

ANDRÉ DIOGO SILVA FERREIRA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
EQUIPA SENIOR DO CLUBE DESPORTIVO DE
VILA FRANCA DO ROSÁRIO
ÉPOCA DESPORTIVA 2013/2014**

Conceção e Operacionalização de uma Forma
Específica de Jogar durante o Período Pré-
Competitivo

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2014

ANDRÉ DIOGO SILVA FERREIRA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
EQUIPA SENIOR DO CLUBE DESPORTIVO DE
VILA FRANCA DO ROSÁRIO
ÉPOCA DESPORTIVA 2013/2014**

Conceção e Operacionalização de uma Forma
Específica de Jogar durante o Período Pré-
Competitivo

Relatório de estágio apresentado para obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo – especialização em Alto Rendimento na área do Futebol, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Prof. Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa
2014

AGRADECIMENTOS

A elaboração deste trabalho não teria sido possível sem a colaboração que a equipa técnica do Clube Desportivo de Vila Franca do Rosário disponibilizou. Ao *Mister* João Pedro e restante equipa técnica, um muito obrigado, por todos os conhecimentos e experiências partilhadas, por me promoverem a oportunidade de integração numa equipa técnica sénior, e pela constante disponibilidade demonstrada.

Ao Prof. Dr. Jorge Castelo, pela disponibilidade, pelas experiências e pelo conhecimento partilhado. A sua função revelou-se fundamental para a correta consecução deste trabalho.

À minha atual equipa técnica, composta pelo Pedro Zorro, Valter Nascimento e Rodrigo Silva, e claro, ao nosso grande coordenador Rui Torres: obrigado por toda a ajuda!

A todas as instâncias que me empregam, pela compreensão e adaptação necessária a um momento importante da minha vida académica.

Aos meus amigos, pela ajuda direta mas acima de tudo, pela ajuda indireta: por estarem presentes, por aceitarem, compreenderem, apoiarem e incentivarem a realização deste trabalho. Pela comemoração, partilha, amizade, e amor!

À minha família: aos meus pais, Rosário e Luís, e aos meus irmãos, João e Simão, pela ajuda direta e indireta, pela compreensão, pela paciência, por existirem, por me amarem. Por tudo! São o mais importante da minha vida. Também para a minha restante família, obrigado por compreenderem a ausência, e por servirem de modelos, de motivação para ser melhor, enquanto pessoa, enquanto profissional, enquanto amigo e familiar.

E por último, o maior agradecimento é dedicado à minha namorada, Patrícia, por todo o apoio, motivação, dedicação e ajuda que me deu à realização deste trabalho, mas sobretudo pela compreensão e amor que sempre dedicou à nossa relação. Mais que um obrigado, mereces um pedido de desculpa.

A todos os que me ajudaram de forma direta ou indireta.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	17
Capítulo I – Enquadramento Teórico	18
O Jogo de Futebol.....	18
Modelo de Jogo	22
Treino do Futebol	25
Princípios para a aplicação do exercício de treino	25
O papel do treinador na implementação de uma forma específica de jogar.....	29
A concetualização do exercício de treino	29
A intervenção do treinador – apresentação e informação de retorno	31
Prática e repetição. Correção.	32
Métodos de treino	33
Modelo de jogo vs Modelo de treino.....	36
Capítulo II – ANÁLISE CONTEXTUAL DA AMOSTRA	39
Escolha da amostra	39
Caracterização geral do clube.....	39
Época 2012/13	40
Época 2013/14	41
Capítulo III - METODOLOGIA.....	43
Objetivo de estudo	43

Conhecer o MJ do CDVFR	43
Operacionalização do MJ do CDVFR.....	44
Observação dos treinos	44
Análise micro – exercício de treino	44
Análise macro – relacionar métodos e unidades de treino	45
Capítulo IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	46
O Modelo de Jogo do CDVFR	46
Conceitos Gerais.....	46
Organização defensiva.....	47
Transição ofensiva.....	48
Organização ofensiva	49
Transição defensiva	52
Esquemas táticos	53
A OPERACIONALIZAÇÃO DE UMA IDEIA DE JOGO	56
Métodos de Treino. A intervenção do treinador. Os meios de direcionar a atenção dos jogadores para comportamentos específicos à forma de jogar da equipa.....	56
Fase de Organização Defensiva.....	57
Transição ofensiva.....	75
Organização ofensiva	85
Etapas de construção e de criação de situações de finalização.....	85
Etapa de finalização.....	112
Transição defensiva	121

Métodos Específicos de Preparação Geral – manutenção da posse de bola e sistemas de passe.....	122
Manutenção da posse de bola (M. P. B.)	122
Aperfeiçoamento de ações específicas ao jogo (A. A. E. J.).....	142
Considerações gerais	149
Análise relacional – <i>intra</i> e <i>inter</i> sessão	149
Métodos de Preparação Geral.....	153
Métodos Específicos de Preparação Geral	155
Métodos Específicos de Preparação	156
CONCLUSÃO.....	188
BIBLIOGRAFIA	189
ANEXO I.....	190
ANEXO II	191

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Tempo de aplicação de métodos referentes à fase de organização defensiva	75
Gráfico 2 - Tempo de aplicação de métodos referentes ao momento de transição ofensiva	84
Gráfico 3 - Tempo de aplicação de métodos referentes à fase ofensiva dividido por etapas de construção e criação (azul) e finalização (laranja).....	120
Gráfico 4 - Tempo de aplicação de métodos específicos de preparação geral: Manutenção da posse de bola (verde) e aperfeiçoamento das ações específicas ao jogo, nomeadamente sistemas de passe (amarelo).....	148
Gráfico 5- Distribuição dos tempos de treino: ativo vs pausa.....	151
Gráfico 6 - Distribuição do tempo ativo de treino por métodos.....	152
Gráfico 7 - Distribuição do tempo total de MPG por sub-método	153
Gráfico 8 - Distribuição dos tempos aplicados aos MPG ao longo do tempo de análise	153
Gráfico 9 - Distribuição do tempo total de MEPG por sub-método.....	155
Gráfico 10 - Distribuição do tempo total ativo de MEP por sub-método.....	156

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Formação base do MJ da equipa com designação das respetivas posições ...	46
Figura 2 - Movimentação dos setores defensivo e intermédio da equipa para as etapas de construção do jogo ofensivo. Movimento rotacional dos médios; interiorização dos extremos com overlap do lateral.....	51
Figura 3 - Posicionamento base da equipa para situação de esquema tático defensivo: canto	54
Figura 4 - Posicionamento base da equipa para situação de esquema tático defensivo: livre lateral	54
Figura 5 - Divisão do campo nas 4 zonas descritas no Modelo de Jogo	57
Figura 6 - Representação gráfica do exercício 1.4	59
Figura 7 - Representação gráfica do exercício 2.5	60
Figura 8 - Representação gráfica do exercício 3.5	63
Figura 9 - Representação gráfica do exercício 4.4 e 12.1.....	64
Figura 10 - Representação gráfica do exercício 5.5.1	66
Figura 11 - Representação gráfica do exercício 6.2	67
Figura 12 - Representação gráfica do exercício 7.2.1 para setor defensivo (representação de zona 1).....	69
Figura 13 - Representação gráfica do exercício 7.2.1 para setor do meio-campo (representação das zonas 2 e 3)	69
Figura 14 - Representação gráfica do exercício 7.2.1 para setor ofensivo (representação da zona 4).....	70
Figura 15 - Representação gráfica do exercício 11.5	71

Figura 16 - Representação gráfica do exercício 10.4 e 22.2.....	76
Figura 17 - Representação gráfica do exercício 12.2 e 13.2.....	78
Figura 18 - Exemplo de uma variação típica do centro de jogo no exercício 12.2	80
Figura 19 - Representação gráfica do exercício 12.3 e 13.3.....	80
Figura 20 - Representação gráfica do exercício 22.3	82
Figura 21 - Representação gráfica do exercício 22.4	83
Figura 22 - Representação gráfica do exercício 1.5	87
Figura 23 - Exemplo da progressão de bola com procura inicial dos médios	88
Figura 24 - Representação gráfica do exercício 2.6	89
Figura 25 - Representação gráfica do exercício 3.7	91
Figura 26 - Representação gráfica do exercício 4.5	93
Figura 27 - Exercício 4.5 - Situação 2) overlap do lateral.....	94
Figura 28 - Exercício 4.5 - Situação 3) variação do centro de jogo	94
Figura 29 - Representação gráfica do exercício 5.5.2	95
Figura 30 - Representação da movimentação 1) do exercício 5.5 - bola no espaço para cruzamento do extremo	96
Figura 31 - Representação da movimentação 2) do exercício 5.5 – bola no extremo, combinação com o mesmo médio que devolve ao extremo no espaço	96
Figura 32 - Representação da movimentação 3) do exercício 5.5 - bola no avançado, devolução ao médio e rutura para o extremo finalizar em zona frontal	96
Figura 33 – Representação gráfica do exercício 6.3.....	96
Figura 34 - Representação gráfica do exercício 6.5 e 9.5.....	98

Figura 35 - Representação gráfica do exercício 7.2.2	100
Figura 36 - Representação da movimentação da parte 1 do exercício 7.2.2	101
Figura 37-- Representação da movimentação da parte 2 do exercício 7.2.2	102
Figura 38 - Representação da movimentação da parte 3 do exercício 7.2.2	102
Figura 39 - Representação gráfica do exercício 16.3	103
Figura 40 - Representação gráfica do exercício 17.4	105
Figura 41 - Exemplo da movimentação dos médios na procura de jogo interior.....	106
Figura 42 - Representação gráfica do exercício 19.2.2	107
Figura 43 - Exemplo da movimentação ofensiva dos extremos e médios durante a circulação da bola no setor recuado.....	109
Figura 44 - Representação gráfica do exercício 19.4, 20.4 e 23.3.....	111
Figura 45 - Representação gráfica do exercício 7.3	113
Figura 46 - Representação gráfica do exercício 14.5,15.3 e 17.3.....	114
Figura 47 - Representação gráfica do exercício 15.4	115
Figura 48 - Exemplo da ocupação de linhas diferentes no ataque ao espaço para a ação de cruzamento.....	116
Figura 49 - Representação gráfica do exercício 15.5	117
Figura 50 - Representação gráfica do exercício 18.2	118
Figura 51 - Representação gráfica do exercício 18.3	119
Figura 52 - Representação gráfica do exercício 1.2	123
Figura 53 - Representação gráfica do exercício 1.3 e 11.2.....	124
Figura 54 - Representação gráfica do exercício 2.3	125

Figura 55 - Representação gráfica do exercício 2.4	126
Figura 56 - Representação gráfica do exercício 3.6 e 20.2.....	127
Figura 57 - Representação gráfica do exercício 4.3	129
Figura 58 - Representação gráfica do exercício 5.4	130
Figura 59 - Representação gráfica do exercício 6.4	132
Figura 60 - Representação gráfica do exercício 9.4	135
Figura 61 - Representação gráfica do exercício 10.1	137
Figura 62 - Representação gráfica do exercício 10.3.1 e 10.3.2.....	138
Figura 63 - Representação gráfica do exercício 11.3 e 16.2.....	139
Figura 64 - Representação gráfica do exercício 14.4	140
Figura 65 - Representação gráfica do exercício 23.1	141
Figura 66 – Representação gráfica de Sistema de Passe em Y	143
Figura 67 - Representação gráfica de Sistema de Passe em Quadrado	144
Figura 68 - Representação gráfica de Sistema de Passe em Triângulo	144
Figura 69 - Representação gráfica de Sistema de Passe de Duplo Quadrado	144
Figura 70 - Representação gráfica de Sistema de Passe com 3 jogadores	145
Figura 71 - Representação gráfica de Sistema de Passe a 3 com bola no espaço	145
Figura 72 - Representação gráfica de Sistema de Passe em Hexágono.....	145
Figura 73 - Representação gráfica de Sistema de Passe Simétrico	146
Figura 74 - Representação gráfica do exercício 4.2	147
Figura 75 - Representação gráfica do exercício 23.2	147

INDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Lista de jogadores CD Vila Franca do Rosário para a época 2013/14.....	41
Tabela 2 - Sistemas de Passe de baixa complexidade	146
Tabela 3 - Datas de atividades CDVFR 2013/14	157
Tabela 4 - Unidade de Treino 1: métodos e relações	158
Tabela 5 - Unidade de Treino 2: métodos e relações	159
Tabela 6 - Unidade de Treino 3: métodos e relações	161
Tabela 7 - Unidade de Treino 4: métodos e relações	164
Tabela 8 - Unidade de Treino 5: métodos e relações	165
Tabela 9 - Unidade de Treino 6: métodos e relações	168
Tabela 10 - Unidade de Treino 7: métodos e relações	169
Tabela 11 - Unidade de Treino 8: métodos e relações	170
Tabela 12 - Unidade de Treino 9: métodos e relações	171
Tabela 13 - Unidade de Treino 10: métodos e relações	172
Tabela 14 - Unidade de Treino 11: métodos e relações	173
Tabela 15 - Unidade de Treino 12: métodos e relações	175
Tabela 16 - Unidade de Treino 13: métodos e relações	175
Tabela 17 - Unidade de Treino 14: métodos e relações	178
Tabela 18 - Unidade de Treino 15: métodos e relações	179
Tabela 19 - Unidade de Treino 16: métodos e relações	179
Tabela 20 - Unidade de Treino 17: métodos e relações	180
	12

Tabela 21 - Unidade de Treino 18: métodos e relações	181
Tabela 22 - Unidade de Treino 19: métodos e relações	182
Tabela 23 - Unidade de Treino 20: métodos e relações	183
Tabela 24 - Unidade de Treino 21: métodos e relações	183
Tabela 25 - Unidade de Treino 22: métodos e relações	185
Tabela 26 - Unidade de Treino 23: métodos e relações	186

INDICE DE ABREVIATURAS E SIMBOLOS

	Jogador Equipa 1
	Jogador Equipa 2
	<i>Joker</i> ¹
	Deslocamento da bola (passe ou remate)
	Deslocamento de jogador
CDVFR	Clube Desportivo de Vila Franca do Rosário
MJ / MJA	Modelo de Jogo / Modelo de Jogo Adotado
MT / MTA	Modelo de Treino / Modelo de Treino Adotado
MPG	Métodos de Preparação Geral
MEPG	Métodos Específicos de Preparação Geral
MEP	Métodos Específicos de Preparação

¹ *Joker* é um jogador específico que pertence sempre à equipa com bola, ou seja, atacante. Isto é, num determinado exercício que utilize este jogador, quando a equipa verde tem a posse de bola, este pertence a essa equipa. Quando perde, e a bola passa para a equipa vermelha, o *joker* passa a pertencer a esta.

RESUMO

Este trabalho visa a elaboração de um relatório final de estágio, realizado com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – vertente de Alto Rendimento, ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Foi realizado durante o período pré-competitivo da época 2013/14 na equipa sénior do Clube Desportivo de Vila Franca do Rosário (CDVFR) dentro de um contexto de futebol amador.

Os principais objetivos para a realização deste trabalho predem-se, em primeiro lugar, por aumentar a abrangência própria sobre o conhecimento da modalidade de futebol. Pretende-se examinar o processo de treino, com vista à concretização de um Modelo de Jogo particular. Neste sentido, adjacente à apresentação dos valores quantitativos retirados das diversas análises, torna-se fundamental para o aprofundamento do estudo a reflexão sobre a utilização dos vários métodos de treino, bem como a sua apresentação em termos cronológicos. Apoiada na bibliografia consultada, estudou-se o Modelo de Treino da equipa, relacionando-o com o Modelo de Jogo pretendido pelo treinador. Pretende-se assim entender a operacionalização (como) da conceção de uma forma específica de jogar (o quê). Para além disto, importa também referir que o treinador da equipa foi confrontado com as pré-conclusões retiradas da análise das diversas unidades de treino e suas relações. Procurou-se assim fazer uma análise vertical, profunda, delimitando a sua horizontalidade por um período específico da época desportiva – o período pré-competitivo.

Palavras-Chave: Futebol; Período Pré-Competitivo; Modelo de Jogo; Modelo de Treino; Métodos de Treino

ABSTRACT

This thesis reports the work carried out in order to obtain the degree of Master in Sports Training – High Performance, awarded by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This work was performed during the pre-competition period of season 2013/14, in the senior team of Clube Desportivo de Vila Franca do Rosário (CDVFR) within the context of amateur football.

The main objectives for the work are primarily related to the aim of comprehensively reinforcing the knowledge about the football game. One of goals was to deepen the analysis of the training process, focusing on achieving a particular Game Model. Hence, alongside the presentation of quantitative values taken from several analyses, it was essential, to strengthen the understanding of the subject, to reflect on the use of the various training methods, as well as to present them in chronological order. Based on the examined bibliography, the coach has studied the team's Training Model, linking it to his desired Game Model, therefore achieving an understanding of the operability (the “how”) of the design of a specific playing style (the “what”). In addition, it is also important to note that the coach was faced with the pre-conclusions drawn from the analysis of the various training units, as well as their relationships. Finally, a deep vertical analysis was made, limiting its horizontality for a specific period of the season – the pre-competitive period.

Key-words: Football; Pre-competitive period; Game Model; Training Model; Training Methods

INTRODUÇÃO

Muito se fala hoje em dia da evolução à qual o futebol tem sido sujeito ultimamente – seja na análise de equipas, nos métodos de treino, na sua aplicação, etc. Contudo, poucos estudos se debruçam sobre uma realidade ampla e pouco divulgada – o futebol sénior amador. Muitas vezes visto com pouco entusiasmo, este é o grau de competição a nível nacional onde existem mais jogadores, mais clubes, mais treinadores, e, tal como numa realidade ao mais alto rendimento, os mesmos paradigmas: uns mais evoluídos que outros.

Este trabalho visa a conhecer e analisar a forma de operacionalização de um Modelo de Jogo específico aplicado no futebol amador em Portugal, mais concretamente, na equipa do Clube Desportivo de Vila Franca do Rosário, que compete na Associação de Futebol de Lisboa. Para este entendimento, procurou-se aprofundar o conhecimento sobre fatores como o Modelo de Jogo, os Métodos de Treino, o Modelo de Treino e as suas relações, para que, apoiado no conhecimento empírico, se desenvolva um trabalho completo, científico, profundo, na tentativa de se aproximar da qualidade ao nível do trabalho que se realiza em clubes “desconhecidos” do público geral.

Após se aprofundar o conhecimento relativo ao Modelo de Jogo específico deste treinador para esta equipa, procurou-se fazer uma análise a dois níveis: micro, onde foram analisados individualmente cada exercício de treino preconizado, e macro, onde as relações entre os vários exercícios para a mesma sessão, e para as sessões seguintes foram estudadas.

Decidiu-se utilizar poucas unidades de treino, de modo a fazer uma análise em profundidade. Sendo o objetivo deste trabalho o estudo de processo, este debruça-se sobre os métodos de treino utilizados e na intervenção do treinador (operacionalização) para a consecução de uma ideia, de uma base teórica referente à forma de jogar da equipa.

Independentemente das conclusões retiradas deste estudo, o simples fato da sua realização já propicia o seu maior objetivo – a aprendizagem própria, através da observação, reflexão, discussão e vivenciamento de experiências numa realidade pouco conhecida.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

O Jogo de Futebol

O Jogo de Futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual duas equipas de 11 jogadores relacionam-se através de cooperação – com os colegas de equipa; e oposição – com os adversários. Existe uma luta incessante pela posse de bola, dentro das leis do jogo, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes dentro da baliza adversária e evitar que o adversário o faça na própria baliza, com vista à obtenção da vitória (Castelo, 2009).

Outros autores definem a modalidade como um sistema complexo, com uma dinâmica própria à qual estão associados uma grande diversidade de fatores. É caracterizado por ações imprevisíveis e aleatórias, que, não podendo ser pré-determinadas, tornam-no incerto. Garganta (1991); Oliveira (1996)

Castelo (2014) explica o conceito de complexidade: o jogo de futebol não é soma de vários jogadores, mas sim, a interação comportamental desses jogadores que produzem e criam constantemente algo de novo.

De acordo com a bibliografia consultada, para o entendimento sistémico do jogo de futebol, este deverá conter três aspetos fundamentais, intrinsecamente relacionáveis: as fases, as etapas e os momentos (Castelo, 2014).

Utilizando as definições do autor, existe duas fases: ofensiva e defensiva, determinadas pela posse ou não da bola, respetivamente. Relativamente ao ataque, ou processo ofensivo, é objetivamente determinada pela equipa que se encontra em posse de bola, com vista à obtenção do golo, sem cometer infrações às leis de jogo; a defesa, ou processo defensivo, é determinado pela luta para entrar em posse de bola, evitando cometer infrações e impedindo que a equipa adversária obtenha o golo.

Dentro de cada fase existem as etapas. Estas distinguem-se em função do espaço, das ações e das interações estratégico/táticas realizadas. Apesar de serem descritas com uma certa ordem, estas etapas podem ou não existir no desenvolvimento de cada fase do jogo. No ataque, existem três etapas:

- 1) Etapas de construção: a mais observável durante o desenvolvimento do jogo, e onde se despende mais tempo para a sua concretização. É caracterizada por ações táticas individuais e coletivas, criando situações de desequilíbrios na organização defensiva adversária. Tem por objetivo o deslocamento da bola da zona de recuperação para as áreas predominantes de finalização. Normalmente é dividida em duas sub-etapas: 1ª etapa e 2ª etapa de construção. Os princípios essenciais são: a saída baixa utilizando os centrais, os laterais, ou os médios defensivos, criação constante de linhas de passe e opções de decisão, atacar o espaço livre mas utilizar poucos toques na bola, atrair os adversários para um corredor lateral possibilitando a saída da bola pelo outro, mobilidade dos atacantes que dão opções de passe, através, por exemplo, de trocas posicionais, variar o ritmo do jogo através de ações rápidas ou variação do centro de jogo.
- 2) Etapas de criação de situações de finalização: normalmente, esta etapa caracteriza-se por ser realizada numa zona onde se concentram um grande número de jogadores adversários, essencialmente. Os atacantes assumem mais riscos, e mais ações individuais e coletivas. É a etapa que prepara a finalização. Poderá ser baseada em: jogo exterior – utilizando os corredores laterais e ações de cruzamento para a grande área; jogo interior – no corredor central, através de ações de rutura da organização defensiva adversária. Baseia-se nos seguintes princípios: variar o jogo ofensivo pelo corredor exterior e interior, manter constantemente a largura no ataque, desequilibrar a estrutura defensiva através de situações de 1x1, 2x1, 2x2 ou de passes de rutura, mobilidade constante dos atacantes e trocas posicionais, utilizar as ações de cruzamento variando as trajetórias da bola bem como os alvos, atacar convictamente os espaços predominantes de finalização e manter o equilíbrio defensivo de modo a reagir à perda da posse de bola.
- 3) Etapas de finalização: desenrola-se numa zona restrita do terreno de jogo, onde a pressão dos adversários é elevada e intensa, sendo o espaço de decisão/ação diminuto o remate deve ser realizado com elevada precisão e ritmo sendo suportado pela espontaneidade, determinação e criatividade. Valoriza o que foi construído pelo coletivo e tem como objetivo a concretização do objetivo de jogo – o golo. Os seus princípios são rematar logo que haja oportunidade, construir linhas limpas de remate, assumir a responsabilidade de rematar com convicção, rematar a partir de espaços pouco habituais, deslocar-se logo após o remate.

Na defesa, são quatro as etapas existentes:

- 1) Etapas de equilíbrio defensivo, que é concretizada ainda durante o desenrolar do ataque. As equipas aplicam medidas preventivas de modo a precaver uma situação de perda de bola
- 2) Reação à perda da bola: i) marcar de forma premente o adversário, que a recuperou ou que inicia o momento de transição defesa/ataque; ii) pressionar todos os adversários que possam dar continuidade ao ataque reduzindo-lhes o número de opções de decisão e iii) aproveitar esta reação, caso não tenha sido possível recuperar a bola, de modo a ganhar tempo para que a equipa possa reposicionar-se defensivamente
- 3) Recuperação defensiva: começa momentos logo após a impossibilidade de se recuperar de imediato a bola e durará até à ocupação do dispositivo defensivo previamente preconizado pela equipa. Importa: i) marcar espaços e atacantes durante a recuperação defensiva, ii) situar-se entre o atacante a própria baliza e iii) bloquear a ação dos atacantes.
- 4) Defesa propriamente dita ou bloco defensivo, que se baseia na ocupação do dispositivo defensivo previamente preconizado pela equipa.

Antes dos momentos, importa referir os métodos de jogo utilizados. Estes racionalizam e sequenciam as decisões, os comportamentos e os ritmos de execução dos jogadores durante as diferentes etapas. Todo o trabalho coletivo desenvolvido por uma equipa deve obedecer a uma lógica de expressão da sua forma de jogar. Com efeito, os métodos de jogo ofensivo são:

- a) O contra-ataque: i) maximizar a velocidade de transição defesa/ataque, ii) limitar o tempo de construção do ataque; iii) elevar o ritmo de decisão e de ação, iv) simplificar os processos ofensivos, v) rentabilizar o binómio tempo/espaço, vi) evitar que a defesa adversária se organize, vii) referenciar constantemente os jogadores melhor posicionados e viii) inter-relacionar intrinsecamente com o método de jogo defensivo.
- b) Ataque rápido: com características semelhantes ao contra-ataque. Varia fundamentalmente no momento de finalização – enquanto o contra-ataque assegura a antes da defesa contrária se organizar, o ataque rápido terá de preparar a fase de finalização já com a equipa adversária organizada defensivamente.

- c) Ataque posicional: i) incrementar duração da etapa de construção do processo ofensivo, ii) evidenciar uma ação coletiva num bloco compacto e homogéneo, iii) assegurar de modo contínuo a resolução das situações de jogo, pelo lado da segurança, iv) criar constantemente unidades estruturais funcionais, v) relacionar o trinómio tempo, espaço e número, vi) ocupar racionalmente o espaço efetivo de jogo e vii) aplicar métodos defensivos organizados longe da própria baliza.

Os métodos de jogo defensivo são:

- a) Individual: i) potencia o conceito de “um contra um”, ii) fomenta o respeito pelo princípio da contenção, iii) estimula situações de igualdade numérica, iv) coloca a responsabilidade individual ao mais alto grau, v) recruta elevados níveis de resposta física, vi) evidencia elevados níveis de atenção seletiva e vii) mobiliza elevados níveis de sacrifício.
- b) Zona: i) potencia o conceito do “todos contra um”, ii) responsabiliza cada jogador por uma zona de marcação, iii) consolida uma organização por linhas defensivas, iv) reforça ações de entreajuda e solidariedade e v) incorpora o conceito de “defesa em linha”.
- c) Misto: i) sintetiza o método individual e zona, ii) possibilita que o defesa marque o atacante de uma para a outra zona do campo e iii) amplia e reforça as ações de cobertura defensiva.
- d) Zona pressionante: i) obriga à marcação rigorosa ao atacante de posse de bola, ii) limita o espaço efetivo de jogo, iii) potencia continuamente a marcação a atacantes e espaços vitais de jogo, iv) modela as condições de recuperação da bola, v) estimula o aumento da concentração da organização defensiva, vi) utiliza a comunicação verbal entre os jogadores e vii) eleva e desenvolve espírito da equipa.

Finalmente, os momentos do jogo, ou seja, a passagem de uma fase para outra – transição. Podem ser transições de fase, nomeadamente a transição ataque/defesa, caracterizada por i) reação rápida e imediata de todos à perda da bola, ii) marcação constante sobre o portador da bola, os outros fecham linhas de passe de progressão ou rotura da organização, iii) recuperação defensiva elevando o número de defesas atrás da linha da bola, e iv) utilização da infração às leis de jogo quando necessário; e a transição defesa/ataque, que apresenta as seguintes características: i) aproveitar o desequilíbrio da equipa que estava a atacar, ii) potenciar movimentações em largura e profundidade de

modo a aumentar o espaço efetivo de jogo, o número de opções táticas e redução das possibilidade de marcação, iii) simplificar as ações individuais, saindo rápido das zonas de pressão e direcionando as ações no sentido da baliza adversária, iv) assegurar uma posse da bola eficaz e tão rápida quanto possível para atacar a baliza adversária, evitando que o adversário se organize defensivamente e v) fomentar uma correta perceção do jogo de modo a utilizar o método de jogo mais apropriado, ou situações de bola parada, ou esquemas táticos.

Modelo de Jogo

“A maneira como vemos o mundo é a fonte da nossa maneira de pensar e agir” (Covey, 2004, p. 29)

Tal como na nossa vida quotidiana, em que usamos as nossas “lentes” para ver, analisar e interpretar o mundo, o mesmo acontece no Futebol. Diferentes treinadores possuem diferentes formas de pensar. Diferentes treinadores possuem diferentes formas de interpretar o futebol nas suas mais diversas vertentes.

Esta diversidade de pensamento e paradigmas cria uma larga amplitude de visões sobre o jogo. Cada treinador terá a sua, e cabe a cada um deles adaptá-la da melhor forma.

Importa em primeiro lugar, definir o que é um modelo:

Segundo o dicionário da língua portuguesa, modelo² é um substantivo masculino definido como esquema teórico em matéria científica representativo de um comportamento, de um fenómeno ou conjunto de fenómenos. Contextualizado a este trabalho, pode-se definir como um conjunto de ideias, organizadas e hierarquizadas, que funcionam como um objetivo final a atingir.

Modelo de Jogo (MJ) é como uma ideia/conjetura de jogo constituída por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios..., representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização

² *modelo* in Dicionário da Língua Portuguesa com Acordo Ortográfico [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2014. [consult. 2014-12-01 16:34:54]. Disponível na Internet: <http://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/modelo>

funcional própria, ou seja, uma identidade. É um complexo de referências individuais e coletivas. (Oliveira, citado por Silva, 2008)³

Percebe-se assim, que o MJ baseia-se sobretudo na conceção de jogo por parte do treinador (Castelo, 2014); Carvalhal (citado por Azevedo, 2011, p. 49). Contudo, será redutor pensarmos na forma de jogar da equipa apenas em congruência com aquilo que é a forma de pensar e de ver o jogo por parte duma ou mais pessoas. É crucial que a decisão de escolha de um Modelo de Jogo Adotado (MJA) tenha em consideração fatores contextuais, circunstanciais, competitivos, sociais, etc. (Castelo, 2014); (Azevedo, 2011); (Amieiro, 2006);

Será, também, facilmente compreensível que estes fatores são passíveis de alteração ao longo de uma época desportiva. Deve por isso, o MJA ser uma referência, uma visualização, e nunca um objetivo absoluto. Esta capacidade de visualização faz parte integrante dos *skills* que o treinador deve ter, indispensáveis ao sucesso da equipa. É através desta capacidade que o processo é alterado, ou adaptado, no presente, com vista à concretização de uma etapa, de um objetivo no futuro: (Castelo, 2014); (Azevedo, 2011)

“O modelo de jogo deve ser sempre perspectivado como uma viagem e nunca como uma paragem.” (Castelo, 2014)

“O Modelo de Jogo nunca está acabado porque o processo ao acontecer vai fornecer indicadores de modo a serem interpretados por quem o gere, no sentido de o ir ferindo para estimular uma melhor qualidade. Frade (2003, citado por Azevedo, 2011, p. 44)

Ainda assim, em teoria, um MJ consistente, personalizado, concerne identidade e integridade à equipa. Existem princípios e referências que não são alterados, independentemente das características competitivas, circunstâncias, conjunturas e contingências. São eles os princípios mais básicos da ideia de jogo aplicada à equipa.

Em suma, o MJA deverá ter características evolutivas, deve ser adaptado às circunstâncias e contextos e congruente. Referencia também, uma vasta diversidade de áreas, e seus princípios, desde os mais gerais aos mais específicos, nomeadamente, a dimensão

³ Silva, H. (2008). A Organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistémica na construção de uma forma de jogar. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado a 10 de Setembro de 2014 em: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14960/2/7342.pdf>

estrutural, definida pela disposição posicional dos jogadores no terreno de jogo e paralelamente, pelas funções táticas gerais e específicas distribuídas a esses mesmos jogadores. (Castelo, 2014); (Oliveira, citado por Silva, 2008)⁴; a dimensão funcional, representada pelos princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios, bem como pela coordenação comportamental dos jogadores e pelo ritmo de execução das suas ações tático/técnicas. (Castelo, 2014); (Oliveira, citado por Silva, 2008)⁴; dimensão relacional, definida pela criação de uma linguagem tática comum no seio da equipa, a qual é suportada pela implementação de um conjunto de linhas orientadoras do pensamento tático dos jogadores; na modelação de compromissos e comportamentos específicos, incutindo princípios e valores que tornem possível e maximizem a capacidade da equipa atingir os seus objetivos propostos, superando-se a nível individual e coletivo. (Castelo, 2014)

Dentro de uma equipa lida-se, ainda, com um vasto conjunto de egos, personalidades e culturas que poderão ou não entrar em choque. Cabe à equipa técnica definir as formas mais eficazes de prever, resolver e gerir comportamentos que possam ser negativos e desestabilizadores ao principal foco: o objetivo proposto. (Castelo, 2014)

Considerando todos estes aspetos, o objetivo final do MJA deverá ser maximizar as qualidades, fazendo desaparecer eventuais deficiências e incapacidades existentes, tanto a nível individual como coletivo. (Castelo, 2014)

Este conjunto de referências deve estar sempre ligado à operacionalização, no dia-a-dia de trabalho, adaptando-se constantemente às circunstâncias. Não podemos, por isso, olhar para a modelação de jogo como uma ideia final.

Frade (citado por Azevedo, 2011, p. 44), corrobora esta ideia afirmando que o Modelo de Jogo nunca está acabado porque o processo ao acontecer vai fornecer indicadores de modo a serem interpretados por quem o gere, no sentido de o ir ferindo para estimular uma melhor qualidade.

⁴ Silva, H. (2008). A Organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistémica na construção de uma forma de jogar. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Treino do Futebol

Uma das conclusões que se prevê alcançar neste trabalho é a confirmação da importância do processo de treino no âmbito do Futebol.

Frequentemente se ouve no mundo do futebol a expressão “conforme se quer jogar assim se deve treinar”. Isto sugere uma relação de interdependência entre a preparação (leia-se *treino*) e a competição (*jogo*).

Deste modo, torna-se fundamental que esta preparação ocorra aquilo que se pretende no jogo: “Treino para mim só é bom quando se consegue operacionalizar o que é a ideia-chave, isto é, o treinador tem de encontrar exercícios que induzam a sua equipa a fazer aquilo que faz no jogo” (Mourinho, citado por Azevedo, 2011, p. 36), Apoiando na proposta de Castelo (2014), entende-se que para tal, existe a necessidade de se treinar como se quer jogar, isto é: selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino.

Princípios para a aplicação do exercício de treino

A aplicação prática dos métodos de treino suporta-se em princípios que têm por objetivo essencial direccionar, orientar, moldar e controlar a globalidade da atividade dos jogadores e das equipas, de modo a conferir-lhes uma maior eficácia e eficiência. (Castelo, 2014)

Devido a uma enorme variedade de formas de treinar, vários autores encontram diferentes princípios para a aplicação do exercício de treino. Na literatura não existe uma ideia única no que concerne este ponto.

Castelo (2014), enumera um conjunto de princípios relativamente à metodologia do treino, os princípios metodológicos, que têm como objetivo orientar e sistematizar a atividade do treinador, permitindo a criação de condições favoráveis à adaptação funcional do jogador ou da equipa, dirigindo de forma específica a lógica do jogo de futebol e do MJA. São eles:

- Princípio da Progressividade: este princípio explica a necessidade de aumento das exigências em diferentes âmbitos da frequência dos métodos de treino. Se pelo contrário, os métodos de treino se mantêm numa mesma plataforma de exigência contribuirão muito pouco para o desenvolvimento do rendimento do jogador, perdendo-se o seu efeito positivo. Em função da experiencia desportiva e da preparação do jogador, este, reagirá de modo diferenciado a um determinado nível de exigência do método de treino. Assim sendo, após a adaptação do organismo a determinado esforço, a resposta será um melhoramento do potencial de recursos disponíveis. Poderá ser de caráter linear, ou variável. *Linear* quando o aumento é contínuo sem nenhuma diminuição, *variável* quando se caracteriza por um aumento e diminuição oscilante dos níveis de exigência. Relacionando-os, constata-se que o organismo reage mais intensamente à segunda forma de organização destas exigências.

Outros autores referem outra designação para este princípio, dentro do mesmo enquadramento. Amieiro (2006) no seu estudo sobre o sucesso de José Mourinho, aponta o Princípio de Progressão Complexa: este diz respeito a uma hierarquização dos princípios e sub-princípios de jogo, assentes no MJ da equipa. A preocupação principal refere-se a uma determinada forma de jogar. Esta progressão acontece em três níveis distintos: ao longo da época, ao longo da semana e ao longo de cada unidade de treino, e cada um destes níveis aparece com uma relação com os demais.

Após a desintegração dos vários níveis de conceitos, ou princípios, referentes ao MJ de cada equipa, importa reintegrá-los, sempre dentro de uma dinâmica do processo, de uma vivência hierarquizada dos princípios de jogo (Amieiro *et al.*, 2006).

- Princípio da Continuidade: a interrupção demasiado prolongada do processo de treino leva a um retrocesso de capacidades de rendimento do jogador. Assim, para que exista uma correta adaptação por parte dos jogadores, os métodos de treino devem ser executados de forma regular e espaçar esta aplicação, sucedendo-se em diferentes momentos, para que haja tempo para o processo natural de reposição energética, crescimento de tecidos e síntese bioquímica. Em suma, este princípio baseia-se em três pressupostos: i) o treino desportivo consiste num encadeamento de máximo efeito da especialização desportiva; ii) a ligação entre os vários elos desse encadeamento é garantida na base da continuidade dos efeitos de treino imediatos, anterior e

acumulados (teoria da supercompensação⁵) e iii) os intervalos entre as sessões de treino são mantidos entre os limites que asseguram um desenvolvimento constante do nível de preparação.

- Princípio da Ciclicidade: a eficiência deste princípio depende particularmente do planeamento do treino, em que se estabelece a necessidade de repetir, de forma sistemática e racional, os elementos dinâmicos fundamentais da lógica do jogo de futebol, ou, do modelo de jogo adotado. São alterados numa sequência em função:
 - Da preparação do processo de treino – a) os períodos de treino (pré-competitivo, competitivo, e pós competitivo); b) os microciclos (atividades de preparação dos jogadores e da equipa – treino – entre duas competições consecutivas); c) as sessões de treino que podem ter como objetivo a aquisição, o desenvolvimento ou a manutenção de uma determinada forma de jogar, bem como a recuperação ativa de esforços
 - Dos conteúdos de treino, direcionados, racionalizados e modelados em função de uma forma específica de jogar da equipa;
 - Da calendarização competitiva – a) horizontal ou de curto prazo, tendo em conta o próximo jogo; b) vertical, ou de longo prazo, em que se perspetiva a evolução ou manutenção dos níveis de desenvolvimento do modelo de jogo da equipa.

Este princípio tem uma relação próxima com o princípio da estabilidade.

- Princípio da Estabilidade: Não sendo possível, durante a época desportiva, melhorar constantemente e progressivamente as capacidades do jogadores e da equipa, é fundamental estabilizar uma determinada prestação desportiva atingida, através de: i) insistir em certos procedimentos de ordem estratégica, tática e técnica, visando corrigir, precisar e manter soluções para as diferentes situações do jogo, em função do

⁵ A teoria da supercompensação explica a resposta do organismo ao treino. O efeito imediato do treino caracteriza-se pela depleção de determinadas substâncias bioquímicas. A preparação momentânea do atleta relaciona-se diretamente com a quantidade destas substâncias disponíveis para uso imediato. Após um período de recuperação, acredita-se que o nível presente das substâncias bioquímicas aumenta acima do nível inicial. Se o tempo de recuperação for muito baixo, a preparação do atleta decresce, por nunca conseguir recuperar suficientemente. Se for muito longo, não se altera. Contudo, se se atingir o tempo ótimo de recuperação, e se o treino seguinte coincidir com a fase de supercompensação, a preparação do atleta nesta fase aumentada promove um acréscimo das suas capacidades, e consequentemente, da sua preparação. (Zatsiorsky, 1995)

modelo de jogo; ii) manter traços relacionais entre os diferentes fatores de preparação da equipa, através da interdependência dos processos de treino e competição.

- Princípio da Variabilidade ou Ordem vs Variabilidade: Este princípio explica-nos a necessidade de se variar os métodos de treino utilizados, no sentido de evitar a estagnação de rendimento dos jogadores, ou da equipa, provocada pela monotonia da repetição necessária de métodos de treino aproximados daquilo que é a ideia de jogo para a equipa. Neste sentido, o treinador dispõe de um repertório de situações práticas que lhe permita alterar os métodos de treino de forma sistematizada, relacionando os diferentes métodos utilizados; *temporal*, durante um período largo o suficiente para promover essa variabilidade; *alterada*, promovendo as variações estabelecidas dentro do mesmo método de treino; *modificada*, em função dos objetivos e conteúdos e, transformada, em virtude das formas de organização das sessões de treino.
- Princípio da Modelação: promovida através da alteração das condições de cada método, a modelação é um processo através do qual se operacionaliza os diferentes níveis de complexidade e de dificuldade dos métodos de treino aplicados, ajustando-os e afinando-os às capacidade momentâneas dos jogadores e da equipa. Assim, quanto mais os métodos fizerem interagir as diferentes partes do jogo (fases, etapas e momentos), maiores serão os seus níveis de complexidade. Objetiva-se portanto, uma correta sequenciação metodológica no quadro da sessão ou do microciclo de treino, potenciando a direccionalidade de um trajeto particular e exclusivo de preparação da equipa. Em suma, a utilização dos vários métodos de treino deve aproximar as condicionantes de cada momento de treino, e interação com os restantes, progressivamente, no sentido de encontrar realisticamente as condições de luta competitiva do jogo de futebol.
- Princípio da Individualização: o ser humano é único, individual, tanto a nível biológico como psicológico. O mesmo método de treino tem uma resposta diferente de jogador para jogador. Deste modo, importa equacionar que a eficiência funcional de cada jogador é diferente, logo, a aplicação de qualquer método de treino requer uma estreita individualização dos meios de treino a utilizar. Assim, no processo de treino a individualização será respeitada isolando o jogador do seu contexto afinando certas

particularidades técnicas ou táticas, mas também e essencialmente num quadro grupal, setorial ou de equipa.

- Princípio das Propensões: as propensões são as tendências que cada um de nós assume de modo a tomar decisões. Em virtude do nosso cérebro constantemente tentar automatizar o que fazemos de modo a melhorar a nossa eficácia e a nossa precisão, a utilização constante e especificamente de determinados métodos de treino induz-se aos jogadores a tendência da tomarem os mesmos padrões decisórios e motores para solucionar problemas semelhantes. Assim, logo que existam condições propiciadoras decidimos ou agimos segundo um determinado padrão. De modo a evitar que este princípio estagne a criatividade coletiva e individual, determina-se que esta deve assentar sob uma cultura de regras de ações e de princípio de gestão do jogo coletivo, sendo suficientemente flexíveis para que permitam, em muitas circunstâncias, “desvios criadores” na resolução das situações. Para atingir o elevado rendimento desportivo coletivo é importante, por um lado, uma forte disciplina tática, aliada a uma sólida aplicação de habilidades específicas e, por outro, decisões/ações criativas, de modo a romper a lógica organizativa do adversário.

O papel do treinador na implementação de uma forma específica de jogar

Reconhece-se a importância do treinador na implementação de uma forma específica de jogar. Neste quadro, compreende-se que o treinador, em primeiro lugar, concetualiza o exercício de treino, posteriormente apresenta-o, promove a sua prática e repetição, e no final corrige. (Castelo, 2014)

A concetualização do exercício de treino

“(...) treinar é treinar em especificidade, é criar exercícios que me permitam exacerbar os meus princípios de jogo” (Mourinho, citado por Azevedo, 2011, p. 88)

Os exercícios são instrumento fundamental do processo de preparação de um jogador ou de uma equipa. Quando corretamente selecionado, reflete efeitos positivos, manifestando-se através de uma melhor adaptação e sustentabilidade a curto e longo prazo, uma maior eficácia decisional e comportamental dos praticantes. Por outro lado, quando desajustado ou desenquadrado com as capacidades do praticantes ou da lógica da modalidade, refletem efeitos negativos. (Castelo, 2014)

“Fundamentalmente temos de perceber que o exercício, quando surge, já tem de estar configurado de modo a que os comportamentos que pretendemos em termos de princípio, de objetivo, se evidenciem, ou seja, quando estruturamos já criamos condições para que o que pretendemos surja com frequência. Isto é o mais importante, é a Especificidade do exercício e nós, como treinadores, em função das nossas necessidades é que vamos elaborar o exercício de acordo com determinado objetivo” (Faria, citado por Azevedo, 2011, p. 90). Através deste pressuposto, pode-se observar a necessidade de enquadrar o treino naquilo que são os objetivos particulares de cada equipa, ou seja, a forma como se pretende que esta jogue vai influenciar os exercícios de treino aplicados.

Ao treinador cabe o papel de contextualizar exercícios com diferentes graus de complexidade. Este conceito é descrito por (Castelo, 2014) e (Queiroz, 1989), como a quantidade de informação suscetível de ser tratada. Logo, uma situação será tanto mais complexa quanto a informação necessário para o jogador organizar a sua intervenção em função da situação. A sua manipulação decorre, de forma prática, dos critérios espaço (local, organização, forma geométrica, dimensões, especificidades e meios materiais utilizados), número (quantificação dos meios humanos e relações de cooperação e oposição entre si – ataque e defesa) e tempo (tempo de atividade, tarefas de jogo, frequência, velocidade, ritmo de jogo, duração das ações), bem como as relações entre si (espaço-tempo; número-espaço; tempo-número). Complementando este conceito, com uma relação próxima, o conceito de dificuldade importa ao número de possibilidades de resolução da situação de jogo. Ou seja, uma situação será tanto mais difícil de resolver quanto menor for o numero de opções táticas plausíveis.

Neste sentido, o planeamento e a estruturação das unidades de treino é um processo único de cada treinador. Este deve desenhar exercícios que sejam compatíveis com a sua conceção. Assim, entre objetivo e exercício implica que haja uma relação precisa e direta,

pois são estes que vão permitir desenvolver os comportamentos pretendidos para a equipa.

Castelo (2009) acrescenta “quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição, ou o modelo de jogo que se procura implementar na equipa, melhores e mais eficazes serão os efeitos”

A intervenção do treinador – apresentação e informação de retorno

Não obstante a importância adquirida pela configuração do exercício de treino, previamente elaborada pelo treinador, entende-se que é necessária uma intervenção interativa do treinador com o exercício e com os jogadores, funcionando como orientador do processo de treino. Ao treinador cabe o papel de explicar o exercício, intervir durante a sua execução, encaminhando os jogadores/equipa para a direção desejada, e discutir, posteriormente a sua consecução. O momento de apresentação/intervenção ocorre por isso em três fases distintas: antes, durante e depois:

- i) Antes da execução do exercício, a intervenção do treinador assume natural importância. A demonstração nesta fase revela-se eficaz, uma vez que tem um maior impacto na capacidade do praticante em identificar e processar a informação relevante à produção de ação (Castelo, 2014). Diz respeito à explicação prévia do exercício. Importa nesta fase explicar o exercício contextualizando, objetivando, e determinando quais os comportamentos desejados e suas implicações individuais e coletivas na qualidade do desempenho (Azevedo, 2011, p. 99);
- ii) Durante, a intervenção do treinador vem no sentido de reforçar as primeiras demonstrações e, em simultâneo, os aspetos-chave que ainda não tenham sido corretamente executados (Castelo, 2014). O treinador deve procurar atuar como catalisador positivo dos comportamentos pretendidos e inibidor dos desajustados. Deste modo, o feedback (informação de retorno) extrínseco (que os praticantes recebem de fontes externas, como treinadores, companheiros, etc) é uma ferramenta que enriquece a aprendizagem daquilo que o treinador pretende

durante os exercícios (Azevedo, 2011, p. 100); A informação de retorno é, por isso, uma condição obrigatória para ocorrer aprendizagem (Cunha, 2003)⁶

- iii) Finalmente, na fase posterior à execução do método em questão, aparece o terceiro momento, que através da discussão promove a compreensão daquilo que foi executado, como objetivo de salientar os aspetos positivos e negativos, reforçando a imagem mental da sua execução. (Azevedo, 2011, p. 99); (Castelo, 2014)

Prática e repetição. Correção.

Após a execução de determinado exercício, os objetivos abordados não se encontram automaticamente assimilados pela equipa ou pelos jogadores. Importa para a sua eficácia a prática (que possibilita aos jogadores realizarem a sua interpretação das ações determinadas pelos treinador) mas também a repetição, que irá promover uma consistência e estabilidade das soluções motoras em resposta às variabilidades das situações de jogo. Neste sentido, importa que se aplique um conjunto de pressupostos para o correto aproveitamento dos métodos de treino:

- a) Utilizar as condições favoráveis, evitando fadiga, tensão psíquica, etc. durante a sua aplicação.
- b) Diversificar as condições assegurando a variabilidade em função das particularidades lógicas da modalidade desportiva
- c) Isenção de erros, uma vez que, no caso de permitirmos a repetição sistemática de um erro, isso irá criar nos praticantes ações motoras com erros, que agora se apresentam estabilizados e consolidados pela repetição.
- d) Promover a velocidade, em detrimento da precisão, aproximando as condições dos métodos aplicados à realidade competitiva. Objetiva-se assim que com a repetição do exercício se melhore de forma gradual a precisão e se atinja um nível de eficácia compatível com as necessidades do modelo de jogo adotado.
- e) Manter um nível de elevada motivação, estabelecendo condicionamentos de diferentes domínios na seleção dos exercícios.
- f) Condições de competição: é importante promover a prática competitiva de forma sistemática em situações de treino ou, em torneios oficiais de diferentes

⁶ Cunha, F. A. (Novembro de 2003). Feedback como instrumento pedagógico em aulas de educação física. EFDeportes Revista Digital. Consultado a 17 de Setembro de 2014: <http://www.efdeportes.com/efd66/feedb.htm>

níveis. Somente nestas condições é possível evidenciar “erros” de análise e de execução por parte dos praticantes ou da equipa.

“Uma das tarefas do treinador é observar, analisar e corrigir a execução do conteúdo dos exercícios. Neste âmbito, o treinador deverá consciencializar-se que é ele que dirige o treino tendo os praticantes de cumprir os objetivos e instruções estabelecidas.”

(Castelo, 2014) Neste sentido, e segundo o autor, importa que o treinador conheça profundamente as características do conteúdo de cada exercício, e hipóteses de manipulação, de modo a estabelecer as melhores condições de aprendizagem ou aperfeiçoamento; os objetivos a atingir com o exercício; que entenda os erros, identificando a causa, e como o corrigir e que intervenha, no sentido de criar um caminho, um sentido, aproximando o coletivo da sua ideia de jogo.

Métodos de treino

A análise das unidades de treino assentam, em parte, na Taxonomia Vertical proposta por Castelo (2014). Este conceito divide os métodos de treino no sentido horizontal, nomeando três grandes grupos: Métodos de Preparação Geral (MPG), Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) e Métodos Específicos de Preparação (MEP). A principal referência para a definição de cada um destes métodos é, em primeiro lugar, a existência ou não de bola, e depois, a possibilidade de ocorrência de situações de finalização. Abordar-se-á cada um com maior detalhe.

Segundo a definição do autor, os MPG não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores. Procuram-se com estes métodos fomentar a preparação multilateral dos jogadores, direcionar os processos de recuperação e, criar uma base funcional sobre a qual se deverá apoiar de forma sustentada outros métodos de treino. No sentido vertical são designados quatro sub-grupos dentro destes métodos:

- 1) **Resistência:** onde se procura melhorar as capacidades de resistência dos jogadores na base dos diferentes sistemas de produção de energia e no respeito das componentes estruturais de volume, de intensidade, de densidade e frequência.
- 2) **Força:** Estes meios são construídos na base das diferentes formas de manifestação de força.

- 3) **Velocidade:** para o desenvolvimento desta capacidade física, importa proporcionar a execução das diferentes tarefas motoras com a máxima velocidade possível.
- 4) **Flexibilidade:** A flexibilidade está diretamente relacionada com a qualidade de execuções de ações tático/técnicas. Uma maior amplitude dos movimentos permite aumentar a velocidade, a energia e o momento que é necessário gerar na execução das ações motoras. Poderá incluir-se nesta família as questões relacionadas com a coordenação, como equilíbrio e ritmo/cadência motora.

Relativamente aos MEPG, o autor refere que estes utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo: o golo. Todavia, abrindo-se essa possibilidade, esta jamais será realizada de forma imediata e espontânea, isto é, será sempre necessário cumprir com êxito um conjunto de tarefas intermédias predeterminadas para posteriormente poder usufruir de condições regulamentares para a concretização do golo.

Estes métodos subdividem-se em quatro categorias:

- 1) **Aperfeiçoamento de ações específicas do jogo** (A. A. E. J.): Métodos de treino conceptualizados e operacionalizados através de um conjunto de decisões/ações específicas, as quais, são realizadas sem terem em conta os contextos situacionais que o jogo de futebol estabelece (sendo por esta razão que também podem ser denominados métodos descontextualizados).
- 2) **Manutenção da posse de bola** (M. P. B.): São caracterizados pela criação de condições que objetivam decisões/ações de resolução de diferentes situações de jogo pelo lado da segurança, dando-se assim prioridade à execução de comportamentos para a conservação da bola.
- 3) **Organizados em circuito:** Apela ao desenvolvimento de um conjunto de tarefas motoras diferenciadas ou similares do ponto de vista técnico, técnico/tático, físico, etc. Sendo cumpridas em torno de um espaço cujo regresso volta sempre ao ponto de partida, independentemente do número de vezes que é realizado.
- 4) **Lúdico/Recreativos:** Estes métodos de treino promovem atividade e tarefas individuais e coletivas (em pequenos grupos) de caráter lúdico e recreativo, num quadro entre múltiplos aspetos de divertimento e sua convivência no âmbito de integração e coesão de equipa.

Finalmente, os MEP constituem o núcleo central de preparação dos jogadores e equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. São, por isso, aqueles que melhor traduzem a realidade do jogo. Dividem-se em seis sub-categorias:

- 1) **Finalização:** Estes métodos de treino potenciam a criação de contextualidades situacionais de carácter individual e coletivo propícias à finalização, aperfeiçoando-se e otimizando-se decisões/ações de remate em momentos sucessivos, de forma a desenvolver simultaneamente aspetos como a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a destreza na execução desta ação motora específica.
- 2) **Metaespecializados** (potenciação das missões táticas do jogadores no quadro da organização da equipa): através destes métodos de treino direciona-se, especifica-se e potencia-se as missões táticas de certos ou todos os jogadores, em simultâneo ou separadamente, as quais derivam do seu estatuto estratégico/tático, dentro da organização dinâmica da equipa.
- 3) **Padronizados** (desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo): suportam-se num conjunto de rotinas e subrotinas de jogo, manifestadas na análise das regularidades comportamentais individuais e coletivas da equipa, as quais apresentam um elevado grau de probabilidade de ocorrerem, relativamente a outras menos plausíveis ou possíveis, tanto no ataque como na defesa.
- 4) **Sectoriais** e intersectoriais (Sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa): Estes métodos promovem o aperfeiçoamento e otimização do trabalho coletivo, fundamentalmente no que concerne à articulação, e sincronização de cada setor de jogo da equipa por si, bem como da articulação e sincronização intersectorial.
- 5) Desenvolvimento de **esquemas táticos**: Operacionalmente estes meios de treino desenvolvem-se num quadro de uma dada sincronização e sequência comportamental individual e coletiva no que refere às bolas paradas, como livres diretos ou indiretos, cantos, lançamentos de linha lateral, pontapés de saída e grandes penalidades.
- 6) **Competitivos** com diferentes escalas de aproximação à realidade: Estes métodos de treino são aqueles que mais aproximam à essência e natureza da competição do jogo de futebol. Promovem, por isso, a adaptação dos jogadores a uma constante e frequente alteração organizacional da equipa, bem como dos contextos

Modelo de jogo vs Modelo de treino

“Operacionalizar uma filosofia é dar corpo à inteligência, à imaginação e à criatividade. É a responsabilidade de uma ligação umbilical entre o exercício, a referência ideológica e o seu inventor” (Azevedo, 2011, p. 34)

Simplificando, podemos definir o Modelo de Jogo como “o que queremos atingir no futuro” e o Modelo de Treino “o que propomos para o atingir”. São dois processos distintos que se unem pela ação conjugada, tanto a nível de idealização como de resultados. Naturalmente, quanto maior for a congruência entre estas duas modelações, maior será a qualidade dos resultados dos processos.

