o canto 3 marcado, a efici3ncia do canto, a jogada subsequente ao canto, a parte do corpo do usada para finalizar, a zona de golo na baliza, n3mero de jogadores a defender os postes e, por fim, o sistema defensivo utilizado para defender o canto.

Depois das an3lises a estes indicadores de performance observados chegaram a v3rios resultados.

O primeiro resultado 3 que a maioria dos cantos s3o marcados com o p3 aberto, seguidos pelos cantos marcados com o p3 fechado e, por fim, os menos comuns a serem batidos s3o os cantos curtos.

Na continua3o da modalidade dos cantos, as equipas preferem os cantos curtos e os cantos com o p3 fechado quando est3o em vantagem e em desvantagem optam mais pelos cantos com o p3 fechado e com o p3 aberto.

De seguida, identificaram que a zona mais comum para onde os cantos s3o cobrados 3 para a zona do primeiro poste, seguidos dos cantos para a zona segundo poste e para a zona da marca da grande penalidade sendo que os cantos que n3o chegam 3 3rea e as tentativas de cantos diretos s3o os que ocorrem com menor frequ3ncia.

A frequ3ncia de cantos cobrados nas zonas do primeiro e segundo poste aumentam quando a equipa est3 empatada ou a perder. Quando est3 em vantagem, a estrat3gia mais utilizada s3o os cantos cobrados para a zona da grande penalidade.

Foi identificada uma grande percentagem de cantos intercetados tanto pelos defesas como pelos guarda redes. Sendo que dos 653 cantos marcados, 498 a equipa n3o foi capaz de

acabar a jogada com um remate, sobrando assim 155 casos em que a equipa conseguiu o remate e desses 155 cantos, apenas em 17 ocasi3es existiu golo.

Sendo uma percentagem baixa de sucesso, a rondar os 2,6% de efic3cia neste tipo de esquemas t3ticos.

Contudo, uma estatística interessante de ser referida 3 que as equipas em vantagem foram capazes acabar o canto a rematar (27,2%) em maior n3mero de vezes do que as que estavam a perder (18,9%).

Por fim, algo importante que se constatou 3 que a equipa que defende o canto, quando se encontra em desvantagem no marcador, tende a colocar menos jogadores a defender nesse momento.

De acordo com esta linha de pensamento o objetivo do estudo 3 analisar e identificar a zona da queda da bola, na sequ3ncia da marca3o do canto, assim como com que parte do corpo o lance vai ser finalizado.

Sendo assim, o objetivo deste estudo 3 verificar as zonas onde o canto foi cobrado, como foi finalizado nessa zona e perceber se est3 de acordo com o que 3 pedido pela equipa t3cnica.

7.2 M3todo

7.2.1 Amostra

Os participantes que comp3e este estudo s3o os jogadores da equipa Juvenis ‘A’ do clube Uni3o Desportiva Recreativa Santa Maria com idades compreendidas entre os 14 e os 17 ($M=15,44$ e $s=0,62$ anos de idades). Foram observadas 26 situa3es de cantos ofensivos.

7.2.2 Desenho do Estudo

O estudo realizado foi de natureza transversal, sendo que o per3odo de tempo onde se realizou foi de Outubro a Fevereiro. As vari3veis em estudo foram a ‘zona da 3rea’ (A1 a A12) e ‘tipo de finaliza3o’ (N3o Finalizado (NF), P3 Dominante (PD), P3 N3o Dominante (PND) e Cabeceamento (C)).

7.2.3 Instrumentos

Os jogos foram filmados com uma c3mara de filmar SONY HDR-CX405. Para o registo das jogadas foi constru3do um sistema de categorias com base no estudo (Teixeira 2015).

Na Campograma seguinte, est3 ilustrado a imagem utilizada pelo autor no seu estudo.



Figura 51– Campograma utilizada por Teixeira (2015) para a realização do seu estudo. Fonte: Teixeira (2015)

Sendo que para o nosso estudo foi utilizado apenas a área como demonstra a figura (47), pois o nosso estudo apenas está cingido aos cantos ofensivos, não sendo assim necessário o resto da figura.

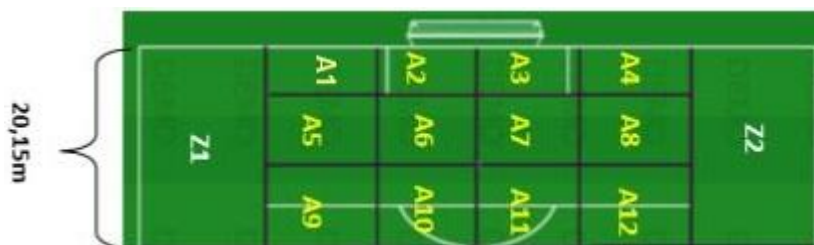


Figura 52– Área utilizada para o estudo. Fonte: Teixeira (2015).

Foi utilizado também o software Lince para catalogar de forma mais precisa os dados que temos disponíveis.

Aqui foram dadas classificações às zonas onde o canto foi marcado e foi definido 4 formas de poder finalizar o lance, sendo elas, o lance finalizado através de cabeceamento, através do pé dominante, através do pé não dominante e o lance acaba por não ser finalizado, ou seja, é intercetado ou batido diretamente para fora.

As jogadas foram registadas e analisadas no software LINCE-PLUS.

7.2.4 Lince-Plus

O Lince-Plus é uma plataforma de observação versátil e prática utilizada para a análise da performance desportiva. Esta plataforma foi construída com várias funções, sendo elas a observação de sistemas, a gravação de vídeos, cálculo da qualidade dos dados e os resultados podem ser exportados em vários formatos. Com estas funções, este software supera algumas dificuldades habituais no que diz respeito ao registo de cálculos de dados observacionais, tanto da atividade física, como das ciências do desporto. (Gabin, B. et al. 2012).

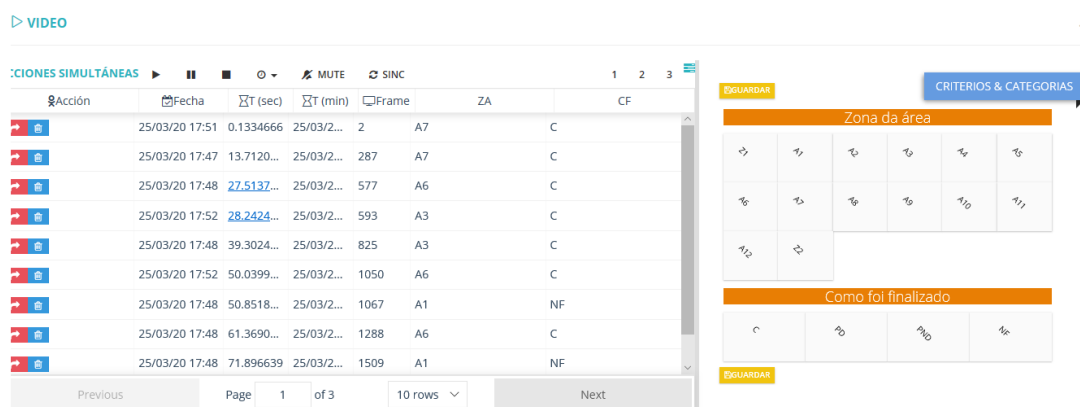


Figura 53 - Imagem do software Lince Plus

7.2.5 Procedimentos

Para este estudo foram utilizados vários métodos, de alguns autores, foi retirado do estudo de Teixeira (2015) a catalogação das zonas da área. Para caracterizar os indicadores de performance nos cantos baseado no estudo de Baranda e Lopez-Riquelme (2012) que separam em 9 critérios, sendo estes a) a modalidade do canto, b) o estilo do canto, c) zona da área, d) eficácia, e) a jogada a seguir ao canto, f) parte do corpo utilizada para rematar, g) zona do remate, h) numero de defesas a proteger os postes e por fim i) o sistema defensivo utilizado para defender o canto.

