

Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Relatório de Estágio

Análise dos métodos e microciclos de treino

Sport Lisboa e Benfica

Seniores B

Época desportiva 2013 / 2014

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2015

Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Relatório de Estágio

Análise dos métodos e microciclos de treino

Sport Lisboa e Benfica

Seniores B

Época desportiva 2013 / 2014

Relatório de estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade de Alto Rendimento, no Curso de Mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2015

Agradecimentos

A concretização deste trabalho só foi possível devido à colaboração e ao apoio de algumas pessoas, às quais não podia deixar de fazer o meu agradecimento público.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, por me permitir aumentar o meu conhecimento ao nível do treino desportivo.

Invariavelmente ao Professor Doutor Jorge Castelo por toda a disponibilidade demonstrada, apoio e ensinamentos transmitidos no decorrer do mestrado, pessoa com grande conhecimento na área do futebol.

Ao mister Hélder Cristóvão, pessoa que vive apaixonadamente o treino, por toda a colaboração prestada, pelos conhecimentos transmitidos e pelo apoio incondicional para que conclui-se este mestrado.

Aos meus colegas de equipa técnica, André Sousa e Fernando Ferreira, que diariamente contribuíram para a minha evolução enquanto treinador.

A todos os jogadores com quem tive o prazer de trabalhar. Acredito ter contribuído para a sua evolução e tenho a certeza que muito aprendi com cada um deles.

A todos aqueles que, certamente de forma injusta não mencionei neste agradecimento, contribuíram direta e indiretamente para a minha evolução enquanto pessoa e enquanto treinador.

Aos meus pais, por me terem sempre incentivado a prosseguir os meus estudos.

Aos meus filhos, Diogo e Carolina por perceberem como ninguém a profissão que o pai tem. Às minhas ausências em determinados momentos da vossa vida, vocês responderam com um sorriso nos lábios e com uma compreensão enorme. Obrigado!

E por fim, à Sandra, a pessoa que me conhece melhor que ninguém. Que partilhou comigo todas as angústias e alegrias ao longo da minha carreira como jogador e agora como treinador. Obrigado pelo teu apoio, pelo teu incentivo e por estares sempre ao meu lado!

Resumo

As equipas B assumem-se como um espaço de transição entre o futebol de formação e o futebol sénior profissional, permitindo que os jovens jogadores tenham competição num contexto de maior exigência no qual se confrontam com jogadores mais velhos, com mais maturidade e com outras experiências.

Este relatório tem como objetivo efetuar uma análise profunda e reflexiva sobre o processo de treino conceptualizado e operacionalizado pela equipa técnica dos seniores B do Sport Lisboa e Benfica, assim como uma descrição do seu modelo de jogo.

Ao longo da época desportiva, os métodos específicos de preparação, parecem ser os métodos preferenciais para operacionalizar o modelo de jogo conceptualizado, representando os exercícios competitivos e os setoriais cerca 38% do tempo total de treino. Estes dados são replicados, quando se comparou a utilização dos métodos de treino usados no período pré competitivo e competitivo e quando se comparou o microciclo com um e com dois momentos competitivos.

A conceptualização e operacionalização do modelo de treino a partir de uma dimensão diagonal parece potenciar os efeitos das adaptações funcionais, ou seja, os métodos de treino devem estar ligados entre si e revelar transferibilidade de forma lógica. Quando aplicados isoladamente, os métodos de treino têm um menor efeito sobre os jogadores e a equipa.

Definiram-se os microciclos (MC) padrão da época desportiva, do período pré competitivo (PPC), do período competitivo (PC), do microciclo com um jogo (MC1) e com dois jogos (MC2), tendo-se chegado às seguintes conclusões: (1) no microciclo padrão da época desportiva, os exercícios mais utilizados foram os de velocidade, os exercícios de manutenção da posse da bola e os exercícios competitivos; (2) quando comparados os MC padrão do PPC e PC verificamos uma alteração da predominância dos exercícios de resistência (PPC) para os exercícios de força (PC) e manutenção da predominância dos exercícios de posse da bola e dos exercícios competitivos; (3) quando comparados os MC padrão com um e com dois momentos competitivos, verificamos ao longo da semana, uma variabilidade nas capacidades condicionais trabalhadas com manutenção da predominância dos exercícios de manutenção da posse da bola e dos exercícios competitivos.

Palavras chave: Futebol; Planificação conceptual; Planificação estratégica; Meios e Métodos de treino; Modelo de jogo

Abstract

The second teams are assumed to be a transitional space between the training and the professional senior football, allowing young players to have competition in a context of greater demand in which they confront with older players, with more maturity and other experiences.

This report aims to make a deep and reflective analysis of the training process conceptualized and operationalized by the technical team of the senior B of “Sport Lisboa e Benfica”, and a description of its game model.

Throughout the football season, the specific methods of preparation, appear to be the preferred methods to operationalize the conceptualized game model, representing the competitive exercises and sectorial ones in about 38% of total training time. These datas are replicated, when comparing the use of training methods used in the pré-competition and competition period, and when compared the microcycle with one and with two competitive moments.

The conceptualization and operationalization of the training model from a diagonal dimension appears to enhance the effects of the functional adaptations, that is, the training methods should be connected together and reveal transferability in a logical way. When applied alone, the training methods have a smaller effect on the players and the team.

It was defined microcycles (MC), the standard microcycles of the season, the pré-competitive period (PPC), the competitive period (PC), the microcycle of a game (MC1) and two games (MC2), having reached the following conclusions: (1) the standard microcycle of the season, the most commonly used exercises were the speed, maintaining ball possession exercises and competitive exercises; (2) when comparing the MC standard PPC and PC it was found a predominant change of resistance exercise (PPC) for the strength exercises (PC) and predominance remained of maintaining ball possession exercises and competitive exercises; (3) comparing the standard MC with one and with two competitive moments, it's seen throughout the week a variability in the conditional capacities worked with the maintaining predominance of maintaining ball possession and competitive exercises.