O modelo de preparação, isto é, o treino, é a reprodução sistemática do MJA, sendo, por isso, os dois modelos, para um processo eficaz, dissociáveis. O primeiro (modelo de jogo) implica um caminho a percorrer, que irá condicionar o modelo de treino, que funciona como garante de uma procura permanente e objetiva da evolução individual e coletiva. (Castelo, 2014)

Concordando, conclui-se que o processo de treino, orientado e vocacionado para o MJA, tem necessariamente de respeitar os princípios e integridade do modelo de jogo, procurar contextualidades de jogo que induzam a decisões/ações específicas, direccionar a preparação da equipa, enquadrar os diferentes fatores de preparação e aproximar os processos de treino e competição.

Faria (citado por Oliveira, 2010)⁷ acrescenta que se o objetivo é ter uma equipa organizada para competir, essa organização só se consegue através da utilização de exercícios de jogo congruentes com um modelo de jogo e que permitem exacerbar um conjunto de princípios que definem esse modelo.

Para que as características fundamentais do MJA sejam exercitadas e consolidadas num contexto complexo, parece-nos fundamental que o desenho e a adoção de ECT⁸ façam

⁷ Oliveira, R. (Maio de 2010). Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. EFDeportes Revista Digital. Consultado a 17 de Setembro de 2014:

<http://www.efdeportes.com/efd144/periodizacao-tactica-sua-aplicacao-no-futebol.htm>

⁸ Os ECT ou Exercícios Complexos de Treino pretendem identificar os exercícios que são usados no treino futebol cujos conteúdos e objetivos contemplam a possibilidade de decisão não totalmente pré-determinada por parte dos jogadores. São exercícios situacionais com elevada ligação aos problemas do jogo, contemplam a presença do adversário e, pela modificação de alguns parâmetros, fazem salientar

salientar, pela exteriorização dos comportamentos desejáveis em jogo, essas mesmas características aumentando a capacidade de jogo, isto é, a adaptabilidade ao jogo. Este aumento promove assim, uma especificidade com identidade própria e respeitante ao coletivo construída a partir de um MTA que, por sua vez, se basearia no MJA (Sá, 2001)⁹

Conclui-se assim que o MT deverá ser específico em relação ao MJA, tornando-se o Modelo de Treino Adotado (MTA).

Mas o que é o conceito especificidade no treino?

Castelo (2002) define-o como *“um processo pedagógico que visa a desenvolver as dimensões tática, cognitivas-preceptivas, técnicas, físicas, psicológicas, estratégicas e socioculturais dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico”*

Mourinho (citado por Oliveira, 2010)¹⁰ vai mais longe, relacionando-o: *“no processo de treino deve existir uma exponenciação do princípio da especificidade. Uma especificidade/modelo de jogo e não apenas uma especificidade/modalidade.”*

O treino só é verdadeiramente específico quando houver uma permanente correlação entre as componentes técnico-táticas individuais e coletivas, psico-cognitivas, físicas e coordenativas, além do modelo de jogo adotado e respetivos princípios que lhe dão corpo. E mais, os princípios só são verdadeiramente específicos, se obedecerem às exigências reais da competição. Especificidade é por isso o princípio que orienta o processo de treino para atingir as metas propostas, ou seja, o Modelo de Jogo, incluindo todas as suas dimensões, refutando a ideia de que o todo é igual à soma das partes.

Mourinho (citado por Amieiro, 2006, p. 35), demonstra a importância de um MJ bem definido e trabalhado em especificidade desde o início. Em resposta à pergunta “Por que razões o FC Porto ganhou o campeonato?” o treinador é pragmático: *“O treinador é bom*

determinados padrões de comportamento desejáveis com elevadas possibilidades de inovação e criação. (Sá, 2001)

⁹ Sá, P. J. (Outubro de 2001). Exercícios Complexos de Treino. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Consultado em 15 de Novembro de 2014, de: http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10655/3/4881_TM_01_P.pdf

¹⁰ Oliveira, R. (Maio de 2010). Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. EFDeportes Revista Digital.

e preparou a equipa, desde o primeiro dia da pré-época, para jogar segundo um modelo de jogo perfeitamente definido em todos os seus itens”.

Esta filosofia não era comum há 10 anos atrás, altura o treinador foi campeão nacional. Contudo, cada vez mais se encontram evidências desta forma de pensar, nomeadamente no mais alto rendimento no futebol (Oliveira, 2010)¹¹.

Através deste trabalho procuraremos analisar o MT do CDVFR, comparando a informação que possuímos sobre o MJA e a análise às unidades de treino do período pré-competitivo de modo a descrever a concetualização desta forma de jogar específica.

¹¹ Oliveira, R. (Maio de 2010). Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. EFDeportes Revista Digital.

Capítulo II – ANÁLISE CONTEXTUAL DA AMOSTRA

Escolha da amostra

No contexto do Alto Rendimento Desportivo será normal pensarmos em equipas profissionais. Numa fase inicial do trabalho pretendia-se encontrar equipas da 1ª Liga Portuguesa disponíveis para a consecução deste trabalho. Várias foram contactada através de correio eletrónico, telefone ou pessoalmente. No entanto todos os pedidos foram negados ou não se obteve uma resposta.

A equipa técnica do escalão sénior do CDVFR prontamente se mostrou disponível e entusiasmada a fazer parte integrante deste trabalho. Visto como uma forma de aprendizagem para ambas as partes, a consecução das mais diversas tarefas subjacentes ao trabalho foram facilitadas e utilizadas diariamente, pelo treinador e adjuntos, como forma de análise própria e discussão dos mais diversos assuntos relacionados com o treino e as suas vertentes, essencialmente. Houve uma participação ativa das partes interessadas nestes processos.

Caracterização geral do clube

Um mesmo modelo de jogo aplicado a diferentes realidades provocará diferentes resultados. Assim, mesmo quando um dado modelo de jogo apresentou no passado, excelentes resultados desportivos, isso não significa que este será sempre o melhor, nem tão pouco o único, quando dialogamos com uma outra realidade. (Castelo, 2014)

Com base no referido pelo autor, torna-se fundamental para os objetivos primários deste trabalho conhecer o contexto em que se apresenta o clube e a equipa:

A 23 de Dezembro de 1972, através dum grupo de amigos com gosto pelo desporto, particularmente pelo futebol, da antiga freguesia de Vila Franca do Rosário, concelho de Mafra, nasceu o Clube Desportivo Recreativo e Cultural de Vila Franca do Rosário. Inicialmente apenas a disputar torneios, o seu primeiro campo de futebol, a “Terra da Eira”, situado junto ao oratório de N.º Sr.ª da Memória, foi mais tarde deslocado para um espaço próprio, em 1974, após o Presidente da Junta de Freguesia, Sr. José Esteves, e o

Presidente da Assembleia de Freguesia, Sr. José Mota Ribeiro, colaboraram com a aquisição de um terreno próprio para o clube, bem como na melhoria das infraestruturas. Este campo foi inaugurado a 6 de Março de 1977.

Apenas em 1982, o Clube Desportivo Recreativo e Cultural de Vila Franca do Rosário foi oficializado, através de escritura pública, publicado em Diário da República

Em 1988, o clube liderado pelo Sr. José Manuel Lopes de Sousa, que inaugurou o Campo do Castanheiro, com sede desportiva, balneários, bar e sede da direção, federou o Clube na Associação de Futebol de Lisboa, disputando assim os campeonatos distritais. Após uma subida de divisão, ficou sem direção e acabou por atravessar um período de inatividade.

Pela mão da direção liderada pelo Sr. José Augusto da Conceição, em 1992 o clube voltou à atividade, disputando o Campeonato de Futebol do Concelho de Mafra, durante 13 anos. Em 2000, o nome foi alterado para Clube Desportivo de Vila Franca do Rosário. Na época 2005/06 voltou a disputar os campeonatos da AFL, tendo subido de divisão nesse mesmo ano. Na época seguinte a primeira equipa de formação, do escalão de juvenis, foi inaugurada. Em 2010/11 fez-se representar em todos os escalões de formação na AFL.

Situado nas proximidades da fábrica da *Sicasal*, o CDVFR deve a sua existência e sobrevivência a esta marca, bem como quase toda a população desta antiga freguesia.

É atualmente um clube amador, tal como sempre foi, participante nas competições da AFL em todos os escalões. A presidência foi ganhando consecutivamente, mantendo-se, até hoje, o Sr. Presidente José Augusto da Conceição no comando máximo do clube.

Época 2012/13

Durante a época desportiva compreendida entre setembro de 2012 e maio de 2013, o CDVFR terminou na 11^a posição da AFL 1^a Divisão de Honra, com 12 vitórias, 8 empates e 14 derrotas. Obtiveram 43 golos marcados e 46 sofridos, num total de 34 partidas.

Com esta classificação final o clube foi promovido à AFL Pró-Nacional para a época 2013/14. A equipa técnica transitou desta para a época seguinte.

Época 2013/14

O CDVFR iniciou os trabalhos de pré-temporada quinta-feira, 15 de agosto de 2013, com um plantel constituído por 24 jogadores, tal como discrimina a tabela 1¹².

Nº	NOME	POSIÇÃO	DATA NASCIMENTO	EX-CLUBE
14	Alex Djaló	Médio	1991-12-13	VFR
80	Bruninho	Avançado	1993-10-14	VFR
1	Bruno Barros	Guarda-redes	1992-03-20	Elétrico
2	Camarão	Defesa	1992-04-17	Alcainça
11	Diogo Costa	Avançado	1992-10-08	VFR
20	Elson	Medio	1987-09-08	Jeromelo
19	Encarnação	Defesa	1977-08-18	VFR
17	Gonçalo	Defesa	1984-12-11	VFR
23	Gonçalo Pereira	Avançado	1989-08-12	São Marcos
25	Hugo Aroil	Defesa	1993-08-07	VFR
27	Hugo Nascimento	Médio/Av.	1992-11-10	O. Hospital
8	João Pereira	Médio	1988-08-10	VFR
28	João Pinto	Médio	1994-05-22	Belenenses (jun)
15	Jorge Portela	Médio	1992-08-13	Oriental
22	Jorge Rosa	Defesa	1986-12-25	VFR
4	Leandro	Defesa	1990-02-10	SLO
12	Marcelo Fernando	Guarda-redes	1988-09-29	VFR
70	Pauleta	Médio	S/ Info	VFR
10	Pedro Oliveira	Médio	1993-02-19	VFR
18	Sousa	Defesa	1984-04-12	VFR
7	Trindade	Avançado	1991-11-16	SLO
9	Yuri	Médio/Av.	1986-12-25	Linda-a-Velha
77	Zé Ferraz	Avançado	1991-06-24	Sintra Football
6	Zé Ricardo	Médio/Av.	1987-07-07	Charneca

Tabela 1 - Lista de jogadores CD Vila Franca do Rosário para a época 2013/14

O clube adquiriu 12 novos jogadores. Não houve transições internas, da época anterior, do plantel júnior para o plantel sénior, e apenas um jogador se encontrava no primeiro ano no derradeiro escalão competitivo, proveniente do Belenenses. A totalidade dos jogadores é de nacionalidade portuguesa.

¹² Todos os nomes aqui divulgados foram utilizados pelos próprios através de documento específico e assinado por todos os elementos aqui presentes – desde a equipa técnica até aos jogadores não havendo qualquer impedimento do ponto de vista ético e deontológico. Ver anexo I

A equipa técnica constituiu-se por cinco elementos: treinador principal, João Pedro; três treinadores adjuntos, Vítor Portela, João Matias e eu, André Ferreira; e um treinador de guarda-redes, Luís Raposo.

Acrescentam-se ainda ao grupo de trabalho o próprio Presidente, o Diretor Desportivo, Norberto Esteves, o Coordenador Técnico, Alfredo André e o Fisioterapeuta, Francisco Duarte.

Apesar da elevada especificidade de cada elemento técnico, dentro do gabinete da equipa todos têm uma voz naquilo que é a planificação, análise e interpretação das mais diversas situações. Durante as sessões de treino todos os elementos estiveram presentes.

A equipa competiu na AFL Pró-Nacional e na Taça AFL, perfazendo um total de 31 jogos, 30 no campeonato e 1 na taça.

Capítulo III - METODOLOGIA

Objetivo de estudo

O principal objetivo deste estudo enquadra-se na operacionalização do MJ da equipa. Para isto, o trabalho divide-se em três partes: conhecimento sobre o MJA; análise particular a cada exercício com objetivos específicos enquadrados no MJ; estudo relacional dos exercícios dentro de cada unidade de treino e entre unidades de treino distintas.

Conhecer o MJ do CDVFR

Por pertencer à equipa técnica do CDVFR já possuía algum conhecimento relativo ao MJ específico da equipa. Foi ainda assim, disponibilizado o documento do MJ da equipa e também realizada uma entrevista escrita ao treinador principal, João Pedro, onde se procurou aprofundar o conhecimento sobre as ideias de jogo particulares do treinador.

A entrevista foi realizada após a análise do conteúdo, no dia 12 de novembro de 2014. Para além do referido, o treinador foi também confrontado com algumas conclusões retiradas do estudo. Este foi o principal motivo por se ter decidido realiza-la *a posteriori*.

A relação entre as informações retiradas da entrevista, do documento e do conhecimento próprio promoveu uma melhor compreensão sobre os paradigmas do treinador e operacionalização dessas ideias adaptadas à forma de jogar da equipa.

Como vimos anteriormente, o modelo de jogo depende em muito das ideias que o treinador tem sobre futebol, da forma como vê e pensa o jogo. Oliveira (citado por Almeida, 2014)¹³ refere que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, o processo de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados.

Deu-se importância à contextualidade da realidade em que o grupo se insere. Como vimos anteriormente, um mesmo modelo de jogo aplicado a diferentes realidades provocará

¹³ Almeida, R. (2014) Relatório Final de Estágio na Equipa Profissional do Sporting Clube de Braga, na Época Desportiva 2014/14. Da Conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Relatório elaborado para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

diferentes resultados. Assim, mesmo quando um dado modelo de jogo apresentou no passado excelentes resultados desportivos, isso não significa que este será sempre o melhor, nem tão pouco o único, quando dialogamos com uma outra realidade (Castelo, 2014).

Foi por isso fundamental estudar a história do clube, perceber o nível de competitividade em que se insere. Isto foi determinante para o conhecimento aprofundadamente a forma específica de jogar.

Operacionalização do MJ do CDVFR

Observação dos treinos

Entre os dias 15 de agosto e 29 de setembro, de 2013, decorreu o período preparatório e as duas primeiras semanas de período competitivo, no quadro competitivo da equipa sénior do CDVFR. Perfez-se um total de 23 treinos, sendo que um deles foi um jogo-treino contra o escalão de juniores do mesmo clube.

Nesta fase todas as unidades de treino foram acompanhadas: foi disponibilizado o plano de treino, correspondente ao dia de trabalho, e filmou-se a unidade de treino na sua totalidade. Ao mesmo tempo, registaram os tempos iniciais e finais de cada exercício e respetivas paragens. Foi feita também uma primeira análise aos exercícios e à sessão.

Construiu-se num documento *Excel* uma série de 23 tabelas em que se registou o nº de cada exercício dentro da unidade de treino, o intervalo de tempo ativo, intervalo de tempo de pausa, o método em questão, o sub-método e a descrição simplificada do exercício. Através destas tabelas, quantificou-se os tempos totais ativo e de pausa, os tempos dedicados a cada método e sub-método bem como as percentagens relativas dos mesmos. Comparou-se também entre unidades de treino referentes aos períodos pré-competitivo e competitivo.

Análise micro – exercício de treino

A análise individual dos exercícios preconizados foi dividida em cinco partes. Para a definição do grupo correspondente a cada exercício discriminou-se os objetivos particulares. Delimitou-se: métodos relativos à fase defensiva, à transição ofensiva, à fase ofensiva, à transição defensiva e aos métodos específicos de preparação geral. Para cada

um, determinou-se os objetivos/conceitos relativos ao MJA e descreveu-se o exercício. Foi também realizado uma reflexão sobre a sua aplicação.

Análise macro – relacionar métodos e unidades de treino

No que concerne à análise das relações entre exercícios, utilizou-se uma série de tabelas, uma para cada unidade de treino onde, através de uma pequena descrição e da definição dos conceitos ou objetivos pretendidos para cada exercício, procurou-se relacionar os vários métodos utilizados bem como as várias sessões.

Capítulo IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O Modelo de Jogo do CDVFR

Sistemas táticos: 4-3-3 (principal); 4-1-3-2 (alternativo)



Figura 1 - Formação base do MJ da equipa com designação das respetivas posições

Conceitos Gerais

Fase Defensiva	Fase Ofensiva
Zona pressionante	Ataque posicional: circulação da bola; jogo apoiado; variação do centro de jogo
Bloco compacto	
Zona ativa/passiva; momentos de pressão	Direto para avançados

Organização defensiva

Nesta fase, a equipa procura jogar segundo o método de zona pressionante. Segundo as ideias do treinador, este método, enquadrado com os princípios da defesa à zona e com uma atitude agressiva e pressionante é a forma mais eficaz de defender:

"Defender à Zona por si só não é a melhor forma de defender. E porquê? Porque Zona significa apenas funcionar em função da bola como equipa de forma compacta mas sem uma zona de pressão definida. É pura e simplesmente bascular em função da posição da bola com uma atitude passiva e à espera de um erro do adversário para recuperar a bola. Zona Pressionante é, na minha filosofia, a melhor estratégia defensiva. É uma predisposição comportamental de uma equipa de futebol no momento defensivo. Um processo coletivo onde a equipa funciona como um todo de forma rápida, agressiva e pressionante, fechando espaços, cortando linhas de passe e realizando oposições firmes a todo e qualquer portador da bola. (...) O objetivo é recuperar a bola o mais rápido possível, não onde o adversário está mas sim no sítio preciso onde nós a queremos receber." (João Pedro, 2014¹⁴)

Aliado a esta ideia, o treinador procura utilizar essencialmente dois fatores para a definição dos momentos de pressão: 1) zona do campo e 2) circunstâncias específicas de passe/receção. Relativamente ao primeiro ponto, a equipa faz "espera ativa" quando a bola se encontra em zona 4 (ver figura 5). Nas zonas 1, 2 e 3 a equipa pressiona o portador da bola assumindo dois comportamentos distintos: 1) obrigar o adversário a deslocar a bola para os corredores laterais, quando a bola se encontra no corredor central, não abrindo espaços que coloquem a organização da equipa em risco (segurança), e pressionar ativamente e de forma agressiva para ganhar a posse quando os adversários estão nas zonas laterais do campo; 2) a equipa pressiona agressivamente e em bloco se uma das quatro situações acontecer: i) mau passe, ii) má receção ou iii) receção de costas para o jogo e iv) bolas aéreas. Estes sinais devem ser interpretados por todos os jogadores como ocasião para pressionar em conjunto (coesão).

¹⁴ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014. Anexo II

Em qualquer uma destas situações, quando existe intenção de fazer passar de espera ativa para pressão ao portador da bola deve existir um sinal verbal dado por um elemento da equipa. Os restantes jogadores devem saber que este é um momento para encurtar linhas, aproximar setores, pressionar o portador da bola e restantes jogadores.

Transição ofensiva

“Em primeiro queremos observar e analisar a situação em que a bola é ganha. O mais importante é a interpretação que a equipa faz dessa situação: se dá para jogar rápido na frente, procuramos criar condições para finalizar rapidamente. Se não, há que rodar o jogo no sentido de tirar a bola da zona de pressão, em segurança. Depois ou lançamos o ataque rápido, ou reorganizamos. Mais uma vez depende do contexto e da situação.”
(João Pedro, 2014¹⁵)

Este momento depende acima de tudo das circunstâncias próprias em que a bola é recuperada. É fundamental, para o sucesso deste momento de jogo, segundo as ideias do MJA, que os jogadores interpretem e decidam/ajam no sentido de não perder a sua posse, atacando rapidamente a baliza contrária, caso a defesa se encontre desorganizada e haja espaço, ou manter a posse de bola, retirando-a da zona de pressão através de passes em segurança e variação do centro de jogo.

Para além dos meios (como) de a realizar, o MJ da equipa indica algumas ideias-base dos comportamentos a assumir em função da zona do campo onde a bola é recuperada (quando).

- 1) No meio-campo defensivo, em zona 1, deve-se procura um jogo vertical, em velocidade, em que o foco deve estar no avançado, ou nos extremos. Em zona 2, apesar dos princípios serem os mesmos, já se procura utilizar também alguma horizontalidade: sair da zona de pressão, rodando rápido o centro de jogo para o lateral ou extremo do lado contrário, quando assim houver necessidade.

Ainda neste meio-campo, se a bola for recuperada no corredor lateral, ou se varia o centro de jogo até ao corredor contrário, evitando o aglomerado de jogadores que à

¹⁵ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014. Anexo II

partida existirá, ou se procura o jogo direto para avançado e extremos (especialmente o do lado contrário).

- 2) Os princípios da transição ofensiva no meio-campo ofensivo apresentam uma ideia semelhante: é dada uma grande importância a não perder a posse instantaneamente após recuperá-la: variar o centro de jogo; apostar na largura. Ou seja, reorganizar o ataque saindo da zona mais povoada (à partida, a zona onde a bola foi recuperada será a de maior aglomeração de jogadores). Este princípio caracteriza os primeiros momentos de recuperação da posse de bola com passes atrasados e horizontais, lateralizando o jogo. Naturalmente, recuperando a bola mais perto da baliza do adversário, caso haja espaço, o foco da equipa vai ser em atacar rápido a baliza adversária. Os comportamentos descritos para a transição assumem-se mais significativamente quando a equipa adversária estiver organizada ou com o seu meio-campo povoado.

Este momento tem uma relação próxima com a fase anterior (organização defensiva): “*O momento de recuperação deve estar associado um comportamento ou jogada de transição padronizada porque todos os jogadores sabem o posicionamento exato de qualquer colega* (aquando da fase de organização defensiva).” (João Pedro, 2014¹⁶)

Organização ofensiva

Nesta fase, tal como referido, os grandes princípios são a circulação de bola, jogo apoiado ou rapidamente colocar a bola na frente no avançado, onde deverá existir uma rápida aproximação do meio-campo para ganhar as segundas bolas, relacionando-se com momento de transição.

O MJA do CDVFR sub-divide a fase ofensiva do seu jogo em quatro etapas: 1ª etapa de construção, 2ª etapa de construção, criação de situações de finalização e finalização.

A **1ª etapa de construção** é apoiada em quatro conceitos fundamentais: tempo, organização, segurança e equilíbrio. É fundamental, no entender do treinador, que nesta etapa da organização ofensiva da equipa não haja erros. É uma zona muito próxima da baliza que a equipa defende, pelo que os processos deverão ser levados com paciência,

¹⁶ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014. Anexo II

sem comprometer a organização e o equilíbrio. *“Devemos evitar sempre ações inconsequentes. Cada momento deve ser um momento com um objetivo e decidido com inteligência. Mas nunca comprometer a equipa.”* (João Pedro, 2013¹⁷: p. 59)

A principal forma de sair a jogar através do guarda-redes é construindo o jogo a partir de trás, utilizando a largura dos defesas centrais e a profundidade dos laterais (ver figura 2). Chegando a bola aos defesas centrais, estes procuram, fundamentalmente, a profundidade dos laterais ou o jogo interior pelos médios centro – estes são os principais jogadores de ligação entre setores nas etapas de construção e criação de situações de finalização. Tendo um dos laterais a bola, a equipa reconhecerá que este procurará essencialmente duas opções: i) jogo curto à procura da zona intermédia do campo, ligando o ataque, através dos dois médios centro, ou ii) interiorização do extremo do lado da bola, e consequente *overlap*¹⁸ do lateral – “dentro-fora”: este conceito apresentado no MJ da equipa implica que os jogadores das posições de laterais e extremos devam-se relacionar em linhas verticais distintas: se o extremo abrir, o lateral deve procurar zonas interiores; se o extremo se posicionar mais por dentro, o lateral deverá explorar o corredor em movimentação de *overlap*. Das duas possibilidades, esta é a mais utilizada pelo VFR.

As movimentações tanto do setor intermédio como dos laterais são a base fundamental para o sucesso da construção:

Os médios sobem, descem e deslocam-se lateralmente, trocando de posições entre si, procurando constantemente linhas de passe em apoio frontal, lateral e em profundidade de forma a arrastar marcações, criando o movimento rotacional sem bola. Nesta fase, os laterais dão profundidade ofensiva, no sentido de serem também uma opção para transpor a linha do meio campo.

O MJ, para além deste jogo apoiado, reconhece sempre uma opção para possíveis dificuldades em circular a bola através de passe curto: jogo direto, vertical ou diagonal, para o avançado ou extremo do lado contrário respetivamente. Encontrando-se a bola nos

¹⁷ Documento fornecido pelo próprio treinador, João Pedro, 2013.

¹⁸ Esta movimentação caracteriza-se pela deslocação de um jogador no sentido interior do campo, com ou sem bola, e um segundo jogador explora o espaço deixado pelo movimento do primeiro. Normalmente aparecerá neste trabalho explicando a relação entre o extremo e o lateral. O primeiro movimenta-se para o corredor central (mais uma vez, com ou sem bola), o segundo explora as suas costas, utilizando o corredor deixado livre pelo seu companheiro.

laterais, esta diagonal promove uma forma simples, rápida e objetiva de atacar a baliza contrária.

A respeito da **2ª etapa de construção** e criação de situações de finalização os princípios alteram-se. Nestas etapas a equipa procura cumprir os seguintes conceitos: mobilidade/dinâmica, criatividade e velocidade.

Essencialmente é importante que a bola esteja seja circulada pelo relvado (passes rasteiros), com variações de velocidade e de agressividade ofensiva, e bastante mobilidade dos jogadores mais ofensivos, encontrando ou criando espaços na organização adversária que promovam o sucesso ofensivo. *“Evitar posicionamentos estáticos. Nunca esperar pela bola, sujeito a uma marcação. Devemos arrastar marcações baralhando o sistema adversário. Procurar constantemente espaços entre linhas de forma a circular a bola com qualidade.”* (João Pedro, 2013¹⁹: p.59).

Os extremos procuram fundamentalmente o jogo interior, possibilitando a subida em *overlap* do lateral do seu lado. Numa fase inicial, devem os extremos, posicionarem-se bem abertos no campo, utilizando toda a largura do terreno e, com movimentos de fora para dentro, procuram linhas de passe em zonas interiores, possivelmente arrastando uma marcação – conceito “dentro-fora”. É fundamental o trabalho ofensivo dos laterais neste momento (figura 2).

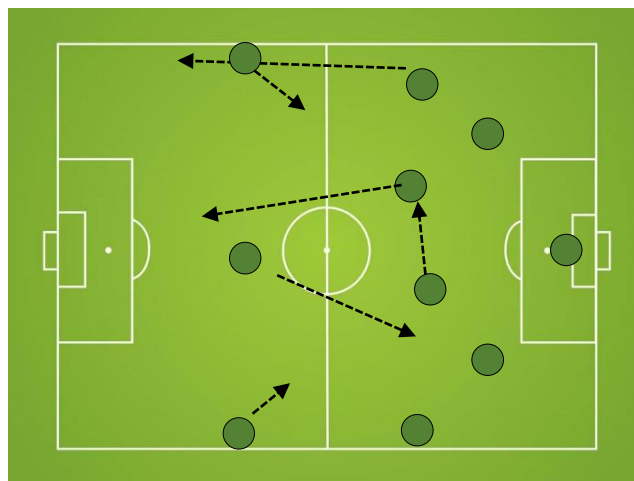


Figura 2 - Movimentação dos setores defensivo e intermédio da equipa para as etapas de construção do jogo ofensivo. Movimento rotacional dos médios; interiorização dos extremos com overlap do lateral.

¹⁹ Documento fornecido pelo próprio treinador, João Pedro, 2013.

É importante também que se mantenha um equilíbrio defensivo forte, mantendo 4 a 5 jogadores sempre atrás da linha da bola. Os médios são responsáveis por compensar subidas dos laterais: o médio centro do lado deve conservar a linha de 4 defesa, o outro, participando diretamente no processo ofensivo, assume uma posição essencialmente de cobertura ofensiva, e é este o jogador com funções vocacionadas para o momento de transição defensiva.

Na 3ª etapa, **criação de situações de finalização**, a criatividade individual e coletiva e as variações de velocidade são essenciais. Pede-se aos jogadores que, não se fixando na sua posição estrutural, jogando a poucos toques e promovendo situações de 1x1 ou 2x1 encontrem condições para jogo exterior, procurando realizar uma ação de cruzamento, ou jogo interior, através do corredor central, com movimentos de rutura.

Relacionando as duas últimas etapas ofensivas, no que toca ao jogo exterior, são designados três tipos de cruzamento, em função da zona do campo onde é efetuado, e respetivas zonas de ataque para finalizar (**etapa de finalização**): 1) antes do último terço, ou seja, numa posição mais recuada, cruzamentos longos, em “balão”, procurando essencialmente o 2º poste, onde o extremo do lado contrário deverá procurar antecipar-se aos seus adversários; 2) nas zonas laterais à grande-área adversária, com um cruzamento tenso, normalmente para a zona do 1º poste, essencialmente para o avançado; e 3) na linha de fundo, com um cruzamento tenso e rasteiro para zona da marca de grande penalidade (cruzamento atrasado), para um dos médios aparecer a finalizar, ou ganhar uma eventual segunda bola.

Transição defensiva

Este momento de transição ataque-defesa tem, como conceitos orientadores a reação rápida e o fechar rapidamente como equipa. Possui também uma forte relação com a forma de atacar. Se por um lado se optar por um jogo mais direto, na frente ou diagonal, deve existir uma aproximação forte e agressiva dos jogadores do meio-campo com o objetivo de ganhar rapidamente as segundas bolas ou importunando a recuperação de bola pelos adversários, evitando o contra-ataque; por outro lado, a estrutura ofensiva da equipa promove que haja organização, equilíbrio e uma relação numérica superior em função do ataque adversário.

Existem duas zonas do campo onde os comportamentos de transição variam: 1) meio-campo defensivo é considerado pelo treinador como a “*zona proibida*” (João Pedro, 2013²⁰: p. 62) para perder a bola. Deverá existir uma aproximação rápida e compacta ao centro de jogo, “empurrando” o adversário para as zonas laterais do campo, sem comprometer as zonas mais importantes do campo, nomeadamente o corredor central; 2) meio-campo ofensivo, “*a equipa encontra-se adiantada no terreno*” (João Pedro, 2013²⁰: p. 62). O principal jogador neste momento é a cobertura ofensiva ao jogador que perdeu a posse de bola. É ele quem deverá aproximar rápido, impedindo, numa primeira fase, a progressão ou contra-ataque adversários, utilizando sobretudo a contenção. Caso não consiga este jogador realizar esta tarefa, por se encontrar desposicionado ou longe do centro de jogo, outro jogador deverá assumir rapidamente este comportamento.

Esquemas táticos

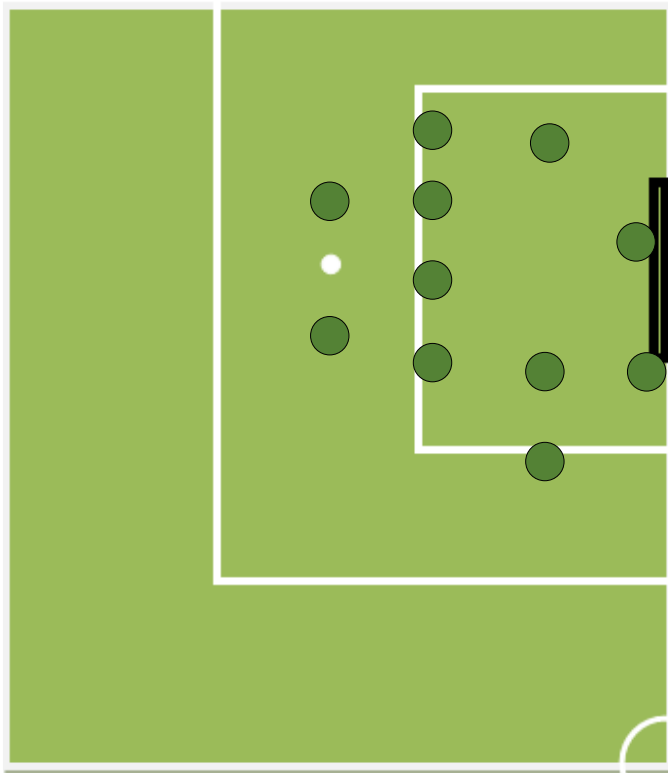
Não existe uma designação específica relativamente aos esquemas táticos ofensivos.

Conceitos base para esquemas táticos defensivos:

- 1) Posicionamento em zona
- 2) Referência do posicionamento dado pela bola
- 3) Reação rápida – extremamente importante
- 4) Quando a bola é intercetada para longe a equipa tem de sair rápido da zona inicial

Analisaremos de seguida o posicionamento para cantos defensivos (Figura 3):

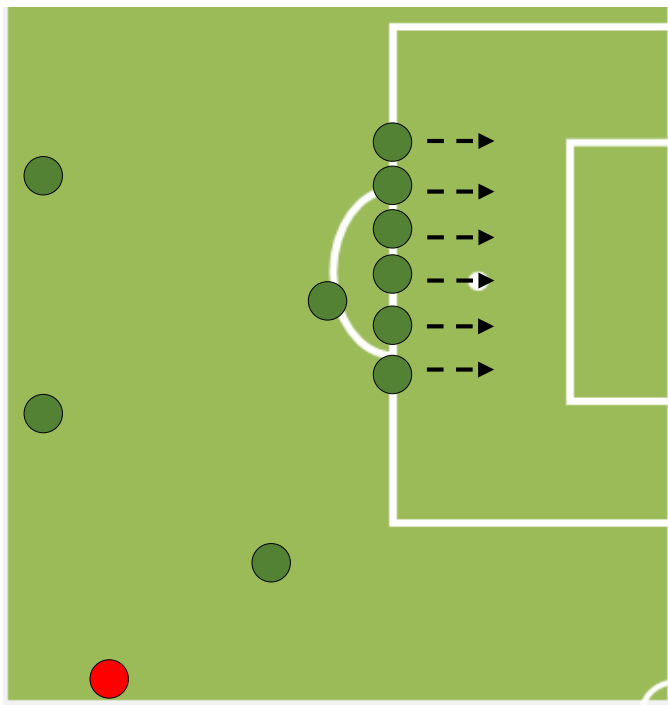
²⁰ Documento fornecido pelo próprio treinador, João Pedro, 2013.



- a) Um jogador ao 1º poste.
- b) Quatro jogadores em linha na pequena área.
- c) Três jogadores dentro da pequena área, em linha: linha lateral do lado do canto, à frente do 1º poste, entre o 2º poste e a outra linha lateral.
- d) Dois jogadores em linha na zona da marca de grande penalidade

Figura 3 - Posicionamento base da equipa para situação de esquema tático defensivo: canto

Livres laterais (Figura 4):



- a) Seis jogadores em linha sobre a linha da grande área. Acompanham a movimentação da bola.
- b) Um em frente à linha de seis.
- c) Um jogador na barreira
- d) Dois jogadores prontos para transição ofensiva.

Figura 4 - Posicionamento base da equipa para situação de esquema tático defensivo: livre lateral

Não sendo o MJ um conjunto de ideias estagnas, o treinador procura sempre encontrar mais do que uma opção para cada fase, etapa ou momento do jogo, permitindo que a equipa, através de uma boa leitura, encontre e reconheça as melhores decisões a tomar, diminuindo a imprevisibilidade e o caos que representam a essência da modalidade desportiva em análise.

A OPERACIONALIZAÇÃO DE UMA IDEIA DE JOGO

“Defendo uma globalização do treino onde não se trabalham as diversas componentes separadamente. O treino é integrado na medida em que é baseado na interligação de todos os fatores onde todos são trabalhados em simultâneo e contextualizados na organização coletiva. O objetivo é trabalhar todas estas componentes do jogo integradas e contextualizadas no modelo de jogo.” (João Pedro, 2014²¹)

Na análise dos processos efetuados para se chegar a uma ideia de jogo, optou-se por dividir o processo em duas etapas: inicialmente será feita um estudo dos exercícios efetuados, e respetivas relações entre si. Nesta fase, serão enumerados todos os que pertencem à família dos métodos específicos de preparação (MEP), de acordo com a fase ou momento do jogo focado, e uma análise mais abrangente aos métodos específicos de preparação geral (MEPG), nomeadamente os métodos de manutenção da posse de bola (M. P. B.) e aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (A. A. E. J.). No nível seguinte de análise, expondo a sequência de unidades de treino e dos métodos que as compõe, analisar-se-ão as relações existentes entre si: para a mesma unidade de treino e entre as várias unidades de treino. O foco mantém-se nos exercícios em que o MJ da equipa é exposto, ou seja, onde os objetivos e conceitos referentes à ideia de jogo do treinador são operacionalizados.

Métodos de Treino. A intervenção do treinador. Os meios de direcionar a atenção dos jogadores para comportamentos específicos à forma de jogar da equipa.

Optou-se por dividir em fases e momentos de jogo, nomeadamente organização defensiva, transição defesa-ataque, organização ofensiva e transição ataque-defesa. Apesar de se reconhecer que o jogo é um sistema de interações constantes entre os vários momentos ou fases do jogo, esta divisão aparece com a intenção de sistematizar as ideias do treinador, a sua conceptualização, permitindo conhecer exatamente o que é pretendido sobre a forma como são operacionalizados os comportamentos referentes a cada um deles. Independentemente disto, não devemos cair no erro de observar o jogo de uma forma

²¹ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

estanque, ou seja, deverá haver uma consciência relacional entre estes subgrupos, cuja compreensão não poderá ser fraturada – a complexidade do jogo de futebol e a sua natureza aleatória sugere-nos, que uma separação artificial dos fatores de rendimento se revela inoperante. (Castelo, 2014)

Nesta primeira análise, o foco será direcionado para os conteúdos abordados, através da concretização dos vários exercícios e da intervenção do treinador dentro de cada um deles. Apesar de nesta fase, a organização temporal do mesociclo em análise, não ser o principal objetivo, os exercícios aparecerão dispostos, dentro de cada fase ou momento, do primeiro para o último a ser realizado.

Esta primeira abordagem permite-nos compreender de que forma, neste contexto específico, o treinador procurou enquadrar a equipa nas ideias previamente definidas do MJ.

Fase de Organização Defensiva

Como visto anteriormente, o método defensivo pretendido para a equipa do Vila Franca do Rosário é a zona pressionante, com variação do comportamento e princípios dependendo da zona do campo onde se encontra a bola (Figura 5).

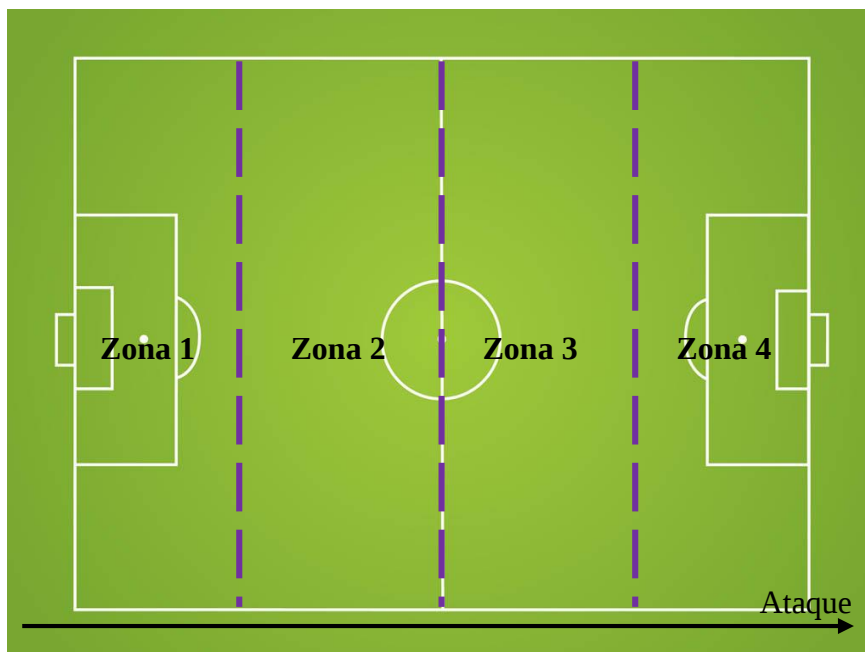


Figura 5 - Divisão do campo nas 4 zonas descritas no Modelo de Jogo

Segundo a bibliografia, e as ideias do treinador, a base deste modo defensivo enquadra-se na zona da bola. Deverá em primeiro lugar, existir uma marcação rigorosa ao portador.

São também importantes o posicionamento dos companheiros de equipa, limitando o espaço efetivo de jogo, e dos adversários, com marcações contínuas mais ou menos distantes. Estes aspetos são fulcrais para o sucesso defensivo, ou seja, evitar sofrer golo e recuperar a posse da bola. Não menos importante é a comunicação verbal entre jogadores e espírito de equipa (entre-ajuda).

Vimos anteriormente que a equipa assume comportamentos diferenciados em relação à zona da bola. O MJ do CDVFR divide o campo em quatro espaços (Figura 5), com comportamentos distintos entre si.

A análise dos exercícios seguintes (todos eles métodos específicos de preparação) aponta no sentido da importância que o treinador dá à organização espacial da sua equipa, através dos posicionamentos base em função da posição da bola. Assim, a etapa de defesa propriamente dita é a mais abordada. Contudo, através da utilização de métodos diferentes, enquadrados noutros capítulos mais á frente, em exercícios designados para outras fases ou momentos do jogo, as ações individuais defensivas individuais são também abordadas.

Passemos à análise dos exercícios 1.4 e 2.5: são complemento um do outro naquilo que é o método defensivo da equipa, o primeiro (1.4) para as zonas 3 e 4 do campo, e o segundo (2.5) para as 1 e 2. (figuras 7 e 8 – imagens representativas dos exercícios).

Exercício 1.4

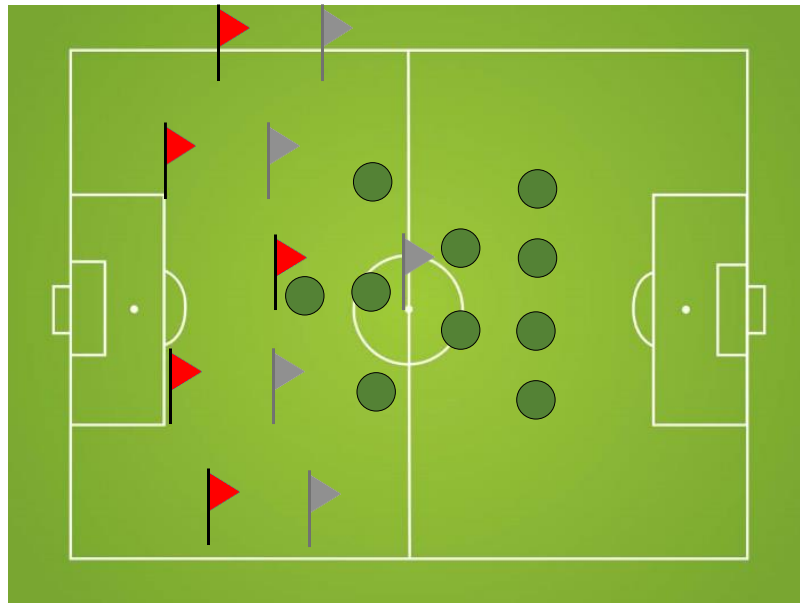


Figura 6 - Representação gráfica do exercício 1.4

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa defensivamente de acordo com os princípios do MJ para as zonas 3 e 4. Recorre-se: a) pressão ao portador da bola; b) coberturas; c) espaço central fechado (equilíbrio); d) distâncias entre setores curtas dadas pela subida da linha mais recuada e consequente subida dos restantes setores no terreno de jogo:
 - a. Quando a bola se encontra nos corredores laterais: coberturas por parte dos médios ao companheiro que pressiona o portador da bola – extremos, com aproximação do médio ofensivo, colocando-se em linha com o extremo, coberturas dadas pelo médio centro e lateral do lado da bola (os três formam um triângulo); médio do lado contrário mantém a zona central fechada/equilibrada; avançado fecha a linha de passe para o defesa central adversário mais próximo.
 - b. Quando a bola se encontra na zona central, em pressão aos defesas centrais adversários: avançado pressiona portador da bola; cobertura dada pelo médio ofensivo e extremos (em linha, fechados na zona central). Quando a bola é passada para o outro defesa central: médio ofensivo sai na pressão ao portador da bola; avançado baixa e mantém a estrutura base; coberturas dadas pelos extremos em linha com o avançado.
- 2) As diferenças entre zonas baseiam-se essencialmente no espaço entre setores – maior para zona 4 relativamente a zona 3.

Descrição:

- 1) A equipa verde desloca-se de acordo com o posicionamento fictício da bola – é representado pelos cones, em função das posições dos adversários (defesas centrais, laterais e médio defensivo). O exercício é realizado para a zona 4 (cones vermelhos) e posteriormente para zona 3 (cones cinza). O treinador dá a indicação da posição da bola, criando uma sequência representativa de circulação da mesma por parte do adversário (lateral – defesa central – defesa central – lateral).
- 2) Ao sinal do apito, o treinador faz representar uma bola que entre dentro da estrutura dos três avançados

Exercício 2.5

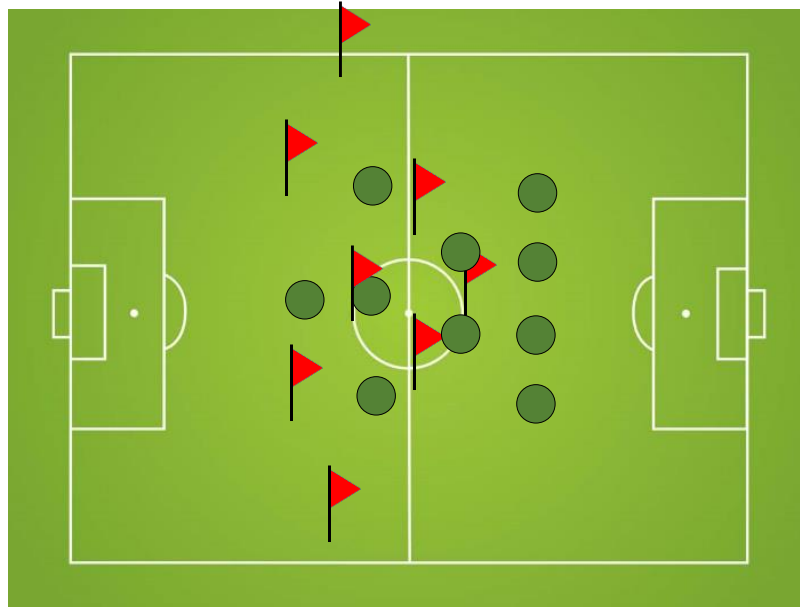


Figura 7 - Representação gráfica do exercício 2.5

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa defensivamente de acordo com os princípios do MJ para as zonas 3 e 2. Recorre-se: a) pressão ao portador da bola; b) coberturas; c) espaço central fechado (equilíbrio); d) distâncias entre setores curtas dadas pela subida da linha mais recuada e consequente subida dos restantes setores no terreno de jogo:
 - a. Quando a bola se encontra nos corredores laterais: coberturas por parte dos médios ao companheiro que pressiona o portador da bola nas zonas laterais – extremo, com aproximação do médio ofensivo (colocando-se em linha com este), coberturas dadas pelo médio centro e lateral do lado da bola (os três formam um triângulo); médio do lado contrário mantém a zona central fechada/equilibrada; avançado fecha a linha de passe para o defesa central adversário mais próximo.
 - b. Quando a bola se encontra na zona central, em pressão aos defesas centrais adversários: avançado pressiona portador da bola; cobertura dada pelo médio ofensivo e extremos (em linha, fechados na zona central). Quando a bola é passada para o outro defesa central: médio ofensivo sai na pressão ao portador da bola; avançado baixa e mantém a estrutura base; coberturas dadas pelos extremos em linha com o avançado.
- 2) Quando a bola é deslocada para uma posição entre-linhas (zona entre extremos e médio ofensivo e médios centro), junto ao meio-campo, deverá ser o médio centro do lado da bola a pressionar, em contenção mantendo o equilíbrio. Os extremos têm uma atitude ativa, aproximando e impedindo a circulação da bola para os laterais.

Descrição:

- 1) A equipa verde desloca-se de acordo com o posicionamento fictício da bola – é representado pelos cones, em função das posições dos adversários (defesas centrais, laterais e médio defensivo). O exercício é realizado para a zona 3 e zona 2. O treinador dá a indicação da posição da bola, criando uma sequência representativa da circulação da mesma pelo adversário (lateral – defesa central – defesa central – lateral – médio interior).

- 2) Ao sinal do apito, o treinador faz representar uma bola que entre dentro da estrutura dos três avançados

De uma forma descontextualizada – sem bola – os princípios orientadores da organização defensiva são aqui posto em foco, através da construção do exercício e da informação de retorno dada pelos treinadores. Em cada uma das posições do sistema base da equipa encontram-se o ou os jogadores que habitualmente aí jogam – *“os três jogadores... vocês são um.”*

Durante os exercícios existem correções posicionais constantes, tanto a nível do setor mais ofensivo como dos médios e da linha defensiva: *“quando estamos a pressionar a defesa contrária, estamos todos agressivos e a defesa tem de fazer subir todos... vocês (linha defensiva) têm de encurtar o espaço para os médios, e os médios para o 10 (médio ofensivo). 10 encosta ao ponta (avançado). Não pode haver muito espaço!”* (isto, numa altura em que existe a representação da bola a circular em zona 4)

A direção da informação de retorno vai totalmente de acordo com aquilo que é pretendido pelo treinador no processo defensivo da equipa: distâncias entre linhas e setores curtas, manter a zona central fechada/equilibrada – conceito de segurança: *“Arruma no meio, 10 (médio ofensivo)!”; “Fundamental fechar bem o espaço do meio”; “Atenção a este espaço todo aqui... não pode... baixa e fecha.”*

Quando a bola entra dentro da estrutura dos avançados (ou a representação deste acontecimento) é posta em prática outra ideia apresentada no MJ: a variação à forma de pressão de acordo com os corredores onde a bola se encontra. *“Este jogador (médio ofensivo) tem a vossa cobertura (médio centro) mas não pode ir agressivo à bola. Então faz contenção. Eu quero mesmo que pare à frente dele.”* É assim potenciado o comportamento de manter o equilíbrio e a segurança na zona central do campo, através de aproximação rápida ao portador da bola e contenção, obrigando o adversário a transportar ou passar a bola no sentido horizontal, para os corredores laterais, onde a pressão é mais intensa, ou para trás.

O posicionamento dos diversos jogadores está totalmente de acordo com o pretendido no MJ para situação semelhante.

Apesar de não se pretender que a equipa pressione em zona 4, as indicações do primeiro exercício em análise (1.4) revelam um comportamento distinto: *“A equipa quer ganhar a bola rápido, por isso é que estamos a pressionar alto”*. Em determinadas circunstâncias, momentos do jogo propriamente dito ou por estratégia, pode haver necessidade de pressionar mais alto. Torna-se assim importante o treino destas situações. O treinador explica: *“O Modelo de jogo é mutável. Muito embora o bloco e as zonas de pressão estejam identificadas para um determinado espaço do campo a verdade é que na relação com o resultado, uma substituição, o facto de estarmos em superioridade ou inferioridade numérica, o tempo de jogo, o nosso desgaste ou o desgaste do adversário, as condições do terreno etc... podem e vão seguramente existir momentos que vão exigir da equipa uma pressão mais alta, neste caso em Zona 4, e uma necessidade de trabalhar, por exemplo, o controlo da profundidade deixada nas costas.”* (João Pedro, 2014²²)

Este tipo de exercício potencia a compreensão das movimentações específicas aquando da fase de organização defensiva, sempre em função do posicionamento da bola no campo. Tem, por isso, bastante informação congruente com as ideias do MJ da equipa. Este trabalho enquadra-se nas etapas de recuperação defensiva e defesa propriamente dita.

É importante salientar que o tempo despendido neste tipo de exercício enquadrados nos métodos padronizados de carater defensivo, caracterizados por possuírem baixa complexidade, por não apresentar bola, nem oponentes, representa menos de 1% do total de tempo ativo durante o período em análise. No entanto, a respeito do princípio da progressividade, após a sua consecução, é importante que haja uma maior complexidade de estímulos nos exercícios posteriores. Os exercícios 3.5 e 4.4 vêm responder a esta necessidade:

²² Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

Exercício 3.5

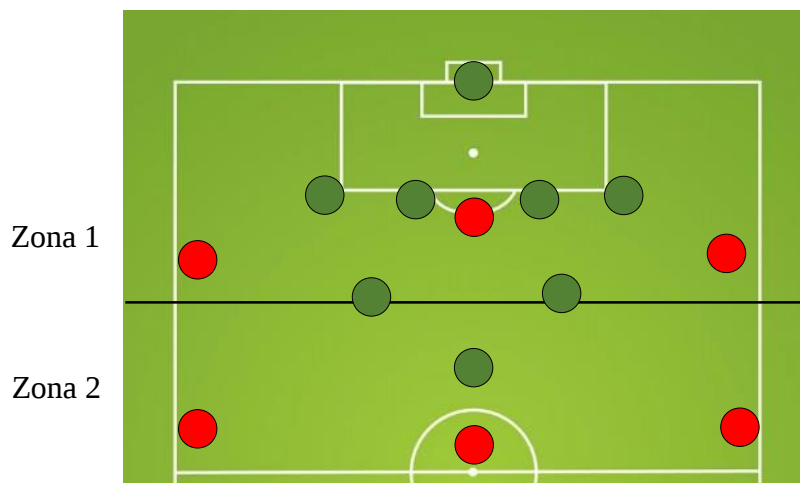


Figura 8 - Representação gráfica do exercício 3.5

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa defensivamente de acordo com os princípios do MJ para as zonas 1 e 2. Recorre-se: a) pressão ao portador da bola; b) coberturas; c) espaço central fechado (equilíbrio); d) distâncias entre setores curtas dadas pela subida da linha mais recuada e consequente subida dos restantes setores no terreno de jogo:
 - a. Quando a bola se encontra nos laterais a vermelho em zona 1: pressão ao portador da bola por parte do lateral, cobertura do defesa central mais próximo com aproximação do médio centro do lado da bola. O médio contrário e o ofensivo equilibram a zona central. Ao apito, os jogadores devem assumir que o lateral que pressiona foi ultrapassado, sendo dobrado pelo médio centro do lado, médio ofensivo compensa a posição.
 - b. Quando a bola se encontra nos laterais em zona 2: médio centro do lado pressiona, médio ofensivo baixa e alinha com o médio centro do lado contrário. Lateral do lado aproxima do lateral ofensivo. Linha de três, constituída por defesas centrais e lateral contrário aproximam da zona da bola, mantendo as distâncias entre si.
 - c. Quando a bola se encontra no médio centro: pressão do médio ofensivo, cobertura dos dois médios centro, linha defensiva fechada – pouco espaço entre jogadores.

Descrição:

- 1) Situação de 6x7+GR, em zonas 1 e 2. A equipa verde desloca-se para a zona a defender de acordo com a posição da bola, que circula por entre os jogadores da equipa vermelha. Circulação: lateral direito em zona 1 – lateral direito em zona 2 – médio centro – lateral esquerdo em zona 2 – lateral esquerdo em zona 1. O avançado encontra-se entre os centrais, funcionando apenas como referência.

O comportamento defensivo da equipa em zona 1, nos corredores laterais é requerida de forma diferente à descrita no MJ: no exercício, quem pressiona o jogador com bola é o lateral, com aproximação do médio interior que se prepara para compensa-lo em caso de ser ultrapassado pelo adversário. No MJ a pressão é feita igualmente pelo lateral, mas a cobertura do defesa central é mais próxima (tornando-se o jogador responsável pela compensação em caso de ultrapassagem), e o médio interior do lado da bola coloca-se

entre os defesas centrais para criar uma situação de superioridade numérica na zona da pequena área.

De resto, o comportamento da equipa é coerente com o MJ.

A informação de retorno (feedback) transmitida é semelhante ao dos exercícios 1.4 e 2.5: *“Fecha no meio já Alex (médio centro)”*; *“arruma no meio os dois médios”*; *“Sai, cobertura no meio”*; Ouvem-se também indicações relativamente à forma de pressionar o portador da bola, que neste caso, já é um jogador com bola: *“Sai agressivo ao portador da bola”*; *“mais uma saída agressiva!”*; A linha defensiva deve subir quando o passe é feito para trás: *“manda subir, sai da grande área agora!”* (após passe recuado); Os defesas centrais são também responsáveis por acompanhar a movimentação do avançado adversário: *“atenção à movimentação do ponta-de-lança que está no meio de vocês os dois!”*.

