

DIOGO BAPTISTA PALMINHA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA
JUNIORES ‘A’ DE ANDEBOL MASCULINO
SPORT LISBOA E BENFICA 19/20**

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

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

Lisboa

2020

DIOGO BAPTISTA PALMINHA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA
JUNIORES ‘A’ DE ANDEBOL MASCULINO
SPORT LISBOA E BENFICA 19/20**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas, para a obtenção de Grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Alto Rendimento Desportivo, no Curso de Mestrado em Treino Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 14/04/2021, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 103/2021, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

Agradecimentos

No final de uma etapa tão importante da minha vida, queria deixar aqui os meus agradecimentos a todos os que fizeram parte da minha formação universitária e me ajudaram enquanto pessoa e treinador, terminando assim esta etapa de cinco anos que foi a licenciatura e o mestrado. O que sou hoje enquanto treinador e pessoa devo-vos a todos, agradeço-vos por quem sou hoje e por estarem sempre presentes.

Em primeiro lugar, quero agradecer a todos os professores que me acompanharam ao longo desta jornada e me ajudaram a ser melhor aluno, agradecer a todos, desde professores da primária até aos professores do mestrado que foram os últimos a acompanhar-me neste meio letivo. Uma palavra de apreço, pelo vosso trabalho que é tão importante na sociedade e vezes sem conta é menosprezado.

Um agradecimento especial ao Professor João Comedias e ao Professor Carlos Cruz por me guiarem e estarem sempre disponíveis para me ajudar e fazerem de mim um melhor aluno e principalmente um melhor treinador.

Um enorme obrigado ao Sport Lisboa e Benfica, por ter sido e continuar a ser, a minha segunda casa, e por me ter permitido um crescimento enquanto treinador nestes anos, mas acima de tudo enquanto pessoa.

Agradecer aos meus colegas, tanto de profissão como da faculdade, pela amizade que tanto privo e por todas as horas de partilhas e experiências. Em particular, agradecer ao Professor Pedro Pinheiro e ao meu Team Manager Leandro Miguel Alves por estes anos todos no clube e por sempre terem acreditado em mim mesmo em momentos mais difíceis da época e por me terem guiado sempre para o caminho certo rumo aos nossos objetivos.

Aos meus amigos e amigas, que considero família, principalmente aqueles que ao longo destes cinco anos nunca desapareceram e sempre me ajudaram a superar os momentos mais difíceis, são eles Catarina Data, José Candeias, Bárbara Mello e Jorge Pereira. Obrigado pela vossa presença, de madrugada, à tarde ou noite dentro, sempre estiveram disponíveis para o que foi preciso e sem vocês nada disto teria sido possível.

Agradecer à minha família pelo homem que sou hoje e pelo homem que me tornarei, foi graças a vocês que acreditaram em mim mesmo quando quase ninguém acreditava. Levo-vos a todos no meu coração e mente para me tornar assim um melhor profissional.

E por fim e o mais importante, um agradecimento especial, o mais especial de todos, à minha mãe, Dona Graça, pois sem ela não poderia ser o que sou hoje, nem o que serei e acima de tudo, não podia sonhar mais alto e almejar alcançar o “impossível”.

MUITO OBRIGADO A TODOS!

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do estágio profissional do Mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa de Sub-18 (Juniores Masculinos) do Sport Lisboa e Benfica (SLB) na modalidade de Andebol, que disputou o campeonato de sub-18 de Andebol, prova PO04 da 1ª divisão nacional da Federação de Andebol de Portugal.

O relatório encontra-se dividido em sete partes. Ao longo do relatório irei referir o meu plano individual de estágio; efetuar a caracterização do SLB e o contexto de trabalho no qual estou envolvido; fazer uma caracterização da equipa; explicar os modelos de jogo da equipa e os seus processos de treino; mostrar uma análise ao processo competitivo com a caracterização dos contextos competitivos e quadro da competição da época e por fim a última secção do trabalho engloba um tema escolhido por mim sobre a importância do guarda-redes de andebol numa equipa e as devidas conclusões, análises críticas e reflexão acerca do trajeto de crescimento profissional e pessoal durante o desempenho da função de treinador no estágio.

Este relatório de estágio foca-se no planeamento, preparação e desenvolvimento de uma época de andebol de um grupo etário sub-18 de alto rendimento. O relatório contempla uma caracterização da instituição de estágio, e da equipa em concreto. Explicita-se quais os modelos de jogo e de treino da equipa e quais os processos competitivos ao longo da época.

Palavras-Chave: Guarda-Redes, Modelo de Jogo, Planeamento, Treino, Competição

Abstract

The present report comes from the professional internship of the Master in Sports Training – High Performance, granted by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, held in the Under-18 (Juniors) team of Sport Lisboa e Benfica (SLB) in Handball, which played in the U-18 Handball Championship, PO04 1st national division of the Handball Federation of Portugal.

This report is divided into seven parts. Throughout the report I will refer to my individual internship plan; I going to characterize the SLB and the work context in which I am involved; characterize the team; explain the team's game models and their training processes; show an analysis of the competitive process with the characterization of the competitive contexts and framework of the competition of the season and, finally the last section of the work encompasses a theme chosen by me about the importance of the handball goalkeeper in a team and the necessary conclusions, critical analyzes and reflections on the path of a professional and personal growth during the performance and role of coaching in the internship.

This internship report focuses on the planning, preparation, and development of a handball season for a high-income under-18 age group. The report includes a characterization of the internship institution and a characterization of the team. It explains what the team's game and coaching models are as well as the competitive processes throughout the season.

Keywords: Goalkeeper, Game Model, Planning, Training, Competition

Abreviaturas e Símbolos

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

EFD – Educação Física e Desporto

TD – Treino Desportivo

SLB - Sport Lisboa e Benfica

LAB – Laboratório Benfica

VO – Vídeo-Observer

GR – Guarda-Redes

PE – Ponta Esquerda

PD – Ponta Direita

P – Pivô

LE – Lateral Esquerdo

LD – Lateral Direito

C – Central

U – Universal

H:H – Homem a Homem

Índice

Introdução	11
Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio	14
1.1 Enquadramento Histórico	15
1.2 Normas e Regulamentos	16
1.3 Expectativas Institucionais.....	17
1.4 Recursos Estruturais.....	18
1.5 Recursos Humanos.....	20
1.4 Recursos Materiais e logísticos.....	22
Capítulo - II Projeto Individual de Estágio	23
2.1 Instituição Acolhedora	24
2.2 Função e tarefas do treinador estagiário	24
2.3 Definição de Objetivos	28
Capítulo - III Caracterização da Equipa	30
3.1 Caracterização da Equipa Técnica	31
3.2 Caracterização do Plantel.....	32
3.2.1 Guarda-Redes.....	34
3.2.2 Pontas Esquerdas	36
3.2.3 Pontas Direitas	37
3.2.4 Pivôs.....	38
3.2.5 Laterais Esquerdos	39
3.2.6 Laterais Direitos.....	40
3.2.7 Centrais	41
3.2.8 Universais	42
3.3 Objetivos específicos da equipa.....	43
3.3.1 Objetivos da Equipa Técnica	45
3.3.2 Objetivos Específicos Coordenação do Clube	47
Capítulo - IV Processo de Jogo	48
4.1 Modelo de Jogo.....	49
4.2 Princípios e Modelo de Jogo do Sport Lisboa e Benfica	51
4.2.1 Como Operacionalizar estas ideias?	52
4.2.2 Movimentações ofensivas e princípios	54
4.2.3 Recuperação Defensiva e Princípios.....	58
4.2.4 - Defesa organizada, sistemas defensivos e respetivos princípios	59
4.2.5 Contra-Ataque e respetivos princípios	62

Capítulo V - Processo de Treino	64
5.1 Planeamento da época desportiva; Cronograma; Conteúdos; Avaliações	65
5.2 Periodização da época desportiva	68
5.3 Macroциclo	71
5.4 Período pré competitivo vs. período competitivo	72
5.5 Microциclo Padrão	74
Capítulo VI - Processo Competitivo	77
6.1 Caracterização do (s) Contexto (s) Competitivo (s)	78
6.2 Calendário Competitivo Campeonato	80
6.2.1 Torneios	81
6.3 Resultados ao Longo do Campeonato	83
6.3.1 Evolução da Classificação	84
6.4 Problemática Covid-19	88
Capítulo VII - A importância do Guarda Redes de Andebol	91
7.1 Introdução	92
7.2 Enquadramento Teórico	94
Conclusões	105
Perspetivas futuras	106
Reflexões	107
Sobre a Equipa/Clube	109
Reflexão Final	111
Referências Bibliográficas	113
Anexos	I

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plantel	32
Tabela 2 - Guarda-Redes	34
Tabela 3 - Pontas Esquerdas	36
Tabela 4 - Pontas Direitas	37
Tabela 5 - Pivôs	38
Tabela 6 - Laterais Esquerdos.....	39
Tabela 7 - Laterais Direitos.....	40
Tabela 8 - Centrais	41
Tabela 9 - Universais	42
Tabela 10 - Objetivos Específicos da Direção	49
Tabela 11 - Modelos Ofensivos	57
Tabela 12 - Ficha de Planeamento da Época	67
Tabela 13 - Periodização Juniores SLB	70
Tabela 14 - Macrociclo Juniores SLB	71
Tabela 15 - Microciclo Juniores SLB	75
Tabela 16 - Grupos Campeonato Nacional de Juniores Zona Centro/Norte	78
Tabela 17 - Adversários e Respetivas datas de jogos	80
Tabela 18 - Adversários Fase final e respetivas datas de jogo	81
Tabela 19 - Torneio HANDLEÇA.....	82
Tabela 20 - Resultados Desportivos	83

Índice de Figuras

Figura 1 - Cronograma SLB	20
Figura 2 - Modelo de Jogo SLB.....	52
Figura 3 - Modelos de Periodização	69
Figura 4 - Evolução da Classificação até à 6ª Jornada.....	84
Figura 5 - Evolução da Classificação até à 12ª Jornada.....	85
Figura 6 - Evolução da Classificação até à 18ª Jornada.....	86
Figura 7 - Classificação Fase Final 1ª Jornada	87
Figura 8 - Necessidades físicas - Posto específico (Moreno, Redondo, Calvo & Rivilla-García, 2012).....	95
Figura 9 - Principais indicadores na antecipação de remate (Sá, Fernández, Gomes, Saavedra & Rodrigues, 2012).....	98
Figura 10 - Processamento da informação obtida - Guarda-Redes (Fuentes e Barceló, 2006)	100
Figura 11 - Exercício exemplo A (Jorge Pereira Treinador de Guarda-Redes do SLB, 2019)	101
Figura 12 - Exercício Exemplo B (Jorge Pereira Treinador de Guarda-Redes do SLB, 2019)	102
Figura 13 - Posição Base Guarda-Redes de Andebol	104

Introdução

Este relatório surge no âmbito da unidade curricular de estágio do 2º ano de Mestrado em Treino Desportivo (TD) e Educação Física e Desporto (EFD) da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT).

Tendo em conta o que foi adquirido em outras unidades curriculares deste mestrado e segundo Perrenoud (1995), pode-se afirmar que a formação do treinador deve orientar-se, não só para o treinador como objeto mas para o treinador enquanto sujeito, permitindo-lhe encarar o conhecimento não, exclusivamente, como um instrumento profissional mas, também, como um meio de realização pessoal, permitindo conceber a profissão como um projeto de vida, de valorização e crescimento pessoal.

Treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento. Neste contexto, o treinador deve ser visto como o profissional que tem a função específica de conduzir esse processo, o treino desportivo, fazendo-o no quadro de um conjunto de saberes próprios, saberes esses que sustentam a capacidade de desempenho profissional. (Rosado & Mesquita, 2007)

O meu estágio foi realizado na equipa de Juniores Masculinos (Nascidos em 2002, 2001) do Sport Lisboa e Benfica, na modalidade de andebol, e a função desempenhada ao longo do estágio foi a de treinador adjunto, trabalhando, diariamente, com 20 atletas sendo que a equipa onde estagiei encontrava-se inserida e a disputar o Campeonato da 1ª divisão Nacional de Juniores Masculinos.

Tendo eu estado inserido num diferente escalão em outros anos é necessário perceber que os escalões de formação de um clube têm fases distintas a longo prazo no que diz respeito à sua forma de trabalho, sendo que existem formas diferenciadas e específicas de trabalho para cada escalão.

Para Bompa e Buzzichelli (2018), a formação divide-se em quatro grandes fases: a fase de iniciação desportiva (6-11anos); a fase da formação de base, que é quando os atletas devem aprender a treinar (11-13 anos); a formação específica, que é quando o atleta devem treinar

para competir (14-17 anos); e a fase de rendimento em que o atleta treina para ganhar (17-19 anos).

Com isto podemos verificar que a realização do meu estágio se prendeu à fase de rendimento onde os atletas já treinam para ganhar e onde treinamos os atletas para o futuro do clube.

Durante a realização deste estágio deparámo-nos com uma crise pandémica que teve impacto em todos os cidadãos do mundo e em todos os contextos sociais, não sendo o contexto desportivo uma exceção sendo que o clube foi obrigado a parar funções a 100% terminando a época para todas as modalidades e escalões muito mais cedo do que o previsto.

Ao longo desta paragem, várias foram as questões que se levantaram devido a esta pandemia tais como:

- Como treinar agora?
- Será que o campeonato vai ser retomado?
- Como melhor me adaptar a esta nova realidade?
- Como comunico com os meus atletas?

Tendo em conta estas perguntas e esta situação especial, foram tomadas medidas pelo clube que mais tarde explicarei para assim minimizar os estragos causados por esta pandemia, num momento que tem uma importância enorme no desenvolvimento desportivo dos atletas.

Este relatório de estágio encontra-se dividido em sete capítulos:

- Capítulo I – Caracterização da Instituição de estágio. Neste capítulo apresento o enquadramento histórico do clube e todos os recursos que o clube disponibilizava para a época desportiva desde recursos materiais a recursos humanos.
- Capítulo II – Projeto Individual de Estágio. No 2º capítulo apresento quais os meus objetivos enquanto treinador estagiário e funções a desenvolver ao longo da época.
- Capítulo III – Caracterização da Equipa. No 3º capítulo é feita uma breve apresentação da equipa técnica e uma caracterização geral da equipa (Plantel)

apresentando assim os atletas que representaram o escalão e ainda quais os objetivos da equipa, direção e *staff* para a época.

- Capítulo IV – Processo de Jogo. Neste capítulo procedi à apresentação do modelo de jogo do Sport Lisboa e Benfica e à operacionalização de ideias compostas ao longo da época no que diz respeito ao trabalho efetuado ofensivamente e defensivamente.
- Capítulo V – Processo de Treino. No capítulo V serão apresentados os microciclos trabalhados ao longo da época, a periodização específica do clube e o planeamento de toda a época relativamente a treinos, reuniões, jogos e descanso.
- Capítulo VI – Processo Competitivo. No 6º capítulo fala-se do contexto competitivo em que a equipa esteve inserida, clubes que defrontámos, resultados dos jogos e por fim a evolução da classificação ao longo da época.
- Capítulo VII – A importância do Guarda-Redes de Andebol. Por fim, no capítulo final, procedi à realização de um enquadramento teórico relativamente à importância de um Guarda-Redes de andebol, o que treinar?, como treinar?, o que foi treinado? e quais os aspetos mais importantes a desenvolver ao longo da época.
- Para terminar irei proceder à escrita das perspetivas futuras do estagiário, do clube e da equipa de Juniores do Sport Lisboa e Benfica e por fim irei realizar uma reflexão crítica acerca do cumprimento dos objetivos ao longo da época.

Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio

1.1 Enquadramento Histórico

O Sport Lisboa e Benfica (SLB) nasceu no dia 28 de fevereiro de 1904, inicialmente com o nome de Sport Lisboa, mais tarde no ano de 1908, o Sport Lisboa e o Grupo Sport Benfica unem-se e formam assim o clube que conhecemos no dia de hoje. O atual presidente do clube é Luís Filipe Vieira e foi eleito no dia 3 de novembro de 2003. (Museológica & Filipe, 2019)

O atual estádio do SLB (Estádio da Luz) tem capacidade para 66 147 espetadores sentados, foi inaugurado a 25 de outubro de 2003 e é classificado com nota máxima – 4 – pela FIFA. O estádio do Sport Lisboa e Benfica recebeu até ao dia de hoje a final do Campeonato da Europa de 2004 e a final da Liga dos Campeões de 2014. (Museológica & Filipe, 2019)

Nas imediações do estádio, podemos encontrar ainda um campo sintético para as escolinhas do clube e formação, um complexo desportivo que contém dois pavilhões, o Pavilhão Fidelidade usado para os treinos e jogos das modalidades de futsal, hóquei em patins e basquetebol, o Pavilhão nº2, usado para treinos e jogos de andebol e voleibol, e ainda junto dos dois pavilhões podemos encontrar o complexo desportivo de Piscinas EDP para a prática de natação, o Museu Benfica - Cosme Damião e as instalações do canal televisivo do clube, a Benfica TV. Sendo que existe também na área junto ao estádio, uma zona de lazer com algumas lojas como Adidas, MediaMarket e a Benfica Store, vários cafés, um restaurante do Benfica (3º Anel) e alguns quiosques de comida e bebida espalhadas ao longo das imediações do estádio, que funcionam em dias de jogos. (Museológica & Filipe, 2019)

O SLB tem para além do seu estádio e pavilhões, um centro de treino e estágio onde a sua equipa principal, equipa B, e ainda alguns dos escalões da formação do clube treinam e jogam. Este centro de treinos e estágio é chamado de Benfica Campus, situa-se no Seixal e foi inaugurado em 2006 no dia 22 de Setembro. O Benfica Campus é composto por nove campos de futebol, três dos quais sintéticos e seis com relva natural, um simulador para melhorar a técnica individual denominado de “360S” e instalações ultrassecretas onde alguns dos seus jovens vivem e onde os seus seniores fazem os estágios pré-jogo. É no Seixal que se encontram os sistemas administrativos do clube, onde opera o Laboratório Benfica (LAB), e é também o espaço de alojamento para alguns atletas e treinadores do clube. (Museológica & Filipe, 2019)

Sendo o Benfica um clube de grande renome, podemos falar de várias referências que passaram pelo clube, mas existe um nome que é a referência máxima do Sport Lisboa e Benfica: Eusébio da Silva Ferreira, nascido em Lourenço Marques, Moçambique, faleceu a 5 de Janeiro de 2014 aos 71 anos. Eusébio tornou-se a grande marca do futebol do SLB, realizando pelo Benfica 715 jogos onde marcou 727 golos, venceu 11 campeonatos nacionais pelo Benfica, 5 Taças de Portugal e 1 Liga dos Campeões. Venceu uma vez o prémio de melhor jogador do mundo e foi sete vezes o melhor marcador do campeonato nacional de Portugal. (Museológica & Filipe, 2019)

1.2 Normas e Regulamentos

Para o Sport Lisboa e Benfica, as normas e regulamentos são importantes, pois são padrões comportamentais, que regulam todos os atletas e os treinadores, fazendo com que a estrutura trabalhe de forma uniforme e todos com a mesma orientação. Os treinadores e os jogadores têm de cumprir as regras impostas pelo clube com a possibilidade de poder haver ligeiras punições em caso de incumprimento.

Desta forma os atletas e Staff têm comportamentos dentro e fora de campo que acabam por ser uma marca do clube, sendo este visto por outros como um clube com disciplina, rigor e um exemplo a seguir.

As normas foram apresentadas na reunião inicial da época para as equipas de competição do Sport Lisboa e Benfica, segue-se então uma exposição das normas e regulamentos vigentes no clube:

- Em treino, os jogadores têm de estar equipados com o equipamento do clube proporcionado em épocas anteriores ou em caso de novos atletas, na época presente;
- Os treinadores têm de estar equipados com o fato de treino do clube em treinos, jogos e reuniões;
- Os treinadores têm de estar presentes no clube pelo menos 15 minutos antes da sessão de treino;
- Faltas ao treino têm de ser justificadas com antecedência;

- Em dias de atividade, seja competição ou amigável, tanto os jogadores como os treinadores, têm de estar equipados a rigor e concentrados 1h30 antes do jogo;
- Durante o treino a porta do balneário tem de estar fechada a chave.

A equipa técnica concordou com as normas do clube acrescentando:

- Durante a semana são escolhidos dois atletas por ordem numérica dos equipamentos de jogo, esses atletas estão responsáveis por ajudar os dirigentes no começo do treino com o material e pela sua recolha e arrumação no final do mesmo;
- Todos os atletas devem levar um recipiente com água para os treinos sendo cada uma responsável pelo seu recipiente.

A equipa de Juniores A tem uma pasta onde consta:

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

Ficou também a critério da equipa técnica:

- Fichas individuais dos atletas;
- Planos de ginásio;
- Planos de treino de Guarda Redes.

1.3 Expectativas Institucionais

O objetivo inicial da direção relativamente à equipa de Juniores A masculina do Sport Lisboa e Benfica é a sua presença na fase final do campeonato nacional de Juniores Masculinos 1º divisão (PO4) da época presente sendo depois a conquista do título de campeão nacional uma meta da direção.

1.4 Recursos Estruturais

A equipa de Juniores A de andebol do Sport Lisboa e Benfica treina em dois pavilhões diferentes, localizados perto um do outro. O local principal de treino é o pavilhão N°2 da Luz, instalação que alberga também os treinos das equipas de seniores de Andebol, Voleibol e Futsal do clube. O 2º local de treinos da equipa é o pavilhão da Escola Básica Quinta de Marrocos, situado em São Domingos de Benfica, pavilhão que recebe a maior parte dos treinos da formação de andebol do SLB e que é usado pela equipa de Juniores em dias que o pavilhão da Luz não está disponível devido a jogos de seniores em horários semanais.

No Pavilhão N°2 da Luz, a equipa de juniores do SLB tem à sua disponibilidade, o piso de treino principal, o corredor com pista tartan para eventuais coincidências de horários onde os atletas podem aquecer antes do começo do treino, dois ginásios (LAB's) que podem ser usados dependendo dos horários de treino de cada escalão e equipa sénior, ginásios onde a equipa de juniores faz o seu trabalho semanal de musculação com o acompanhamento dos coordenadores do LAB, uma sala de fisioterapia onde os atletas podem receber cuidados ou recorrer a algum fisioterapeuta para marcar consultas ou tratamentos, sala esta que está aberta durante os sete dias da semana de segunda a domingo das 8h às 21h; uma sala de vídeo onde são efetuadas as reuniões de equipa e apresentações de filmagens de jogo; uma rouparia utilizada pelos seniores mas disponível para as equipas de formação; duas salas de secção para as equipas de coordenação da modalidade, dirigentes e treinadores, sendo que uma das salas é usada principalmente pelos dirigentes onde são guardados os materiais de treino e a outra pela coordenação; uma sala de treinadores para reuniões de staff; três balneários de formação (Balneário 15, 13 e 12) que variam de acordo com as disponibilidades do pavilhão e um balneário da equipa de seniores.

A equipa treina nas instalações do pavilhão N°2 da Luz às terças-feiras, das 20h até às 21h30, às quartas e sextas-feiras das 18h às 19h30 e aos sábados das 9h às 10h30. Os atletas chegam ao pavilhão e no acesso ao mesmo são obrigados a registar o seu cartão de atleta à entrada e recebem da parte do segurança do pavilhão uma chave electrónica com o número do balneário disponível para se mudarem e prepararem para o treino. Em caso de falta de roupa os atletas têm ao seu dispor a rouparia do clube para poder ir buscar roupa com o consentimento do roupeiro dos seniores, Sebastião Fernandes.

No pavilhão da escola Quinta de Marrocos, a equipa de juniores do SLB têm ao seu dispor, o campo principal de treinos, uma sala para reuniões de equipa situada no piso 1 do pavilhão, uma sala de ginásio para realizar o aquecimento quando existem treinos coincidentes, um armário com resina, *super gel*, coletes e material necessário para jogos realizados, tal como consolas de jogo, fichas etc., um carrinho com material de musculação, um carrinho com dezoito bolas para o treino e quatro balneários com oito chuveiros cada.

A equipa treina nas instalações do pavilhão da Quinta de Marrocos às quintas-feiras das 21h30 às 23h ou das 18h às 19h30 dependendo dos horários dos outros escalões neste dia, sendo que pode utilizar o pavilhão noutros dias e noutros horários dependendo da disponibilidade do pavilhão N°2 da Luz e da realização de jogos no local. O pavilhão da Quinta de Marrocos é também por vezes utilizado pela equipa para jogos do campeonato, nas datas em que o pavilhão da Luz está ocupado com jogos de seniores das modalidades.



Figura 1 - Cronograma SLB

Para além das pessoas referidas no organograma (figura 1) em cima apresentado, há que destacar o papel de outros departamentos importantes para o funcionamento da secção de andebol época após época.

- Benfica Lab. – Ginásio situado dentro das estruturas do estádio da Luz onde os atletas seniores e os atletas da formação fazem os trabalhos de musculação designados por profissionais da área que os acompanham regularmente nos treinos e os ajudam nos exercícios.
- Departamento Psicologia – Existem dois psicólogos no clube que acompanham regularmente os planteis de seniores das modalidades, mas que estão ao dispor de todos os atletas da formação.
- Departamento de Transportes – Departamento que designa para cada modalidade o transporte para os jogos, faz o aluguer dos autocarros e compra as carrinhas de nove lugares para a formação usar em deslocações mais curtas.
- Departamento de Observação – Um conjunto de profissionais na área de observação de jogos que dão ao clube formações sobre a aplicação *VideoObserver* (VO) e como a usar de melhor forma.
- Departamento Médico (Clínica Benfica) – O departamento médico situa-se no piso 1 do estádio da luz e trabalha em conjunto com o hospital da luz e a clínica Andreia situada em Moscavide. Os fisioterapeutas do clube estão em constante contacto com o departamento médico dando sempre feedbacks de situações de lesões dos atletas sendo que as lesões mais graves são reencaminhadas para a clínica para que possam ser vistas por um médico.

1.4 Recursos Materiais e logísticos

No começo de cada época é dado aos treinadores e *staff* dos diferentes escalões do clube, um conjunto de equipamento novo da marca do clube composto por um par de calças, uma t-shirt, um polo, uma sweatshirt, um casaco e um quispo para a chuva, material que é disponibilizado pelo fornecedor oficial do Sport Lisboa e Benfica (Adidas). Aos jogadores do clube é dado um fato de treino composto por calças, polo, casaco e quispo, fato de treino que fica com os atletas até ao final da época presente sendo devolvido no fim pelos mesmos, ao dirigente do escalão para que possa ser guardado e contado para a próxima época.

Relativamente ao material de treino, o escalão onde estou inserido, têm disponibilizado pelo SLB; 19 bolas de jogo tamanho 3, 1 saco de bolas, 30 pinos rasos, 10 pinos longos, 10 bandas elásticas de marcação de campo, 6 cordas, 2 escadas de *skipping*, 3 sets de coletes de cores diferentes (Branco, Amarelo e Preto), 1 bola de futsal, 1 bola de ténis grande, 2 bombas para encher bolas e potes de resina e *super-gel* que são constantemente repostos quando acabam.