Key words: Football; Conceptual planning; Strategic planning; Means and training methods; Game Model

Abreviaturas

SLB – Sport Lisboa e Benfica
SL – Sport Lisboa
SCB – Sport Clube e Benfica
LPFP – Liga Portuguesa de Futebol Profissional
THC – Treinador Hélder Cristóvão
VCJ – Variação do centro de jogo
GR – Guarda-redes
DD – Defesa direito
DL – Defesa Lateral
DE – Defesa esquerdo
DCD – Defesa central direito
DCE – Defesa central esquerdo
MD – Médio defensivo
MID – Médio interior direito
MIE – Médio interior esquerdo
MIL – Médio interior de ligação
MO – Médio ofensivo
MA – Médio Ala
MAD – Médio ala direito
MAE – Médio ala esquerdo
PL – Ponta de lança
MGP – Métodos gerais de preparação
MEPG – Métodos específicos de preparação geral
MEP – Métodos específicos de preparação
MC – Microciclo
PPC – Período pré competitivo
PC – Período competitivo
TF – Trabalho de força
PI – Prevenção individual
————→ Passe
.....▶ Deslocamento
————→ Remate

Índice Geral

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	6
Abreviaturas	7
Índice geral	8
Índice de tabelas	10
Índice de gráficos	11
Índice de figuras	12
Introdução	15
Capítulo I – Análise contextual do relatório de estágio (época 2013/14)	18
1. Caracterização Geral do Clube SLB	19
2. Caracterização da equipa e estruturas de apoio	22
2.1. A equipa técnica	22
2.2. O plantel	22
2.3. As estruturas de apoio	24
3. Contexto competitivo	25
Capítulo II – Planificação Conceptual	30
1. Enquadramento conceptual	31
2. Modelo de jogo do SLB – Seniores B	35
2.1. Sistema tático	36
2.2. Momentos de Jogo	37
2.2.1. Organização Ofensiva	37
2.2.2. Organização Defensiva	47
2.2.3. Transição Ofensiva	57
2.2.4. Transição Defensiva	59
2.2.5. Esquemas táticos ofensivos	61
2.2.6. Esquemas táticos defensivos	62

Capítulo III – Planificação estratégica	65
1. Enquadramento teórico da taxonomia dos métodos de treino	66
1.1. Métodos Gerais de Preparação	68
1.2. Métodos Específicos de Preparação Geral	68
1.3. Métodos específicos de preparação	69
2. Fatores estruturais dos métodos de treino	70
2.1. Componentes estruturais dos métodos de treino	70
2.2. Condicionantes estruturais dos métodos de treino	71
3. Análise dos métodos de treino utilizados ao longo do macrociclo	72
3.1. Dimensão horizontal	72
3.2. Dimensão vertical	74
3.3. Dimensão diagonal	84
3.3.1. Articulação entre métodos específicos de preparação geral e métodos de específicos de preparação	85
3.3.2. Articulação dos métodos específicos de Preparação	87
3.4. Treino de força e de prevenção individual	92
4. Análise comparativa dos métodos de treino	94
4.1. Comparação entre métodos de treino utilizados no período pré competitivo e no período competitivo	94
4.2. Comparação entre métodos de treino utilizados em microciclos com 1 momento competitivo e com 2 momentos competitivos	97
5. Análise do microciclo competitivo padrão	99
5.1. Macrociclo	99
5.2. Microciclo período pré competitivo e período competitivo	101
5.3. Microciclo com 1 e com 2 momentos competitivos	102
Conclusão	103
Bibliografia	106

Índice de tabelas

Tabela 1 – Equipas de futebol do Sport Lisboa e Benfica	20
Tabela 2 – Caracterização do plantel. Jogos oficiais e particulares	23
Tabela 3 – Equipas participantes na Liga CaboVisão	27
Tabela 4 – Calendário competitivo 2013/14	28
Tabela 5 – Classificação final 2013/14	28
Tabela 6 – Modelo de jogo. Esquemas táticos	64
Tabela 7 – Exercícios de preparação geral	68
Tabela 8 – Exercícios específicos de preparação geral	69
Tabela 9 – Exercícios específicos de preparação	70
Tabela 10 – Métodos de treino	70
Tabela 11 – Fatores estruturais do exercício de treino	71
Tabela 12 – Dimensão horizontal do macrociclo	72
Tabela 13 – Dimensão vertical do macrociclo	74
Tabela 14 – Planeamento do trabalho de força e de prevenção individual	92
Tabela 15 – Comparação geral entre período pré competitivo e competitivo	94
Tabela 16 – Comparação geral entre microciclo com um momento e com 2 momentos competitivos	97
Tabela 17 – Microciclo padrão do macrociclo	99
Tabela 18 – Microciclo padrão do período pré competitivo e do período competitivo	101
Tabela 19 – Microciclo padrão com um momento e com dois momentos competitivos	102

Índice de gráficos

Gráfico 1 – Grandes princípios do modelo de jogo dos seniores B do Sport Lisboa e Benfica	63
Gráfico 2 – Dimensão horizontal do macrociclo	72
Gráfico 3 – Dimensão vertical do macrociclo	74
Gráfico 4 – Métodos competitivos	78
Gráfico 5 – Manutenção da posse da bola	80
Gráfico 6 – Métodos de preparação geral	81
Gráfico 7 – Métodos Setoriais	82
Gráfico 8 – Comparação entre períodos (pré competitivo vs competitivo). Dimensão horizontal	95
Gráfico 9 – Comparação entre períodos (pré competitivo vs competitivo). Dimensão vertical	95
Gráfico 10 – Comparação entre microciclo com um e com dois momentos competitivos. Dimensão horizontal	97
Gráfico 11 – Comparação entre microciclo com um e com dois momentos competitivos. Dimensão vertical	98