Exercício 4.4 e 12.1

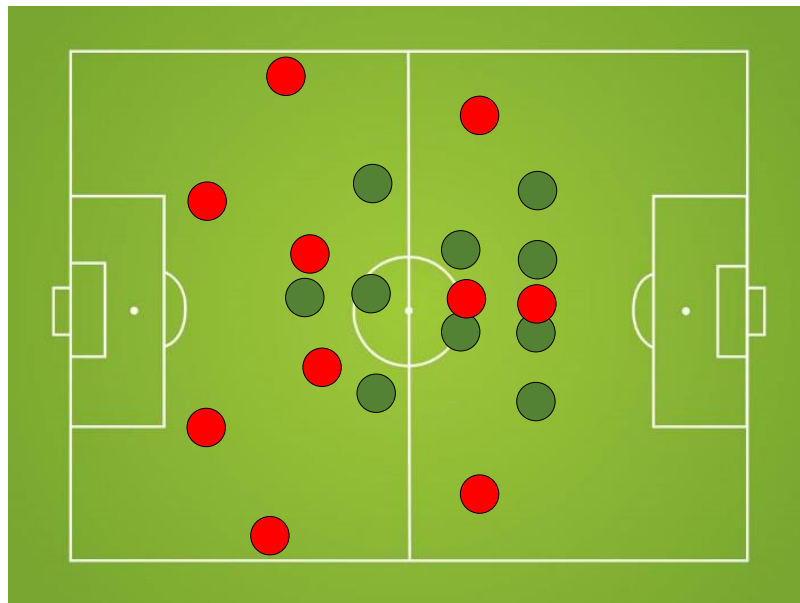


Figura 9 - Representação gráfica do exercício 4.4 e 12.1

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa defensivamente de acordo com os princípios do MJ em campo inteiro. Recorre-se: a) pressão ao portador da bola; b) coberturas; c) espaço central fechado (equilíbrio); d) distâncias entre setores curtas dadas pela subida da linha mais recuada e consequente subida dos restantes setores no terreno de jogo.
- 2) A equipa verde deve respeitar a as movimentações defensivas operacionalizadas nos exercícios anteriores.

Descrição:

- 1) A equipa vermelha circula a bola livremente pelo campo. A equipa verde procura defender de forma passiva, ou seja, sem desarmar nem intercetar a bola, imperando o espaço a ser defendido como objetivo específico do exercício
- 2) As equipas trocam de funções a meio do exercício

Finalmente aparece um exercício com todo o sistema montado: 1-4-2-3-1 e em campo inteiro, com possibilidade de se utilizar as quatro zonas. Enquanto a bola é circulada, os jogadores verdes (em fase defensiva, na etapa de defesa propriamente dita) movimentam-se de acordo com as dinâmicas trabalhadas nos exercícios anteriores.

Verifica-se a aquisição da informação de exercício para exercício. A equipa cumpriu com o que foi abordado anteriormente – a perda defensiva no duelo individual, caracterizada pela ultrapassagem desse jogador, antes representada por apito, foi corretamente interpretada e a ação dos jogadores de dobra foi realizada.

É importante referir que em nenhum momento a bola esteve em zona 1, pois a circulação não foi acompanhada com dinamismos que promovessem a exploração da profundidade, pelo que não foi possível confirmar ou refutar a incongruência detetada no exercício 3.5.

O foco centrou-se nos aspetos anteriormente abordados, com um aumento da frequência da intervenção direcionada para a pressão forte e agressiva ao portador da bola: “*sai lateral na pressão*”; “*sai extremo na pressão*”; “*sai na pressão ao jogador da bola*”; “*sai médio na pressão*”; “*sai um central na pressão*”; e para a subida de linhas: “*vamos, sobe equipa*”; “*sobe equipa*”; “*sobe, sobe, sobe*”;

Conclui-se que é dada uma grande importância ao conceito de espaço no processo defensivo para as etapas de recuperação defensiva e defesa propriamente dita. A subida dos setores é importante para manter a equipa próxima e coesa.

Nesta fase, já foi abordado o posicionamento defensivo da equipa para todo o campo, com as variações de comportamentos de acordo com a posição da bola (em setores ou corredores). Ainda assim, alguma informação relativa ao processo defensivo da equipa ainda não foi abordado, como os sinais de pressão, pela simplicidade de estímulo presente – ainda não existe complexidade suficiente comparando com a realidade da modalidade.

No exercício 5.5.1 volta-se a partir o jogo defensivo por setores, trabalham-se as intra-relações existentes dentro da linha de quatro defesas.

Figura 10 - Representação gráfica do exercício 5.5.1

- 1) A equipa verde defende o espaço interior, evitando um passe de rutura efetuado pelos jogadores vermelhos.
- 2) Um dos jogadores verdes faz pressão ao portador da bola – depende da zona onde a bola se encontra: lateral do lado aproxima do portador da bola, quando se encontra em zonas laterais e restante linha defensiva baixa para se colocar em cobertura; um dos centrais faz pressão ao portador da bola, quando esta se encontra em zona central, e restante equipa coloca-se em cobertura.
- 3) Linha defensiva sobe quando a equipa vermelha faz um passe recuado.

- 1) Situação de 4x4+GR. Dentro do espaço delimitado, a equipa vermelha procura circular a bola de modo a encontrar espaço entre jogadores para realizar um passe de rutura (entre defesas centrais, ou defesa central e lateral).
- 2) Jogadores trocam de funções a meio do exercício.

Verifica-se, ainda assim, um comportamento da linha defensiva coordenado e congruente com os objetivos do exercício. Os jogadores a vermelho – ofensivos – não conseguiram cumprir o objetivo de realizar um passe de ruptura colocando a bola nas costas da defesa, tal como era pretendido. Supõe-se que a qualidade da movimentação defensiva foi corretamente executada.

66

a possibilidade da equipa ofensiva decidir entre jogo exterior ou jogo interior., aproximando o exercício da complexidade da modalidade.

Exercício 6.2

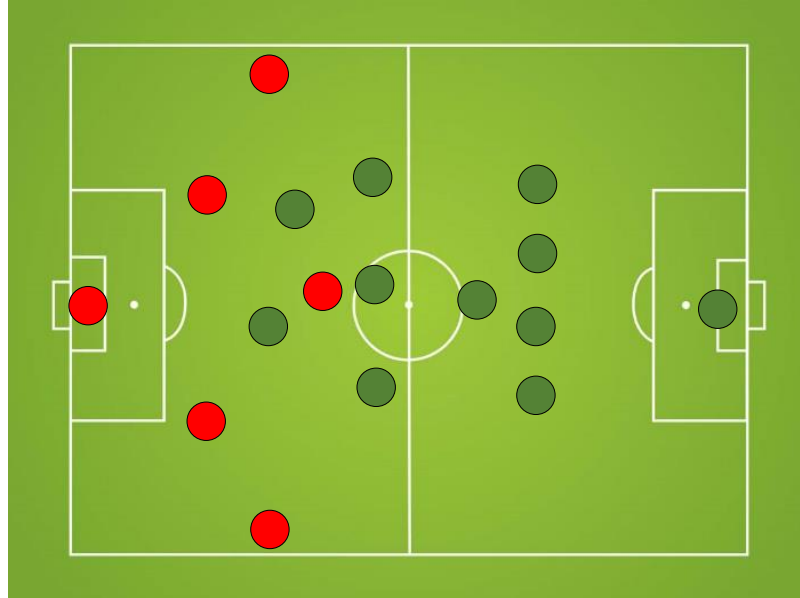


Figura 11 - Representação gráfica do exercício 6.2

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa defensivamente de acordo com os princípios do MJ em campo inteiro para o sistema secundário 1-4-1-3-2. Recorre-se: a) pressão ao portador da bola; b) coberturas; c) espaço central fechado (equilíbrio); d) distâncias entre setores curtas dadas pela subida da linha mais recuada e consequente subida dos restantes setores no terreno de jogo.
- 2) A equipa deve respeitar a forma de pressão coletiva determinada no MJ: centrais adversários pressionados pelos avançados; laterais pelos médios interiores com equilíbrio do interior contrário; médio defensivo adversário pelo médio ofensivo; cobertura do médio defensivo a toda a estrutura. Linha defensiva funciona de igual forma que o sistema principal.

Descrição:

- 1) A equipa vermelha circula a bola livremente pelo campo. A equipa verde procura defender de forma passiva, ou seja, sem desarmar nem intercetar a bola, imperando o espaço a ser defendido como objetivo específico do exercício
- 2) Existem vários jogadores na mesma posição que funcionam como sendo apenas um.

Este exercício repete o padrão metodológico utilizado no exercício 4.4, desta feita, defendendo em 1-4-1-3-2, sistema secundário no MJ da equipa, e, neste exercício, jogando apenas contra quatro defesas e um médio defensivo. Neste sistema, torna-se importante as relações entre o meio-campo, com a cobertura constante do médio defensivo e dos interiores, segundo as indicações do exercício, a necessitarem de

desempenhar um duplo papel de marcação, em realidade competitiva: pressionar os laterais e/ou os interiores adversários:

“Avançado pressiona os centrais, interiores vão pressionar sempre os laterais”; “quando a bola chega ao médio defensivo, Hugo e Pauleta (representam o médio ofensivo) pressionam”; “Alex e Elson (posição médio defensivo) estão a dar cobertura a toda a gente”; “Quando a bola roda para o defesa esquerdo, o interior direito cai na pressão, o 6 (médio defensivo) faz a cobertura, interior contrário acompanha a movimentação do 6, em linha”.

Este exercício é o único, durante a pré-época, que foca o trabalho defensivo no segundo sistema utilizado pela equipa. O treinador explica:

“Se esse sistema tático fosse, nesse período da época, uma opção ou um plano alternativo tê-lo-íamos trabalhado mais vezes. Apenas o fizemos uma vez com o objetivo de reforçar as nossas ideias junto dos jogadores. Ou seja, partindo do princípio que estes desconheciam este método defensivo seria normal perceber que a barreira a uma nova aprendizagem era grande, assim como as dúvidas e reservas a assimilar novas ideias.” (João Pedro, 2014²³)

Neste contexto, poderia ser importante a utilização dos vários jogadores no sistema contrário, de modo a dar uma visão mais ampla. Ainda mais, numa fase em que já foram abordados os princípios orientadores da organização defensiva, como o treinador referiu. A utilização de duas equipas, em que uma ataca e a outra defende de forma passiva, com alternância de funções a meio, poderia ser uma alternativa mais válida para uma compreensão mais realista do conceito defensivo no sistema em questão, enquadrando-se também com o que o treinador acrescentou:

“Tentámos antecipar um problema no dia que, sem preparação prévia, fosse necessário mudar o sistema tático ou ficássemos, por exemplo, em inferioridade numérica. Basicamente o que se pretendia era colocá-los num sistema diferente mas mostrar que as dinâmicas, os comportamentos e a forma como se funciona em equipa na ocupação dos espaço e na relação jogador/jogador ou Setor/Setor tinha sempre os mesmo

²³ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

princípios. Acredito que em termos mentais resolvi um eventual problema de futuro com este exercício." (João Pedro, 2014²⁴)

Exercício 7.2.1

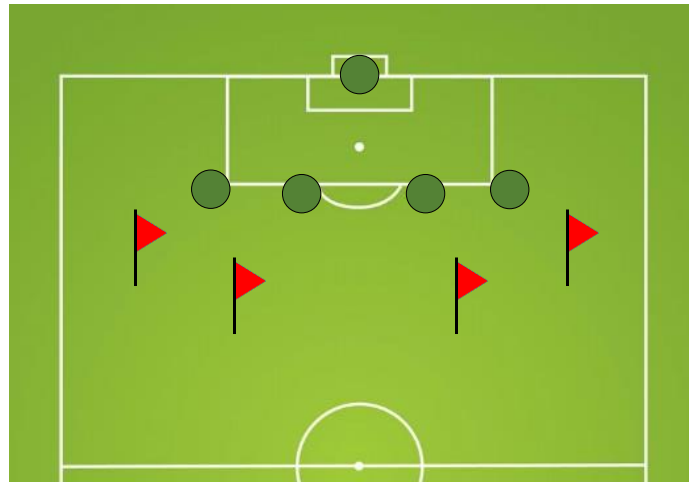


Figura 12 - Representação gráfica do exercício 7.2.1 para setor defensivo (representação de zona 1)

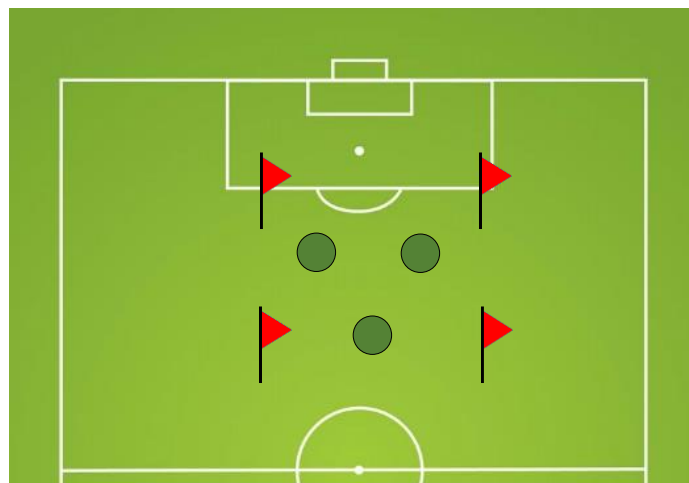


Figura 13 - Representação gráfica do exercício 7.2.1 para setor do meio-campo (representação das zonas 2 e 3)

²⁴ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

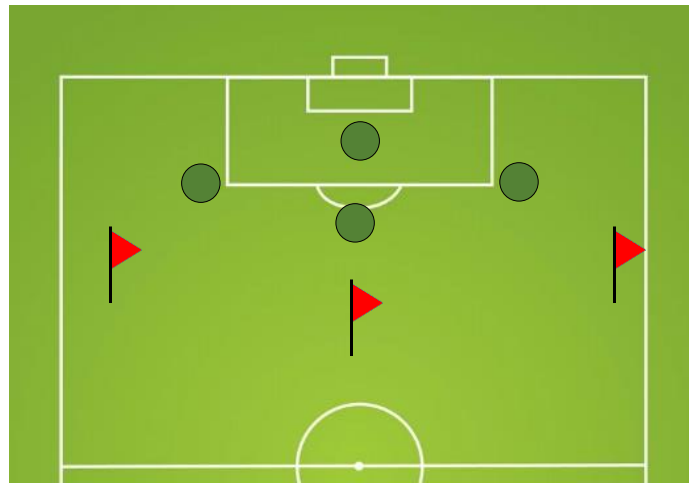


Figura 14 - Representação gráfica do exercício 7.2.1 para setor ofensivo (representação da zona 4)

Objetivos:

- 1) A equipa verde procura deslocar-se defensivamente em função do posicionamento da bola, representado pelas bandeiras.
- 2) Deverão ser cumpridos os comportamentos anteriormente trabalhados, relativos a cada setor.

Descrição:

- 1) Exercício divide-se em três partes: primeiro para o setor defensivo, depois meio-campo e finalmente setor mais ofensivo.
- 2) O treinador cria uma circulação de bola representativa, em cada um dos setores, e ao apito é representado um passe para a bandeira seguinte.
- 3) Existe, primeiramente, uma abordagem teórica, para cada um dos setores, por parte do treinador principal.

Este exercício repete o padrão metodológico e de objetivos de 1.4, 2.5, 3.5,4.4 e 5.5.1. Sem bola, a equipa foi dividida por setores: primeiro, apenas defesas, de seguida, médios, e finalmente, médio ofensivo, extremos e avançado.

Aconteceu em simultâneo com outro exercício de organização ofensiva (exercício 7.2.2). O treinador principal foi presença ativa.

O tempo total utilizado em 7.2 é de aproximadamente 30 minutos. Contudo, o tempo útil em cada um dos setores variou entre 5 e 7 minutos - os tempos de transição foram aproveitados para uma abordagem teórica e intra-setorial sobre a forma de defender específica (princípio da individualidade)

Este exercício vem na sequência dos temas abordados, onde se primazia a abordagem organizativa da fase defensiva da equipa. Este foi o último exercício de uma série de 7

unidades de treino em que consecutivamente se trabalhou a organização defensiva da equipa (princípio da ciclicidade)

Apesar da variação do nível de complexidade, estes exercícios analisados apresentam alguma desvirtuação da realidade competitiva do jogo. Porém, passo a passo, a conceptualização, o treino, da forma de jogar da equipa, aproxima-se daquilo que é a essência do jogo, incutindo as relações de cooperação e oposição no processo de treino para a fase defensiva da equipa (princípio da progressividade):

Exercício 11.5

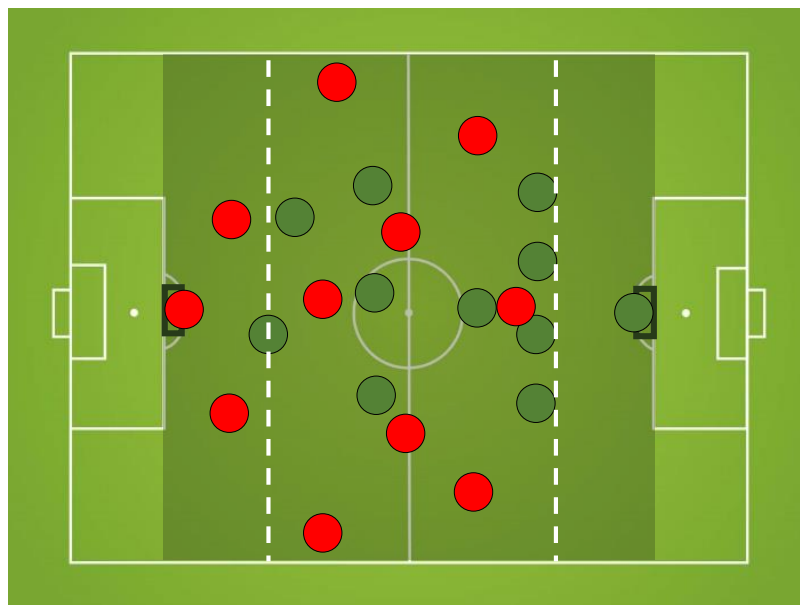


Figura 15 - Representação gráfica do exercício 11.5

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa defensivamente de acordo com os princípios do MJ em espaço reduzido, pressionando apenas a partir de zona 3, representada pela linha branca:
 - a. Identificar os momentos de pressão e padronizar este comportamento: comunicação por parte de um jogador para que toda a equipa reaja de forma homogénea e coesa.
- 2) Trabalhar o momento de conquista da bola: variar o centro de jogo para os corredores laterais.
- 3) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo, com saída curta pelos defesas centrais, circulando a bola em toda a largura do campo em poucos toques.
- 4) Identificar o momento de perda da posse de bola: meio-campo defensivo – rápida aproximação em equipa, de forma compacta, obrigando o adversário a jogar para as zonas laterais, ou para trás. No meio campo ofensivo – rápida aproximação do jogador que estava em cobertura ofensiva, impedindo a progressão ou o contra-ataque, sem perda do equilíbrio posicional.

Descrição:

- 1) Situação de GR+10x10+GR, em espaço reduzido (de área a área), em que ambas as equipas jogam com a estrutura base (1-4-2-3-1). A equipa que tem bola procura circular-la com o objetivo de finalizar. Para a equipa que defende, existe uma linha branca que representa o início da zona 3. É a partir daqui que deverão pressionar de forma coesa e agressiva.

Até agora, este é o exercício de cariz defensivo que mais realismo possui em relação aquilo que é o jogo essencialmente devido à existência de relações de cooperação e oposição, tal como é característico do jogo de futebol.

Em primeiro lugar, define-se claramente uma zona de pressão, e uma zona de espera ativa, representada pela linha branca, tal como mencionado no MJ da equipa: “*A nossa zona de pressão vai ser zona 3*”; “*avançados são a nossa primeira linha defensiva*”.

O treinador refere também um conceito importante, que ainda não tinha sido abordado – os ritmos de pressão: “*Eu quero ouvir uma coisa: no momento em que estamos em espera para pressionar, há um momento em que a bola entra, e há um jogador que diz: Pressão! Toda a gente percebe que aquele é o alerta para pressionar*”; este chamamento coletivo, para além de servir para zonas de pressão ativa ou mais passiva, enquadra-se também nos sinais – maus passes/receções, passes recuados, bolas aéreas.

“*Eu quero estar a olhar de fora, quero sentir claramente que a equipa quando não tem a bola tem dois ritmos (...) duas velocidades. (...) Enquanto não conseguirmos fazer isto, não sabemos defender como equipa.*”

Para estes ritmos o treinador fez uma abordagem inicial, referindo os sinais de pressão, e as zonas do campo onde esta acontece. É importante que todos os jogadores entendam a linguagem defensiva enquanto equipa, pressionando, quando assim tem de ser, num bloco compacto e coordenado. Durante o exercício a sua intervenção não se focou na interpretação dos sinais de pressão, talvez porque, apesar do espaço de jogo reduzido ajudar a que os sinais de pressão mais vezes aconteçam, a aglomeração causada faça com que a pressão seja mais intensa e frequente, não sendo necessário um “grito” de alerta da equipa para este momento.

Este exercício tem um potencial de informação grande. Não só no que toca às etapas de recuperação defensiva e de defesa propriamente dita, com movimentações dos jogadores adversários tal como acontecem em situação competitiva, mas também à reação à perda

da bola, incutida na transição defensiva, e até à fase de organização ofensiva da equipa. A intervenção esteve muito direcionada para a organização defensiva, para as movimentações, momentos de pressão e ritmos, sobretudo no que refere às zonas. Contudo, numa fase já adiantada da pré-temporada, este exercício poderia ser maximizados incutindo modelando o tipo de intervenção dos restantes treinadores presentes, de modo a que se consigam focar aspetos diferentes relativos à identidade da equipa.

Este foi o último exercício específico de preparação com objetivo essencialmente relativo à fase organização defensiva, realizado durante o período em análise.

Abordou-se, até esta fase, essencialmente, o posicionamento defensivo da equipa de acordo com a localização da bola no espaço de jogo, focando os espaços vitais do terreno onde a equipa não quer desmontar a organização defensiva, assumindo uma intenção mais contenciosa de deslocar o jogo da equipa adversária para zonas de pressão, e, por outro lado, a pressão propriamente dita: onde é feita para ganhar a posse da bola, como é executada, os ritmos/velocidades de pressão, de acordo com estímulos referentes à equipa adversária.

Verifica-se que a grande maioria dos métodos utilizados para esta fase foram os padronizados. Neste âmbito, o trabalho principal enquadra-se com o posicionamento dinâmico da equipa de acordo com uma representação da posição da bola. Poder-se-á concluir que, para a fase defensiva, a principal preocupação se enquadra com esta situação?

“Na minha visão é uma ideia falsa. O posicionamento é importante porque é o ponto de partida para as ações individuais e dinâmicas coletivas. Se defender em Zona Pressionante tem tudo a ver com ocupação de espaços e condicionar espaços então o posicionamento coletivo é fulcral. No entanto não é mais importante que o fator da agressividade, intensidade, intenção de recuperação, pressão etc. Ou seja só um bom posicionamento aliado a capacidade de pressão, intensidade de movimentos e agressividade torna a ZONA em "Pressionante". Devem ser evoluídos em conjunto

porque ambas se complementam e fazem da Zona Pressionante uma só verdade, um só comportamento.” (João Pedro, 2014²⁵)

Analisando esta resposta, poderá colocar-se outra pergunta: por que razão utilizar estes métodos como principal meio de transmissão/aquisição de comportamentos referente a esta fase do jogo, uma vez que não se aproximam da realidade competitiva por excluïrem os outros fatores referidos como a pressão, agressividade, intensidade, tão importantes como o posicionamento?

Verificou-se anteriormente a importância do contexto enquadrado para cada equipa na designação e construção de um determinado MJ. O treinador entende isso: *“É importante perceber o contexto competitivo e de construção de plantel que tive para esta época. A experiência da esmagadora maioria dos meus atletas passou por métodos defensivos baseados nas marcações individuais homem-a-homem. Se aliarmos a complexidade coletiva do processo de defesa à Zona ao desconhecimento teórico e prático deste método no grupo de trabalho facilmente chegamos à conclusão que será necessário uma aprendizagem, um crescimento e posteriormente um amadurecimento/melhoramento de todo o processo. Dentro desta lógica entendi que, depois de uma análise teórica, era importante colocar a equipa no campo a trabalhar e evoluir esta ideia de jogo com exercício contextualizados e vinculados ao jogo de forma a apreender as novas ideias de forma mais rápida.”* É referida a importância da utilização do princípio da progressão complexa na aquisição do “novo” método defensivo da equipa. Lembra-se que o plantel adquiriu 12 novos jogadores para a época em análise. Importa também referir que os vários exercícios preconizados para outras fases ou momentos do jogo, bem como uma variedade de métodos específicos de preparação geral, nomeadamente de manutenção da posse de bola, incluem objetivos de caráter defensivo, como os fatores não abordados com estes métodos de treino. Neste contexto *“surgem os primeiros exercícios de organização defensiva onde dei prioridade a simples movimentações coletivas em função de supostos portadores de bola. Desta forma consigo que os meus jogadores se foquem no posicionamento e na forma como se devem mexer em conjunto fugindo às antigas referências ao homem por exemplo.”* (João Pedro, 2014²⁵)

²⁵ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

Castelo (2014) apoia esta ideia, referindo que, apesar do modelo de preparação estar diretamente relacionado com a ideia de MJA, não significa que em certos momentos de preparação da equipa, não se privilegiem programas de ação com direção unilateral, isto é, que se utilizem programas envolvendo métodos que estão principalmente dirigidos para a resolução de um problema concreto, qualquer que este seja, como no aperfeiçoamento de uma da situação de jogo.

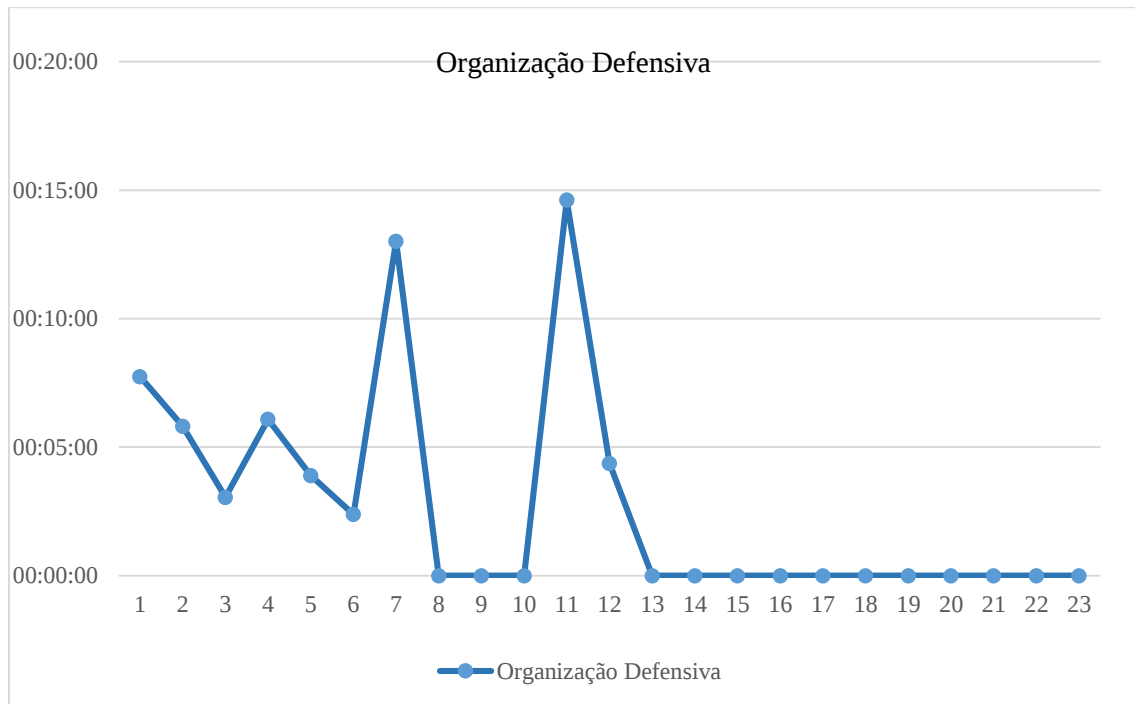


Gráfico 1 - Tempo de aplicação de métodos referentes à fase de organização defensiva

Verifica-se através da análise do gráfico 1 que a ocorrência de exercícios de treino com objetivos para esta fase específica do jogo aconteceu essencialmente no início dos trabalhos de pré-temporada (até à unidade de treino 12), em congruência com aquilo que o treinador referiu.

Transição ofensiva

Analisou-se anteriormente, no MJ específico desta equipa, que a transição depende em muito da análise que os jogadores deverão fazer no momento de recuperação da bola. Durante o próximo capítulo poder-se-á constatar que o treinador promove os vários meios para o fazer (como). Cabe aos jogadores/equipa analisar e interpretar cada situação para decidir a melhor solução, sabendo que o importante é atacar rápido a baliza adversária, e não perder a bola. A relação deste binómio poderá provocar comportamentos totalmente

distintos entre si (entre verticalidade e velocidade ou variação do centro de jogo, através de passes atrasados em segurança).

Exercício 10.4 e 22.2

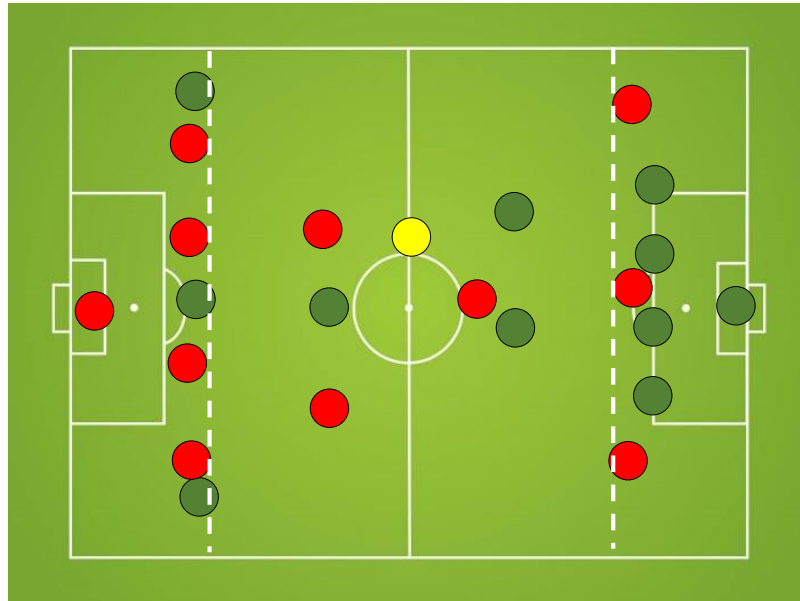


Figura 16 - Representação gráfica do exercício 10.4 e 22.2

Objetivos:

- 1) Linha defensiva tenta ganhar a bola no ar, passada por um dos jogadores da defesa contrária, mantendo-a na sua equipa. Aproximação rápida dos médios para ganhar a segunda bola
- 2) Trabalhar comportamentos padrões a nível da transição ofensiva – rápida variação do centro de jogo para zonas laterais, com participação de laterais e extremos, ou direto no apoio frontal do avançado. Atacar rápido a baliza adversária.
- 3) Equipa que não ganha a segunda bola deve interpretar o momento de transição defensiva, procurando evitar o sucesso adversário e, caso não consiga, organizar-se defensivamente, em inferioridade numérica no meio campo, ajudando a linha de quatro defesas a evitar sofrer golo.
- 4) Organização defensiva para zonas 1 e 2.

Descrição:

- 1) Duas equipas disposta no sistema principal da equipa 1-4-2-3-1 e um *joker* ofensivo no meio campo (amarelo, na figura 16). A bola inicia-se num dos conjuntos defensivos, que faz um passe direto na frente para os defesas adversários atacam a bola, sem oposição. Os médios de ambas as equipas procuram ganhar a segunda bola. Após recuperação de bola, a equipa deve conservá-la variando o centro de jogo, e atacar contra a equipa contrária (4 defesas e 3 médios). Os avançados da equipa com bola participam de forma ativa no exercício.
- 2) Equipa que defende deve procurar recuperar a posse de bola e evitar sofrer golo. Se ganharem a bola, procuram rápido a transição para zonas laterais ou frontais (avançado).

Este exercício procura promover na equipa os comportamentos após recuperação de bola na zona central. Para além disto, há também intenção de repetir várias vezes bolas aéreas para a defesa ganhar a posse da bola.

Inicialmente o exercício não foi bem compreendido pelos jogadores, e houve alguma confusão na execução, na primeira vez que foi aplicado (UT10). Contudo, o treinador foi corrigindo comportamentos aproximando-se cada vez mais da forma como a equipa deve transitar – na fase inicial, os médios teriam de manter a bola em 4 contra 3, procurando o extremo contrário ou o avançado. Verificaram-se bastantes dificuldades em rodar o jogo de forma a cumprir o objetivo. No decorrer do exercício, novas tarefas foram atribuídas aos laterais ofensivos, que passaram a poder entrar na zona central, dando ainda uma maior superioridade numérica ao ataque e envolvência dos corredores laterais no momento de transição. Esta decisão foi determinante para uma maior coerência com entre o exercício e o MJ e para o seu sucesso.

A informação de retorno foi muito importantes ao longo deste exercício. O treinador procurou que dois comportamentos básicos acontecesse: 1) manter a bola logo após recuperação da mesma e 2) rodar o centro de jogo para corredor contrário quando assim houver possibilidade:

- 1) Manter a posse de bola logo após a recuperação da mesma, jogando em segurança, de modo a evitar um jogo confuso e demasiado vertical: *“Mantém bola, mantém bola, mantém bola!!!”*; *“Trata a bola com segurança, a bola tem de ficar no pé”*; *“Quando eu apito, é para a malta perceber, e reforçar, a perda de bola”*; *“Se está apertado, roda rápido para o outro lado”*;
- 2) Sair da zona de pressão, rodando rápido o centro de jogo para o lateral ou extremo do lado contrário, quando assim houver possibilidade: *“Os verdes ganharam aqui a posse de bola no meio, automaticamente, Portela e Camarão (laterais) têm de começar a aparecer. Bruninho, se a bola for recuperada aqui, não fechas dentro, continuas a dar largura”*; *“Laterais verdes tentam ajudar agora (momento de recuperação de bola pelos verdes)”*; *“Tem de forçar o corredor agora”*; *“Envolve no ataque”* (procurando que os jogadores mais ofensivos participem de forma ativa no momento de transição ou na fase de organização ofensiva da equipa).

Não existe distinção, neste exercício, de uma recuperação de bola no meio campo defensivo ou ofensivo, como aparece sugerido no MJ. Contudo, os comportamentos padrões da equipa são exigidos e acontecem várias vezes: verticalidade, em velocidade, ou horizontalidade, retirando a bola da zona de pressão.

Jogar com o campo dividido sectorialmente promove que os médios tenham tempo e espaço para decidir. O *joker* ofensivo é também um reforço para a manutenção da bola.

O meio campo defensivo, com apenas 3 jogadores contra, por vezes, 6 (laterais, médios e *joker*), precisa de defender bem os espaços vitais, pressionando de forma organizada. É interessante verificar os dois momentos de velocidade defensiva trabalhada anteriormente: quando quem defende tem intenção de pressionar o portador da bola, um dos jogadores dá um grito “Agora”; “Já”; “Pressiona”; ..., e os três saem coesos na pressão. Verifica-se congruência com o MJ para a organização defensiva e o transfere de informação entre os diferentes exercícios realizados.

Exercício 12.2 e 13.2

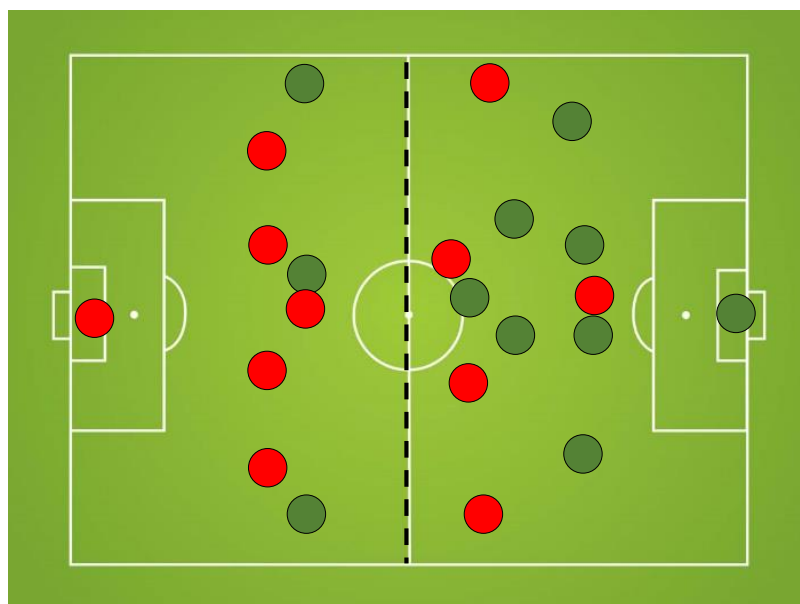


Figura 17 - Representação gráfica do exercício 12.2 e 13.2

Objetivos:

- 1) Organizar ofensivamente as equipas para ataque posicional no meio campo adversário em inferioridade numérica. Respeitar os conceitos de jogo interior e exterior, para a etapa de criação e finalização.
- 2) Numa fase inicial do exercício, não existe transição defensiva para a equipa que perde a bola no seu meio-campo ofensivo.
- 3) Organizar defensivamente a equipa, em superioridade numérica, respeitando o posicionamento e as movimentações defensivas para as zonas 1 e 2.

4) Interpretar o momento de recuperação da posse de bola com saída rápida para o meio campo contrário após variação do centro de jogo, através do movimento de aproximação dos extremos. 5) Continuidade ofensiva após recuperação da bola, com ligação ao setor ofensivo da equipa. Etapas de criação e finalização.
Descrição: 1) O jogo inicia-se no meio-campo da direita (figura 17) onde os vermelhos tentam, em inferioridade numérica (5x7+GR), penetrar na organização defensiva da equipa verde. Se a equipa verde ganhar a posse da bola, deve procurar rapidamente transitar para o meio-campo contrário. Em 10x5+GR (todos contra um guarda-redes, quatro defesas e um médio) tentam finalizar rápido e manter a estrutura base da equipa. 2) Numa fase inicial do exercício, os vermelhos do meio-campo da direita (figura 17), após perda de bola, não transitam defensivamente. À medida que o exercício avança passam a poder defender a transição contrária. 3) Equipas trocam de funções a meio do tempo de exercício.

Neste exercício, numa fase inicial, o treinador procurou explicar os meios para o momento de recuperação de bola. De forma a estimular a variação do centro de jogo e o apoio dos extremos, nesta altura, ainda não existe pressão após recuperação da bola. Com o progredir do exercício, a equipa que perde a bola passa a poder pressionar a transição ofensiva adversária. O treinador promove, assim, um maior realismo ao exercício (princípio da modelação)

Também varia o modo de transitar da equipa: inicialmente o treinador pede que a equipa rode sempre o centro de jogo, depois de recuperação, mesmo quando o mais natural seria jogar rápido na frente. Isto pode-se justificar pela intenção de criar um comportamento padrão na equipa, que deve ser trabalho e repetido. Na fase final a transição torna-se “livre”. Assim, os jogadores devem decidir entre variar o centro de jogo, jogar nos apoios dos extremos e avançado ou progredir com bola. Mais uma vez, aplica-se aqui o princípio da modelação.

A intervenção toma um sentido claro: variação rápida do centro de jogo e apoio dos jogadores mais ofensivos para um passe vertical explorando a velocidade ofensiva – *“mantém, virou, rápido no apoio do Zé (extremo)”*; *“Ganhou, varia só o centro de jogo...rápido”*; *“Varia, varia, varia”*; *“Começa a virar o jogo”*; *“Dá o apoio agora (para extremo)”*; *“Tem de sair mais rápido na frente”*; *“Sai agora com qualidade!”*; *“Rápido, com poucos toques, e objetividade ofensiva”*.

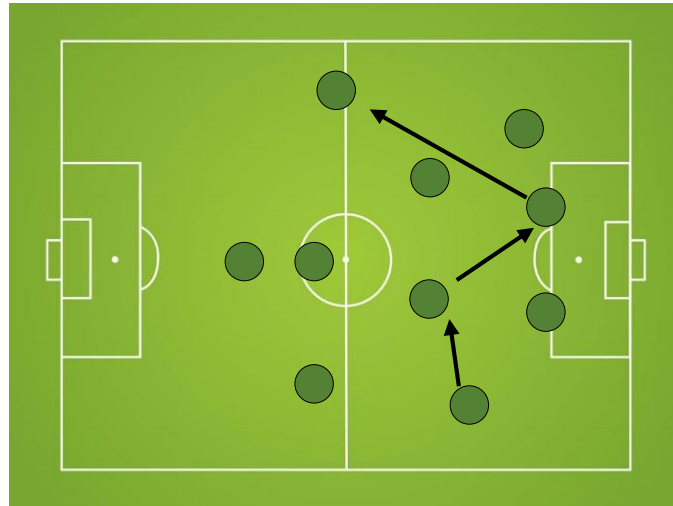


Figura 18 - Exemplo de uma variação típica do centro de jogo no exercício 12.2

A figura 18 mostra uma das mais típicas variações do centro de jogo que aconteceu no exercício. O lateral esquerdo recupera a posse de bola e em três passes a bola é colocada no corredor contrário, no apoio do extremo direito.

O exercício foi repetido em duas unidades de treino consecutivas (12 e 13). Notam-se diferenças positivas da primeira para a segunda no que toca ao sucesso do objetivo preconizado. Apesar de em ambas se ter utilizado a forma pré-determinada e livre, na segunda houve mais tempo dedicado à decisão por parte dos jogadores.

Exercício 12.3 e 13.3	
Figura 19 - Representação gráfica do exercício 12.3 e 13.3	
Objetivos:	

1) Organizar ofensivamente as equipas para ataque posicional no meio campo adversário em superioridade numérica. Respeitar os conceitos de jogo interior e exterior, para a etapa de criação e finalização. 2) Interpretar o momento de perda da posse de bola, impedindo o adversário de chegar rápido à baliza adversária 3) Organizar defensivamente a equipa, em inferioridade numérica, respeitando o posicionamento e as movimentações defensivas para as zonas 1 e 2. 4) Interpretar o momento de recuperação da posse de bola com saída rápida para o meio campo contrário. Poderá ser através de variação do centro de jogo, apoio dos extremos, progressão com bola, ou apoio do avançado. 5) Continuidade ofensiva no meio-campo contrário com ligação ao setor ofensivo da equipa. Etapas de criação e finalização.
Descrição: 1) O jogo inicia-se num dos meio-campos com a equipa ofensiva com bola. Esta tenta finalizar na baliza adversária, com ajuda de um <i>joker</i> ofensivo, que faz a posição de médio. A equipa que defende procura recuperar a posse de bola e lançar rápido o ataque no meio campo contrário.

Este exercício promove a ocorrência de muitos momentos de transição, uma vez que ambas as defesas se encontram organizadas na sua estrutura. A existência de um *joker*, no setor central do terreno, ajuda no comportamento de transição.

Ao contrário do exercício anterior, que procura especificamente que a equipa transite segundo determinados comportamentos, neste, é dada liberdade de ação/decisão.

Nesta fase, em que ambos os exercícios fazem representar o momento de recuperação de bola em zonas defensivas (zona 1 ou 2), abordou-se principalmente o conceito de variação do centro de jogo. No entanto, é a interpretação dos jogadores das várias situações de transição que deve prevalecer, decidindo entre ataque rápido, variação em segurança, ou procura dos apoios dos jogadores mais adiantados. Verifica-se assim a congruência entre as ideias do treinador e a sua operacionalização para estes exercícios.

Exercício 22.3

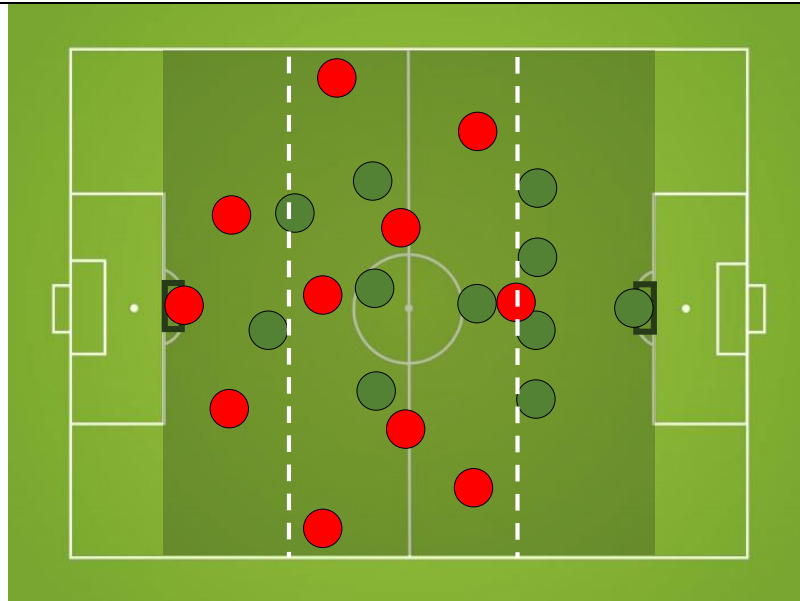


Figura 20 - Representação gráfica do exercício 22.3

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa defensivamente de acordo com os princípios do MJ em espaço reduzido, pressionando no espaço regulamentar do exercício.
- 2) Identificar os momentos de pressão e padronizar este comportamento: comunicação para que toda a equipa reaja de forma homogénea e coesa, pressionando o adversário.
- 3) Trabalhar o momento de conquista da bola: atacar rapidamente a organização defensiva contrária.
- 4) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo, com saída curta pelos defesas centrais, circulando a bola em toda a largura do campo em poucos toques.

Descrição:

- 1) Situação de GR+10x10+GR, em espaço reduzido (de área a área), em que ambas as equipas jogam com a estrutura base (1-4-2-3-1). A equipa que tem bola procura circular-la, tentando finalizar. Quando a equipa defensiva recupera a posse de bola deve procurar atacar rapidamente contra os dois defesas centrais adversários.
- 2) O exercício reinicia sempre com as duas equipas em organização ofensiva e defensiva, à espera da transição da segunda.

O exercício apresentado promove a transição rápida após conquista da posse de bola. Apenas defendem os defesas centrais adversários, criando mais espaço para decidir em qualidade e de forma vertical: “Sai rápido na frente!”; “tem de sair rápido na frente... vertical”.

Este exercício procura incutir o conceito de velocidade e verticalidade através do apoio do avançado ou extremos na transição vertical. Este conceito, no MJ, aparece sobretudo como uma opção a executar em zona 1 (zona mais defensiva), ou quando a defesa contrária se encontra desorganizada.

Exercício 22.4

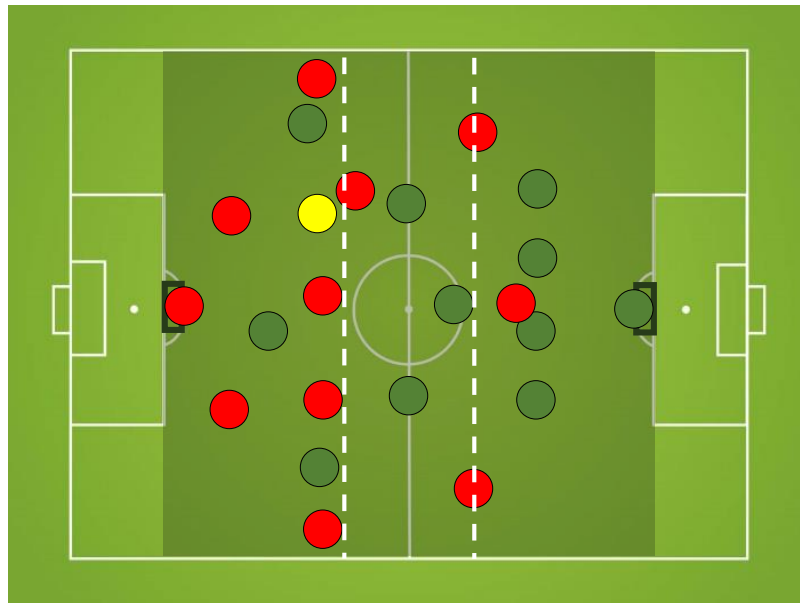


Figura 21 - Representação gráfica do exercício 22.4

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa ofensivamente, em espaço reduzido, para atacar contra a estrutura adversária
- 2) Organizar a equipa defensivamente de acordo com os princípios do MJ em espaço reduzido, pressionando no setor mais ofensivo.
- 3) Identificar os momentos de pressão e padronizar este comportamento: comunicação para que toda a equipa reaja de forma homogénea e coesa, pressionando o adversário.
- 4) Trabalhar o momento de conquista da bola através do conceito de manter a bola em segurança.
- 5) Organizar a equipa ofensivamente em superioridade numérica, após transição, para finalizar.

Descrição:

- 1) Situação de 1+GR+10x10+GR, em espaço reduzido (de área a área), em que ambas as equipas jogam com a estrutura base (1-4-2-3-1). A equipa que inicia com bola procura atacar contra a estrutura adversária. Um *joker* ofensivo na zona intermédia provoca superioridade ofensiva.
- 2) A equipa que defende, quando recupera a bola, tem de fazer 5 passes no setor defensivo para poder atacar contra os quatro defesas adversários.

Ao contrário do exercício anterior, aqui o objetivo será a manutenção da bola após recuperação da mesma. É também dada importância ao momento de pressão dos adversários em zona 4. O treinador torna estes objetivos claros com a sua participação ativa no exercício: “um...dois...três...quatro...cinco, rápido na frente!”; “os quatro defesas bem arrumadinhos no meio”;

Este exercício, nestas condições, foi realizado apenas uma vez ao longo do período em análise, e muitas foram as dificuldades das equipas em realizar os 5 passes necessários, ou na finalização contra os quatro defesas. Apesar do *joker* promover a capacidade de circular a bola em segurança, o espaço reduzido de jogo pode estar na origem destas dificuldades.

Verifica-se com estes exercícios que os principais conceitos da transição foram abordados. Se por um lado a equipa decidir que deve manter a posse de bola, variando o centro de jogo após a sua recuperação, a maioria dos exercícios promove a aquisição do comportamento, e a interpretação do “como” e “quando” o fazer. O fato de tornar o mesmo exercício “livre” no que concerne à leitura do momento após recuperação, pode ser considerada de extrema importância para a tomada de decisão por parte dos jogadores (princípio da modelação). Por outro lado, a equipa deve saber que, por vezes, existem condições para a progressão com bola, ou em que a bola deve ser passada rapidamente a um jogador mais adiantado, especialmente quando se encontram em zonas mais próximas da baliza que defendem. Este conceito é também abordado demonstrando quais as prioridades da equipa para o momento em causa (princípio das propensões).

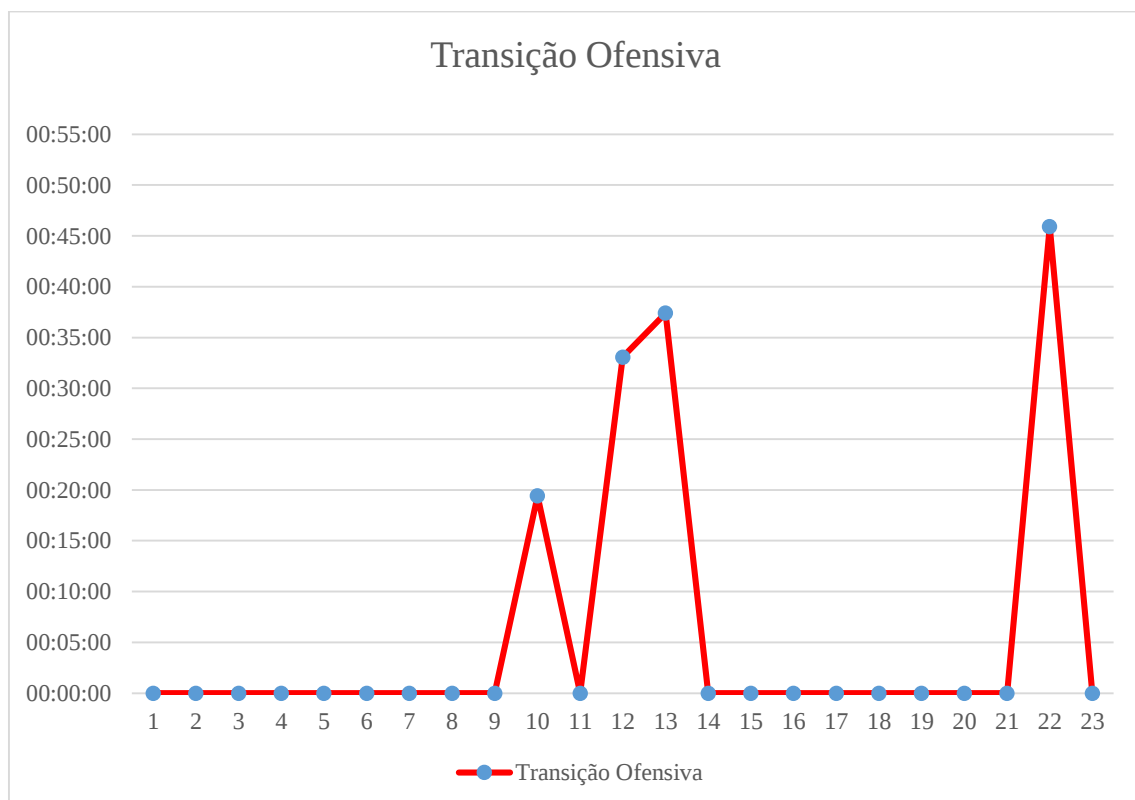


Gráfico 2 - Tempo de aplicação de métodos referentes ao momento de transição ofensiva

Este momento teve incidência, no que ao tempo utilizado refere, entre as unidades de treino 9 e 13, repetindo-se a sua utilização na unidade de treino 22, já em período competitivo. O método setoriais foi o único utilizado para a o trabalho deste momento específico do jogo. (Gráfico 2)

Organização ofensiva

A organização ofensiva foi a fase de jogo que mais tempo de treino utilizou. Onde mais exercícios foram realizados e com uma grande variabilidade de métodos utilizados (padronizados, setoriais, metaespecializados, finalização, competitivos)

A análise deste capítulo será operacionalizada de uma forma diferente das restantes: a divisão assenta nas etapas de jogo ofensivo, 1) para as etapas de construção e criação e 2) para a etapa de finalização. No que refere a este ponto, os exercícios apresentados são exclusivamente métodos específicos de preparação de finalização, com variantes a nível da complexidade, da oposição, do espaço, das condicionantes.

Refere-se, mais uma vez, a importância de não dividir o jogo de forma fechada. Em determinados exercícios verificam-se comportamentos orientados para as diferentes etapas ofensivas, para a fase defensiva ou para os momentos de transição. Por esta razão, desvirtua-se a realidade se pretendermos fechar cada etapa. Naturalmente existirão exercícios mais focados para determinados comportamentos, mas, a nível geral, existe sempre uma complexidade aproximada à realidade competitiva nos diferentes exercícios.

Etapas de construção e de criação de situações de finalização

A fase de organização ofensiva, como vimos anteriormente no capítulo sobre o modelo de jogo específico para a equipa do CDVFR, caracteriza-se pelo ataque posicional: posse de bola, com passes curtos, utilizando toda a largura do terreno, e com diferentes comportamentos a assumir nas várias etapas para o processo atacante da equipa.

A 1ª etapa caracteriza-se pela colocação dos defesas centrais nas esquinas da grande área, esperando um passe do GR possibilitando uma saída de jogo através de passe curto. Os laterais devem dar largura e profundidade, colocando-se perto da zona do meio campo. O jogadores pertencentes ao setor intermédio devem ser dinâmicos, movimentando-se de

forma rotacional, procurando receber a bola com espaço, na zona central, que possibilite as condições favoráveis a decidir com espaço e tempo.

Não muito diferente, e mantendo as ideias básicas de jogo, a 2ª etapa engloba uma continuidade de movimentações do setor intermédio, procurando ruturas pela linha do meio-campo, e com uma participação ativa e bastante determinante dos laterais na progressão em profundidade. Para facilitar este processo ofensivo dos laterais, os extremos devem interiorizar ligeiramente, procurando linhas de passe em zonas mais junto ao centro do campo, possivelmente arrastando uma marcação e abrindo espaço para o lateral. O avançado procura também zonas mais recuadas para receber a bola em apoio frontal. É importante que os jogadores sejam dinâmicos, em todas as suas ações.