Sendo que para a realização deste estudo só vamos ter em conta as alíneas c), d), f) e g).

Tendo a equipa técnica definido desde o início da temporada a zona para onde o canto deve de ser marcado e não tendo sofrido alterações nos momentos da recolha de imagens, fazendo assim, com que no estudo não haja uma influência.

Nem todas as imagens recolhidas s3o as melhores, com uma boa visibilidade nem numa altura desejada, pois as condi3es dos campos onde foram realizadas as grava3es n3o eram as mais favor3veis.

7.2.6 Fiabilidade das Observa3es

Para determinar a fiabilidade das observa3es procedeu-se da seguinte forma, o primeiro passo foi a recolha das imagens dos jogos da equipa, imagens essas que correspondem aos momentos de cantos ofensivos, recolhendo um total de 26 cantos ofensivos. De seguida definiu-se as vari3veis do estudo de acordo com o objetivo final. Com os momentos previamente escolhidos a codifica3o foi feita atrav3s do software Lince-Plus. O 3ltimo passo um colega utilizou a mesma codifica3o com os mesmos v3deos e no Lince-Plus. Ap3s a sua finaliza3o comparou-se os dados finais dando um n3vel de concord3ncia de 96% concluindo assim o processo.

7.2.7 Limita3es

Este estudo apresenta algumas limita3es, um delas passa por ser o reduzido n3mero de jogos que possu3mos da nossa equipa neste momento. Outra limita3o que dificulta este estudo 3 a qualidade das imagens retiradas, devido ao plano conseguido para as filmagens. Penso que a realiza3o de mais estudos sobre os esquemas t3ticos, principalmente os cantos, ao n3vel do alto rendimento e com a informa3o de como os lances foram finalizados e com que parte do corpo ocorreu essa finaliza3o, pode ser algo a ser melhorado nos pr3ximos estudos sobre este tema.

7.3 Resultados

Neste estudo foram poss3veis criar 3 figuras, a primeira que demonstra em percentagem como foram finalizados os lances, a segunda figura demonstra em percentagem a zona onde o lance foi marcado e por 3ltimo uma figura onde conseguimos observar a zona onde foi cobrado o canto e como foi finalizado nesta zona

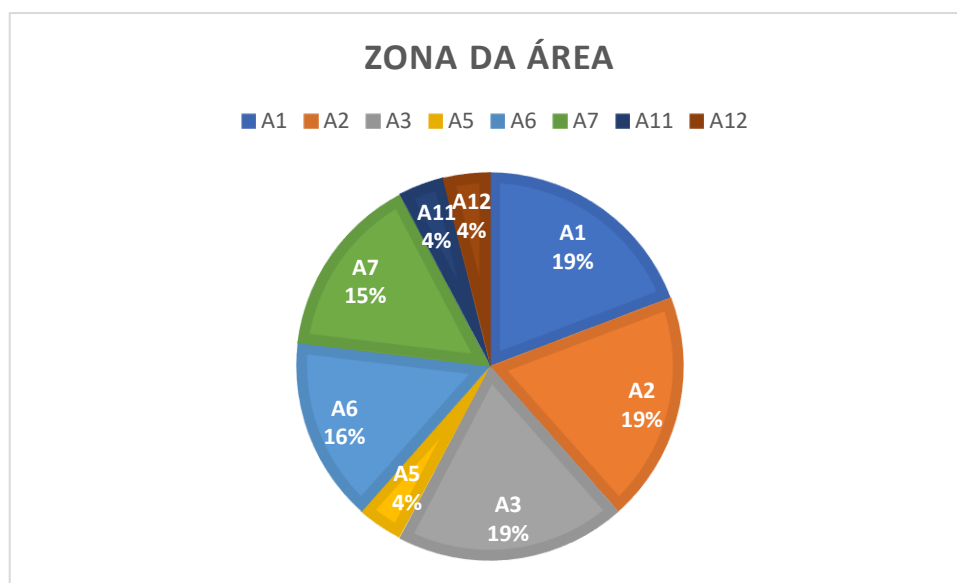


Figura 54 - Percentagem da zona da 3rea onde a bola foi marcada. Fonte: elabora3o pr3pria.

A figura 64 demonstra que as tr3s zonas em que o canto foi mais marcado, com uma percentagem de 19.2% s3o zona baixa entrada da pequena 3rea, corresponde 3 zona A1 da imagem, pequena 3rea primeiro poste, corresponde 3 zona A2 e por fim, pequena 3rea segundo poste que corresponde 3 zona A3.

De seguida, ambas com percentagens de 15,4 % s3o as zonas do pen3lti, A6 e A7, correspondendo a um total de 30,8%.

Ambas as zonas com 3,8% correspondem 3s zonas A11 e A12 que s3o as zonas avanadas da 3rea em dire3o ao segundo poste ou que ultrapassa este mesmo, tendo um total de 7,6%.

Por fim com uma percentagem de 4% 3 a zona A5 que corresponde 3 zona interm3dia 3 frente do primeiro poste.

O seguinte gr3fico demonstra em percentagem como o lance foi finalizado.

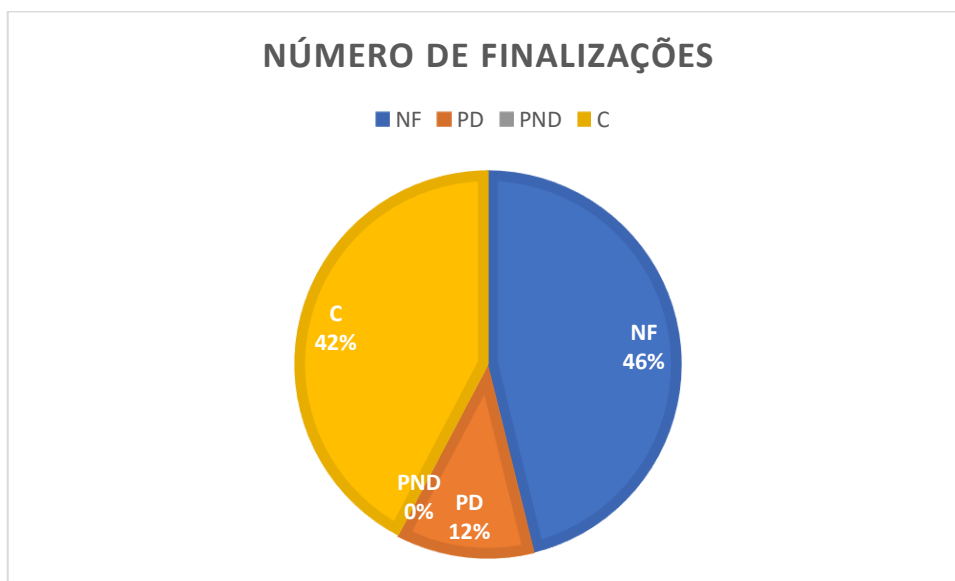


Figura 55 - Como foi finalizado o canto. Fonte: elabora33o pr3pria.