Índice de figuras

Organização Ofensiva

Figura 1 – Sistema tático preferencial	36
Figura 2 – Sistema tático alternativo	36
Figura 3 – Linhas em largura e profundidade	36
Figura 4 – Triângulos do sistema	36
Figura 5 – Organização ofensiva. Jogadores em equilíbrio defensivo	38
Figura 6 – Etapa de construção do processo ofensivo	39
Figura 7 – Construção a 3	39
Figura 8 – Trocas posicionais entre médios interiores, perante a impossibilidade de saída pelo 1º médio	40
Figura 9 – Posicionamento dos médios ala e ponta de lança na etapa de construção	40
Figura 10 – Bola no ponta de lança. Subida em bloco da equipa	41
Figura 11 – Jogadores envolvidos na etapa de criação de situações de finalização	41
Figura 12 – Movimento interior do médio ala (entrelinhas) para entrada do defesa lateral	42
Figura 13 – Movimento interior do médio ala (entrelinhas) para entrada do médio ofensivo	42
Figura 14 – Movimento de apoio do ponta de lança para desmarcação de rotura do médio ofensivo	43
Figura 15 – Variação do centro de jogo do defesa lateral para o médio ala contrário	43
Figura 16 – Linhas de passe para o defesa lateral	44
Figura 17 – Desmarcação de rotura do médio ala	44
Figura 18 – Jogo entrelinhas do setor avançado	45
Figura 19 – Espaços de finalização a ocupar (atacar)	46
Figura 20 – Linha de sustentação	46
Organização Defensiva	
Figura 21 – Bloco alto. Obrigar o adversário a jogar longo	48
Figura 22 – Concentração defensiva. Obrigar o adversário a jogar para o corredor lateral	49
Figura 23 – Pressão quando a bola entra no corredor lateral	49
Figura 24 – Ponta de lança condiciona a saída dos defesas centrais adversários	50
Figura 25 – Setores próximos para evitar o espaço entrelinhas	51

Figura 26 – Linhas de profundidade defensiva	51
Figura 27 – Basculação defensiva	52
Figura 28 – Subida no terreno de jogo em função de determinados indicadores	52
Figura 29 – Manutenção do posicionamento zonal	53
Figura 30 – Acompanhamento da desmarcação de rotura. Ajuste posicional dos defesas centrais	53
Figura 31 – Controlo da profundidade defensiva	53
Figura 32 – Organização em situação de inferioridade numérica	54
Figura 33 – Organização da linha defensiva em situação de igualdade numérica – corredor central	54
Figura 34 – Organização da linha defensiva em situação de igualdade numérica – corredor lateral	55
Figura 35 – Organização da linha defensiva na área de grande penalidade	55
Figura 36 – Organização da linha defensiva na área de baliza	56
Figura 37 – Ocupação de espaços privilegiados de finalização	56
Transição Ofensiva	
Figura 38 – Ocupação dos 3 corredores após recuperação da posse da bola	57
Figura 39 – Bola nas costas da linha defensiva adversária, Jogo em profundidade	57
Figura 40 – Bola fora da zona de pressão. Jogo em largura	58
Figura 41 – Subida das linhas após saída em contra ataque / ataque rápido	58
Transição Defensiva	
Figura 42 – Equilíbrio defensivo	59
Figura 43 – Bola perdida no corredor central. Campo pequeno	59
Figura 44 – Controlo da profundidade	60
Articulação entre métodos de treino	
Figura 45 – Princípios específicos defensivos. Jogo interior e exterior	85
Figura 46 – Princípios específicos ofensivos	86
Figura 47 – Princípios específicos ofensivos (setorial com finalização)	86
Figura 48 – Método setorial. Princípios inerentes ao bloco defensivo	87
Figura 49 – Método setorial: etapa de construção – saída pelo defesa lateral ou pelo médio defensivo	87
Figura 50 – Método padronizado: circulação tática com exploração da profundidade do médio ala	88

Figura 51 – Método padronizado: circulação táctica com exploração da profundidade do médio interior	88
Figura 52 – Método padronizado: circulação táctica com apoio frontal do ponta de lança para remate do médio ofensivo	88
Figura 53 – Método padronizado: circulação táctica com apoio do médio ofensivo para remate do avançado	89
Figura 54 – Método padronizado: circulação táctica com apoio frontal do avançado. Médio ofensivo realiza passe de rotura para remate do médio ala	89
Figura 55 – Exercício setorial com saídas padronizadas. Linha defensiva ajusta a sua posição em função da bola, do adversário e da baliza	89
Figura 56 – Etapa de construção do processo ofensivo	90
Figura 57 – Etapa de construção do processo ofensivo. Saída pelo lateral ou pelo médio interior	90
Figura 58 – Exercício setorial (3 setores) sobre duas balizas. Equipa com posse da bola em superioridade numérica	91
Figura 59 – Exercício competitivo	91

Introdução

O jogo de futebol é o desporto coletivo que mais atenção atrai em todo o mundo. É um jogo simples de jogar e de entender, “com um quadro reduzido de leis, dezassete, jogado em todas as direções que o espaço de jogo lhe oferece, permitindo o contacto com o adversário”, podendo-se jogar com todas as partes do corpo exceto braços e mãos, excluindo o guarda-redes. (Ferreira e Queiroz, 1982) Como Garganta (2002), refere não se conhecem em rigor “as razões que fazem do futebol um acontecimento de impacto sóciodesportivo sem precedentes, mas supõe-se que o equilíbrio entre a simplicidade, na forma de jogar e a complexidade, decorrente das diversas culturas futebolísticas próprias de cada país, são ingredientes importantes.” Efetivamente esta “simplicidade” aliada à incerteza do resultado e à magia do jogo leva a que em todo o mundo existam milhões de seguidores. “Em 1984, estimou-se que, a nível mundial, existiam perto de sessenta milhões de futebolistas federados e igual número de praticantes que participavam regularmente em competições organizadas, de âmbito regional ou local.” Nos censos realizados pela FIFA em 2001, estimou-se que cerca de 240 milhões de pessoas praticavam futebol. Garganta (2002)