Finalmente, a 3ª etapa, de criação, tem as suas bases na criatividade individual e coletiva da equipa. Sabemos, não obstante isto, que a equipa deve procurar o jogo exterior para, através da ação de cruzamentos, ocorrerem situações de finalização, ou realizarem ruturas verticais no corredor central, através dos extremos, médios, e avançado.

Serão apresentados, de seguida, os vários exercícios conceptualizados. Para cada um deles serão descritos os objetivos de acordo com a etapa, ou as etapas, que maior foco apresentam. A maioria promove mais do que uma destas etapas, e inclusivamente acontecem situações de finalização. No entanto, o critério de escolha foi sempre determinado pelos principais objetivos de cada exercício.

Exercício 1.5

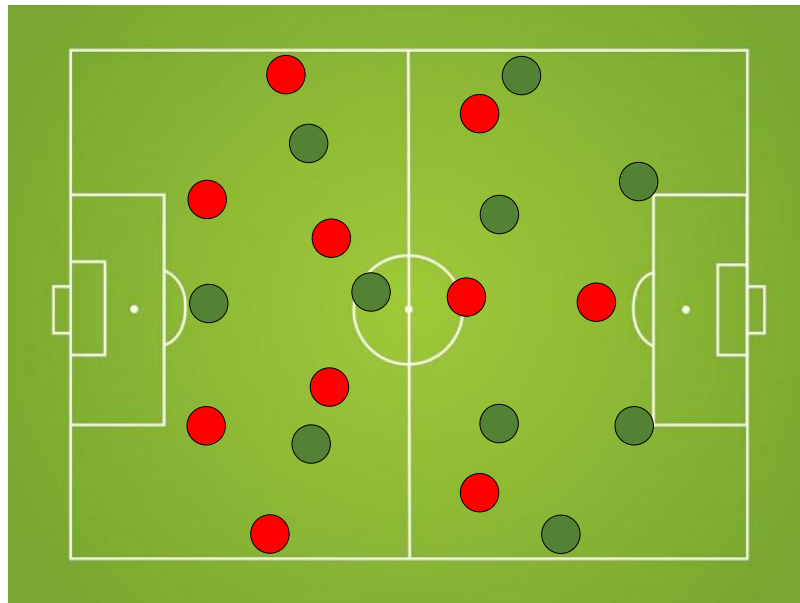


Figura 22 - Representação gráfica do exercício 1.5

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo com especificidade do trabalho para 1ª etapa de construção: saída de bola pelos defesas centrais e procura dos médios centro.
- 2) Manter o equilíbrio da equipa através da definição do lado para o ataque e consequente posicionamento em segurança dos jogadores do lado contrário.

Descrição:

- 1) Duas equipas posicionadas no campo de acordo com as suas posições base. O GR coloca a bola a sair através dos defesas centrais da sua equipa e, sem oposição, os jogadores procuram combinar em poucos toques e chegar rapidamente à sua zona ofensiva, finalizando.
- 2) Uma vez cada equipa, ou seja, o exercício é realizado para um lado, e depois para o outro.

Para o trabalho de organização ofensiva, a equipa técnica do Vila Franca do Rosário procura, entre outros, conceber uma variedade de exercícios englobados nos métodos específicos de preparação. Este primeiro exercício enquadra-se nos padronizados. Estes exercícios, com diferentes níveis de oposição, caracterizam-se sobretudo por um elevado grau de pré-orientação da circulação da bola, no campo inteiro ou em um ou dois setores, e terminam num momento de finalização.

Para a 1ª etapa de construção, tal como visto anteriormente, a equipa do CDVFR procura utilizar os defesas centrais, que se colocam na esquina da grande área. A partir destes jogadores, a bola é passada para os corredores laterais, onde os jogadores que ocupam estas posições (laterias) devem dar largura (abrir) – “*não muito baixos para não puxar*”

logo uma marcação”, ou para os médios centro, que se colocam, numa fase inicial, em linha à frente dos defesas centrais (Figura 22). Na primeira fase do exercício pediu-se que esta 1ª etapa de construção fosse feita através dos médios, e partir daí a bola deverá ir aos corredores, promovendo a subida dos laterais. Na segunda parte, a construção é promovida pelo lateral. A partir deste momento, tanto na primeira como na segunda parte do exercício, a circulação da bola é livre, sendo apenas fomentada a circulação em poucos toques, e com passagem pelos três médios.

Ainda não é, nesta fase da pré-temporada, especificado aos médios centro a forma como devem movimentar-se na procura pela bola. De uma forma “livre”, estes jogadores procuram encontrar linhas de passe interiores, tal como é pedido pelo treinador, procurando perceber quais as melhores formas e zonas para onde se deslocarem. Verifica-se alguma falta de dinâmica nas movimentações destes jogadores, ficando muitas vezes estáticos em à espera da bola. Neste exercício, dois treinadores têm funções diferentes: o treinador principal foca-se essencialmente no posicionamento ofensivo da equipa, nomeadamente dos jogadores dentro do centro de jogo, enquanto o treinador adjunto procura corrigir posições relacionadas com o equilíbrio da equipa.

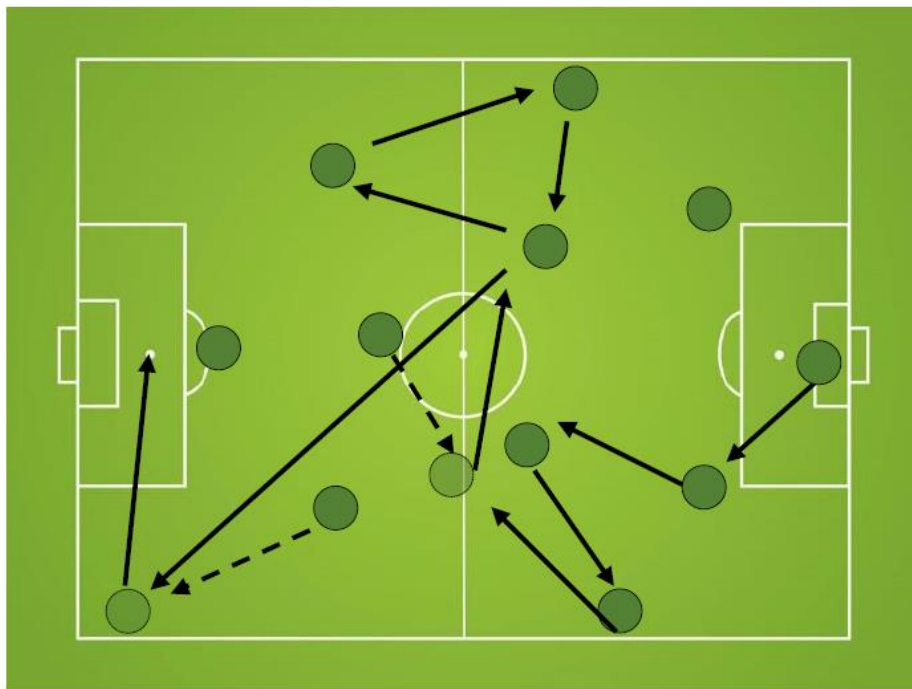


Figura 23 - Exemplo da progressão de bola com procura inicial dos médios

Apesar do exercício ser descontextualizado segundo a especificidade da modalidade, existe alguma relação com a forma de jogar da equipa. O elevado número de passes realizados antes da ação de finalização demonstra esta afinidade ao MJ, caracterizado por passes curtos e uma circulação da bola em toda a largura do terreno, com rápidas variações do centro de jogo. É de assinalar que esta circulação está a ser promovida através de conceitos e não de regras fechadas de circulação da bola, isto é, o treinador explica o comportamento que pretende para a equipa, sem impor que a bola deva circular de determinada forma específica.

Exercício 2.6

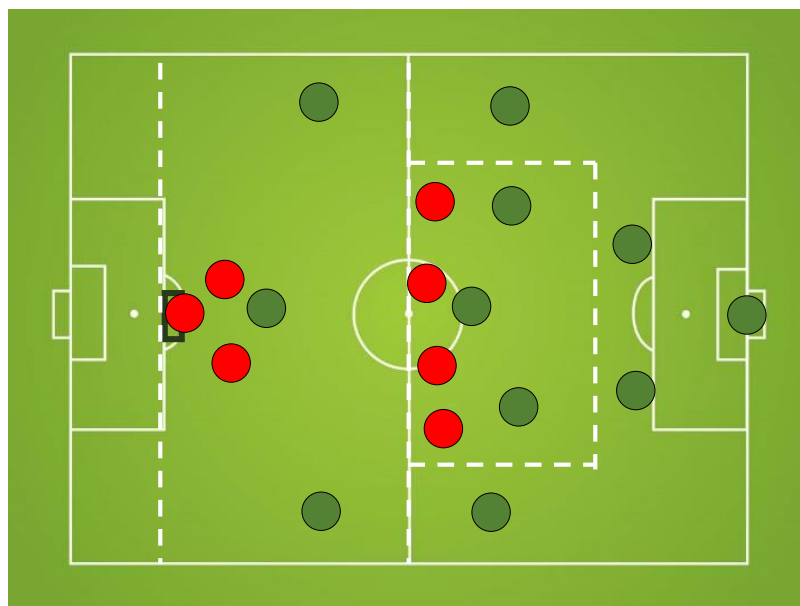


Figura 24 - Representação gráfica do exercício 2.6

Objetivos:

- 1) Organizar a fase ofensiva do jogo para a 1ª etapa de construção, através de ataque posicional, utilizando para o efeito os jogadores que se posicionam fora do espaço delimitado na zona central. Trabalhar a ligação do setor médio e defensivo com o mais ofensivo, esperando a melhor ocasião para colocar a bola no meio campo contrário – paciência na circulação. Trabalho de finalização, através da exploração das zonas de ataque de cada jogador.
- 2) Organizar os quatro jogadores mais ofensivos, para a fase defensiva do jogo. Procurarão evitar que a bola seja colocada no seu meio-campo defensivo, cumprindo os princípios da defesa à zona – contenção, coberturas e equilíbrio, e as movimentações defensivas para o último setor. Obrigar a equipa adversária a jogar para trás ou para os corredores laterais
- 3) Trabalho de relação intra-setorial relativa aos dois defesas centrais no seu meio-campo defensivo. Manter o espaço vital – zona frontal à baliza – bem preenchido e fechado. Assumir a marcação aos jogadores nesta zona.

Descrição:

- 1) Situação de 3x4 dentro de um espaço definido no meio campo da direita (figura 24), posicionando-se de acordo com a estrutura de médios centro e médio ofensivo, na equipa ofensiva (verde) e uma linha de quatro jogadores na equipa defensiva (vermelho). A equipa ofensiva é apoiada por dois laterais e dois defesas centrais. No meio campo ofensivo situação de 3x2, extremos e avançado, contra dois defesas centrais.
- 2) No meio-campo defensivo a equipa verde deve procurar conseguir sair a jogar, representando a 1ª etapa de construção, apoiada pelos jogadores fora do espaço definido, e fazer a bola chegar ao meio campo ofensivo.
- 3) A bola deve ser colocada no meio-campo ofensivo assim que haja condições.

Este exercício é ótimo para a promoção da circulação da bola em zonas recuadas do campo através da segurança (apoios não são pressionados), reforçando também o conceito de paciência, nessa circulação, quando a equipa procura ligar com o setor mais ofensivo. Neste exercício, o treinador começa também a definir as movimentações do meio-campo na procura de jogo interior na 1ª e 2ª etapas ofensivas da equipa: é pedido constantemente apoios frontais por parte dos médios na busca da bola; quando a bola se encontra na zona delimitada, através de ruturas de um dos médios pelo meio-campo, o treinador pretende que se promova a ligação entre as etapas de construção e criação e de finalização.

A dinâmica dos médios-centro da equipa é o principal fator para a construção do jogo ofensivo da equipa do CDVFR. Estes devem estar sempre prontos para terem bola e encontrarem espaços para a circular na zona central do terreno. Para além de assumirem as ideias de jogo ofensivo numa primeira fase, com movimentos de aproximação e fuga em profundidade, são também importantes para ligar o meio-campo defensivo ao ofensivo, através de ruturas pela linha do meio campo em profundidade.

A presença de um médio sempre em zonas mais recuadas promove o comportamento padrão do MJ da equipa para a etapa de equilíbrio defensivo.

Conclui-se que fatores como comunicação, dinâmicas de sobe-desce, procura de espaços interiores, rotação com bola, qualidade de passe e receção são a base fundamental para o sucesso ofensivo deste sistema de jogo.

O exercício seguinte demonstra, de outra forma, a importância deste setor para o jogo ofensivo da equipa em análise:

Exercício 3.7

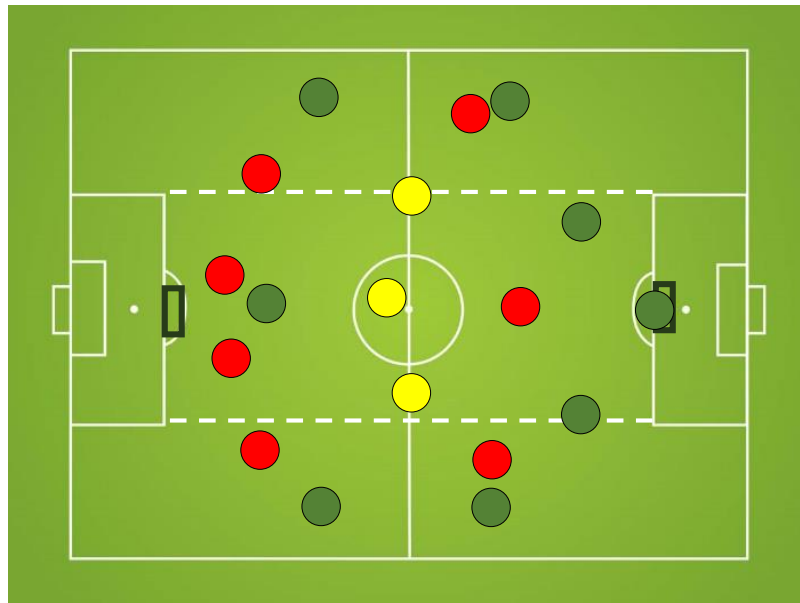


Figura 25 - Representação gráfica do exercício 3.7

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo: objetividade na posse de bola, com o cumprimento dos comportamentos padrão para cada etapa do ataque. Na 1ª etapa de construção, os defesas centrais, devem procurar jogar na zona interior com os médios centro (*jokers*), ou com os laterais nos corredores através da segurança e paciência - variar o centro de jogo as vezes que forem necessárias. Promover o jogo “dentro-fora” nos corredores laterais com extremos e laterais e/ou ruturas de um dos médios centro, com o objetivo de entrar no meio campo ofensivo. Trabalhar especificamente as funções ofensivo dos médios – movimentação padrão, receções orientadas para virar para o jogo, procurar jogar a bola para os corredores laterais, ruturas pela linha do meio-campo – que não sendo pressionados, vão ter espaço e tempo para decidir.
- 2) Organizar a equipa defensivamente para o setor mais avançado (extremos e avançado), procurando evitar que a bola seja circulada em condições do adversário conseguir lançar um ataque no meio campo ofensivo. O avançado procura fechar linhas de passe dos defesas centrais adversários para zonas interiores, com coberturas dos extremos. Quando a bola vai para o corredor lateral, o extremo do lado pressiona no sentido de ganhar a bola, com o extremo contrário a fechar na zona central. O avançado, nesta situação, procura fechar a linha de passe atrasada.
- 3) Organizar o último setor para a fase de organização defensiva, procurando evitar sofrer golo e recuperar a posse de bola.
- 4) Interpretar os momentos de transição ofensiva, de acordo com as condições próprias do exercício. No meio campo defensivo, se ganham a posse de bola, devem procurar rapidamente, com ajuda dos médios, retirar a bola da zona de pressão e passar o meio campo pelo lado contrário. No meio campo ofensivo, se os jogadores recuperam a posse de bola, deverão analisar a possibilidade de atacar rápido a baliza adversária e, caso não seja possível, variar o centro de jogo.
- 5) Interpretar os momentos de transição defensiva, evitando que a equipa adversária consiga fazer golo através da anulação dos espaços mais importantes (zona central). Se a equipa perde a bola no meio campo defensivo, deve rapidamente fechar os

caminhos para a baliza. Se perde no meio campo ofensivo, devem evitar o ataque rápido por parte do adversário através da aproximação rápida ao portador da bola evitando que este consiga progredir com a bola.
--

Descrição:

- | |
|---|
| <p>1) Situação de 3+7x7, em espaço reduzido, em que os 3 <i>jokers</i> correspondem às posições de médios centro e médio ofensivo, tal como na estrutura base da equipa. A equipa com bola, a sair do guarda-redes, deve procurar ultrapassar a linha do meio-campo, através dos movimentos padrão para as primeiras etapas de construção. Conseguindo, devem atacar a baliza adversária, em superioridade (dada pelos médios).</p> |
|---|

É a partir deste exercício que o treinador começa a pedir aos médios que se movimentem de acordo com os conceitos definidos para a equipa para as 1ª e 2ª etapas de construção da equipa. Também nesta fase é introduzido o conceito de “dentro-fora” para laterais e extremos. Aqui, existe mais espaço para o meio campo, uma vez que não têm uma pressão direta de outro conjunto de médios adversários. Isto poderá promover facilidades no processo de decisão e na aquisição de rotinas específicas.

É pedido aos médios que estejam sempre em busca de ter a bola em sua posse, seja para uma equipa ou para a outra, uma vez que funcionam como *jokers*. Devem também trabalhar outro conceito básico: trabalho rotacional com e sem bola (figura 25). Numa fase mais adiantada da construção ofensiva, um dos médios deve procurar entrar no meio campo ofensivo, sem bola, através de movimentos verticais de rutura. Verifica-se que estes conceitos são realizados durante o exercício.

Numa intervenção inicial longa (13 minutos) o treinador explica os diferentes comportamentos a tomar pelos médios. Durante o exercício, a intervenção é reduzida e unicamente direcionada para os critérios de êxito específicos: largura e bola nos médios – “*largura; utiliza o lateral*”; “*o meio a ter bola*”.

Exercício 4.5

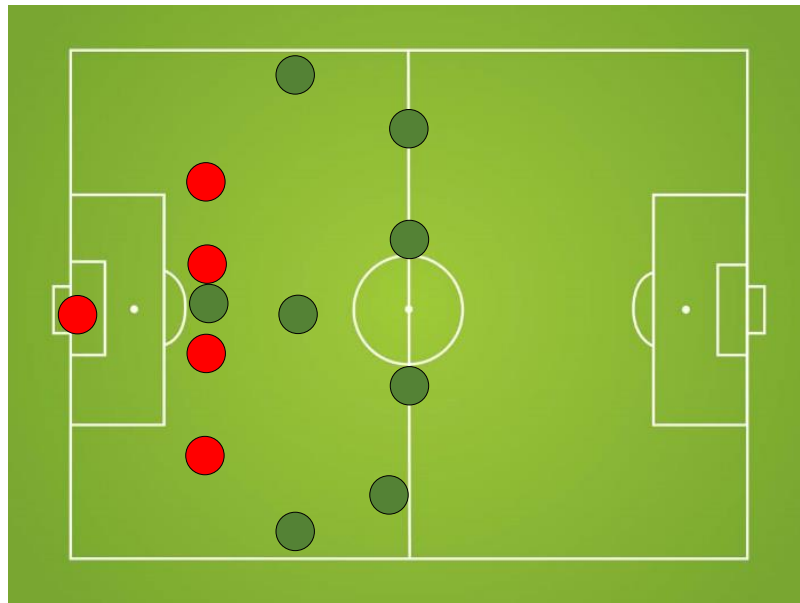


Figura 26 - Representação gráfica do exercício 4.5

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa para a etapa de criação através de jogo exterior – a bola será circulada para o corredor e definição do ataque pelo extremo através de 1) 1x1 com o lateral adversário, fixando o defesa; 2) *overlap* do lateral ao extremo ofensivo, criando um 2x1 com no corredor; 3) extremo varia o centro de jogo através do médio.
- 2) Trabalho específico de jogo exterior e de ocupação das zonas de finalização, segundo o modelo de jogo – a ação de cruzamento vai depender da zona onde esta é efetuada: se for de uma zona mais recuada, o cruzamento deve ser tipo “balão”, para a zona do segundo poste; se feito da linha de fundo, deve ser atrasado e rasteiro, para a zona da marca de grande penalidade; se for entre estas duas zonas, deve ser tenso e a meia altura para a zona do primeiro poste. Os jogadores deverão interpretar estas situações e atacar de forma agressiva o espaço onde a bola deve entrar.
- 3) Manter o equilíbrio da equipa através da definição do lado para o ataque e consequente posicionamento em segurança dos jogadores do lado contrário.
- 4) Organizar a linha defensiva, evitando o sucesso do ataque adversário, segundo os princípios definidos para o posicionamento desta linha.

Descrição:

- 1) Duas equipas em oposição: a vermelha defende com dois laterais e dois centrais. A equipa verde posiciona-se com três médios, dois laterais, dois extremos e um avançado.
- 2) A bola começa no médio e é passada para um dos extremos (à vez). O jogador assume o comportamento inicialmente determinado pelo treinador.

Neste exercício, padronizado, desenvolvido para a etapa de criação, é atribuída responsabilidade ao extremo na definição dos lances ofensivos, através de jogo exterior. Neste sentido, são designados três comportamentos padrão que o treinador quer que estes

assumam (figura 26, 27 e 28): a) 1x1 com o lateral adversário, fixando-o e/ou ultrapassando-o na procura do cruzamento; b) interiorização e consequente o *overlap* dado pelo lateral ofensivo ao extremo, explorando o espaço deixado nas costas para o lateral aparecer; c) interiorização com bola e variação do centro de jogo através dos médios.

A intervenção do treinador prende-se com o aspeto posicional dos restantes jogadores ofensivos, na ocupação dos espaços de finalização: “*Tem de haver uma boa relação entre o ponta-de-lança (avanzado) e o nº 10 (médio ofensivo) na ocupação dos espaços.*”; “*Tem de estar sempre em espaços diferentes.*”; “*Se o 10 chega perto, o ponta ataca no segundo poste (...) e o nº 10 entra no espaço do ponta-de-lança*”;

Também é dado foco ao tipo de cruzamento de acordo com a zona do campo: “*quando estamos na linha de fundo, o cruzamento é sempre tenso e rasteiro atrasado, para quem aparece de frente*”.

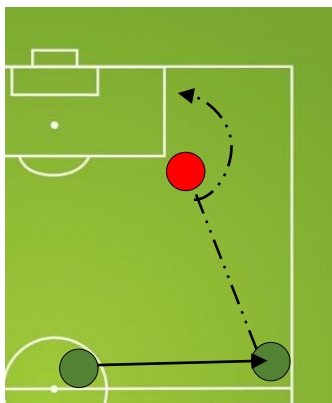


Figura 26 - Exercício 4.5 - Situação 1) 1x1 contra o defesa

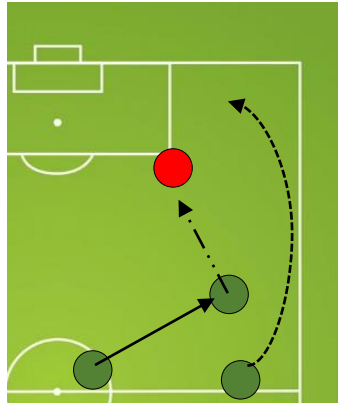


Figura 27 - Exercício 4.5 - Situação 2) overlap do lateral.

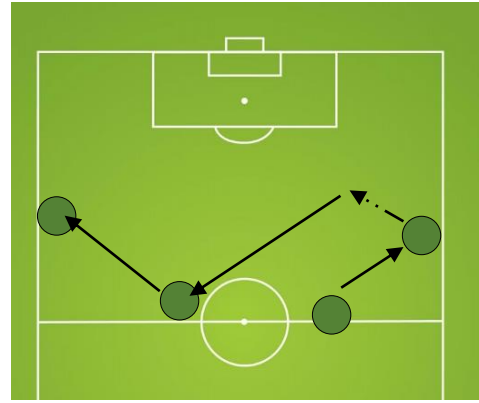


Figura 28 - Exercício 4.5 - Situação 3) variação do centro de jogo

Exercício 5.5.2

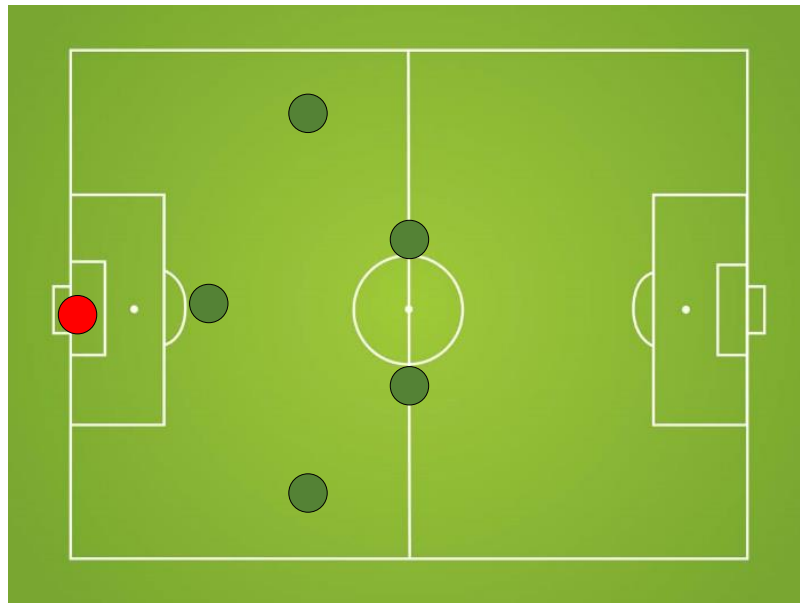


Figura 29 - Representação gráfica do exercício 5.5.2

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo – etapa de criação, segundo os conceitos de jogo exterior e interior – definido pelo médio centro para 1) bola no espaço para o extremo; 2) bola no apoio do extremo, devolução ao médio e bola no espaço para cruzamento; 3) apoio frontal no ponta-de-lança, devolução de frente ao médio que joga na rutura para o extremo aparecer a finalizar em zona frontal.
- 2) Trabalho específico de cruzamentos e de ocupação das zonas de finalização, segundo o modelo de jogo.

Descrição:

- 1) Uma equipa, sem oposição a não ser do guarda-redes, com os jogadores distribuídos pelas suas posições base – dois médios centro, dois extremos e avançado. Vários jogadores distribuídos pelas suas posições. À vez, cada grupo faz a movimentação pré-determinada.
- 2) Acontece duas vezes para cada lado

Este exercício, também padronizado e com foco, igualmente, na fase de criação e finalização, possui menos complexidade que o apresentado anteriormente (4.5), uma vez que aqui não existe oposição por parte de jogadores de campo adversário, sendo o guarda-redes o único jogador que procura evitar o sucesso do ataque. As combinações são simples, e repetem algum padrão com as do exercício antes mencionado. Ocorrem bastantes situações de finalização.

O treinador esteve muito pouco interventivo neste exercício, explicando somente a movimentação a desenvolver e ajuizando o sucesso na ação de cruzamento ou finalização. Como referido, é necessidade de cumprir com o conceito de jogo exterior da equipa.

As figuras 30, 31 e 32 demonstram, respetivamente, as movimentações determinadas para este exercício.

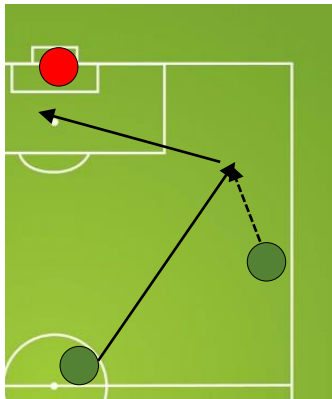


Figura 30 - Representação da movimentação 1) do exercício 5.5 - bola no espaço para cruzamento do extremo

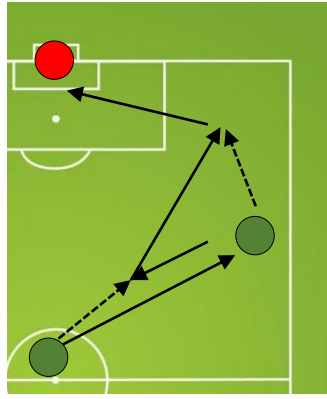


Figura 31 - Representação da movimentação 2) do exercício 5.5 - bola no extremo, combinação com o mesmo médio que devolve ao extremo no espaço

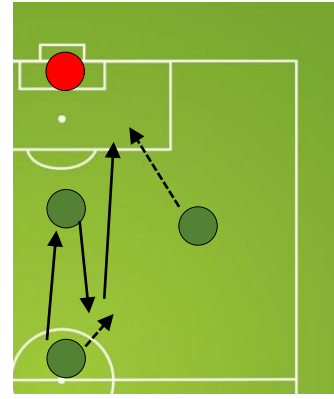


Figura 32 - Representação da movimentação 3) do exercício 5.5 - bola no avançado, devolução ao médio e rutura para o extremo finalizar em zona frontal

Apesar do MJ da equipa não definir ações específicas para a etapa de criação, assumindo a criatividade individual e coletiva como princípio orientador, o treinador procura criar algum padrão nestes dois últimos exercícios – diagonal interna e em profundidade pelo extremo, com ou sem bola; apoio frontal do avançado, com consequente exploração do espaço deixado.

Exercício 6.3

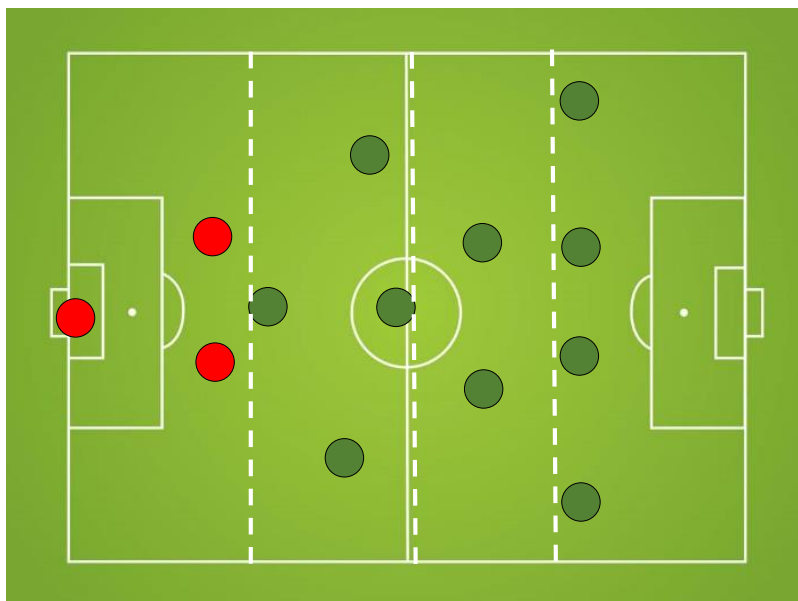


Figura 33 – Representação gráfica do exercício 6.3

Objetivos:

1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo representando as várias etapas ofensivas anteriormente abordadas, com oposição apenas dada por dois defesas centrais. 2) Trabalhar o conceito de jogo exterior e interior e de ocupação das zonas de finalização, segundo o modelo de jogo. 3) Trabalho de relação intra-setorial relativa aos dois defesas centrais no seu meio-campo defensivo. Manter o espaço vital – zona frontal à baliza – bem preenchido e fechado. Assumir a marcação aos jogadores nesta zona.
Descrição: 1) A bola é passada do guarda-redes para um dos dois centrais vermelhos. Estes, colocam a bola direta na frente para a defesa adversária ganhar e sair a jogar. 2) O treinador dá indicações sobre o tipo de movimentação pretendida, mas não limita o desenho da circulação da bola.

Por não existir um desenho determinado da forma como a bola é circulada, a criatividade dos jogadores é importante no sucesso do exercício. Por outro lado, este exercício revê conceitos abordados anteriormente para as diferentes etapas do processo ofensivo da equipa. No entanto, torna necessária uma intervenção constante do treinador no sentido de dar um seguimento lógico às jogadas ofensivas realizadas:

Existiu uma clara preocupação em criticar as más decisões, ou as más execuções, e as jogadas de sucesso foram amplamente elogiadas. Esta constante intervenção serve também para corrigir a atitude perante um exercício com pouca oposição. A sua direção foca-se na forma como quer que a bola seja circulada. Muitas vezes são repetidas expressões como “*Apoio frontal*”; “*dois toques a circular a bola*”; “*acelera*” – especialmente para quando a bola se encontra numa zona de construção central. É importante que a equipa consiga mover a bola de um lado para o outro do campo circulando-a através de passes curtos, com poucos toques. Verifica-se também uma preocupação constante com aspetos técnicos: “*Bola no pé*”; “*Temos de trabalhar bem as receções*”;

As movimentações procuradas foram: *overlap* do lateral à interiorização do extremo do lado; apoio frontal do ponta-de-lança e exploração pelo médio ofensivo do espaço deixado; bola no espaço para os corredores laterais procurando realizar uma ação de cruzamento por parte do extremo.

Este exercício vem no seguimento dos anteriormente abordados. Verifica-se insistência nas mesmas movimentações, neste caso, com outro tipo de liberdade e oposição, para a

conceptualização desta forma de jogar específica. São assim respeitados os princípios das propensões, da ciclicidade e da continuidade.

Exercício 6.5 e 9.5

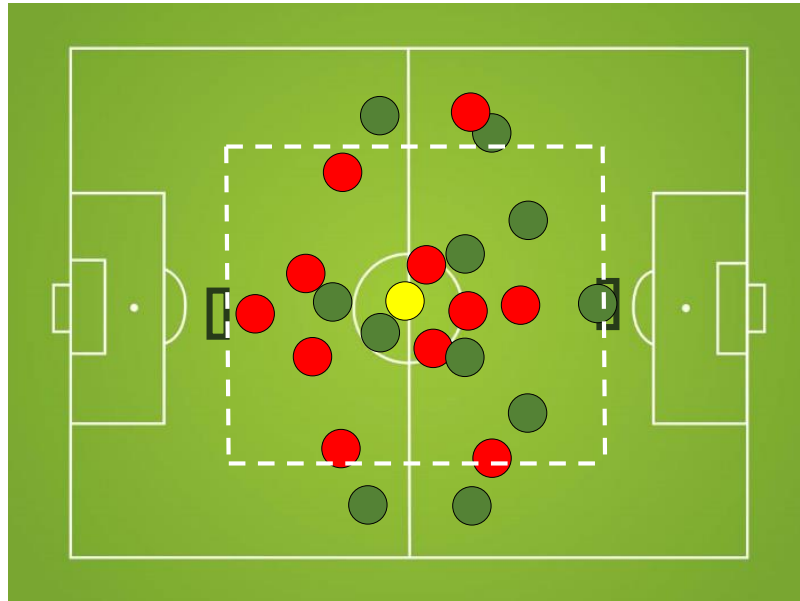


Figura 34 - Representação gráfica do exercício 6.5 e 9.5

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo, em espaço reduzido: objetividade e velocidade na circulação da bola, com o cumprimento dos comportamentos padrão para cada etapa do ataque. Na 1ª etapa de construção os centrais devem procurar circular a bola pela zona interior com os médios centro, ou com os laterais nos corredores através da segurança e paciência - variar o centro de jogo as vezes que forem necessárias. Promover o jogo “dentro-fora” nos corredores laterais com extremos e médios e/ou ruturas de um dos médios centro, com o objetivo de entrar no meio campo ofensivo. Procurar superioridade numérica através do médio centro (*joker*). Criar situações de finalização nos corredores laterais – jogo exterior – através de cruzamentos, ou no corredor central, através de ruturas verticais. Utilizar a criatividade ofensiva da equipa na definição destas etapas ofensivas.
- 2) Interpretar o momento de perda da posse de bola, dependendo da zona de terreno, mas sempre no sentido de evitar um ataque rápido pelo adversário, obrigando a jogar para trás ou para as zonas laterais.
- 3) Organizar a equipa defensivamente para a totalidade da equipa, mantendo o espaço central bem fechado e “empurrando” o adversário para os corredores laterais, evitando assim o sucesso ofensivo adversário e tentando recuperar a posse da bola. Interpretar os momentos de pressão, reagindo em bloco compacto.
- 4) Interpretar o momento de recuperação da posse de bola analisando a situação específica: variar o centro de jogo com segurança e paciência no sentido de não perder a posse da bola e lançar um ataque no campo adversário; ou atacar rapidamente a baliza adversária.

Descrição:

- 1) Situação de 1+GR+10x10+GR com *joker* a médio centro, criando superioridade ofensiva. Campo reduzido em profundidade e com corredores laterais, que servem

- de referência às equipas para os momentos de transição e jogo “dentro-fora” dos extremos e laterais.
- 2) As equipas só podem finalizar, quando estão em organização, após irem a um dos corredores.

A condicionante ofensiva de a bola ter de circular para um dos corredores antes de finalizar promove uma constante variação do centro de jogo. O treinador, na sua intervenção, enfatiza isto: *“Primeiro dar largura – a bola tem de ir a um dos lados e só depois podemos finalizar”*. Durante o exercício, para algumas vezes o treino para explicar o pretendido relativamente ao conceito de rodar o centro de jogo depois de ganhar a bola nas constantes transições que acontecem – o fato do espaço ser reduzido promove a frequência de ocorrência deste momento do jogo.

A informação que o treinador transmite durante o exercício baseia-se nos conceitos de largura ofensiva, e de rodar o centro de jogo: *“Joga bem em largura”*; *“Procura o lado contrário”*.

Uma vez que o exercício engloba a totalidade de jogadores, várias vezes, ambas as equipas, se encontram nas diferentes etapas ofensivas. É pretendido que sejam cumpridas as movimentações padrão referentes a cada uma delas. No entanto, o sucesso efetivo destas ações é limitado – isto pode-se justificar pelo espaço reduzido.

Com o decorrer do exercício o treinador retira a condicionante ofensiva, passando a ser “livre”, respeitando o princípio da modelação.

Mas afinal, porquê utilizar um *joker* ofensivo em situações de trabalho para a fase ofensiva? Viu-se anteriormente esta mesma situação para situações de superioridade numérica, que como referido promove maior sucesso nas várias etapas ofensivas. Ainda assim, é uma descaraterização forte do jogo (nenhuma equipa, em nenhum momento do jogo, terá a possibilidade de utilizar 12 jogadores na sua estrutura). Considerou-se pertinente colocar esta questão ao treinador: *“Por um lado a equipa que está em posse aumenta a probabilidade de sucesso na ligação com o setor ofensivo. O principal objetivo dos exercícios eram as dinâmicas de último terço com a mobilidade dos três avançados após serem servidos com qualidade pelo meio-campo.*

Por outro lado a equipa que estava sem bola simulava uma situação de inferioridade numérica, tendo como feedback a necessidade de melhorar e reforçar a defesa zonal, a

pressão ao portador e as coberturas e equilíbrios dos outros dois jogadores no sentido de melhorar o trabalho coletivo do sector num momento de maior dificuldade nas ações defensivas." (João Pedro, 2014²⁶)

O mesmo exercício aconteceu duas vezes durante o período de análise, a primeira vez, na unidade de treino 6 e a segunda, no exercício 9.5. Nesta, o espaço de jogo aumenta – de área a área. Os objetivos e a postura do treinador mantêm-se inalterados em ambos. Por outro lado, verifica-se maior capacidade em manter a posse de bola, por existir mais espaço. Aqui a equipa demonstra alguma evolução relativamente ao exercício anterior, tanto na capacidade de circular a bola em segurança, como nas mudanças rápidas do centro de jogo promovidas pelos médios centro.

A equipa encontra-se, neste momento, numa fase em que já foram abordados os vários conceitos para a fase ofensiva do seu jogo.

Exercício 7.2.2

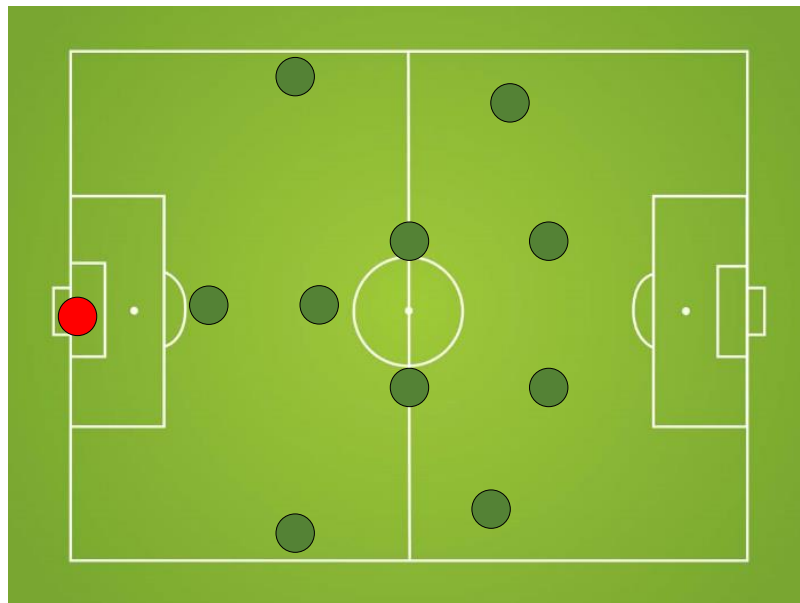


Figura 35 - Representação gráfica do exercício 7.2.2

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo, através de três tipos de circulação táctica, todas apenas com oposição do guarda-redes: 1) com médios e avançados; 2) com defesas, médio ofensivo e avançado e 3) com defesas e médios-centro.
- 2) Trabalho específico de cruzamentos e de ocupação das zonas de finalização, segundo o modelo de jogo.

²⁶ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

Descrição:

- 1) Na primeira fase do exercício estão presentes os médios e avançados. Procuram trocar a bola explorando o apoio frontal do avançado e exploração do espaço para o extremos cruzarem.
- 2) A segunda parte do exercício é composta por defesas, médio ofensivo e avançados. Circulação da bola entre os defesas, avançado explora o corredor e realiza um cruzamento, para finalização do extremos e médio ofensivo.
- 3) A última parte do exercício define-se com defesas e médios, com variação do centro de jogo até que abola entre para um lateral no espaço que cruza para a área. Ninguém aparece em zona de finalização.

Este exercício acontece ao mesmo tempo que outro, definido para a organização defensiva da equipa, à vez, para cada setor. Os dois setores de sobra realizam a circulação tática definida anteriormente.

As figuras 36, 37 e 38 representam a movimentações ofensivas realizadas para a parte 1, 2 e 3 do exercício, respetivamente.

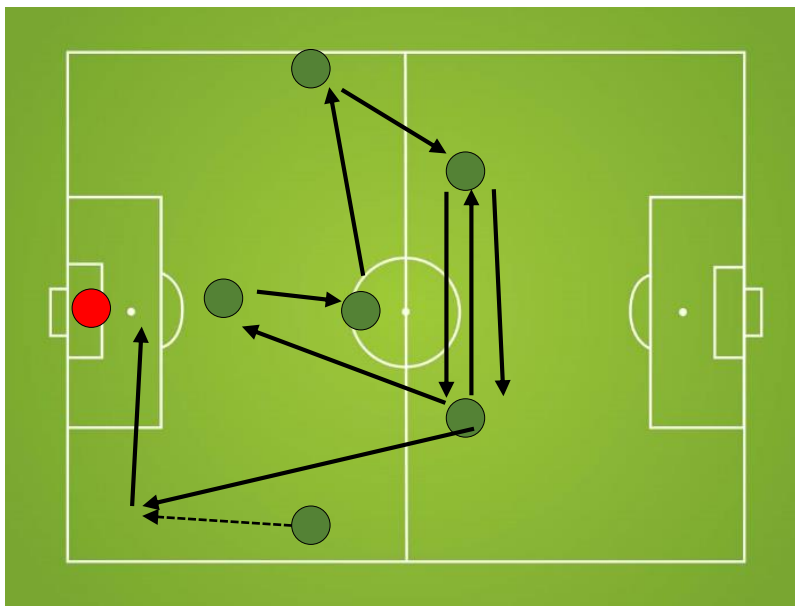


Figura 36 - Representação da movimentação da parte 1 do exercício 7.2.2

Médio centro passa ao médio centro contrário, devolve ao primeiro, passa direto ao avançado que devolve no apoio do médio ofensivo. Este passa-a ao extremo que devolve ao médio centro do lado. A partir daqui, rotação do centro de

jogo pelo outro médio centro que explora o espaço para o extremo do seu lado cruzar para a área. Finalizam o avançado, o médio ofensivo e o extremo do lado contrário.

São abordados de forma simplificada – sem oposição e com movimentos pré-determinados – conceitos como a variação do centro de jogo através dos médios, apoio frontal do avançado e exploração do jogo exterior para os extremos.

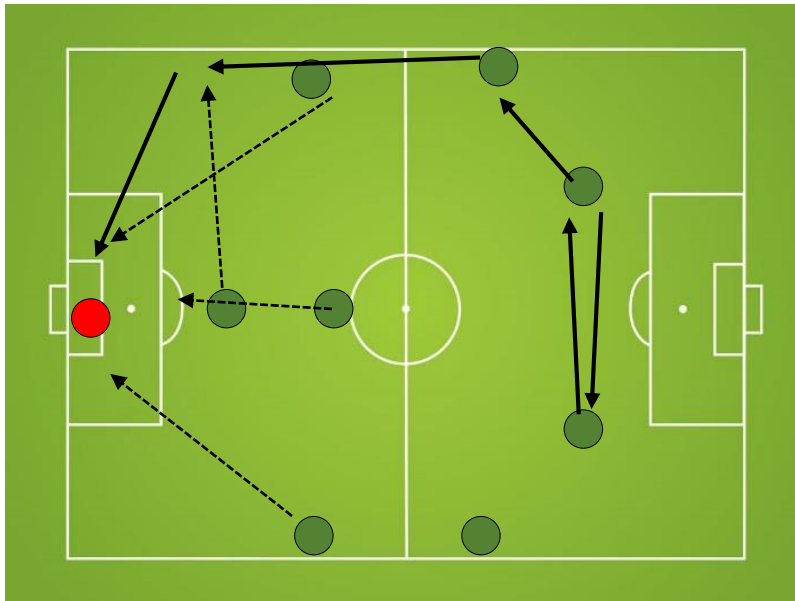


Figura 37-- Representação da movimentação da parte 2 do exercício 7.2.2

Os defesas centrais trocam a bola entre si, explorando também a largura dos laterais. O avançado cai no corredor, e o lateral do lado coloca-lhe a bola. Avançado vai cruzar para a área, onde aparecem os extremos e o médio ofensivo para finalizar

.Apesar desta movimentação específica do avançado não aparecer como um padrão de jogo ofensivo, o treinador poderá considerar importante dar alternativas ofensivas que não tenham sido previamente estabelecidas no MJ da equipa. O conceito de criatividade, referente à etapa de criação, engloba um conjunto de movimentos ou ações que não sejam padronizadas, isto é, que não se repitam sempre da mesma forma. Esta poderá ser a razão pela qual o treinador procurou representar esta movimentação específica.

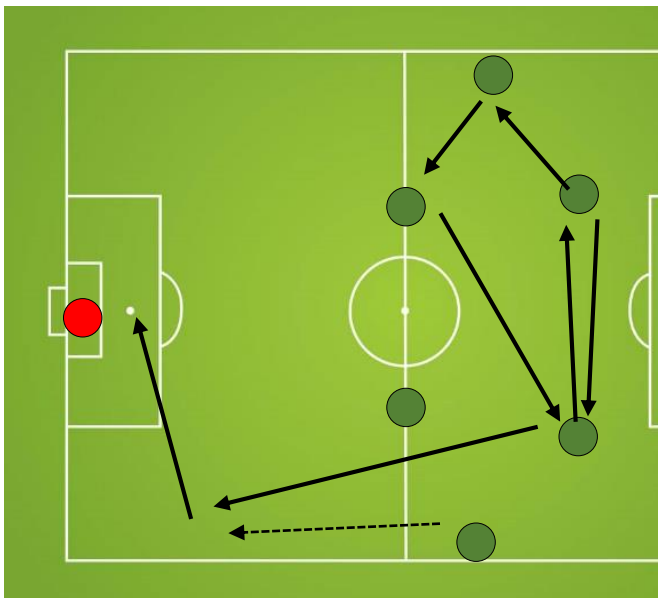


Figura 38 - Representação da movimentação da parte 3 do exercício 7.2.2

Variação do centro de jogo através dos defesas centrais com apoio dos médios. Esperar (temporizar) a subida dos laterais, e passar-lhe a bola para o espaço. Ação de cruzamento por parte do lateral. Ninguém finaliza, propositadamente.

Ao contrário da movimentação anterior, esta, referente às etapas de construção ofensiva, recria uma movimentação que várias vezes sucedeu noutros exercícios. É aqui

demonstrada mais uma vez, a necessidade dos laterais funcionarem como construtores e criadores de jogo ofensivo, nos corredores.

Neste exercício esteve presente o treinador adjunto. Houve alguma intervenção no sentido de manter a movimentação padrão definida para cada conjunto de setores: “*Não Elson, roda o centro de jogo*”. Também se verifica alguma informação de retorno relacionada com aspetos técnicos – “*trabalha o passe*”; “*recepções orientadas*”, fundamentais para a execução adequada da circulação da bola.

Seja o setor defensivo com o ofensivo, o defensivo com o intermédio, ou o intermédio com o ofensivo, este exercício procura trabalhar as relações inter-setoriais na construção e criação de situações de finalização, de forma pré-determinada. São representados, por isso, as várias etapas de jogo ofensivo. Contudo, e tal como constatado anteriormente, poderia existir mais intensidade e sucesso ofensivo se as movimentações não tivessem tanto seguimento definido, tal como sucedeu no exercício 6.3.

Exercício 16.3

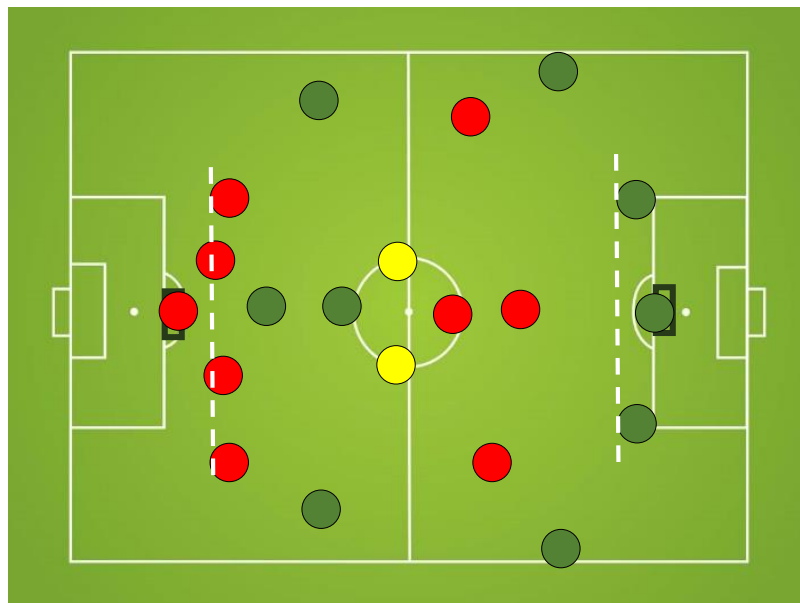


Figura 39 - Representação gráfica do exercício 16.3

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo: objetividade na posse de bola, com o cumprimento dos comportamentos padrão para cada etapa do ataque. Procurar superioridade numérica através dos médios centro (*jokers*).
- 2) Organizar a equipa defensivamente para o setor mais avançado (médio ofensivo, extremos e avançado), cumprindo as movimentações padrão de modo a evitar que a bola seja circulada em condições de conseguir lançar um ataque no meio campo ofensivo.

3) Interpretar o momento de recuperação da posse de bola no meio campo ofensivo, rodando rápido o jogo no sentido de tirar da zona de pressão, com a utilização para o efeito dos médios (<i>jokers</i>), ou atacando rapidamente a baliza adversária. 4) Interpretar o momento de perda da posse de bola no meio campo defensivo, fechando as zonas mais importantes do campo (zona central – onde acontece a finalização) 5) Organizar o último setor para a fase de organização defensiva, procurando evitar sofrer golo e recuperar a posse de bola, respeitando as movimentações defensivas base da equipa para este setor. 6) Interpretar o momento de recuperação de bola no meio campo defensivo, retirando-a rapidamente da zona de pressão com variação do centro de jogo através dos conceitos de segurança e paciência. Lançar o ataque no meio campo adversário.
Descrição: 1) Situação de 2+4x4 no meio campo defensivo, a equipa ofensiva inicia o jogo através de jogo curto pelo guarda-redes com os defesas centrais a abrir. Os dois apoios (<i>jokers</i>), a amarelo, procuram receber a bola e rodar para o meio campo ofensivo, onde atacam contra os quatro defesas. Participam no ataque extremos, avançado, médio ofensivo, médios (amarelos) e um dos laterais, criando uma situação de 7x4+GR. 2) Quando os verdes finalizam ou perdem a posse de bola, a equipa contrária faz a mesma situação.

O desenho deste exercício promove a construção através dos médios centro, e as constantes interações que devem existir entre estes dois jogadores – relação intra-setorial. Tal como já aconteceu anteriormente, os médios centro (*jokers*), sem oposição, têm mais espaço e tempo para decidir. O treinador procura que a equipa utilize o jogo interior promovido por estes jogadores nas etapas de construção ofensiva ou de variação do centro de jogo para a etapa de criação: “*Estamos a treinar uma situação de bola a entrar no meio. Vamos arriscar o passe frontal*”.

Um dos médios deve procurar uma linha de passe segura em apoio frontal, enquanto o outro se mantém junto à linha do meio campo – profundidade. É um princípio para o que acontece mais tarde (19.2.2).

Cada vez mais se tem verificado a importância dos jogadores do setor intermédio na construção e criação de jogo ofensivo da equipa. As relações existentes entre estes jogadores são várias vezes solicitadas nos exercícios propostos pelo treinador. Se por um lado se procura que as movimentações rotacionais aconteçam entre os três médios (figura 2) é importante que, para a sua compreensão e aquisição de rotinas, se simplifique – neste caso apenas dois médios – e repita em diferentes condições – princípio da progressividade, aliado ao princípio da ciclicidade.

Exercício 17.4

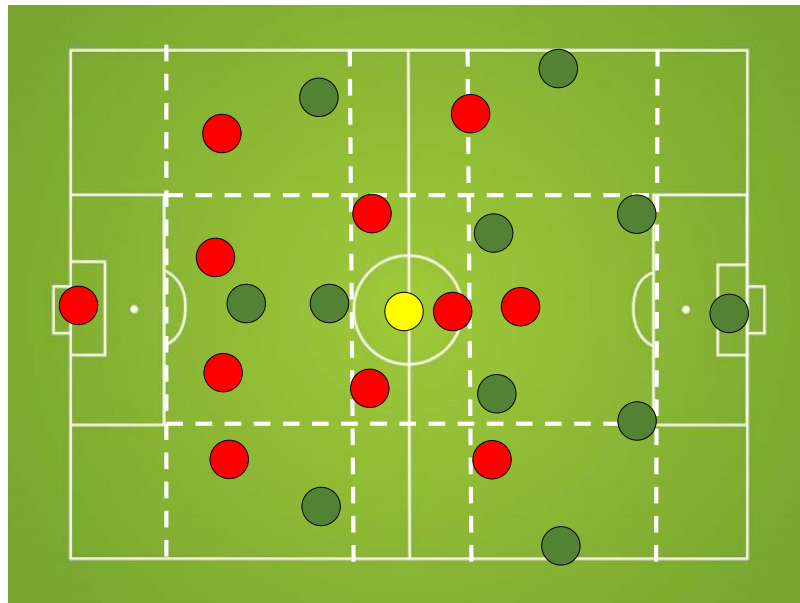


Figura 40 - Representação gráfica do exercício 17.4

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo: objetividade na posse de bola, com o cumprimento dos comportamentos padrão para cada etapa do ataque. Procurar superioridade numérica através dos médio centro (*joker*).
- 2) Identificar o momento de perda de bola: pressão imediata ao portador da bola com o objetivo de recuperar a bola, caso seja possível, se não atrasar o ataque adversário.
- 3) Organizar a equipa defensivamente de acordo com cada um dos setores, cumprindo os comportamentos próprios para cada situação.
- 4) Trabalhar o momento de recuperação da posse de bola, com variação rápida do centro de jogo – tirar a bola da pressão, mantendo a segurança na posse. Utilizar a profundidade dos laterais, quando existe espaço, para rapidamente chegar à baliza adversária.

Descrição:

- 1) Situação de 1+GR+10x10+GR em espaço formal, com ambas as equipas no 1-4-2-3-1 característico. O espaço encontra-se dividido em setores e corredores. Dentro das grande-áreas, os defesas centrais não podem ser pressionados. A equipa que defende, apenas o poderá fazer dentro do setor correspondente – avançados e médio ofensivo no setor mais ofensivo, meio campo no setor intermédio e laterais e defesa centro no setor mais recuado. A equipa que ataca é livre no que toca ao espaço.