Para jogo, a equipa têm ao seu dispor; 15 camisolas de aquecimento brancas para jogadores de campo, 3 camisolas de aquecimento vermelhas para guarda-redes, 16 casacos de aquecimento vermelhos, 3 sets de camisolas de guarda-redes (Branças, Amarelas e Pretas), 20 camisolas de jogo vermelhas, 20 camisolas de jogo brancas e 20 camisolas de jogo pretas, 15 calções brancos, 3 calças de guarda-redes pretas, 2 toalhas grandes, 2 toalhas pequenas, 3 coletes amarelos, 1 pote de resina, 1 pote de *super-gel* e uma máquina de filmar. Este material é preparado pelo dirigente do escalão no dia anterior ao jogo e após ser realizada a convocatória no último treino da semana.

Após o jogo o material de jogo é deixado na secção de andebol no pavilhão N°2 da Luz e levada para a lavandaria do clube que se situa no parque subterrâneo -1 do Estádio da Luz e é responsável pela lavagem de toda a roupa utilizada pelas equipas da formação do clube.

Capítulo - II Projeto Individual de Estágio

2.1 Instituição Acolhedora

Este estágio foi realizado na equipa de Juniores A (sub-18) do Sport Lisboa e Benfica.

A equipa competiu no Campeonato Nacional de Juniores (sub-18) PO04 da federação Portuguesa de andebol sendo que em complemento desta competição e como preparação competitiva, foram realizados diversos jogos amigáveis no período de pré-época e ao longo da época durante a semana em substituição de alguns treinos.

Os treinos realizaram-se cinco vezes por semana, entre o período de terça-feira e sábado sempre num horário padrão definido no início da época, havendo por vezes algumas alterações de horários e local de treino devido a treinos de outras equipas seniores ou a competições internacionais durante a semana.

Dos cinco treinos semanais, quatro são realizados no pavilhão N°2 da luz sendo que um deles era realizado no pavilhão da Escola Quinta de Marrocos, devido à falta de espaço nesse dia no pavilhão da luz.

2.2 Função e tarefas do treinador estagiário

Um treinador estagiário necessita de ter capacidade de entrosamento e de trabalho, têm que ter espírito de sacrifício pela equipa, um espírito crítico de forma a melhorar e a desenvolver as suas capacidades, têm que ter uma completa lealdade à sua equipa para que dê 100% no seu trabalho para que a época corra da melhor forma.

O meu estágio focou-se a 100% na equipa de Juniores A do SLB, tendo eu tido diferentes tarefas e funções relativamente aos treinos, jogos e estatísticas da equipa na qual desempenho a função de Treinador-Adjunto.

Como treinador estagiário no Sport Lisboa e Benfica, estive à disposição do clube para as tarefas que fossem necessárias e como tal sempre que o clube me pediu, realizei as tarefas que complementavam o trabalho feito e ajudavam a equipa.

Dirigir equipas de um clube como o Sport Lisboa e Benfica significa ter atletas com elevadas capacidades que precisam de ser desenvolvidas/rentabilizadas.

Implica equilibrar com esforço continuado e constante ao longo de vários anos e lidar permanentemente com fenómenos de popularidade e proeminência pública. No Benfica exigem-se conhecimentos elevados sobre a modalidade, domínio das melhores metodologias de treino e de preparação desportiva, conhecimento sobre as pessoas, particularmente sobre os jovens e as diferenças nas várias faixas etárias.

É preciso saber ganhar e saber encarar os diferentes tipos de resultados possíveis.

Ser treinador do Sport Lisboa e Benfica implica um comportamento especial em treino e jogo, aprender a lidar com a comunicação social, saber lidar com a realidade das plataformas das redes sociais e incluir nas nossas preocupações as próprias preocupações dos pais.

Ser treinador do Sport Lisboa e Benfica impõe uma preparação multifacetada. Exige preparação interna, obriga a continuidade de oportunidades de formação, pressupõe mais iniciativas de oferta e regulamentos diferenciados e principalmente pressupõe reconhecer que a maioria dos atletas não será profissional, mas tem de dominar conhecimentos para o desempenho de funções futuras em diferentes escalões do clube.

Como tal no começo desta época a quando atribuídas funções nas reuniões técnicas de equipa, foram-me passadas algumas responsabilidades que levei em conta ao longo da época desportiva, tais como:

Treino

- Planeamento das sessões de treino em conjunto com a equipa técnica, no entanto, a definição das mesmas é da responsabilidade do treinador principal.
- Condução do Aquecimento
- Condução do treino durante o processo de trabalho defensivo
- Trabalho de Guarda Redes (técnica de baliza)

Durante os treinos estive encarregue de conduzir e trabalhar o aquecimento, procurando exercícios para que os atletas pudessem ter o melhor aquecimento possível, sendo que tínhamos 15 a 20min de aquecimento, o aquecimento passava por uma pequena ativação dos membros inferiores e superiores, seguindo para um jogo pré-desportivo onde os atletas pudessem aquecer

mas sempre com o pressuposto do jogo de andebol, após o jogo desportivo tinham 5min para aquecer os braços com bola, formando grupos de dois realizando uma série de passes e controlo defensivo, acabando em seguida com o aquecimento dos três guarda-redes.

Na parte convencional do treino onde iniciávamos exercícios mais específicos, por vezes foi necessário dividir o trabalho em grupos e em diferentes zonas do campo, foi nessa fase que as minhas funções passaram por pegar num dos grupos e trabalhar de acordo como o que foi definido no planeamento, seguindo sempre as indicações do treinador principal, os planos de treino e os feedbacks mais comuns tendo, no entanto, autonomia suficiente para trabalhar com o grupo e corrigir os atletas.

Em exercícios de jogo, 5x5, 4x4 e 3x3 o meu trabalho passou por influenciar e conduzir a defesa, trabalhando alguns processos defensivos e princípios de jogo, para que o ataque trabalhe-se de maneira exigente e assim se prepare-se para uma situação de jogo mais comum.

Por fim, em trabalho de treino, tive a função de trabalhar com os guarda-redes nos dias em que o treinador de guarda-redes não estava presente de forma a dar seguimento ao trabalho efetuado, trabalhava através de feedbacks em relação ao trabalho feito nos exercícios, correção de posicionamentos e técnica de baliza ou construção de exercícios de forma a não estarem parados fora da baliza.

Jogo

- Condução do momento competitivo;
- Realização da ficha de jogo/estatísticas de equipa e de Guarda Redes;
- Preparação da câmara de vídeo;
- Indicações sobre o jogo ao treinador (positivas e negativas).

As minhas funções como treinador adjunto durante o jogo passaram por realizar a estatística habitual dos Juniores A do Benfica, onde numa folha criada pelo treinador, colocávamos os golos, assistências, falhas técnicas, ações defensivas e a marcha do marcador, para assim termos uma melhor noção do que se passa durante o jogo, fazermos uma melhor análise do jogo e para mais tarde mostrarmos aos jogadores o seu desempenho em campo.

Para uma melhor análise dos jogos coope-me a mim preparar a câmara disponibilizada pelo clube para as filmagens de jogos, tinha de coordenar com os outros escalões a sua utilização de

forma a estar disponível nos nossos horários de jogos, verificar a sua bateria, o espaço no cartão de memória e por fim certificar-me que temos quem filme o jogo, seja um atleta que não foi convocado e veio ao jogo, seja um membro da equipa técnica que não esteja no banco de jogo.

Como adjunto tive total autonomia para falar com os atletas, antes, durante e após os jogos, falar-lhes da equipa adversária, do que fizemos nos treinos, como se podem preparar para o que iríamos enfrentar, corrigir momentos de jogo, falar-lhes durante o jogo do que estão a fazer mal e o que estão a fazer bem etc. Por fim, tive o papel de conversar durante o jogo com o treinador principal e ir dando algum contacto com a estatística que fui desenvolvendo ao longo do jogo, falando-lhe dos maiores erros que estaríamos a cometer, dando ideias para melhorar o nosso jogo e relembrando suspensões dos nossos jogadores e trocas defensivas e ofensivas.

Trabalho em casa

- Atualizar a ficha de presenças e a pasta dos microciclos;
- Preparação e análise da estatística realizada nos jogos;
- Colocação do vídeo de jogo à disposição dos atletas;
- Preparação do vídeo de jogo no programa *VideoObserver*;
- Vídeo-análise do momento competitivo em conjunto com a equipa técnica;
- Realização de vídeos para demonstrar aos atletas, principalmente sobre o nosso modelo de jogo, demonstrando pequenas vídeo-montagens do que estamos a fazer de forma correta e do que pode vir a ser melhorado, alertando também individualidades para processos coletivos que não estão consolidados.

A maior parte do meu tempo de estágio foi dedicado aos treinos e jogos realizados pela equipa, mas como qualquer treinador também tive outras funções longe dos treinos e jogos, funções necessárias para que houvesse um melhor desenvolvimento da época e para que os objetivos fossem alcançados.

Funções essas que passaram pôr em casa, no PC, passar a estatística de jogo para um Excel criado por mim e pelo treinador, onde podemos olhar de forma mais clara para a estatística dos jogos, sendo que dividimos esta estatística por estatísticas gerais (Golos, remates, falhas técnicas etc.) e estatísticas individuais dos jogadores podendo assim analisar de forma mais sucinta o que cada jogador tinha efetuado nos jogos.

Para além da preparação da estatística de jogo, tive também o papel de colocar a filmagem do jogo ao dispor dos atletas, no nosso *Facebook* de equipa, permitindo assim que os jogadores pudessem ver o que fizeram no jogo, analisando melhor os seus erros sem que fossemos nós a dizer-lhes. Após a passagem do vídeo para o *Facebook*, tinha como função final e importante, a análise do vídeo no programa *VideoObserver*, programa esse disponibilizado pela instituição Sport Lisboa e Benfica, onde era colocava a filmagem de jogo e recortado o vídeo de forma a dividirmos momentos importantes do jogo para mais tarde analisarmos em reunião de equipa técnica para depois apresentarmos aos atletas em reunião de vídeo.

O trabalho no VO passa por recortar pequenos momentos do jogo, dividindo fases do jogo para que seja mais fácil e visível apresentar o que procuramos. Os vídeos eram divididos e recortados por contra ataques, momentos defensivos, momentos ofensivos e outras partes importantes do jogo como mudanças de sistemas defensivos e superioridade ou inferioridade numérica.

2.3 Definição de Objetivos

A realização deste estágio requer que sejam definidos alguns objetivos da minha parte, de forma a poder monitorizar o meu trabalho e assim desenvolver capacidades e competências para me tornar melhor treinador. O objetivo do mestrado em Treino Desportivo e neste caso em concreto, do estágio, passa por potencializar as minhas capacidades enquanto treinador.

Em primeiro lugar, o objetivo deste ano para a equipa de Juniores A do Sport Lisboa e Benfica, na qual assumo o papel de treinador adjunto, foi garantir a presença na fase final do campeonato nacional de juniores.

De seguida, procurámos potenciar o grupo de jogadores, para que no próximo ano, se necessário, estivessem aptos para jogarem com a equipa de Seniores A, disputarem a 2ª Divisão do campeonato nacional de Seniores Masculinos e se assim o clube entender serem emprestados a um clube de 1ª Divisão.

De acordo com o documento orientador do clube passado ao *staff* pelo coordenador Carlos Cruz, os objetivos de um treinador do Sport Lisboa e Benfica passam por:

- Compreender, adquirir e aplicar conhecimentos do processo de treino de acordo com o trabalho na instituição que alberga o meu estágio; melhorar as minhas competências no que diz respeito à organização, condução e gestão dos treinos; desenvolver autonomia no processo de jogo e treino; aprimorar a leitura de jogo de forma a poder melhorar os meus feedbacks e análises do que foi trabalhado e assim preparar de melhor forma os treinos e jogos; potenciar de melhor forma os atletas e gerenciar a sua evolução; desenvolver a minha capacidade de avaliação de competências dos jogadores do clube, conseguir identificar os jogadores com maior potencial e no que o clube se deve centrar na formação desse jogador. (Cruz, 2019)

Passando agora para os meus objetivos pessoais no clube na época presente, pretendi ao longo da época; desenvolver competências técnicas e táticas inerentes à modalidade (andebol); ser um ativo constante na evolução do clube e dos seus departamentos e desenvolver relações pessoais e positivas com pessoas diretamente ligadas à modalidade.

Em seguida, tive como objetivos específicos no clube; potencializar a minha relação com os atletas da equipa, distinguindo assim a relação existente de treinador/amigo; potencializar a relação com a equipa técnica desenvolvendo desta forma as minhas capacidades e futuras competências para trabalhar como treinador principal de um escalão no clube; potencializar a minha relação com a estrutura do clube sendo uma mais-valia futura; melhoria dos diferentes tipos de comunicação verbal e não-verbal: gestão de emoções e consequente postura corporal.

Outros objetivos que procurei trabalhar ao longo da época passaram por uma melhor perceção da organização de um escalão e consequente coordenação do mesmo e uma melhor perceção do quão importante é toda a documentação de treino, jogo, planeamento, organização e estruturação de época

Capítulo - III Caracterização da Equipa

3.1 Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica era constituída por um treinador principal, um treinador adjunto, um dirigente, um treinador de Guarda-Redes, um roupeiro e um fisioterapeuta.

Treinador Principal - Pedro Pinheiro, treinador há já 5 anos no clube. O Professor Pedro têm o grau 3 de treinador em vias de ter a equivalência para o 4 grau, foi treinador dos Séniores do Passos Manuel com responsabilidades partilhadas, foi treinador das seleções femininas durante 10 anos e foi coordenador da deteção de talentos femininos. O Professor Pedro fez a Licenciatura com Mestrado integrado na União Soviética e veio para o clube em 2015 tendo sido Tricampeão no escalão de juniores nos seus primeiros três anos no clube.

Treinador Adjunto - Diogo Palminha, já há 14 anos no clube, fiz a formação toda como atleta do clube sendo que no ano passado já me encontrava como treinador principal de Bâmbis, Minis e Infantis Femininos.

Dirigente - João Nunes, ex-árbitro (Exerceu a profissão por 20 anos) está pelo primeiro ano no clube a exercer a função de dirigente esta época.

Técnico de equipamentos - Ricardo Ferreira, ex-atleta do clube, acompanhou a equipa de juniores como dirigente até Janeiro, altura onde foi promovido para técnico de equipamentos da equipa principal de andebol do Sport Lisboa e Benfica mantendo-se sempre presente nos treinos e jogos da nossa equipa de Juniores quando não coincidiam com os trabalhos da equipa sénior.

Treinador de Guarda-redes - Jorge Pereira, ex-atleta do clube, o ano passado o Jorge trabalhou comigo nos escalões de Bâmbis, Minis e Infantis Femininos, sendo que este ano exerce funções como treinador de guarda-redes em toda a formação, desde infantis a juniores, masculinos e femininos. O Jorge acompanhava presencialmente a equipa duas vezes por semana em treinos específicos de guarda-redes e realizava as estatísticas individuais de guarda-redes nos jogos através da bancada ou do vídeo partilhado mais tarde.

Fisioterapeuta - Miguel Furtado, Ex fisioterapeuta dos juniores de voleibol masculinos do Benfica. O Miguel exerceu funções conjuntas na clínica do Benfica, nas seniores femininas de andebol e na nossa equipa de juniores, sendo que estava presente nos nossos treinos de

quinta e sexta-feira e acompanhou-nos aos domingos nas deslocações aos jogos quando não existe coincidência com os jogos das Séniores Femininas do clube.

Team Manager – Leandro Miguel Alves, team manager da equipa Sénior do Sport Lisboa e Benfica e responsável por todas as equipas de formação do clube, desde a marcações de jogos, contratações, organização desportiva, material, etc.

3.2 Caracterização do Plantel

Tabela 1 - Plantel

Nome	Posição	Escalão	Data de Nascimento	Anos no clube
GR 1	GR	Júnior	17/04/2002	3
GR 2	GR	Júnior	26/08/2002	5
GR 3	GR	Júnior	23/01/2001	10
GR 4	GR	Juvenil	04/10/2003	6
GR 5	GR	Juvenil	24/09/2002	2
PE 1	Ponta Esquerda	Júnior	11/02/2001	5
PE 2	Ponta Esquerda	Júnior	03/08/2002	7
PE 3	Ponta Esquerda	Júnior	25/06/2001	10
PD 1	Ponta Direita	Júnior	07/06/2002	4
PD 2	Ponta Direita	Juvenil	30/03/2003	2
PD 3	Ponta Direita	Juvenil	07/10/2003	3
P 1	Pivôs	Júnior	10/01/2001	9
P 2	Pivôs	Júnior	05/05/2001	2
P 3	Pivôs	Juvenil	04/01/2004	2
LE 1	Lateral Esquerdo	Júnior	08/06/2001	3
LE 2	Lateral Esquerdo	Juvenil	04/06/2003	2
LE 3	Lateral Esquerdo	Juvenil	05/02/2004	4
LE 4	Lateral Esquerdo	Juvenil	01/10/2002	4
LD 1	Lateral Direito	Júnior	08/10/2003	3
C 1	Central	Júnior	04/01/2001	4
C 2	Central	Júnior	07/11/2001	1
C 3	Central	Júnior	20/12/2002	10
C 4	Central	Juvenil	13/11/2003	2
U 1	Universal	Júnior	29/08/2002	4
U 2	Universal	Júnior	18/11/2002	4
U 3	Universal	Júnior	29/01/2001	1
U 4	Universal	Júnior	10/09/2002	1

GR – Guarda Redes; PE – Ponta Esquerda; PD – Ponta Direita; P – Pivô; LE – Lateral Esquerdo; LD – Lateral Direito; C – Central; U – Universal

O plantel de Juniores do Sport Lisboa e Benfica era constituído por 18 atletas juniores mais um grupo de 9 atletas Juvenis que iam alterando as suas presenças nos treinos dependendo das necessidades da equipa relativamente a lesões, faltas aos treinos etc.

Os Jogadores Juvenis que integraram o plantel de juniores nos treinos acabaram também por integrar as convocatórias para os jogos de forma a complementar a equipa.

O plantel de Juniores masculinos do Sport Lisboa e Benfica era composto por:

- Cinco guarda-redes; três pontas esquerdas; três pontas direitas; três pivôs; quatro laterais esquerdos; um lateral direito; quatro centrais e quatro universais.

Dos jogadores apresentados, os atletas U3 e U4 foram contratações provenientes do Passos Manuel no começo da época e o atleta C2 chegou em janeiro vindo do Brasil.

O atleta PD3 rescindiu com o clube em dezembro, o atleta C3 abandonou a modalidade em Novembro por motivos pessoais e o atleta LE1 foi emprestado ao Boa Hora, clube da primeira divisão nacional de seniores, em Fevereiro, para disputar a 2ª fase do Campeonato de Seniores.

Sendo o plantel de Juniores desta época representado por um grupo vasto de atletas a equipa técnica achou importante, criar uma análise individual que levou consigo ao longo da época.

Em reunião no começo da época a equipa técnica decidiu entre a estrutura do clube, fazer uma análise individual dos seus atletas caracterizando-os um a um, tendo assim documentos individuais onde identificávamos os seus pontos fortes e fracos, contextos familiares e envolvimento do atleta com o grupo de trabalho, de forma a identificarmos uma melhor forma de como devemos trabalhar, abordar ou dar feedbacks a cada atleta ao longo das sessões de treino e competições.

Cada atleta reage de forma diferente a estímulos ou *feedback*, portanto queríamos encontrar a melhor forma de o fazer ao longo da época tirando assim uma melhor performance de cada um.

Como tal decidimos em reunião através da ajuda de outros treinadores do corpo técnico do clube, treinadores esses que já tinham lidado com a maior parte do grupo desta época em anos diferentes e escalões mais baixos, que íamos fazer uma análise simples e sucinta, para tal

focámo-nos em dois pontos, pontos esses que teriam alguns subpontos importantes de se identificar:

- Caracterização do Jogador – Altura, peso, envergadura, pontos positivos, pontos negativos e maiores dificuldades num jogo.
- Social – Relacionamento com o grupo e contexto familiar

Na caracterização de cada atleta não foram aplicados todos os subpontos de análise pois de acordo com a equipa técnica e os restantes treinadores conhecedores dos atletas, para alguns atletas existiam subpontos mais importantes do que para outros e identificavam melhor o atleta dentro do escalão.

3.2.1 Guarda-Redes

Tabela 2 - Guarda-Redes

Guarda-Redes	GR1
Caracterização do Jogador	Guarda-redes alto, com uma excelente envergadura e capacidade física, maior dificuldade em defender bolas da ponta apesar da sua facilidade nas bolas aos 6m (Pivôs, penetrações e contra ataques).
Social	Relaciona-se com qualidade no grupo. Tem uma sensibilidade acima da média para gerir os recursos humanos.
Guarda-Redes	GR2
Caracterização do Jogador	Guarda-redes alto, mas com um físico muito abaixo do esperado para um Guarda-redes já no escalão júnior, boa envergadura e uma capacidade resistente acima da média.
Social	Com elementos que conhece há mais tempo é extrovertido e tem um sentido de humor particular, com quem não se relaciona é introvertido.
Guarda-Redes	GR3
Caracterização do Jogador	Guarda-redes promessa do SLB, Juvenil com uma larga margem de progressão, alto e com um bom físico. Boa capacidade de defesa de bolas aos 9m.
Social	Extrovertido, com bom relacionamento com os vários elementos do grupo.
Guarda-Redes	GR4
Caracterização do Jogador	Guarda-redes Juvenil, com peso acima do esperado. Com margem de progressão por ainda ser jovem.
Social	Não demonstra muito as emoções, pouco comunicador, mas relaciona-se bem com os elementos da equipa.
Guarda-Redes	GR5
Caracterização do Jogador	3º Guarda-redes dos Juniores, demasiado pesado e baixo. Com muita dificuldade em defender bolas dos 9m e para cima.
Social	Extrovertido, mas fecha-se muito no seu grupo particular de amigos.

A posição de guarda-redes era das posições onde a equipa estava mais preenchida, tínhamos no plantel cinco guarda-redes sendo que três eram Juniores e dois Juvenis pelo que em todos os treinos tínhamos ao nosso dispor pelo menos três guarda-redes a trabalhar em simultâneo tapando assim possíveis lacunas existentes por lesões, faltas ao treino ou sobreposição dos treinos de Juniores e Juvenis.

Os cinco guarda-redes trouxeram-nos uma enorme diversidade nos treinos devido às suas diferenças pelo que foi possível trabalhar de diversas formas os treinos individuais de guarda-redes dado pelo nosso treinador de guarda-redes e criar assim também uma maior dificuldade aos nossos jogadores em treino porque estão constantemente a encontrar um “adversário” diferente não existindo um comodismo ou dinamismo por parte dos atletas nos remates, levando assim a uma maior evolução do jogo.

A posição de guarda-redes é importante ter uma certa diversidade devido aos problemas encontrados ao longo da época, na equipa temos quatro guarda-redes altos (acima de 1.80m) mas todos com estilos diferentes de baliza o que cria um ótimo dinamismo nos treinos e trás excelentes soluções em diferentes fases de jogo contra diversos adversários, o que para um adversário pode ser fácil com um dos guarda-redes na baliza, procedendo a uma alteração no jogo pode tornar tudo mais complicado para esse adversário e tendo uma maior panóplia de opções torna as coisas mais fáceis para o clube, um leque maior de atletas para se trabalhar é uma forma de se preparar melhor o futuro do clube.

Dos cinco atletas guarda-redes o clube identificou dois como sendo mais-valias e futuros atletas do Sport Lisboa e Benfica pelo que foi nesses atletas que o trabalho de guarda-redes se centrou de forma a trabalharmos os dois para evoluírem e serem assim opções na equipa sénior dando minutos e fazendo-os crescer.

3.2.2 Pontas Esquerdas

Tabela 3 - Pontas Esquerdas

Ponta Esquerda	PE1
Caracterização do Jogador	Jogador muito rápido e com excelentes níveis de finalização tem que melhorar fisicamente para chegar a sénior.
Social	Um pouco fechado emocionalmente, mas com uma boa união de grupo com todos os atletas.
Ponta Esquerda	PE2
Caracterização do Jogador	Atleta rápido, alto e magro, com uma ótima intensidade de jogo e capacidade de contra-ataque.
Social	Algumas dificuldades em desligar os momentos de confraternização com os de trabalho.
Ponta Esquerda	PE3
Caracterização do Jogador	Jogador um pouco abaixo da média, com uma boa capacidade de contra-ataque, mas fraco defensivamente e com um índice de finalização baixo.
Social	Relaciona-se muito bem com os elementos e com capacidade de leitura dos níveis emocionais da equipa muito bons.

A posição de ponta esquerda encontrou-se preenchida por três atletas do escalão de juniores sendo que se necessário ao longo da época seria possível colmatar esta posição com outros jogadores de idade juvenil, corrigindo assim qualquer lacuna que aparecesse.

Os três atletas são fisicamente e tecnicamente muito parecidos apesar de existirem diferenças em termos de nível de jogo no que diz respeito à defesa, contra-ataque, recuperação e finalização.

A equipa técnica sentiu-se satisfeita ao longo da época com as opções que os atletas trouxeram à equipa não sendo necessário a procura de outros jogadores para esta posição. A equipa técnica sentiu que ao longo do decorrer da época foi excelente existir uma posição com três opções de forma a ser construída uma rotatividade dos atletas e uma gerência do esforço mesmo havendo uns atletas que pudessem ser mais apostas do que outros.

3.2.3 Pontas Direitas

Tabela 4 - Pontas Direitas

Ponta Direita	PD1
Caracterização do Jogador	Atleta esquerdino, com uma boa envergadura e excelente capacidade defensiva.
Social	Relaciona-se de forma positiva com os colegas, introvertido, mas com uma capacidade de comunicação acima da média.
Ponta Direita	PD2
Caracterização do Jogador	Atleta juvenil, esquerdino, com uma boa margem de progressão, têm uma excelente tomada de decisão no que diz respeito às jogadas e finalização.
Social	Atleta humilde o que faz com que a aceitação do grupo seja superior.
Ponta Direita	PD3
Caracterização do Jogador	Jogador um pouco baixo e com peso a mais, veio de uma longa lesão e têm um grande caminho de recuperação.
Social	Dificuldades de relacionamento, ficando nervoso com uma simples conversa.

A posição da ponta direita foi ao longo da época uma das posições mais débeis do plantel, existindo apenas um atleta com idade de juniores na equipa que fizesse a posição pelo que foi necessário muito cedo recorrermos ao plantel de juvenis para termos mais opções para a posição e assim realizarmos um trabalho mais continuo nos treinos.

O atleta PD3 durante o período preparatório e o começo do período competitivo encontrou-se em recuperação de uma lesão longa que havia contraído na época anterior pelo que apenas por volta de Novembro é que foi sido opção para o plantel, infelizmente após a recuperação da lesão e integração no plantel, o atleta PD3 entendeu que o seu tempo de jogo não era apropriado pelo que decidiu rescindir com o clube e abandonar o plantel.