A figura 65 demonstra como foi finalizado o lance do canto, n3o significando se deu golo ou n3o, mas sim com que parte do corpo foi dado o 3ltimo toque na bola no momento do remate.

Dividimos em 4 momentos, o com mais percentagem, com indica a figura 3 o lance n3o finalizado (46%) ou seja, os cantos foram intercetados pela equipa advers3ria ou batidos diretamente para fora do terreno de jogo.

De seguida com 42% s3o os lances finalizados atrav3s de cabeceamento. E por 3ltimo com 12% os lances finalizados com o p3 dominante. Sendo que nenhum dos cantos observados foram finalizados com o p3 n3o dominante, tendo assim uma percentagem de 0.0%.

Podemos verificar que o total dos cantos finalizados 54% 3 superior ao n3mero de cantos n3o finalizados 46%.

A figura 66 demonstra em quantidades o n3mero de cantos batidos para aquela zona especifica da 3rea e como foram finalizados.

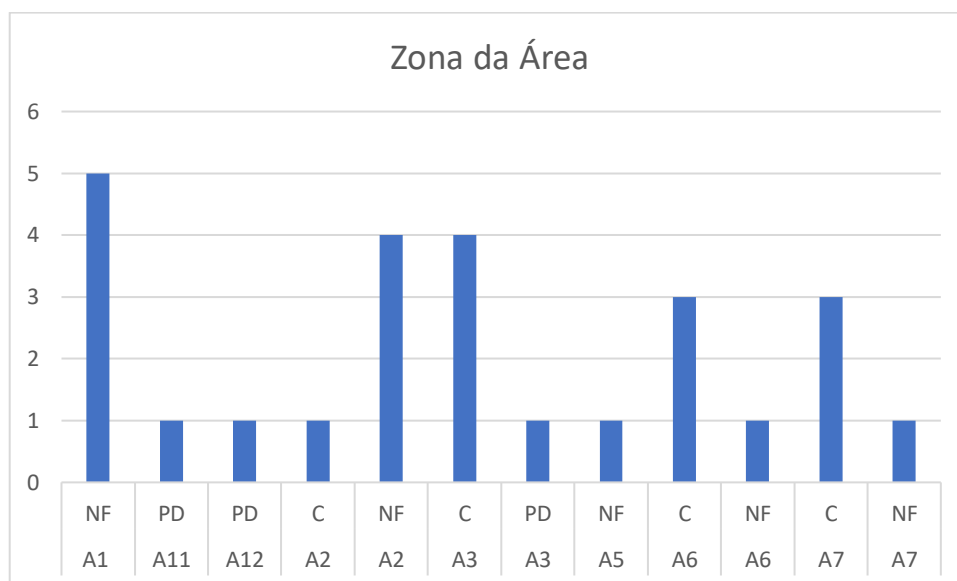


Figura 56 - Zonas da 3rea e com que parte do corpo foi finalizado os lances. Fonte: elabora3o pr3pria.

Podemos comear por verificar que na zona A1, correspondendo 3 zona baixa entrada da pequena 3rea, foram cobrados 5 cantos sendo que nenhum deles foi finalizado.

Nas zonas A11 e A12, ambas as zonas avanadas da 3rea no segundo poste ou ultrapassando o segundo poste, foram finalizadas com o p3 dominante e apenas ocorreram uma vez, cada uma, nas grava3es que foram feitas.

Na zona A2, correspondente 3 pequena 3rea ao primeiro poste, foram cobrados 5 cantos, sendo que 4 deles n3o foram finalizados e 1 deles acabou por ser cabeceado.

Passando 3 zona A3, definida como pequena 3rea a zona do segundo poste, foram cobrados novamente 5 cantos, sendo que 4 deles foram cabeceados e 1 acabou por ser finalizado com o p3 dominante.

J3 na zona A5, corresponde 3 zona interm3dia 3 frente do primeiro poste, apenas foi cobrado 1 canto e acabou por n3o ser finalizado.

Na zona A6, designada por zona 3 frente do pen3lti, foram cobrados 4 cantos sendo que 3 foram cabeceados e 1 deles n3o finalizado.

Por fim na zona A7, definida com zona atr3s do pen3lti, foram cobrados novamente 4 cantos e sendo igual 3 zona A6, 3 deles foram cabeceados e 1 n3o finalizado.

7.4 Discuss3o

Segundo Cunha (2007) na I Liga Portuguesa foram marcados um total de 23 cantos com golo, sendo que destes 23 cantos, 9 golos foram marcados ao primeiro poste, 6 na zona central e 4 ao segundo poste e por fim 4 para fora da grande 3rea.

Neste ponto, comparando com este estudo, os cantos marcados para a zona do primeiro poste, zonas A1 e A2, no total de 10 cantos, apenas 1 foi cabeceado, sendo que 9 n3o foram finalizados, indo contra o que est3 apresentado no estudo de Cunha (2007).

No mesmo estudo, mas agora relativamente aos cantos marcados no Mundial de 2006, a zona com mais taxa de sucesso foi a zona central, com um total de 11 golos e as zonas do primeiro e segundo poste tiveram ambos 3 golos e para fora da 3rea apenas 1 golo.

Assumindo neste estudo as zonas centrais a A6 e A7, os estudos ficam mais comparados, sendo que num total de 8 cantos marcados para estas zonas, 6 foram cabeceados e 2 n3o foram finalizados.

No estudo de Baranda e Lopez-Riquelme (2012) que analisaram, entre v3rios aspetos, as zonas onde os cantos eram marcados consoante o resultado no marcador, determinaram que num total de 653 cantos cobrados, 239 foram marcados ao primeiro poste, 201, marcados ao segundo poste, 144 marcados ao centro, 31 na zona do penalti, 29 n3o chegaram 3rea e 9 marcados diretamente 3 baliza.

Continuamos a verificar uma domin3ncia na marca3o do canto ao primeiro poste com uma percentagem de 36,6% quando comparamos com os marcados ao segundo poste 30,8%.

Nesta an3lise verifica-se o sucedido no estudo de Baranda e Lopez-Riquelme (2012), sendo que considerando primeiro poste as zonas A1 e A2 temos um total de cantos marcados de 38,4% e a zona do segundo poste considerando as zonas A3 e A4 ficando com um total de 19,2%.

Verificando desde j3, uma discrep3ncia entre o pedido pela equipa t3cnica e o que 3 realizado pelos jogadores, pois, desde o in3cio da 3poca sempre foi trabalhado e pedido que o canto fosse marcado ao segundo poste, zonas A3 e A4, ao inv3s das zonas A1 e A2 referentes ao primeiro poste.