Neste exercício metaespecializado, pertencente ao grupo dos métodos específicos de preparação, o espaço é dividido em três setores comuns e um, para cada equipa, o mais recuado, que serve para os defesas centrais terem a bola em sua posse sem serem pressionados (desde a linha de fundo até ao final da grande área).

O exercício, complexo por utilizar as várias fases e momentos do jogo, destaca objetivos referentes à construção de jogo ofensivo, utilizando a profundidade total do campo. Isto

conclui-se, primeiro, pela observação das condicionantes específicas, nomeadamente as referentes ao processo defensivo das equipas – os jogadores só podem defender dentro do seu setor, o que irá promover mais espaço e tempo de decisão aos jogadores com bola, permitindo a realização de um trabalho facilitado, devido à possibilidade de superioridade numérica, e, em segundo lugar, pela intervenção do treinador, totalmente focada nestes aspetos: *“Lateral entra no meio; envolve no ataque lateral”*;

A transição ofensiva também é focada no exercício: quando uma equipa recupera a posse de bola deve baixar um setor e procurar rodar o centro de jogo: *“Roda, roda, roda, roda...”*

O exercício é dividido em duas partes, com constrangimentos diferentes:

Inicialmente os defesas centrais, no setor mais recuado, não podem ser pressionados. Através da segurança, este exercício promove o comportamento destes jogadores na 1ª etapa de construção. Verifica-se a ocorrência de muitas variações do centro de jogo. Os médios trabalham constantemente no sentido de aparecer em espaços interiores longe de marcação, através de movimentos verticais contrários: aproximação ao portador da bola, e profundidade no terreno. Esta movimentação a dois é parte do movimento rotacional dos médios. Tem sido amplamente abordada nos exercícios de organização ofensiva para a 1ª etapa de construção (figura 41).

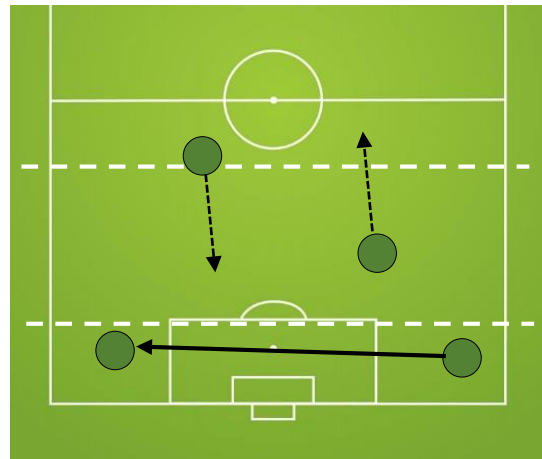


Figura 41 - Exemplo da movimentação dos médios na procura de jogo interior

Quando um dos médios é o jogador com bola, os laterais procuram dar profundidade, explorando o espaço deixado na movimentação interna dos extremos – conceito “dentro-fora”.

Na segunda parte, são retirados os constrangimentos. Independentemente disto, as linhas divisórias dos setores e corredores mantêm-se, funcionando como referências espaciais para as equipas. O treinador pede, nesta fase, que haja um transfere relativo aos

comportamentos referentes às etapas de construção e de transição ofensiva, preconizados no início do exercício.

Analisando o exercício verifica-se que, após a alteração dos constrangimentos espaciais, a equipa continua a procurar o comportamento de variar o centro de jogo após recuperação da posse de bola. O trabalho dos médios mantém-se com as movimentações representadas na figura 41, tal como a relação laterais-extremos. O treinador incentiva estes comportamentos.

Até esta fase, a equipa do Vila Franca do Rosário já abordou todos os conceitos referentes ao processo ofensivo pretendido. O jogo interior dos médios, e o jogo exterior dos laterais são as duas referências para as etapas de construção. A movimentação interna dos extremos e o apoio frontal do avançado são, para a etapa de criação, o desbloquear de espaços exteriores e interiores na ideia de jogo da equipa.

Através de exercícios com maior ou menor complexidade naquilo que são as condicionantes e o número de jogadores em ação ofensiva ou com funções de oposição, foram sugeridos uma grande variedade de estímulos, sempre com os conceitos chaves em primazia, aplicando o princípio da variabilidade.

Exercício 19.2.2

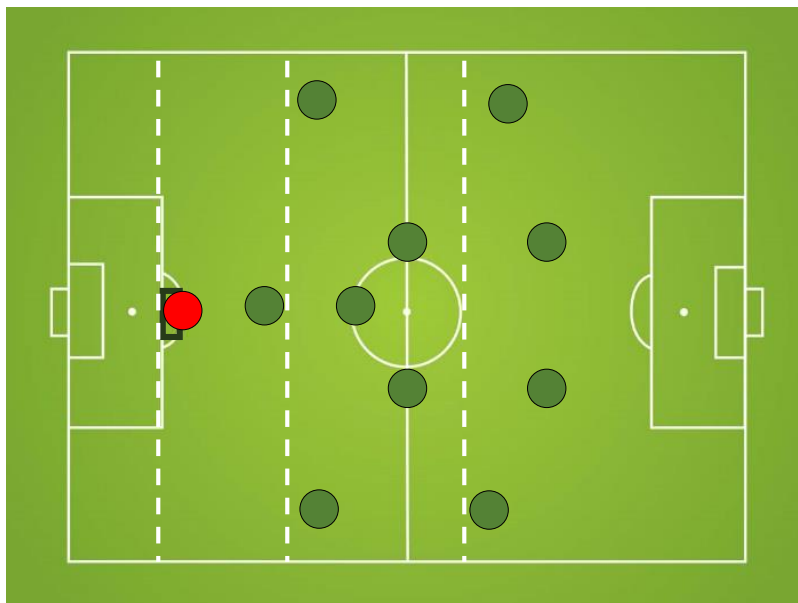


Figura 42 - Representação gráfica do exercício 19.2.2

Objetivos:

- | |
|--|
| <p>1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo, tendo em conta as etapas de construção e criação, através das seguintes movimentações: 1) troca o setor onde a bola se encontra ao apito do treinador; 2) apoio frontal de um dos extremos seguida de combinação de frente com um dos médios e exploração do <i>overlap</i> do lateral do lado; 3) central joga no extremo contrário ao lado da bola de forma direta e 4) apoio frontal do extremo do lado, passe frontal para o médio do lado e rutura do extremo, lateral ou do avançado.</p> |
|--|

Descrição:

- | |
|---|
| <p>1) Com setores, sem oposição, 10 jogadores distribuem-se pelas suas posições de base. A bola é circulada primeiramente no setor defensivo até que se possa realizar as movimentações predefinidas pelo treinador.</p> <p>2) Existem quatro movimentações diferentes a serem realizadas. Cada uma ocorre durante determinado tempo.</p> |
|---|

Na fase inicial do exercício o treinador explica as diferentes movimentações a acontecer. A bola é circulada sempre primeiro no setor defensivo em toda a largura do terreno. A intervenção do treinador foca-se na qualidade de passe e receção nesta troca de bola – “*Jogo a dois toques no máximo!*”; “*Circula com qualidade!*”. Vimos anteriormente que para uma circulação eficaz da bola, fatores técnicos são fundamentais. É importante que haja uma constante insistência nestes aspetos.

Durante o exercício, independentemente da movimentação pedida com a bola, na circulação no primeiro setor, os extremos devem começar bem abertos e deslocar-se de acordo com a posição da bola. Isto é explicado pelo treinador: os extremos iniciam a jogada ofensiva abertos e subidos. Quando a bola é passada ao defesa central do seu lado, o extremo deve explorar uma zona mais interior. O extremo do outro lado baixa e fecha um pouco no sentido horizontal do campo. Os médios também apresentam uma movimentação padrão em qualquer uma das circulações: encontram-se os dois perto do setor mais defensivo, com o médio ofensivo a dar uma linha de passe mais profunda. Se a bola começa no lateral esquerdo, tal como demonstra a figura 43, estão dentro do setor defensivo. À medida que a bola vai circulando entre os quatro defesas, o médio do lado esquerdo acompanha a movimentação da bola (movimento horizontal), o médio do lado direito espera a aproximação ao centro de jogo por parte do médio ofensivo (em apoio frontal) para manter a profundidade ofensiva, através de uma movimentação vertical.

Esta é a base da movimentação do setor intermédio pretendido pelo treinador.

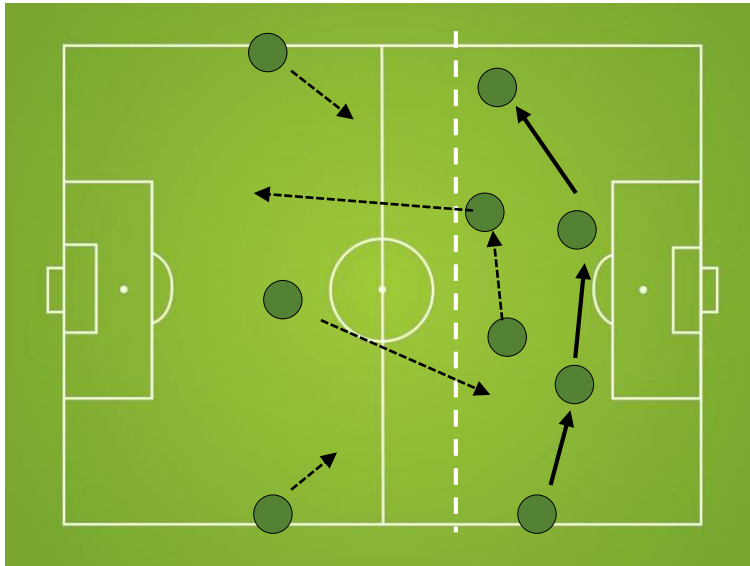


Figura 43 - Exemplo da movimentação ofensiva dos extremos e médios durante a circulação da bola no setor recuado

A aproximação do extremo é fundamental para a garantir as condições para a ocorrência das restantes movimentações pedidas no exercício. Colocando-se numa zona mais interior, abrem espaço para a exploração do *overlap* por parte do lateral do lado da bola.

As movimentações dos médios são também importantes sobretudo para confundir as marcações do adversário, mantendo sempre o equilíbrio com dois médios mais recuados, e o apoio frontal constante de um dos jogadores da zona intermédia do terreno, que serve de ligação ao ataque.

Na primeira movimentação, ao apito os jogadores mudam do setor defensivo para o intermédio. No primeiro setor é pedido aos jogadores que circulem a bola em toda a largura do terreno, esperando uma eventual situação onde é possível colocar a bola no setor intermédio, com aproximação de um dos jogadores desta posição – “Quando eu apitar, entrega no meio, meio-campo tem de fazer a movimentação para entrar no jogo, orientamos a bola para a frente, e finalizamos!”.

A segunda movimentação implica um deslocamento em apoio frontal do extremo e *overlap* do lateral, a bola segue dos defesas centrais para o extremo que aproxima, combinação de frente com o médio que se encontra no lado da bola, e este deve explorar o espaço do lateral que progrediu no terreno. Ação de cruzamento para zona de finalização – jogo exterior. Neste caso, é importante que haja sempre duas coberturas dos médios ao extremo, e que a movimentação interior do extremo seja bem definida para que haja uma correta interpretação do lance pelo lateral.

Na terceira, a bola é passada de forma direta através do defesa central para o extremo do lado contrário, que procura, em poucos toques, cruzar para zona de finalização.

Finalmente a última movimentação é em tudo semelhante à segunda, com as movimentações em apoio frontal do extremo e combinação de frente com o médio do lado. Neste caso, o médio vai poder decidir se joga em rutura para: 1) extremo contrário, 2) *overlap* do lateral ou 3) no avançado em zona frontal – jogo interior. Mais uma vez aqui, é importante que a aproximação do extremo seja bem definida, bem como a aproximação e rotação do médio do lado, para que em um ou dois toques na bola consiga concretizar o passe de rutura na frente.

Este exercício tem presente muita informação tática relativa às movimentações ofensivas sem bola dos extremos e médios, tal como abordado anteriormente. De acordo com o MJ, os jogadores devem fazer a bola circular em toda a largura em poucos toques, de forma rápida e objetiva. É dada muita importância à qualidade técnica a nível do passe e da receção. A compreensão destas movimentações sem bola é fundamental para que as jogadas padrão da equipa ocorram em condições de sucesso.

Analisando o exercício verifica-se que a equipa já revela outro tipo de capacidade para as realizar. As movimentações são bem interpretadas pelos jogadores, e o sucesso é notório. Contudo, é de frisar que o fato de não haver oposição pode ser uma das causas deste sucesso. No entanto, descontextualizado da realidade competitiva da modalidade. Isto é recorrente em vários exercícios padronizados realizados durante o período em análise, que, durante o jogo na parte final do treino, causa uma diferença abrupta no que toca à oposição. Poder-se-á supor que esta diferença devesse ser mais progressiva, criando situações de oposição cada vez mais próximas da realidade. Não foi isso que aconteceu.

De seguida será analisado o último exercício deste capítulo. Enquadrado nos métodos metaespecializados, e repetido ao longo de 3 unidades de treino distintas, este é dos exercícios de caráter ofensivo com maior complexidade e proximidade ao jogo. Ao longo destas repetições verificou-se variação do espaço de jogo – desde campo inteiro a reduzido, de área a área. Aparece já numa fase diferente da época – período competitivo.

Exercícios 19.4, 20.4 e 23.3

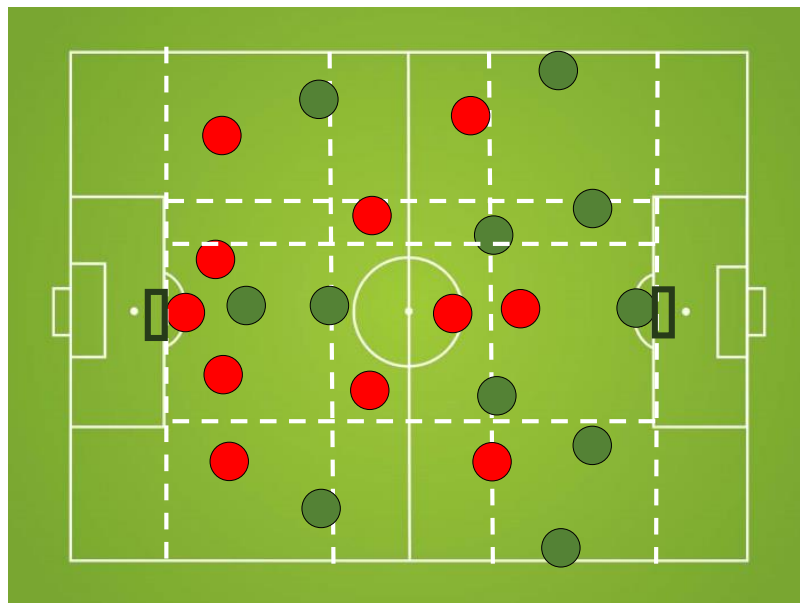


Figura 44 - Representação gráfica do exercício 19.4, 20.4 e 23.3

Objetivos:

- 1) Organizar a equipa para a fase ofensiva do jogo: objetividade na posse de bola, com o cumprimento dos comportamentos padrão para cada etapa do ataque. Variar o centro de jogo. Promover o jogo “dentro-fora” nos corredores laterais. Procurar superioridade numérica.
- 2) Identificar o momento de perda de bola: pressão imediata ao portador da bola com o objetivo de recuperar a posse, caso seja possível, se não atrasar o ataque adversário.
- 3) Organizar a equipa defensivamente de acordo com cada um dos setores, cumprindo os comportamentos próprios para cada uma das situações.
- 4) Trabalhar o momento de recuperação da posse de bola, com variação rápida do centro de jogo – tirar a bola da pressão, mantendo a segurança na posse. Utilizar a profundidade dos laterais, quando existe espaço, para rapidamente chegar à baliza adversária.

Descrição:

- 1) Situação de GR+10x10+GR , com ambas as equipas no sistema 1-4-2-3-1 característico. O espaço encontra-se dividido em setores e corredores. Dentro das grande-áreas, os defesas centrais não podem ser pressionados. A equipa que defende, apenas o poderá fazer dentro do setor correspondente – avançados e médio ofensivo no setor mais ofensivo, meio campo no setor intermédio e laterais e defesas centrais no setor mais recuado. A equipa que ataca é livre no que toca ao espaço.

Em todos estes exercícios o espaço é dividido em 3 ou 5 zonas – depende unicamente do espaço utilizado para o exercício, sendo o espaço entre a grande área e a linha de fundo um dos setores.

A informação transmitida pelo treinador é menor em relação a outros anteriormente realizados. Procura sobretudo observar a aquisição dos comportamentos. A própria forma de intervenção é diferente: o treinador para o exercício e corrige comportamentos, durante o tempo ativo. Aproveita momentos de pausa para incentivar a intensidade, referir alguns pormenores observados, trocar jogadores de equipas.

A variação do espaço de jogo cria um estímulo diferente aos jogadores – em espaços reduzidos, as equipas devem decidir mais depressa. Pensar rápido e saber jogar sobre pressão. Cria também mais situações de finalização. Com o espaço regulamentar, por outro lado, existe mais espaço para ataques rápidos, para explorar espaços laterais, através do conceito de jogo “dentro-fora” entre extremos e laterais.

A superioridade numérica do ataque cria condições para os jogadores explorarem as movimentações padrão para cada etapa, e a criatividade ofensiva com maior sucesso. Existe também mais espaços a ser explorado através de desmarcações de rutura, do 1x1, do 2x1, etc...

Etapa de finalização

Estes métodos de treino potenciam a criação de contextualidades situacionais de carácter individual e coletivo propícias à finalização, aperfeiçoando-se e otimizando-se decisões/ações de remate em momentos sucessivos, de forma a desenvolver simultaneamente aspetos como a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a destreza na execução desta ação motora específica. (Castelo, 2014)

Todos os exercícios analisados de seguida se enquadram nos métodos específicos de preparação de finalização. Estes, traduzem objetivos relativos à forma específica de jogar da equipa, incutindo a realização repetitiva da ação motora de remate. Os objetivos táticos enquadram-se sobretudo nas zonas de ataque para cada posição/jogador, de acordo com o tipo de jogo realizado na etapa de criação: jogo interior ou exterior.

Exercício 7.3

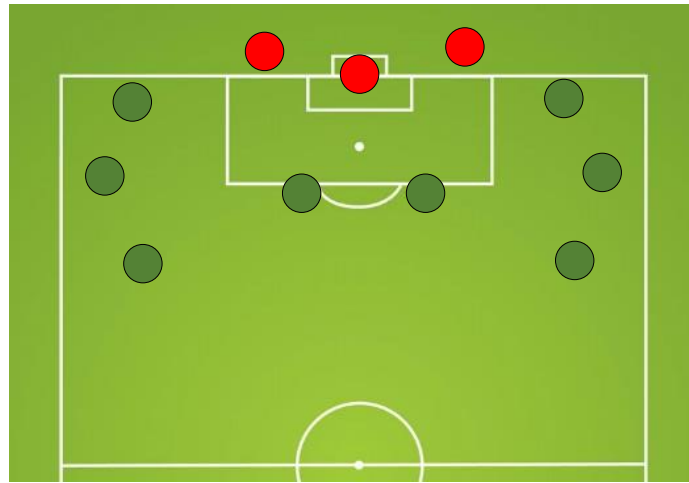


Figura 45 - Representação gráfica do exercício 7.3

Objetivos:

- 1) Trabalho específico de jogo exterior e de ocupação das zonas de finalização, segundo o modelo de jogo – a ação de cruzamento vai depender da zona onde esta é efetuada: se for de uma zona mais recuada, o cruzamento deve ser tipo “balão”, para a zona do segundo poste; se feito da linha de fundo, deve ser atrasado e rasteiro, para a zona da marca de grande penalidade; se for entre estas duas zonas, deve ser tenso e a meia altura para a zona do primeiro poste. Os jogadores deverão interpretar estas situações e atacar de forma agressiva o espaço onde a bola deve entrar – dois jogadores em espaço de finalização.
- 2) Organizar a equipa defensivamente no ataque à bola após jogo exterior adversário, com ação de cruzamento – dois defesas centrais.

Descrição:

- 1) À vez: avançados aparecem na área para cruzamento efetuado de forma diferente de acordo com a zona onde se encontra a bola: longo, tenso ou rasteiro e atrasado
- 2) Dois defesas centro procuram cortar a bola que vem de cruzamento nos três tipos referidos anteriormente.

Este exercício procura trabalhar aspetos ofensivos e defensivos de igual forma. Dividido em três partes: cruzamento longo, cruzamento tenso ou cruzamento rasteiro e atrasado, os atacantes, quando a sua vez, procuram finalizar na baliza apenas contra o guarda-redes. Os defesas procuram, sem oposição, cortar a bola que vem destes tipos de cruzamentos. A defesa e o ataque alternam a uma jogada cada.

Mais uma vez são abordados os cruzamentos tipo que a equipa tem definido no seu MJ. Poderá supor-se que a conceptualização do exercício seria maximizada se houvesse uma explicação, por parte da equipa técnica, relativa aos aspetos técnicos como o tempo de ataque à bola (*timing*), o posicionamento do corpo nesse ataque, o gesto técnico ofensivo

ou defensivo, o posicionamento base, etc... No entanto, não existe muita intervenção dos treinadores, deixando os jogadores experimentarem.

Exercício 14.5, 15.3 e 17.3

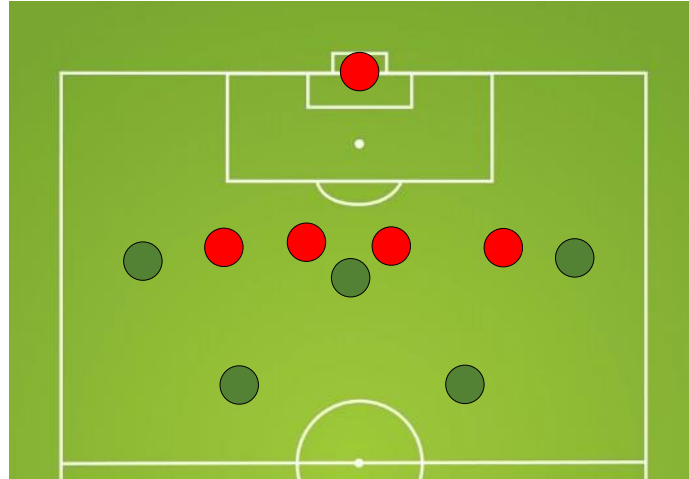


Figura 46 - Representação gráfica do exercício 14.5,15.3 e 17.3

Objetivos:

- 1) Trabalhar as movimentações ofensivas de acordo com a ação cruzamento efetuada.
- 2) Trabalhar a última linha defensiva no ataque a bolas cruzadas para a área após bola nas costas.

Descrição:

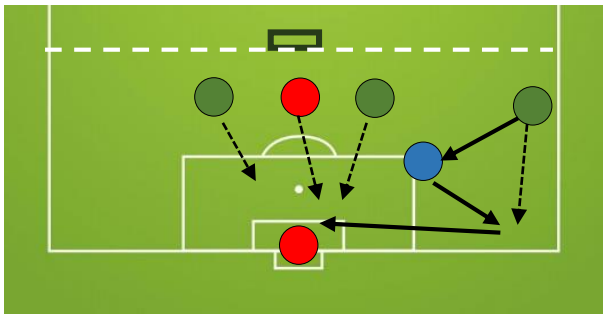
- 1) Um dos médios coloca a bola entre o lateral e o central do seu lado, para o extremo realizar um cruzamento. Os restantes jogadores atacam as zonas de finalização procurando marcar golo.
- 2) A equipa defensiva, composta por quatro jogadores (dois laterais e dois centrais) procura cortar a bola evitando o sucesso do ataque.
- 3) Vários jogadores pela mesma posição, tanto no ataque como na defesa, respeitando a posição base de cada um. Fazem à vez, duas vezes para o mesmo lado.

No início do exercício foi explicado aos jogadores as zonas de ataque de acordo com a posição da bola e do tipo de cruzamento a acontecer, que, como vimos anteriormente, depende da zona do campo onde é efetuado – “*extremo do lado contrário ao segundo poste, avançado no primeiro e outro médio (o que não cruza) aparece à entrada da área*”; “*cruzamento de primeira!*”. O mesmo aconteceu para o quarteto defensivo – quando a bola entra no corredor o central dobra o lateral do lado que vai compensar posteriormente em zona central.

A intervenção, durante o exercício, baseou-se praticamente apenas no sucesso ou insucesso ofensivo. No entanto, houve alguns reparos ao posicionamento de alguns

jogadores: “*Fecha mais Camarão (lateral)*”. Não foram corrigidos comportamentos de cruzamento que não corresponderam ao padrão determinado pelo MJ.

O mesmo exercício foi repetido mais duas vezes: uma na unidade de treino seguinte (15) – desta feita, o treinador estipulou objetivos claros e simples: “*em 10, têm de sair 5 cruzamentos bons, dos 5, têm de fazer 2 golos*”; Apesar de não terem sido concretizados, estas condicionantes dão um estímulo competitivo diferente; a outra repetição aconteceu na unidade de treino 17, onde para além da movimentação padrão exigida nos dois exercícios anteriores ainda se acrescentou uma com *overlap* do médio centro ao extremo com bola e decisão livre por parte dos jogadores. Aqui o treinador demonstra outro tipo de objetivo no exercício – “*circula a bola até encontrar espaço!*”, focando o objetivo do exercício também para a etapa de criação ofensiva. São também colocados os objetivos de sucesso anteriormente estipulados – dez bolas para a direita, e dez para a esquerda, em cada uma das movimentações. Em cada dez, o treinador pede que cinco cruzamentos tenham qualidade, e desses cinco, dois devem dar em golo. O sucesso deste exercício, apesar de não ter cumprido com os objetivos estipulados, já se aproximou mais daquilo que foi exigido.

Exercício 15.4	
 <i>Figura 47 - Representação gráfica do exercício 15.4</i>	
Objetivos: 1) Promover a ocorrência de várias situações de finalização através de jogo exterior e ação de cruzamento, pelo extremo, para dois jogadores que atacam a baliza adversária, representando as posições de avançado e extremo (do lado contrário). 2) O tipo de ação de cruzamento vai depender da zona onde é efetuado. 3) Defender o cruzamento com um jogador, fechando o espaço vital (o meio) de modo a evitar o sucesso da ação dos adversários.	
Descrição: 1) Através de uma combinação simples, neste caso efetuada com um treinador (a azul), o lateral procura realizar um cruzamento para a área onde dois jogadores tentam finalizar contra a oposição de um defesa central e do guarda-redes.	

- 2) Esta situação acontece para duas balizas diferentes, em cada uma delas, pela esquerda e pela direita.

Este exercício de finalização, de baixa complexidade, para as etapas de criação de situações de finalização, através de cruzamento, e finalização propriamente dita, com o ataque às zonas de finalização, tem como principal objetivo a definição e interpretação dos momentos de finalização por parte dos jogadores do CDVFR. Analisou-se anteriormente, o jogo exterior, seguido de ação de cruzamento, como a principal forma de criar situações de finalização, com variantes neste aspeto – a zona onde o cruzamento acontece vai definir o espaço a ser atacado pelos finalizadores. Na explicação do exercício o treinador refere exatamente estes aspetos. Na grande maioria das situações ocorreu conforme definido. Isto torna o exercício totalmente congruente com as ideias do MJ da equipa.

Afigura-se importante, para o sucesso nestas ações, que os jogadores que finalizam ocupem linhas diferentes (figura 48), isto é, entre a zona da bola e a zona do jogador de finalização, forma-se uma linha imaginária. Aqui, não deve haver nenhum outro jogador da equipa. Esta ação é fundamental para dar maior sucesso ao ataque, uma vez que a bola nem sempre será direcionada exatamente para onde se pretende. O treinador insiste nesta situação – “*Não ocupem a mesma linha!*”, abordando pela primeira vez este conceito.

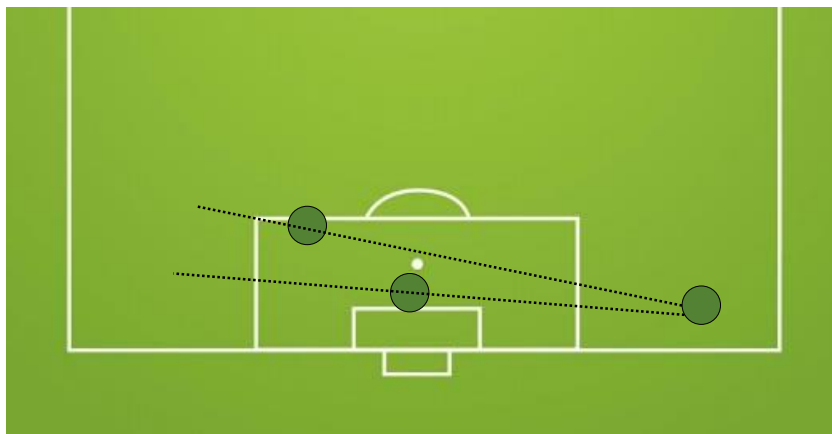


Figura 48 - Exemplo da ocupação de linhas diferentes no ataque ao espaço para a ação de cruzamento

Exercício 15.5

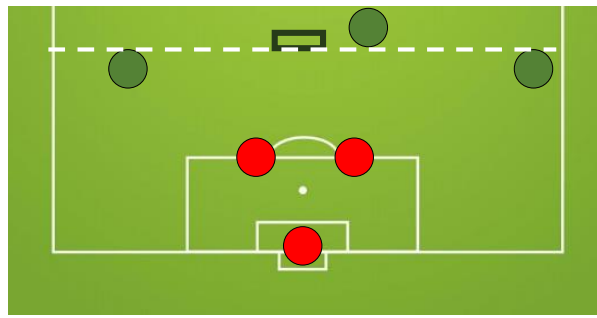


Figura 49 - Representação gráfica do exercício 15.5

Objetivos:

- 1) Promover a ocorrência de várias situações de finalização em zona frontal e superioridade numérica.
- 2) Promover a criatividade ofensiva na definição dos lances e nas movimentações ofensivas. Caso a bola entre nas zonas laterais – jogo exterior, e surja uma ação de cruzamento, a equipa deve cumprir com os princípios para o efeito definidos no MJ.
- 3) Promover o jogo interior através de ações de combinações rápidas e objetivas, respeitando o fora-de-jogo.
- 4) Organizar defensivamente em inferioridade numérica de 3x2, em contenção e cobertura, evitando abrir a zona central – espaço vital.

Descrição:

- 1) Situação de 3x2+GR para a baliza. A bola segue no jogador colocado em zona central e com os dois jogadores mais abertos, criar uma situação de finalização.
- 2) O mesmo acontece para dos dois lados – dois dos jogadores que atacam ficam após a sua jogada para defender o conjunto de 3 jogadores seguintes, que aparece de frente, reagindo rapidamente à mudança de atitude – de ataque para defesa.

Exercício de baixa complexidade e bastante dinâmico, em que o principal foco está na criatividade que os jogadores devem ter para a etapa de criação e finalização. As movimentações não são padronizadas nem o treinador pretende criar alguma específica, o que promove a tomada de decisão e criatividade individual e coletiva da equipa para estas etapas ofensivas. Para além disto, também a ação de remate é amplamente focada aqui, uma vez que em praticamente todas as repetições houve finalização, com ou sem cruzamento.

O treinador não está muito interventivo neste exercício, focando-se mais nos aspetos organizacionais do exercício que propriamente na decisão e ação dos jogadores.

Exercício 18.2

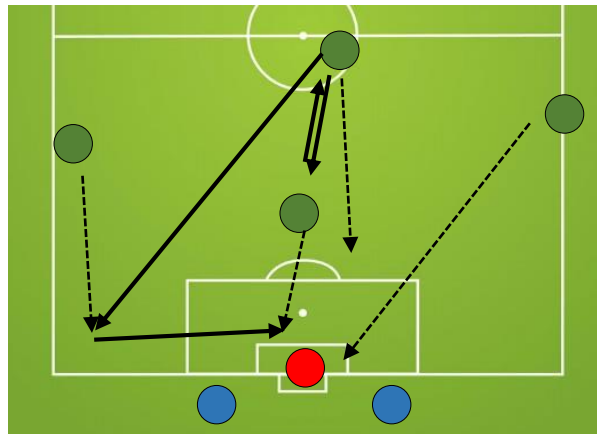


Figura 50 - Representação gráfica do exercício 18.2

Objetivos:

- 1) Promover a ocorrência de várias situações de finalização através de jogo exterior – cruzamento no corredor lateral, com finalização de três jogadores: avançado, extremo do lado contrário e médio centro. Estes devem-se posicionar em linhas diferentes.
- 2) O tipo de ação de cruzamento vai depender da zona onde é efetuado.

Descrição:

- 1) Quatro jogadores posicionam-se de acordo com as posições de extremos, avançado e médio ofensivo. Entre si fazem uma combinação padronizada: o médio passa ao avançado, que devolve ao médio, coloca a bola no espaço para o extremo e este faz um cruzamento, respeitando os princípios para o efeito apresentados no modelo de jogo.
- 2) Um dos jogadores ataca a bola no cruzamento, os outros dois, à vez, esperam um passe de um dos treinadores que se encontram ao lado da baliza (representados a azul) e finalizam em remate.

Método padronizado para a etapa de finalização. Através da combinação simples, explicada no exercício e representada na figura 50, vai existir um elevado número de cruzamentos, realizados em condições semelhantes, mas para espaços e zonas diferentes. Os finalizadores devem ter em consideração a relação espaço-tempo (*timing*) de ataque à bola ou aos espaços. Não existe oposição, a não ser do guarda-redes, o que retira realismo à situação e além disso, poder-se-á considerar que é importante para a perceção da relação mencionada.

Mais uma vez o treinador não esteve muito interventivo. Acontecem algumas repetições em que os princípios não são respeitados, e não existe correção. O treinador pede velocidade ofensiva, intensidade e o máximo de repetições, focando-se basicamente nos aspetos organizacionais.

Exercício 18.3

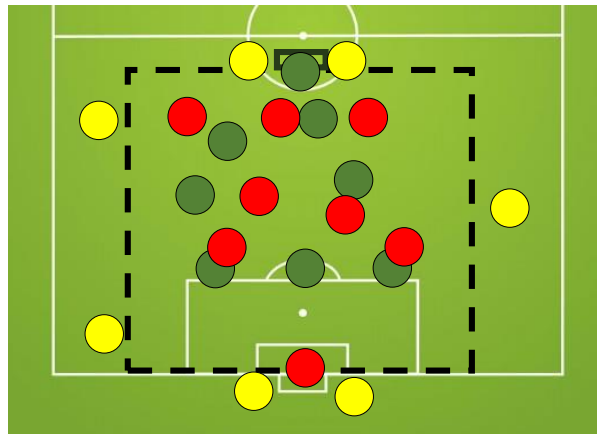


Figura 51 - Representação gráfica do exercício 18.3

Objetivos:

- 1) Em superioridade numérica, promover várias situações de finalização em ataque posicional, utilizando os apoios, ou jogo exterior, através de ação de cruzamento. Respeitar os princípios de cruzamentos e de ataque aos espaços.
- 2) Interpretar o momento de perda da posse de bola – evitar, em primeiro lugar, que consigam progredir para a baliza, obrigando o adversário a jogar em zonas laterais.
- 3) A equipa que defende deve procurar evitar sofrer golo, fechando o espaço vital, e recuperar a posse da bola.
- 4) Interpretar o momento de recuperação da posse de bola, utilizando os apoios para jogar em segurança – não podem ser pressionados, ou progredindo rapidamente para a baliza caso haja espaço para o efeito.

Descrição:

- 1) Situação de 7+GR+7x7+GR, em campo reduzido, com duas balizas. A equipa de fora faz de apoio à equipa com bola que se encontra por dentro do quadrado. Devem, com os apoios, criar e finalizar o mais rápido possível.
- 2) Quando uma equipa marca, fica dentro do quadrado. A equipa que sofreu golo sai para fazer de apoio e entra a equipa de fora.

Para este exercício o objetivo do treinador é claro: “*Joguem em quem quiserem... o que interessa é ganhar!*” – os objetivos não se prendem em comportamentos específicos para a forma de jogar da equipa (apesar de que devem ser respeitados os princípios para as diferentes fases e momentos do jogo!). Em vez disto, é promovida a intensidade ofensiva e defensiva de ambas as equipas. A pressão ao portador da bola deve sempre existir, evitando que tenha condições para finalizar rapidamente. A equipa com bola deve também procurar circula-la rapidamente, encontrando espaços vazios e, utilizando os apoios, de modo a conseguir chegar a zonas de finalização, marcar golo. O desenho do exercício é claro nestes aspetos: promove que haja muitas situações de remate, de cruzamento, de combinações simples. O aspeto técnico destas ações é, por isso, fundamental para o sucesso no exercício. O treinador não esteve muito interventivo.

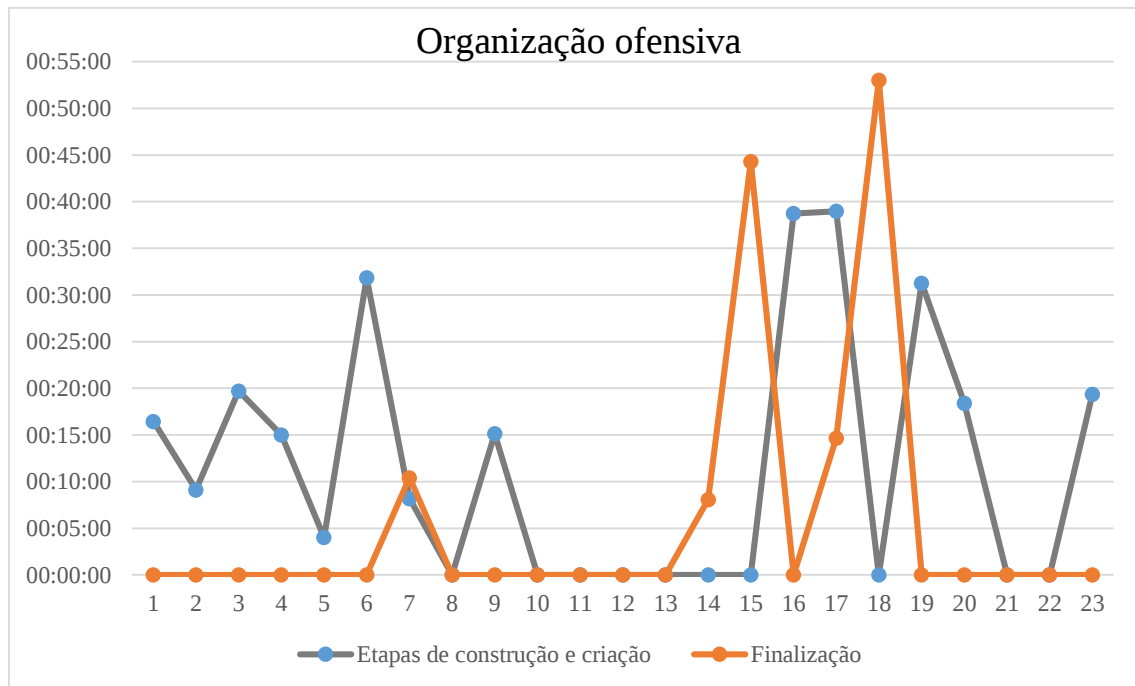


Gráfico 3 - Tempo de aplicação de métodos referentes à fase ofensiva dividido por etapas de construção e criação (azul) e finalização (laranja)

É dado primazia ao trabalho referente às etapas de construção e criação, antes de se explicarem e operacionalizarem os conceitos relativos à finalização propriamente dita. Apesar de, como analisado anteriormente, a grande maioria dos exercícios referentes a estas etapas incluírem ação de finalização, os exercícios específicos desta etapa ofensiva, onde são abordados conceitos mais específicos, apenas aparece a partir da unidade de treino 7, antes do primeiro jogo de treino da equipa. Embora não faça disto regra é interessante observar que o treinador procura realizar este tipo de treino antes da realização de jogos: UT15, antes do 3º e 4º jogos de treino; UT18, antes do 5º e 6º (último). Antes dos jogos oficiais, referentes à fase competitiva da época (UT21 e 23) não aparece.

Enquanto os treinos relativos à etapa de finalização se apoiam em métodos específicos de preparação de finalização, as restantes etapas ofensivas surgem com maior variedade de métodos aplicáveis - desde padronizados, a setoriais e metaespecializados.

O treino de cariz principal referente à fase ofensiva do jogo não acontece em (apenas) 7 das 23 unidades de treino operacionalizadas (UT8, UT10, UT11, UT12, UT13, UT21 e UT22). Entre as quatro fases e momentos do jogo esta foi a mais trabalhada ao longo do período em análise, como poderemos verificar mais à frente.

Transição defensiva

Não foram realizados exercícios em que o seu desenho, ou a intervenção do treinador, direcionou-se para o momento de perda da posse de bola – transição defensiva.

Não se pode deixar de repetir que grande parte dos exercícios realizados ao longo do período em análise englobam as duas fases de organização – defensiva e ofensiva, e entre cada fase os momentos de transição defensiva e ofensiva. No entanto, não houve informação transmitida sobre o momento de transição defensiva ao longo do tempo em análise.

A ideia base para o MJ não é complexa. Os jogadores deverão interpretar o momento de perda da posse de bola para, ou pressionar rapidamente em bloco, ou conter a pressão, fechando linhas de passe mais perigosas e, consequentemente, obrigar o adversário a circular a bola para trás ou para os corredores laterais. Esta decisão vai assentar, sobretudo, no estado de organização da equipa adversária e, mais importante, da própria equipa. Ainda assim, poderão existir erros de interpretação que necessitem de correção. A existência de um elevado número de treinadores poderia colmatar isto. Na realidade, o que se observa, é que, salvo raras exceções, todos os treinadores funcionam no mesmo sentido – a informação de retorno que transmitem não foge aquilo que é, ou são, os principais objetivos delineados para cada exercício.

Métodos Específicos de Preparação Geral – manutenção da posse de bola e sistemas de passe

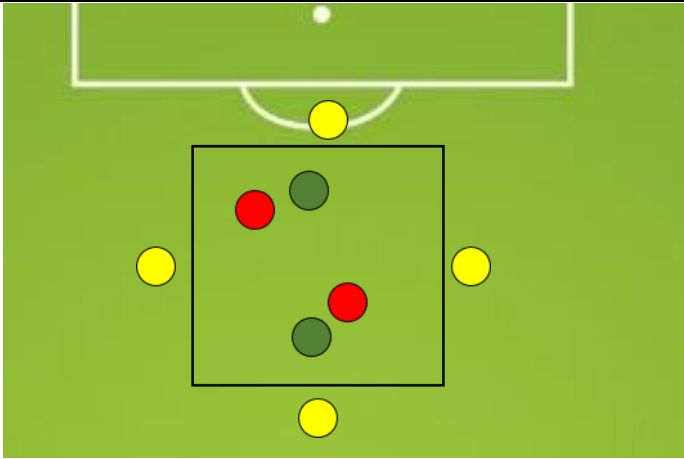
Verificamos, através da observação e análise dos conceitos relativos ao MJ da equipa do Vila Franca do Rosário, que o ataque se baseia, primeiramente, em posse de bola. É, por isso, fundamental trabalhar diversas situações de manutenção da posse de bola e de sistemas de passe, onde se fomenta o aperfeiçoamento de aspetos técnico-táticos, como passe e receção, a decisão, a movimentação de fuga da marcação ou do fecho da linha de passe pelo adversário. Na sua grande maioria, os exercícios referentes a este método de treino, são realizados em situação de superioridade numérica ofensiva, garantido, por um lado, o maior sucesso na posse de bola, através, por exemplo, da existência de jogadores longe do centro de jogo não pressionáveis (apoios), que podem representar uma situação de variação da posição da bola, retirando-a da zona de pressão adversária. Para além disto, através destes métodos, quem defende está constantemente em situações de inferioridade numérica, devendo cumprir alguns conceitos básicos defensivos: contenção, e fechar a linha de passe ao adversário.

O treinador reconhece a sua importância na aquisição dos comportamentos de alguns conceitos e comportamentos básicos do MJA. Por essa razão, estes são os dois sub-métodos específicos de preparação geral que mais tempo solicitaram dentro do período em análise, tal como se poderá observar mais à frente neste trabalho.

Neste capítulo serão apresentados os exercícios referentes a estes métodos.

Manutenção da posse de bola (M. P. B.)

“No quadro estratégico/tático, a concretização de um esforço individual e coletivo, na qual a equipa sendo impedida de, no imediato, de atacar a baliza adversária ou não haver condições favoráveis para o fazer, é preferível temporizar o processo ofensivo mantendo a posse de bola, em vez de correr o risco de “entregá-la” ao adversário” (Castelo, 2014)

Exercício 1.2	
	
<i>Figura 52 - Representação gráfica do exercício 1.2</i>	
Objetivos: 1) Manter a posse de bola o máximo tempo possível, dentro do quadrado, com apoio dos jogadores exteriores. a. Trabalho de passe e receção, e movimentação para manter a posse – criar linha de passe. 2) Variar rápido o apoio com bola, através dos jogadores internos. 3) Trabalho defensivo dos dois jogadores sem bola: contenção; fechar linhas de passe.	
Descrição: 1) Situação de 4+2x2, num quadrado de aproximadamente 10m x 10m. Dentro, situação de 2x2. A equipa em posse dispõe dos apoios exteriores (4 jogadores), criando uma situação de 6x2. Devem mantê-la o máximo tempo possível. Os apoios pertencem sempre à equipa em posse. 2) Dois toques no máximo. 3) Apoios devem estar próximos do quadrado evitando aumentar o espaço para o exercício. Podem também passar a bola entre si. 4) Exercício é feito 3 vezes, em espaços distintos, com grupos diferentes, estando todos ativos ao mesmo tempo. Apoios trocam com os jogadores internos, ao fim de 5 minutos.	

Os treinadores estiveram muito interventivos neste exercício, focando a qualidade de aspetos técnicos como o passe e a receção: “*Vamos, este passe tem de ser com mais qualidade*”; “*Bem jogado*”. Para além disto, exigem intensidade e muita mobilidade dos jogadores em posse: “*Tem de mexer mais*”; “*Mexe mais*”. Relativamente aos aspetos táticos deste exercício, como a decisão, os treinadores pedem a procura de espaços interiores, através dos jogadores no meio: “*Joga no meio*”. Jogando sob pressão, na zona interior, é importante que estes jogadores criem uma linha de passe disponível. Para isso é necessário que sejam bastante móveis, fugindo da marcação, e que os apoios decidam bem no momento de lhes passar a bola.

Exercício 1.3 e 11.2

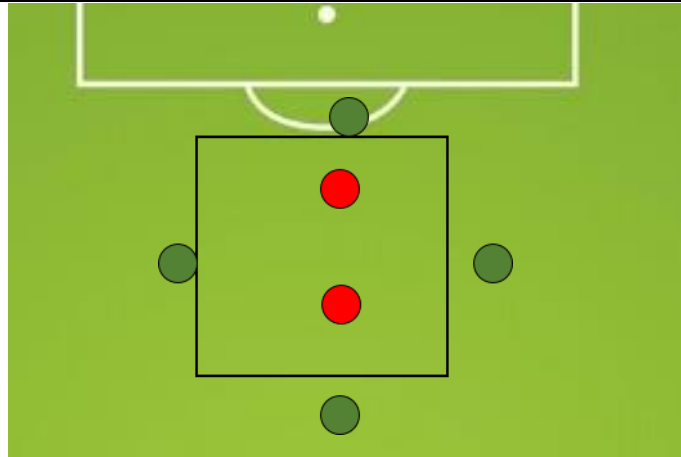


Figura 53 - Representação gráfica do exercício 1.3 e 11.2

Objetivos:

- 1) Manter a posse de bola o máximo tempo possível através dos jogadores fora do quadrado. Devem procurar fazer a bola passar entre os dois jogadores defensivos, que se encontram no interior do quadrado.
 - a. Trabalho de passe e receção, e movimentação para manter a posse – criar linha de passe.
- 2) Trabalho defensivo: evitar que a bola passe no meio dos dois, através dos dois primeiros princípios da defesa à zona: contenção e cobertura. Mobilidade defensiva.

Descrição:

- 1) Situação de 4x2, dentro de um quadrado de aproximadamente 10m x 10m. Dentro, estão dois jogadores defensivos. Os jogadores de fora – em posse – devem procurar mantê-la, jogando em segurança, e quando possível, realizar um passe entre os dois jogadores defensivos. Estes procuram evitar este passe através de relação em coberturas.
- 2) Exercício é feito 3 vezes, em espaços distintos, com grupos diferentes, estando todos ativos ao mesmo tempo. Jogadores de dentro trocam ao fim de 2 minutos com 2 dos 4 jogadores com bola.

Para além dos objetivos inerentes aos métodos de manutenção da posse de bola, neste, o treinador foca outra situação: “*Jogadores do meio procuram fechar bem o espaço e cortar as linhas de passe. Jogadores de fora, quando for possível, a bola entra no meio dos dois.*”. Aqui, o principal objetivo é de cariz defensivo – a cobertura deve acompanhar o movimento da bola e do jogador em contenção, evitando o posicionamento lado-a-lado que provoque a possibilidade de um passe entre os dois. Os jogadores com bola ganham um objetivo concreto na sua circulação.

**Objetivos:**

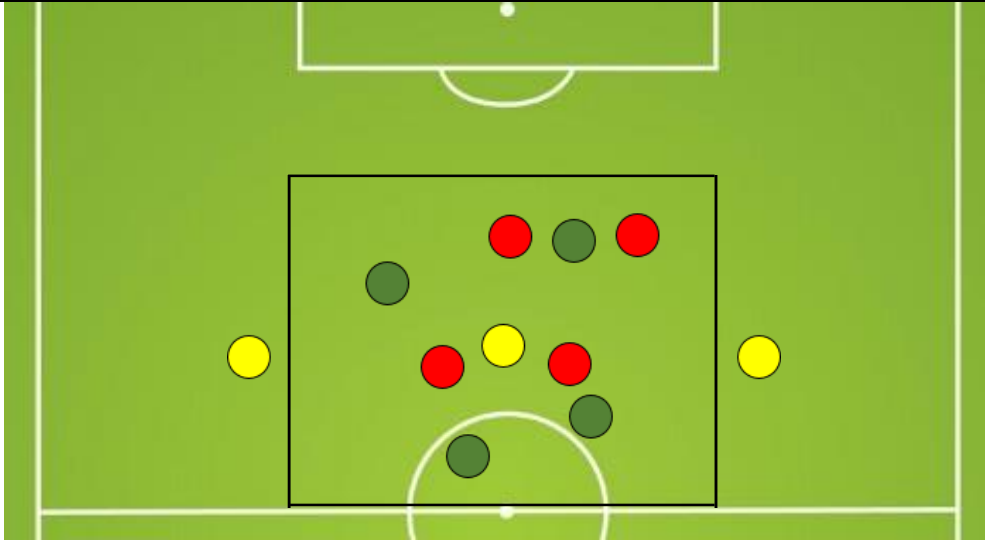
- 1) Manter a posse de bola o máximo tempo possível através dos jogadores fora do quadrado. Devem procurar, através do jogador interior, fazer a bola variar de uma zona para a outra.
 - a. Trabalho de passe e receção, e movimentação para manter a posse – criar linha de passe.
- 2) Trabalho específico do apoio interno, na movimentação em busca de uma linha de passe segura que permita a variação do centro de jogo.
- 3) Trabalho defensivo: fechar a linha de passe ao jogador interior, evitando que este consiga variar o centro de jogo.

Descrição:

- 1) Situação de 4+1x2, dentro de um quadrado de aproximadamente 10m x 10m. Dentro do quadrado estão dois jogadores defensivos. Os jogadores de fora – em posse – devem procurar mantê-la, jogando em segurança, e quando possível, realizar um passe para o apoio interior variar o centro de jogo.
- 2) Os jogadores defensivos, por dentro, devem fechar a linha de passe ao jogador interior, mantendo os princípios defensivos de contenção e cobertura
- 3) Exercício é feito 3 vezes, em espaços distintos, com grupos diferentes, estando todos ativos ao mesmo tempo. Jogadores trocam de funções ao fim de 5 minutos.

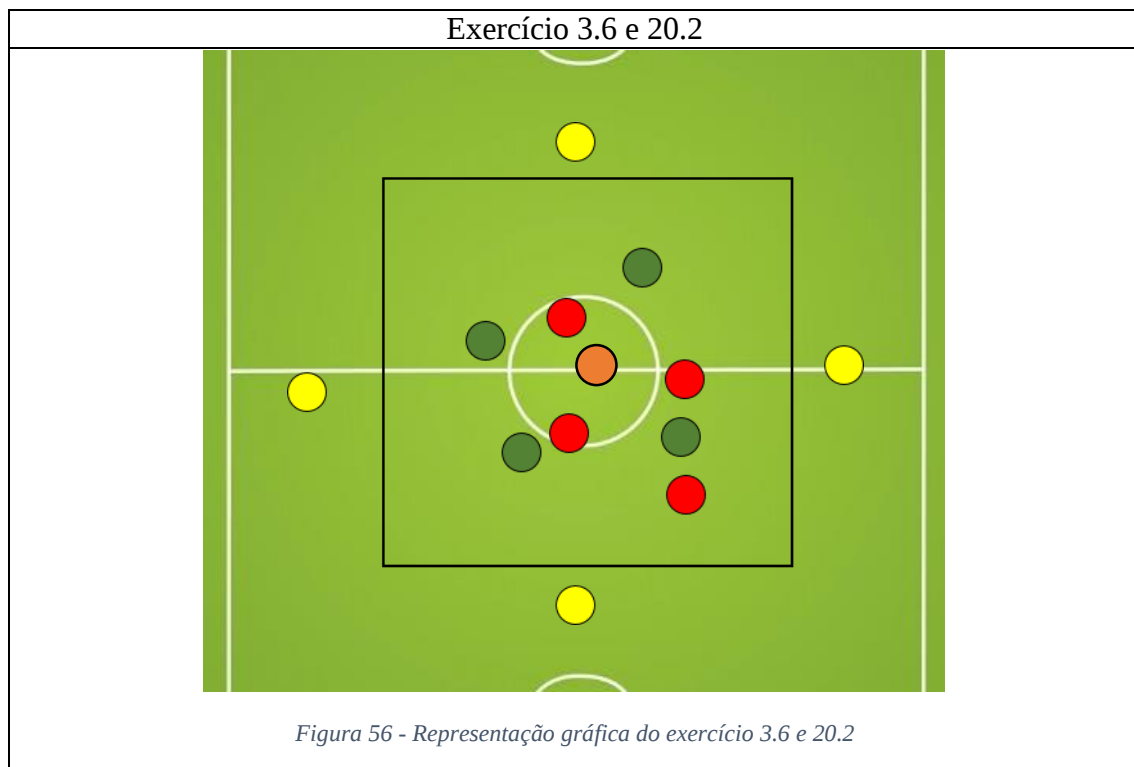
Referimos anteriormente os objetivos básicos relacionados com os exercícios de posse de bola. Em todos, estes repetem-se. Normalmente, acrescentam-se a estes um ou mais objetivos específicos em cada exercício, que variam de acordo com o seu desenho ou com a informação de retorno transmitida pelo treinador. No exercício 1.2 o objetivo específico foi a procura de espaços interiores para circular a bola. No exercício 1.3 foi procurar desposicionar o adversário de modo a fazer uma bola passar entre os dois defesas. Para este exercício (2.3), “o objetivo é jogar no meio do quadrado para tabelar com um dos apoios.”. Mais uma vez o treinador constrói objetivos em volta da procura de espaços internos para ter a bola, sob pressão, e retirá-la para uma zona menos povoada. O

comportamento deste jogador é importante que seja bem compreendido. Numa das pausas para trocar funções de jogadores, o treinador explica o que pretende: “*Rodem, nem que seja 4 ou 5 vezes, no momento certo é que entrega, para a tabela não ser frontal. Se o amarelo (apoio interno) andar sempre atrás da bola, vai estar sempre a dar no apoio frontal. Não andem sempre à volta do carrocel, esperem o momento certo para ganharem a bola no espaço*”. Isto vem no seguimento de algumas dificuldades por parte dos jogadores interno em aparecer em situação de combinar com um apoio diferente daquele que lhe passou a bola. O treinador pretende que este seja um veículo de variação do centro de jogo, aparecendo com espaço no momento certo, e não uma simples tabela frontal. Os apoios deverão circular a bola, com paciência e em segurança, até encontrar um momento adequado a esta variação. O mesmo comportamento é pretendido, principalmente por parte dos médios, na ideia de jogo da equipa, nomeadamente para a 1ª e 2ª etapas da fase ofensiva.