Apesar desta saída e da equipa técnica julgar que o plantel estaria curto em termos de atletas nesta posição, não se encontrou ao longo da época atletas que fossem uma mais-valia para o plantel de Juniores ou para o futuro do clube pelo que mantivemos apenas os atletas PD1 e PD2.

3.2.4 Pivôs

Tabela 5 - Pivôs

Pivô	P1
Caracterização do Jogador	Atleta alto e forte, fraco defensivamente, mas com um bom sentido posicional ofensivamente.
Social	Um dos líderes do grupo quando está psicologicamente estável. Responsável e trabalhador, com facilidade em relacionar-se com os colegas.
Pivô	P2
Caracterização do Jogador	Atleta um pouco baixo para a sua posição, com alguma dificuldade nas zonas de concretização, mas com bastante resiliência defensiva
Social	Cria um ambiente positivo no balneário, não por ser extrovertido, mas por ser leal aos companheiros e encarar os problemas com facilidade, ajudando qualquer um dentro do balneário.
Pivô	P3
Caracterização do Jogador	Atleta juvenil com uma enorme progressão, alto, forte, grande envergadura, bom defensivamente.
Social	Extrovertido, com facilidades em relacionar-se com colegas novos. Contexto familiar com algumas dificuldades financeiras.

A posição de pivô foi mais uma vez, uma posição que cedo teve que ser reforçada com a entrada de um atleta juvenil no plantel, apesar disso foi ao longo da época uma posição que a equipa técnica não via como prioritária a ser melhorada uma vez que com a vinda do atleta P3 para o plantel no começo do ano a posição passou a ter três atletas, dois Juniores e um Juvenil sendo esse o número que a equipa técnica entendia como o essencial para se trabalhar durante a época.

Infelizmente em Dezembro o atleta P1 teve uma lesão que o afastou da competição por dois meses o que fez com que a equipa ficasse um pouco limitada durante esse período (2ª fase da competição zona sul).

Dos três atletas presentes, a direção e a equipa técnica entendia que o atleta P3 era o atleta mais promissor da posição e portanto, foi um atleta que ao longo da época teve um acompanhamento mais próximo por parte da equipa técnica dos Seniores de forma a evoluir mais rapidamente muito devido às suas qualidades físicas.

3.2.5 Laterais Esquerdos

Tabela 6 - Laterais Esquerdos

Lateral Esquerdo	LE1
Caracterização do Jogador	Um dos atletas elite do SLB, já assignado para treinar nos seniores e ganhar minutos, muito forte fisicamente, com uma enorme capacidade de salto e de remate.
Social	Extrovertido e com capacidade em relacionar-se com os colegas. Os companheiros acabam por olhar para ele como uma referência devido aos índices de trabalho e pela qualidade que apresenta.
Lateral Esquerdo	LE2
Caracterização do Jogador	Atleta juvenil, alto e forte, têm que melhorar defensivamente, quando embalado no ataque é muito forte.
Social	Dificuldades em relacionar-se com o grupo, muito tímido e pouco conversador.
Lateral Esquerdo	LE3
Caracterização do Jogador	Juvenil de 1º ano, alto, com uma excelente capacidade de salto e uma ótima tomada de decisão defensiva no que diz respeito ao posicionamento e roubo de bolas.
Social	Relaciona-se bem com o grupo, sendo extrovertido
Lateral Esquerdo	LE4
Caracterização do Jogador	Atleta com potencial, mas ainda com dificuldades de desenvolvimento no jogo.
Social	Muito introvertido, dificuldades em relacionar com o grupo. Pouco comunicador.

A lateral esquerda do plantel era constituída por quatro atletas sendo que desses quatro apenas um deles era atleta com idade de Júnior, os restantes atletas subiram ao plantel vindo do escalão de Juvenis para assim complementarem a posição e acrescentarem qualidade e mais opções à posição.

Inicialmente no começo da época (Início do período preparatório) foi uma posição apenas representada pelo atleta LE1 e por outros atletas de outras posições assim colmatando essa lacuna mas cedo a equipa técnica percebeu que seria necessário trazer outros atletas para a posição estando a solução, como já mencionei no escalão de Juvenis do clube pois os atletas que subiram ao escalão eram atletas que apresentavam altos níveis de rendimento nos outros anos como juvenis e já eram atletas referenciados pela direção como potenciais promessas do clube.

Até Janeiro o atleta mais utilizado nesta posição foi o atleta LE1 por ser um dos atletas elite do clube e uma aposta da direção para integrar no plantel de Seniores. Em Janeiro, esse atleta foi emprestado a um clube da 1ª divisão, para ganhar outra competitividade, e assim estar pronto para integrar futuramente os Seniores do nosso clube. A partir desse momento a lateral esquerda do plantel passou a ser representada apenas por atletas Juvenis e por um ou outro atleta de uma outra posição que pudesse fazer esse lugar e trazer outra experiência ao jogo.

3.2.6 Laterais Direitos

Tabela 7 - Laterais Direitos

Lateral Direito	LD1
Caracterização do Jogador	Atleta elite dos quadros do SLB, já assignado para treinar com os seniores e ganhar minutos em alguns jogos, forte fisicamente, alto, com uma boa capacidade defensiva, mas algumas dificuldades na decisão do jogo.
Social	Relaciona-se de forma positivo com os colegas de equipa, com uma boa capacidade de leitura dos momentos emocionais individuais.

A posição da lateral direita no nosso plantel de juniores foi sem sombra de dúvidas a posição mais fragilizada ao longo da época, sendo uma posição que apenas era representada por um atleta, atleta esse que até pertencia aos quadros de Elite do Clube, atleta que a equipa técnica e direção punha como uma das maiores promessas da formação e com um potencial para integrar a nossa equipa de Seniores.

Como tal existiram fins-de-semana onde a equipa de Juniores foi a jogo sem a presença deste atleta uma vez que foi convocado pelos Seniores para jogos mais acessíveis, ganhando assim minutos ao longo da época para o que poderia ser uma eventual subida de escalão no ano seguinte.

Para além destas convocatórias ao longo da época nas quais o atleta LD1 esteve presente, em Janeiro o mesmo atleta contraiu uma pequena lesão que o afastou da competição por um mês e meio obrigando assim, a equipa técnica a usar no seu lugar atletas de outras posições, ou atletas versáteis que conseguissem jogar ao longo de toda a primeira linha (Lateral Esquerda, Central e Lateral Direita) uma vez que não existiu o aval da direção para se ir buscar outro atleta para a posição da Lateral Direita e no plantel de Juvenis, pelo entender da equipa

técnica, ainda não existia nenhum atleta preparado para assumir o lugar nos jogos da equipa de Juniores.

3.2.7 Centrais

Tabela 8 - Centrais

Central	C1
Caracterização do Jogador	Atleta muito inteligente, alto e com uma boa capacidade de leitura do jogo e tomadas de decisão.
Social	Relaciona-se muito bem com os colegas, matem um clima positivo no balneário.
Central	C2
Caracterização do Jogador	Atleta rápido, forte ofensivamente e que jogou a formação toda no brasil tendo chegado a meio da época ao clube.
Social	Introvertido no primeiro momento, depois capaz de se relacionar com os colegas.
Central	C3
Caracterização do Jogador	Atleta inteligente na leitura de jogo ofensivo, mas com dificuldades defensivas devido ao seu porte físico.
Social	Não é muito aberto a que novos elementos entrem no seu grupo de amigos restritos.
Central	C4
Caracterização do Jogador	Atleta juvenil, rápido com uma boa tomada de decisão ofensivamente, mas ainda longe da melhor forma defensiva.
Social	Consegue ter uma boa aceitação social devido a qualidade que possui, comunicador, mas não muito extrovertido.

A posição de central foi ao longo da época uma das posições que mais foi sendo alterada e que mais modificações sofreu.

Iniciámos a época apenas com dois atletas Juniores no plantel para a posição pelo que no começo do período competitivo a equipa técnica decidiu acrescentar ao plantel mais um jogador para a posição de central tendo ido assim buscar novamente um atleta ao escalão de Juvenis.

Por volta de novembro/dezembro esta posição voltou a sofrer uma alteração uma vez que o atleta C3 por motivos pessoais decidiu abandonar a modalidade deixando assim a equipa mais uma vez, tal como no começo da época, com apenas dois atletas sendo que desta vez, com um atleta de idade Júnior e outro atleta de idade Juvenil.

Em Janeiro, e devido a estas lacunas existentes no plantel para a posição de central, acrescentámos à equipa mais um jogador de idade Júnior proveniente do Brasil sobre o qual a direção tinha ouvido falar sabendo que este atleta se mudaria para Portugal para prosseguir estudos académicos e poderia ser uma mais-valia, como tal o atleta foi abordado pela nossa equipa técnica realizando inicialmente treinos de observação e sendo mais tarde inserido no plantel voltando assim a equipa a ter três centrais para disputar os restantes jogos da época.

3.2.8 Universais

Tabela 9 - Universais

Universal	U1
Caracterização do Jogador	Atleta com uma enorme capacidade defensiva devido à sua envergadura que tem de melhorar no processo ofensivo.
Social	Em momentos de treino, pela competitividade que tem, acaba por algumas vezes contestar as ações dos colegas, não de forma negativa, mas para que eles melhorem.
Universal	U2
Caracterização do Jogador	Jogador alto, forte, com uma boa capacidade de remate dos 9m e boa penetração aos 6m.
Social	Relaciona-se com facilidade com os colegas mas apenas depois de reconhecer que os colegas lhe identificam qualidade.
Universal	U3
Caracterização do Jogador	Atleta novo dos quadros do clube, veloz, com um bom remate, mas pouco coordenado.
Social	Muito extrovertido e de fácil relacionamento com os colegas mesmo não sendo o jogador mais hábil do mundo.
Universal	U4
Caracterização do Jogador	Atleta novo dos quadros do clube, com um bom remate e uma finta eficaz, mas com algumas dificuldades defensivas.
Social	Algumas dificuldades de relacionamento, sendo muito tímido e fechado no primeiro impacto com a nova realidade.

Por fim a posição “Universal” foi a posição do plantel que mais cedo começou a ser estruturada, planeada e reforçada, isto por ser, não uma posição delineada no plantel, mas sim por significar que um jogador Universal no andebol é um jogador com diferentes capacidades dos restantes, é um jogador que consegue fazer diferentes posições em campo, acrescentando sempre ao jogo uma dinâmica e ritmo procurado pelo treinador num jogador dessa mesma posição.

No começo da época a equipa técnica decidiu que seria importante existirem mais atletas que fossem considerados atletas universais dentro do plantel, tendo assim um leque mais vasto de opções e podendo colmatar lacunas existentes ao longo da época nas diferentes posições do plantel e como tal o clube foi buscar ao Passos Manuel os atletas U3 e U4 que estiveram com a equipa ao longo do ano e foram ajudando nessa gestão do plantel e lançados em jogos onde tínhamos lesões ou jogos sobrepostos relativamente ao Seniores e Juvenis do clube.

O plantel de Juniores da época 19/20 era um plantel de atletas bastante vasto, com diversas e diferentes opções para cada posição do jogo de andebol, era um plantel muito jovem e com pouco experiência, mas com muita vontade de trabalhar e de aprender.

A maior parte dos atletas do plantel de Juniores da época 19/20 era ainda de idade Juvenil a época passada sendo este então o seu primeiro ano como atleta Júnior do clube, a acrescentar a estes atletas como podemos observar pela caracterização da equipa, o plantel tinha ainda um número considerável de atletas ainda com idade Juvenil.

O que nos levou a querer no começo da temporada que iríamos trabalhar com um plantel cheio de qualidade e com uma margem de progressão enorme, um plantel que era o futuro do clube no que diz respeito à sua formação de jovens.

3.3 Objetivos específicos da equipa

Este é um projeto que surge com o intuito de garantir um futuro de sucesso sólido para a Formação do Andebol do Sport Lisboa e Benfica.

Neste projeto, pretende-se salvaguardar uma evolução estruturada, sustentada e que salguarde um crescimento harmonioso dos jovens, não só no âmbito desportivo, como também nas valências académicas e sociais. Como tal a direção têm alguns pontos que passa para o seu *staff* e jovens de forma a que o clube tenha um futuro mais promissor. São eles: Visão, Missão e Valores.

Visão

- Ser líder na formação e prática do andebol (formar atletas com condições para integrar o alto rendimento desportivo).

Missão

- Promover uma sólida formação, baseada em valores desportivos, pessoais e sociais, garantido um ensino de excelência do andebol.

Valores

- Competência; Espírito de Equipa; Ambição; Profissionalismo; Inovação; Qualidade.

Segundo o documento orientador do clube, o maior objetivo do Sport Lisboa e Benfica é a sua formação, os seus atletas, os seus jovens porque só assim se garante o futuro do clube.

O clube trabalha sobre uma formação ampla e equilibrada do individuo, neste caso do jovem atleta, como tal seguem alguns pontos importantes delineados pela direção que os treinadores devem seguir como objetivos importantes que o clube têm:

Potenciar talentos individuais – O jovem atleta será incluído na equipa que melhor se adequa ao seu nível de jogo, desde que, o enquadramento legal o permita. Pretende-se desta forma, criar grupos de trabalho mais homogêneos e que garantam desafios constantes que potenciem uma progressão saudável do jovem atleta; (Cruz, 2019)

Garantir Sucesso Coletivo – Implementar uma mentalidade a todos os intervenientes que o talento individual deverá ser sempre colocado para o sucesso coletivo. Todos os intervenientes no projeto devem estar sempre mentalizados que o sucesso individual é sempre resultado de um trabalho coletivo que o sustenta e potencia; (Cruz, 2019)

Sentimento de pertença do e ao projeto – Todos os seus intervenientes devem sentir o projeto como seu. Têm de sentir gosto em fazer parte deste, uma vez que são capazes de compreender a sua importância no mesmo. Todos se devem sentir felizes no dia-a-dia nesta “casa”; (Cruz, 2019)

Criação de Hábitos de Vida adequados ao desporto de Alto Rendimento – Educar os jovens atletas a implementar um estilo de vida que se coadune com a vida de alta competição,

nomeadamente ao nível da alimentação, repouso, vida social, redes sociais, etc....; (Cruz, 2019)

Aprender a treinar/competir – Saber treinar, aprender a encarar o momento do treino como fundamental na evolução e preparação enquanto atleta e adquirir as competências necessárias para saber competir. Encarar a competição com ambição, vontade de alcançar o sucesso mantendo o respeito para todos os intervenientes no jogo; (Cruz, 2019)

Respeitar a Instituição – Demonstrar orgulho na instituição que representa, valorizando todas as suas virtudes e procurando sempre melhorar as lacunas existentes. Evitar sempre comportamentos, tanto a nível de representação como pessoal, que possam ferir qualquer tipo de suscetibilidade. (Cruz, 2019)

Um dos lemas que reina no Sport Lisboa e Benfica e na sua formação é “FORMAR PARA GANHAR” e como tal um dos objetivos mensuráveis desta época desportiva passou pela reconquista do Campeonato Nacional de Juniores, competição onde a equipa esteve inserida durante toda a época e para a qual trabalhámos durante o ano.

Contudo e apesar disto, no Benfica, só os resultados não chegam. Existem mais objetivos impostos pela direção e por nós próprios que foram até mais importantes para o futuro do clube do que vencer títulos na formação.

3.3.1 Objetivos da Equipa Técnica

No começo da época a equipa técnica reuniu e definiu alguns objetivos a serem realizados ao longo da época, tendo dividido esses objetivos por técnico-táticos; competitivos e de maturação. Objetivos, sobre os quais a equipa foi trabalhando ao longo da época.

Objetivos Técnico-Táticos

- Pretendemos que no fim da época a equipa possua uma enorme organização coletiva distinguível das demais equipas do campeonato;
- Queremos que os nossos jogadores passem por uma grande melhoria individual, tanto ofensiva como defensiva;

- Pretendemos que todos os jogadores percebam o jogo nos diferentes momentos que ele apresenta e que aprimorem as ferramentas técnicas a utilizar em cada momento.

Objetivo de Competição

- Participação nas fases mais importantes da competição, como a fase final do campeonato nacional de juniores disputada entre seis clubes, três da zona sul e três da zona norte.

Antes de qualquer equipa puder pensar no título, há um longo caminho para se chegar lá e como tal um dos objetivos principais da formação do Sport Lisboa e Benfica em andebol passa pela presença assídua das suas equipas dos diferentes escalões de formação nas consequentes fases mais importantes da época (fases finais), para sermos os melhores precisamos de jogar com os melhores.

- Criar uma equipa competitiva

Esta época os quadros competitivos sofreram uma grande alteração em termos de idades, todos os atletas avançaram dois anos nos escalões terminando assim a sua formação aos dezoito anos de idade e não aos vinte anos.

Com esta alteração tivemos alguns atletas a saltarem de 2º ano de Juvenil para o último ano de Júnior terminando as suas formações no fim da época. Como tal, um dos maiores objetivos da equipa técnica é o de tornar a equipa de juniores uma equipa competitiva e formar assim atletas para o escalão de seniores do Sport Lisboa e Benfica.

Objetivo de Maturação

- Finalizar o processo de maturação (evolutivo) dos jovens atletas

Temos também como objetivo principal, finalizar o processo de maturação (evolutivo) dos nossos jovens atletas, este é um ponto muito importante nesta época devido a alteração das idades, é necessário focarmo-nos mais no processo evolutivo dos nossos jovens pois alguns no fim da época irão ser já atletas seniores do clube.

Outros Objetivos

Para além destes objetivos de época, pretendemos ensinar valores do clube tais como:

- Lealdade,
- Respeito,
- Competitividade,
- Espírito de sacrifício,
- Solidariedade,
- Amizade,
- Espírito de entreajuda.

A coordenação do Benfica têm vindo a decidir já de algumas época para cá que jogadores com maior potencial não irão jogar no seu escalão, mas sim no escalão acima sendo que um atleta júnior com maior potencial irá integrar os treinos da equipa sénior e possivelmente a competição ou até poderá ser emprestado a um clube da primeira divisão de seniores de andebol possibilitando assim ao atleta um melhor crescimento e preparação para as épocas futuras.

Como tal temos também o objetivo de identificar quais os atletas que poderão integrar um grupo de elite ao qual depois se irá decidir se permanecem nos juniores ou irão ter um salto maior para evoluírem mais rapidamente.

É importante para a nossa equipa técnica que todos os jogadores do escalão de juniores saibam o que é o andebol e que se divirtam e desfrutem a jogar o jogo.

3.3.2 Objetivos Específicos da Coordenação do Clube

No começo da época, foi passado às diferentes equipas dos escalões de formação do andebol do Sport Lisboa e Benfica, um documento com objetivos específicos apresentados pela direção sobre os quais todas as equipas teriam que desenvolver o seu trabalho, trabalhando assim sobre uma linha ténue relativamente ao nosso escalão de Séniores, escalão mais alto do clube.

Como tal, a equipa de Juniores trabalhou a sua época 2019/2020 seguindo os princípios deste documento da direção sendo que nos focámos durante a época mais em alguns pontos do que em outros por acharmos que seriam pontos mais importantes para o desenvolvimento dos atletas enquanto seniores do clube e o desenvolvimento da equipa em todo o percurso da época.

A equipa técnica focou-se mais em pontos como o contra-ataque, transporte de bola e formas simples para “romper corredores”, ataque posicional e em vertentes como finalização em diferentes postos, tomada de decisão, continuidade do jogo, defesa posicional; capacidade de dissuasão, procedimentos táticos e sistemas de jogo 3:2:1, 5:1 e 6:0.

No começo da época, a direção definiu ainda outros objetivos para as equipas se focarem por posto específico, objetivos esses que a equipa técnica seguiu ao longo da época e trabalhou durante os treinos de forma a termos um maior sucesso desportivo nos jogos, objetivos esses que passam pelo seguinte:

Os objetivos para guarda-redes passavam por: ter uma eficácia superior a 30%, uma melhor colocação na baliza em função da posição da bola, diferentes abordagens a remates dos vários postos específicos, maior velocidade da reposição da bola em jogo e uma melhor qualidade de passe.

Relativamente aos pontas, tivemos como objetivos ao longo da época, desenvolver capacidades como: Rapidez nas transições, qualidade e variedade de remate, eficácia na receção a uma e duas mãos, movimentos inteligentes sem bola ao longo da linha seja em contra ataque ou em ataque organizado, desmarcações para criar linhas de passe, defesa como ponta, como segundo ou como avançado num sistema de 5x1.

Como objetivos para a 1ª linha (Laterais e Centrais), procurámos trabalhar tomadas de decisão eficazes com e sem contacto, variabilidade nas trajetórias de jogo, capacidade de remate (jogo exterior e em penetração) com bola proveniente de ambos os lados, maior eficácia no jogo 1x1, 2x1 e 3x2, qualidade de passe para ambos os lados do campo e com ambas as mãos, defender como 2º defensor, 3º defensor e defesa avançado num sistema de 5x1.

Por último e não menos importante, trabalhámos objetivos específicos nos pivôs como: perceção do bloqueio e deslocação no espaço, criar espaços na defesa, eficácia na receção de bola a uma mão e duas mãos, variedade no remate (remates em queda, dois pés, basculação) e colocação defensiva como 2º e 3º defensor.

Estes foram os princípios específicos trabalhados ao longo da época nos Juniores do Sport Lisboa e Benfica em termos de posto específico.

Tabela 10 - Objetivos Específicos da Direção

	Contra Ataque	Ataque Posicional	Recuperação Defensiva	Defesa Posicional	Aspetos Físicos	Aspetos Psicológicos
Aspetos individuais	O transporte de bola: 1 - A utilização dos recursos de passes e receções em situações de oposição forte e limitação artificial de tempo. Melhoria do remate 2 - Habilidades para surpreender	Finalização: 1 - Domínio dos recursos de remate (ênfase na surpresa) através da velocidade e do engano; 2 - Finalização em diferentes postos; 3 - Especialização. Transporte da bola 4 - Continuidade do jogo em função do sistema defensivo. As movimentações 5 - Trabalho genérico; 6 - Importância da qualidade das fixações. Tomada de decisão 7 - Sem contacto físico; 8 - Com contacto físico	Progressão aos critérios desenvolvidos nos anos anteriores.	A marcação 1 - Capacidade de dissuasão sobre o impar; 2 - Interagir com o atacante variando distância, orientação e gestos evitando ajustes. Interceções 3-Estáticas - exigências. 4-Dinâmicas – em fuso da leitura do ciclo de passos e drible. Ajudas 5-Perante o erro - 1x2. 6-Prévias colaboração em blocos	Progressão dos conceitos da etapa anterior. Aumento da massa muscular.	Progressão dos conceitos da etapa anterior. 1 - Preparação específica para o rendimento e competição.
Aspetos coletivos	Estudo da fase de desenvolvimento Organização dos apoios. Formas simples para “romper corredores” Situações de igualdade numérica no desenvolvimento. Situações de igualdade numérica na fase final (6 x 6 e 5 x 5)	Procedimentos táticos • Progressão; • Utilização de bloqueios frontais e cortinas. Situações de vantagem • Simples • Complexas – exigência de eficácia. Sistemas de jogo • Continuidade através: - Circulação; - Ações individuais. • Utilização de movimentações coletivas. Tomada de decisão Em função da ação do parceiro(s);	Exigência dos conceitos do ano anterior em situações de maior dificuldade. Treino com situações de dificuldade aumentada artificialmente (2 bolas, inferioridade numérica, redução de passes, etc.).	Procedimentos táticos • Progressão dos conceitos da etapa anterior. Sistemas de jogo • 3:2:1, 5:1 e 6:0 • Progressão dos conceitos da etapa anterior. • Marcação ao pivô por pares. • Flutuação; • Utilização de sistemas alternativos, em situações especiais.		

Capítulo - IV Processo de Jogo

4.1 Modelo de Jogo

Smith (2003) escreve que a primeira década do século XXI foi marcada por avanços significativos em múltiplos domínios do conhecimento aplicados ao desporto. Estes foram alavancados pelo desenvolvimento das ciências do desporto, as quais contribuíram para o aperfeiçoamento de materiais desportivos, para um melhor conhecimento do funcionamento do organismo humano e para o surgimento e aprimoramento de metodologias de ensino-aprendizagem aplicadas no processo de formação de jogadores em busca da excelência física e técnica.

Tratando-se de metodologias de ensino-aprendizagem, observa-se que algumas delas apenas supervalorizam a formação e lapidação de verdadeiros "super-homens" e confundem os responsáveis pelo processo de formação de jogadores (Casarin, Reverdito, de Lima Grebogg, Afonso & Scaglia, 2011).

A consequência de um processo de ensino-aprendizagem pautado nesse modo é o facto de os jogadores acabarem por compreender pouco sobre o jogo, reproduzindo apenas situações pré-determinadas pelo treinador (Griffin, Mitchell & Oslin, 1997).

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

A finalidade do modelo de jogo é proferir sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de regularidades que se pretende observar, ou seja, delinear o caminho e os passos a serem dados. O modelo de jogo busca desenvolver um processo coerente e específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) em seus quatro momentos: organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (Garganta, 1997; Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

Para Gomes (2008), não existe um modelo de jogo único (universal), porque cada clube possui uma cultura de jogo e cada treinador, as suas conceções e adaptações a essa cultura. Estes fatores determinam os objetivos comportamentais (princípios de jogo), particulares de cada equipa.

A construção de um modelo de jogo deverá evidenciar uma propriedade fractal única, aberta às contingências das interações entre os diferentes agentes (treinadores, jogadores, cultura), variando de acordo com cada clube (Oliveira, 2004)

Quando culturas peculiares de clubes e conceitos de jogo de diferentes treinadores determinam as linhas gerais da organização do modelo de jogo, o processo de formação além de contemplar esses aspetos, deve também proporcionar diversos estímulos para os jovens se adaptarem às inúmeras adversidades do jogo (Bota, Colibaba-Evulet, Craciun, & Vasilescu, 2001).

Neste contexto, o modelo de jogo não pode ser rígido, e sim variável e condizente a uma zona de desenvolvimento proximal dos atletas, já que o cumprimento dos padrões comportamentais (princípios de jogo) poderão se diferenciar durante os anos de formação e também deve ser entendido como um sistema dinâmico que apresenta constante variabilidade para desenvolver criatividade dentro do mesmo e permitir aos potenciais talentos evoluírem para níveis de complexidade mais elevados, sem perda de identidade (Oliveira, 2004; Gomes, 2008).

O treinador define princípios e subprincípios de todo o seu jogo, mas vão existir momentos onde haverá uma necessidade de alteração ou reconstrução desses mesmos princípios e subprincípios.

Isto deve-se ao facto de ser impossível para um treinador trabalhar todos os princípios e subprincípios definidos para a época ao mesmo tempo. Tem de existir momentos onde se dá maior primazia em detrimento de outros, fazendo assim com que exista sempre algo a ser trabalhado ao longo da época, durante os microciclos desenvolvidos.

O modelo de jogo não é único uma vez que os jogadores para além de não serem sempre os mesmos, são diferentes uns dos outros, (características emocionais, capacidades físicas e técnico táticas diferentes, etc.) isto faz com que o modelo de jogo esteja sempre em constante alteração e otimização.