No estudo de Bettencourt (2003) citado por Ferreira (2008), apresenta que a maior percentagem de golos marcados na Super Liga Portuguesa 2002/2003, foram marcados ao

segundo poste e sendo a zona com mais efic3cia. Este facto vai de acordo com o pedido pela equipa t3cnica e demonstrado neste estudo, considerando as zonas A3 e A7 as zonas seleccionadas pela equipa t3cnica para o canto ser marcado, foram cobrados um total de 9 cantos em que 8 acabaram por ser finalizados e apenas 1 n3o foi finalizado, acabado com uma percentagem de efic3cia de 88,9%.

Quando comparamos os estudos j3 feito com este, que mencionam que a maior efic3cia 3 na zona do 1º poste, este estudo n3o o verifica.

Considerando as zonas A1, A2, A5 e A6 como zonas do primeiro poste, apenas 4 em 15 cantos foram finalizados, dando uma percentagem de 26,7%. J3 quando consideramos as zonas do 2º poste sendo A3, A4, A6 e A8 obtemos um total de 9 cantos finalizados num total de 10 marcados, dando assim uma percentagem de 88,9%.

7.5 Conclus3es

Neste estudo podemos concluir que em primeiro lugar a equipa tem dificuldades em cumprir o pedido pela equipa t3cnica nos cantos, acabando por marcar mais cantos para a zona do 1º poste, 15 em 26 cantos dando uma percentagem de 57,7%. Quando ao 2º poste foram marcados 9 cantos num total de 26, dando uma percentagem de 34,7%.

Estas dificuldades em cobrar o canto para a zona definida, pode estar relacionado com a qualidade individual do plantel, tendo dificuldades no gesto t3cnico que tem de ser realizado para o cumprimento do que foi pedido aos jogadores.

Conseguimos observar que neste contexto a taxa de efic3cia na finaliza3o est3 intimamente ligada com a zona onde a bola 3 marcada.

Sendo que neste estudo, a zona com mais efic3cia 3 o segundo poste 57,7%, sendo que no 1º poste a efic3cia 3 de 34,7%, o que vai contra a maior parte dos estudos que d3o a zona do 1º poste como a zona com mais efic3cia na finaliza3o.

Neste estudo podemos verificar tamb3m que a zona A3, dentro da pequena 3rea, mais perto do segundo poste, 3 a zona com mais efic3cia, tendo finalizado 5 cantos em 5 marcados, dando uma percentagem de 100% de efic3cia.

Sendo que as zonas A11 e A12, sendo zonas mais avanadas da 3rea na dire3o do segundo poste, t3m taxas de 100% de efic3cia, contudo apenas aconteceram duas vezes neste estudo.

No que diz respeito 3 zona com menos efic3cia 3 a zona A1, zona interm3dia 3 frente do primeiro poste, com um total de 0 cantos finalizados em 5 cantos marcados, dando acima uma percentagem de efic3cia de 0%

De seguida a zona com menos efic3cia 3 a zona A2, sendo esta dentro da pequena 3rea ao primeiro poste, tendo 1 canto finalizado em 5 marcados, dando uma percentagem de 20% de efic3cia.

Outra conclus3o retirada 3 que os lances finalizados acabaram por ser predominantemente cabeceamentos com uma percentagem de 42,3% sendo que com o p3 dominante a percentagem 3 de 11,5% e com o p3 n3o dominante n3o h3 qualquer finaliza3o neste estudo.

Em estudos futuros de esquemas t3ticos, nestes contextos competitivos podem ser adicionadas mais variantes, como por exemplo, o resultado na altura que o canto 3 marcado, com que p3 3 marcado o canto e o lado, analisando assim se o efeito 3 no sentido da baliza ou no sentido contr3rio da baliza.

Podem ter mais equipas no seu estudo, eliminando assim o modelo de jogo das equipas, tendo jogadores com qualidade individual em patamares diferentes, diminuindo a influencia nos resultados obtidos

Seria t3m3m importante verificar se a percentagem de golos atrav3s de esquemas t3ticos neste contexto competitivo 3 t3o elevada como nas divis3es superiores.

7.6 Refer3ncias

Alves, J. A. S. (2019). A import3ncia dos esquemas t3ticos no futebol moderno: relat3rio de uma experi3ncia como Treinador Adjunto na equipa j3nior do Clube Desportivo de Mafra e na equipa s3nior do Sport Grupo Sacavenense (Disserta3o Doutoramento, Universidade Lisboa).

Cunha, N. (2007). A import3ncia dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no futebol de 11: an3lise de situa3o finalizadas com golo na 1^a Liga Portuguesa 2005-06 e no Campeonato do Mundo'2006.

De Baranda, P. S., & Lopez-Riquelme, D. (2012). Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 121-129.

Ferreira, T. R. M. (2008). A efic3cia do processo de treino: a import3ncia das bolas paradas em futebol (Disserta3o de Doutoramento, Universidade da Beira Interior).

Gabin, B., Camerino, O., Anguera, M. T., & Castaer, M. (2012). Lince: Multiplatform sport analysis software. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 4692-4694.

Garganta, J. (1997). Modela3o T3ctica do Jogo de Futebol. Estudo da organiza3o da fase ofensiva em equipas de alto rendimento (Disserta3o de Doutoramento, n3o publicada). Faculdade de Ci3ncias do Desporto e de Educa3o F3sica da Universidade do Porto. Porto. Portugal

Maneiro, R., Losada L3pez, J. L., Casal, C. A., & Ard3 Su3rez, A. (2017). Multivariate analysis of indirect free kick in the FIFA World Cup 2014. *Anales de Psicolog3a*, 2017, vol. 33, num. 3, p. 461-470.

Teixeira, E., Loureiro, N., Moderno, M., & Sequeira, P. (2015). Constru3o e valida3o de um sistema de observa3o em competi3o no futebol de bolas paradas. *Revista UIIPS*, 1-17.

Cap3tulo VIII – Considera3es finais

8.1 Perspetivas Futuras

Neste ponto, sinto a necessidade de separar as perspetivas futuras em 3 grupos, equipa de Juvenis, Clube e as minhas pr3prias perspetivas futuras.

Comeando pela equipa de Juvenis, as perspetivas 3 que pelo menos 40% do plantel esteja preparado para disputar I Divis3o distrital de Juniores de Lisboa na pr3xima 3poca, mesmo sendo Juniores de primeiro ano na equipa do UDRSM, serem capazes de ser uma mais valia para a equipa, e ajudarem a concretizar os objetivos do plantel na pr3xima 3poca.

Para que tal acontea, ao longo deste ano, tiveram de desenvolver ferramentas que potencialmente lhes trar3o sucesso em contextos de adversidade, como a compreens3o do jogo com um todo, sabendo, perceber o contexto, decidir em fun3o dele e ter a capacidade t3cnica para ent3o executar o que decidiram. A n3veis psicol3gicos a perspetiva 3 serem capazes de lidar com a frustra3o e o insucesso, desenvolvendo ent3o uma capacidade de resili3ncia e 3sprit3o de sacrif3cio, fazendo com que sejam capazes de sair de situa3es adversas.