Exercício 2.4	
	
<i>Figura 55 - Representação gráfica do exercício 2.4</i>	
Objetivos: 1) Manter a posse de bola utilizando os apoios exteriores – variação do centro de jogo, e o <i>joker</i> interno – principal responsável por esta variação. a. Trabalho de passe e receção, e movimentação para manter a posse – criar linha de passe. 2) Trabalho específico do apoio interno, na movimentação em busca de uma linha de passe segura que permita a variação do centro de jogo. 3) Trabalho defensivo: contenção e fechar a linha de passe aos adversários impedindo que consigam variar o centro de jogo entre apoios.	
Descrição:	

- 1) Situação de 2+1+4x4, dentro de um espaço com profundidade igual à largura da grande-área e metade desta distância na largura. Dentro, situação de 1+4x4, em que o *joker* é responsável pelas variações do centro de jogo. Fora, posicionam-se dois apoios (nas extremidades da profundidade do exercício). A equipa com bola deve fazer a bola passar de apoio para apoio.
- 2) Exercício é feito 2 vezes, em espaços distintos, com grupos diferentes, estando todos ativos ao mesmo tempo. Jogadores trocam de funções ao fim de 7 minutos.

No seguimento do exercício anterior, 2.4, com um desenho diferentes, e maior complexidade naquilo que é fator de decisão dos jogadores, na oposição e na direccionalidade da circulação da bola, o treinador procura manter o objetivo específico de variação do centro de jogo através de um apoio, que se deve movimentar no sentido de ser uma linha de passe. Aqui, através de uma situação numérica mais próxima da realidade competitiva (estão 11 jogadores, em que 7 são ofensivos e 4 defensivos) dois jogadores posicionam-se nas extremidades da profundidade do exercício, criando uma direção à circulação da bola – o objetivo da equipa com bola é fazê-la circular entre apoios, variando o centro de jogo de um lado para o outro. O *joker* interno é o principal responsável por esta variação. Neste exercício o treinador já não esteve tão ativo nas informações transmitidas. Inicialmente pediu “*qualidade e paciência com a bola nos pés*” referindo também o objetivo específico. Elogiou alguns dos movimentos e das variações, mas não fez correções às situações menos conseguidas.



Objetivos:

- 1) Manter a posse de bola através de passe e receção, e movimentação para manter a posse – criar linha de passe, utilizando os apoios exteriores – variação do centro de jogo, e o *joker* interno.
- 2) Transição ofensiva: retirar da zona de pressão.
- 3) Trabalho específico do apoio interno, na movimentação em apoio frontal.
- 4) Trabalho defensivo: contenção e fechar a linha de passe aos adversários impedindo o sucesso na circulação da bola.

Descrição:

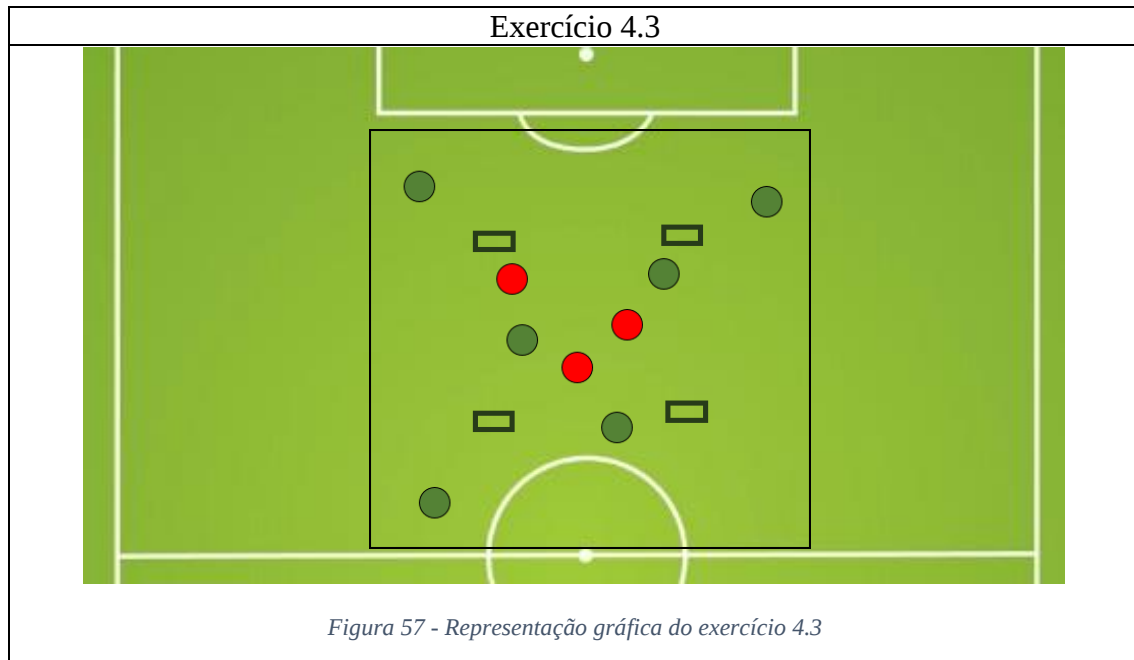
- 1) Situação de 4+1+4x4, dentro de um quadrado aproximadamente de 20m x20m. Dentro, situação de 1+4x4, em que o *joker* deve procurar jogo interior de modo a variar o centro de jogo. Fora, posicionam-se quatro apoios. A equipa com bola deve mantê-la, utilizando o jogo interior do *joker* (laranja) e os apoios exteriores, que não podem ser pressionados. Estes, devem procurar um jogador diferente daquele que lhe passou a bola para devolver.

No exercício 3.6 e 20.2, repete-se a situação de 1+4x4 anteriormente realizada. Neste caso, o *joker*, jogador a laranja na figura 56, é um dos avançados da equipa (dos dois, um de cada vez participa no exercício). São construídas quatro equipas que trocam entre si de funções: uma equipa em apoios exteriores, duas dentro do quadrado, e uma equipa de fora, em espera.

Aqui, o objetivo específico passa pela utilização do jogo interior pelo avançado, a *joker*, que, em apoio frontal procura receber, e variar a posição da bola. O treinador foca este objetivo através da intervenção: “*Malta não esquece o joker, está sempre no meio, tem de ser usado para circular!*”; “*Joga no apoio frontal, olha o joker*”; “*no apoio frontal... roda agora*”; “*devolve no meio*”; “*essa bola tem de entrar aí no meio!*” “*Continua para o lado contrário*”; “*apoio frontal e vira*”. Também, várias vezes elogia o comportamento da equipa com bola aquando da utilização deste jogador nas funções propostas.

Analisou-se anteriormente o comportamento a assumir pelos médios na procura de jogo interior nas etapas de construção da equipa. Para além disto, o avançado deve procurar um comportamento semelhante, nas mesmas etapas, podendo, por um lado, ajudar na variação do centro de jogo, como provocar desequilíbrios na defesa adversária, permitindo, possivelmente, desposicionamentos da última linha defensiva adversária, criando condições para o aparecimento de ruturas em zona frontal – jogo interior referente às fases de criação e finalização. Através do *transfere* deste exercício para o jogo, o treinador procura que o avançado compreenda quando e como deve procurar estas linhas de passe internas, participando mais ativamente na construção e criação de situações de

finalização. A importância dada a este conceito pode ser evidenciada pelo fato do exercício ter sido repetido: a primeira vez, numa fase inicial da pré-temporada e outra já em fase competitiva (unidade de treino 20).



Objetivos:

- 1) Manter a posse de bola através de passe e receção, e movimentação para manter a posse – criar linha de passe. Superioridade numérica. Variação do centro de jogo procurando zonas específicas do campo (balizas). Dinâmica e mobilidade ofensivas.
- 2) Trabalho defensivo: contenção e fechar o espaço de circulação, com foco principal sobre as linhas de passe das balizas.

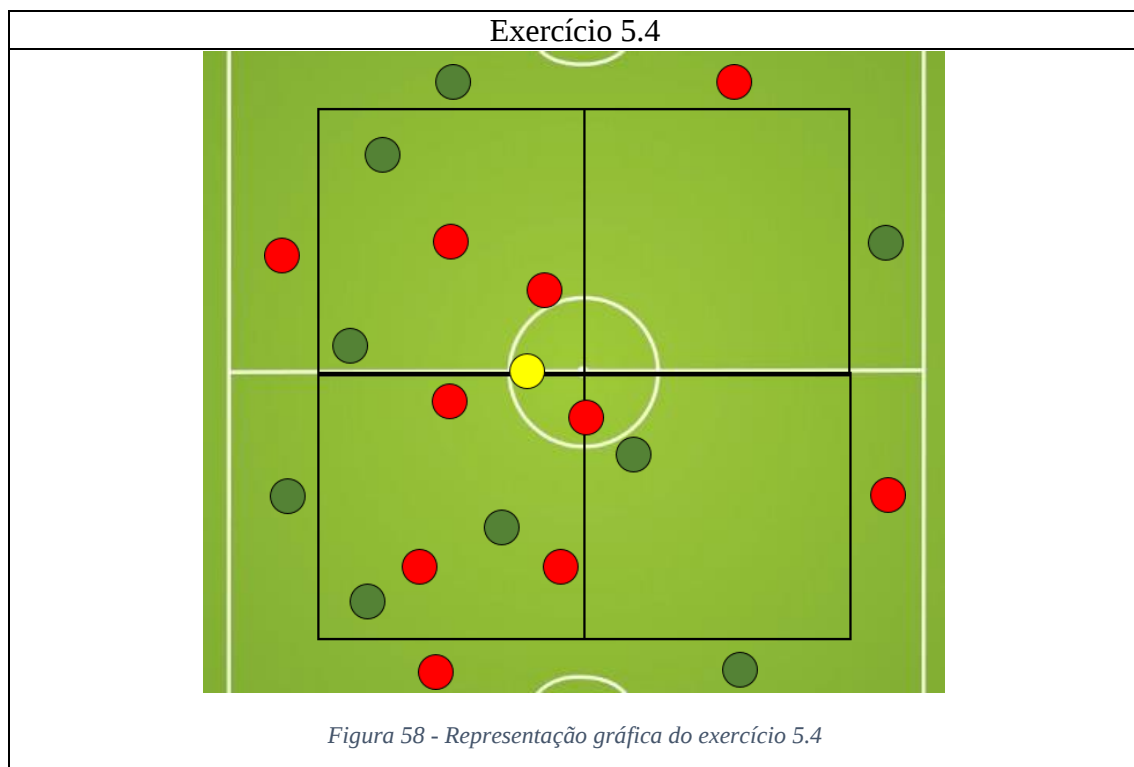
Descrição:

- 1) Situação de 6x3, dentro de um quadrado aproximadamente de 20m x20m. Dentro do quadrado existem 4 balizas, em que a equipa com bola deve procurar realizar um passe seguido de receção, em que esta passe por dentro das várias balizas. Limitado a dois toques na bola.

O treinador não é muito interventivo ao longo do exercício. Basicamente pede objetividade na procura das balizas – o foco principal do exercício. São também dadas algumas indicações relativas a aspetos mais gerais da posse de bola “*vira para onde há espaço*”; “*linhas de passe sempre*”. Uma única vez explica um comportamento específico que quer que aconteça: “*assim que a bola chega ao canto tem de aparecer um apoio no meio*”, com o objetivo de variar o centro de jogo de um lado para o outro do espaço do exercício (ou do campo, durante o jogo).

Para além dos objetivos gerais dos métodos de manutenção da posse de bola, o exercício é colmatado com a intenção de fazer a equipa com bola procurar zonas específicas do campo: as quatro balizas. Em menor número são os jogadores em processo defensivo: três defesas. Com isto pode-se concluir que através da variação rápida da zona da bola mais facilmente a equipa ofensiva poderá concretizar o objetivo. Apesar do treinador não ter especificado este aspeto, como vimos anteriormente, concede algumas informações de retorno relativas à variação do centro de jogo, e os jogadores procuraram fazê-lo várias vezes, confirmando-se o maior sucesso.

As equipas foram previamente organizadas. O treinador procurou juntar jogadores com posições relativamente próximas em campo: defesas centrais com médios centro, extremos com médio ofensivo, laterais com avançado, médios centro com médio ofensivo.



Objetivos:

- 1) Manter a posse de bola através de movimentos de permuta com os apoios exteriores da sua equipa e o *joker* no espaço interno do quadrado.
 - a. Trabalho de passe e receção, e movimentação para manter a posse – criar linha de passe.
- 2) Trabalho específico do apoio interno, na movimentação em apoio frontal.
- 3) Trabalho defensivo: contenção e fechar a linha de passe aos adversários impedindo o sucesso na circulação da bola.

4) Interpretar o momento de recuperação da posse de bola, com variação rápida do centro de jogo para uma zona menos povoada.
Descrição: 1) Situação de 4+1+6x6+4, dentro de um quadrado aproximadamente de 20m x20m. Dentro, situação de 1+6x6, com o objetivo de fazer a bola circular pelos 4 espaços. Fora, posicionam-se 8 apoios, 4 de cada equipa, alternados na sua posição. A equipa com bola deve mantê-la, utilizando a superioridade do <i>joker</i> (amarelo) e os apoios exteriores da sua equipa. Cada vez que há um passe realizado para um desses apoios, os jogadores envolvidos trocam entre si.

O desenho deste exercício promove a variação do centro de jogo, objetivando a circulação da bola pelos quatro espaços definidos. Para isso, são utilizados os apoios e o *joker* ofensivo, que promovem a superioridade numérica e a existência de linhas de passe exteriores. As trocas posicionais, entre apoios e jogadores dentro do espaço, promovem também uma maior dinâmica na manutenção da posse, existindo mais movimentação dos vários jogadores. Este conceito é abordado no MJ da equipa, que refere a importância de evitar o posicionamento estático dos jogadores, tanto para a 2ª etapa de construção como para a etapa de criação de situações de finalização.

O treinador inicialmente explica os objetivos do exercício – criar uma circulação da bola que a faça percorrer os quatro espaços definidos. Durante, existe alguma informação de retorno, maioritariamente elogiando ou criticando decisões ou fatores técnicos, nomeadamente o passe e a receção.

Até esta altura abordou-se uma série de conceitos do MJ, tanto ofensivos como defensivos e até para os momentos de transição. A utilização deste método de treino é, por isso, fundamental para a aquisição de comportamentos a desenvolver em situação competitiva – princípio das propensões.

Tal como descrito anteriormente, o treinador procura juntar jogadores com relações próximas entre si em situação competitiva, quando define as equipas – são previamente organizadas. Isto é recorrente ao longo dos vários exercícios preconizados nesta pré-temporada.

O exercício seguinte (6.4), a par com o 9.4, são o método de manutenção da posse de bola com maior relação à complexidade do jogo. Isto porque para além de posições definidas de acordo com o sistema de jogo da equipa, são incutidas tarefas específicas para algumas

delas, aproximando-se dos métodos metaespecializados (não o é por não possuir balizas e situação de finalização).

Exercício 6.4

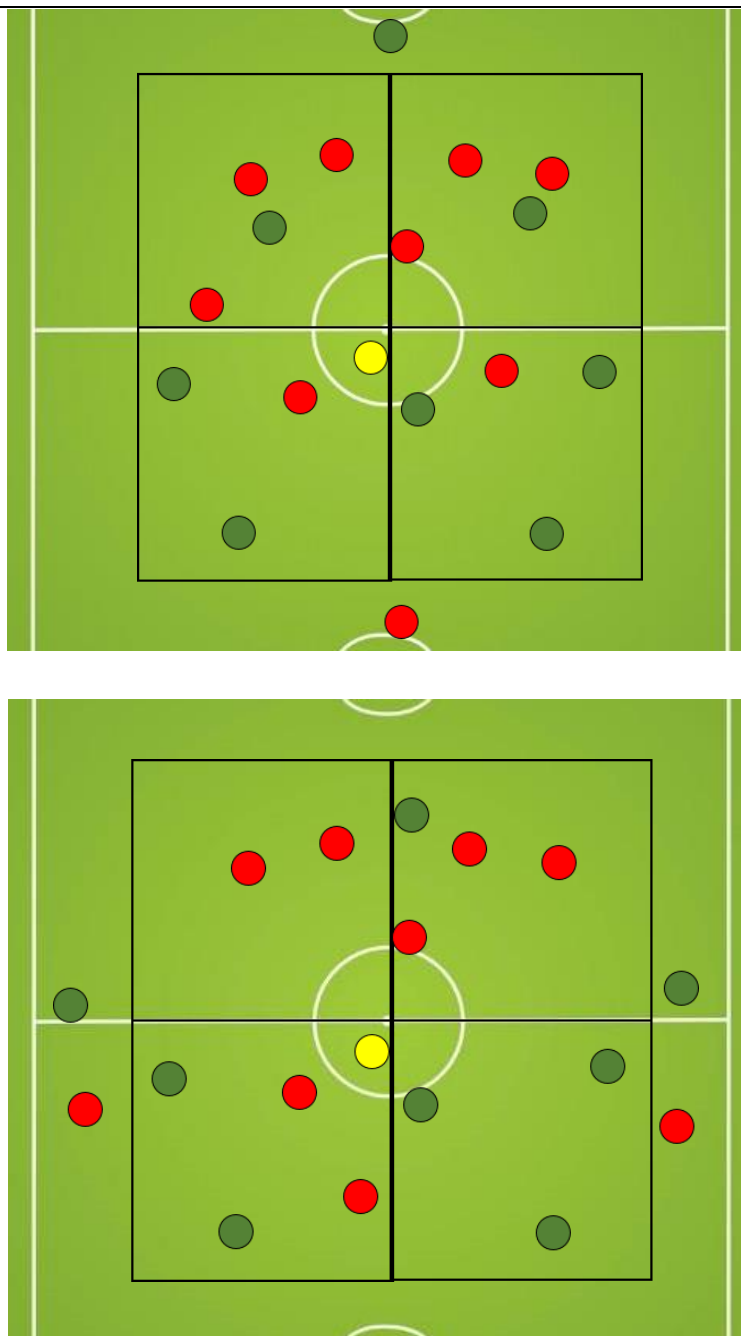


Figura 59 - Representação gráfica do exercício 6.4

Objetivos:

- 1) Manter a posse de bola, com duas equipas dispostas perto do sistema de jogo base da equipa, trabalhando o passe e receção, e movimentação para manter a posse – criar linha de passe.
- 2) Na 1ª fase do exercício: Trabalho específico do avançado, na movimentação em apoio frontal, e exploração do jogo interior pela equipa em posse.
- 3) Na 1ª fase do exercício: Interpretação do momento de perda da posse de bola, explorando o jogo direto para o avançado assim que haja condições.
- 4) Na 2ª fase do exercício: Trabalho de movimentação interior dos extremos na concretização do jogo interior para as etapas de construção e criação de situações de finalização.
- 5) Na 2ª fase do exercício: interpretação do momento de recuperação da posse de bola, variando o centro de jogo através de passes em segurança – para trás e para o lado.
- 6) Trabalho defensivo: contenção e fechar a linha de passe aos adversários impedindo o sucesso na circulação da bola e na concretização dos diferentes objetivos.

Descrição:

- 1) Dentro de um quadrado aproximadamente de 30m x 30m, o exercício é dividido em duas partes: na 1ª, situação de 1+1+8x8+1 (dois apoios, um para cada equipa nas extremidades da profundidade do exercício dadas pelo avançado). A equipa deve circular a bola procurando o apoio frontal deste jogador, que após devolver para dentro do quadrado, deve um dos jogadores aparecer no espaço específico deste jogador; na 2ª parte, situação de 2+1+7x7+2, com dois apoios no meio campo ofensivo, para cada equipa, dados pelos extremos. A equipa com bola deve procurar o jogo interior destes jogadores, com ou sem bola, seguido dum passe de rutura representando uma situação de jogo interior ofensivo.

Este é dos poucos exercícios de manutenção da posse de bola em que estão colocados os jogadores pelas suas posições base no sistema de jogo da equipa. Existem defesas centrais, laterais, médios centro, um *joker* a médio ofensivo, extremos e avançado.

O exercício é dividido em duas partes: para a primeira, é representada e trabalhada objetivamente uma situação de jogo direto para o avançado, que se movimenta em apoio frontal. O objetivo é definido pelo treinador antes do exercício ter início: entrar no meio campo adversário e procurar o apoio frontal do avançado, que devolve para dentro do quadrado, e outro jogador deve entrar na zona do apoio, representando uma situação de jogo interior para a criação de situações de finalização. A transição ofensiva deve ser feita rápida, também através de jogo direto.

O treinador esteve muito interventivo nesta primeira parte, exigindo constantemente a procura do jogador mais adiantado – o apoio, e o comportamento de jogo interior para as etapas finais do processo ofensivo da equipa: “*procura o apoio*”; “*isso, bom apoio, faz a rutura*”; “*joga no apoio, isso, aparece já... põe lá a bola*”. A transição deve ser feita direta e vertical – conceito abordado no MJ da equipa, como alternativa ao ataque

posicional. A própria construção do exercício promove este comportamento, uma vez que o espaço, em largura, é estreito, prejudicando a tentativa de jogo exterior, e de variação do centro de jogo após recuperação de bola: pode-se concluir que existe congruência entre o desenho, a intervenção e o MJ da equipa neste exercício.

Na segunda parte do exercício são os extremos que se colocam como apoios, promovendo uma maior largura ao jogo. Os objetivos mudam: após procura de conseguir realizar um passe para os extremos no meio campo ofensivo da sua equipa, estes devem entrar com a bola controlada dentro do quadrado – diagonal interior com bola, e procurar passar a bola em rutura pela extremidade no quadrado, representando também uma situação de jogo interior, neste caso, promovida pelo passe do extremo. Aparecem, para receber este passe, em zona frontal de finalização, o avançado ou um dos médios centro, maioritariamente. Também a forma de transição ofensiva mudou da primeira para a segunda fase do exercício: o treinador pede que seja realizada variação do centro de jogo, compasse atrasado, retirando-a da pressão.

Nesta fase, o treinador esteve menos interventivo, cingindo-se ao elogio do sucesso das equipas no cumprimento dos objetivos estabelecidos.

Poderia existir ainda mais congruência com a forma de jogo ofensivo da equipa, caso, aquando da progressão interna com bola do extremo, ou da procura de criar uma linha de passe deslocando-se para dentro do quadrado, o lateral do lado aparecesse em movimentação de *overlap*, criando condições para a exploração do jogo exterior. Para além disto, caso se utilizassem as balizas regulamentares, poder-se-ia transformar o exercício em metaespecializado, com uma forte proximidade às ideias de jogo da equipa e à realidade competitiva da modalidade. Isto será abordado mais profundamente na análise das relações *intra* e *inter* unidades de treino.

Exercício 9.4

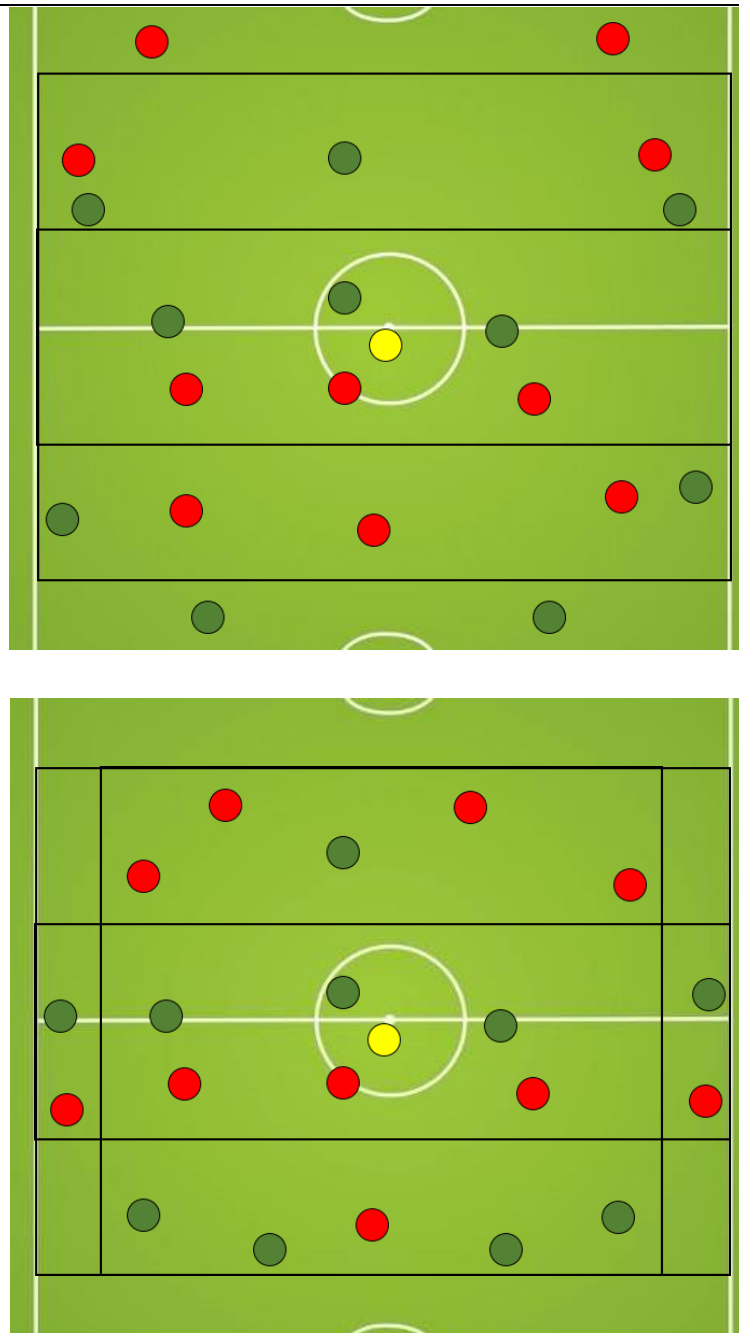


Figura 60 - Representação gráfica do exercício 9.4

Objetivos:

- 1) Manter a posse de bola, com duas equipas dispostas perto do sistema de jogo base da equipa trabalhando o passe e receção, e movimentação para manter a posse – criar linha de passe.
- 2) Na 1ª fase do exercício: Trabalho específico e variação do centro de jogo, utilizando os defesas centrais como apoios recuados, que não pressionados, devem assumir-se como os principais responsáveis pela variação do centro de jogo.

3) Na 2ª fase do exercício: Trabalho de específico do conceito de jogo exterior para as etapas de construção e criação de situação de finalização. Os extremos posicionam-se no corredor lateral, quando a bola é-lhes passada, o lateral deve procurar rapidamente criar uma situação de 2x1, através de um movimento de <i>overlap</i>. 4) Organizar defensivamente a equipa, no sentido de impedir a circulação de bola pelo adversário, através do fecho de linhas de passe e pressão ao portador da bola. 5) Interpretação do momento de recuperação da posse de bola, variando o centro de jogo através de passes em segurança.
Descrição: 1) Dentro de espaço definido pela largura total do campo e profundidade entre zona 2 e 3, existe uma divisão em três setores e dois corredores. O exercício é dividido em duas partes: na 1ª, situação de 1+2+8x8+2, quatro apoios (dois para cada equipa) dados pelos defesas centrais (em zona 1). A equipa deve circular a bola procurando utilizar estes apoios na manutenção e variação do centro de jogo; na 2ª parte, situação igual no que refere à forma. Dois apoios no meio campo ofensivo, para cada equipa, dados pelos extremos, nos corredores laterais, onde nenhum jogador defensivo poderá entrar. A equipa com bola deve procurar realizar um passe para um destes apoios, e de seguida o lateral do lado deve promover uma situação de 2x1. 2) Os jogadores em tarefas defensivas não podem sair do seu setor, criando a possibilidade de superioridade numérica nas várias áreas definidas.

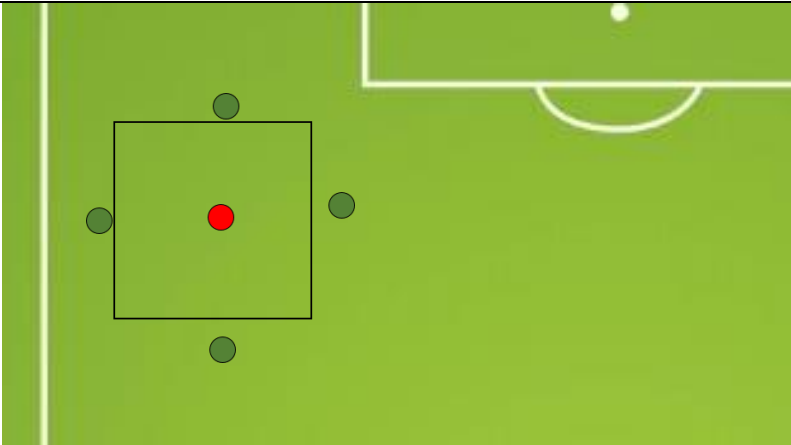
Tal como aconteceu no exercício anterior (6.4), aqui existe uma divisão em duas partes: na 1ª, os defesas centrais funcionam como apoios recuados, e são lhes promovidas tarefas de variação do centro de jogo. Na 2ª, são os extremos que funcionam como apoios, colocados nos corredores, que devem trabalhar a relação com os laterais: quando recebem a bola no corredor, devem esperar (temporizar) o aparecimento do lateral que criará uma situação de 2x1 dentro deste espaço – cria relação com o conceito “dentro-fora” do MJ da equipa. Os defesas centrais, podem também nesta parte do exercício, recuar, posicionando-se na zona onde se encontravam na 1ª parte, de modo a criar um passe seguro para a variação do centro de jogo.

Ao contrário do exercício 6.4, a equipa defensiva está condicionada espacialmente ao setor correspondente. Apesar de promover menos proximidade com a realidade competitiva, provoca maior sucesso na circulação de bola pelas equipas ofensivas.

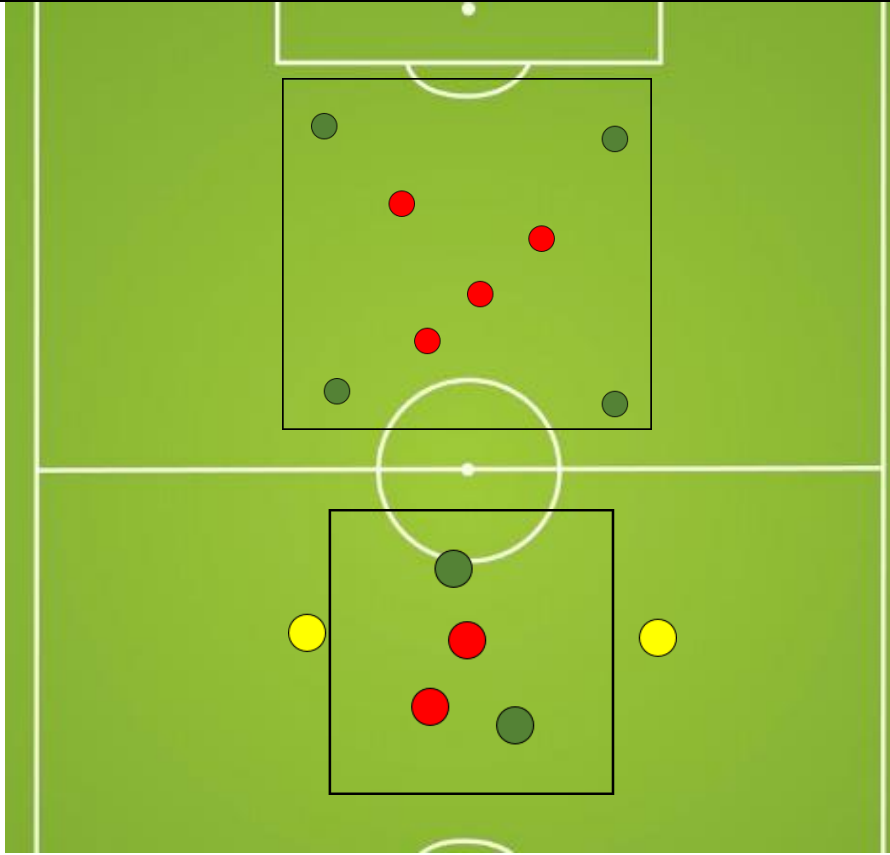
É possível reparar, ao longo do exercício, a existência de algumas movimentações do setor intermédio próximas daquilo que é a ideia de jogo da equipa para a fase ofensiva do jogo, nomeadamente para a 1ª e 2ª etapas de construção. Apesar disto, este não foi um objetivo específico do exercício. Contudo, numa fase em que se começou a abordar este conceito noutros métodos de treino, a equipa revela aquisição dos comportamentos

pretendidos. A juntar a isto, o conceito referente ao jogo exterior descrito anteriormente tornam este exercício muito rico.

O treinador esteve interventivo ao longo das duas partes do exercício, dando indicações para a zona onde quer que a bola seja circulada, bem como elogiando o sucesso no cumprimento dos objetivos estipulados.

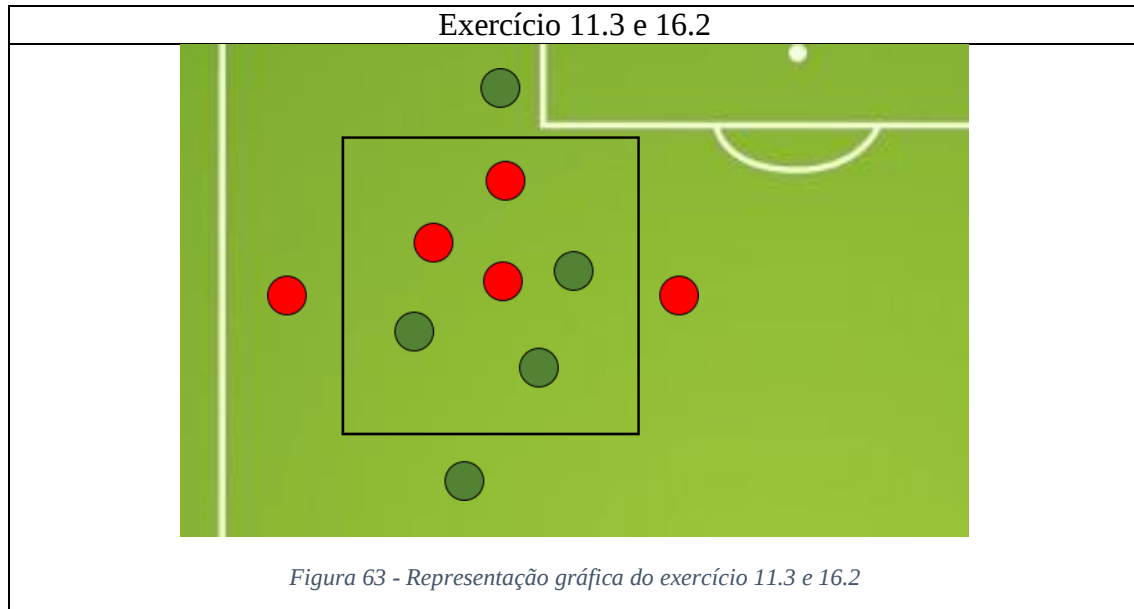
Exercício 10.1	
	
<i>Figura 61 - Representação gráfica do exercício 10.1</i>	
Objetivos: 1) Manter a posse de bola através do trabalho de passe e receção, e mobilidade – criar linha de passe. 2) Trabalho defensivo: pressão ao portador da bola e fecho de linhas de passe.	
Descrição: 1) Situação de 4x1 dentro de um espaço aproximadamente de 5m x 5m. Os jogadores com bola colocam-se nas arestas do quadrado, e procuram ser sempre linha de passe através de movimentos laterais – ao longo da aresta. 2) Quatro grupos distintos realizaram o mesmo exercício ao mesmo tempo.	

Este exercício, de baixa complexidade, procura promover a capacidade de circulação da bola em espaços curtos e em poucos toques (1 ou 2, no máximo), através de uma superioridade bastante acentuada. Apesar de pouca informação tática, são trabalhados essencialmente aspetos técnicos, nomeadamente o passe e a receção, e o passe ao primeiro toque. O jogador interior troca de funções com um dos de fora ao fim de 3 minutos.

Exercício 10.3.1 e 10.3.2	
	
<i>Figura 62 - Representação gráfica do exercício 10.3.1 e 10.3.2</i>	
Objetivos: 1) Manter a posse de bola através do trabalho de passe e receção, e mobilidade – criar linha de passe. 2) Exercício 10.3.1: realizar 4 passes consecutivos, dentro da mesma equipa, e procurar sair do quadrado com a bola controlada – vale 1 ponto. 3) Exercício 10.3.2: procurar o apoio na extremidade do quadrado, fazendo a bola variar de um para o outro. 4) Trabalho defensivo: pressão ao portador da bola e fecho de linhas de passe.	
Descrição: 1) Exercício 10.3.1: Situação de 4x4 num espaço aproximadamente de 15m x 15m. Dentro, em igualdade numérica, os jogadores da equipa com bola devem procurar realizar 4 passes consecutivos e de seguida sair com a bola controlada do espaço, marcando um ponto. 2) Exercício 10.3.2: situação de 2+2x2, num espaço de 10x10m, a equipa com bola deve procurar fazê-la circular de um apoio para o outro, marcando um ponto quando o conseguem fazer 3) Os dois exercícios desenrolam-se em simultâneo. A meio do tempo as equipas trocam de espaço.	

Estes dois exercícios promovem o trabalho geral a nível da posse de bola. Sendo esta a base para a principal forma de ataque da equipa do CDVFR, a técnica de passe e receção, bem como as movimentações em busca de criar linhas de passe e, naturalmente, a decisão

dos jogadores, são fundamentais para o sucesso do ataque posicional. A acrescentar a isto, os jogadores são colocados em situações de necessidade de dinâmica e mobilidade, de variação do centro de jogo, de procura de zonas de segurança para ajudar a manter a posse de bola. Estes conceitos são a base para que a equipa consiga atacar segundo esta forma específica.



Objetivos:

- 1) Manter a posse de bola através do trabalho de passe e receção, e mobilidade – criar linha de passe, procurando, cada uma das equipas, utilizar os seus apoios, orientados distintamente no espaço do campo, para garantir mais condições na manutenção.
- 2) Trabalho defensivo: pressão ao portador da bola e fecho de linhas de passe.

Descrição:

- 1) Situação de 2+3x3+2 dentro de um espaço curto, aproximadamente de 15m x 15m. Os jogadores com bola procuram variar o centro de jogo utilizando os apoios para o efeito.
- 2) Dois grupos distintos realizaram o mesmo exercício ao mesmo tempo.

Apesar de mais complexo, este exercício aparece ainda no seguimento dos anteriormente apresentados. Em termos cronológicos, logo após um outro exercício de 4x2, apresentado anteriormente (1.3 e 11.2). Os objetivos baseiam-se, mais uma vez, naquilo que é a base para a manutenção da posse de bola: trabalho técnico, variações da zona da bola e o fator de decisão. Considerando as diferentes orientações das duas equipas, aquando da posse da bola (uma joga no sentido vertical, a outra, no sentido horizontal), o treinador procura promover a representação de uma situação de mudança de comportamento, de transição entre uma forma de jogar para outra, tal como acontece no momento de transição

(defensiva ou ofensiva) no jogo de futebol imprimindo um estímulo diferente – princípio da variabilidade.

O exercício foi mais tarde repetido (16.2). Desta feita, em vez de uma situação de 3x3 interna, foram retirados um jogador a cada equipa e acrescentado um *joker* ofensivo. O espaço manteve-se aproximadamente igual. Não existem diferenças a assinalar, comparando os diferentes momentos.

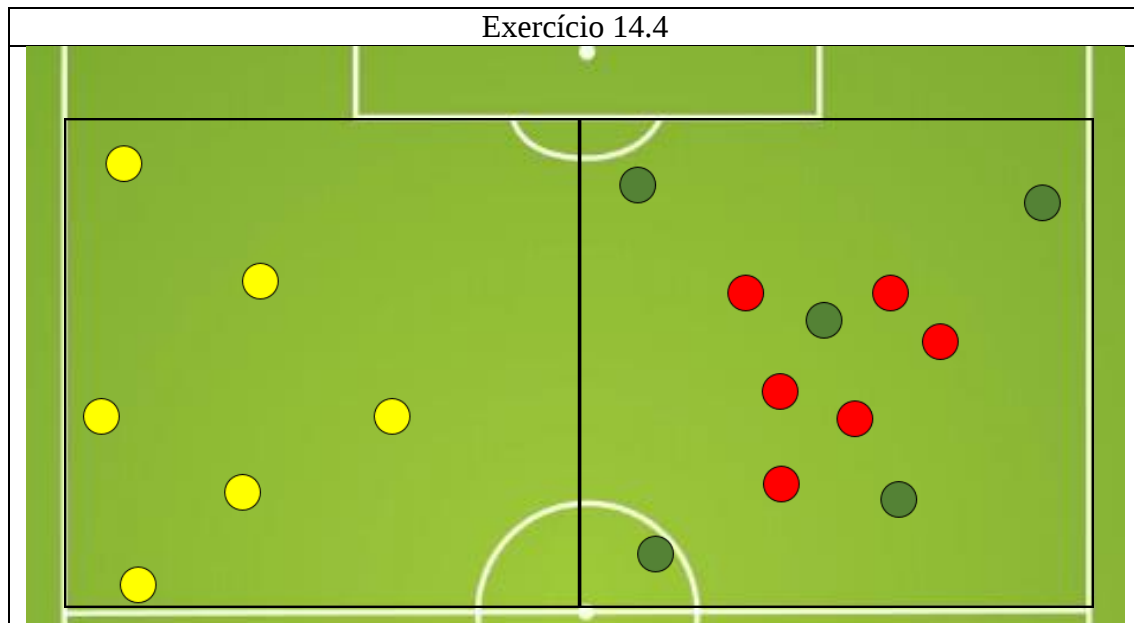


Figura 64 - Representação gráfica do exercício 14.4

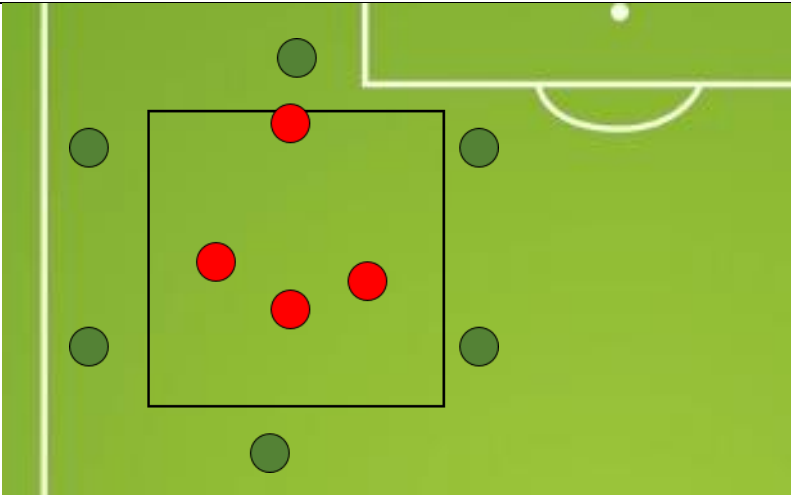
Objetivos:

- 1) Manter a posse de bola através do trabalho de passe e receção, mobilidade – criar linha de passe, e variação do centro de jogo para o quadrado contrário.
- 2) Interpretação do momento de perda da posse de bola, evitando, em primeiro lugar, a variação rápida do centro de jogo e procurando recuperar o mais depressa possível a posse da bola.
- 3) Trabalho defensivo: pressão ao portador da bola e fecho de linhas de passe longa e curta, movimentação em bloco para o quadrado contrário.
- 4) Interpretação do momento de recuperação da posse de bola, com procura de variar rápido para o quadrado contrário, ou mantê-la em segurança.

Descrição:

- 1) O espaço, definido entre a largura oficial do campo e a profundidade desde o meio campo até à linha da grande área, é dividido ao meio, criando dois corredores. Dentro de um deles encontra-se uma situação de 6x6, em que os jogadores devem procurar manter a posse de bola e variar para o corredor contrário. Quando acontece, a equipa que variou o jogo fica no espaço, viajando a equipa defensiva, para defender o quadrado contrário.

Aqui, existem dois quadrados. As equipas não estão condicionadas a nível do número de toques ou de passes necessários para realizar a variação do centro de jogo. Podem fazê-lo sempre que assim o entendam. O treinador analisa o momento de variação do centro de jogo: “*tem de haver mais objetividade na variação do quadrado*”. É pretendido que as equipas o façam em segurança, ou seja, sem comprometer a fase ofensiva da sua equipa, mantendo a posse de bola.

Exercício 23.1	
	
<i>Figura 65 - Representação gráfica do exercício 23.1</i>	
Objetivos: 1) Manter a posse de bola através do trabalho de passe e receção, e mobilidade – criar linha de passe, procurando, explorar a zona interior do quadrado. 2) Trabalho defensivo: pressão ao portador da bola e cobertura dos restantes elementos defensivos. O objetivo desta equipa é manter o espaço central bem fechado, evitando um passe por esta zona.	
Descrição: 1) Situação de 6x4 dentro de um espaço curto, aproximadamente de 15m x 15m. Os jogadores com bola procuram circulá-la, evitando que a equipa contrária consiga interceptar ou ganhar a bola. A equipa defensiva deve-se preocupar com a zona central. 2) Dois grupos distintos realizaram o mesmo exercício ao mesmo tempo.	

Através de uma situação de 6x4, dentro de um espaço curto, promovem-se o trabalho dos vários critérios de sucesso para a manutenção da posse. Para além disto é dado uma especial importância à forma de defender da equipa vermelha (figura 65) – objetivo específico: o espaço do meio deve ser bem preenchido e fechado, evitando a possibilidade de realização de um passe que acesse esta organização, ou uma receção por parte de um jogador ofensivo neste espaço. Para isto, sai apenas um jogador da estrutura

organizacional pressionando o portador da bola, posicionando-se os restantes jogadores em coberturas na zona central.

Este foi o último exercício deste método de treino, realizado no último treino observado.

Analisando de uma forma geral a utilização deste método específico de preparação geral, podemos dividir os vários exercícios em dois grupos distintos, um de cariz mais geral, outro mais específico. O primeiro grupo seria composto pelos exercícios em que o foco está nos critérios de êxito à manutenção da posse de bola, nomeadamente, a técnica de passe e receção, a variação do centro de jogo para zonas menos povoadas, a mobilidade dos vários jogadores e o fator de decisão. Num segundo grupo, aqueles exercícios que, para além dos fatores gerais relativos à manutenção da posse de bola, englobam conceitos específicos relativos à forma de jogar da equipa. Neste, podem-se incluir os exercícios 6.4, e 9.4. Nestes, o processo ofensivo engloba conceitos como jogo interior e exterior, posições específicas em campo, comportamentos padrão naquilo que é a forma de jogar da equipa.

Através desta variedade de exercícios o treinador respeita os princípios da estabilidade, da variabilidade e da continuidade. Através das relações criadas com os métodos específicos de preparação, incute o princípio da progressividade, ou da progressão complexa. O princípio das propensões, naturalmente, aparece respeitado naquilo que são o desenvolver de formas comuns de ação/decisão por parte da equipa.

Aperfeiçoamento de ações específicas ao jogo (A. A. E. J.)

“Se existe alguma qualidade que determina de imediato o fascínio e o prazer intrínseco do próprio jogo, este é consequência da elevada capacidade evidenciada pelos jogadores na resolução eficaz das diferentes situações contextuais de jogo.” (Castelo, 2014)

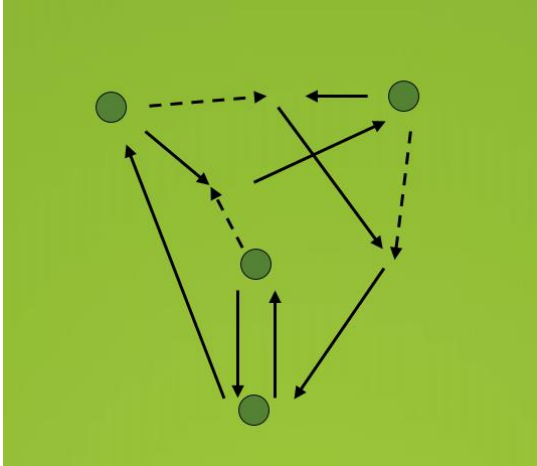
Após a análise de um dos métodos mais utilizados ao longo do período observado, manutenção da posse de bola, outro deverá seguir o mesmo caminho: métodos de aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (A. A. E. J.), nomeadamente, os sistemas de passe. Estes exercícios, caracterizados por ações de passe e receção, dentro de um

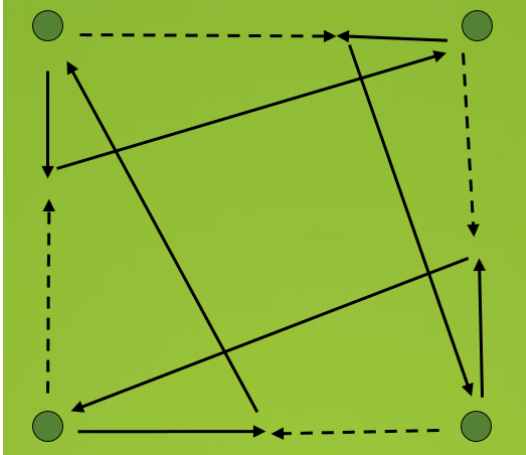
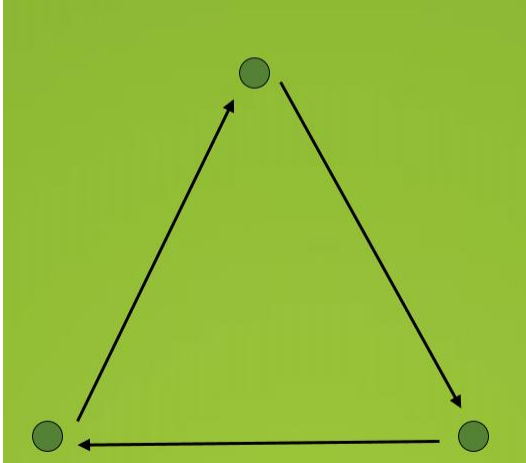
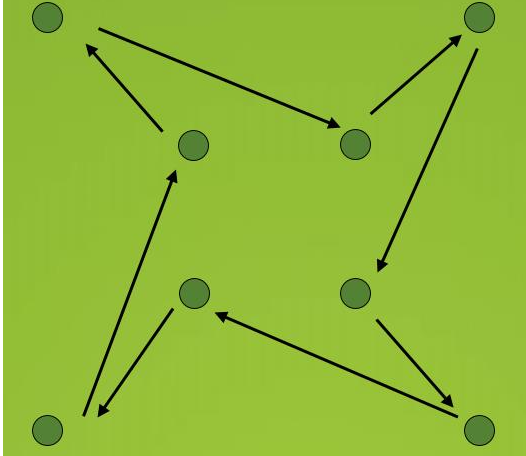
sistema em que a bola volta ao ponto de partida, acontecem com regularidade no modelo de treino da equipa do Vila Franca do Rosário – cerca de 10% do tempo ativo.

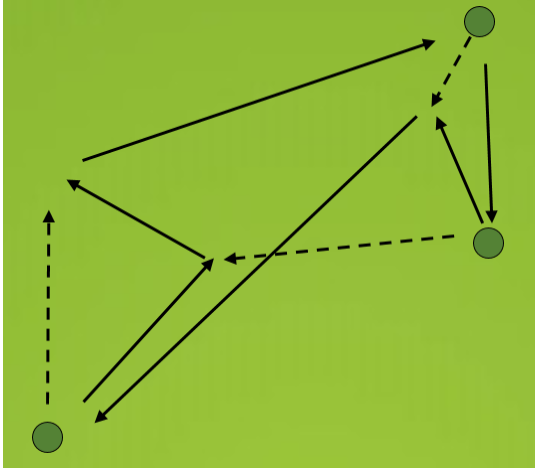
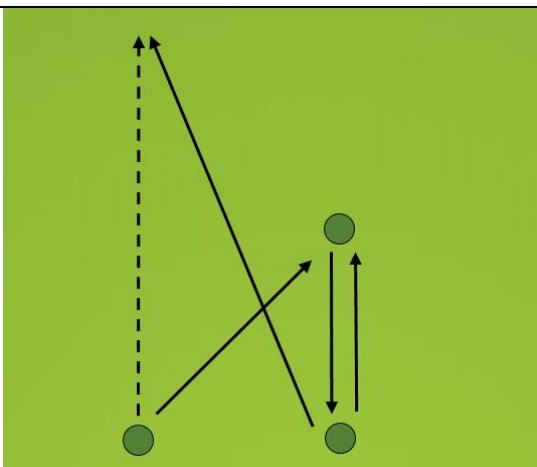
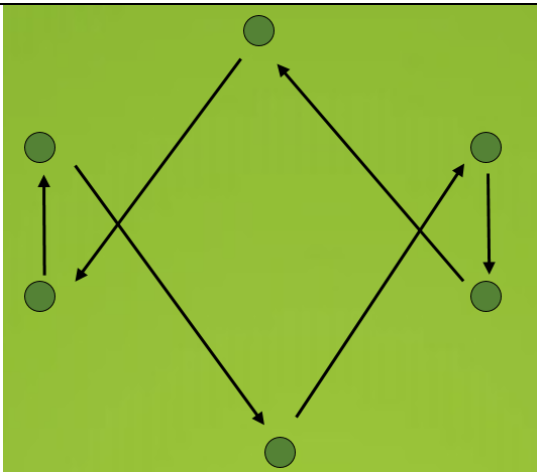
A análise destes exercícios será feita de uma forma distinta da anterior: uma vez que, na sua grande maioria, os sistemas de passe focam essencialmente o passe e receção, sem oposição, será feita, em primeiro lugar, uma análise geral, referente aos exercícios com estas características. Os sistemas de passe que, de algum modo, se distanciem desta definição, serão analisados posteriormente.

O MJ do CDVFR, para a época em questão, baseia o seu jogo ofensivo, principalmente, na posse de bola – ataque posicional. Observou-se, anteriormente, que para impor este método ao jogo da equipa a equipa técnica teve a preocupação de criar uma série de exercícios de manutenção da posse de bola, em que são abordados conceitos como o passe, a receção, a decisão, a desmarcação, entre outros, fundamentais para o sucesso na circulação da bola. Os sistemas de passe aparecem como um meio simplificado de trabalhar “a ação técnico-tática estabelecida entre dois jogadores da mesma equipa mais simples de observar e executar” (Castelo, 2003, p. 68) – o passe.

Através do seguinte tabela (2) serão apresentados os vários sistemas de passe de baixa complexidade, realizados ao longo do período de análise:

Exercício	Representação Gráfica	Descrição
1.1; 8.1; 11.1; 16.1; 19.2.1	 <i>Figura 66 – Representação gráfica de Sistema de Passe em Y</i>	Sistema de passe em Y. Os jogadores dispõem-se numa posição semelhante à letra Y. Aspetos técnicos: passe frontal, passe diagonal, passe para o espaço vazio e combinação direta; deslocação para receção em movimento; receção orientada Este foi o exercício mais vezes repetido.

2.2; 22.1	 <i>Figura 67 - Representação gráfica de Sistema de Passe em Quadrado</i>	Sistema de Passe em Quadrado. Os jogadores posicionam-se nos vértices do quadrado. Aspetos técnicos: passe frontal, passe diagonal, combinação indireta; receção orientada. Este exercício foi realizado em duas ocasiões.
3.2; 3.3	 <i>Figura 68 - Representação gráfica de Sistema de Passe em Triângulo</i>	Sistema de Passe em Triângulo. Aspetos técnicos: passe e receção orientada. O exercício foi feito de duas formas distintas: sem oposição (3.2) e com oposição passiva, em que três defesas se colocam na zona interna do triângulo (3.3). Acompanham a movimentação da bola em pressão ao portador da bola e dupla cobertura.
3.4	 <i>Figura 69 - Representação gráfica de Sistema de Passe de Duplo Quadrado</i>	Sistema de Passe Duplo Quadrado Aspetos técnicos: passe diagonal, combinação indireta; receção orientada.

5.1	 <i>Figura 70 - Representação gráfica de Sistema de Passe com 3 jogadores</i>	Sistema de Passe com 3 jogadores. Aspetos técnicos: passe frontal, passe diagonal, passe para o espaço, combinação direta, combinação indireta; receção orientada.
5.3; 6.1	 <i>Figura 71 - Representação gráfica de Sistema de Passe a 3 com bola no espaço</i>	Sistema de Passe a 3 com bola no espaço. Aspetos técnicos: passe diagonal, passe frontal, passe para o espaço; receção orientada, receção em movimento. Depois do passe para o espaço, o jogador volta, transportando a bola e colocando-a junto da zona onde se inicia o exercício. Realizado em duas ocasiões.
9.1	 <i>Figura 72 - Representação gráfica de Sistema de Passe em Hexágono</i>	Sistema de Passe em hexágono. Aspetos técnicos: passe frontal, passe diagonal; receção orientada.