O modelo de jogo não é algo estanque e imutável, é único nas suas características e momentos, sendo que a melhor expressão para ser usado por um clube ou treinador será a de “modelo de jogo idealizado”, acabando por demonstrar de forma mais correta toda a evolvente

de algo que não está finalizado, não é estanque e que se encontra em permanente e constante remodelação.

4.2 Princípios e Modelo de Jogo do Sport Lisboa e Benfica

O Sport Lisboa e Benfica têm um modelo de jogo definido pelos treinadores e coordenação, modelo que pode ser alterado ao longo da época e de temporada para temporada.

O modelo de jogo é aplicado pelos Sêniores do clube e por todos os escalões de formação desde os Infantis aos Juniores sendo que os minis não entram neste modelo específico uma vez que o jogo ainda é de 5x5 e num campo mais reduzido.

O modelo de jogo é aplicado pelos escalões de formação, mas é modificado por cada um encaixando nas diferentes equipas devido às idades dos atletas e as características diferentes das equipas e objetivos.

O escalão de Juniores do Sport Lisboa e Benfica é o escalão que trabalha o modelo de jogo e seus princípios o mais próximo possível com o escalão de Sêniores uma vez que são estes atletas que estamos a preparar para ser a próxima geração de atletas Sêniores do clube e ao longo da temporada podem existir chamadas dos nossos jovens ao escalão máximo e como tal os jogadores já devem estar prontos e com todas as ideias de jogo e modelos assimilados para terem uma melhor prestação dentro de campo.

Figura 2 - Modelo de Jogo SLB



O modelo de jogo do Sport Lisboa e Benfica baseia-se num jogo rápido e com boas tomadas de decisão nos momentos chaves. Os atletas devem seguir algumas *nuances* como: Capacidade de antecipação; capacidade para ultrapassar situações imprevistas; capacidade de imporem o seu próprio ritmo de jogo, o ritmo de jogo do Benfica, não deixam os adversários pensarem e executarem as suas ideias e devem sempre jogar o jogo de uma forma imprevisível não permitindo aos adversários lerem o nosso jogo.

4.2.1 Como Operacionalizar estas ideias?

Seguindo um modelo de jogo decidido pela direção e treinadores do clube, cada escalão têm de saber operacionalizar esse modelo de jogo e as suas ideias e para tal é necessário seguir-se alguns pontos definidos no começo da época para que todos os escalões trabalhem bem e da mesma forma elevando o nível de jogo do Sport Lisboa e Benfica.

Na defesa os atletas devem mostrar uma atitude competitiva, antecipativa e solidária. O ataque da equipa adversária só pode executar o que a nossa equipa “quiser” que façam. Para tal é necessário que haja uma ocupação sistemática dos espaços livres junto da bola, ajudas constantes ao atleta que sai ao portador da bola e procurar intercetar a bola. A palavra de ordem que usamos nos nossos escalões no Benfica para a defesa é: “JUNTOS!” (Cruz, 2019).

Os contra-ataques devem ser efetuados através de transições rápidas, eficazes e uma reposição rápida da bola em jogo (com ou sem golo). É necessário que os jogadores se desmarquem de forma coordenada durante o contra-ataque para espaços mais ofensivos e próximos da baliza assim, tirando partido sempre da desorganização defensiva. As nossas linhas de passe devem ser constantes e garantir sempre a segurança das ações. Não existindo finalização deve ser garantida a posse de bola e continuidade do jogo (Cruz, 2019).

No ataque devem existir ações dinâmicas constantes, articuladas entre todos os atletas em campo, sempre com uma continuidade e variações de ritmo. Devem ser desenvolvidas movimentações que possam criar espaços para se jogar 1x1 ou 2x2 com mais espaço ainda do que o inicial em campo, sempre de acordo com o sistema defensivo adversário. Os atletas devem executar movimentos e trajetórias em função das ações anteriores dos colegas e/ou adversários garantindo sempre continuidade do jogo. É sempre necessário alterar o ritmo de jogo para impossibilitar a adaptação do adversário e os movimentos do ataque propriamente dito devem de garantir intensidade alta e trajetórias sempre agressivas não dando tempo e espaço às defesas para pensarem e executarem (Cruz, 2019).

A recuperação defensiva deve ser sempre uma prioridade no nosso jogo, os atletas devem de recuperar defensivamente de forma rápida e ativa. Recuar rapidamente à zona defensiva dificulta a progressão do adversário, privilegiando a proteção das zonas de maior eficácia. Os nossos atletas têm de realizar uma organização defensiva em bloco, com todos os elementos envolvidos e comprometidos no processo (Cruz, 2019).

Foi através destas indicações sobre as quatro fases do jogo (defesa, contra-ataque, ataque e recuperação defensiva) que a equipa de Juniores A do Sport Lisboa e Benfica trabalhou ao longo da época o modelo de jogo do clube tendo sempre em atenção à evolução dos seus atletas e as suas características físicas e técnicas.

4.2.2 Movimentações ofensivas e princípios

No seguimento do que tem sido a evolução do jogo de andebol, cada vez mais, as equipas eficazes dependem de ações com tomada de decisão correta em situações de 1x1 e 2x2. Neste contexto, todas as movimentações apresentadas servem maioritariamente para criar ocasiões que promovam este contexto de jogo ou contextos mais favoráveis nas situações de 1x0, 2x1, 3x2, etc. (Cruz, 2019).

Tendo em consideração esta premissa descrita acima, revela-se fundamental que o trabalho diário do Sport Lisboa e Benfica nos seus diferentes escalões de formação permita desenvolver competências para resolver com sucesso estes momentos de jogo. No trabalho de treino focado nas movimentações ofensivas e os seus princípios, pretende-se então que exista uma relação eficaz entre as linhas de ataque (1ª linha/pivot e 1ª linha/pontas), bem como uma articulação e rotatividade entre os três elementos da 1ª linha de ataque.

Como tal, para resolver estes contextos de jogo exige-se aos atletas alguns princípios que treinamos e aperfeiçoamos para executarmos de maneira correta no jogo:

- Ataque ao espaço proeminente;
- Fixação de adversários;
- Jogar evitando tomadas de decisão precipitadas, salvaguardando tempo de ataque e continuidade.
- Continuidade garantida através de: Se entrou o Ponta é feita a movimentação “Circulação”; Se entrou um jogador 1ª linha, este sai e faz a “1”.

Ao longo da época dos Juniores fomos desenvolvendo um trabalho específico ofensivo, seguindo o modelo de jogo do clube e como tal focámo-nos em alguns pontos importantes que os atletas foram desenvolvendo através do treino e efetuando em jogo.

Ofensivamente pretendemos que existisse sempre movimentações dos nossos jogadores sem bola e com bola, fosse no sentido contrário da bola, com movimentações prévias dos nossos 1º linhas atacando assim sempre o espaço ou através do drible como um recurso ofensivo. É necessário que exista sempre amplitude no ataque para assim se dar uma continuidade aos nossos movimentos ofensivos.

Os atletas estavam informados para procurarem sistematicamente o golo, efetuarem trajetórias direcionadas à baliza e circularem sempre de forma rápida com a bola, fundamentalmente atacando o espaço que existia entre os defesas contrários. Importante transmitir aos atletas que não devemos perder a calma e ser pacientes a atacar evitando remates em zonas de baixa probabilidade de sucesso ou em circunstâncias mais complicadas.

Ao longo da época foi passada a informação aos atletas que não deviam permitir que os adversários antecipassem os seus movimentos, importante soltar sempre a bola antes do contacto e utilizar os espaços existentes em campo para se ganhar vantagem.

De acordo com os princípios de jogo do modelo ofensivo, a direção passou no começo da época, a todos os escalões uma tabela com situações ofensivas. Tabela esta que os escalões procuraram trabalhar de forma linear seguindo assim o pensamento de trabalho da nossa equipa de Séniores, as situações ofensivas apresentadas na tabela alteravam de escalão para escalão de acordo com as idades e equipa que as desempenhavam, sendo que todas as situações descritas nesta tabela que apresento estavam planeadas para os escalões específicos.

Como podemos observar pela tabela abaixo (Tabela 11), escalões mais baixos como infantis e iniciados tinham um trabalho ofensivo específico para desenvolver ao longo da época onde trabalhavam certos pontos ofensivos para preparar os jovens ao salto do próximo escalão.

Já o escalão de juvenis trabalhava as movimentações ofensivas e os seus princípios de forma gradual enquanto o nosso escalão de Juniores, por ser o escalão abaixo dos Seniores do clube tinha de trabalhar todas as nuances ofensivas descritas pela direção podendo dar ênfase a algumas movimentações tal como descrevi em cima e dar foco a essa movimentação nos treinos e jogos.

Tabela 11 - Modelos Ofensivos

Situações	Infantis A Iniciados B	Iniciados A Juvenis B	Juvenis A	Juniores Seniores B
Contra defesas abertas 5:1 3:2:1 3:3	- Entrada do lateral com bola do ponta - Lateral direito bem aberto - Os laterais vão bem largos podendo mesmo usar o drible para alargar trajetórias. - Pivô a recuar e a trabalhar no bloqueio - Entradas com e sem bola	- Entrada do lateral com bola do ponta - Lateral direito bem aberto - Lateral ataca forte 1º/2º. A trajetória do ponta na zona central deve ser forte e na direção da baliza. - Os laterais vão bem largos podendo mesmo usar o drible para alargar trajetórias. - Pivô a recuar e a trabalhar no bloqueio - Entradas com e sem bola	Tudo gradualmente	Tudo
Contra 6:0	- LD bem aberto; atacar 2x2 com o P; ou cruzar com o LE que está a C - Ataque do LD fundamental antes da permuta. Pivô movimenta-se no momento que LE recebe. - Entradas com e sem bola	- LD bem aberto; atacar 2x2 com o P; ou cruzar com o LE que está a C - Ataque do LD fundamental antes da permuta. Pivô movimenta-se no momento que LE recebe. - Lateral ataca forte no 1º/2º. - Entradas com e sem bola	Tudo gradualmente	Tudo
Inferioridade	Entradas dos Pt sem bola	Entradas dos Pt sem bola	Tudo	Tudo
Superioridade	Joga normal	Entrada do C sem bola	Tudo	Tudo
Livres de 9m	Nada	Nada	Normal, Penetração	Tudo

4.2.3 Recuperação Defensiva e Princípios

Sendo a nossa prioridade um jogo eficaz e forte como descrito acima nos princípios e movimentações ofensivas, a fase defensiva revela-se também ela crucial. Após o ataque, é determinante que os jogadores de campo recuem rapidamente à zona defensiva com a prioridade de proteger prioritariamente a zona central e lateral da defesa que corresponde à zona de maior eficácia em jogo.

Existindo ainda a possibilidade de jogarmos sem guarda-redes, esta fase de recuperação defensiva revela-se ainda mais fundamental e deve ser feita de forma eficaz e com muita solidariedade entre todos os elementos da equipa para que recuperemos de melhor forma e evitemos ao máximo o golo da equipa adversária.

Assim sendo, explico agora o trabalho que efetuámos ao longo da época no que diz respeito à recuperação defensiva efetuada pelos Juniores do Sport Lisboa e Benfica e os princípios que trabalhámos tendo em conta 3 situações diferentes de jogo:

1ª Situação – Jogamos com Guarda-redes na baliza:

Nesta 1ª situação defensiva trabalhámos, ao longo da época, nos treinos de forma a que o jogador mais próximo da bola luta-se pela posse desta, sem fazer falta podendo levar a um consequente 7m; os nossos jogadores do lado contrário à zona da bola (finalização, ou interceção, etc.) tinham como prioridade recuar à zona defensiva e impedir finalizações nas zonas centrais; os restantes jogadores devem manter uma recuperação muito veloz procurando perturbar a circulação da bola e cortando linhas de passe.

2ª Situação – Existindo substituições defesa/ataque:

Na 2ª situação, mantendo sempre todos os princípios da situação anterior, mas com uma exigência considerável aos responsáveis por esta troca e, como tal, o jogador que sai tem que o fazer à velocidade máxima e o jogador que entra segue o mesmo princípio e dá continuidade ao trabalho de perturbação da circulação da bola e ocupa a sua zona defensiva.

3ª Situação – Jogamos sem GR.

Por fim e não menos importante, na 3ª situação, o jogador mais próximo da zona de substituição deve sair para dar lugar ao guarda-redes e os restantes jogadores ajustam-se às restantes posições defensivas adotando o sistema 5:0.

- Se sai o ponta: o jogador central vai defender para a ponta;
- Se sai o lateral: o central ocupa a zona defensiva do 2º;
- Se sai o central: o jogador pivô defende na zona central.

Estes princípios foram sempre trabalhados no curso da época durante os treinos em fases diferentes da época também de acordo com os microciclos planeados e foram por fim executados em situações de jogo de forma a aprimorar movimentações.

4.2.4 - Defesa organizada, sistemas defensivos e respetivos princípios

Este é um momento do jogo fundamental. A defesa foi o ponto mais trabalhado ao longo desta época 19/20 no escalão de Juniores do Sport Lisboa e Benfica. No Benfica, todos os atletas da formação do andebol têm de ter paixão por este momento. É obrigatório sentirem que é nesta fase do jogo que se definem os resultados, e que estes estão dependentes do sucesso ou insucesso das suas ações.

Embora ao longo do processo de formação se possa e vá-se utilizando diversos sistemas defensivos, todos eles se baseiam num conjunto de princípios que são fundamentais para o sucesso dos mesmos e foi a partir desses princípios fundamentais que nos baseámos para trabalhar defensivamente esta época:

Os atletas devem ser combativos pela bola; o portador da bola deve ser sempre contactado de forma a impedirmos as suas tomadas de decisão; a defesa deve ser compacta com oscilações constantes para o lado da bola sempre seguindo a palavra de ordem “JUNTOS”; no confronto 1x1, o defesa deve tapar o lado forte do atacante; a nossa defesa é que toma a iniciativa, levando o ataque a realizar o que lhes é permitido e apenas o que pretendemos e por fim o pivô deve ser sempre marcado pela frente. (Cruz, 2019)

Tal como mencionado acima, ao longo do processo de formação dos atletas, estes passam por diversos sistemas defensivos, desde homem a homem (h:h), defesa 3:3, defesa 3:2:1, defesa 5:1, defesa 6:0 e defesas em superioridade e inferioridade numérica, não só os atletas passam por estes sistemas ao longo da sua formação como também são colocados em situações de jogo onde defrontam estes sistemas.

Como tal os nossos atletas têm que saber os princípios e movimentações destes sistemas para terem uma melhor eficácia na utilização dos mesmos, portanto ao longo da época a equipa de Juniores do Sport Lisboa e Benfica, foi trabalhando estes sistemas defensivos dando um maior ênfase a defesas como 5:1 e 6:0 por serem sistemas usados pelo escalão nos jogos e tendo trabalhado muito as defesas em superioridade e inferioridade numérica por serem situações muito habituais devido às sanções de 2min apresentadas pelos árbitros durante os jogos de andebol.

No que diz respeito à defesa em inferioridade numérica, segundo Cruz (2019), é uma defesa à zona, numa única linha, onde deve existir a entreajuda defensiva, uma flutuação constante para o lado da bola, um contacto permanente com o portador da bola e uma profundidade garantida por dissuasões constantes sempre do lado da bola.

Através destes princípios ao longo da época trabalhámos nos treinos a oscilação do lado a bola, procurando seguir sempre as movimentações dos avançados e não criando espaços do lado da bola, trabalhámos a dissuasão do 2º defensor do lado contrário da bola, impedindo assim os passes mais longos entre o ataque e trabalhámos a anulação do central quase numa marcação individual, mas sem deixar espaços na formação defensiva.

Em termos de superioridade numérica deixámos as coisas simples e eficazes de forma a termos mais recuperações de bola e a não sofrermos demasiados golos numa fase em que estamos com mais um atleta, como tal procurámos treinar sempre a manutenção defensiva e garantir nas zonas onde estava a bola situações de 1x2 recuperando rapidamente a bola e saindo em contra-ataque.

Relativamente ao trabalho desenvolvido em defesa 5:1 nos treinos, segundo Cruz (2019), esta é uma defesa à zona, uma defesa de duas linhas, com responsabilidades individuais acentuadas, o contacto sobre o portador da bola deve ser constante e o defensor avançado deve garantir sempre uma profundidade defensiva não abrindo grandes espaços nas suas costas.

Como tal na defesa 5:1 realizada pelos Juniores do Sport Lisboa e Benfica ao longo da época todos os jogadores da defesa oscilavam para o lado da bola, os pontas a dissuadir sobre o lateral quando a bola está no lado contrário, defesas mais avançado deve sempre perturbar a circulação de bola apenas permitindo passes à sua frente e nunca pelas suas costas, deve haver um contacto direto sobre o adversário a partir do momento que este se aproxima dos 9m (Zona já considerada de finalização), segundos defensores sem pivô e avançados devem sair sempre aos respetivo adversário direto sendo que os segundos defensores que fiquem com o pivô jogam simultaneamente 2x2 com o defesa avançado ou terceiro defensor.

Procurámos também que perante cruzamentos os nossos jogadores não trocassem de adversários à exceção do defensor mais avançado, perante entradas do 2º pivô devem ser feitas as respetivas trocas defensivas e os defensores pontas devem estar constantemente no trabalho de dissuasão.

Por fim, no que diz respeito ao 6:0 usado pelos Juniores durante a época, segundo Cruz (2019), o 6:0 é uma defesa à zona, efetuada numa única linha, onde existem responsabilidades individuais acentuadas tal como nas outras defesas, onde o contacto deve ser constante sobre o portador da bola apenas em zonas de finalização ou decisão próximas da nossa defesa e deve ser garantida uma profundidade por qualquer defensor que saia o portador da bola durante o ataque organizado.

Seguindo esta linha de ideias e o modelo de jogo apresentado pelo clube ao longo da época, nos treinos trabalhámos situações da defesa 6:0 como, a oscilação de toda a defesa seguindo sempre a bola, defensores a contactarem sempre o seu adversário direto quando este tem a bola (a partir dos 9m inclusive), os segundos defensores sem pivô saem ao respetivo adversário direto e acompanham até o árbitro apitar ou até este executar o passe e por fim os defesas centrais responsáveis pelo jogador central.

4.2.5 Contra-Ataque e respetivos princípios

Dando ao nosso jogo muita primazia sobre o “Bem Defender”, exige-se uma fase de transição da defesa para o ataque “mortífera” e muito eficaz, colmatando numa junção defesa/ataque que nos leva ao sucesso e consequentes vitórias nos jogos.

A eficácia desta fase de jogo é algo que devemos exigir desde sempre, salvaguardando que é tirado o proveito do sucesso defensivo. Como tal e assim sendo, ao longo da época um dos pontos mais importantes de trabalho nos treinos foi o trabalho de contra-ataque, trabalho esse que esteve presente em todas as sessões da época fosse através de exercícios de contra-ataque direto ou de exercícios de contra-ataque apoiado.

Segundo Cruz (2019); a primeira tentativa deve ser sempre a de contra-ataque direto, desde que seja através de um passe seguro; devemos garantir primeiramente a posse de bola antes de iniciarmos uma subida para o ataque. O jogador deve avaliar constantemente a relação entre sucesso e insucesso, decidindo em função da análise que faz no momento; se não existir possibilidade de um contra-ataque direto, seguro e eficaz, devem ser realizados passes curtos e seguros, procurando articular as diferentes vagas de contra-ataque e diferentes corredores através de passes e trajetórias; a bola deve ser sempre colocada em jogo pelo guarda-redes após falta ou bola fora, quando acontece até à zona de 10m. Após essa zona deverá ser o jogador mais próximo a realizar o primeiro passe. Se o contra-ataque não tiver sucesso, deve ser garantida a continuidade do jogo procurando o ataque rápido. Não se conseguindo garantir esta situação de finalização segura, pára-se o jogo e inicia-se um ataque posicional/organizado.

O contra-ataque deve ser realizado por vagas: 1ª Vaga definida pelos dois pontas e pivô; 2ª vaga definida pelos laterais e centrais, laterais assim que conquistamos a posse de bola abrem para junto da linha lateral. Contra-ataque iniciado pelo guarda-redes com 1º passe a um dos laterais sendo que o 1º passe que o lateral procura tem que ser para o ponta do seu lado. Foi através deste modelo que seguimos o trabalho de contra-ataque ao longo da época.

A equipa técnica definiu também em conjunto alguns pontos importantes a trabalharmos no contra-ataque, pontos esses para focarmo-nos de uma forma direta ao longo da época, pontos que foram sendo trabalhados e constantemente insistidos para que melhorássemos a nossa performance de contra-ataque.

Os seis pontos definidos pela equipa técnica foram então:

- **Ressaltos** – A responsabilidade dos ressaltos é de todos os jogadores em campo à exceção do guarda-redes; a bola só nos pertence quando a agarramos e devemos lutar por todas as bolas até ao fim.
- **Segurança** – Não perder a bola sem clara ocasião de golo; evitar passes de risco (em salto, linha paralela à linha lateral); passar a bola sempre em equilíbrio e velocidade controlada e driblar em equilíbrio e não próximo dos adversários.
- **Amplitude** – Transportar a bola pelos corredores e procurar o espaço dos adversários ultrapassados.
- **Profundidade** – Pontas a garantir a profundidade do ataque (Extremos do campo); entradas apenas pelo lado contrário da bola; pivô na zona central apenas para receber e finalizar.
- **Apoios** – Quem vai receber a bola têm que trabalhar para dar linha de passe e os passes aos pontas e pivô apenas são feitos para finalização.
- **Finalização** - Remates de qualidade; impulsão longe da área dos 6m; salto amplo e braço escondido; fazer o guarda-redes mover-se e desequilibrar-se na baliza e evitar rematar de imediato sem preparação.

Foi através do modelo de jogo apresentado pela direção, dos princípios de jogo e estes seis pontos definidos pela equipa técnica, que trabalhámos o contra-ataque com a equipa de Juniores ao longo da época, dando ênfase a estes seis pontos finais uma vez que são pontos onde nos podemos focar com mais facilidade nos feedbacks e correção.

Capítulo V - Processo de Treino

5.1 Planeamento da época desportiva; Cronograma; Conteúdos; Avaliações

Planear é antecipar e prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levam a atingir objetivos previamente definidos para o treino e competição. O planeamento é o processo que o treinador possui para poder definir as linhas de orientação do seu treino, quer ao longo de vários anos, quer ao longo de uma época.

O planeamento tal como refere Raposo (2017), trata-se do processo de organização do desenvolvimento da preparação desportiva dos atletas, garantindo a continuidade da progressão da capacidade de rendimento, possibilitando que a obtenção dos melhores resultados desportivos aconteça na idade do alto rendimento. Está relacionado com os modelos de preparação alongo prazo dos atletas.

Como tal, a época 2019/2020 começou tal como todas as outras, a ser planeada com alguma antecedência de forma a que tudo corresse da melhor maneira e pudéssemos ter tudo em ordem para a pré-época e arranque da competição. Antes dos treinos iniciarem, realizámos um cronograma onde inserimos os jogos da época e treinos, cronograma esse, onde íamos fazendo alterações aos treinos de acordo com a calendarização passada pela direção que podia por vezes ser alterado dependendo das necessidades do pavilhão e equipas que o frequentam.

O termo planeamento provêm de vários conceitos expressos consoante as matérias que queremos aplicar ou o fim a que se destina. O planeamento pode ser entendido como a escolha racional de diferentes elementos constituintes e a sua articulação. (Freitas, 1999)

Inicialmente no período de preparação começámos por planear os treinos de segunda a sexta-feira fazendo o dia de folga ao sábado e domingo até iniciarmos a competição.

No começo da competição (22 de Setembro) alterámos o plano de treinos, passando a folgar às segundas-feiras porque seria mais benéfico os atletas treinarem de terça a sexta e até algumas vezes ao sábado e folgarem assim na segunda-feira que é o dia após a competição.

Segundo Nadori (1987), o planeamento do treino é a projeção prática de um esquema exequível de treino; para Cercel (1990) entende-se por planeamento a organização, coordenação e orientação das atividades para atingir objetivos pedagógicos e de rendimento previamente estabelecidos e segundo Castelo (1996) o planeamento é definido como um

processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas.

A planificação do treino é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes tarefas referentes à construção e desenvolvimentos dos atletas e referente ao que a equipa técnica irá executar durante a época.

Como tal, durante a preparação da época a equipa técnica decidiu que iria ter alguns métodos de avaliação para com os jogadores, de forma a conseguirmos controlar a sua evolução e conseguindo mostrar erros que tinham que corrigir no seu jogo e o que estavam a fazer bem e tinham que manter.

Para análise inicial usámos umas fichas de auto-avaliação onde os atletas respondiam a algumas questões e onde se avaliavam começando num nível baixo até um nível alto, podendo depois comparar as suas auto-avaliações com as fichas feitas por nós percebendo assim onde tínhamos que nos concentrar mais em cada atleta.

Ao longo da época fomos sempre avaliando os atletas através das estatísticas realizadas nos jogos. À terça-feira essa estatística era apresentada na reunião para os atletas verem os seus golos/remates, falhas técnicas, assistências etc.

A avaliação desse conteúdo estatístico foi dividida em duas fases, a primeira após o término da 1ª volta da fase regular (nove jogos realizados) e a segunda após os dezoito jogos da fase regular.

Realizámos duas reuniões para apresentar aos atletas todo o conteúdo tratado nas estatísticas, apresentámos um ranking de várias situações do jogo ao longo da fase regular onde os atletas podiam ver quem era o melhor marcador, quem falhava mais remates, quem fazia mais falhas técnicas etc.

Da primeira reunião onde foram apresentados esses conteúdos para a segunda reunião, propusemos alguns objetivos de jogo podendo assim acompanhar também uma evolução das estatísticas que estavam a ser realizadas.

Para a fase final, através dos vídeos que tínhamos da nossa fase regular, começamos a preparar o *Video Observer* para analisarmos os jogos realizados frente ao Belenenses e ao São Bernardo, equipas que íamos defrontar novamente na fase final. O uso do *Video Observer*

permite-nos ter uma melhor visualização prática da estatística que realizámos nos jogos em papel e permite que possamos analisar o conteúdo dos jogos por fases como ataques organizados, defesas agressivas e contra-ataques.