N3o sendo uma perspetiva futura, mas algo que pode atrav3s da classifica3o provar que houve evolu3o a n3vel individual este ano, 3 a subida de divis3o que a equipa acaba por alcanar, sendo que o objetivo inicial da 3poca era a manuten3o. A capacidade de resili3ncia, o 3sprit3o de sacrif3cio, e o desenvolvimento de atributos mais t3ticos e t3cnicos, fez com que a equipa superasse as expectativas e demonstrasse ent3o que podem vir a ser uma mais valia na pr3xima 3poca no plantel de Juniores.

Perspetivando agora no contexto do clube, com os tr3s escal3es inseridos para a pr3xima 3poca na I Divis3o distrital de Lisboa, uma divis3o muito competitiva e um feito nunca realizado pelo clube, 3 necess3rio haver melhorias em v3rios par3metros no clube.

A primeira, e de maior necessidade, passa por ser aumentar o espao de treino para as equipas, com isto, quero dizer que as equipas de onze realizarem tr3s treinos semanais em apenas meio campo de futebol 11 n3o lhes permite trabalhar fundamentos necess3rios para o desenvolvimento importante nos mais variados aspetos. Um passo dado nesse sentido foi a cria3o de um espao, inferior a um campo de futebol 5, que serve primordialmente para o treino espec3fico de Guarda-redes, mas que as equipas uma vez por cada 15 dias v3o poder usufruir uma hora antes de um treino para trabalharem pormenores que achem necess3rios no desenvolvimento ao longo da 3poca. Outro espao remodelado, 3 o pavilh3o onde foi colocado

sint3tico, tornando-se um local para as equipas de forma3o treinarem dando mais espao a equipas de competi3o para trabalharem. Contudo, com o crescimento acentuado do clube, 3 necess3rio a cria3o de pelo menos mais um campo de futebol 7, para a realiza3o de treinos e jogos das equipas.

Outro espao que tem de ser criado, e h3 perspectivas para no final do ano estar realizado, 3 um gin3sio equipado para as equipas poderem preparar-se de forma mais adequada e mesmo para a recupera3o de les3es de atletas.

Continuando no clube, em alguns escal3es, h3 a necessidade da entrada de qualidade individual para que as equipas possam ser competitivas nos seus contextos, para isso foi criado um departamento de prospe3o, contudo muito limitado a n3vel n3mero das pessoas envolvidas, o que faz com que a prospe3o n3o seja bem realizada e que atinja poucos atletas. Viver apenas dos atletas que aparecem nas prospe3es pode n3o ser suficiente para criar um plantel competitivo.

Por 3ltimo, falando a n3vel pessoal, as minhas perspectivas passam por ficar mais competente tanto a n3vel profissional como pessoal, para isso, para mim, 3 fundamental que nas pr3ximas 3pocas tenha muito mais aten3o ao controlo do treino e tudo o que isto envolve.

De seguida, melhorar o perfil de liderana, sinto que tenho uma boa liderana, contudo n3o 3 muito male3vel, podendo n3o se adequar a outros contextos, pretendo assim alargar e melhorar a minha liderana, abrangendo v3rios contextos para poder estar mais preparado e ser um treinador mais completo.

Por fim, nas pr3ximas 3pocas espero ter desafios que estimulem o meu desenvolvimento e nos quais seja necess3rio sair da minha zona de conforto para poder ser desafiado e procurar novas respostas nos mais variados conceitos que envolvam este desporto.

8.2 Reflex3es

Partindo agora para as reflex3es sobre esta 3poca desportiva, vou voltar a dividir em tr3s grupos: equipa, clube e reflex3es sobre mim mesmo

8.2.1 Sobre Equipa

O saldo da 3poca 3 positivo pois o objetivo da manuten3o foi vastamente atingido, com a equipa a conseguir a promo3o 3 I Divis3o distrital, estando no segundo lugar da tabela classificativa quando o campeonato foi dado como terminado devido 3 pandemia do Covid-19.

Contudo, h3 aspetos que merecem a nossa reflex3o, como o controlo do treino, sendo a maior preocupa3o os sinais de fadiga acumulada que os jogadores mais influentes comeavam a demonstrar perto do final do campeonato, indo apenas na vig3sima jornada, j3 havia jogadores com fadiga acumulada, o controlo do treino acaba por prevenir que essa fadiga n3 acontea, tendo uma melhor gest3o do treino e dos jogadores.

Mesmo com a gest3o do espao de treino em fun3o do n3mero ser positivo, acabamos por nos cingir muito a um conjunto de M3todos de Treino, como demonstra os gr3ficos neste trabalho. Correndo o risco de os treinos ca3rem na monot3nia e por acr3scimo trazer desmotiva3o aos jogadores. Isto n3o se verificou, contudo, se a 3poca tivesse o per3odo normal, poderia vir a acontecer caso os resultados comeassem a ser negativos. Algo que para as pr3ximas 3pocas tenho de conseguir gerir melhor, para que essa sensa3o de ‘monot3nia’ n3 seja sentida pelos jogadores, mantendo-os motivados para a pr3tica.

Um ponto positivo do grupo de trabalho acaba por ser a entrega em treino. Apesar de alguns momentos menos positivos durante o decorrer da 3poca, a forma de estar em treino foi sempre correta, tendo a equipa demonstrado uma capacidade de trabalho acima da m3dia, facilitando a aquisi3o do modelo de jogo e melhoria individual dos atletas.

Durante o decorrer da 3poca, de forma a manter n3veis competitivos elevados, houve a necessidade de integrar em definitivo no plantel alguns atletas Juvenis B. A entrada destes elementos demonstrou uma capacidade extraordin3ria de inclus3o por parte dos colegas, ajudando-os quando necess3rio e tornando-os membros ativos no processo desde o primeiro dia. Este facto reforou a uni3o de grupo e, apesar de alguns atletas 2003 terem tido menos volume de jogo, n3o demonstraram animosidade em rela3o aos colegas rec3m-chegados.

A gest3o do grupo por parte da equipa t3cnica foi adaptada em treino tanto 3s necessidades t3cnicas e t3ticas do grupo como 3s caracter3sticas cognitivas e emocionais, sendo frequente a escolha de grupos e separao dos mesmos em treino (por necessidade de espao para operacionalizar o processo de treino) com base nestes aspetos estando treinadores espec3ficos para o grupo em si: um grupo com dificuldades emocionais naquele momento estaria designado para um treinador calmo e sereno de forma a nivelar estes 3ndices, enquanto que um grupo que demonstra dificuldades na sua capacidade de resili3ncia estaria colocado com um treinador mais extrovertido com maior foco no trabalho realizado.

A maior dificuldade sentida ao longo do ano no jogo, acabou por ser os esquemas t3ticos ofensivos, tendo jogadores com boa capacidade de finalizao no jogo a3reo, tivemos muitas dificuldades em ter sucesso nesse momento espec3fico. Mesmo treinando mais vezes as situa3es de esquemas t3ticos, continuamos a n3o ter sucesso que dever3amos ter nesse momento. Indo ao pormenor dos aspetos treinados, como que tipo de movimento ter, avaliao da trajet3ria e gesto t3cnico ofensivo, continuamos a n3o ter sucesso. Nas pr3ximas 3pocas tenho de arranjar estrat3gias para que possa tirar mais partido deste momento espec3fico e cada vez mais importante neste desporto.