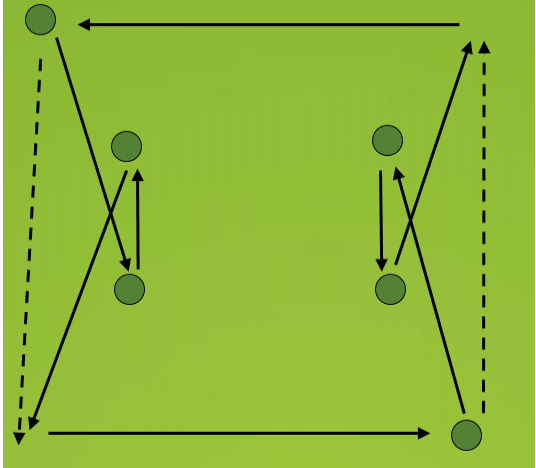
14.3	 <i>Figura 73 - Representação gráfica de Sistema de Passe Simétrico</i>	Sistema de Passe simétrico. Aspetos técnicos: passe frontal, passe diagonal para o espaço, passe lateral; Recepção orientada, receção em movimento.
------	---	---

Tabela 2 - Sistemas de Passe de baixa complexidade

Como é possível constatar observando a tabela 2, todos os exercícios de Sistema de Passe analisados promovem o trabalho técnico de passe, variando a sua direção – frontal, lateral, diagonal e com a intenção de exploração do espaço. Também existem algumas referências relativamente à receção, normalmente orientada para a zona onde se pretende passar a seguir, estática ou em movimento.

Pode-se também acrescentar que todos os jogadores de cada grupo passaram pelas várias zonas do sistema de passe: seguem a movimentação da bola na movimentação do jogador. Algumas vezes este exercício foi utilizado no âmbito de aquecimento, para a parte inicial do treino, acrescentando a movimentação sem bola dos jogadores (após o passe) mobilização articular variada.

Durante estes exercícios, onde vários grupos trabalharam em simultâneo, os treinadores distribuíram-se mantendo sempre um por grupo, bastante ativo na sua intervenção. Envolveu a qualidade das várias ações técnicas: “*qualidade no passe*”; “*trabalha a receção*”; “*receção orientada para o espaço*”; “*passa pelo chão*”. Também houve alguma informação de retorno relativa à concentração dos jogadores na tarefa: “*leva este trabalho a sério*”; “*temos de querer melhorar o passe*”; “*trabalhem com seriedade*”.

Para além destes exercícios, outros dois foram realizados, dentro deste método de treino, mas com algumas alterações. Os exercícios 4.2 e 23.2 são analisados de forma particular. Em ambos existe finalização, no entanto o foco principal do exercício mantém-se no passe

e na receção – isto pode ser concluído através da audição da informação de retorno emitida pelos treinadores.

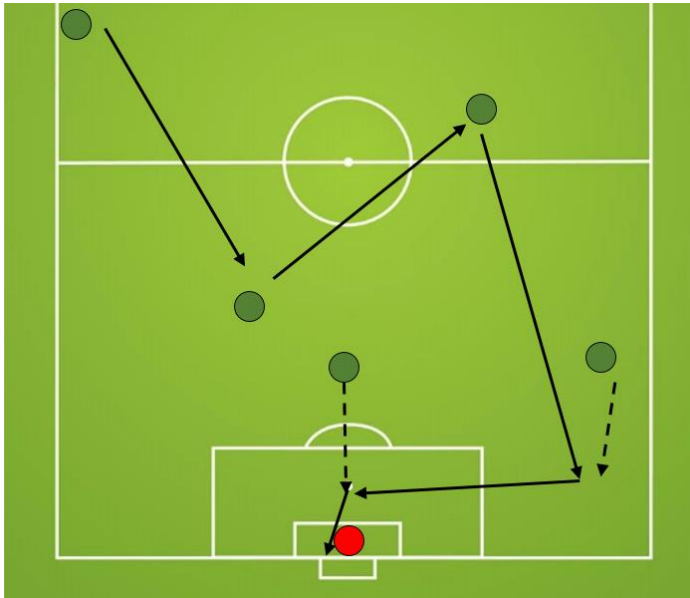


Figura 74 - Representação gráfica do exercício 4.2

No caso particular do exercício 4.2 (figura 74), existem posições definidas no campo, correspondendo ao sistema de jogo primário da equipa: médios, laterais, extremos e avançados. No entanto, todos os jogadores passam pelas várias posições durante o exercício, mantendo a dinâmica dos restantes exercícios deste género.

São trabalhados gestos técnicos em tudo semelhantes aos restantes exercícios, acrescentando o remate, na fase final. No entanto é dada mais ênfase às ações de passe: “*estamos acima de tudo a trabalhar o passe*”.

Após finalização, a bola é colocada no lateral do lado contrário, pelo guarda-redes, recomeçando a sequência de passes.

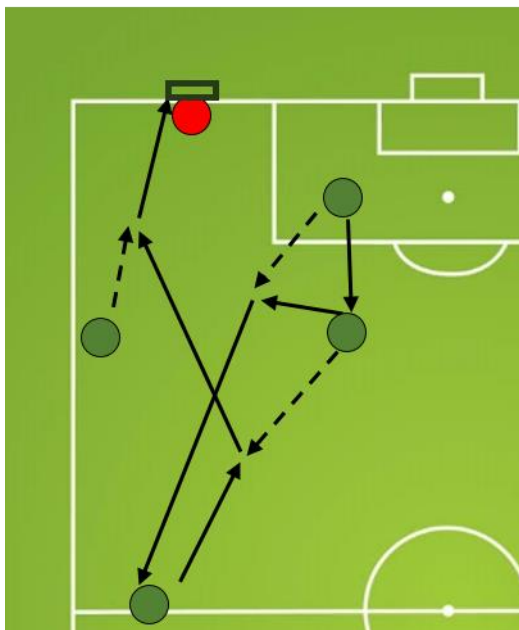


Figura 75 - Representação gráfica do exercício 23.2

No exercício 23.2 (figura 75) existem quatro espaços que são preenchidos pelos vários jogadores, sem ter em conta as posições do sistema de jogo da equipa. Todos passam por todas, tal como acontece nos restantes exercícios deste género. Aspectos técnicos como o passe frontal, passe diagonal, combinação direta, receção em movimento, receção orientada e finalização são repetidos neste exercício. Mais uma vez o treinador explica o que pretende com o exercício: “*faz a bola chegar em condições ao último homem*”.

Apesar de não existir o fator de decisão, a utilização destes métodos de treino é fundamental para a consecução da ideia de jogo da equipa, nomeadamente para o processo ofensivo. Estes são os exercícios mais redutores daquilo que são os conceitos, ideias e princípios de jogo da equipa – sendo uma equipa que pretende o ataque posicional, o fator técnico do passe e da receção são de extrema importância.

A aplicação destes métodos de treino (específicos de preparação geral) apresenta alguma continuidade ao longo das 23 unidades de treino apresentadas. É interessante verificar, através da análise do gráfico 4, que frequentemente ocorrem os dois métodos na mesma unidade de treino, configurando-se uma relação próxima entre objetivos. São fundamentais para a aplicação de determinados conceitos, de carácter específico para cada fase/momento do jogo, como por exemplo o trabalho técnico de passe e receção, e funcionam em várias unidades de treino como exercício de aquecimento.

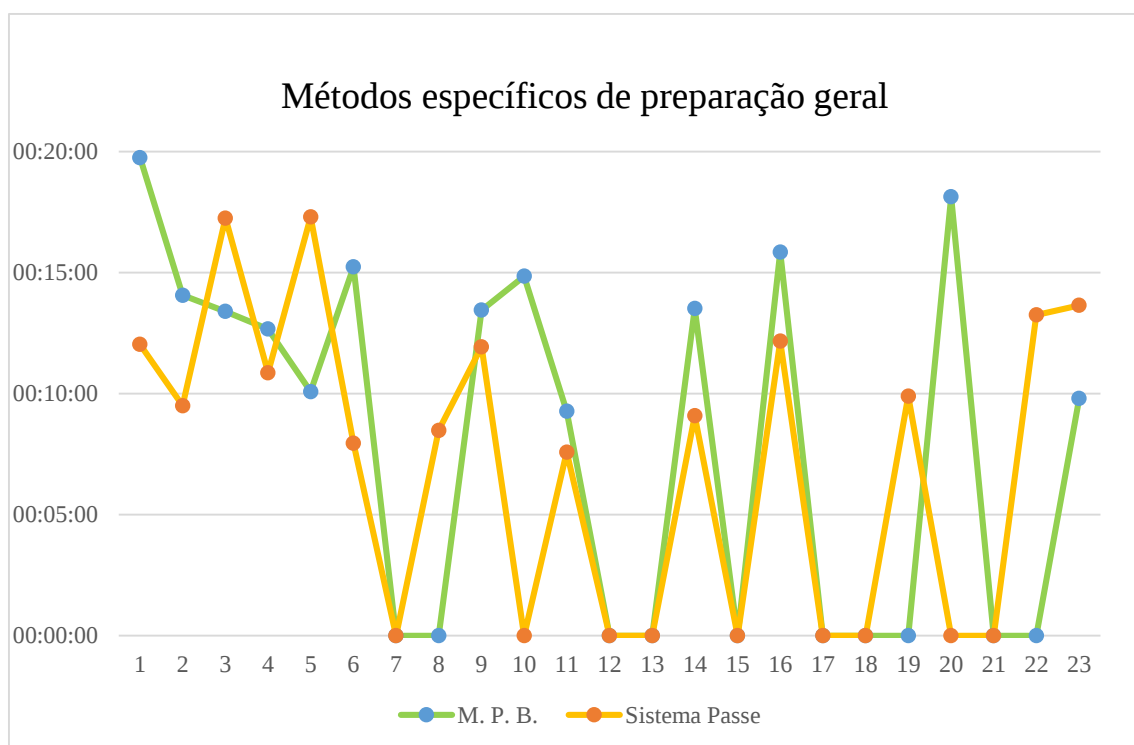


Gráfico 4 - Tempo de aplicação de métodos específicos de preparação geral: Manutenção da posse de bola (verde) e aperfeiçoamento das ações específicas ao jogo, nomeadamente sistemas de passe (amarelo)

Considerações gerais

A análise dos métodos utilizados não está completa sem a descrição do método mais utilizado durante este período: competitivo. Este, referente a jogo, formal ou reduzido no espaço, com pouca variação do número de jogadores, sem condicionantes, representa mais de 14% do tempo utilizado pelo treinador. Aparece em 14 de 23 unidades de treino, sempre como o último exercício executado. Apesar da sua complexidade promover um grande número de objetivos, o treinador reduz e especifica-os (previamente) de acordo com os objetivos da unidade de treino em que aparece: *“julgo necessário terminar alguns treinos com situações reais de 11x11. Na maior parte das vezes em espaço mais reduzido para nos oferecer maior intensidade, para aumentar a probabilidade de todos os jogadores estarem em ação constante, para colocar os jogadores em situações mais complexas de decisão tempo/espaço, para contribuir para uma melhoria no pressing etc... O mais importante é mesmo colocar os jogadores em espaço real, numa situação mais próxima do jogo e se possível com condicionantes que exponenciem o trabalho por setores e/ou as dinâmicas que pretendemos nos 4 momentos de jogo.”* (João Pedro, 2014²⁷).

Normalmente assume uma posição de observador, analisando o transfere e a aquisição de comportamentos. Recorrendo-se das orientações do princípio da modelação, normalmente o treinador procura trabalhar determinados comportamentos condicionando através de outros métodos, condicionados de acordo com o objetivo da sessão, aproximando, posteriormente, ao contexto real da competitiva da modalidade.

A sua utilização é ainda maior durante a fase competitiva, representando 34% da totalidade do tempo utilizado durante as duas primeiras semanas do período competitivo.

Análise relacional – intra e inter sessão

“As nossas unidade de treino procuram que todos os exercícios do início ao fim estejam interligados e evoluam de uma forma lógica e sequencial tendo por base o modelo de jogo e a evolução dos nossos princípios de jogo.” (João Pedro, 2014²⁷)

²⁷ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

Após se analisar individualmente cada exercício importa agora verificar as relações existentes entre si. Esta análise é fundamental para que se entenda profundamente a forma como o treinador concetualizou a sua ideia de jogo para a equipa. Serão analisadas as relações entre os princípios do treino desportivo, descritos no enquadramento teórico deste trabalho, entre os vários exercícios dentro de cada unidade de treino, e entre os vários objetivos e conceitos abordados em diferentes momentos da pré-temporada.

Através desta análise poder-se-á verificar que o treinador preocupa-se com o enquadramento dos princípios metodológicos na aplicação desta forma de jogar. Tal como referido pelo próprio, é importante que todos os exercícios se “liguem” de alguma forma. No entanto, isso nem sempre acontece. Torna-se necessário referir novamente a importância que o contexto tem na definição de um MJ específico, e operacionaliza-lo, tal como o treinador reconhece: *“Trabalhamos apenas três vezes por semana, num campeonato distrital e com jogadores amadores com todos os fatores externos ao nosso controlo que a isso estão inerentes. Desta forma a complexidade dos exercícios deve ser ajustada para que o principal objetivo seja alcançado: que a mensagem chegue com clareza e que a os jogadores consigam aproveitar os exercícios da melhor forma possível.”* (João Pedro, 2014²⁸)

Com este nível de estudo poder-se-ão entender de melhor forma a cronologia do trabalho realizado, contextualizado através dos métodos aplicados e seus objetivos. É fundamental também para que se conheça a totalidade dos exercícios efetuados, uma vez que a análise anterior, apesar de referir a grande maioria, focou-se naqueles em que existe trabalho tático, referente aos métodos específicos de preparação e alguns de preparação geral.

Será também fundamental para que entenda melhor o que foi exposto relativamente aos métodos competitivos e sua aplicação.

²⁸ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

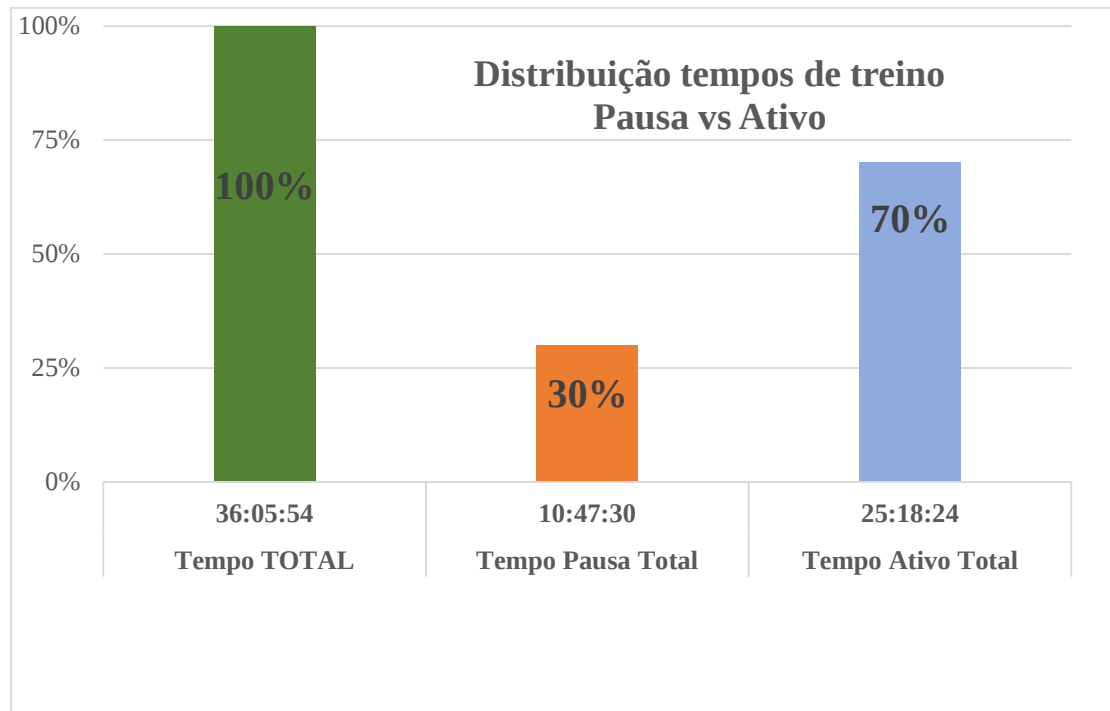


Gráfico 5- Distribuição dos tempos de treino: ativo vs pausa

Ao longo das 36h de tempo total de treino distribuídas pelas 23 sessões (cerca de 1h30min por unidade), aproximadamente 70% do tempo foi dedicado à prática. Comparando os valores entre período preparatório e período competitivo verifica-se que no segundo existe um ligeiro decréscimo do tempo de pausa, de cerca de 2%. Isto também se pode justificar observando (mais à frente) a UT21, que não apresenta tempos de pausa, sendo o tempo ativo de 100%. Nesta unidade de treino realizou-se somente um jogo de treino com os juniores do mesmo clube – método competitivo.

O gráfico 6 representa a distribuição do tempo de prática (tempo ativo) pelos diversos métodos. A fatia maior é relativa ao MEP. O treinador claramente procurou desenvolver a forma de jogar da sua equipa, aplicar os conceitos preconizados no MJA. Utilizou exercícios onde a possibilidade de evidenciarlos é maior, por considerarem constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam.

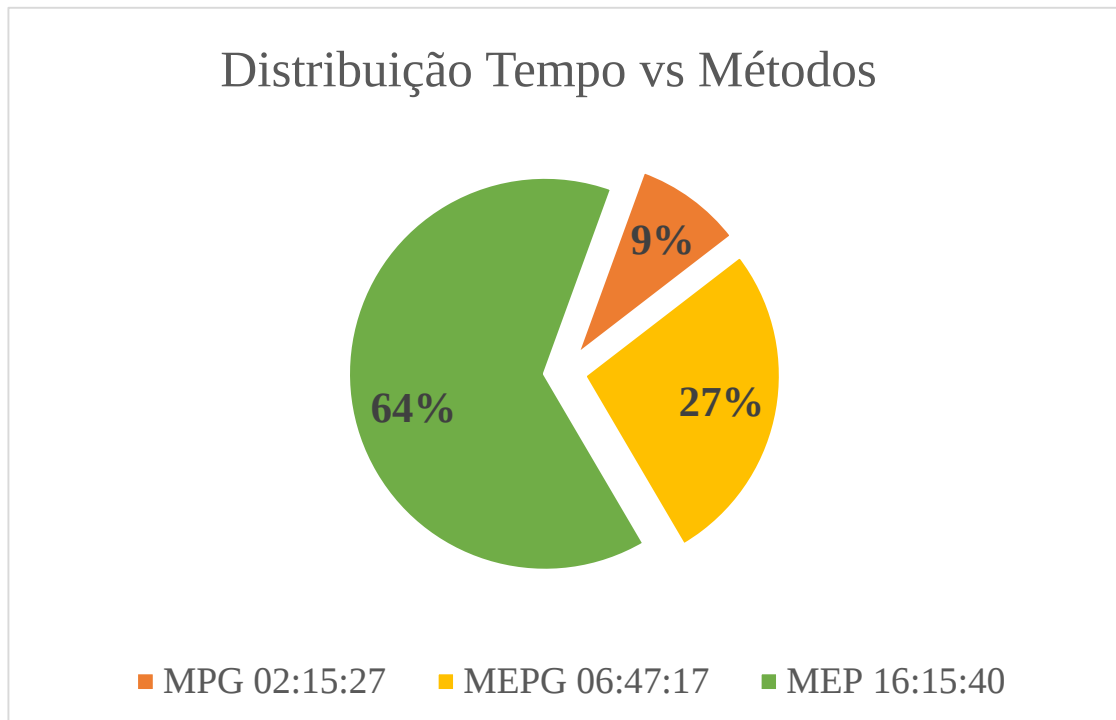


Gráfico 6 - Distribuição do tempo ativo de treino por métodos

Verifica-se também uma maior utilização de MEPG relativamente aos MPG. Sendo os MPG os métodos com menos proximidade à realidade competitiva, esta informação vem consolidar a conclusão anterior.

“Todos os métodos de treino descendem de um tronco comum: a competição. Assim, estes suportam-se, complementam-se e competem entre si, sendo conceptualizados pela manipulação de um amplo conjunto de elementos com carácter estrutural e funcional, com os quais se formam componentes de maior ou menor riqueza estratégico/tática (leia-se de maior ou menor complexidade e especificidade).” (Castelo, 2014)

Exposto isto, conclui-se que os vários métodos de treino têm e devem estar interligados entre si. O mesmo autor refere também que a lógica, racionabilidade, sequenciação, variação e adaptação são os elos de ligação entre estes métodos. Isto será especialmente importante neste capítulo, para a análise das relações *intra* sessão.

Métodos de Preparação Geral

“Melhorar a forma física é importante. Mas vem por arrasto da metodologia utilizada.” (João Pedro, 2014²⁹)

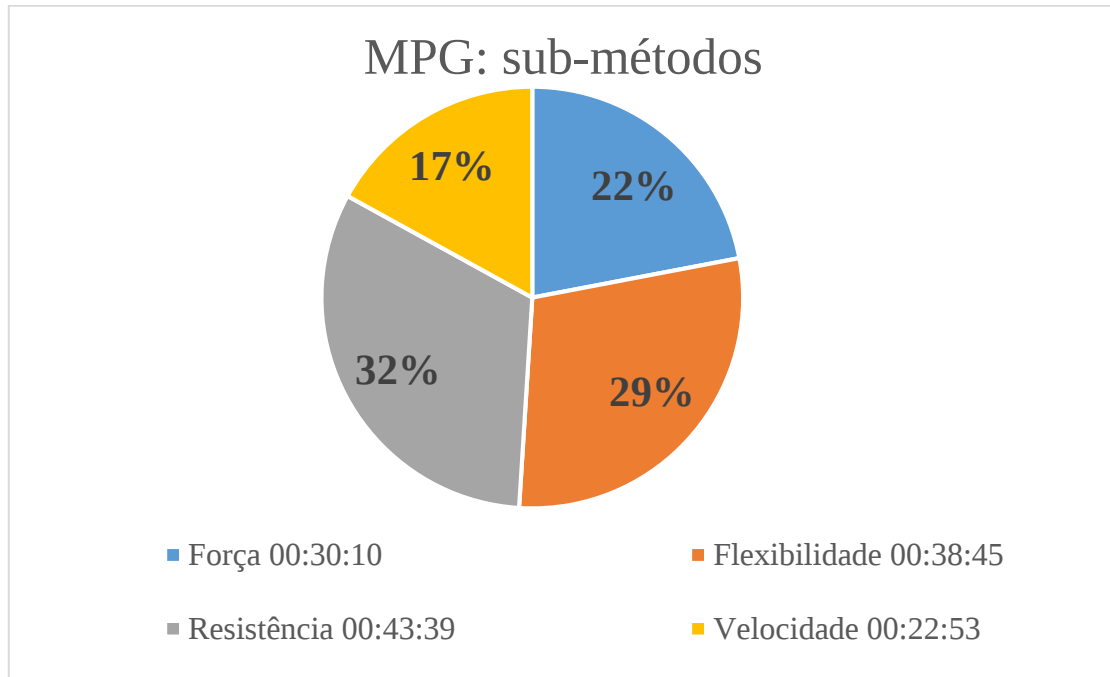


Gráfico 7 - Distribuição do tempo total de MPG por sub-método

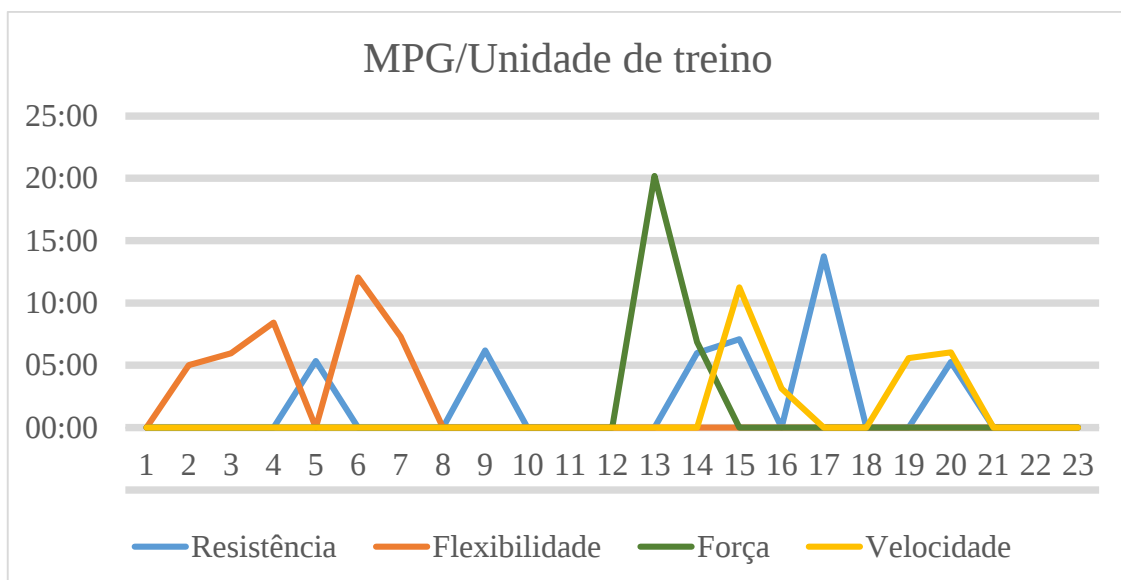


Gráfico 8 - Distribuição dos tempos aplicados aos MPG ao longo do tempo de análise

²⁹ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

Observando os tempos de aplicação dos métodos de preparação geral (gráfico 7), verifica-se alguma proximidade entre si. Para além disto, o gráfico 8 demonstra que enquanto a força, velocidade e flexibilidade aparecem em alturas específicas da pré-temporada, a resistência possui uma distribuição mais uniformizada ao longo do tempo.

Comparando os valores absolutos de cada sub-método facilmente se nota a baixa utilização (o maior, resistência, representa menos de 2% da totalidade do tempo de sessões). O treinador explica: *“Se o modelo de jogo é a base de trabalho e se nele é baseada toda a organização coletiva então também a pré-época (período preparatório) será uma fase de trabalho desta mesma forma de jogar. O que pretendo é uma equipa que mantenha uma boa forma global do primeiro ao último jogo do campeonato. Assim recuso o treino analítico em que na pré-época se trabalha fundamentalmente o aspeto físico como base do trabalho técnico-tático. Em vez de trabalhar força com barreiras ou circuito a solução está no espaço e na intensidade. Basta usar uma posse de bola em espaço reduzido e exigir aos atletas intensidade máxima. Os confrontos físicos, as quedas, os sprints farão por si só trabalho de força e com uma vantagem: Força contextualizada num princípio de jogo, neste caso a posse e circulação de bola e claramente enquadrada no jogo.”* (João Pedro, 2014³⁰)

³⁰ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

Métodos Específicos de Preparação Geral

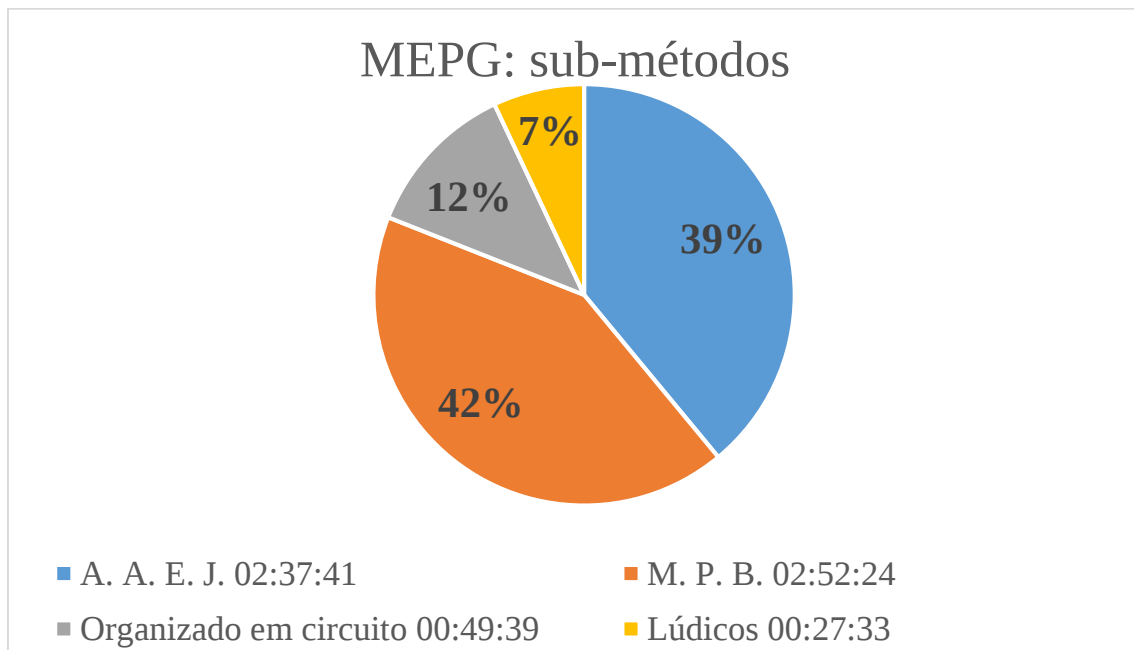


Gráfico 9 - Distribuição do tempo total de MEPG por sub-método

Tal como foi referido anteriormente, dentro dos MEPG, os dois sub-métodos mais utilizados foram o de manutenção da posse de bola (M. P. B.) e o de aperfeiçoamento de ações específicas ao jogo (A. A. E. J.), com 42% e 39% do tempo utilizado, respetivamente. Os valores absolutos de aplicação destes métodos chega mesmo a ultrapassar alguns dos métodos específicos de preparação (ver gráfico 9). Posto isto, seria demasiado redutor não analisar individualmente cada um dos exercícios que os constituem.

Para além dos objetivos referidos nessa análise, importa também questionar o treinador sobre a sua importância: *“Defendo uma globalização do treino onde não se trabalham as diversas componentes separadamente. O importante é nunca trabalhar força ou resistência separadamente da ideia do jogar. O objetivo é trabalhar todas estas componentes do jogo integradas e contextualizadas no modelo de jogo.”* (João Pedro, 2014³¹)

Neste sentido, existe um outro objetivo na aplicação destes métodos: como analisamos anteriormente nos MPG, o treinador utiliza este tipo de exercícios, nomeadamente de

³¹ Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

manutenção da posse de bola, no sentido de criar condições propícias ao treino de força, velocidade e resistência contextualizadas aos conceitos do MJ.

Métodos Específicos de Preparação

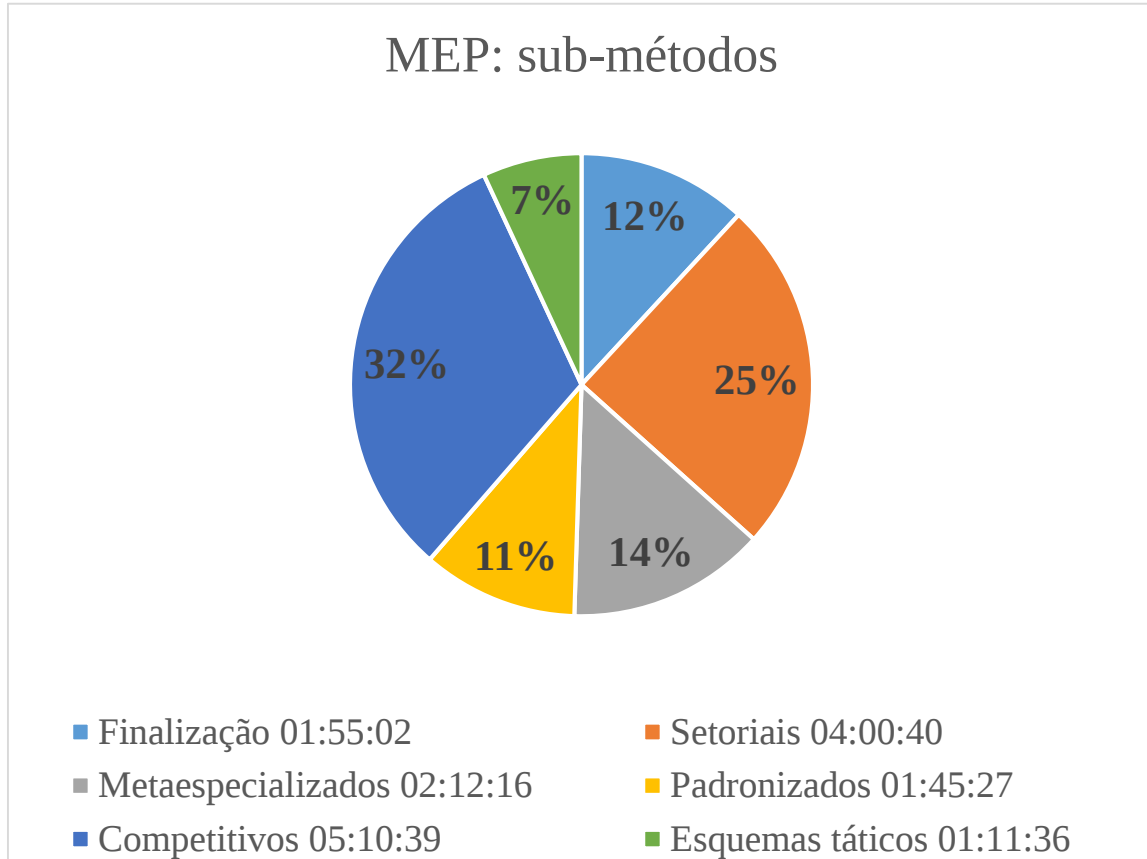


Gráfico 10 - Distribuição do tempo total ativo de MEP por sub-método

O treino é a base do jogar. É através dele que os jogadores assimilam o jogar pretendido. Falar na tática aos jogadores não é a forma ideal de passar a mensagem. O caminho está na criação de exercícios que potenciem o jogar pretendido, ou seja, acredito que a única forma dos jogadores cumprirem o modelo de jogo é treinando esse mesmo jogar. (João Pedro, 2014³²)

Os MEP são aqueles que melhor traduzem a realidade do jogo (Castelo, 2014). Assim sendo, e pegando nas palavras do treinador, será normal assumirem a condição de mais

³²Entrevista realizada ao treinador, João Pedro, 2014

utilizados. Dentro destes métodos subdividem-se outros seis, de ordem crescente de utilização: esquemas táticos, padronizados, finalização, metaespecializados, setoriais e competitivos.

Analizados os tempos utilizados em cada método, bem como a sua distribuição ao longo do período de análise, importa agora estudar as relações existentes entre métodos, dentro da mesma unidade de treino, e entre as várias sessões preconizadas. Para isso, será feita uma contextualização do momento de ocorrência das várias sessões de treino (tabela 3).

Atividades C. D. Vila Franca do Rosário - Séniores 2013/14						
2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	SÁBADO	DOMINGO
<u>12/ago</u>	<u>13/ago</u>	<u>14/ago</u>	<u>15/ago</u> UT1	<u>16/ago</u> UT2	<u>17/ago</u> UT3	<u>18/ago</u> UT4
<u>19/ago</u>	<u>20/ago</u> UT5	<u>21/ago</u> Fanhões	<u>22/ago</u> UT6	<u>23/ago</u> UT7	<u>24/ago</u>	<u>25/ago</u> UT8 + Mercês
<u>26/ago</u>	<u>27/ago</u> UT9	<u>28/ago</u> UT10	<u>29/ago</u> UT11	<u>30/ago</u> UT12	<u>31/ago</u>	<u>01/set</u> Montelavar
<u>02/set</u>	<u>03/set</u> UT13	<u>04/set</u> UT14	<u>05/set</u> UT15	<u>06/set</u>	<u>07/set</u> Odivelas	<u>08/set</u> Igreja Nova
<u>09/set</u>	<u>10/set</u> UT16	<u>11/set</u>	<u>12/set</u> UT17	<u>13/set</u> UT18	<u>14/set</u>	<u>15/set</u> Ol. Mosc & Carcavelos
<u>16/set</u>	<u>17/set</u> UT19	<u>18/set</u>	<u>19/set</u> UT20	<u>20/set</u> UT21	<u>21/set</u>	<u>22/set</u> 1ª Jorn - Cacém
<u>23/set</u>	<u>24/set</u>	<u>25/set</u> UT22	<u>26/set</u> UT23	<u>27/set</u>	<u>28/set</u>	<u>29/set</u> 2ª Jorn - Ponterrol

Tabela 3 - Datas de atividades CDVFR 2013/14

Para a análise seguinte importa ter esta cronologia presente.

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
1	1	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em Y	Passe (frontal, diagonal, para o espaço, combinação direta); receção orientada estática e dinâmica (em movimento)
	2	MEPG	M. P. B.	4+2x2 em 10x10m	Passe e receção; criação linhas de passe. Contenção; cobertura; fechar linha de passe
	3	MEPG	M. P. B.	4x2 em 10x10m	Contenção; cobertura; fechar linha de passe. Passe e receção; criação linhas de passe;
	4	MEP	Padronizado	0x10. Defesa passiva	Posicionamento defensivo em zonas 3 e 4; contenção; cobertura
	5	MEP	Padronizado	GR+10x0+GR	Organização ofensiva: 1ª etapa de construção. Prioridade de circulação através dos (1) médios e (2) laterais.
	6	MEP	Competitivo	Jogo formal em campo inteiro.	Jogo Formal Posicionamento defensivo para zonas 3 e 4; contenção e coberturas. Defesa ativa. Organização ofensiva: 1ª etapa de construção. Prioridade de circulação através dos médios e/ou laterais.
Relação intra-unidade de treino: Os exercícios 1, 2 e 3 são concetualizados no sentido de promover um momento muito importante para a fase ofensiva da equipa – criação de linhas de passe, passe preciso, receções orientadas. Além disto, o exercício 2 e 3 acrescentam a circulação de bola em segurança sob pressão. Estes aspetos são fundamentais para o conceito de ataque posicional que o treinador pretende para a sua equipa. O exercício 5, referente à 1ª etapa de construção, sem oposição, realiza-se basicamente através de passes, movimentações e receções, com uma relação muito próxima com os exercícios anteriores. Vimos anteriormente que o ex. 3 está mais focado para o processo defensivo, obedecendo aos primeiros princípios defensivos: contenção e cobertura. Assim, este exercício aparece no sentido de criar as bases para a correta interpretação do posicionamento dinâmico da estrutura da equipa, concetualizado no exercício 4. Finalmente, jogo formal, mesmo com pouca intervenção, é solicitado previamente aos jogadores que cumpram com os objetivos anteriormente abordados, nomeadamente para as fases defensiva e ofensiva.					

Tabela 4 - Unidade de Treino 1: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
2	1	MPG	Flexibilidade		Treino físico: flexibilidade
	2	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em quadrado	Passe (frontal, diagonal, combinação indireta); Recepção orientada
	3	MEPG	M. P. B.	4+1x2 em 10x10m	Passe e recepção; criação de linhas de passe. Apoio frontal com variação do centro de jogo. Contenção; fechar linha de passe
	4	MEPG	M. P. B.	(2 apoios + 1 joker) 3+4x4	Passe e recepção; criação de linhas de passe; variação do centro de jogo através do <i>joker</i> interno. Contenção; cobertura; fechar linhas de passe.
	5	MEP	Padronizado	0x10. Defesa passiva	Posicionamento defensivo em zonas 2 e 3; contenção; cobertura
	6	MEP	Metaespecializado	4+3x4 no meio campo defensivo. 1ª e 2ª etapas de construção, deslocando a bola para o meio campo ofensivo (situação +3x2)	Organização ofensiva: 1ª e 2ª etapas de construção, promovida pela dinâmica dos três médios. Ligação entre etapas ofensivas: construção para criação e finalização.
	7	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR em espaço reduzido	Posicionamento defensivo: zonas 2, 3 e 4; contenção e coberturas. Organização ofensiva: 1ª etapa de construção. Dinâmica dos médios centro. Ligação com restantes etapas através dos médios e dos laterais.
Relação intra-unidade de treino: No que importa à fase de organização ofensiva, promovendo o trabalho de passe e recepção, variação do centro de jogo, criação de linhas de passe, circulação em segurança, nos exercícios 2, 3 e 4, abordam-se os princípios fundamentais do ataque posicional, nomeadamente para as primeiras etapas de construção ofensiva. Para a consecução do exercício 6 os jogadores ofensivos devem circular em segurança, com paciência, procurando a altura indicada para cumprir a ligação entre meio-campo defensivo e ofensivo (ver análise). Existe uma forte relação, especialmente entre o exercício 3 e 4 com o 6: o conceito de variação do centro de jogo é amplamente abordado. Relativamente à organização defensiva, no exercício 3 e 4, através de contenção e fecho de linhas de passe, e no exercício 4, exclusivamente, conceito de cobertura, introduzem-se algumas referências importantes para o exercício 5. O posicionamento defensivo da equipa baseia-se em relações de contenção e coberturas, bem como de equilíbrio. No final desta unidade de treino, o jogo formal em espaço reduzido é utilizado pelo treinador para analisar a informação retida pelos jogadores, relativamente ao processo defensivo em zonas 2, 3 e 4 e ao ataque posicional, em organização ofensiva, referente às etapas de construção e ligação com as restantes.					

Tabela 5 - Unidade de Treino 2: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
3	1	MPG	Flexibilidade		Trabalho físico de Flexibilidade.
	2	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em triângulo	Passe e receção orientada.
	3	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em triângulo com movimentação defensiva	Passe e receção orientada. Posicionamento defensivo: contenção e dupla cobertura
	4	MEPG	Organizado em circuito	Sistema de passe duplo quadrado	Passe (diagonal, combinação indireta); Receção orientada
	5	MEP	Padronizado	Resistência - Intervalado 6x7+GR	Trabalho físico de Resistência. Posicionamento defensivo: para zonas 1 e 2 – linha de 4 defesas e 3 médios. Respeitar: contenção e coberturas.
	6	MEPG	M. P. B.	4 (apoios) + 1 (<i>joker</i>) + 4x4 em 20x20m	Passe, receção, criação de linhas de passe. Variação do centro de jogo através de movimentação em apoio frontal do <i>joker</i> . Contenção; fechar linhas de passe, impedir circulação da bola em inferioridade. Transição: recuperação de bola e rapidamente retirar da zona de pressão (apoios): conceito de variação do centro de jogo para os corredores laterais.
	7	MEP	Metaespecializado	GR+3+7x7+GR. Funções diferentes em cada meio campo: defensivo – quem ataca, procura chegar ao meio-campo ofensivo com 3 defesas que procuram impedir o sucesso ofensivo: ofensivo – procurar marcar golo contra linha de 4 defesas	Organização ofensiva: Etapas de construção através dos médios e ligação com criação e finalização (a partir dos médios ou laterais). Segurança e paciência na circulação da bola. Introdução ao conceito “dentro-fora” nos corredores laterais. Organização defensiva: último setor – evitar sucesso da 1ª e 2ª etapas ofensivas adversárias; impedir a ligação com o setor ofensivo. Linha de 4 defesas – evitar sofrer golo e procurar recuperar a bola. Transição ofensiva: meio campo defensivo – retirar a bola da zona de pressão, com ajuda dos médios; meio-campo ofensivo – atacar rapidamente a baliza adversária ou, variar o centro de jogo.
Relação intra-unidade de treino: A receção orientada é fundamental para o sucesso dos médios na ligação entre setores. Isto justifica-se pela elevada frequência de receções de costas para a baliza que atacam (especialmente quando a receção precede uma movimentação em apoio frontal), devem conseguir rodar (180°)					

e orientar-se para dar continuidade ao ataque. Neste sentido, poder-se-ia considerar a utilização de outro tipo de sistemas de passe (em substituição dos exercícios 2, 3 e 4), que mais se aproximassem deste gesto técnico. No entanto, o exercício 6, de manutenção da posse de bola, apresenta uma representação mais próxima daquilo que acontece no exercício 7, e que é pretendido como ideia de jogo para a equipa. Existe também alguma abordagem relativamente aos momentos de transição, nomeadamente ofensiva, neste exercício, com congruência com a transição requerida no exercício 6.

Relativamente à fase defensiva do jogo, o exercício 3 apresenta características importantes para aquilo que foi abordado mais tarde no exercício 5. Contenção e coberturas próximas e com deslocamento agressivo, característico da forma de defender em zonas 1 e 2. Existe alguma discrepância com as movimentações padronizadas no MJ para estas zonas, relativamente ao que sucede no exercício (ver descrição 3.5).

Tabela 6 - Unidade de Treino 3: métodos e relações

Até aqui, o CDVFR realizou três unidades de treino. Nestas, o foco esteve nas duas fases do jogo e suas etapas: no que concerne à fase defensiva do jogo, foram abordados os posicionamentos para as 4 zonas do terreno, sempre através de exercícios padronizados. Foram também incutidos conceitos mais básicos do processo defensivo, como a contenção, o fecho das linhas de passe ao adversário e coberturas. Estas aconteceram fundamentalmente nos exercícios de manutenção da posse de bola. Apesar de se terem abordado também conceitos como a variação do centro de jogo, importante para a ideia de jogo para o momento de transição ofensiva da equipa, não foi dada primazia a este comportamento, nem a este momento.

Relativamente ao processo ofensivo da equipa, trabalhou-se as etapas de construção ofensiva, com o jogo através de médios e laterais, e introdução ao conceito de “dentro-fora” referente à relação espacial entre laterais e extremos, no que concerne à ligação entre as etapas de construção e de criação e finalização. A aquisição destes comportamentos aparece de forma progressiva, respeitando o princípio da modelação – alterou-se a forma dos métodos aplicados, mantendo o objetivo – e o princípio da progressividade, concretamente, da progressão complexa – inicialmente não se aplicam comportamentos específicos aos médios. É-lhes, no entanto, dada a indicação que devem assumir-se como os principais construtores de jogo ofensivo da equipa. À medida que as unidades de treino avançam cronologicamente, inicia-se a aquisição de movimentações, específicas na procura de jogo interior; os laterais são também importantes nesta fase, como vimos no MJ específicos para esta equipa, como transportadores da bola para o meio-campo ofensivo, ligando as etapas de construção e criação: a abordagem aos comportamentos não é específica ainda, é no entanto, explicado o básico para a sua concetualização – conceito “dentro-fora”.

É fundamental referir a importância da aplicação do método competitivo, seja como jogo formal, ou reduzido. O princípio da modelação indica a necessidade de procurar aproximar os métodos, condicionados, à realidade competitiva. Se os jogadores ou a equipa conseguem realizar determinados comportamentos em situações de menor complexidade, durante o jogo deverão aplicar esses conhecimentos, ou conceitos, adquiridos. Verifica-se que durante estes exercícios as equipas procuraram realizar aquilo que foi previamente abordado, apesar da intervenção não ter sido frequente, o treinador especificou o que pretendia destes momentos do treino.

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
4	1	MPG	Flexibilidade		Trabalho físico de flexibilidade
	2	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe com finalização	Passe (diagonal, para o espaço); Receção orientada estática e dinâmica; Cruzamento; Finalização – remate.
	3	MEPG	M. P. B.	6x3 em 20x20m com 4 mini-balizas.	Passe, receção, criação de linhas de passe; Contenção; fechar linhas de passe/espacos fundamentais: balizas
	4	MEP	Padronizado	GR+10x10+GR; quem tem bola circula-a livremente. Quem defende: defesa passiva, para a totalidade do campo.	Posicionamento defensivo: em todas as zonas do campo.
	5	MEP	Padronizado	7x4+GR no meio campo ofensivo. Jogo exterior através de 3 situações predefinidas.	Organização ofensiva: etapa de criação através de jogo exterior com <i>overlap</i> lateral-extremo e ação de cruzamento; equilíbrio da zona central; etapa de finalização – zonas de ação de cada jogador. Organização defensiva: 4 defesas procuram evitar o sucesso do cruzamento e/ou da ação de finalização do adversário.
	6	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR	Jogo formal Posicionamento defensivo em todo o campo (zonas 1, 2, 3 e 4). Especificamente em zona 1 e 2: comportamento defensivo perante jogo exterior adversário. Organização ofensiva: etapas de construção, criação (jogo exterior) e finalização.
Relação intra-unidade de treino: O treinador definiu um sistema de passe (exercício 2) aproximado daquilo que foi o trabalho de organização ofensiva proposto – o fato de ter uma situação de cruzamento, tal como pretendido no exercício 5 revela uma relação próxima entre exercícios, tal como os tipos de passe efetuados. O exercício 3, de manutenção da posse de bola, apresenta objetivos semelhantes ao processo ofensivo efetuado: circulação da bola, criação de linhas de passe, gestos técnicos de passe e receção. Apresenta também, o mesmo exercício, objetivos de cariz defensivo fundamentais para o bom posicionamento da equipa em situação defensiva: contenção ao portador da bola, fecho de linhas de passe/espacos fundamentais, as balizas, objetivo primário do exercício.					

Para o exercício 6, jogo formal em espaço regulamentar de jogo, foram propostos objetivos ambiciosos: o treinador requereu a execução dos vários comportamentos trabalhados até ao momento da sua concetualização, tanto a nível defensivo, como ofensivo, implicando as várias etapas de ambas as fases.

Para além da congruência dentro da unidade de treino, existe também uma relação próxima com as unidades de treino anteriores. Aqui, o treinador pretende que a equipa as relacione corretamente interpretando as várias fases e momentos do jogo.

Tabela 7 - Unidade de Treino 4: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
5	1	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe com 3 jogadores	Passe (frontal, diagonal, para o espaço, combinação direta, combinação indireta) Receção orientada
	2	MPG	Resistência	Intervalado	
	3	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe a 3 com bola no espaço	Passe (diagonal, frontal, para o espaço) Receção orientada estática e dinâmica.
	4	MEPG	M. P. B.	4 (apoios) + 1 (<i>joker</i>) + 6 x 6 + 4 (apoios) em 30x30m	Passe, receção, criação de linhas de passe. Variação do centro de jogo através de movimentação em apoio frontal do <i>joker</i> . Dinâmica mobilidade. Contenção; fechar linhas de passe, impedir circulação da bola em inferioridade. Transição: recuperação de bola e rapidamente retirar da zona de pressão (apoios): conceito de variação do centro de jogo para os corredores laterais.
	5.1	MEP	Padronizado	4x4+GR, defende o último setor	Posicionamento defensivo: último setor, zona 1. Movimentação defensiva em acompanhamento à posição da bola. Contenção e coberturas. Evitar bola nas costas da defesa.
	5.2	MEP	Padronizado	5x0+GR etapas de criação e finalização.	Organização ofensiva: etapa de criação – jogo exterior e interior. Ação de cruzamento. Ataque ao espaço de finalização.
	6	MEP	Esquemas Táticos	Bolas paradas defensivas. Cantos, Livres laterais	Momento: esquemas táticos defensivos. Defender à zona cantos e livres laterais.

Relação intra-unidade de treino:

Nesta unidade de treino, pela primeira vez, são abordados conceitos relativos aos esquemas táticos, neste caso, defensivos. O treinador promove a defesa à zona, tanto para cantos, como livres laterais.

Esta unidade de treino revela pouca relação entre os objetivos dos métodos utilizados. Existe na verdade uma forte proximidade entre os sistemas de passe e seus objetivos (exercícios 1 e 3) e o exercício 5.2 para as etapas de criação e finalização. No entanto o exercício 4 de manutenção da

posse de bola tem uma grande incidência sobre a variação do centro de jogo e sobre a dinâmica ofensiva, conceito da 2ª etapa de construção e etapa de criação. Este trabalho não aparece em mais nenhum momento desta unidade de treino: o exercício 5.2, relativo à organização ofensiva, é padronizado, com movimentações específicas, que não incluem esta variação. Apenas uma das situações abordadas neste exercício poderá aproximar-se do conceito de dinâmica, com trocas posicionais entre avançado e extremo (ver descrição do exercício, 3ª situação). Relativamente à fase defensiva, o treinador aborda o posicionamento e comportamento da última linha defensiva – zona 1, em função de jogo interior adversário. Os objetivos de cariz ofensivo não foram cumpridos – colocar a bola entre os jogadores defensivos (ver descrição do exercício). Poder-se-ia tornar este exercício mais complexo e exigente, como já aconteceu anteriormente.

Tabela 8 - Unidade de Treino 5: métodos e relações

Relativamente ao exercício 4.5, o 5.5.2 apresenta menor complexidade, pois o segundo não apresenta oposição a não ser do guarda-redes. Relembra-se que a complexidade dos exercícios depende da quantidade de fases, momentos e etapas presentes. O princípio da progressividade refere que a exigência e complexidade dos métodos pode, e deve ser variada, com métodos de menor complexidade intervalando os mais complexos. Essa variedade pode justificar-se com a necessidade de repouso promovendo a reposição energética. No entanto essa não parece ser a realidade desta situação particular – os jogadores defensivos, em 4.5, não apresentam uma mobilidade intensa ou prolongada, mas sim intervalada entre estarem parados, e deslocarem-se não mais de 10 metros para realizarem o ataque à bola – relembra-se que neste exercício a equipa defensiva encontra-se perante uma situação de jogo exterior adversário, com ação de cruzamento. Pode-se supor que acontece deste modo por haver jogadores a realizar um exercício diferente (5.5.1) simultaneamente. Assim sendo, o foco do exercício 5.5 baseia-se no processo defensivo (5.5.1) em detrimento do ofensivo (5.5.2). Posto isto, e, uma vez que o sucesso ofensivo em 5.5.1 não foi o objetivado (ver descrição do exercício) poder-se-ia propor, para a promoção de maior complexidade, e consequentemente alteração dos conteúdos abordados para o processo ofensivo, a utilização dos vários jogadores ofensivos (médios, extremos e avançados) no exercício 5.5.1, excluindo o 5.5.2, promovendo assim o jogo interior, com dois conjuntos de jogadores ofensivos – duas equipas, que competitivamente tentariam marcar o maior número de golos.

Importa referir que esta unidade de treino é a última a acontecer antes do primeiro jogo de treino realizado. Nesta fase já foram abordados vários conceitos, principalmente referentes às duas fases do jogo: ofensivo, para as etapas de construção, criação (jogo exterior e interior) e finalização; defensivo, através do posicionamento dinâmico da equipa em todas as zonas do terreno de acordo com a localização da bola. Também, relativamente à transição ofensiva, introduziram-se os conceitos de variação do centro de jogo ou ataque rápido à baliza adversária após recuperação da posse de bola, sendo que aconteceu em apenas um método específico de preparação (3.7), e um método específico de preparação geral (3.6). Em 5 unidades de treino realizadas, o princípio da variabilidade foi respeitado: utilizaram-se métodos de treino variados a nível de objetivos e complexidade.

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
6	1	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe a 3 com bola no espaço	Passe (diagonal, frontal, para o espaço) Receção orientada estática e dinâmica.
	2	MEP	Padronizado	Zona total, defesa em 1-4-1-3-2	Posicionamento defensivo: zona total para o segundo sistema do MJ da equipa – 1-4-1-3-2.
	3	MEP	Setorial	Representação de posse de bola ganha após jogo direto e posterior relação com a totalidade das etapas da organização ofensiva. 10x2+GR	Transição ofensiva: representação de ganho da bola através de jogo direto adversário. Organização ofensiva: 4 etapas – construção e relação entre etapas através dos médios e laterais. Circulação com paciência e em segurança; Variações do centro de jogo – jogo em largura; Jogo “dentro-fora”. Criação através de jogo exterior com cruzamento ou interior com ruturas. Fase defensiva: relação intra-setorial entre os dois defesas centrais.
	4	MEPG	M. P. B.	Posse de bola tática em 30x30m com os jogadores dispostos por posições: 1) avançados de fora; 2) extremos fora	Passe, receção, criação de linhas de passe. Variação do centro de jogo. Movimentação em apoio frontal do avançado – jogo interior e/ou direto. Movimentação interior dos extremos com passe de rutura – jogo interior. Fase defensiva: contenção, coberturas, fechar linhas de passe/espacos vitais; evitar o sucesso na circulação da bola pelos jogadores ofensivos. Transição ofensiva: direto para o avançado ou variação do centro de jogo com passe de segurança.
	5	MEP	Metaespecializado	1+GR+10x10+GR em espaço reduzido (30x30m)	Organização ofensiva: objetividade e velocidade na circulação da bola. Etapas de construção: variação do centro de jogo, paciência e segurança na circulação, etapa de criação: jogo “dentro-fora” nos corredores laterais e criatividade coletiva; finalização: através de jogo interior e exterior. Transição defensiva: evitar o ataque rápido adversário Organização defensiva: espaço central fechado, recuperação da bola. Interpretar momentos de pressão. Transição ofensiva: variar o centro de jogo com segurança e paciência ou atacar rapidamente a baliza adversária.
Relação intra-unidade de treino:					

Nesta unidade de treino a sequenciação dos exercícios aparece de forma distinta, comparando com as análises anteriores. Em primeiro lugar, um exercício de aperfeiçoamento de ações técnicas, com um sistema de passe igual ao exercício 1 da unidade de treino 5 (5.1), com uma relação próxima do exercício 3, de organização ofensiva. Após o primeiro exercício o treinador recorre a uma situação de trabalho do posicionamento defensivo, no exercício 2 – foi a única vez que foi desenvolvido um treino em que se abordou o sistema tático secundário da equipa (ver descrição); o exercício 3, 4 e 5 variam a complexidade: enquanto o primeiro possui situação de finalização, com oposição reduzida, em que o objetivo se prende com as etapas de construção, criação e finalização, o exercício seguinte, 4, não apresenta a última etapa ofensiva. No entanto, a proximidade das condições reais de jogo é maior no que concerne a oposição, passando de 2 para 8 e 7 opositores. Apesar de não apresentar a etapa derradeira do processo ofensivo, classificando-se como um método específico de preparação geral, este exercício tem uma proximidade muito real com aquilo que são as condições para a realização dos comportamentos pretendidos para a equipa e para os jogadores, com especificidade de posições relativas ao sistema primário da equipa, através de movimentos de fora para dentro dos extremos (evoluindo nos conceitos de jogo para a equipa, este comportamento será o princípio para a movimentação em *overlap* do lateral – ver descrição). Este exercício tem uma quantidade de informação elevada: para além das etapas de construção e criação, o comportamento após recuperação da posse de bola também se aproxima da ideia de jogo para a equipa, respeitando o princípio das propensões, no sentido de criar comportamentos comuns à equipa de acordo com diferentes circunstâncias. O princípio da modelação aparece distinto na relação entre estes três exercícios: poder-se-ia considerar que o exercício 4, com balizas regulamentar promovendo a situação de finalização (tornando-se metaespecializado), criaria uma maior proximidade com a realidade competitiva do jogo de futebol, e com o exercício 3. Caso assim fosse, o exercício 5 poderia passar para competitivo (retirando as condicionantes referentes a cada espaço do exercício), e manter-se-ia as relações que o princípio em questão refere.