Tabela 12 - Ficha de Planeamento da Época

Dia/Mês	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar
1		Domingo	T	T	Vit.(F)	Férias	Sábado	Domingo
2		T	T	Sábado	Folga	T	AltoM. (F)	T
3		T	T	Avan.(F)	T	T	Folga	T
4		T	T	Folga	T	T	T	T
5		T	Sábado	T	T	Domingo	T	T
6		T	Sport.(C)	T	T	T	T	T
7		JGT	Folga	T	Sábado	T	T	Sábado
8		Domingo	T	T	Alav. (C)	T	Sábado	Gaia (F)
9		T	T	Sábado	Folga	T	Belen. (F)	Folga
10		T	T	AltoM.(C)	T	T	Folga	T
11		T	T	Folga	T	Sábado	T	T
12		T	T	T	T	Domingo	T	T
13		Torneio	S.Bern.(F)	T	T	T	T	PANDEMIA
14		Torneio	Folga	T	Sábado	T	T	QUARENTENA
15		Domingo	T	T	Sport. (F)	T	Sábado	
16		T	T	Sábado	Folga	T	Benav. (C)	
17		T	T	Belen.(C)	T	T	Folga	
18		T	T	Folga	T	Sábado	T	
19		T	Sábado	T	T	Gin. (F)	T	
20		T	Gin.(C)	T	T	Folga	T	
21		Sábado	Folga	T	Sábado	T	T	
22		Vit.(C)	T	T	S.Bern (C)	T	T	
23		T	T	Sábado	Férias	T	Torneio	
24		T	T	Benav.(F)	Férias	T	Torneio	
25	T	T	T	Folga	Férias	Sábado	Torneio	
26	T	T	T	T	Férias	Avanc. (C)	Folga	
27	T	T	JGT	T	Férias	Folga	Folga	
28	T	Sábado	Folga	T	Férias	T	T	
29	T	Alav.(F)	T	T	Férias	T	T	
30	T	T	T	Sábado	Férias	T		
31			T		Férias	T		

O planeamento de um escalão e época é decidir como vamos agrupar os elementos de treino para alcançar determinados objetivos.

Planeia-se tendo em conta os conteúdos que foram definidos semana a semana, consoante o jogo que a equipa realizou ou vai realizar. As várias dimensões do treino são trabalhadas de forma conjunta, salvo pequenas exceções em alguns exercícios. O facto de se trabalhar desta forma, aumenta a importância de se pensar na carga de treino que se pretende implementar e também em utilizar formas de controlo da carga que sejam adequadas a exercícios que foram pensados de acordo com um conteúdo que tem a ver com a conceção de jogo mas que tem uma carga de treino subjacente. (Antunes, 2014)

Na tabela 12 podemos observar os diferentes dias onde foram realizados os treinos, jogos de competição, jogos de treino, folgas e torneios.

Esta tabela ia sendo atualizada ao longo da época e modificada de acordo com as alterações que existiam em dias de treinos ou competições. A equipa treinava quatro a cinco vezes por semana com um ou dois dias de folga e um jogo competitivo por semana. As folgas eram planeadas sempre antes e após os jogos.

O planeamento e a periodização dos treinos, competição e torneios adjacentes no Sport Lisboa e Benfica ficou sempre à responsabilidade do treinador principal, no entanto coube-me a mim ajudar sempre o treinador principal a perceber qual poderá ser a melhor forma de planeamento e quais os obstáculos que poderíamos vir a encontrar ao longo da época de acordo com todos os pontos de trabalho.

5.2 Periodização da época desportiva

A periodização é um dos mais importantes conceitos do planeamento do treino, este termo origina da palavra período, que é uma porção ou divisão do tempo em que pequenos segmentos, mais fáceis de controlar, denominados de fases (Bompa & Buzzichelli, 2018).

É a organização de todo o período de treino de acordo com, objetivos, estado atual de treino e tempo disponível. Através da periodização podemos traçar o melhor formato do treino

para que os objetivos sejam alcançados de uma maneira mais segura e otimizada. O período de treino é subdividido em ciclos com duração variável e conteúdos relacionados entre si.

Existem dois tipos de periodização:

- Periodização Ondulatória – O volume e a intensidade do treino aumentam e diminuem numa base diária (Bompa & Buzzichelli, 2018).
- Periodização Linear – O volume e a intensidade do treino são manipulados sistematicamente e alternados durante o mesociclo (Bompa & Buzzichelli, 2018).

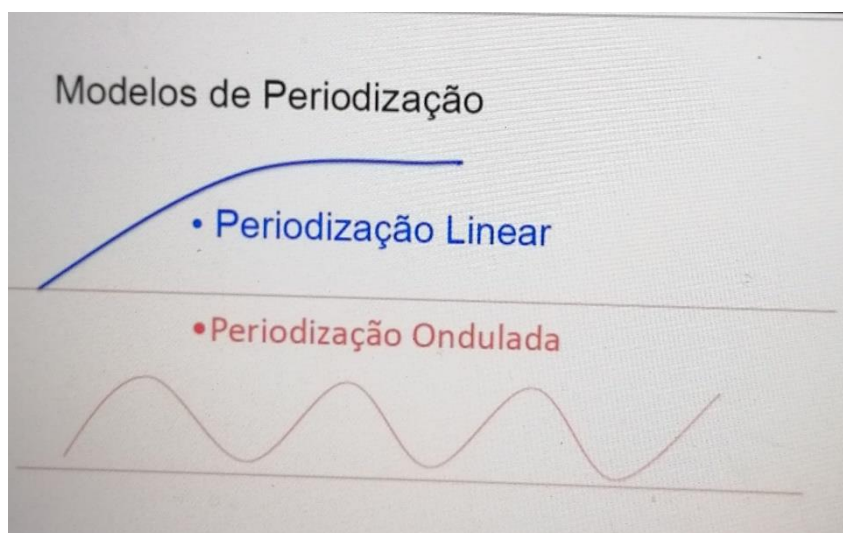


Figura 3 - Modelos de Periodização

Ao longo da época 19/20 seguimos uma periodização linear onde o volume e a intensidade do treino foram manipulados sistematicamente e alternados de acordo com os períodos preparatórios, períodos de competição e os diversos microciclos efetuados semanalmente.

A linha de pensamento ao longo dos treinos foi sempre a mesma, mudando apenas os exercícios e por vezes a intensidade do treino de acordo com o momento da época ou competição.

Tabela 13 - Periodização Juniores SLB

setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março
Período Preparatório	Período Preparatório	Período Competitivo	Período Competitivo	Período Competitivo	Período Competitivo	Período Competitivo
- Preparação Física (Resistência)	- Preparação Física (Resistência)	- Preparação Física (Resistência e Força Explosiva)	- Preparação Física (Resistência e Força explosiva)	- Preparação Física (Resistência Muscular e Força explosiva)	- Preparação Física (Resistência Muscular e Força explosiva)	- Preparação Física (Força explosiva)
- Tática individual	- Tática Individual	- Princípios do Jogo	- Organização Defensiva	- Organização Defensiva	- Organização Defensiva	- Organização Defensiva
- Princípios do Jogo	- Princípios do Jogo	- Organização Defensiva Esquemas Táticos	- Contra Ataque	- Contra Ataque	- Contra Ataque	- Organização Ofensiva
- Contra Ataque	- Organização Defensiva Esquemas Táticos	- Contra Ataque	- Técnico/Tático Questões Coletivas	- Organização Defensiva	- Técnico/Tático Questões Coletivas	- Princípios de Jogo Ofensivos
Alta Intensidade	- Contra Ataque	Intensidade Média/Alta	Intensidade Média/Alta	- Contra Ataque	Intensidade Média/Alta	- Contra Ataque
	Intensidade Média/Alta			- Técnico/Tático Questões Coletivas	Observação/Preparação de Jogos	- Técnico/Tático Questões Coletivas
				Intensidade Média/Alta		Intensidade Média/Alta
						Observação/Preparação de Jogos

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

Na tabela 13 a cima descrita, podemos observar aquilo que foi a nossa periodização da época de acordo com os objetivos estabelecidos e dando seguimento ao tal planeamento linear onde mês a mês íamos alterando exercícios e acrescentando temas de jogo ou alterando a intensidade sem nunca deixar de trabalhar os temas do mês passado melhorando de mês para mês e acrescentando também algo mais a esses temas de forma a serem mais completos.

A equipa técnica decidiu no começo da época ter este trabalho linear de forma a aperfeiçoar fases e princípios de jogo para um escalão com atletas que já estão muito próximos de serem atletas Sêniores do nosso clube.

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

Seguindo esta linha de raciocínio, a periodização e o planeamento desta época foi sustentada em três partes, o calendário competitivo, o modelo de jogo do clube e o grupo de atletas que estavam à nossa disposição.

5.3 Macro ciclo

Tabela 14 - Macro ciclo Juniores SLB

Planeamento Anual / Época 2019/2020 / Juniores A			
MACROCICLO			
1	2	3	4
Período Preparatório	Período Competitivo	Fase Final	Período Transição
25 agosto – 27 outubro	29 outubro – 22 fevereiro	23 fevereiro – XXXXX	Final do Período Competitivo – Começo da nova época
5 Microciclos	20 Microciclos	3 Microciclos	Não iniciado
45 Unidades de Treino	70 Unidades de Treino	10 Unidades de Treino	Não Iniciado

O macrociclo criado no começo da época pelo *staff* de juniores incluía quatro fases da época:

- **Período Preparatório** – Realizou-se de 25 de agosto a 27 de outubro, com 5 microciclos semanais e 45 unidades de treino.
- **Período Competitivo** – Realizado de 29 de outubro até 22 de fevereiro, com 20 microciclos semanais e 70 unidades de treino, período onde fizemos a maior parte dos jogos do campeonato nacional.
- **Fase Final** – Iria realizar-se de 23 de fevereiro ao começo de maio, mas devido à pandemia terminou logo após a 1ª jornada da fase final.
- **Período Transitório** – Período que se iria realizar aquando o término da competição, onde iríamos treinar mais 3 semanas e onde se iria estender até ao começo da nova época em 2020/2021, mas acabou por ser realizado com outros contrastes devido à pandemia e ao facto de o campeonato ter sido cancelado e todos os atletas terem ficado em casa durante um período longo.

5.4 Período pré competitivo vs. período competitivo

Segundo Soares (2015), os vários tipos de periodização conhecidos dividem a época desportiva em três períodos:

O primeiro, o período preparatório, tem um período curto com uma duração entre três a quatro semanas, em que o principal objetivo é criar uma adaptação tanto a nível individual como coletivo, para que no período competitivo a equipa tenha um bom rendimento, ou o rendimento idealizado.

De seguida, surge o período competitivo, como o nome indica, é o período onde são realizadas as competições, o objetivo deste período passa por melhorar e manter os níveis dos jogadores, coletivamente e individualmente, para continuar a permitir rendimento.

Por último, o período de transição que inicia-se perto do final do período competitivo e estende-se até ao novo período preparatório, este período visa a recuperação dos atletas e através de repouso ou de uma recuperação ativa e a preparação os atletas para iniciarem novamente o Período Preparatório.

De acordo com Santos, Castelo e Silva (2011), há padrões gerais para cada um destes períodos, o preparatório caracteriza-se por um período com mais volume e menos intensidade, já o competitivo é inversamente proporcional, ou seja, menos volume e mais intensidade.

Carvalho (2014 p.39) considera que, o treinador deve fazer dois tipos de questões no que diz respeito a preparação da sua equipa “Como vou preparar a minha equipa para estar bem fisicamente?” e “Como vou organizar a minha equipa para que jogue como eu quero ao longo de toda a época?”.

Optar por uma destas perguntas faz toda a diferença na preparação da equipa. Sendo que na primeira questão dar-se-á mais ênfase às capacidades condicionais, enquanto na segunda, o melhoramento das capacidades condicionais continuam a ser muito importantes, mas passam a ser subordinadas pela forma como o treinador quer organizar a sua equipa consoante o seu modelo de jogo perspectivado.

No caso da equipa de juniores do Sport Lisboa e Benfica, decidimos aumentar o período preparatório devido à 1ª fase do campeonato nacional de juniores ser uma fase demasiado desnivelada em termos competitivos.

Devido a este desnível na competição, aumentámos então o nosso período preparatório de quatro semanas (um mês) para oito semanas (dois meses), entrando esse período já na fase do período competitivo (começo do campeonato), usando assim também alguns jogos mais acessíveis como um “treino” para a parte mais importante da época, a fase final, tendo assim um maior período de adaptação coletiva e individual, podendo atacar certos objetivos importantes para que assim no começo na competição pudéssemos ter o rendimento esperado.

O período competitivo iniciou-se em novembro quando já haviam sido disputadas cinco jornadas do campeonato de juniores e a equipa já estava num nível de rendimento mais próximo do que procurávamos para em seguida começarmos a preparar e a trabalhar a fase final que se avizinhava e era o objetivo importante da época.

Durante este período procurámos manter um processo evolutivo no que diz respeito aos objetivos individuais e coletivos podendo assim seguir sempre uma periodização linear, aumentando o trabalho e adicionando fatores que ajudassem o desenvolvimento individual e coletivo.

Por fim, o período de transição que visa a recuperação dos atletas para a nova época e que se inicia no final do período competitivo estendendo-se até ao período preparatório da época seguinte, acabou por ser iniciado mais cedo do que esperado uma vez que se sucedeu a pandemia Covid-19 e a época terminou três meses mais cedo do que o suposto sendo que os atletas tiveram que permanecer em casa durante o confinamento e esperar por novas ordens.

5.5 Microciclo Padrão

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

O Microciclo Padrão assenta-se na aquisição da ideia de jogo e no seu modelo, na aquisição dos princípios e subprincípios desse mesmo modelo. Contudo, o treino não pode ser só trabalhar o modelo de jogo e princípios.

Como tal e como demonstra a tabela abaixo apresentada (tabela 15), não sendo dissociados as várias componentes, ao longo da época trabalhámos outras componentes que achámos importantes para o desenrolar da época.

Assim sendo, como o processo de treino não é individual e não se pode separar das suas mais variadas componentes, durante a semana trabalhámos os princípios e subprincípios de jogo (tática) em simultâneo com as componentes físicas, técnicas e psicológicas.

Sendo o nosso momento competitivo ao domingo e o primeiro treino da semana à terça-feira, a recuperação dos atletas acabou por ser realizada na segunda-feira.

Os treinos seguiram sempre um processo evolutivo que era adaptado de acordo com a evolução ou não dos atletas.

No primeiro treino semanal, era realizada uma reunião coletiva com os atletas onde numa primeira fase (sem competição) falávamos com os atletas acerca da época que se avizinhava, sobre os objetivos da época tanto coletivos como individuais e sobre os modelos de treino que iam ser realizados, numa fase já com competição esta reunião serviu para mostrarmos a estatística individual e coletiva do jogo realizado no domingo.

Tabela 15 - Microciclo Juniores SLB

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Folga	LAB (Ginásio) Reunião Semanal - Apresentação de estatística de jogo - Intensidade Média/Alta Técnico Tático + Físico Organização Defensiva Contra Taque Alongamentos	LAB (Ginásio) - Intensidade Média/Alta Técnico Tático + Físico Organização Defensiva Ataque/Coletivo Momentos Especiais do Jogo Contra Ataque/Transições Alongamentos	- Intensidade Média Questões Coletivas - Conteúdos ofensivos Organização Ofensiva Princípios de Jogo Alongamentos	- Intensidade Média Questões Coletivas - Conteúdos Ofensivos - 7x6 Superioridade/Inferioridade Princípios de Jogo Alongamentos	Folga	JOGO

Nos dois primeiros treinos semanais (terça e quarta) os atletas trabalhavam antes do treino 1h no ginásio do clube (LAB) onde eram acompanhados por fisioterapeutas e preparadores físicos atendendo à necessidade de cada atleta júnior.

Os treinos de terça e quarta tinham um teor técnico-tático com componentes físicas e cargas de intensidade média/alta por serem os primeiros treinos da semana já os treinos de quinta e sexta estavam orientados para questões coletivas, princípios de jogo e tinham uma carga de intensidade média por se aproximarem mais do momento competitivo (domingo).

No treino de terça procurámos trabalhar o técnico/tático em questões mais individuais, mas trabalhando também sempre algumas questões defensivas e o contra-ataque, realizando apesar disto, um treino mais físico por ser o primeiro treino da semana.

Quarta-feira, às questões técnicas/táticas, organização defensiva e contra-ataque juntámos processos como o ataque/coletivo completando assim as questões da organização defensiva, adicionámos transições aos contra-ataques e colocámos alguns momentos especiais do jogo para treinarmos coisas mais específicas nos grupos coletivos.

Na quinta-feira a intensidade do treino baixava e adicionávamos princípios de jogo às questões já antes trabalhadas, colmatando assim as questões coletivas e a organização defensiva e ofensiva.

Por fim na sexta-feira procurámos trabalhar algumas questões de teor coletivo preparando um pouco o jogo de domingo, questões como o 7x6 ofensivo, a superioridade numérica defensiva e ofensiva isto de forma a podermos depois implementar certos modelos de jogo na competição.

Capítulo VI - Processo Competitivo

6.1 Caracterização do (s) Contexto (s) Competitivo (s)

A equipa de andebol de Juniores A (Sub-18) do Sport Lisboa e Benfica disputa o Campeonato Nacional de Juniores Masculinos 1ª Divisão (PO4).

O campeonato divide-se em duas séries competitivas, zona Norte e a zona Centro. Ambas as séries têm dez equipas que disputaram o apuramento para a fase final, sendo que passavam em ambos os grupos os primeiros três classificados de cada série.

Em cada série foram disputadas dezoito jornadas, dois jogos entre cada equipa no contexto de visitante e visitado. A vitória dava três pontos, empate dois pontos e derrota um ponto. Tal como mencionado acima, em cada série as três melhores equipas passavam à fase final e jogavam entre si na luta pelo título, enquanto que as restantes sete equipas de cada fase voltavam a jogar entre si, na mesma em duas zonas separadas de forma a decidir quem descia de divisão, os dois últimos lugares caíam para a 2ª divisão nacional de juniores masculinos.

Tabela 16 - Grupos Campeonato Nacional de Juniores Zona Centro/Norte

Fase 1 – Zona Norte
FC Porto
FC Gaia / Petrovaz
ABC / Uminho
AA Águas Santas
Boavista FC
CD Xico Andebol
B.E.C.A / Real Formula
CD Feirense
AD Sanjoanense / Hoteis AS
CP Natação
Fase 1 – Zona Centro
SL Benfica A
CD São Bernardo
CF Os Belenenses
Sporting CP
CCR Alto do Moinho
Alavarium AC
Artística Avanca
Ginásio Clube do Sul
Vitória FC
ADC Benavente

Nesta primeira fase da zona centro do Campeonato Nacional de Juniores Masculinos 1ª divisão, previam-se poucos jogos competitivos ao longo das dezoito jornadas.

Pelo que a equipa técnica analisou e conhecia das equipas inseridas nesta 1ª fase da Zona Centro apenas três equipas das nove poderiam criar dificuldades à nossa equipa de Juniores, sendo elas o Belenenses, o Sporting e o São Bernardo, equipas essas que possivelmente iriam disputar a passagem à fase final com a nossa equipa, e sendo que existiam apenas três vagas para o acesso à fase final, avizinhava-se potenciais jogos competitivos entre estas equipas.

Esta análise partiu muito também do facto de que, estes três clubes tinham mais uma competição para disputar, ganhar ritmo de jogo e forma física pois estavam inseridos no Campeonato Nacional de Seniores Masculinos na 2ª divisão, ao contrário da nossa equipa de Juniores que nesta época de 19/20 não criou equipa B de Séniores Masculinos e como tal limitou-se a disputar o Campeonato Nacional de Juniores Masculinos tendo assim muito menos competição do que teve em outros anos onde também estava inserida no 2ª Divisão Nacional de Seniores Masculinos, competição que serve maioritariamente para o clube desenvolver os seus jovens e proporcionar-lhes uma maior competitividade ao longo da época e uma preparação para uma possível inclusão na equipa de Séniores A Masculinos inserida no Campeonato Nacional de Séniores Masculinos 1ª Divisão.

Para além destas três equipas que poderiam trazer alguma competitividade a esta fase do campeonato, a equipa técnica analisou ainda também as restantes equipas e perspectivou que os jogos frente ao Avanca e Alto do Moinho jogados fora de casa poderiam trazer algumas dificuldades se os níveis de atenção e de jogo não fossem os ideais na nossa equipa quando nos apresentarmos em campo para iniciar o jogo.

6.2 Calendário Competitivo Campeonato

A calendarização dos jogos do Campeonato Nacional de Juniores foi efetuada através de sorteio.

O Benfica não teve qualquer influência sobre esta calendarização, excetuando no poder definir entre o local de jogo podendo jogar no pavilhão número dois da luz ou na escola básica Quinta de Marrocos em Benfica, mas condicionado pelo facto de os jogos serem sempre disputados ao domingo.

O campeonato iniciou-se a 22 de setembro de 2019 e terminaria a 24 de maio de 2020. Sendo que a primeira fase foi disputada de 22 de setembro a 16 de fevereiro e a fase final seria disputada de 8 de março a 24 de maio.

O campeonato teve três paragens consideráveis, a primeira entre 22 de dezembro de 2019 e 19 de janeiro de 2020, paragem não só devido ao natal e ano novo, mas também devido ao compromisso com as seleções.

A segunda paragem deu-se de 16 de fevereiro de 2020 a 8 de março, paragem que é um período pré-competitivo e que se realiza entre o final da primeira fase do campeonato e o início da fase final e por fim a última paragem ocorreria entre 5 de abril e 26 de abril para férias da páscoa e novamente compromissos de seleção.

Tabela 17 - Adversários e Respetivas datas de jogos

Adversário Zona Centro	1ª Volta	2ª Volta
Vitória FC	22 setembro 2019	1 dezembro 2019
Alavarium AC	29 setembro 2019	8 dezembro 2019
Sporting CP	6 outubro 2019	15 dezembro 2019
CD São Bernardo	13 outubro 2019	22 dezembro 2019
Ginásio Clube do Sul	20 outubro 2019	19 janeiro 2020
Artística de Avanca	3 novembro 2019	26 janeiro 2020
CCR Alto do Moinho	10 novembro 2019	2 fevereiro 2020
CF Os Belenenses	17 novembro 2019	9 fevereiro 2020
ADC Benavente	24 novembro 2019	16 fevereiro 2020

Na tabela representada acima (Tabela 17), podemos observar a calendarização dos jogos disputados pela equipa na 1ª fase do campeonato disputados entre as nove equipas; os jogos a branco representam as jornadas em casa enquanto os jogos a cinzento representam as jornadas disputadas fora de casa.

Tabela 18 - Adversários Fase final e respetivas datas de jogo

Adversário Fase Final	1ª Volta	2ª Volta
FC Gaia / Petrovaz	8 março 2020	26 abril 2020
CF Os Belenenses	15 março 2020	3 maio 2020
CD São Bernardo	22 Março 2020	10 maio 2020
ABC / Uminho	29 março 2020	17 maio 2020
FC Porto	5 abril 2020	24 maio 2020

Já nesta tabela (Tabela 18) podemos observar a calendarização da fase final da prova, disputada entre as seis equipas qualificadas, três da zona centro e três da zona norte. Destes oito jogos que iriam ser realizados a equipa apenas realizou a primeira jornada onde perdeu frente ao FC Gaia/Petrovaz, jogo disputado fora de casa no Norte do país que teve como resultado final 21-19. Os restantes jogos não foram realizados devido ao começo da pandemia Covid-19 em Portugal e respetivo confinamento obrigatório.

6.2.1 Torneios

Devido ao baixo volume competitivo e devido ao facto de a equipa estar apenas integrada no campeonato nacional de juniores, a equipa técnica procurou desde cedo a integração da equipa em torneios de forma a aumentarmos a competitividade e prepararmos de melhor forma os jogos do campeonato.

Optámos por não realizar torneios de pré-época e prepararmos o início da época apenas com jogos de treinos e os respetivos treinos planeados. Na altura do natal recebemos um convite para a participação no torneio de Santa Maria da Feira, convite o qual recusámos devido ao difícil calendário do torneio que se realizou entre o natal e a passagem de ano (dias 26 a 30 de dezembro).

Desta forma a equipa de juniores apenas participou num torneio durante a época (HANDLEÇA), sendo que este torneio se realizou em Leça durante os dias de 24 e 25 de fevereiro e teve como equipas participantes o ABC / Uminho, FC Porto, AA Águas Santas, Lusitanos, o organizador Andebol Clube de Leça e nós Sport Lisboa e Benfica.

Tabela 19 - Torneio HANDLEÇA

Grupo A	Grupo B
Sport Lisboa e Benfica	FC Porto
Andebol Clube de Leça	ABC / Uminho
AA Águas Santas	Lusitanos

O torneio foi dividido por dois grupos onde passaram os dois primeiros classificados de cada grupo sendo que o 1º classificado do grupo A defrontou o 2º classificado do grupo B e vice-versa.

O clube e equipa técnica sente que tivemos uma boa participação no torneio onde vencemos no grupo o Andebol Clube de Leça e o AA Águas Santas tendo depois perdido nas meias-finais frente ao FC Porto acabando por defrontar novamente o AA Águas Santas na atribuição do terceiro e quarto lugar onde conquistámos esse terceiro lugar do torneio.

Foram quatro jogos bem disputados e renhidos que trouxeram aos atletas e à equipa uma diferente competitividade do que estávamos habituados pelos jogos que disputávamos na 1ª fase da zona centro. O torneio serviu maioritariamente para preparar a fase final do campeonato nacional e pôr em prática trabalhos que estávamos a preparar para os jogos decisivos.

6.3 Resultados ao Longo do Campeonato

Passo agora a apresentar a tabela (tabela 20) com os resultados obtidos ao longo da época durante as fases disputadas do Campeonato Nacional de Juniores Masculinos 1ª Divisão.

Tabela 20 - Resultados Desportivos

Jornadas	Data	Adversário	Casa/Fora	Resultado
1ª	22-SET-19	Vitória FC	Casa	V 50-15
2ª	29-SET-19	Alavarium AC	Fora	V 22-37
3ª	06-OUT-19	Sporting CP	Casa	V 27-22
4ª	13-OUT-19	CD São Bernardo	Fora	E 28-28
5ª	20-OUT-19	Ginásio Clube do Sul	Casa	V 38-23
6ª	03-NOV-19	Artística de Avanca	Fora	V 24-36
7ª	10-NOV-19	CCR Alto do Moinho	Casa	V 29-27
8ª	17-NOV-19	CF Os Belenenses	Casa	V 27-19
9ª	24-NOV-19	ADC Benavente	Fora	V 17-43
10ª	01-DEZ-19	Vitória FC	Fora	V 23-42
11ª	08-DEZ-19	Alavarium AC	Casa	V 24-19
12ª	15-DEZ-19	Sporting CP	Fora	D 30-27
13ª	22-DEZ-19	CD São Bernardo	Casa	E 33-33
14ª	19-JAN-20	Ginásio Clube do Sul	Fora	V19-28
15ª	26-JAN-20	Artística de Avanca	Casa	V 31-14
16ª	02-FEV-20	CCR Alto do Moinho	Fora	V 21-34
17ª	09-FEV-20	CF Os Belenenses	Fora	D 20-19
18ª	16-FEV-20	ADC Benavente	Casa	V 43-9

Como podemos observar pela tabela, a equipa técnica perspetivou no começo da época jogos complicados contra o Belenenses, Sporting e São Bernardo, jogos esses que se vieram a mostrar verdadeiras batalhas pelos três pontos, tendo a equipa empatado ambas as partidas com o São Bernardo (casa/fora), perdido com o Sporting (fora) e perdido com Belenenses (fora).

Realizámos uma excelente primeira volta com apenas um empate frente ao São Bernardo nas nove jornadas disputadas sendo que em seguida, realizámos uma segunda volta do campeonato um pouco mais fraca, segunda volta essa onde, como já mencionei, perdemos com o Sporting e Belenenses e voltámos a empatar frente ao São Bernardo, complicando assim até ao final a passagem à fase final.