Por fim, a perceo de momentos de treino por parte da equipa t3cnica foi uma das mais valias desta 3poca competitiva, havendo debate e entendimento do que o treino exigia, adaptando a postura dos elementos t3cnicos. Graas a este facto, os atletas percecionavam a equipa t3cnica como mais um elemento do treino e n3o aplicadores de informao, criando um clima motivacional adequado, onde a proximidade da equipa com o corpo t3cnico revelou-se essencial para a conquista dos objetivos desejados

8.2.2 Sobre Clube

O espao de treino para uma equipa de futebol 11 revelou-se curto, tendo sido o processo de treino adaptado devido a esta condicionante. Visto o crescimento do clube ter sido muito elevado (5 anos com 6 subidas de divis3o, bem como melhoria da qualidade de treino e atletas) as infraestruturas existentes com o tempo revelar-se-3o curtas para as necessidades das equipas, visto t3m tamb3m haver um aumento das mesmas. Tendo objetivos concretos para tornar o clube numa entidade formadora certificada, com equipas a competir em campeonatos nacionais, uma reformula3o no complexo torna-se urgente.

Com o crescimento do clube surgiu a necessidade de cria3o de um departamento de prospe3o adequado 3s necessidades. Com a competi3o do clube a fixar-se em patamares competitivos mais elevados, os nossos jogadores necessitam de possuir qualidade superior. Apesar do sector de forma3o at3 Infantis (futebol 7) revelar-se promissor no que diz respeito 3s qualidades individuais, querendo ter um plantel competitivo futuramente haver3 necessidade de entrada de jogadores capazes para estas divis3es. O facto de as dispensas n3o serem de todo uma regra no clube tamb3m torna a qualidade global do plantel mais baixo. A cria3o de um departamento de apoio psicol3gico capaz de lidar com estas quest3es motivacionais ser3 importante, visto que os atletas dispensados seriam potenciados em patamares nivelados para a sua capacidade e permitiria espao no clube para atletas cuja capacidade requer competir nestes n3veis.

Passando para a reflex3o do clube, este ano teve um desenvolvimento positivo, com a dire3o e a coordena3o em sintonia, na identifica3o das necessidades do clube, ao longo do ano foi criado um espao para treino espec3fico de Guarda-redes, foi colocado sint3tico no pavilh3o para ser mais um espao de treinos, houve uma remodela3o no bar e na pintura do clube, dando outra apresenta3o ao complexo. A dire3o est3 a planear a cria3o de um gin3sio no espao livre. Acredito que o clube ir3 continuar a desenvolver-se, ser3 apenas uma quest3o de tempo para ter as condi3es do complexo melhoradas.

8.2.3 Sobre o aluno estagi3rio

A n3vel pessoal, preciso urgentemente de melhorar o controlo do treino, prevenindo assim a fadiga acumulada, diminuindo o risco de les3es e ajudando os atletas a manter um bom rendimento. Ajuda tamb3m a perceber em que par3metros t3cnicos e t3ticos os atletas est3o a crescer, a estagnar ou a regredir, permitindo assim criar condi3es para estimular os atributos que cada jogador necessita.

Por fim, e algo mais geral, apesar deste ano termos atingido a subida de divis3o e ter tido os resultados bastante positivos, o modelo de jogo n3o era totalmente do meu agrado, tendo uma equipa limitada a n3vel t3cnico e t3tico, a equipa t3cnica teve a necessidade de criar um modelo de jogo, que trouxesse sucesso, que a equipa acreditasse, mas n3o como perspectiv3vamos que a equipa jogasse e atingisse objetivos, porque, como referi, os jogadores n3o tinham capacidade para interpretar na globalidade o modelo de jogo idealizado pela equipa t3cnica.

No futuro, vou ter de equilibrar melhor a balança entre ajustar o modelo de jogo 3a equipa e 3s suas capacidades, mas mantendo os traos gerais do modelo de jogo que defendemos e pretendemos para a nossa equipa.

8.3 Conclus3es

Concluindo, os resultados desta temporada revelaram-se acima dos objetivos, tanto no que diz respeito aos objetivos do clube, como os objetivos que a equipa t3cnica se prop3s e os objetivos pessoais.

Para esta 3poca, o objetivo da estrutura era a manuten3o na II Divis3o Distrital de Lisboa, sendo que a 3poca acabou com a equipa no 2º lugar da tabela classificativa garantindo a subida 3 I Divis3o Distrital de Lisboa, superando assim os objetivos da estrutura do clube.

No que diz respeito aos objetivos da equipa t3cnica, conseguimos que 7 jogadores, sendo juniores de 1º ano, integrassem o plantel de juniores do pr3ximo ano a competir na 1ª Divis3o Distrital de juniores e preparados para jogar.

No que diz respeito 3 integra3o de alguns elementos dos Juvenis B, um ano mais novos, ao longo da 3poca sendo que, dos 6 jogadores integrados no plantel, 5 tiveram um papel preponderante na subida de divis3o e est3o preparados para disputar a I Divis3o Distrital de Lisboa, no escal3o de Juvenis, cumprindo assim mais um objetivo.

A n3vel pessoal os objetivos foram cumpridos, criei melhores rela3es com pessoas da 3rea do desporto, nomeadamente no futebol, melhorei os meus conhecimentos da 3rea, com leitura, v3rias conversas, dedicando mais horas a 3reas que n3o dominava com tanta facilidade.

Para concluir, este ano, deveria ter tido mais aten3o no que diz respeito ao controlo do treino, 3 algo que quero melhorar rapidamente e para comear j3 a aperfeioar na pr3xima 3poca, isto porque 3 algo que ajuda a refletir sobre os mais variados temas do treino e do jogo, assim como ajuda tamb3m nas preven3es de les3es e a manter os jogadores, o mais perto poss3vel, do seu melhor rendimento.

8.4 Refer3ncias Bibliogr3ficas

Alves, J. A. S. (2019). A import3ncia dos esquemas t3ticos no futebol moderno (Doctoral dissertation).

Baldi, M. F., da Silva, C. H., Vacari, L., Neto, N. L. N., dos Santos, R., Pelegrinelli, C. A., & Pondian, V. (2016). An3lise das a3es t3cnico-t3ticas em jogos reduzidos no futebol. *Arquivos de Ci3ncias da Sa3de da UNIPAR*, 20(1).

Cardoso, T. M. F. (2014). Efeito da Manipula3o das Balizas Sobre o Perfil T3cnico E T3tico Em Jogos Reduzidos e Condicionados de Futebol.

Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. Estoril: PrimeBooks.

Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol–Um saber sobre o saber fazer*. Estoril: PrimeBooks.

Castelo, J. (2009). *Futebol: a organiza3o din3mica do jogo*.

Cunha, N. (2007). A import3ncia dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no futebol de 11: an3lise de situa3o finalizadas com golo na 1^a Liga Portuguesa 2005-06 e no Campeonato do Mundo'2006.

da Silva Chaves, D. F. (2015). A especialidade do futebol: um clube, duas realidades distintas.

De Baranda, P. S., & Lopez-Riquelme, D. (2012). Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 121-129.

de Oliveira Santos, P. M. (2006). *O Planeamento e a Periodiza3o do Treino em Futebol* (Doctoral dissertation, UNIVERSIDADE T3CNICA DE LISBOA).

de S3, R. N., & Vargas, R. (2009). Feedback extr3nseco na performance t3cnica do futsal. *Revista da Gradua3o*, 4(1).