Tabela 9 - Unidade de Treino 6: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
7	1	MPG	Flexibilidade		Trabalho físico de flexibilidade
	2.1	MEP	Padronizado	Organização defensiva repartida em três partes: setor defensivo, setor intermédio e setor ofensivo	Posicionamento defensivo: dividido por setores, acompanhar o movimento da representação da bola através de bandeiras. Contenção e coberturas.
	2.2	MEP	Padronizado	Circulação da bola pré-determinada relacionando, à vez, dois dos três setores do sistema da equipa.	Organização ofensiva: fases de construção, criação e finalização, com relação entre dois setores – intermédio e ofensivo; defensivo e ofensivo e defensivo e intermédio. Jogo exterior com ação de cruzamento e ataque aos espaços de finalização, variado de acordo com os conceitos do MJ.

3	MEP	Finalização	2x0+GR ou 0x2+GR. Trabalho de cruzamento ofensivo e defensivo.	Organização ofensiva: jogo exterior com ação de cruzamento, variado de acordo com o conceito relativo ao MJ. Organização defensiva: defender ação de cruzamento adversário
4	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR em campo inteiro	Utilizar conceitos abordados anteriormente para a consecução das jogadas ofensivas da equipa: jogo interior, pelos extremos, com relação com laterais (jogo “dentro-fora”); jogo exterior, cruzamentos. Variação do centro de jogo, circulação em segurança e com paciência – 1ª e 2ª etapas de construção. Organização defensiva: fechar espaços vitais, impedir circulação da bola adversária. Posicionamento base de acordo com a posição da bola. Transição ofensiva: direta para avançado ou variando o centro de jogo por trás (segurança).

Relação intra-unidade de treino:

Respeitando o princípio da individualidade, no exercício 2.1, cada setor reúne-se com o treinador principal, que aborda, teoricamente o posicionamento defensivo de cada um dos setores de acordo com a posição da bola. Ao mesmo tempo que este exercício é conceptualizado, outro, enquadrado em igual método, é executado para organização ofensiva da equipa, onde se procuram relacionar os vários setores (ver descrição de exercícios). O exercício 3, método específico de preparação de finalização, procura que a equipa compreenda como e onde deverá realizar o ataque à bola, após situação de cruzamento, no âmbito da fase ofensiva e defensiva. Esta abordagem, relativa ao jogo exterior, é o único fator de relação entre os exercícios 2 e 3. Conclui-se que esta unidade de treino apenas focou aspetos das fases organizadas do jogo, com um baixo grau de complexidade, uma vez que não existe oposição real em nenhum dos exercícios e a não existência de representação de situações de transição.

O último método utilizado, competitivo em campo inteiro – jogo formal, aborda de forma complexa o jogo que se pretende para a equipa. Os objetivos propostos pelo treinador focam-se essencialmente nas fases do jogo. Ainda assim, é fundamental que os momentos de transição sejam corretamente efetuados, de modo a criar condições para que as equipas consigam entrar em fases organizadas do jogo.

Tabela 10 - Unidade de Treino 7: métodos e relações

Em 7 unidades de treino até este momento efetuadas foi sempre abordado o posicionamento para a fase defensiva da equipa – através de exercícios padronizados, descontextualizados da realidade competitiva do jogo, onde se promoveu acima de tudo o entendimento da movimentação dos vários elementos estruturais da equipa. Cumprindo com o princípio da ciclicidade aliado ao princípio das propensões, o treinador repetiu o objetivo, variando ligeiramente o estímulo utilizado, no sentido de criar um comportamento coletivo comum para a fase defensiva do jogo, em função da posição da bola.

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
8	1	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em Y	Passe (frontal, diagonal, para o espaço, combinação direta); recepção orientada estática e dinâmica.
	2	MEP	Esquemas Táticos	Bolas paradas ofensivas e defensivas: pontapé de canto curto e longo, livres laterais e frontais.	
Relação intra-unidade de treino: Esta unidade de treino aconteceu durante o período da manhã. Nessa tarde foi realizado o 2º jogo de treino. Essa será a justificação para uma unidade de treino bastante diferenciada das anteriormente analisadas: apenas possui dois exercícios, sendo a sua especificidade relativa ao MJ total, no que concerne ao objetivo da sessão – trabalho de esquemas táticos ofensivos e defensivos. O primeiro exercício aparece fundamentalmente como forma de aquecimento e preparação para o exercício principal do treino.					

Tabela 11 - Unidade de Treino 8: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
9	1	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em hexágono	Passe (frontal, diagonal); Recepção orientada
	2	MPG	Resistência	Intervalado	
	3	MEPG	Organizado em Circuito	Força-técnica	Passe, recepção, cabeceamento.
	4	MEPG	M. P. B.	Posse de bola tática em 30x30m com os jogadores dispostos por posições: 1) defesas centrais de fora; 2) extremos fora	Passe, recepção, criação de linhas de passe. Variação do centro de jogo através de passes em segurança. Movimentação interior dos extremos com participação ativa dos laterais – <i>overlap</i> . Fase defensiva: contenção, coberturas, fechar linhas de passe/espacos vitais; evitar o sucesso na circulação da bola pelos jogadores ofensivos. Transição ofensiva: variação do centro de jogo com passe de segurança.
	5	MEP	Metaespecializado	1+GR+10x10+GR em espaço reduzido (de área a área)	Organização ofensiva: objetividade e velocidade na circulação da bola. Etapas de construção: variação do centro de jogo, paciência e segurança na circulação, etapa de criação: jogo “dentro-fora” nos corredores laterais e criatividade individual e coletiva. Jogo interior e exterior; etapa de finalização: após passe rutura ou cruzamento. Transição defensiva: evitar o ataque rápido adversário Organização defensiva: espaço central fechado, recuperação da bola. Interpretar momentos de pressão.

Transição ofensiva: variar o centro de jogo com segurança e paciência ou atacar rapidamente a baliza adversária.

Relação intra-unidade de treino:

Ao longo da unidade de treino foram realizados 5 exercícios. O primeiro, sistema de passe, aborda aspetos fundamentais para o sucesso deste MJ. Enquanto o 2 e o 3 são de caráter físico, mesmo que com bola (exercício 3, com aspetos técnicos básicos), os restantes apresentam uma variedade grande de condicionantes no sentido de imprimir os métodos de jogo para cada fase e momento do jogo à equipa. Analisamos anteriormente, na unidade de treino 6, a possibilidade de transformar um exercício semelhante ao 4 num método metaespecializado, através da adição de balizas. Com esta evolução, consequentemente o último exercício poderia ter uma proximidade ainda maior ao jogo, tornando-se num método competitivo. Ainda assim, foca os vários comportamentos pretendido para a equipa para as etapas de construção e criação, no que refere à fase ofensiva, para o posicionamento e objetivos coletivos em fase defensiva, e para o momento de transição, através da variação do centro de jogo. Acrescentando balizas, constrói-se o exercício 5, metaespecializado, com situação de finalização. Em tudo os objetivos táticos são semelhantes ao do exercício anterior, correspondendo de forma positiva ao que o princípio da modelação indica. A variação ocorre nas condicionantes próprias de cada um dos dois: não existem zonas em que a equipa defensiva não deve pressionar no exercício 5 e existe situação de finalização, tornando-o cada vez mais próximo da realidade. O aumento do espaço contribui também neste sentido.

Tabela 12 - Unidade de Treino 9: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
10	1	MEPG	M. P. B.	4x1 em 10x10m	Passe, receção, mobilidade – criar linhas de passe. Pressão ao portador da bola – contenção. Fechar linhas de passe
	2	MEPG	Organizado em circuito	Força-técnica	Passe, receção, cabeceamento.
	3.1	MEPG	M. P. B.	4x4 em 15x15m	Passe, receção, mobilidade. Contenção, fechar linhas de passe
	3.2	MEPG	M. P. B.	2+2x2 em 10x10m	Passe, receção, mobilidade. Variação do centro de jogo. Contenção, fechar linhas de passe. Cobertura.
	4	MEP	Setorial	1+GR+10x10+GR em espaço regulamentar de jogo. Ganhar a 1ª e 2ª bola. Transição a partir do setor intermédio	Transição ofensiva: ganhar a posse de bola após jogo direto adversário. Conceito de 2ª bola. Variação rápida do centro de jogo para zonas laterais ou direto para avançado. Relação defensiva entre setores intermédio e defensivo. Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário.

5	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR em espaço regulamentar de jogo.	Aplicar conceitos abordados: Transição ofensiva: ganhar a posse de bola após jogo direto adversário. Variação rápida do centro de jogo para zonas laterais ou direto para avançado. Organização ofensiva: cumprir comportamentos padrão para as várias fases ofensivas Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário. Organização defensiva total. Momentos de pressão.
---	-----	-------------	---	---

Relação intra-unidade de treino:

Este é a primeira unidade de treino em que se aplicam os conceitos base para o momento de transição da equipa, como objetivo primário. Isto é realizado sob uma situação de bola direta, com os jogadores do meio-campo a tentar ganharem a posse de bola (exercício 4). Retirando as condicionantes para cada um dos setores, a relação entre conceitos relativamente aos exercícios 4 e 5 é ótima, cumprindo com o princípio da modelação. Antes disto, aparecem dois exercícios de manutenção da posse de bola. A análise a estes exercícios revela alguma incongruência entre os exercícios realizados. Se por um lado o objetivo da sessão se prende com o momento de transição ofensiva, seria importante que se realizassem exercícios mais próximos do comportamento a assumir. O exercício 3.1, em igualdade numérica, promove uma luta entre 8 jogadores, pela posse de bola, num espaço reduzido, sem que haja a possibilidade de se cumprir nenhum dos comportamentos padrão para este momento. Por outro lado, em 3.2 já se aplica esta situação, com a presença dos apoios laterais. Na análise aos exercícios em questão, verifica-se que conceitos como mobilidade e dinâmica são aplicados, contudo, estes não são conceitos para o momento de transição, mas sim para as etapas ofensivas. Dentro dos inúmeros exercícios referentes aos métodos de manutenção da posse de bola aplicados, existem alguns com maior congruência com a ideia de jogo para este momento (por exemplo, o exercício 14.4).

Tabela 13 - Unidade de Treino 10: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
11	1	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em Y	Passe (frontal, diagonal, para o espaço, combinação direta); receção orientada estática e dinâmica
	2	MEPG	M. P. B.	4x2 em 10x10m	Passe e receção; criação linhas de passe; Contenção; cobertura; fechar linha de passe.
	3	MEPG	M. P. B.	2+3x3+2 em 15x15m	Passe, receção, criação de linhas de passe. Variação do centro de jogo
	4	MEPG	Organizados em circuito	Força-técnica	Passe, receção, cabeceamento

5	MEP	Metaespecializados	GR+10x10+GR, em espaço reduzido (área a área). Trabalho do momento defensivo da equipa	Organização defensiva: pressão a partir de zona 3. Momentos de pressão. Transição ofensiva: variar o centro de jogo Organização ofensiva: etapas de construção, criação e finalização. Transição defensiva – meio campo defensivo: rápida aproximação em equipa, “empurrar” adversário para as zonas laterais; meio campo ofensivo: evitar ataque rápido.
6	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR, em espaço reduzido (área a área).	Aplicar conceitos abordados: Organização defensiva total. Momentos de pressão Transição ofensiva: ganhar a posse de bola após jogo direto adversário. Variação rápida do centro de jogo para zonas laterais ou direto para avançado. Organização ofensiva: cumprir comportamentos padrão para as várias fases ofensivas Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário.

Relação intra-unidade de treino:

Fundamental para o sucesso ofensivo da equipa, o passe e a receção continuam a ser trabalhados de forma sistemática. Nesta unidade de treino encontramos os 3 primeiros exercícios com uma relação progressivamente mais complexa naquilo que são os objetivos e conceitos abordados. O exercício 4, para além do seu principal objetivo – treino de força, aplica também de forma ligeira alguns elementos técnicos. Prosseguindo, verifica-se mais uma vez uma relação bem modelada pelo treinador no que refere aos dois últimos exercícios, tal como tem vindo a acontecer nas duas últimas unidades de treino. Em ambos os exercícios são claros os objetivos de aquisição dos comportamentos específicos para a fase defensiva da equipa, e consequente transição. Este é o primeiro exercício em que se focam elementos de caráter defensivo de forma dinâmica e com uma relação de oposição muito próxima da realidade competitiva. Após uma paragem correspondente a 4 unidades de treino (desde UT 7) o princípio da ciclicidade volta a ser respeitado, com o retorno aos conceitos de modo a criar condições para estabilização dos comportamentos adquiridos, cumprindo com os parâmetros de outro princípio: princípio da estabilidade.

Tabela 14 - Unidade de Treino 11: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
12	1	MEP	Padronizado	GR+10x10+GR; quem tem bola circula-a livremente. Quem defende: defesa passiva, para a totalidade do campo.	Posicionamento defensivo: em todas as zonas do campo.
	2	MEP	Setorial	5x7+GR – Transição – 10x5+GR; 2 setores.	Transição ofensiva no meio-campo defensivo, através de 1. Variação do centro de jogo; 2. Apoio frontal extremo; 3. Livre
	3	MEP	Setorial	1+5x5+GR – Transição – 1+10x5+GR	Transição ofensiva no meio-campo defensivo. Livre. Deverão analisar e realizar 1 das 4: variação do centro de jogo para corredor contrário, apoio do extremo, progressão, direta no avançado.
	4	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR espaço regulamentar de jogo.	Transição ofensiva através dos conceitos abordados Organização ofensiva: ataque posicional. Transição defensiva: evitar ataque rápido/contra-ataque adversário Organização defensiva: posicionamento e movimentações de acordo com o posicionamento da bola
Relação intra-unidade de treino: Inicialmente é repetido um exercício antes realizado, referente à organização defensiva em todas as zonas do campo (1, 2, 3 e 4). Uma equipa circula a bola livremente pelo espaço, enquanto outra realiza movimentações de acompanhamento à posição da bola no sentido de fechar os espaços vitais do campo. Esta fase do jogo é muito importante para a consecução da transição ofensiva – objetivo principal da unidade de treino. As suas relações são claras: a fase de organização defensiva acontece imediatamente antes da transição ofensiva. No sentido de criar uma maior relação com o jogo, e entre exercícios de treino, talvez fosse positivo que o treinador referisse esta ligação, aquando da explicação do posicionamento dinâmico defensivo da equipa, preparando-a conscientemente para o momento de transição. Após este exercício existem dois, referente aos métodos específicos de preparação setoriais, onde se aborda de forma progressiva o comportamento de transição pretendido para a equipa: no exercício 2, a transição começa por ser direcionada pelo treinador, promovendo dois comportamentos coletivos que são repetido ao longo de determinado tempo (ver descrição) Depois desta fase, o treinador torna a transição livre, ou seja, os jogadores deverão analisar a situação e as condições em que é realizada a recuperação de bola, definindo qual a forma de transição mais eficaz. No exercício 3, também setorial, existem algumas diferenças: a defesa inicia em inferioridade numérica de um jogador (<i>joker</i>). Deverão estes posicionar-se corretamente no campo, tal como foi indicado no 1º exercício, e, quando conseguem recuperar a bola – passam imediatamente a estar em superioridade – devem procurar transitar para o meio-campo contrário, sem que lhes seja condicionada a forma de transição (os jogadores, mais uma vez,					

deverão analisar e escolher a melhor forma de o fazer). O treino termina com jogo formal em espaço regulamentar de jogo. Os objetivos neste exercício são a correta interpretação do momento de recuperação da posse de bola escolhendo a melhor forma para o fazer. Existe, ao longo desta unidade de treino, uma relação muito próxima entre todos os exercícios realizados.

Tabela 15 - Unidade de Treino 12: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
13	1	MPG	Força		
	2	MEP	Setorial	5x7+GR – Transição – 10x5+GR; 2 setores.	Transição ofensiva no meio-campo defensivo, através de 1. Variação do centro de jogo; 2. Apoio frontal extremo; 3. Livre
	3	MEP	Setorial	1+5x5+GR – Transição – 1+10x5+GR	Transição ofensiva no meio-campo defensivo. Livre. Deverão analisar e realizar 1 das 4: variação do centro de jogo para corredor contrário, apoio do extremo, progressão, direta no avançado.
	4	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR espaço regulamentar de jogo.	Transição ofensiva através dos conceitos abordados Organização ofensiva: ataque posicional. Transição defensiva: evitar ataque rápido/contra-ataque adversário Organização defensiva: posicionamento e movimentações de acordo com o posicionamento da bola.
Relação intra-unidade de treino: Esta unidade de treino repete os mesmos exercícios e objetivos da anterior (exercícios 2, 3 e 4). Como vimos anteriormente existe uma relação muito próxima entre os exercícios realizados no que toca aos objetivos de aquisição. Mais uma vez o padrão é repetido: primeiro é dada indicação à forma de como realizar a transição, repetindo padrões de comportamento, e depois é dada liberdade de decisão aos jogadores, interpretando o momento específico de recuperação da posse de bola para posteriormente decidirem como realizar a transição.					

Tabela 16 - Unidade de Treino 13: métodos e relações

Comparando as unidades de treino 12 e 13, no que toca aos exercícios repetidos, é possível concluir que existiu uma boa aquisição dos comportamentos a ter no momento de transição. A variação do centro de jogo torna-se mais fluida, mais continua, com os jogadores mais padronizados para esta movimentação da bola. Os extremos, automaticamente, começam a procurar zonas interiores em apoio, sem ser necessária uma constante intervenção do treinador neste sentido. O mesmo acontece com o avançado. Posto isto, conclui-se uma correta aplicação do princípio das propensões.

É importante referir que o tempo de liberdade de decisão/ação é maior na UT13 relativamente ao treino antecedente. Vimos anteriormente que este momento do jogo deve muito à interpretação de cada situação em particular, escolhendo uma entre várias ações bastante distintas entre si (por exemplo, a variação do centro de jogo por trás, em segurança, em pouco se relaciona com a progressão rápida com bola para o meio-campo contrário). Segundo a ideia de jogo do treinador para este momento, o fundamental é não perder a bola, em primeiro lugar – se for necessário, retira-se a bola da zona de pressão, se houver espaço, atacar rápido a baliza adversária, ou explora-se a movimentação em apoio de um dos três jogadores mais adiantados. Posto isto, compreende-se que sejam dadas as ferramentas, os métodos, para os jogadores manterem a posse de bola ou ataquem a baliza adversária, mas que a decisão que tomam seja tão ou mais focada que a forma de o fazer.

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
14	1	MPG	Resistência		
	2	MPG	Força		
	3	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe simétrico	Passe (frontal, diagonal, para o espaço, lateral); Receção orientada estática e dinâmica
	4	MEPG	M. P. B.	Posse de bola em dois quadrados com variação do centro de jogo (de quadrado). Transição.	Passe, receção, criação de linhas de passe. Variação do centro de jogo para o quadrado contrário. Interpretação do momento de perda da bola, evitando a rotação do centro de jogo pelo adversário. Pressão ao portador da bola, fechar linhas de passe curtas e longa. Movimentação defensiva em bloco para quadrado contrário. Recuperação de bola e variação rápida de quadrado – jogar em segurança
	5	MEP	Finalização	5x4+GR	Organização ofensiva: jogo exterior com ação de cruzamento, variado de acordo com o conceito relativo ao MJ. Organização defensiva: defender ação de cruzamento adversário
	6	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR, em espaço reduzido (área a área).	Aplicar conceitos abordados: Organização defensiva total. Momentos de pressão Transição ofensiva: ganhar a posse de bola após jogo direto adversário. Variação rápida do centro de jogo para zonas laterais ou direto para avançado. Organização ofensiva: cumprir comportamentos padrão para as várias fases ofensivas Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário.
Relação intra-unidade de treino: Enquanto o exercício 3 tem uma relação próxima, naquilo que são os objetivos, ao exercício 4, o mesmo não se poderá dizer destes para o exercício 5. Nesta unidade de treino não existe proximidade entre temas abordados. Referiu-se anteriormente que a escolha de um exercício de manutenção da posse de bola, para um dia de trabalho do momento de transição ofensiva, deveria ter uma maior proximidade com o momento em questão. O exercício 4 tem essas características. No entanto, nesta unidade de treino, o objetivo não foi esse. Apenas foram realizados dois					

métodos específicos de preparação, um de finalização, através de jogo exterior e um competitivo. A escolha dos exercícios antecedentes não apresenta relação com estes. Contudo, foi dada uma grande primazia ao momento de transição ofensiva no último exercício. Esse objetivo tem sido comum às unidades de treino anteriores, respeitando o princípio da continuidade para este tema em específico. O mesmo irá suceder com os conceitos de finalização, sendo esta a primeira de uma série de unidades de treino com objetivos semelhantes.

Tabela 17 - Unidade de Treino 14: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
15	1	MPG	Resistência		
	2	MPG	Velocidade		
	3	MEP	Finalização	5x4+GR	Organização ofensiva – etapas de criação e finalização: jogo exterior com ação de cruzamento, variado de acordo com o conceito relativo ao MJ. Organização defensiva: defender ação de cruzamento adversário
	4	MEP	Finalização	Padronizado de finalização. Sem oposição.	Organização ofensiva – etapas de criação e finalização: jogo exterior com ação de cruzamento, variado de acordo com o conceito relativo ao MJ. Ocupação de linhas distintas pelos jogadores que atacam a zona de finalização
	5	MEP	Finalização	3x2+GR dinâmico	Organização ofensiva – etapas de criação e finalização. Critério de ação/decisão. Jogo interior e jogo exterior.
Relação intra-unidade de treino: Nesta unidade de treino é possível constatar que existe uma grande congruência entre objetivo e conceitos do MJ abordados: excluindo os dois primeiros exercícios, de cariz físico, todos os outros são de finalização. Nestes, são trabalhados os conceitos relativos ao jogo exterior característicos das últimas etapas ofensivas, e também o jogo interior, no último exercício. No entanto, o seguimento da complexidade dos exercícios não se enquadra com o <u>princípio modelação</u> , como já foi analisado anteriormente para outras unidades de treino: a oposição é maior no 1º exercício, que é também um dos objetivos da conceção do exercício, relativamente ao 2º (que não possui por completo) e ao 3º (dois jogadores). Relativamente à ação e decisão dos jogadores, enquanto os exercícios 1 e 2 promovem alguma decisão, sobretudo a nível do tipo de cruzamento a efetuar, o exercício 3 incute maior responsabilidade aos jogadores, permitindo a decisão entre o estilo de jogo (entre interior e exterior). De referir que este é a última unidade de treino realizada antes dos jogos de treino 4 e 5.					

Tabela 18 - Unidade de Treino 15: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
16	1	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em Y	Passe (frontal, diagonal, para o espaço, combinação direta); Recepção orientada estática e dinâmica.
	2	MEPG	M. P. B.	2+3x3+2 em 15x15m	Passe, recepção, criação de linhas de passe. Variação do centro de jogo
	3	MEP	Setorial	2+4x4 no meio campo defensivo – ligação de setores – 7x4+GR meio campo ofensivo	Organização ofensiva para 1ª etapa de construção – conceitos de segurança e paciência; 2ª etapa de construção e criação – conceito “dentro-fora”, criatividade individual e coletiva. Jogo exterior e jogo interior. Transição ofensiva: variação do centro de jogo ou atacar rápido a baliza. Organização defensiva: respeitar movimentações defensivas típicas para zona 1 e 4. Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário.
Relação intra-unidade de treino: Esta unidade de treino foi dedicada ao trabalho da fase ofensiva do jogo, maioritariamente. Para isso, o treinador procura realizar dois exercícios onde os principais conceitos abordados são as ações técnicas de passe e recepção e de criação de linhas de passe, fundamentais para o sucesso da ideia de jogo para a fase ofensiva da equipa. Após estes exercícios é realizado um método setorial, onde se focam fundamentalmente os conceitos para a 1ª e 2ª etapa de construção, com ligação ao setor ofensivo – etapa de criação e finalização. O treinador volta a abordar conceitos anteriormente realizados, mais uma vez, respeitando o <u>princípio da ciclicidade</u>. As referências do <u>princípio da progressividade</u> são também aplicadas, uma vez que a complexidade dos exercícios aumenta com o avançar da unidade de treino, partindo do mais simples para o mais complexo. No último já existe uma proximidade grande com a realidade competitiva da modalidade de futebol.					

Tabela 19 - Unidade de Treino 16: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
17	1	MPG	Resistência	Aquecimento em filas. Bola e mobilização articular	
	2	MPG	Resistência	Intervalado	

3	MEP	Finalização	5x4+GR	Organização ofensiva: jogo exterior com ação de cruzamento, variado de acordo com o conceito relativo ao MJ. Organização defensiva: defender ação de cruzamento adversário
4	MEP	Metaespecializado	1+GR+10x10+GR. Dividido em dois momentos: Defesas centrais não são pressionados; Livre de constrangimentos	Organização ofensiva para 1ª etapa de construção – conceitos de segurança e paciência; 2ª etapa de construção e criação – conceito “dentro-fora”, criatividade individual e coletiva. Jogo exterior e jogo interior. Transição ofensiva: variação do centro de jogo ou atacar rápido a baliza. Organização defensiva: respeitar movimentações defensivas para as zonas 1, 2, 3 e 4 individualmente. Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário.
Relação intra-unidade de treino: Apesar de apresentar uma variedade de objetivos, o exercício 4 foca-se nas etapas da organização ofensiva, principalmente as de construção, e na transição ofensiva, com variação do centro de jogo em segurança (ver descrição). Cumprindo com o <u>princípio da modelação</u>, o treinador recorre a este último exercício, que, retirando-lhe as condicionantes, o torna num método competitivo de jogo formal (mesmo mantendo a superioridade numérica dada pelo <i>joker</i> ofensivo). Este exercício apresenta também a aplicação do <u>princípio da continuidade</u>, quando comprando com a sessão anterior. Antes deste, o exercício 3 aborda conceitos de finalização através de jogo exterior, promovendo a decisão e a ação de cruzamento, variada de acordo com a posição do campo em que é realizada, tal como descreve o MJ da equipa. A relação que apresenta com o exercício 4 é unicamente relativa a esta etapa.				

Tabela 20 - Unidade de Treino 17: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
18	1	MEPG	Lúdico	2 grupos, trabalho de equipa	Atividades em grupo. Espírito de equipa.
	2	MEP	Finalização	4x0+GR	Jogo exterior: ação de cruzamento com ataque posicional às zonas de finalização. Variantes de cruzamento.
	3	MEP	Finalização	7+7x7	Promover várias situações diferentes de finalização através de ataque posicional, com apoios ou jogo exterior, cruzamento.
Relação intra-unidade de treino:					

O treinador procura incutir nesta unidade de treino o maior número de situações variadas de finalização, promovendo o trabalho técnico de remate, cruzamento, combinações. No exercício 2, de baixa complexidade a nível de oposição e decisão, após a combinação pré-determinada e finalização de um jogador, dois treinadores colocam duas bolas para remate dos dois jogadores que não finalizaram. O exercício 3, em que o grau competitivo é grande o objetivo é conseguir marcar o maior número de golos possível. Existem 3 equipas, que alternam entre si, criando uma competitividade forte entre si. Ao longo da unidade de treino a complexidade dos exercícios aumenta, mantendo os mesmos objetivos.

Tabela 21 - Unidade de Treino 18: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
19	1	MEPG	Lúdico	4 grupos, trabalho de equipa	Atividades em grupo. Espírito de equipa.
	2.1	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em Y	Passe (frontal, diagonal, para o espaço, combinação direta); receção orientada estática e dinâmica.
	2.2	MEP	Setorial	10x0+GR	Etapas ofensivas: construção, criação e finalização. Movimento rotacional dos médios. Jogo “dentro-fora”, <i>overlap</i> e jogo exterior. Jogo direto. Jogo interior.
	3	MPG	Velocidade	Sem bola.	
	4	MEP	Metaespecializado	GR+10x10+GR em espaço reduzido (área a área). Condicionantes defensivas.	Organização ofensiva: etapas de construção, criação e finalização. Movimento rotacional dos médios. Jogo “dentro-fora”, <i>overlap</i> e jogo exterior. Jogo direto. Jogo interior. Transição ofensiva: variação do centro de jogo em segurança. Organização defensiva: intra-setorial, posicionamento base com relações de contenção, cobertura e equilíbrio.
	5	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR em espaço reduzido (área a área).	Aplicar conceitos abordados: Organização defensiva total. Momentos de pressão Transição ofensiva: variação rápida do centro de jogo para zonas laterais ou direto para avançado. Organização ofensiva: cumprir comportamentos padrão para as várias fases ofensivas Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário.
Relação intra-unidade de treino:					

Esta é a primeira unidade de treino de fase competitiva. A partir daqui, a equipa inicia a sua preparação para a 1ª jornada da AFL Pró-Nacional, contra o Atlético de Cacém.

Analisou-se anteriormente a relação existente entre os sistemas de passe (2.1) e o principal método de jogo ofensivo da equipa, verificando-se uma relação importante.

No exercício 2.2 o treinador demonstra os comportamentos pretendidos para cada jogador, setor, de acordo com a etapa ofensiva em que se encontram. São dinamizadas as várias formas preconizadas no MJ da equipa para cada uma destas etapas de suas ligações. Este é o principal objetivo do exercício (ver descrição).

Exercício 4 através dos condicionalismos à fase defensiva da equipa sem bola, o treinador procura promover o sucesso ofensivo para as várias etapas deste processo. Focando os mesmos objetivos e conceitos do exercício 2.2, neste, existe uma maior proximidade à realidade competitiva do jogo de futebol.

O princípio da modelação aparece aqui bem aplicado: os exercícios apresentam semelhanças entre si naquilo que são os objetivos e conceitos abordados (2.1, 2.2, 3 e 4). Entre os dois últimos, ao retirar as condicionantes espaciais transforma o exercício num método competitivo, com maior proximidade à realidade competitiva do jogo de futebol.

Tabela 22 - Unidade de Treino 19: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
20	1	MPG	Resistência	Intervalado	
	2	MEPG	M. P. B.	4 (apoios) + 1 (<i>joker</i>) + 4x4 em 20x20m	Passe, receção, criação de linhas de passe. Variação do centro de jogo através de movimentação em apoio frontal do <i>joker</i> . Contenção; fechar linhas de passe, impedir circulação da bola em inferioridade. Transição: recuperação de bola e rapidamente retirar da zona de pressão (apoios): conceito de variação do centro de jogo para os corredores laterais.
	3	MPG	Velocidade		
	4	MEP	Metaespecializado	GR+10x10+GR em campo inteiro. Condicionantes defensivas.	Organização ofensiva: etapas de construção, criação e finalização. Movimento rotacional dos médios. Jogo “dentro-fora”, <i>overlap</i> e jogo exterior. Jogo direto. Jogo interior. Transição ofensiva: variação do centro de jogo em segurança. Organização defensiva: intra-setorial, posicionamento base com relações de contenção, cobertura e equilíbrio.
	5	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR em campo inteiro.	Aplicar conceitos abordados: Organização defensiva total. Momentos de pressão

Transição ofensiva: variação rápida do centro de jogo para zonas laterais ou direto para avançado.
 Organização ofensiva: cumprir comportamentos padrão para as várias fases ofensivas
 Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário.

Relação intra-unidade de treino:

Tal como se analisou para a unidade de treino anterior, esta, apresenta o princípio da modelação bem aplicado. Comparando as duas unidades de treino é possível verificar uma grande proximidade naquilo que são os métodos, objetivos e conceitos abordados em ambas. As diferenças residem no exercício 1, nesta, de resistência com treino intervalado e no exercício 2: enquanto antes se realizou um sistema de passe, aqui, aparece um exercício de manutenção da posse de bola, já realizado anteriormente na UT3. As relações existentes entre este tipo de exercícios e o método de jogo ofensivo da equipa já foram verificadas. É de assinalar, neste caso, a utilização de um exercício em que o conceito de variação do centro de jogo é um dos critérios de êxito, imprescindível no momento de transição ofensiva da equipa, ou da 1ª etapa de construção. Os exercícios 4 e 5 incutem este conceito na sua aplicação.

O treinador repete o padrão da unidade de treino anterior, aplicando o princípio da continuidade no que refere a objetivos de cariz ofensivo (tanto para a fase como para a transição). Comparando as duas unidades de treino verifica-se menor intervenção verbal do treinador nesta, colocando-se numa posição de observador, analisando a evolução da sua equipa.

Tabela 23 - Unidade de Treino 20: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
21	1	MEP	Competitivo	Jogo-treino vs Juniores	
		Relação intra-unidade de treino:			
		Nesta unidade de treino apenas foi realizado um jogo de treino contra o escalão de juniores do clube. A intenção do treinador nesta fase demonstra ser dar o maior tempo possível de competição, promovendo a aplicação dos conceitos aplicados numa realidade muito próxima à da modalidade do jogo de futebol.			

Tabela 24 - Unidade de Treino 21: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
22	1	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe em quadrado	Passe (frontal, diagonal, combinação indireta); Receção orientada.
	2	MEP	Setorial	1+GR+10x10+GR em espaço regulamentar de jogo. Ganhar a 1ª e 2ª bola. Transição a partir do setor intermédio	Transição ofensiva: ganhar a posse de bola após jogo direto adversário. Conceito de 2ª bola. Variação rápida do centro de jogo para zonas laterais ou direto para avançado. Relação defensiva entre setores intermédio e defensivo. Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário.
	3	MEP	Setorial	GR+10x10+GR em espaço reduzido	Transição ofensiva: rápida e vertical. Organização ofensiva: ataque posicional e suas etapas. Organização defensiva: Posicionamento de acordo com a localização da bola; momentos de pressão (ativo/passivo)
	4	MEP	Setorial	GR+10x10+GR em espaço reduzido. Condicionantes defensivas – por setor.	Transição ofensiva: manutenção da bola através de passes de segurança. Retirar a bola da zona de pressão – variação do centro de jogo. Organização defensiva: Posicionamento setorial de acordo com a localização da bola; momentos de pressão (ativo/passivo) Organização ofensiva: ataque posicional, em superioridade numérica
	5	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR em espaço reduzido	Transição ofensiva: interpretação e aplicação da melhor alternativa perante cada situação específica. Organização defensiva: posicionamento dinâmico de acordo com a posição da bola no terreno de jogo. Organização ofensiva: aplicação dos conceitos próprios para cada etapa. Transição defensiva: impedir o ataque rápido adversário.
Relação intra-unidade de treino: Nesta fase a equipa realiza o primeiro treino após o 1º jogo oficial, iniciando a sua preparação para a 2ª jornada da AFL Pró-nacional. Os objetivos principais desta unidade de treino enquadram-se sobretudo no momento de transição ofensiva da equipa. São aplicados 4 exercícios referentes aos métodos específicos de preparação. No primeiro destes exercícios, 2, a equipa que ganha a bola no meio-campo deverá decidir como realizar a transição, ou em velocidade, com uma deslocação rápida da bola essencialmente no sentido vertical, ou de forma horizontal, retirando a bola da zona de pressão. No 2º, exercício 3, a transição é promovida em velocidade, sem que se aplique o conceito de variação do centro de jogo. Finalmente, no exercício 4, os objetivos específicos enquadram-se no conceito de variação do centro de jogo, mantendo a posse					

da bola (a equipa deve realizar 5 passes antes de transpor o meio-campo). Analisou-se anteriormente a importância da interpretação da cada situação na tomada de decisão/ação referente a este momento específico do jogo. Neste sentido, o treinador procurou incutir diferentes estímulos para diferentes respostas (pré-determinadas, ou não). Com a utilização do método competitivo todas as formas de transição deverão ser aplicadas, através da análise de cada situação específica de recuperação da posse de bola. O treinador esteve pouco interventivo nesta fase, observando os comportamentos dos seus jogadores sem que corrija ações/decisões erradas.

Tabela 25 - Unidade de Treino 22: métodos e relações

UT	EX	MÉTODO	SUB-MÉTODO	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS/CONCEITOS MJ
23	1	MEPG	M. P. B.	6x4 em 15x15m	Passe, receção, criação de linhas de passe. Pressão ao portador da bola e coberturas.
	2	MEPG	A. A. E. J.	Sistema de passe com finalização.	Passe (frontal, diagonal, para o espaço, combinação direta) receção orientada estática e dinâmica. Remate.
	3	MEP	Metaespecializado	GR+10x10+GR em campo inteiro. Condicionantes defensivas.	Organização ofensiva: etapas de construção, criação e finalização. Movimento rotacional dos médios. Jogo “dentro-fora”, <i>overlap</i> e jogo exterior. Jogo direto. Jogo interior. Transição ofensiva: variação do centro de jogo em segurança. Organização defensiva: intra-setorial, posicionamento base com relações de contenção, cobertura e equilíbrio.
	4	MEP	Competitivo	GR+10x10+GR em campo inteiro.	Aplicar conceitos abordados: Organização defensiva total. Momentos de pressão Transição ofensiva: variação rápida do centro de jogo para zonas laterais ou direto para avançado. Organização ofensiva: cumprir comportamentos padrão para as várias fases ofensivas Transição defensiva: evitar ataque rápido adversário.
Relação intra-unidade de treino: Na última unidade de treino em análise, os objetivos enquadram-se na fase ofensiva do jogo, e suas etapas. São realizados dois exercícios, 1 e 2, em que o passe e a receção são critérios de êxito. Para a fase ofensiva, são os meios essenciais para a sua consecução – verifica-se essa					

necessidade para que os objetivos do exercício 3 sejam conseguidos. Existe, portanto, uma boa relação entre objetivos dos vários exercícios executados.

Nesta fase, a complexidade dos exercícios e dos conceitos abordados dentro de cada um deles, nomeadamente nos métodos específicos de preparação, é grande. Toda a informação relativa ao MJ da equipa foi trabalhada, sendo da responsabilidade dos jogadores a sua aplicação. O treinador assume um papel cada vez menos ativo durante o treino, observando a evolução da sua equipa. A intervenção de retorno, na fase competitiva, é cada vez menor, durante o treino, aumentando nos momentos de transição entre exercícios.

Tabela 26 - Unidade de Treino 23: métodos e relações

Através desta última análise realizada é possível retirar algumas conclusões relativamente à operacionalização deste MJ em particular:

1. O treinador procurou sempre utilizar o MJ da equipa como referência ao processo de treino. Os métodos específicos de preparação são a base de trabalho desta equipa. Mesmos utilizando outros métodos, existe a preocupação de os relacionar com os conceitos e ideias do MJ.
2. Existe uma tentativa consciente de cumprir com os pressupostos dos vários princípios metodológicos descritos na bibliografia consultada para a realização deste trabalho. Apesar de nem sempre acontecer, os princípios da modelação, continuidade, ciclicidade, progressividade, estabilidade e propensões são respeitados e são a linha orientadora da metodologia de treino aplicado a esta equipa.
3. Não existem diferenças significativas entre o processo de treino para o período pré-competitivo e competitivo. O treinador, tal como refere, procura uma estabilidade a nível do seu jogar, e utiliza métodos de treino em que os vários fatores treináveis são integrados e relacionados entre si, sempre com o MJ em vista.
4. O trabalho relativo ao momento de transição defensiva é realizado em exercícios de jogo formal, ou como objetivos secundários de outros métodos.

CONCLUSÃO

Acima de qualquer conclusão possível de se retirar deste trabalho, é fundamental salientar o conhecimento adquirido através da sua realização, pela experiência, pela reflexão, por se contextualizar numa realidade diferente da habitual. Considera-se por isso este trabalho um sucesso!

Através da análise realizada podem-se auferir algumas conclusões importantes:

O Modelo de Jogo da equipa é a referência em todo o processo de treino.

O processo de treino, por sua vez, é fundamental para aquisição de determinados comportamentos relativos à forma de jogar da equipa. No entanto, os resultados só são positivos quando existe uma definição correta e objetiva inerentes a cada método de treino.

Inerente a isto, a intervenção do treinador revelou-se importantíssima para a correta determinação e entendimento dos objetivos propostos. A comunicação é, por isso, um fator de extrema importância na função de técnico de futebol.

A taxonomia vertical é um meio de linguagem comum no que refere aos métodos de treino, organizando-os de acordo com a sua complexidade e relação à realidade competitiva da modalidade de Futebol.

A elaboração deste trabalho serviu de aprendizagem e reforço de conhecimentos também ao treinador e restante equipa técnica. Todas as opiniões e reparos foram observados atentamente.

Por fim, a forma que hoje em dia se considera como correta de trabalhar a nível desportivo, nomeadamente no Futebol, é uma realidade também no futebol amador em Portugal. Torna possível constatar que o trabalho integrado entre as várias vertentes do treino têm sido utilizadas também em escalões de rendimento inferior, como é o caso do Clube Desportivo de Vila Franca do Rosário.

BIBLIOGRAFIA

- Amieiro, e. a. (2006). *Mourinho, porquê tantas vitórias?* Lisboa: gradiva.
- Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da tática*. Prime Books.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH, UTL.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Atividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Centro de Estudos da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2014). *Futebol. Métodos específicos de treino*. No prelo.
- Covey, S. R. (2004). *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*. Gradiva Publicações S.A.
- Oiveira, J. (1996). *Estratégia e tática nos Jogos Desportivos Coletivos*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF U.P.
- Queiroz, C. (1989). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Zatsiorsky, V. M. (1995). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.

ANEXO I

DECLARAÇÃO

Eu _____, portador do BI/CC/Passaporte nº _____, venho por este meio autorizar a divulgação do meu nome para efeitos de realização do Relatório Final de Estágio, no âmbito do curso de Mestrado em Treino Desportivo, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, pelo aluno nº 21205616, André Diogo Silva Ferreira.

Data: ____/____/____

Assinatura

ANEXO II

Entrevista

Treinador: João Gonçalo Dias Pedro

Data: 12 de novembro de 2014

1. O que entende por defesa à zona ou zona pressionante?

RESPOSTA: *"Defender à Zona por si só não é a melhor forma de defender. E porquê? Porque Zona apenas é funcionar em função da bola como equipa de forma compacta mas sem uma zona de pressão definida. É pura e simplesmente bascular em função da bola com uma atitude passiva e à espera de um erro do adversário para recuperar a bola. Zona Pressionante é, na minha filosofia, a melhor estratégia defensiva. Zona pressionante é uma predisposição comportamental de uma equipa de futebol no momento defensivo. É um processo colectivo onde a equipa funciona como um todo de forma rápida, agressiva e pressionante fechando espaços, cortando linhas de passe e realizando oposições firmes a todo e qualquer portador da bola. O objectivo é recuperar a bola o mais rápido possível, não onde o adversário está mas sim no sítio preciso onde nós a queremos receber. E para este momento de recuperação é possível estar associado um comportamento ou jogada de transição padronizada porque todos os jogadores sabem o posicionamento exacto de qualquer colega.*

Mais, Zona Pressionante implica que a equipa faça campo pequeno, ou seja, que faça um bloco de 10 jogadores próximos uns dos outros, que criem superioridade numérica em relação à equipa em momento ofensivo. Em Zona Pressionante estarão sempre 10 jogadores a defender, ou seja. No mesmo momento do jogo um jogador faz oposição direta ao portador da bola, outro faz uma cobertura, outro faz um equilíbrio e todos os outros fecham espaços de progressão do adversário e cortam linhas de passe aos mesmos.

Zona Pressionante é fazer com que 10 jogadores pensem o mesmo e executem o mesmo num dado momento de jogo."

2. Porquê utilizar exercícios sem bola no início dos trabalhos defensivos?

RESPOSTA: *"É importante agarrar na resposta À questão anterior e perceber o contexto competitivo e de construção de plantel que tive para esta época. A experiência da esmagadora maioria dos meus atletas passaram por métodos defensivos baseados nas marcações individuais e HxH. Se aliarmos a complexidade coletiva do processo de defesa à Zona ao desconhecimento teórico e prático deste método defensivo no grupo de trabalho facilmente chegamos à conclusão que será necessário uma aprendizagem, um crescimento e posteriormente um amadurecimento/melhoramento de todo o processo.*

Dentro desta lógica entendi que, depois de uma análise teórica, era importante colocar a equipa no campo a trabalhar e evoluir esta ideia de jogo com exercício contextualizados e vínculo ao jogo de forma a apreender as novas ideias de forma mais rápida.

É neste contexto que surgem os primeiros exercícios de organização defensiva onde dei prioridade a simples movimentações coletivas em função de supostos portadores de bola. Desta forma consigo que os mesmos se foquem no posicionamento e na forma como se devem mexer em conjunto fugindo às antigas referências ao Homem por exemplo."

3. Para a fase defensiva, o treinador preocupa-se sobretudo com o treino do posicionamento da sua equipa.

RESPOSTA: *"Na minha visão é uma ideia falsa. O posicionamento é importante porque é o ponto de partida para as ações individuais e dinâmicas coletivas. Se defender em Zona Pressionante tem tudo a ver com ocupação de espaços e condicionar espaços então o posicionamento colectivo é fulcral.*

No entanto não é mais importante que o factor da agressividade, intensidade, intenção de recuperação, pressão etc. Ou seja só um bom posicionamento aliado a capacidade de pressão, intensidade de movimentos e agressividade torna a ZONA em "Pressionante".

Devem ser evoluídos em conjunto porque ambas se complementam e fazem da Zona Pressionante uma só verdade, um só comportamento."

4. Como justifica apenas um dos exercícios para o trabalho defensivo da equipa ter sido feito para o sistema de 4-1-3-2?

RESPOSTA: *"Se esse sistema tático fosse, nesse período da época, uma opção ou um plano alternativo tê-lo-íamos trabalhado mais vezes. Apenas o fizemos uma vez com o objectivo de reforçar as nossas ideias junto dos jogadores. Ou seja, partindo do princípio que estes desconheciam este método defensivo seria normal perceber que a barreira a uma nova aprendizagem era grande, assim como as dúvidas e as reservas a assimilar novas ideias.*

Desta forma tentámos antecipar um problema no dia que, sem preparação prévia, fosse necessário mudar o sistema tático ou ficássemos, por exemplo, em inferioridade numérica. Basicamente o que se pretendia era colocá-los num sistema diferente mas mostrar que as dinâmicas, os comportamentos e a forma como se funciona em equipa na ocupação dos espaço e na relação jogador/jogador ou Setor/Setor tinha sempre os mesmo princípios. Acredito que em termos mentais resolvi um eventual problema de futuro com este exercício."

5. Porquê um exercício onde a equipa pressiona em zona 4 se não é o que se pretende no MJ da equipa?

RESPOSTA: *"O Modelo de jogo é mutável. Muito embora o bloco e as zonas de pressão estejam identificadas para um determinado espaço do campo a verdade é que na relação com o resultado, uma substituição, o facto de estarmos em superioridade ou inferioridade numérica, o tempo de jogo, o nosso desgaste ou o desgaste do adversário, as condições do terreno etc... podem e vão seguramente existir momentos que vão exigir da equipa uma pressão mais alta, neste caso em Zona 4, e uma necessidade de trabalhar, por exemplo, o controlo da profundidade deixada nas costas."*

6. Como caracteriza o momento de Transição Ofensiva pretendido para a equipa?

RESPOSTA: *"Em primeiro queremos observar e analisar a situação em que a bola é ganha. O mais importante é a interpretação que a equipa faz dessa situação: se dá para jogar rápido na frente, procuramos criar condições para finalizar rapidamente. Se não, há que rodar o jogo no sentido de tirar a bola da zona de pressão, em segurança. Depois ou lançamos o ataque rápido, ou reorganizamos. Mais uma vez depende do contexto e da situação."*

7. Porquê utilizar um *joker* a médio centro, criando uma situação de 4x3 no meio campo, e mais um jogador que a realidade da modalidade?

RESPOSTA: *“Por um lado a equipa que está em posse aumenta a probabilidade de sucesso na ligação com o setor ofensivo. O principal objetivo do Exercício eram as dinâmicas de último terço com a mobilidade dos 3 avançados após serem servidos com qualidade pelo meio-campo.*

Por outro lado a equipa que estava sem bola simulava uma situação de inferioridade numérica, tendo como feedback a necessidade de melhorar e reforçar a defesa zonal, a pressão ao portador e as coberturas e equilíbrios dos outros dois jogadores no sentido de melhorar o trabalho coletivo do sector num momento de maior dificuldade nas ações defensivas.”

8. Qual a importância da realização de jogo formal (em espaço reduzido, ou em campo inteiro) nas unidades de treino?

RESPOSTA: *"As nossas unidades de treino procuram que todos os exercícios do início ao fim estejam interligados e evoluam de uma forma lógica e sequencial tendo por base o modelo de jogo e a evolução dos nossos princípios de jogo.*

Acrescento outra premissa importante. Trabalhamos apenas 3x por semana, num campeonato distrital e com jogadores amadores com todos os fatores externos ao nosso controlo que a isso estão inerentes.

Desta forma a complexidade dos exercícios deve ser ajustada para que o principal objetivo seja alcançado: Que a mensagem chegue com clareza e que a os jogadores consigam aproveitar os exercícios da melhor forma possível.

Desta forma, julgo necessário terminar alguns treinos com situações reais de 11x11. Na maior parte das vezes em espaço mais reduzido para nos oferecer maior intensidade, para aumentar a probabilidade de todos os jogadores estarem em ação constante, para colocar os jogadores em situações mais complexas de decisão tempo/espaço, para contribuir para uma melhoria no pressing etc... O mais importante é mesmo colocar os jogadores em espaço real, numa situação mais próxima do jogo e se possível com condicionantes que exponenciem o trabalho por setores e/ou as dinâmicas que pretendemos nos 4 momentos de jogo.”

9. Na conceptualização de uma determinada forma de jogar, quais as diferenças entre o trabalho de pré-temporada e período competitivo?

RESPOSTA: *“Se o modelo de jogo é a base de trabalho e se nele é baseada toda a organização coletiva então também a pré-época (período preparatório) será uma fase de trabalho desta mesma forma de jogar. O que pretendo é uma equipa que mantenha uma boa forma global do primeiro ao último jogo do campeonato. Então, desta forma, recuso a ideia de existir picos de forma. Assim recuso o treino analítico em que na pré-época se trabalha fundamentalmente o aspeto físico como base do trabalho técnico-tático. Acredito sim numa manutenção da intensidade de treino do primeiro ao último jogo da época. A partir da segunda semana de trabalho deve começar-se a trabalhar com intensidade máxima baseada na concentração. Esta manutenção do treino está intimamente ligada a rentabilidade da forma do jogador que se pretende sempre alta e acima de tudo contínua. Entenda-se esta forma como global. Em vez de trabalhar força com barreiras ou circuito a solução está no espaço e na intensidade. Basta usar uma posse de bola em espaço reduzido e exigir aos atletas intensidade máxima. Os confrontos físicos, as quedas, os sprints farão por si só trabalho de força e com uma vantagem: Força contextualizada num princípio de jogo, neste caso a posse e circulação de bola e claramente enquadrada no jogo. É este tipo de força que é preciso. Se o objetivo final da semana é jogar, então o treino tem de se basear no jogar. Treinar é melhorar o jogar. Então, treinar é melhorar os princípios de jogo que sustentam o modelo de jogo, é melhorar a sua organização, a sua qualidade de jogo. Melhorar a forma física é importante mas vem por arrasto desta metodologia. Inerente ao processo de treino e jogo está o cansaço e respetivamente a recuperação. Costuma exacerbar-se o cansaço físico mas entendo que o psicológico é também ele muito importante. Se um dos aspetos mais importantes é a concentração então o casaco psicológico ao fim de 90 minutos é superior ao cansaço físico. Periodização Tática é uma metodologia de treino onde a base é o modelo de jogo. Todos os exercícios são orientados para a organização tática de uma forma global e integrada.”*

10. Considera importante que haja uma congruência entre os vários exercícios preconizados dentro da mesma unidade de treino? A complexidade deverá aumentar?

RESPOSTA: *”É papel do treinador e da sua equipa técnica promover uma ligação íntima entre este jogar pretendido e os seus jogadores. São eles que irão dar vida a uma teoria tática. Esta ligação é efetuada através de exercícios. Os exercícios serão, portanto, o operacionalizar de uma filosofia de jogo.*

Treinar é portanto operacionalizar uma filosofia teórica sobre o jogar de uma determinada equipa. E treinar será criar hábitos e dinâmicas comportamentais baseadas numa filosofia de jogo. A minha. Será evoluir diariamente uma organização coletiva do nosso jogar.

O treino é a base do jogar. É através dele que os jogadores assimilam o jogar pretendido. Falar na tática aos jogadores não é a forma ideal de passar a mensagem. O caminho está na criação de exercícios que potenciem o jogar pretendido, ou seja, acredito que a única forma dos jogadores cumprirem o modelo de jogo é treinando esse mesmo jogar.

Resumindo, todos os treinos desde o período preparatório devem incidir na organização tática, pensando coletivamente, estruturando, automatizando, elevando a performance coletiva. Se assim é faz sentido que dentro da própria unidade de treino os exercícios estejam interligado e cresçam na complexidade gradualmente.

O todo tem de ser superior à soma das partes. O mais importante é eleger o modelo de jogo como a base de todo o trabalho. Desta forma o objetivo será conseguido: a equipa conhecer bem o seu modelo de jogo, interpretá-lo bem independentemente dos jogadores que sejam utilizados porque o trabalho é baseado no coletivo e nos processos de jogo da equipa, nunca no individual. Assim será possível chegar à equipa ideal que é aquela que num determinado momento do jogo tem todos os seus jogadores a pensar o mesmo e a decidir de forma igual.

Cada dia de trabalho tem de ser um dia de trabalho tático, um dia de repetições sistémicas, um dia de exigência e muita concentração. Nunca existirá um treino de recreação. Os prémios para os jogadores serão sempre as vitórias nos jogos. O treino é sinónimo de exigência.”

11. Qual a importância dos exercícios de manutenção da posse de bola para o método de jogo da equipa? E dos sistemas de passe?

RESPOSTA: *"Defendo uma globalização do treino onde não se trabalham as diversas componentes separadamente. O importante é nunca trabalhar força ou resistência separadamente da ideia do jogar. O objetivo é trabalhar todas estas componentes do jogo integradas e contextualizadas no modelo de jogo."*

O treino é integrado na medida em que é baseado na interligação de todos os fatores onde todos são trabalhados em simultâneo e contextualizados na organização coletiva, no modelo de jogo preconizado.

É importante analisar um jogador como um todo que nunca terá uma boa ou má forma física. Esta forma física terá de estar sempre associada às exigências do seu modelo de jogo. Poderá estar adaptado ou inadaptado ao mesmo. Se estiver inadaptado nunca será por questões meramente físicas mas sim por inadaptação ao modelo de jogo e às exigências desse mesmo jogar. Portanto a solução será sempre o treino integrado. A forma será sempre global.

Se olharmos o modelo de jogo como um todo, então as suas partes são os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios do modelo de jogo. Trabalhar velocidade ou força separadamente de um objetivo tático será trabalhá-lo descontextualizado deste todo. E se o jogo é coletivo e organizado então estes processos serão trabalhados baseados e contextualizados num objetivo tático.

Dentro deste objetivo faz sentido trabalhar as posses de bola e os Passes em Sistema com o objetivo de trabalhar todas as vertentes do jogo em simultâneo."