Terminámos a fase regular com catorze vitórias, dois empates e duas derrotas conseguindo assim o objetivo colocado no começo da época, o 1º lugar no grupo e consequente apuramento para a fase final do campeonato. Fomos o segundo melhor ataque da prova com 596 golos marcados apenas superados pelo São Bernardo que conseguiu marcar 621 golos, mas conseguimos ser a melhor defesa desta fase com apenas 385 golos sofridos nas tais dezoito jornadas disputas.

6.3.1 Evolução da Classificação

Ao longo da época, o campeonato foi tendo uma evolução de resultados muito perto daquilo que a equipa técnica havia analisado relativamente aos seus adversários no início da época.

Equipas	1ª J	2ª J	3ª J	4ª J	5ª J	6ª J	Pontos
Benfica	V	V	V	E	V	V	17
Belem	V	V	V	V	E	V	17
São Bernardo	V	V	V	E	E	V	16
Sporting	V	V	D	D	V	V	14
Alto do Moinho	D	V	V	V	D	V	14
Alavarium	V	D	D	V	V	D	12
Avanca	D	D	D	V	V	D	10
Benavente	D	D	V	D	D	D	8
Ginásio	D	D	D	D	D	D	6
Vitória	D	D	D	D	D	D	6

Figura 4 - Evolução da Classificação até à 6ª Jornada

Ao fim das primeiras seis jornadas do campeonato a equipa já se encontrava em primeiro lugar, havido vencido o Vitória de Setúbal, Alavarium, Sporting, Ginásio do Sul e Avanca, tendo apenas sofrido um deslize em casa do São Bernardo, jogo que empatámos 28-28 num encontro muito disputado do início ao fim.

Em segundo lugar vinha o Belenenses com os mesmo pontos que a nossa equipa e com resultados muito parecidos aos que havíamos realizado, sendo que empatou apenas um jogo e também esse frente ao São Bernardo.

Em terceiro lugar e a fechar o pódio encontrávamos o São Bernardo também sem derrotas, mas com os dois empates frente à nossa equipa e frente ao Belenenses.

Em seguida Sporting, Alto do Moinho, Alavarium, Avanca, Benavente, Ginásio e Vitória por esta ordem.

Equipas	7ª J	8ª J	9ª J	10ª J	11ª J	12ª J	Pontos
Benfica	V	V	V	V	V	D	33
Belem	V	D	V	V	V	D	31
Sporting	V	V	E	V	V	V	31
São Bernardo	V	D	E	V	D	V	29
Alto do Moinho	D	D	D	D	V	V	24
Alavarium	D	V	E	D	D	V	23
Avanca	D	V	V	V	D	D	22
Ginásio	V	V	E	D	V	D	19
Benavente	D	D	D	D	D	D	14
Vitória	D	D	D	D	D	V	14

Figura 5 - Evolução da Classificação até à 12ª Jornada

Após outras seis jornadas realizadas (doze jornadas do campeonato) e já com a primeira volta da fase regular terminada e com o começo da segunda volta, podíamos facilmente identificar o conjunto de equipas que iria disputar os três lugares de passagem à fase final e estava tudo de acordo com a análise e perspetivas da equipa técnica.

Com doze jornadas do campeonato realizadas, sofremos a primeira derrota do campeonato e perdemos pontos na classificação com um resultado de 30-27 na casa do rival Sporting, resultado que apesar de negativo por ser uma derrota, nos mantinha à frente do Sporting, em caso de igualdade numérica pela diferença de golos nos jogos disputados entre ambos.

A classificação não sofreu grandes alterações em termos posicionais, mas já se notava uma diferença pontual entre certos grupos do campeonato. Mantivemos o primeiro lugar, sendo que apesar de termos uma derrota, aumentámos a distância pontual para o segundo classificado (Belenenses), devido às suas duas derrotas nesta fase.

Já o São Bernardo, que tinha dois pontos de vantagem para o Sporting, encontrava-se agora ao fim de doze jornadas, dois pontos atrás do pódio, fruto das seis boas jornadas realizadas pelo Sporting e dos maus resultados obtidos pelo São Bernardo.

Mais atrás vinha o grupo do Alto do Moinho, Alavarium e Avanca que já notavam algumas dificuldades em acompanhar o grupo da frente e em disputar a passagem à fase final.

Nos últimos lugares, mantinham-se Vitória, Ginásio e Benavente, mostrando ser claramente as três equipas mais fracas desta fase, apesar de terem realizado alguns resultados surpreendentes que alteravam um pouco a classificação.

Equipas	13ª J	14ª J	15ª J	16ª J	17ª J	18ª J	Pontos
Benfica	E	V	V	V	D	V	48
Belem	E	D	V	V	V	V	46
São Bernardo	E	V	V	V	V	V	46
Sporting	E	V	V	V	V	D	46
Alto do Moinho	V	V	V	D	D	D	36
Alavarium	V	V	D	D	D	V	35
Avanca	V	D	D	D	V	V	34
Ginásio	D	D	D	V	D	D	27
Vitória	D	D	V	D	V	D	24
Benavente	D	D	V	D	D	D	22

Figura 6 - Evolução da Classificação até à 18ª Jornada

Ao fim de dezoito jornadas disputadas entre as nove equipas da zona centro, a fase regular da zona centro ficou apenas resolvida na última jornada, tendo havido indecisão de resultados até ao último segundo.

Apesar das últimas seis jornadas um pouco abaixo do que havíamos feito nas restantes, onde em seis jogos registámos quatro vitórias, uma derrota (Belenenses) e um empate (São Bernardo), conseguimos ainda assim manter o primeiro lugar e o consequente apuramento para a fase final. Em dezoito jornadas realizadas, obtivemos duas derrotas e dois empates sendo que

desde a 1ª jornada até à última, mantivemos o primeiro lugar fruto também do facto de sermos o segundo melhor ataque da prova e a melhor defesa.

Juntamente connosco, Belenenses e São Bernardo apuraram-se para a fase final deixando de fora, para surpresa de muitos, o Sporting. Ao fim das dezoito jornadas e devido à derrota do Sporting em casa do São Bernardo na 18ª jornada, Belenenses, São Bernardo e Sporting terminaram empatados a 46 pontos sendo a classificação decidida por confronto direto entre as três equipas, confronto esse que acabou por beneficiar o São Bernardo e o Belenenses.

Logo abaixo das quatro equipas que estavam a disputar o apuramento, permaneceram Alto do Moinho, Alavarium e Avanca sendo que os últimos lugares do campeonato ficaram para Vitória, Ginásio e Benavente.

Desta forma, os três clubes apurados para a fase final da Zona Centro foram Benfica, Belenenses e São Bernardo que iriam disputar a fase final do campeonato nacional de Juniores Masculinos para definir o campeão nacional de Juniores 2019/2020 juntamente com mais três clubes da zona norte do país, sendo eles FC Gaia / Petrovaz; ABC / Uminho e FC Porto.

Enquanto clubes como o Sporting CP; CCR Alto do Moinho; Alavarium AC; Artística Avanca; Vitória FC; Ginásio Clube do Sul e ADC Benavente iriam disputar juntamente com AA Águas Santas; Boavista FC; CD Xico Andebol; B.E.C.A / Real Formula; CD Feirense; AD Sanjoanense / Hotéis AS e CP Natação uma fase de descida por terem ficado abaixo dos três primeiros classificados de casa fase e falhado assim a presença na respetiva fase final do campeonato nacional de juniores masculinos 1ª Divisão.

Por fim, a fase final do campeonato nacional de juniores masculinos começou com uma deslocação difícil para a nossa equipa. Deslocámo-nos até ao terreno do FC Gaia/Petrovaz, jogo o qual perdemos por dois golos com um resultado final de 21-19.

Posição	Equipa	Pts	JG	V	E	D	GM	GS	DG
1	ABC / UMINHO	3	1	1	0	0	30	18	12
2	FC PORTO	3	1	1	0	0	34	25	9
3	FC GAIA / PETROVAZ	3	1	1	0	0	21	19	3
4	SL BENFICA 'A'	1	1	0	0	1	19	21	-3
5	CD SÃO BERNARDO	1	1	0	0	1	25	34	-9
6	CF OS BELENENSES	1	1	0	0	1	18	30	12

Figura 7 - Classificação Fase Final 1ª Jornada

Apesar de não termos iniciado a fase final da melhor forma, a equipa técnica olhou para o jogo como uma partida bem disputada, até ao último minuto, contra um clube que se via como superior, este ano na formação, e como tal achámos que o jogo mostrou bem o desenvolvimento dos nossos atletas ao longo da época e a sua enorme evolução.

Como já descrevi acima, esta foi a única jornada disputada nesta fase devido à Pandemia Covid-19 e consequente confinamento obrigatório. Nos restantes jogos disputados nesta fase, o FC Porto venceu em casa o CD São Bernardo por 34-25 e o ABC/Uminho venceu também em casa o CF Os Belenenses por 30-18 fazendo assim o pleno de vitórias de equipas do norte sobre as equipas do centro mostrando um pouco a diferença de competitividade que existe entre ambas as fases do campeonato.

6.4 Problemática Covid-19

Tal como já mencionado acima, no dia 13 de março de 2020, durante a realização do estágio deparámo-nos com uma situação atípica que teve impacto em todos os cidadãos e em todos os contextos sociais, não sendo o contexto desportivo uma exceção.

A pandemia Covid-19, também conhecida como pandemia de coronavírus, é uma pandemia ativa que consiste numa doença respiratória aguda causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2). (Guan, W. et al, 2020).

Até ao dia, 4 de novembro de 2020, pelo menos 47 320 376 de casos da doença foram confirmados em pelo menos 189 países e territórios com cerca de 1 211 996 fatalidades reportadas e 31 508 068 pessoas curadas. (Guan, W. et al, 2020).

Infelizmente para todo o *staff*, equipa técnica, jogadores do plantel e direção do Sport Lisboa e Benfica, os treinos e competição foram interrompidos por um prazo indeterminado de tempo, sem conhecimento se iriam recomeçar ou ser ainda realizados, devido à pandemia já mencionada.

Para minimizar os estragos possivelmente causados por esta paragem repentina e pela pandemia, o clube, juntamente com os treinadores e *staff*, teve de tomar medidas que tiveram como objetivo reduzir os danos que podiam vir a ser imensos a nível desportivo, pelo que foi

necessário criar novas rotinas e uma adaptação para o trabalho desportivo que normalmente era desenvolvido no nosso dia-a-dia.

Considerando a circunstância excecional em que nos encontrávamos e vivíamos e as necessidades específicas dos nossos atletas e tendo em conta o comportamento em situação de confinamento obrigatório, foram realizadas, durante este período sem treinos e competição, reuniões, inicialmente diárias, para perceber o estado de cada atleta, para falarmos da situação em que nos encontrávamos e para procurar respostas a questões que iam aparecendo como:

- Como realizar o trabalho de treino em casa?
- Irá o campeonato ser retomado?
- Como manter os índices de trabalho?
- Como comunicar da melhor forma com os atletas?

Estas reuniões tiveram várias ordens de trabalho e inicialmente foram realizadas as reuniões diárias entre o *staff* do clube, treinadores e direção, para percebermos melhor o paradigma onde nos encontrávamos e procurarmos soluções à paragem dos treinos.

Num segundo plano, começaram a ser realizadas reuniões de equipa entre os diversos escalões onde procedemos à visualização de jogos efetuados ao longo da época e à sua análise na esperança de que a competição retornasse. Este tipo de reuniões acabou por ter um impacto bastante positivo no desenvolvimento tático dos atletas, uma vez que a análise de jogos permitia tirar ilações referentes aos nossos jogos e o que havia sido treinado. O entusiasmo também foi uma característica notória o que ajudou bastante na parte psicológica dos atletas.

Numa terceira fase as reuniões passaram a ter um caráter formativo e de passagem de experiências, estas reuniões serviram para os atletas esclarecerem algumas dúvidas e curiosidades sobre os atletas de alto rendimento. Nestas reuniões contámos com a presença de vários atletas internacionais seniores de várias nacionalidades que falaram um pouco das suas carreiras e das suas vivências no meio do andebol.

Todas estas reuniões foram realizadas através da aplicação “Zoom”, aplicação à qual todos temos acesso via internet e para a qual o Benfica têm acesso ilimitado de tempo de reuniões devido a uma licença comprada pelo clube.

O clube procurou também que existisse um acompanhamento físico, tendo sido providenciado pelos treinadores principais de cada escalão, um plano que pretendia minimizar os estragos físicos causados pela paragem da pandemia. O controlo desse trabalho foi realizado através de vídeo, ou seja, cada atleta tinha de periodicamente enviar um vídeo a realizar os exercícios que, posteriormente, era analisado e corrigido pelas equipas técnicas dos seus devidos escalões.

Durante este período foram também realizadas algumas reuniões de convívio com os diferentes escalões, reuniões essas onde juntávamos atletas, dirigentes e treinadores e pretendíamos saber como estava cada um, mas a um nível mais pessoal e descontraído esquecendo um pouco o mau momento que se estava a viver.

Capítulo VII - A importância do Guarda Redes de Andebol

7.1 Introdução

Tendo eu sido guarda-redes durante a minha formação como atleta no Sport Lisboa e Benfica e sendo que ao longo da época um dos papéis que me foi dado foi o de trabalhar com os guarda-redes, pela minha experiência, nos dias em que o treinador de guarda-redes não estava presente, não podia deixar de destacar a importância de um guarda-redes numa equipa de andebol e algum trabalho que deve ser realizado durante os treinos e competição.

O andebol é um desporto coletivo de colaboração e oposição, com contacto onde duas equipas interagem entre elas em diferentes momentos de jogo. De todas as posições específicas do jogo, o guarda-redes merece destaque pois sendo o andebol um desporto de finalização onde cada jogada termina com um lançamento ou ação perto da baliza rival a eficácia do guarda-redes é uma variável de desempenho muito importante. (Pascual, Lago & Casáis, 2010)

Tal como descrito por Pascual, Lago e Casáis (2010), as ações dos guarda-redes durante o jogo são decisivas em muitos momentos podendo sempre desequilibrar a balança do jogo a favor ou contra, ao longo dos momentos chaves da partida.

Porém, apesar desta importância que os treinadores e profissionais de andebol dão a esta posição específica, não existe um grande número de estudos sobre guarda-redes acerca do seu treino e avaliação específica comparativamente a outras posições na modalidade de andebol. É bastante fácil observar-se um jogo de andebol e percebermos que as características, ações de jogo e fatores de desempenho dos guarda-redes são claramente diferentes do resto dos jogadores de campo. Como tal, as necessidades físicas, técnicas e táticas são específicas e diferem muito de outras posições.

Segundo Colibaba-Evulet (2009), é necessário usarmos meios de treino e controlo totalmente adaptados, é preciso encontrar-se uma metodologia específica para a posição de guarda-redes que esteja apta tanto na preparação técnico-tática tanto na física, além do mais, com base no princípio de especificidade, parece lógico pensar que o guarda-redes precisa de uma atenção especial ao longo da época por ser uma posição que desempenha funções únicas.

Podemos encontrar artigos de profissionais de andebol que descrevem programas de treino e avaliação de guarda-redes como sendo de um alto nível de análise e de necessidades específicas de trabalho.

Neste sentido Torres (2004) afirma que, deve ter-se em mente que o planejar do treino de guarda-redes envolve um planeamento e programação específica, sendo isto um fator relevante para se levar em consideração durante a etapa de formação dos atletas, sem nunca diminuir a importância do número de sessões de treino a que nos dedicamos a este tipo de trabalho.

De acordo com a bibliografia consultada, foram encontradas várias linhas prioritárias de atuação no treino e análise de guarda-redes. Vários autores contribuíram para um modelo de treino baseado fundamental na melhoria do estado físico e técnico do guarda-redes.

Segundo Singer (1986) e Medina e Parra (2008), um treino físico e específico para guarda-redes deve ter em atenção todas as suas qualidades físicas relevantes para o seu desempenho em campo durante um jogo.

No seguimento desta ideia, Medina e Parra (2008) focaram-se num treino de guarda-redes orientado não só para a força muscular mas também para a velocidade de reação, flexibilidade articular, resistência geral e resistência local pois entendiam que todas estas capacidades eram relevantes num guarda-redes e eram qualidades físicas que deviam ser trabalhadas nos treinos para que pudesse existir um maior destaque e eficácia na posição de guarda-redes durante a competição.

Paccoud (1990) enfatizou a flexibilidade, o equilíbrio dinâmico, a resistência e a força como o mais importante a treinar num guarda-redes ao longo da época.

Já Zeir (1987) definiu que as habilidades mais importantes a treinar num guarda-redes seriam o domínio do corpo, a agilidade, a flexibilidade, a velocidade de execução, a velocidade de deslocamento e a sua resistência aeróbia.

Ainda dentro desta linha de pensamento, Fischer, Hofmann, Pabst e Prange (1988), confirmaram a importância da resistência, força, velocidade, mobilidade e agilidade como os pontos mais importantes a serem treinados e planeados para um guarda-redes.

Neste sentido, embora existam numerosas publicações e estudos científicos a cerca do andebol, onde tenha sido dada maior importância ao fator tático ou à tomada de decisão, não é esse o fator mais importante no treino de guarda-redes de andebol, sendo que não existem praticamente estudos que enfatizem essa tomada de decisão na posição de guarda-redes.

Segundo a maior parte dos autores, o treino de guarda-redes e planeamento deve ser apontado como um combinar de técnica e tática para que se possa alcançar o desempenho desportivo do mesmo.

7.2 Enquadramento Teórico

No mundo dos especialistas do Andebol, sempre se falou das grandes escolas de Guarda-Redes: A escola Russa (Lavrov), a escola Sueca (Hellgreen), a escola Jugoslava (Basic) e a escola Húngara (Hofman). Como treinador e Ex guarda-redes do clube, sempre fui muito sensível no que diz respeito ao tema Guarda-redes, como treinar, quais os exercícios a realizar em treino e como melhorar a sua performance no jogo. É evidente a importância que um guarda-redes têm para o desenrolar de um jogo de andebol e como tal existem algumas questões importantes que os treinadores devem estar atentos ao longo da sua época no que diz respeito à posição de guarda-redes:

- O que pedimos ao nosso guarda-redes nos treinos e jogos?
- Qual é a percentagem de êxito ou fracasso que atribuímos ao guarda-redes dentro da nossa equipa após um jogo?
- São todos os guarda-redes iguais e devem treinar de igual forma?
- Como treino os meus guarda-redes?

Segundo Sá (2012) no contexto do jogo atual de andebol, o guarda-redes é o um elemento de grande importância no seio de uma equipa. Os guarda-redes sempre foram fulcrais no jogo de andebol, mas com a evolução da modalidade estes são agora, cada vez mais, jogadores-chave no jogo e muitas vezes a explicação para o sucesso desportivo da equipa ao longo da época.

À medida que o jogo de andebol foi evoluindo, os guarda-redes ficaram com mais responsabilidades e tornaram-se a largos passos jogadores decisivos. Atualmente, até mesmo ofensivamente, um guarda-redes têm um papel muito decisivo uma vez que muitas vezes é este que lança o contra-ataque direto e também porque tirar o guarda-redes e colocar mais um jogador em campo tornou-se hoje em dia um hábito para quase todos os treinadores de andebol.

Segundo diferentes publicações, o modelo de treino físico e técnico trata-se de um tipo de treino tradicional e usado pelos treinadores em treino de guarda-redes. De acordo com a percepção dos treinadores e jogadores parece que este treino é o menos motivador pois intervêm apenas em fatores informativos.

Este tipo de treino otimiza a capacidade física, resistência e força, proporcionando ao guarda-redes uma reserva-física mais ampla o que lhe permite suportar as cargas de treino bem como o acumular de treinos e jogos ao longo da temporada.

Vizcay (2010) apontou a técnica como o fator fundamental para se treinar guarda-redes, sendo essa técnica complementada com uma boa preparação física e psicológica.

Por outro lado, Moreno, Redondo, Calvo, e Rivilla-García (2012), aludiram à importância dos fatores antropométricos na escola de um guarda-redes e propuseram um plano de treino para melhorar essas habilidades físicas e motoras.

Estes autores mergulharam especificamente num domínio de agilidade corporal, flexibilidade, velocidade de movimento, velocidade de reação e capacidade de concentração e resistência.

	Guarda-Redes	Extremo	Pivot	Lateral	Central
Agilidade	25%	10%	10%	5%	10%
Flexibilidade	25%	10%	10%	10%	10%
Força Geral	10%	5%	25%	15%	5%
Força dos membros inf.	10%	15%	15%	25%	25%
Resistência Geral	5%	25%	10%	25%	25%
Resistência Específica	10%	25%	5%	10%	10%
Velocidade	15%	10%	25%	10%	15%

Figura 8 - Necessidades físicas - Posto específico (Moreno, Redondo, Calvo & Rivilla-García, 2012)

Cada posto específico apresenta características e competências diferentes no que diz respeito a termos fisiológicos, é assim que o treinador de andebol faz a seleção de jogadores nas suas posições e os enquadra na melhor forma durante o jogo e treinos. Na figura a cima exemplificada (figura 8), podemos verificar essas características e competências no que diz respeito ao guarda-redes (Moreno, Redondo, Calvo & Rivilla-García, 2012).

Através da figura 8 podemos verificar que o guarda-redes é o posto específico que necessita de maiores índices de agilidade e de flexibilidade sendo que é ainda o que apresenta uma resistência geral inferior aos demais, pelo que a partir destes índices apresentados, o treinador pode ter uma melhor perceção do que deve ser o seu treino de guarda-redes e sobre o que se deve focar ao longo da época.

Estes índices devem-se ao facto de que as ações do guarda-redes em jogo são na maior parte caracterizadas pelas manifestações de velocidade (reação simples e execução), manifestações explosivas de força, flexibilidade e agilidade. O guarda-redes realiza ações de curta duração e de intensidade máxima, intervaladas entre si por períodos de recuperação longa.

Posto isto a flexibilidade, a agilidade e a velocidade são as características que se deve dar mais ênfase no trabalho de treino de um guarda-redes de andebol, no entanto o treinador não deve esquecer as outras necessidades físicas como a força geral, a força dos membros inferiores, a resistência geral e a resistência específica.

O trabalho de guarda-redes pode ser realizado tanto autónomamente como com a ajuda de terceiros (treinador, jogadores de campo, dirigentes).

Sá (2012) afirma que, o treinador deve trabalhar com os seus guarda-redes ao longo da época:

- Velocidade de reação – redução de tempo de observação da bola, ações em que o guarda-redes não tenha outros indicadores para adivinhar a trajetória a não ser a bola. Utilizar principalmente sinais visuais, alterando e dificultando o campo visual do guarda-redes.
- Força/Velocidade – Fundamentalmente a nível de membros inferiores; Trabalho de ginásio, exercícios aproximados à técnica específica.
- Flexibilidade – “Agilidade”; movimentos próximos das ações de defesa.
- Coordenação – Trabalho com várias bolas, de diferentes tamanhos e com diferentes trajetórias.

No treino, existem certas necessidades físicas dos jogadores que ganham maior preponderância dependendo da faixa etária com que trabalhamos, seguindo as diretrizes da direção e o trabalho desenvolvido pelo nosso treinador de guarda-redes, no escalão de iniciados o foco do treino assentou no trabalho de flexibilidade, coordenação, velocidade de reação e

força explosiva, no escalão de juvenis e aliado ao trabalho que se desenvolveu nos iniciados, a musculatura do core e a potência foram componentes físicas onde se focou mais o trabalho.

Por fim, no escalão que trabalhei e sendo o escalão de juniores o último patamar da formação, o foco do trabalho físico centrou-se no trabalho dos iniciados e juvenis, aliando-se a esse trabalho um acompanhamento de treino de força direcionado para movimentos aproximados do guarda-redes em situação de ginásio. Para atingir os maiores níveis de eficiência nos jogos, a condição física deve ter uma grande predominância no treino.

O treino de guarda-redes era realizado durante os treinos pelo nosso treinador de guarda-redes e sempre aliado ao treinador principal e adjunto e ao que se estaria a realizar nessa semana de treinos. Este trabalho era feito quando o guarda-redes não se encontrava em trabalho com a restante equipa. Esse trabalho era realizado fora de campo, sendo que quando o treinador não necessitava do espaço de uma baliza esse espaço era sempre aproveitado para a realização de exercícios em que o fator baliza estivesse representado. Quando isso não acontecia o trabalho específico de guarda-redes era realizado fora do campo de andebol.

Quando o planeamento semanal assim o permitia e existia disponibilidade, era realizado um trabalho conjunto entre jogadores de campo e guarda-redes, trabalho esse que ficava ao cargo do treinador de guarda-redes em cooperação com o treinador adjunto realizando assim um trabalho mais específico. Nestes momentos aproveitávamos para trabalhar aspetos mais relacionados com a tática. Este trabalho específico, relacionado com a tática era por vezes também ele realizado durante o aquecimento de cada unidade de treino.

Por fim, quando possível, era realizado, uma vez por semana, um trabalho de conjunto com todos os guarda-redes, fora do pavilhão, trabalho esse também preparado e conduzido pelo treinador de guarda-redes. Neste treino aproveitava-se para que os guarda-redes mais velhos pudessem passar alguma da sua experiência aos guarda-redes mais novos sendo a maior parte das correções inicialmente feitas por eles e posteriormente completas pelo treinador de guarda-redes. O conteúdo deste treino prendia-se muito com o trabalho de coordenação e de flexibilidade, que são dois aspetos comuns aos três escalões apesar da diferença de idades dos mesmos

Para Thiel e Hecker (1993), o guarda-redes deve ter elevados valores de altura e envergadura, podendo assim ocupar um maior espaço na baliza, diminuir o ângulo de remate

dos opositores e ter maior facilidade em alcançar os ângulos da baliza. No entanto o fator altura e envergadura não deve ser um fator limitativo do rendimento dos guarda-redes.

Em termos psicológicos, Latiskevits (1991) considera que o guarda-redes está sujeito a múltiplos estímulos, agindo muitas vezes num estado de tensão elevada devido ao *stress* da competição. Assim sendo é muito importante que consiga manter-se atento e concentrado ao longo de todo o tempo de jogo, de forma a reagir o mais rapidamente a qualquer estímulo. Os aspetos psicológicos são decisivos na prestação do guarda-redes e influenciam o seu rendimento.

Em termos táticos e segundo Sánchez (1996) o guarda-redes deve adequar um gesto técnico, num momento oportuno, de forma a conseguir ter sucesso, ou seja, impedir o golo do adversário.

De acordo com Sá (2012) o objetivo principal do guarda-redes de andebol é intercetar a trajetória da bola, tendo como fatores fundamentais para o sucesso, procurar aumentar o tempo que têm para reagir e diminuir a incerteza quanto à trajetória da bola.

Estes dois pressupostos falados pelos dois autores, estão diretamente relacionados à tática do guarda-redes e são algo que os treinadores devem ter em atenção no que diz respeito ao treino de guarda-redes, o guarda-redes deve nos seus treinos treinar sempre a capacidade tática na relação com o rematador.