O jogo de futebol opõe duas equipas com 11 jogadores cujo objetivo é introduzir a bola na baliza da equipa adversária e evitar que a mesma seja introduzida na sua própria baliza, respeitando as leis de jogo. Desde o apito inicial, verifica-se uma luta incessante pela conquista da posse de bola e como tal “*são desenvolvidas um conjunto de ações individuais e coletivas com o objetivo de atingir a vitória*”. Castelo (2003a)

Garganta (2002), acrescenta ainda que o jogo é um desporto imensamente complexo devido a um conjunto de relações que ocorrem com o seu decorrer. Nesta relação, as duas equipas precisam de coordenar os seus jogadores (coordenação intra-equipa) tendo por base uma estratégia coletiva que considera a oposição da outra equipa (coordenação inter-equipa) num contexto de evolução. (McGarry, Anderson, Wallace, Stephen, Hugs, Mike, Franks & Ian, 2002)

O jogo de futebol é uma modalidade que está em permanente evolução apresentando uma estrutura complexa cuja qualidade está dependente da existência de jogadores com qualidades técnicas, táticas físicas e psicológicas e de treinadores com capacidade para liderar, planejar e organizar, “*baseado no conhecimento dos princípios e leis do treino*”. Garganta (1991)

Perante esta realidade, a intervenção do treinador como pensador do processo de treino é fundamental. Castelo (2002) compara o acto médico ao acto do treinador, na medida em que tal como o médico o treinador tem que efetuar um diagnóstico (*“conhecimento das capacidades momentâneas dos praticantes e da equipa”*) e uma prescrição (*“exercícios de treino que definam, orientem e modifiquem o processo de formação e desenvolvimento destes”*).

No treino desportivo em futebol esta relação entre diagnóstico e prescrição é evidente. O treino desportivo é constituído por um conjunto de fatores que se interligam e que são organizados em função de um objetivo - elevação do rendimento dos jogadores e da equipa. Garganta (1991) Assim convém que o treinador os domine sob pena de estar a conduzir a equipa por um caminho que não aquele que foi preconizado.

O jogo caracteriza-se pela existência de ações simultâneas de cooperação e de oposição e pela necessidade constante em coordenar as ações dos jogadores que se desenvolvem em contextos de elevada complexidade. (Júlio e Araújo, 2005) Torna-se então importante que as respostas tático-técnicas geradas pelos jogadores estejam de acordo com o problema colocado e que, acima de tudo, sejam realizadas à luz da matriz comportamental coletiva (modelo de jogo) de forma a serem entendíveis por todos os colegas de equipa. É através da operacionalização do processo de treino que o treinador “controla” os comportamentos individuais e coletivos que quer emergir.

É objetivo deste trabalho realizar uma reflexão sobre esta temática, ou seja, sobre a operacionalização do processo de treino desenvolvido ao longo da época desportiva 2013/2014 (217 sessões de treino) na equipa B do Sport Lisboa e Benfica tendo por base a taxonomia de classificação de exercícios de treino para o futebol desenvolvida por Castelo (2009a).

De forma mais específica pretende-se realizar uma descrição quantitativa relativa aos métodos de treino utilizados ao longo da época numa perspetiva de comparação composta pelas seguintes dimensões:

- A) Análise global – análise aos métodos de treino mais utilizados ao longo da época;
- B) Análise macro – comparação dos métodos de treino utilizados:
 - i. Período pré competitivo e período competitivo;
 - ii. Microciclo com 1 jogo e microciclo com 2 jogos.

- C) Análise micro – definição de um microciclo tipo representativo dos métodos de treino mais utilizados para cada dia da semana tendo em conta:
- i. Macroциclo (época desportiva)
 - ii. Período pré competitivo e período competitivo;
 - iii. Microциclo com 1 jogo e microциclo com 2 jogos.

Capítulo I

Análise Contextual do Relatório de Estágio Época 2013 / 2014

1.Caracterização geral do clube Sport Lisboa e Benfica



O Sport Lisboa e Benfica nasceu a 28 de Fevereiro de 1904 sob a designação de Sport Lisboa, numa altura em que o futebol dava os primeiros passos em Portugal. Como símbolo, os fundadores escolheram a aguia, associada à força e à vontade titânica, como cor, o vermelho por ser a primeira de todas as cores e como divisa o lema “*E pluribus unum*”. Nos primeiros anos de vida do clube, os jogos dividiam-se entre as Terras do Desembargador e a Quinta da Praia. Mais tarde, o Sport Lisboa começou a utilizar o campo do Sport Clube de Benfica (SCB), na Feteira, o que já antecipava a fusão entre os dois clubes, que ocorreu a 13 de Setembro de 1908. O SCB integrava um elevado número de praticantes de atletismo e de ciclismo, faltando-lhe no entanto, a projeção do futebol que apenas havia sido introduzido no clube em 1906. (Pires e Perdigão, 2004)

O acordo de fusão contemplava uma nova designação do clube (Sport Lisboa e Benfica), as instalações desportivas (sede e campo do Sport Clube de Benfica), a missão a prosseguir (aumentar as tradições no futebol e cultivar novos desportos) a insígnia (a atual) e o equipamento (vermelho e branco). Note-se que a roda da bicicleta foi colocada no distintivo do Sport Lisboa numa alusão ao ciclismo que se praticava no Sport Clube de Benfica. (Pires e Perdigão, 2004)

Até à época 1906/07, altura em que se iniciou o campeonato de Lisboa, a atividade desportiva resumia-se a jogos particulares ou a torneios entre clubes. A primeira apresentação pública do SLB (na época ainda Sport Lisboa) ocorreu a 1 de janeiro de 1905, nas salésias frente ao campo de Ourique, jogo em que venceu por 1-0. (Simões, Serpa e Francisco)

O Sport Lisboa e Benfica é uma instituição eclética, apresentando uma grande diversidade de modalidades desportivas, como o futsal, hóquei, basquetebol, andebol, voleibol, para além da modalidade mais representativa, o futebol. A somar a estas modalidades, temos ainda o atletismo, artes marciais, bilhar, canoagem, ginástica, boxe

olímpico, golfe, karting, kickboxing, judo, lutas olímpicas, natação, patinagem artística, a pesca desportiva, rugby, ténis de mesa, triatlo, vela, xadrez, campismo e as escolas de modalidades SLB.