Duque, F., Serpins, M., Zurga, T., Mata, B., Nunes, P., Figueiredo, T., ... & Espada, M. (2016). O controlo e avalia3o do treino em jogadores de futebol Benjamins. *Revista UIIPS*, 166-179.

Ferreira, T. R. M. (2008). A efic3cia do processo de treino: a import3ncia das bolas paradas em futebol (Doctoral dissertation, Universidade da Beira Interior).

Gabin, B., Camerino, O., Anguera, M. T., & Casta~ner, M. (2012). Lince: Multiplatform sport analysis software. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 4692-4694.

Garganta, J. (1997). *Modela3o T3ctica do Jogo de Futebol. Estudo da organiza3o da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* (Disserta3o de Doutoramento, n3o publicada). Faculdade de Ci3ncias do Desporto e de Educa3o F3sica da Universidade do Porto. Porto. Portugal

Garganta, J., & Gr3haigne, J. F. (1999). Abordagem sist3mica do jogo de futebol: moda ou necessidade?. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 5(10), 40-50.

Garganta, J. (2002). Compet3ncias no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lect Educ F3s Deportes*, 8.

Garganta, J. (2004). Atr3s do palco, nas oficinas do Futebol. *Futebol de muitas cores e sabores. Reflex3es em torno do desporto mais popular do mundo*, 227-234.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e pr3ticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.

Maneiro, R., Losada L3pez, J. L., Casal, C. A., & Ard3 Su3rez, A. (2017). Multivariate analysis of indirect free kick in the FIFA World Cup 2014. *Anales de Psicolog3a*, 2017, vol. 33, num. 3, p. 461-470.

Martins, G. (2009). Perfil instrucional do estudante estagi3rio de educa3o f3sica em aulas de atletismo: an3lise das dimens3es objectivo, direc3o e conte3do do feedback pedag3gico.

Quina, Jo3o do Nascimento. "59-Futebol: refer3ncias para a organiza3o do jogo." (2001).

Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodiza3o do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na 3poca 2004/2005. *Revista brasileira de educa3o f3sica e esporte*, 25(3), 455-472.

Silva, J. F. A. L. D. (2003). *Avalia3o e Controlo do Treino no Futebol: Estudo do impacto fisiol3gico de exerc3cios sob forma jogada*.

Teixeira, E., Loureiro, N., Moderno, M., & Sequeira, P. (2015). Construção e validação de um sistema de observação em competição no futebol de bolas paradas. *Revista UIIPS*, 1-17.

Tertuliano, I. W., de Souza Júnior, O. P., da Silva Filho, A. S., & Corrêa, U. C. (2008). Estrutura de prática e frequência de "feedback" extrínseco na aprendizagem de habilidades motoras. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 22(2), 103-118.

8.5 Anexos

Anexo 1- Microciclo Padr3o	161
----------------------------------	-----

Anexo 1 – Microciclo Padr3o



UDR Santa Maria

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

49

Plano de Treino

Nº Jogadores 29	Microciclo 17	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 07-01-2020, tera-feira	Hora 20:15	Clima Frio sem chuva	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
10 Bolas/ Baliza de 11/ 2 Balizas de 7/ 12 coletes/ marcas/ 12 cones/ 6 varas	MPB/ Transio	MPB em largura com variao do CDJ/ 1o passe em zona de recuperao (indicador de press3o e ap3s recuperao em organizao)/ Transio ofensiva na zona de criao.	

● MPB 4x3+2x3

● MPB 6x4

12+12 (24 min)	4x3+2x3	35x60m	12+12 (24 min)	6x4	15x40m
tempo	n3mero	espao	tempo	n3mero	espao

Objetivo(s) espec3fico(s)

Trabalhar o momento ap3s a recuperao no CL. (Indicador de press3o)

Objetivo(s) espec3fico(s)

Variao do CDJ, movimentaao em espaos reduzidos.

Descrio e Organizao Metodol3gica

Jogadores s3o colocados nas posies do modelo de jogo, dentro do quadrado equipa de 3 tenta manter a posse, enquanto a equipa de 4 recupera e tem duas opes para o primeiro passe, ou pelo Av ou pelo 6. Ap3s o passe tenta finalizar numa situao de 4x6. O Objetivo da equipa amarela 3 caso consiga a recuperao o passe ser feito para o elemento que fica dentro o quadrado e voltar a manter a posse neste espao.

Descrio e Organizao Metodol3gica

Objetivo da equipa de 6 3 variar o CDJ por dentro do losango definido por cones, sendo que do lado contrario est3 uma situao de 1x1+1 para onde a bola deve chegar. Do lado da bola, est3 uma situao de 4x3+1. Caso a equipa em inferioridade recupere o objetivo 3 o primeiro passe ser para fora do CDJ.

● Transio Defensiva Gr+6x6+2Gr

● Circuito F3sico

--	--	--	--

20+20 (40 min) tempo	Gr+6x6+2G r número	40x60m espaço	20+20 (40 min) tempo	Restantes do plantel número	15x60m espaço
Objetivo(s) específico(s) Transição a partir do CL, preparando situação de cruzamento.			Objetivo(s) específico(s) Trabalho físico		
Descrição e Organização Metodológica Jogadores colocados no modelo de jogo utilizado 4x4x2. Bola inicia do 1 que faz um passe em profundidade para o CL e o elemento aberto e de seguida desenrola-se o lance. Objectivo da equipa vermelha é finalizar na baliza de 11. Objectivo da equipa amarela é finalizar nas duas balizas de futebol no CL, com o objectivo de dar ênfase à zona da saída após cruzamento.			Descrição e Organização Metodológica 1- Deslocamento lateral entre as varas 2- Sprint entre cones a controna-los 3- Launges 4- Sprint linha reta até a marca 5- Volta a repetir o circuito em forma inversa.		
Observações/balanzo					

Plano de Treino

Nº Jogadores 29	Microciclo 18	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 09-01-2020, quinta-feira	Hora 20:15	Clima Frio com chuva	Volume 75

Material

10 bolas/ baliza de 11/ 12 Coletes/ 2 Balizas de 7/ Vara/ Marcas

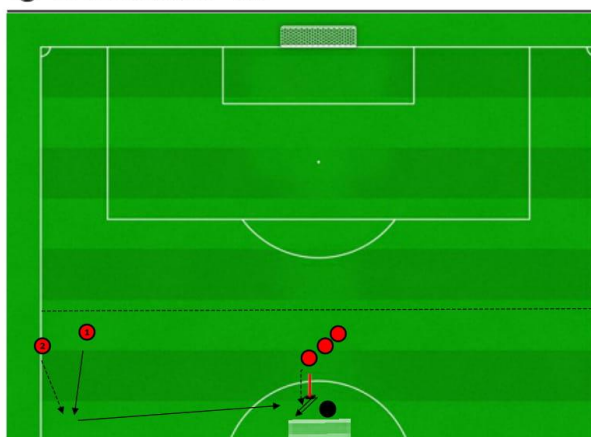
Objetivos Gerais

Zona de finaliza3o. Liga3o da zona de cria3o com zona de finaliza3o.