Sem Oposição	Com Oposição
Trajectoria do rematador Braço/Antebraço	Braço/Antebraço Ação dos defensores
Trajectoria do rematador Braço/Antebraço	Trajectoria do rematador Braço/Antebraço
Braço/Antebraço Ação dos defensores	Braço/Antebraço Ação dos defensores
Movimento/Amplitude do Braço	Braço/Antebraço Ação dos defensores

Figura 9 - Principais indicadores na antecipação de remate (Sá, Fernández, Gomes, Saavedra & Rodrigues, 2012)

Na figura a cima exemplificada (figura 9), podemos observar os principais indicadores que os guarda-redes utilizam para antecipar o remate de modo a terem uma maior taxa de sucesso ao longo do jogo (Sá, Fernández, Gomes, Saavedra & Rodrigues, 2012).

O guarda-redes deve ter em atenção a leitura da trajetória do rematador, a leitura da ação do braço e ter sempre em atenção todas as ações dos seus colegas de equipa que estão a defender o opositor e podem alterar o desfecho do ataque.

Thiel e Hecker (1993), afirmam que o guarda-redes deverá possuir uma capacidade de concentração, que lhe permita perceber uma série de indicadores relativos ao jogo, que posteriormente analisará. Quanto mais amplo for o leque da percepção, maior será a sua eficácia.

Sá, Fernández, Gomes, Saavedra e Azevedo (2009), realizou um estudo em que o objetivo era verificar quais os indicadores utilizados pelos guarda-redes profissionais de andebol na antecipação de remates de 1ª linha e analisar em que indicadores se verificavam diferenças entre guarda-redes experts e principiantes. Participaram neste estudo dezasseis guarda-redes (oito profissionais e oito principiantes) e foram executados quarenta e oito sequências de remates da 1ª linha. Através desta amostra pode-se verificar que os guarda-redes profissionais observam com maior frequência alguns indicadores que lhes permitem antecipar a trajetória, tais como a lateralidade e estatura do rematador e local de onde recebeu a bola e indícios relacionados com a trajetória e impulsão do rematador.

Neste estudo, Sá, Fernández, Gomes, Saavedra e Azevedo (2009), concluíram também que a utilização de indicadores relacionados com a ação dos defensores é mais acentuada nos guarda-redes profissionais do que nos guarda-redes principiantes.

Segundo Fuertes e Barceló (2006) e Fuertes, Peñas, e Martínez (2010), as estratégias antecipatórias têm de ocupar um lugar importante no treino dos guarda-redes de andebol. Uma melhoria nos elementos relacionados com a percepção e a tomada de decisão aumentará a eficácia das ações dos guarda-redes.

Na figura 10, apresentada em baixo por Fuertes e Barceló (2006) podemos observar todo o processo de informação que o guarda-redes deve recolher de modo a conseguir executar a sua ação com maior sucesso.



Figura 10 - Processamento da informação obtida - Guarda-Redes (Fuertes e Barceló, 2006)

No escalão de Juniores e durante o processo de treino dos nossos guarda-redes, procurou-se não só treinar os guarda-redes de andebol no que diz respeito a processos de execução e reação, pois devido às velocidades que a bola atinge, os guarda-redes tinham grandes dificuldades em impedir que fosse golo ao só reagirem aquando o momento de saída da bola da mão do executante.

Como tal e segundo Sá, Romero e Gomes (2007), os indicadores dados pelos rematadores na hora do remate permitem aos guarda-redes antecipar o movimento, o que ajuda e muito a que estes tenham um maior sucesso na execução dos seus movimentos defensivos e no impedimento do golo. Assim sendo foi necessário criar-se exercícios que permitissem aos guarda-redes trabalhar a tomada de decisão.

No que diz respeito aos treinos e a estes exercícios específicos, o acompanhamento presencial era feito duas vezes por semana pelo nosso treinador de guarda-redes, sendo que nos restantes dias este acompanhamento era feito pelo treinador principal e pelo treinador adjunto, mas sempre tendo em conta as orientações do treinador de guarda-redes e alinhado ao trabalho desenvolvido até ao momento.

Seguem assim exemplos de exercícios planeados e executados pelo nosso treinador de Guarda-Redes durante os treinos, no período inicial do treino ainda na fase de aquecimento:

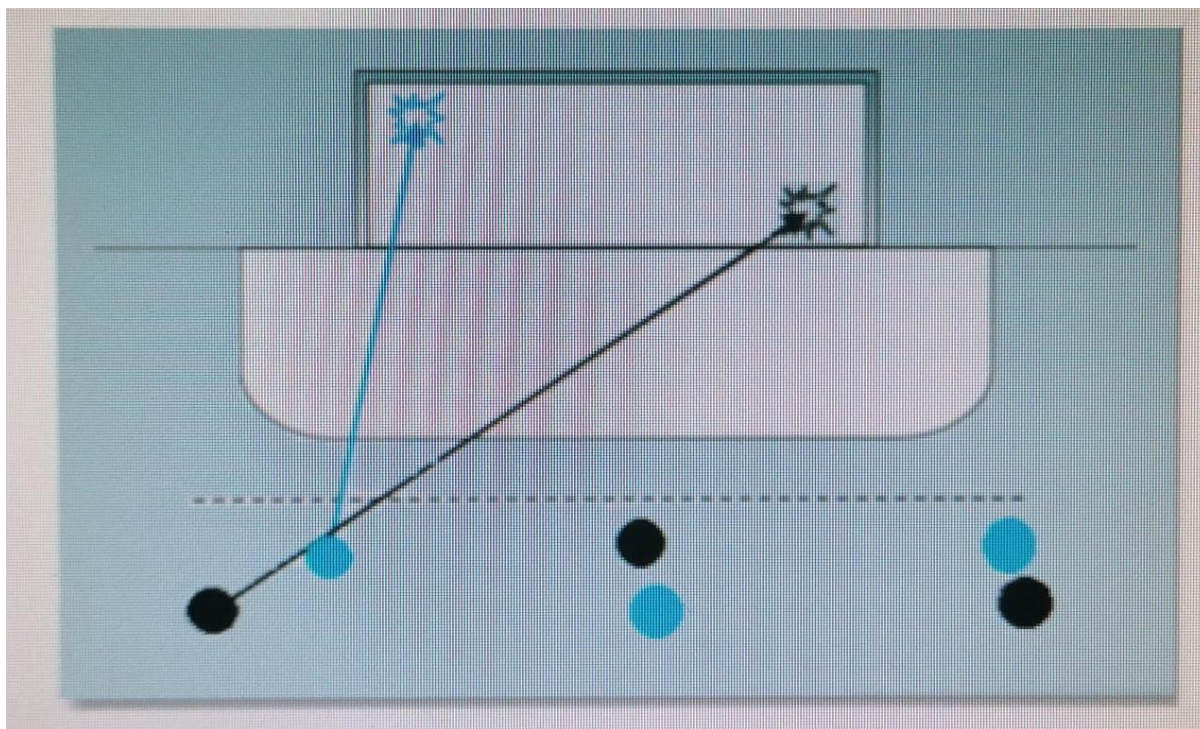


Figura 11 - Exercício exemplo A (Jorge Pereira Treinador de Guarda-Redes do SLB, 2019)

O objetivo do exercício exemplificado pela Figura 11, seria antecipar previamente o local de remate tendo em conta os indicadores dados pelo adversário, futuro recetor, trajetória, impulso, força de armar o braço, tudo indicadores exemplificados por Fuertes & Barceló (2006) tal como demonstrado na Figura 10 acima mencionada.

Iniciávamos o exercício agrupando os rematadores em pares nas três posições demonstradas na imagem, lateral-esquerda, central e lateral-direta (1ª linha).

O 1º rematador (lateral-esquerdo) rematava e após o seu remate seguia-se o remate do seu par na mesma posição. O primeiro rematador rematava livremente e o segundo rematador teria de rematar para o lado oposto, obrigando assim o guarda-redes a pensar e a definir rápido a sua posição observando também os indicadores de remate. Eram usados os quatro cantos da baliza como referência. Cada guarda-redes defende uma série de doze remates, ou seja, seis pares de trabalho.

Este exercício permitia ao guarda-redes ter uma tomada de decisão num curto espaço de tempo no que diz respeito aos dois remates efetuados numa ordem consecutiva e rápida, uma vez que depois de efetuado o primeiro remate o guarda-redes já deve saber para onde o

segundo atleta vai rematar. Com este exercício o guarda-redes trabalha a antecipação e a tomada de decisão, o que leva a ter um aumento considerável na sua taxa de sucesso.

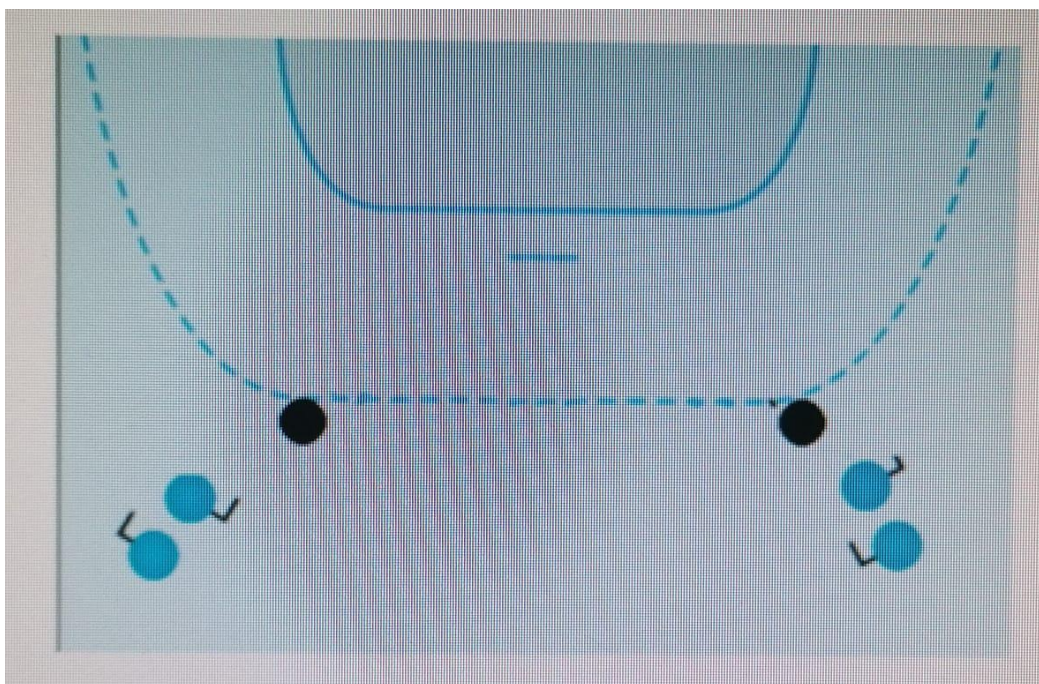


Figura 12 - Exercício Exemplo B (Jorge Pereira Treinador de Guarda-Redes do SLB, 2019)

Neste segundo exercício, exemplificado pela figura 12, uma vez mais procurámos trabalhar a antecipação ao remate com base nos estímulos indicados pelos rematadores.

Os atacantes eram divididos por duas filas na primeira linha (Lateral-esquerda e Lateral-Direita), sendo que os mesmos realizavam um remate por cima de um jogador que fazia bloco na zona dos 9m para dificultar a visão do guarda-redes. Os remates eram realizados à vez sendo que saltávamos de fila para fila e após dois remates eram dados dez segundos ao guarda-redes para se recompor na sua posição base de baliza. Os remates eram efetuados para o local para onde o treinador determinava (cima ou baixo) usando um sinal de mãos, sendo que os jogadores podiam rematar para diferentes zonas da baliza, seja para o lado oposto da sua fila (remate cruzado) ou para a zona da sua fila (remate ao 1º poste).

Exemplo: Lateral-Esquerdo rematava para a esquerda do guarda-redes para cima, de acordo com o sinal do treinador então o Lateral-Direito teria que rematar para baixo, mas em qualquer zona da baliza. Eram realizados entre 10-12 remates por série.

Com este exercício os guarda-redes tinham de ter os níveis de concentração bastante elevados e tinham de estar atentos aos indicadores dados pelos rematadores (braço de remate)

após o sinal do treinador. Uma boa análise dos indicadores de remate permite ao guarda-redes ter maior sucesso na sua tarefa.

Como Sá, Fernández, Gomes, Saavedra e Rodrigues (2012) afirmam, o tempo que o guarda-redes dispõe desde a partida do remate até à chegada da bola à baliza, é muito curto e por isso tem de dirigir a sua atenção ao movimento do atacante antes do remate para que possa antecipar a provável direção da bola e ter assim maior sucesso.

Por fim, uma das maiores preocupações da equipa técnica esta época no que diz respeito ao trabalho de guarda-redes, centrou-se na posição base que constitui o ponto de partida de todos os movimentos realizados pelos guarda-redes sendo que é a posição base e enquadramento com a baliza que determina em muito o sucesso de defesa do guarda-redes.

A posição base é a posição que o guarda-redes deve adotar antes de reagir a uma ação do atacante com maior rapidez. Esta posição tem de permitir que o guarda-redes esteja confortável e pronto para executar o mais rápido possível a sequência de movimentos que lhe vão permitir defender a bola.

Segundo Sá (2012), existem diferentes aspetos vistos como cruciais para a posição base do guarda-redes e assim ter uma maior taxa de sucesso na baliza, sendo eles:

- Pés paralelos, afastados à largura dos ombros;
- Joelhos ligeiramente fletidos, de forma a baixar o centro de gravidade;
- Pés totalmente apoiados no solo ou com os calcanhares um pouco levantados;
- Peso do corpo dividido igualmente pelas duas pernas;
- Tronco um pouco inclinado para a frente;
- Orientação frontal ao portador da bola, com total controlo do campo visual da mesma, olhos na trajetória da bola;
- Braços levantados lateralmente e ligeiramente fletidos, os cotovelos fletidos, as palmas das mãos viradas para a frente, na posição do pugilista, à frente do peito, no campo visual do guarda-redes, com os dedos ligeiramente fletidos, para que os deslocamentos sejam feitos sem perda de equilíbrio, tendo as mãos à mesma distância das intervenções para cima ou para baixo.

Estes diferentes pontos devem começar a ser treinados e apresentados aos guarda-redes cedo na formação porque são aspetos importantes que os vão acompanhar ao longo do seu crescimento e os quais devem ir sendo aperfeiçoados.

Como tal a posição base do guarda-redes foi algo que sempre esteve presente nos treinos de guarda-redes e exercícios realizados ao longo da época sendo que foi algo em que os treinadores se centraram muito durante a competição em corrigir os guarda-redes para que estes se lembrassem sempre dos pontos cruciais da posição base e assim terem uma melhor reação aos remates.



Figura 13 - Posição Base Guarda-Redes de Andebol

Conclusões

Perspetivas futuras

Quando falo em perspetivas futuras penso que seja importante dividir este ponto em três fases:

- Perspetivas futuras para a equipa
- Perspetivas futuras para o clube
- Perspetivas futuras para o treinador estagiário

Relativamente às perspetivas futuras para a equipa, a equipa técnica prespetiva que na próxima época todos os juvenis que trabalharam com o plantel de Juniores, sejam incluídos no grupo de trabalho Juniores/Seniores, não indo mais ao seu escalão. Para que tal aconteça, ao longo deste ano, foram desenvolvidas ferramentas que potenciaram um sucesso em contextos de adversidade, como a compreensão do jogo com um todo, sabendo, perceber o contexto, decidir em função dele e ter uma capacidade técnica para então executar o que decidiram.

Infelizmente, relativamente ao grupo de trabalho de atletas Juniores, a equipa técnica prevê que a grande maioria não esteja cá na próxima época sendo eles emprestados por clubes da 1ª e 2ª divisão ou até mesmo podendo sair desvinculando-se do clube.

As perspetivas em relação à próxima época relativamente à equipa são a de participação na 3ª divisão de Seniores Masculinos novamente com a criação da equipa de Seniores B que havia acabado no começo desta época e a reconquista do título de campeão nacional de Juniores Masculinos que não nos foi possível realizar esta época devido à pandemia.

Passando agora para as perspetivas futuras do clube, sendo este um clube com um grande nome a nível nacional e internacional, perspetiva-se que continue a fornecer aos seus atletas e funcionários as melhores condições possíveis para que seja realizado o melhor trabalho possível e assim os diferentes escalões cheguem aos seus objetivos.

Prevê-se que na próxima época todos os escalões de andebol da formação continuem a sua presença nas suas respetivas fases finais e o clube pretende um aumento considerável de atletas a nível de formação sendo que não será uma tarefa fácil devido à pandemia que vivemos.

Por último, falando a nível pessoal, as minhas perspetivas futuras passam inicialmente por ficar mais competente tanto a nível profissional como pessoal, para isso, é fundamental que nas

próximas épocas tenha muito mais atenção ao controlo do treino e a tudo o que isto envolve sendo este o meu objetivo principal para a próxima época.

Pretendo ainda melhorar o meu perfil de líder, apesar de já ser uma figura conhecida dentro do clube devido aos vários anos aqui presente, julgo que por vezes ainda transpareço aos atletas demasiada amizade o que por vezes pode não ser bom em contexto de treino e competição.

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

Tenho como objetivo e perspetiva futura ser o treinador principal do escalão de Juvenis ou Juniores do Sport Lisboa e Benfica, tendo assim um novo desafio enquanto treinador e por fim pretendo chegar ao mais alto nível da competição querendo primeiro treinar uma equipa de Seniores e em seguida sair para o estrangeiro.

Reflexões

Terminada esta época desportiva, efetuou aqui uma reflexão tendo por base os objetivos delineados no início da mesma. Dos objetivos que delineei, nenhum é estimável em valores, volumes ou qualquer outro número possível de se atribuir.

A medição e perceção dos meus objetivos depende sempre da minha sensibilidade para avaliar o que foi feito ao longo da época assim como daqueles que me rodearam e que têm a função de me avaliar, e, também de pessoas em quem confio para me darem opiniões sustentadas no seu conhecimento e experiência. Efetuo então aqui uma relação entre as reflexões feitas ao longo do ano e os objetivos delineados no início do mesmo.

Objetivos Relacionais:

- Potenciação da relação com os jogadores - Mantive uma relação próxima o suficiente e afastada o necessário para que gostos pessoais não afetassem decisões desportivas e ao longo dos treinos fui utilizando uma emotividade positiva criando assim um clima positivo.
- Potenciação da relação com a equipa técnica/estrutura – A perceção de momentos de treino por parte da equipa técnica foi uma das mais-valias desta época, havendo sempre

debate e entendimento daquilo que o treino exigia, adaptando a postura dos elementos técnicos; consegui manter ao longo do ano uma relação cordial com todos os departamentos da estrutura do clube e ao longo do ano surgiram apenas alguns problemas de pais que criavam ansiedade não desejada aos seus filhos fruto das suas expectativas mas sinto que conseguimos resolver estes problemas através de conversas simples.

Objetivos de análise, instrução e observação:

- Observação e reflexão da instrução nos treinos e jogos - Sinto que fruto dos meus vários anos de trabalho no clube, mesmo como treinador adjunto a minha postura corporal foi muito ajustada e não tive momentos de maior nervosismo conseguindo sempre dar o exemplo pretendido nos treinos e jogos.
- Em termos de intervenção no treino, sinto que foi o ano em que fui menos ativo na minha intervenção, apesar do à vontade que sempre tive com o treinador principal e mesmo já tendo trabalhado como dirigente em outros anos na sua equipa técnica e este ter-me dado sempre autonomia para falar, dar *feedback* e corrigir treinos, momentos de jogo e palestras senti que foi um ano um pouco atípico da minha parte em relação a intervenções individuais sendo por isso um dos aspetos que mais tenho que melhorar em épocas futuras.
- Relativamente à documentação de treino, jogo, planeamento, organização e estruturação de época, penso que foi um aspeto no qual melhorei tendo tido sempre uma grande ajuda por parte do treinador principal e dirigentes que me proporcionavam as fichas de treino, convocatórias, folhas de reuniões etc. de forma a termos tudo organizado ao longo da época.

Objetivos de formação de atletas

- De acordo com a coordenação e equipa técnica, os objetivos de formação dos atletas foram atingidos. A equipa chegou à fase final do campeonato nacional de Juniores Masculinos e quando se sucedeu o final da época em Março, notava-se uma melhoria nos atletas relativamente aquilo que se registava no começo da época. Durante a época, e como foi perceptível na análise competitiva, a equipa teve momentos menos conseguidos durante a fase de competição, tivemos alguns atletas nessa fase que estagnaram ligeiramente a nível individual e que também, a nível coletivo não estavam

a fazer a diferença nos jogos. A equipa técnica procurou saber o porquê deste acontecimento, mas acabámos por não chegar a nenhuma conclusão mantendo os níveis de trabalho, mas aumentando os feedbacks corretivos.

Sobre a Equipa/Clube

A equipa técnica determinou que o saldo da época foi bastante positivo uma vez que o objetivo principal que era estar presente na fase final do campeonato de Juniores Masculinos foi cumprido. Para além disso a equipa conseguiu ter um grupo grande de atletas a trabalhar com o escalão de Seniores e ainda um grupo considerável de atletas Juvenis incluídos no nosso escalão trabalhando assim para o futuro do clube.

Infelizmente, não foi possível lutarmos pelo título de campeão nacional devido ao panorama da pandemia, mas a equipa técnica vê esse objetivo como secundário uma vez que trabalhámos ao longo da época a nível coletivo para o bem do clube.

Contudo existem alguns pontos que merecem a nossa reflexão de forma a serem melhorados e assim efetuarmos um melhor trabalho no futuro.

Uma das grandes preocupações da equipa técnica ao longo da época foi o desenvolvimento da autonomia no processo de jogo e treino, sentimos que os atletas eram pouco autónomos principalmente no que diz respeito ao treino sendo necessário que estivesse sempre um dos treinadores junto deles para que o trabalho de treino fosse efetuado com o maior foco possível e da melhor forma não havendo quaisquer distrações o que levou a que existisse pouco espaço ao longo dos treinos para que os treinadores pudessem dialogar e identificar de imediato erros a serem corrigidos.

Contudo, um dos pontos mais positivos do grupo de trabalho acabou por ser a entrega em treino. Apesar de alguns momentos menos positivos durante o decorrer da época, a forma de estar em treino foi sempre correta, tendo a equipa demonstrado uma capacidade de trabalho acima da média, facilitando a aquisição do modelo de jogo e melhoria individual dos atletas.

Durante o decorrer da época, a equipa técnica verificou que um dos pontos menos positivos e que poderia ter trazido à equipa uma maior evolução individual nos atletas tal como

coletiva e seria uma forma de manter os níveis competitivos mais elevados foi o término da equipa de Seniores B do clube. Devido ao plantel apenas participar numa competição ao longo da época, tivemos um volume competitivo baixo sendo que grande parte dessa competição foi realizada frente a equipas de um nível consideravelmente mais baixo do que a nossa como já apresentado em momentos acima.

A gestão do grupo por parte da equipa técnica foi adaptada em treino tanto às necessidades técnicas e táticas do grupo como às características cognitivas e emocionais, sendo frequente a escolha de grupos e separação dos mesmos em treino.

Relativamente ao clube, ao longo da época tal como em todas as outras épocas passadas que vivi no Sport Lisboa e Benfica, a estrutura deu todas as condições possíveis para que o escalão trabalhasse da melhor forma e pudesse conquistar títulos. A equipa desde o começo da época que teve os seus horários de treino definidos existindo apenas uma ou outra alteração ao longo da época devido a ajustes necessários. Trabalhámos 95% do tempo no pavilhão número dois do estádio da luz sendo que em dias que o pavilhão não estava disponível por atividades do clube, rapidamente éramos direcionados para novo pavilhão (Quinta de Marrocos), tendo sempre prioridade por sermos o escalão mais alto da formação.

Os jogos também eles foram realizados no pavilhão número dois da luz e a equipa teve sempre acesso ao ginásio do clube, salas de reuniões, salas de vídeos, fisioterapia, consultório médico e material de treino. Em deslocações a equipa teve sempre o direito a um autocarro para nos deslocarmos mesmo sendo o jogo na zona de Lisboa e tivemos sempre direito a alimentação. Pelo que no decorrer da época tivemos todas as nossas necessidades a serem satisfeitas pela estrutura do clube.

Reflexão Final

Trabalho no Benfica há quinze anos, têm sido quinze anos de um enorme crescimento tanto a nível individual como coletivo e sempre acompanhado por uma estrutura altamente competente e profissional.

Iniciei no Sport Lisboa e Benfica como jogador dos infantis, passei por todos os escalões de formação até chegar a Sénior e já fui dirigente, treinador de Minis, Infantis e Iniciados, adjunto de Juvenis e por fim nesta época, treinador-adjunto dos Juniores A, próximo passo será assumir um destes escalões mais altos como treinador principal e um dia poder treinar uma equipa de Seniores.

Tenho tido a sorte de trabalhar e de ser ensinado por aqueles que considero serem os melhores do país, aprendi com treinadores, coordenadores, diretores, etc... Cresci muito a nível profissional neste ano e pretendo levar estes ensinamentos mais longe e continuar a crescer enquanto treinador. Errei muitas vezes ao longo da época, mas porque sempre tive espaço para o fazer, nunca cometi um erro sem que me tenham corrigido ou ajudado a refletir sobre esse erro e por isso só posso estar agradecido. Sinto que ao longo da época dei o meu melhor no crescimento destes atletas, mas sempre com o pensamento que podia ter feito mais e melhor.

Por tudo o que se passou ao longo da época e foi partilhado neste relatório, posso dizer que foi uma época bastante positiva. A equipa teve uma excelente evolução, cumprimos o objetivo de estar na fase final e iríamos disputar o título de campeão nacional, mesmo com a paragem devido à pandemia covid-19 podemos tirar pontos positivos e novas aprendizagens pois fomos obrigados a entrar num panorama diferente de trabalho e a explorar novas técnicas e novos meios para estes jovens sem nunca os deixar de acompanhar.

A nível pessoal, preciso de melhorar o controlo do treino, começar a ter uma maior autonomia no treino, facilitar o desenrolar dos exercícios, perder menos tempo nas explicações e dar mais dinâmica ao treino. Pretendo designar estes como os meus objetivos principais para época 2020/2021 podendo assim aperfeiçoar-me cada vez mais como treinador e chegar o mais longe possível dentro deste clube.

A perfeição é algo que nunca será atingida por ninguém mas é também algo que nunca pode deixar de ser procurado. O meu trajeto neste clube irá continuar já na próxima época,

levando sempre presente comigo todos os ensinamentos destes 15 anos e principalmente desta última época.

Termino esta época com o sentimento de que sou melhor treinador do que era quando a comecei e estou agora ainda mais preparado para aceitar novos desafios. Tenho sido um verdadeiro sortudo ao longo destes 15 anos e estou pronto para sair da minha zona de conforto e crescer cada vez mais.