No que diz respeito ao futebol, o SLB tem 13 equipas no futebol de formação que vão desde os traquinas A até aos juniores. Noutro patamar, o profissional, encontram-se as equipas seniores B e A. No quadro seguinte descrevo as equipas existentes e o contexto competitivo em que estão inseridas. (1)

Escalão	Ano Nascimento	Campeonato
Seniores A		I LIGA
Seniores B	16 – 23 Anos + 3 > 23anos	II LIGA
Juniores	Sub-18 e 19	1996 e 97
Juvenis A	Sub-17	1998
Juvenis B	Sub-16	1999
Iniciados A	Sub-15	2000
Iniciados B	Sub-14	2001
Iniciados C	Sub-14	2001
Infantis A	Sub-13	2002
Infantis B	Sub-13	2002
Infantis C	Sub-12	2003
Infantis D	Sub-12	2003
Benjamins A	Sub-11	2004
Benjamins B	Sub-10	2005
Traquinas A	Sub-9	2006
		Torneios

Tabela 1 – Equipas de futebol do Sport Lisboa e Benfica

O Sport Lisboa e Benfica é um dos grandes clubes de Portugal e um dos clubes com mais prestígio no mundo. É, reconhecidamente, o clube no mundo com mais associados, cerca de 235.000 (2), tendo no seu palmares 33 títulos nacionais, 25 taças de Portugal, 5 supertaças, 5 taças da liga, 2 taças dos clubes campeões europeus e 1 taça latina sendo este o melhor registo entre clubes portugueses. A estes títulos, somam-se 10 “dobradinhas” e 10 finais europeias.



1 - www.slbenfica.pt

2-The Weekly FIFA, Issue 17, February 2014

Em 2014 tornou-se o primeiro clube em Portugal a conquistar o *triple*te (Título nacional + Taça de Portugal + Taça da Liga).

Nos últimos 10 anos, sob presidência de Luis Filipe Vieira, assistiu-se a um grande crescimento do clube, nomeadamente no que diz respeito às infraestruturas com a construção do novo estádio da luz, do museu Cosme Damião, e do centro de estágio que atualmente integra um edifício com 3 andares para 130 jogadores, 6 campos com relva natural mais 1 de uso intensivo e 2 sintéticos.

Paralelamente existem 2 auditórios, 3 ginásios (formação, equipa B e equipa A) e mais recentemente construiu-se um edifício que aloja o simulador 360S, máquina que reproduz virtualmente aos jogadores situações reais com o objetivo de elevar o seu nível.

2.Caracterização da equipa e estruturas de apoio

2.1. A equipa técnica

A equipa técnica é constituída pelo treinador principal, Hélder Cristóvão (THC), e por três treinadores adjuntos (Nelson Veríssimo; André Sousa; Fernando Ferreira).

O planeamento do processo de treino foi liderado pelo treinador principal que contava com a colaboração dos seus adjuntos na sua operacionalização e reflexão.

2.2. O Plantel

“O modelo de equipas B foi reativado em Portugal na época 2012/2013 após um interregno de 6 épocas desde o fim da primeira experiencia que perdurou de 1999/2000 a 2005/2006.” (Silva, 2014).

Ao constituir novamente uma equipa B, a direção do SLB pretendeu criar um espaço competitivo de transição entre o futebol de formação e o futebol profissional sénior que permite-se aos seus jogadores uma melhor adaptação a uma nova realidade competitiva e com outro tipo de exigências. Efetivamente, competir com jogadores mais velhos, com mais maturidade e com outras vivências obriga a outro nível de respostas competitivas. Tal como Silva (2014) refere, o modelo de equipas B “possibilita que os jogadores mais jovens passem a competir contra jogadores seniores, com diferentes experiencias e vivências no futebol” fazendo com que sejam “expostos a estímulos competitivos mais desafiantes que promovem o seu desenvolvimento”.

Por outro lado, e contrariamente ao que se passava até então, o processo de evolução destes jogadores teria um acompanhamento mais próximo e mais orientado para as exigências inerentes à equipa principal do SLB. O que se verificava antes da formação das equipas B é que os jogadores que terminavam a sua etapa de formação e que tinham potencial, não a curto, mas a médio prazo para integrar a equipa A do SLB, eram cedidos a outros clubes onde por vezes não tinham oportunidades para competir com regularidade e onde não se controlava o processo de treino.

A criação das equipas B, mudou esse paradigma, constituindo-se como um espaço onde os jovens têm oportunidade de competir (e errar) num contexto mais exigente em que o processo de treino é controlado e tem muitos pontos convergentes com o da equipa principal.

A base do plantel é constituída maioritariamente por jogadores provenientes da formação, sendo que nele também existe espaço para jogadores com qualidade e potencial fora do universo da formação do SLB.

Ao longo da época integraram a convocatória 39 jogadores, considerando apenas os jogos oficiais. Desses 39, 17 jogadores pertencem ao futebol de formação do Sport Lisboa e Benfica, 13 têm como origem outros clubes e 9 são jogadores dos seniores A que pontualmente jogavam na equipa B.