Objetivos Específicos

Finaliza3o atrav3s de cruzamento. 3º Homem/ Varia3o do CDJ/ Jogo entre linhas/ Finaliza3o.

● Cruzamento 1x0



5x4 min

tempo

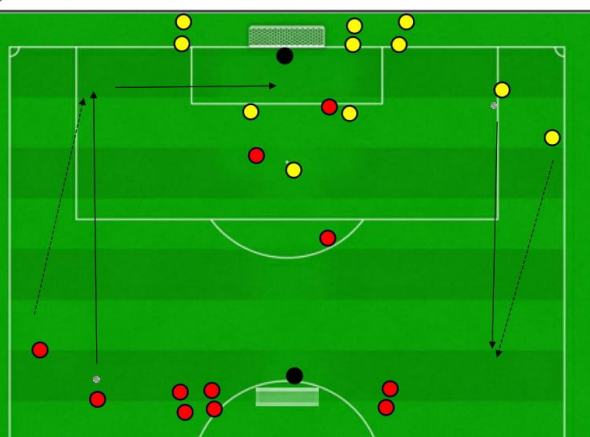
max 3 fin.

nº

15x60m

espaço

● Cruzamento 3x3



10+10 (20 min)

tempo

3x3

nº

45x60m

espaço

Objetivo(s) específico(s)

Avaliar a trajet3ria, movimento circular, prepara3o dos apoios, finaliza3o.

Objetivo(s) específico(s)

Zonas de finaliza3o em cruzamento, avalia3o da trajet3ria, coloca3o dos apoios, finaliza3o.

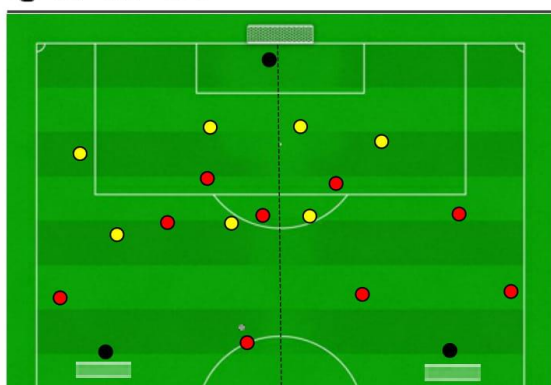
Descri3o e Organiza3o Metodol3gica

Passe do 1 em profundidade, 2 cruza, e quem esta na fila, avalia a trajet3ria executa o movimento circular, prepara os apoios e finaliza.

Descri3o e Organiza3o Metodol3gica

Passe sai do CL elemento acelera e executa o cruzamento, ap3s o cruzamento, equipa que finaliza passa a defender e sai outra equipa a atacar

● Gr+9x7+2Gr

**Objetivo(s) específico(s)**

Mpb, varia3o do CDJ, liga3o entre fase de cria3o com fase de finaliza3o.

(20+20) 40

min

tempo

Descri3o e Organiza3o Metodol3gica

bola inicia do lado do 5x4, objetivo 3 passes e variar r3pido o CDJ para o lado do 4x3. no final dos 17 min troca-se de lateralidade.

Gr+9x7

nº

45x65m

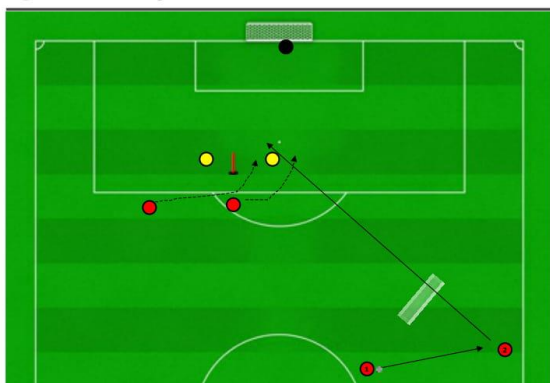
espaço

Observa33es/balan3o

Plano de Treino

Nº Jogadores 29	Microciclo 18	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 10-01-2020, sexta-feira	Hora 20:15	Clima Frio com chuva	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
10 Bolas/ 2 varas/ Baliza de 11/ Baliza de 7/ 12 coletes/ marcas	Modelo de jogo	Passe longo em zona de finaliza3o/ Transi3o ofensiva em superioridade/ Livres laterais.	

● Finaliza3o Gr+3x2

**Objetivo(s) espec3fico(s)**

Passe longo diagonal/ Finaliza3o/ Varia3o da trajet3ria/
Cabeceamento e cobertura.

12+12 (24 min)

tempo

Descri3o e Organiza3o Metodol3gica

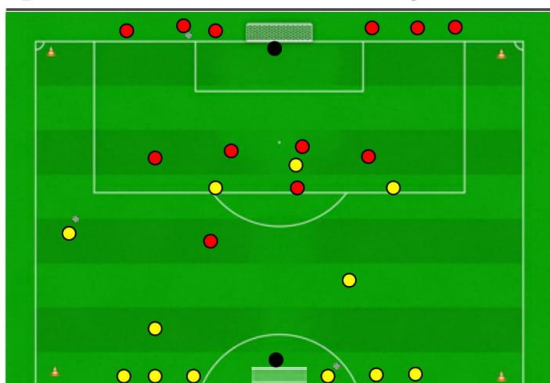
Bola inicia no 1 « com passe curto para o 2 que faz a recep3o e um passe longo por cima da baliza de 7 para a zona de 2x2. Lateralidade trabalhada dos dois lados.

Gr+3x2

n3mero

Meio
campo de
11
espao

● Holandesa Gr+6x6+Gr Rea3o ao cone

**Objetivo(s) espec3fico(s)**

Transi3o ofensiva e defensiva/ Rea3o 3 perda/ Finaliza3o

15+15 (30 min)

tempo

Descri3o e Organiza3o Metodol3gica

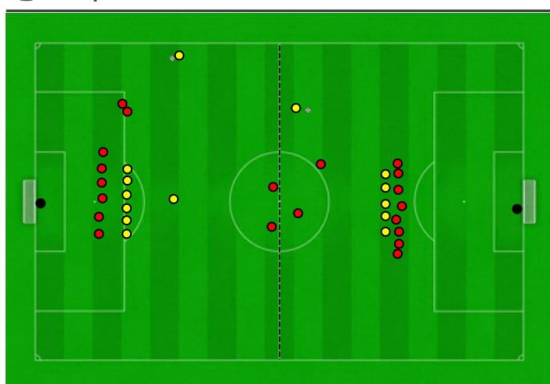
Equipa que finaliza passa a defender uma equipa que saim em posse, enquanto os 2 elementos mais perto do cone reagem at3 ele contorna-o e v3m em transi3o. Dando assim um momento de 6x4 3 equipa em posse.

Gr+6x6+Gr

n3mero

45x64m
espao

● Esquemas T3ticos Livres laterais

**Objetivo(s) espec3fico(s)**

defender livres laterais em diferentes zonas

15 min

tempo

Descri3o e Organiza3o Metodol3gicaTodo o
plantel

n3mero

espao

Observa33es/balano

Anexo 1- Microciclo Padr3o