Referências Bibliográficas

Antunes, F. M. L. (2014). Uma equipa de futebol como um sistema complexo: visão multidisciplinar do planeamento, operacionalização e avaliação do treino e da competição. Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo. Lisboa. Acedido a 12 de fevereiro, 2020 de Repositório em

<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6860/1/Relat%c3%b3rio%20de%20Est%c3%a1gio%20de%20MestradoFilipe%20Antunes.pdf>

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: theory and methodology of training*. USA: Human kinetics.

Bota, I., Colibaba-Evulet, D., Craciun, G., & Vasilescu, C. (2001). *Jogos desportivos colectivos: teoria e metodologia*. Lisboa: Instituto Piaget

Casarin, R. V., Reverdito, R. S., de Lima Grebogg, D., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152.

Colibaba-Evulet, D., (2009). Consideraciones para la preparación física de los porteros de balonmano. *Apunts Educación física y deportes*, 8(136).

Cruz, C. (2019). Documento de Reflexão e Orientação Técnica – Andebol Sport Lisboa e Benfica. Lisboa

Fischer, G. Hofmann, H, Pabst. S & Prange, D. (1988). *La escuela de porteros en balonmano: Estudio Monográfico sobre el portero*. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física.

Freitas, R. J. C. D. (1999) Treino de Força em Andebol: Um estudo exploratório sobre o planeamento e periodização da força em equipas da 1 - Divisão Nacional. Dissertação apresentada à Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, área de especialização de Treino de Alto Rendimento, Porto. Acedido a 11 de fevereiro, 2020 de Repositório em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9920>

Fuertes, X. P., & Barceló, R. P. (2006). El portero de balonmano: una aplicación práctica de entrenamiento perceptivo-decisional ante lanzamientos de primera línea. *Apunts Educación física y deportes*, 2(84), 66-75.

Fuertes, X. P., Peñas, C. L., & Martínez, L. C. (2010). La influencia de la eficacia del portero en el rendimiento de los equipos de balonmano. *Apunts Educación Física y Deportes*, (99), 72-81.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação apresentada às provas de doutoramento da Universidade do Porto para obtenção do grau de Doutor em Ciências do Desporto, área de especialização de Treino de Alto Rendimento, Porto. Acedido a 14 de fevereiro, 2020 de Dialnet em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3703740>

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Revista Horizonte*, 7(42), 196-201.

Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. Madrid: MCSports.

Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). *Teaching sports concepts and skills: A tactical games approach*. United Kingdom: Human Kinetics Publishers Ltd.

Guan, W. J., Ni, Z. Y., Hu, Y., Liang, W. H., Ou, C. Q., He, J. X. & Zhong, N. S. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England journal of medicine*, 382(18), 1708-1720.

Latiskevits, L. A. (1991). *Balonmano: Colección deporte y entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo

Medina, A. A., & Parra, M. D. M. G. (2008). La especificidad de la condición física del portero de balonmano. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 4(1), 5-12.

Moreno, A. M., Redondo, E. M., Calvo, J. L., & Rivilla-García, J. (2012) Análises de los diferentes modelos de entrenamiento para porteros de balonmano. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 8(3), 223-232.

Museológica, P., & Filipe, D. G. (2019) Museu Cosme Damião: Musealizar património desportivo e a história do Sport Lisboa e Benfica. Acedido a 20 de janeiro, 2020 de Academia em

https://www.academia.edu/download/63068000/Proposta_de_Programacao_Museologica_Museu_Benfica_Cosme_Damiao_Museologia_FCSH20200423-66839-7q9z7h.pdf

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo. Dissertação apresentada para a Faculdade de Desporto - Universidade do Porto para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo especializado em Treino de Alto Rendimento e Treino em Jovens, Porto. Acedido a 15 de fevereiro, 2020 de Repositório em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/99974?mode=full>

Paccoud, B. (1990). L'entraînement du gardien de but. *EPS*, 40, 39-42.

Perrenoud, P. (1995). *La fabrication de l'excellence scolaire: Du curriculum aux pratiques d'évaluation*. Genebra: Librairie Droz.

Prudente, J., Garganta, J., & Anguera, M. T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista portuguesa de Ciencias do Desporto*, 4(3), 49-65.

Raposo, A. (2017). *Planeamento do treino desportivo: Fundamentos, organização e operacionalização*. Lisboa: Visão e Contextos.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. Acta nº1 do Congresso Internacional de Jogos Desportivos-Olhares e contextos da performance da iniciação ao rendimento (pp. 1-14). Lisboa: Visão e Contextos

Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). The training planning and periodization processes in professional football Portuguese league 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), pp.455-472.

Sá, A. P., Fernández, J. J., Gomes, A. R., Saavedra, M., & Azevedo, A. (2009). *Os indicadores para a tomada de decisão do guarda-redes de andebol*. Corunha: Centro de Formación Alto Rendimento.

Sá, P., Fernández, J. J., Gomes, A. R., Saavedra, M., & Rodrigues, P. (2012). Estudo da antecipação do guarda-redes de andebol a remates de 1ª linha com oposição. *Revista Mineira de Educação Física*, 1(1), 1-11.

Sá, P (2012). *Livro: Andebol um caminho para o alto rendimento*. Lisboa:Visão e Contextos

Sá, P., Romero, J. F., & Gomes, A. R. (2007). A tomada de decisão no guarda-redes de andebol. In: Cruz, J. F., Silvério, J. M., Gomes, A. R. & Duarte, C. (Eds.), Acta de conferência Internacional de Psicologia do Desporto e Exercício (pp. 60-76) Braga: Universidade do Minho Centro de Investigação e Psicologia.

Sánchez, F. (1996). Deportes de equipo: Análisis funcional, evaluación y aprendizaje de la táctica. In: Gutiérrez Aguilar, Ó. (Eds.), CD Colección Congresos Nº 9. Máster Universitario en Alto Rendimiento Deportivo (pp.1-9) Barcelona: Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento

Singer, R. (1986). *El Aprendizaje de las acciones motrices em el deporte*. Barcelona: Hispano Europea.

Smith, D. J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports medicine*, 33(15), 1103-1126.

Thiel, A., & Hecker, S. (1993). *Handball, le gardien de but: De la technique de base au perfectionnement dans les buts de handball: un ouvrage pour gardiens et entraîneurs*. Paris: Edition Vigot.

Torres, G. (2004). Aproximación al análisis didáctico del contenido del portero de balonmano. *Comunicación Técnica nº227. Área de Balonmano*, 28, 1-16.

Vizcay, C. (2010). El portero de balonmano. Elementos fundamentales para su preparación. *Revista Apunts Educación Física y Deportes* 15(145).

Zeir, U. (1987). O guarda redes de Andebol. *Revista Sete Metros*, 3. 2-48

Anexos

Anexo 1 - Folha de Estatística de jogo

Andebol

SL BENFICA

2015 - 2016

Jogo: MB XX		Data: / /16		Local:					
AÇÃO ATACANTE				RESULTADO		T/O			
				1ª PARTE	2ª PARTE	Nosso	Deles		
Tomas Fialho Palo	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A	0 1	13 12		
	9m			7m	A A MP MP MP 1 1 1 2'				
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'	1 1	13 13		
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'	1 1	13 13		
Enaldo	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A	1 2	14 13		
	9m			7m	A A MP MP MP X X 1 2'	1 3	14 14		
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'	2 3	14 15		
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'	2 3	14 15		
Tomas Gomes	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A	3 3	15 15		
	9m			7m	A A MP MP MP 1 1 1 2'	4 3	15 16		
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'	5 3	16 16		
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'	5 4	17 16		
Dante Pereira	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A	6 4	18 16		
	9m			7m	A A MP MP MP 1 1 1 2'	6 5	18 17		
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'	7 5	19 17		
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'	7 6	20 17		
Tomas Campos	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A	8 6	21 17		
	9m			7m	A A MP MP MP X X 1 2'	8 7	21 18		
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'	8 8	22 18		
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'	9 8	22 19		
Enaldo	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A	9 9			
	9m			7m	A A MP MP MP X X 1 2'	10 9			
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'	10 10			
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'	10 11			
Rodrigo Monques	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A	11 11			
	9m			7m	A A MP MP MP X X 1 2'	11 12			
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'	12 12			
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'				
Fabio Ramos	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A				
	9m			7m	A A MP MP MP 1 1 1 2'				
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'				
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'				
Tomas	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A				
	9m			7m	A A MP MP MP 1 1 1 2'				
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'				
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'				
Adamo	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A				
	9m			7m	A A MP MP MP 1 1 1 2'				
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'				
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'				
Edgon	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A				
	9m			7m	A A MP MP MP 1 1 1 2'				
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'				
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'				
Carvalanti	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A				
	9m			7m	A A MP MP MP 1 1 1 2'				
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'				
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'				
	6m			7m	A A MR MR MR 8 8 8 A				
	9m			7m	A A MP MP MP 1 1 1 2'				
	PT			7m	A A P P P FA FA FA 2'				
	CA			7m	A A V V D 7m 7m 7m 2'				

AMARELOS

Nosso Deles

Lima 22

Rodrigo 9

PP

2 MINUTOS

Nosso Deles

Campos 22

Enaldo 11

Tomas 24

37

11

VERMELHO

Nosso Deles

A - 50

R - 44

G - 19

FT - 6

Ad: 10+2 CA: 8-5

Anexo 2 – Folha de Estatística de jogo (Guarda-Redes)

ESTATÍSTICA Guarda-Redes

Data: _____ JOGO: _____ vs _____

Tempo jogado: _____
Nº: _____ Nome: _____

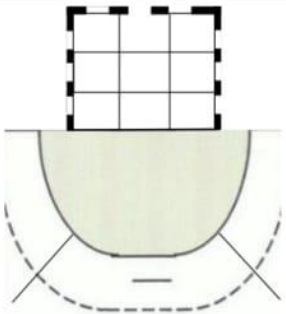
MP	A	G	GSGR	2M	VD
○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○	○ ○	X	V
○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○	○ ○	X	
○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○	○ ○	X	

Legenda: MP: Mau Passe; A: Assistência;
G: Golos marcados; GGB: Golo Sem G.Redes;
2M: 2Minutos; VD: Vermelho Direto;

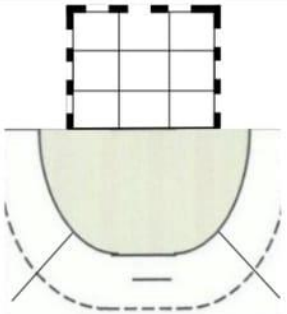


REMATES

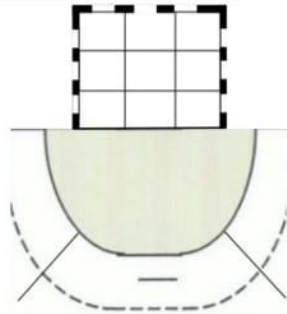
9M



6M

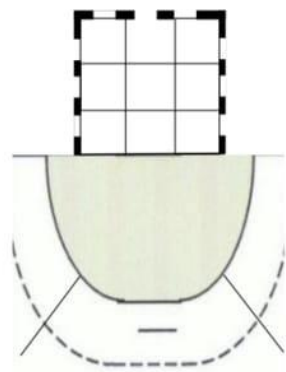


Contra-ataque

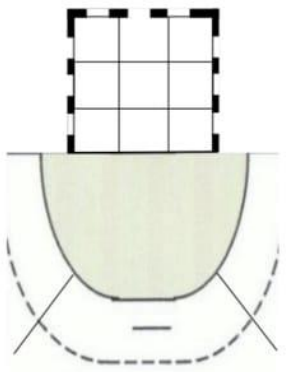


REMATES

Ponta



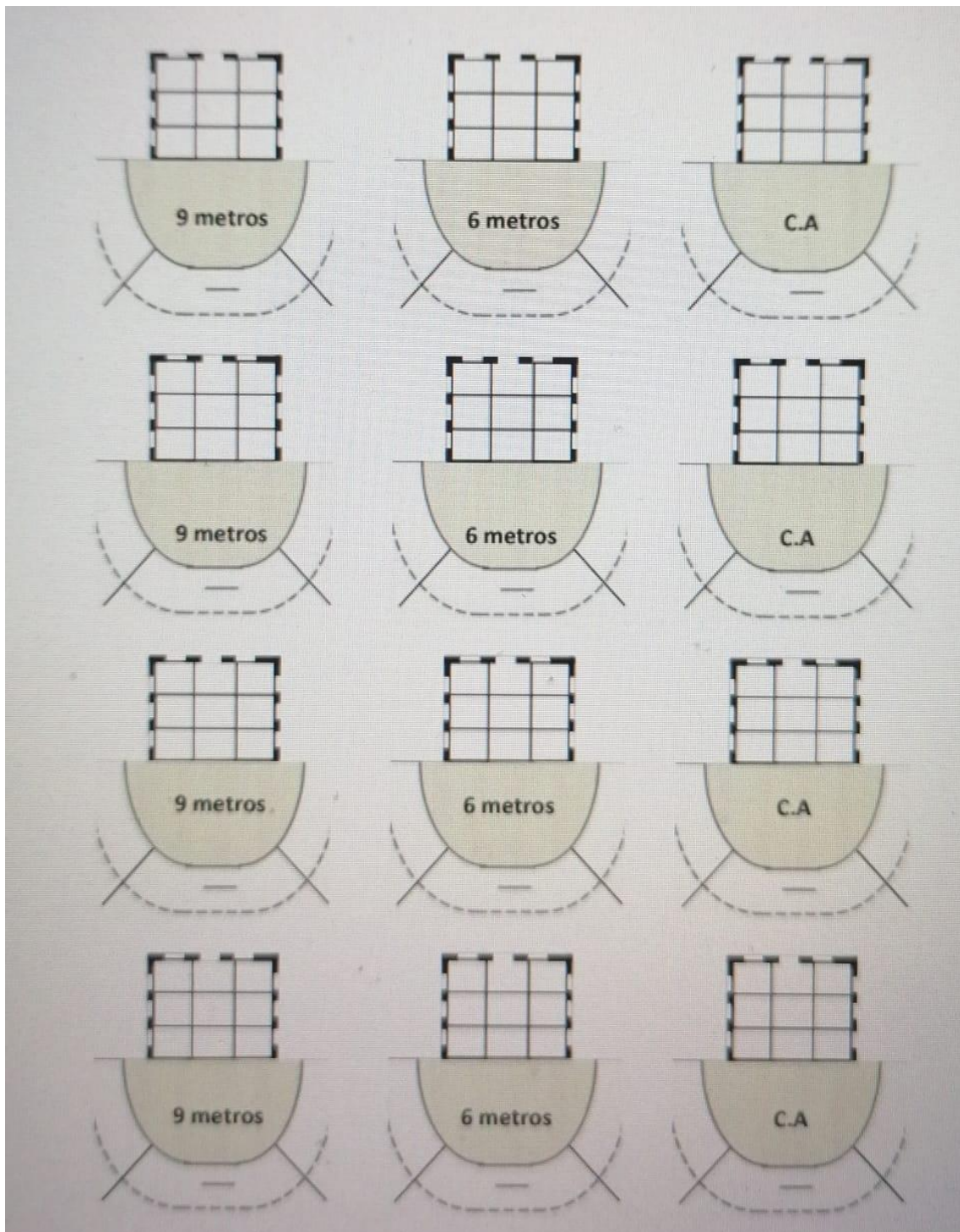
7 metros



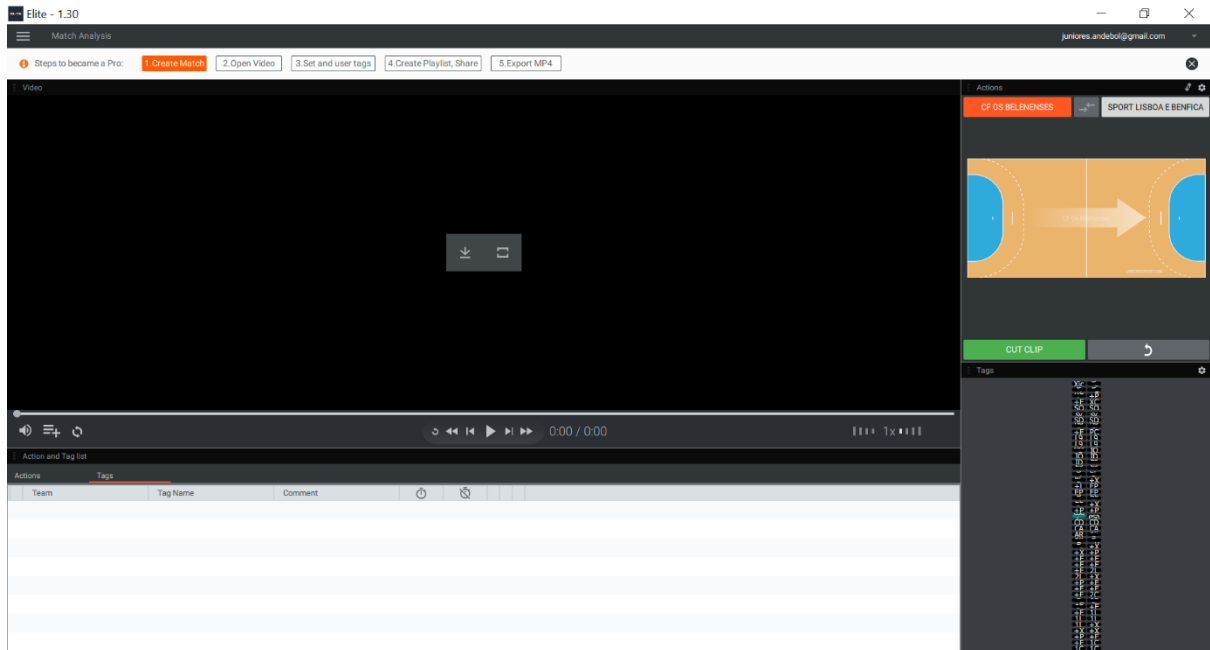
X- DEFESA
O- GOLO
— - FORA/TRAVE/POSTE

SLBenfica2019-2020 JP

Anexo 3 - Folha de observação de remate “in live”



Anexo 4 – Análise de Vídeo plataforma Vídeo Observer



Anexo 5 – Estatística Geral

1ª volta	Vitória de Setúbal	Alavarium	Sporting	São Bernardo	Ginásio do Sul	Avanca	Alto do Moinho	Belenenses	Benavente	Total	Média
Golos Marcados	50	37	27	28	38	36	29	27	43	315	35
Golos Sofridos	15	22	22	28	23	24	27	19	17	197	22
Remates Falhados	10	25	26	18	21	16	22	21	13	172	19
Contra Ataques	29	19	8	11	20	15	15	11	29	157	17
Falhas Técnicas	18	8	12	24	3	15	13	11	9	113	13
Ações Defensivas	24	17	15	15	13	14	8	14	15	135	15
Ataques Realizados	78	70	65	70	62	68	64	59	64	600	67
2ª volta	Vitória de Setúbal	Alavarium	Sporting	São Bernardo	Ginásio do Sul	Avanca	Alto do Moinho	Belenenses	Benavente	Total	Média
Golos Marcados	42	24	27	33	28	31	34	19	43	281	31
Golos Sofridos	23	19	30	33	19	14	21	20	9	188	20
Remates Falhados	25	24	16	20	21	23	12	19	14	174	19
Contra Ataques	22	16	4	15	23	21	19	7	38	165	18
Falhas Técnicas	10	10	16	17	19	9	15	16	12	124	14
Ações Defensivas	18	16	15	8	17	27	27	19	38	185	21
Ataques Realizados	77	58	59	70	68	63	62	54	69	580	64
1ª Fase (Zona Centro)	Total	Média									
Golos Marcados	596	33									
Golos Sofridos	385	21									
Remates Falhados	346	19									
Contra Ataques	322	18									
Falhas Técnicas	237	13									
Ações Defensivas	320	18									
Ataques Realizados	1180	66									

Anexo 6 – Ranking dos Atletas - Estatísticas da época

Estatísticas	Golos Marcados 1ª Volta	Golos Marcados 2ª Volta	Total
LD1	50	34	84
PE1	42	36	78
LE1	41	29	70
U1	33	24	57
U2	24	31	55
PD1	24	26	50
PE2	25	21	46
U3	15	24	39
P1	30	2	32
P2	9	15	24
PD2	11	11	22
PD3	10	7	17
LE3	0	7	7
LE2	0	5	5
U4	1	3	4
P3	0	3	3
U5	1	2	3

Anexo 7 – Estatística Individual 1ª volta (Campeonato)

1ª volta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Colum	Columr
Golos Marcados	Vitória de Setúbal	Alavarium	Sporting	São Bernardo	Ginásio do Sul	Avanca	Alto do Moinho	Belenenses	Benavente	Jogos	Total	Média
LD1	8	4	5	2	4	7	7	4	9	9	50	5,5
PE1	11	4	2	3	9	1	2	3	7	9	42	4,6
LE1	5	4	7	4	1	5	9	5	1	9	41	4,5
U1	6	3	4	4	6	NC	4	3	3	8	33	4,1
P1	5	4	0	7	3	7	4	0	Lesão	8	30	3,7
PE2	4	4	2	3	4	2	1	2	3	9	25	2,7
PD1	2	2	1	0	3	0	1	7	8	9	24	2,6
U2	5	1	5	2	2	4	1	1	3	9	24	2,6
U3	2	4	0	1	4	2	0	0	2	9	15	1,6
PD2	4	2	0	1	0	3	0	1	NC	8	11	1,3
PE3	1	4	0	0	NC	1	0	0	4	8	10	1,2
P2	0	1	1	1	2	3	0	0	1	9	9	1
U5	NC	NC	NC	NC	0	0	NC	1	NC	3	1	0,3
U4	NC	NC	NC	NC	0	NC	0	NC	1	3	1	0,3
C1	0	0	0	0	0	0	NC	NC	NC	6	0	0

Anexo 8 – Estatística Individual 2ª volta (Campeonato)

2ª volta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Column	Column
Golos Marcados	Vitória de Setúbal	Alavarium	Sporting	São Bernardo	Ginásio do Sul	Avanca	Alto do Moinho	Belenenses	Benavente	Jogos	Total	Média
PE1	2	2	2	3	4	5	9	5	4	9	36	4
LD1	4	Lesão	Lesão	Lesão	6	4	6	7	7	6	34	5,6
U2	6	2	2	4	3	4	3	1	6	9	31	3,4
LE1	5	5	9	10	OUT	OUT	OUT	OUT	OUT	4	29	7
PD1	5	2	2	5	2	2	2	2	4	9	26	2,8
U1	7	4	3	2	5	0	2	1	NC	8	24	3
U3	0	1	5	2	5	3	3	1	4	9	24	2,6
PE2	5	3	0	5	2	2	3	1	NC	8	21	2,6
P2	2	2	4	0	NC	4	1	0	2	8	15	1,8
PD2	Lesão	Lesão	Lesão	Lesão	Lesão	1	4	0	6	4	11	2,7
PE3	3	0	0	1	NC	NC	NC	0	3	6	7	1,2
LE3	1	0	0	1	0	1	0	0	4	9	7	0,7
LE2	NC	NC	NC	NC	1	3	0	1	0	5	5	1
P3	1	1	0	NC	1	0	0	NC	NC	6	3	0,5
U4	NC	1	0	0	0	NC	0	NC	2	6	3	0,5
P1	Lesão	Lesão	Lesão	Lesão	Lesão	Lesão	1	0	1	3	2	0,6
U5	NC	0	NC	NC	0	1	NC	NC	1	4	2	0,5

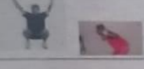
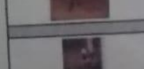
Anexo 9 - Trabalho de Ginásio (LAB)

Andebol Juniores

PLANO A

Período		Observações	Competição
		Adaptação anatómica	
		Treino de técnica	
		Mantenimento funcional	
		Trabalho de mobilidade	

Atividade/Prevenção

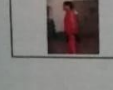
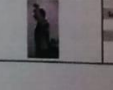
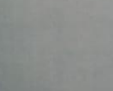
 Deep Squat + Good Morning Séries: 2 Reps/Dur: 10-15 Observações: Vel. Esc: Lenta	 Crab mobility Séries: 2 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Lenta
 Bear Walk Séries: 2 Reps/Dur: 20 Observações: Vel. Esc: Lenta	 Plank Pull Séries: 2 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Lenta
 Back squat Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada	 Knees to chest Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada
 Single Row Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada	 DB Thrusts Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada
 Bar Dumbbell Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada	 Bench Press Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada
 Calf raises Séries: 2 Reps/Dur: 15 Observações: Vel. Esc: Moderada	 Squats with DBs Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada

Andebol Juniores

PLANO B

Período		Competição
		Prevenção das lesões

Atividade/Prevenção

 Deep Squat + Good Morning Séries: 1 Reps/Dur: 10-15 Observações: Vel. Esc: Lenta	 Core vertical Séries: 1 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Lenta
 Duck Walk Séries: 2 Reps/Dur: 20 Observações: Vel. Esc: Lenta	 TRX Pistol Séries: 2 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Lenta
 Bench press Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada	 MB one arm throw Séries: 3 Reps/Dur: 5 Observações: Vel. Esc: Rápida
 DB Lunge Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada	 Pull ups Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada
 Upright row Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada	 Hip thrust Séries: 3 Reps/Dur: 10 Observações: Vel. Esc: Moderada
 Farmer's walk Séries: 3 Reps/Dur: 20 Observações: Vel. Esc: Moderada	 Eccentric external rotation Séries: 2 Reps/Dur: 5 Observações: Vel. Esc: Moderada

Anexo 10 – Trabalho de Confinamento

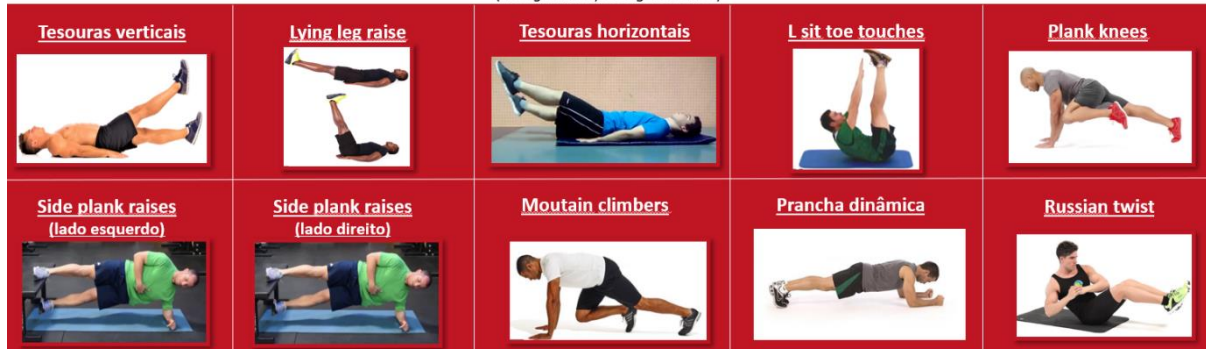
Aquecimento

10 minutos = 2 voltas cada exercício
(45seg a fazer; 15seg descanso)



Trabalho acessório

10 minutos
(45seg a fazer; 15seg descanso)



Desafio final

Para o menor tempo possível
(não deverá exceder os 30min)