Numa lógica de ligação com a equipa A, pontualmente, alguns jogadores jogaram na equipa B com o objetivo de readquirirem o ritmo competitivo necessário para estarem em condições de jogarem pela equipa A.

Em sentido contrário, 4 jogadores da equipa B jogaram pela equipa A, sendo que 1 deles passou a integrar o plantel da equipa principal. Dos juniores para a equipa B, foram chamados 3 jogadores, tendo um jogado um jogo oficial.

Se tomarmos em linha de conta também os jogos particulares, o número de jogadores utilizados sobe para 63. Este número explica-se pelo facto de a equipa B ser também um espaço de acompanhamento da evolução de jogadores dos outros escalões (Juvenis e Juniores) e que dá oportunidade a jovens que se destacam em outros clubes de demonstrarem a sua mais-valia neste contexto (jogadores em observação).

Caracterização do plantel					
Jogos Oficiais					
N.º de jogadores convocados		39	Posição		
N.º de jogadores utilizados		36	Guarda – Redes		4
Origem	Formação	17	Defesas		14
	Seniores A	9	Médios		17
	Outros clubes	13	Avançados		4
Seniores B -> A		4	Média de Idades		21 anos
Nacionalidades – 12					
Portugal	24	Eslovénia	1	China	1
Sérvia	3	Espanha	1	Brasil	1
Paraguai	2	Suécia	1	Argentina	1
Uruguai	2	São Tomé	1	Moçambique	1
Jogos Particulares					
Número de jogadores utilizados					63
Seniores A		Seniores B	Futebol Formação		Externos
7		38	11		7

Tabela 2 - Caracterização do plantel. Jogos oficiais e particulares

Dos 39 jogadores convocados, 17 são médios (alas e interiores), 14 defesas (laterais e centrais), 4 avançados e 4 guarda-redes. São 12, as nacionalidades dos jogadores que integraram as convocatórias, sendo que a nacionalidade Portuguesa foi a mais representada, seguida da Sérvia, Paraguai e Uruguai. A média de idades situa-se nos 21 anos.

Nos 35 jogos particulares realizados, foram utilizados 63 jogadores. Desses, 38 pertencem à equipa B, 11 ao futebol de formação, 7 à equipa A e 7 são jogadores externos que cumpriram um período de observação na equipa B.

2.3. As estruturas de apoio

Existe toda uma estrutura que gira à volta da equipa B do Sport Lisboa e Benfica. Essa estrutura é constituída por um “team manager”, um médico, dois fisioterapeutas, dois fisiologistas, um nutricionista, um elemento do gabinete de apoio ao jogador, um técnico de equipamentos e um técnico de material desportivo, num total de 10 pessoas.

Todas estas pessoas desenvolvem o seu trabalho em estreita articulação, sob coordenação do respetivo responsável e sob supervisão do treinador Hélder Cristóvão.

3.Contexto competitivo

No panorama nacional, a liga CaboVisão é a segunda competição mais importante, correspondente à II Liga portuguesa. Nela participaram 22 equipas, 5 das quais equipas B (Benfica; Sporting; FC Porto; Marítimo; Braga).

Em função do alargamento previsto para a época 2014/2015 da Liga ZonSagres (I Liga) ficou definido que as duas primeiras equipas elegíveis da II liga, teriam acesso direto à I Liga enquanto a 3ª equipa elegível teria que realizar um play-off de acesso à I Liga com o 14º classificado dessa mesma competição.

Equipas elegíveis são aquelas que por regulamento podem subir de divisão. As equipas B não podem subir de divisão e caso a equipa principal desça de divisão a equipa secundária desce automaticamente, independentemente da classificação obtida. Esta interdependência entre equipas A e B está definido, no regulamento das competições organizadas pela LPFP e que regula a participação das equipas B na II liga (3):

- *“Independentemente da classificação obtida por uma equipa B, esta nunca poderá ascender à I Liga, podendo, no entanto, descer de divisão, quando a sua classificação desportiva assim o determine.*
- *No caso da equipa principal de um clube descer à II Liga, a equipa B descenderá de forma automática à divisão imediatamente inferior, independentemente da classificação obtida na época desportiva em causa.*
- *É vedada a participação das equipas B na Taça de Portugal e na Taça da Liga.*
- *Sem prejuízo do referido nos números anteriores, uma equipa B poderá ascender à II Liga quando a sua classificação desportiva assim o determine.*
- *No caso de uma equipa B, obter classificação que desportivamente lhe confira o direito de acesso à I Liga, apurar-se-á, para efeitos de subida, o clube classificado imediatamente abaixo;*
- *Os clubes podem inscrever na ficha técnica dos jogos a disputar pelas equipas B:*
 - a) jogadores, aptos a competir na categoria sénior, com idades compreendidas entre os 16 e os 23 anos;*
 - b) até um máximo de três jogadores sem limite etário.*
- *As idades referidas na alínea a) do n.º 2 do presente artigo referem-se ao dia 1 de Janeiro da época em causa.*

-
- *A equipa B deve obrigatoriamente fazer constar na ficha técnica de cada jogo um mínimo de dez jogadores formados localmente.*
 - *Para efeitos do número anterior, considera-se jogador formado localmente aquele que tenha sido inscrito na Federação Portuguesa de Futebol, pelo período correspondente a três épocas desportivas, entre os 15 e os 21 anos de idade, inclusive;*
 - *O jogador que, no âmbito de qualquer competição organizada pela Liga, tenha sido utilizado na equipa principal só pode ser utilizado na equipa B decorridas que sejam 72 horas contadas entre o final do primeiro jogo e o início do segundo;*
 - *O jogador que, no âmbito de qualquer competição organizada pela Liga, tenha sido utilizado na equipa B pode ser livremente utilizado no jogo seguinte da equipa principal;*
 - *O disposto nos dois pontos anteriores abrange igualmente os jogadores que tenham participado nas competições oficiais de juniores.”*

(3) Regulamento de inscrição e participação de equipas B (anexo 4) que consta do Regulamento das competições organizadas pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional

Seguidamente apresento uma tabela onde se encontram as 22 equipas que participaram na II liga, bem como o calendário competitivo e a classificação final (após realizada a 42ª jornada).

Equipas Participantes na II Liga			
	Atlético Clube de Portugal		
	Académico de Viseu FC		
	Moreirense Futebol Clube		
	Grupo Desportivo de Chaves		
	Sport Clube Beira Mar		
	Sporting Clube Farense		
	Sporting Clube da Covilhã		
	Clube Desportivo Trofense		
	Sport Lisboa e Benfica		
	Sporting Clube de Portugal		
	União Desp. Oliveirense		

Tabela 3 - Equipas participantes na liga Cabovisão

Calendário Competitivo					
1ª Volta			2ª Volta		
Jornada	Jogo		Jornada	Jogo	
1ª	Trofense	Benfica	22ª	Benfica	Trofense
2ª	Benfica	Atlético	23ª	Atlético	Benfica
3ª	Beira-Mar	Benfica	24ª	Benfica	Beira-Mar
4ª	Benfica	Portimonense	25ª	Portimonense	Benfica
5ª	Penafiel	Benfica	26ª	Benfica	Penafiel
6ª	Benfica	Leixões	27ª	Leixões	Benfica
7ª	Aves	Benfica	28ª	Benfica	Aves
8ª	Braga	Benfica	29ª	Moreirense	Benfica
9ª	Benfica	Moreirense	30ª	Benfica	Braga
10ª	Benfica	Ac. Viseu	31ª	Ac. Viseu	Benfica
11ª	Santa Clara	Benfica	32ª	Benfica	Santa Clara
12ª	Benfica	Tondela	33ª	Tondela	Benfica
13ª	Sp. Covilhã	Benfica	34ª	Benfica	Sp. Covilhã
14ª	Benfica	U. Madeira	35ª	U. Madeira	Benfica
15ª	D. Chaves	Benfica	36ª	Benfica	D. Chaves
16ª	Benfica	Oliveirense	37ª	Oliveirense	Benfica
17ª	Feirense	Benfica	38ª	Benfica	Feirense
18ª	Benfica	FC Porto	39ª	FC Porto	Benfica
19ª	Farense	Benfica	40ª	Benfica	Farense
20ª	Benfica	Sporting CP	41ª	Sporting CP	Benfica
21ª	Marítimo	Benfica	42ª	Benfica	Marítimo

Tabela 4 - Calendário competitivo 2013/14

Classificação Final								
Posição	Clube	J	V	E	D	GM	GS	Pontos
1	Moreirense	42	21	16	5	65	25	79
2	FC Porto	42	23	8	11	59	42	77
3	Penafiel	42	18	19	5	47	24	73
4	Desp. Aves	42	20	11	11	46	35	71
5	SL Benfica	42	20	10	12	77	56	70
6	Sporting CP	42	20	10	12	61	50	70
7	Portimonense	42	19	10	13	58	48	67
8	Desp. Chaves	42	19	10	13	58	56	67
9	Tondela	42	16	11	15	41	38	59
10	SC Farense	42	15	12	15	45	44	57
11	Ac. Viseu	42	16	6	20	43	43	54
12	Beira-Mar	42	14	12	16	45	48	54
13	U. Madeira	42	14	10	18	50	46	52
14	Feirense	42	10	20	12	41	46	50
15	Santa Clara	42	13	9	20	38	46	48
16	SC Covilhã	42	13	9	20	34	50	48
17	Leixões	42	13	8	21	42	57	47
18	CD Trofense	42	11	14	17	36	61	47
19	UD Oliveirense	42	13	8	21	56	76	47
20	SC Braga	42	12	8	22	47	60	44
21	Marítimo	42	11	10	21	39	57	43
22	Atlético AC	42	9	13	20	34	54	40

Tabela 5 - Classificação final 2013/14

Como podemos verificar, terminámos a liga em 5º lugar com 70 pontos conquistados, equivalentes a 20 vitórias, 10 empates e 12 derrotas. Verificamos também que fomos a equipa com mais golos marcados. Subiram de divisão (I Liga) o Moreirense e o Penafiel.

Embora o Futebol Clube do Porto tivesse terminado em 2º lugar, não subiu de divisão, tendo em conta o regulamento que regula a participação das equipas B na II Liga.

O Desportivo das Aves tendo sido a 3ª equipa elegível para subir de divisão, disputou o play-off de subida/manutenção com o Paços de Ferreira (penúltimo classificado I Liga). Deste confronto, o Paços de Ferreira permaneceu na I Liga, não conseguindo o Desportivo das Aves subir de divisão.

O Atlético Clube de Portugal, por via do último lugar na tabela de classificação descia, em teoria, ao campeonato nacional de seniores. Esta situação não se concretizou devido ao alargamento da II Liga, pelo que o referido clube permaneceu na mesma divisão.

Capítulo II

Planificação Conceptual

1. Enquadramento Conceptual

A ideia de planeamento decorreu da necessidade de conhecer o futuro na presunção de que pode ser controlado (Pires, 2005). Através da gestão do treino procura-se conduzir a equipa com objetivos comuns assim como coordenar e organizar os seus interesses e motivações (Garganta, 2004). Através do planeamento torna-se possível controlar o desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa de acordo com as suas possibilidades (Teodorescu, 2003), assim como avaliar os pontos fortes e pontos fracos da sua avaliação (Garganta, 2001).

Na planificação deve-se analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo as decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003).

Garganta (1993) refere que a periodização consiste na divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um com características e objetivos específicos em função da duração e características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do jogador aos estímulos a que é sujeito.

De acordo com Silva (1998), o planeamento do treino é o processo através do qual o treinador e a sua equipa definem as linhas de ação capazes de conduzirem ao resultado desejado

Percebemos então que estruturar a época em períodos, ou em ciclos de treino, com características e objetivos específicos torna-se importante para realizar um bom planeamento (Garganta, 1991). Esta divisão ajuda a organizar o processo de treino (Garganta, 1993).

Castelo (2009b), ao nível do sistema tático estratégico, define três tipos de planificação. A planificação conceptual, a estratégica e a planificação tática. A planificação tática caracteriza-se pela aplicação prática das planificações conceptual e estratégica durante o jogo, com vista à concretização dos objetivos predefinidos para o confronto competitivo.

A planificação conceptual assenta num conjunto de linhas orientadoras “que procuram direcionar e orientar a trajetória da organização da equipa no futuro”. Castelo (2009b) Esta trajetória assenta no modelo de jogo da equipa cujos seus pilares derivam da “análise organizacional da equipa no presente e pela conceção de jogo por parte do treinador ... estabelecendo paralelamente a formação de base da equipa e, os objetivos a

atingir na próxima época desportiva” Castelo (1996) e pela definição das formas “de atingir os efeitos pretendidos”. Castelo (2009b)

Como o autor refere, este tipo de planificação permite realizar uma análise daquilo que foi o passado e projetar o futuro em termos de organização da equipa, ou seja, como se pretende que esta jogue. Nesse sentido, a planificação conceptual “potencia uma forma específica de expressão tática” (modelo de jogo), “facilita uma forma específica de interpretação do jogo” (códigos específicos de leitura de cada contexto situacional), “eleva os níveis de responsabilidade dos jogadores” e “melhora a comunicação entre o treinador e os jogadores”. Castelo (2009b)

Os principais objetivos deste tipo de planificação centram-se na “construção de um modelo de organização eficaz do jogo da equipa” e na definição de um caminho direcionado para a concretização desse modelo de jogo. Castelo (2009)

Como o autor refere, para que estes objetivos sejam concretizados há que “analisar a situação atual da equipa”, “rever o modelo organizativo da equipa” que se pretende para o futuro, determinando os objetivos a atingir na época seguinte e “elaborar programas de ação pragmáticos” que direcionem a equipa para o modelo de jogo determinado com recurso a métodos e meios de treino. Castelo (2009)

Efetivamente a planificação conceptual realiza uma avaliação do percurso da equipa na época anterior definindo de seguida o objetivo para a temporada seguinte, melhora a análise e as respostas táticas de cada jogador perante os problemas tático técnicos que lhes vão sendo colocados em situação de jogo e de treino, aumenta os níveis de responsabilidade e de motivação dos jogadores e melhora a comunicação entre jogadores e treinador porque permite ao segundo “desenhar” exercícios de treino tendo em conta os níveis de rendimento dos jogadores e da organização da equipa os quais são entendidos pelos primeiros como necessários para se atingir um modelo de organização de jogo eficaz. Castelo (1996)

Muitas vezes, o modelo de jogo é confundido com sistema de jogo (Magalhães, R.; Nascimento, L, 2010) ou com o posicionamento dos jogadores em campo. O modelo de jogo é o ADN de uma equipa, expressa e define a relação entre os elementos de uma equipa em cada um dos momentos de jogo, ou seja, define os comportamentos (princípios) a adotar por toda a equipa em cada situação de jogo.

Castelo (2009) refere que o modelo de jogo “parte de uma ideia ou conceção de jogo que se baseia em construções simbólicas, através das quais (...) se define um

projeto de ação individual (missões táticas específicas) e coletivo (projeto coletivo de jogo), promove ferramentas operacionais específicas que direcionam os efeitos do processo de treino e, por último, avalia a interação treino/ competição em função da sua eficácia, através da análise diagnóstica e prognóstica dos jogos efetuados”. O mesmo autor sublinha que para além de determinar “uma forma específica de jogar”, o modelo de jogo contempla ainda a “formação da equipa para a nova época desportiva”, no que diz respeito ao “perfil de jogadores, número de jogadores, bases para a escolha (qualidade vs quantidade), constrangimentos de ordem cultural, económica e humana”.

O modelo de jogo é um processo inacabado pois está em permanente evolução. Esta ideia vai de encontro ao defendido por Castelo (2009) que diz que o modelo de jogo deve ter um carácter evolutivo, adaptativo (tem em conta a características dos jogadores) e congruente (relação entre modelo de jogo e modelo de treino). Castelo (1996) refere ainda que o modelo de jogo “permite, por um lado, definir e reproduzir as relações e interações que se estabelecem entre os diferentes elementos da equipa e por outro, a possibilidade, partir das experiências recolhidas, de tirar novas conclusões, por forma a racionalizar e a otimizar novas ideias e conceções”. Ou seja, logo aqui existe a ideia de que o modelo de jogo não se encerra em si mesmo mas é evolutivo.

O modelo de jogo é gerador de comportamentos tático técnicos individuais e coletivos que geram novos comportamentos em função de um código coletivo apenas decifrável por todos aqueles que dele fazem parte. Como Castelo (2009) refere, o modelo de jogo atribui uma identidade tática própria e comum a todos os jogadores que possibilita a cada um deles em particular e à equipa no geral o recurso a um código específico de leitura de cada contexto. Por outro lado, o modelo de jogo atribui tarefas específicas aos jogadores que os responsabilizam perante os colegas e o treinador. Isto significa que cada jogador no seio da sua equipa tem determinadas tarefas que tem que cumprir em prol do coletivo sob pena de a estratégia coletiva falhar.

Castelo (2009) refere que a identidade de uma equipa estende-se ao modelo de jogo e ao modelo de preparação. Efetivamente o jogo é o reflexo do treino, pelo que tem que existir um elevado grau de ligação entre o contexto de treino e o modelo de jogo adotado. É deste modo que se estabelecem as rotinas de jogo coletivo, padrões de decisão e padrões de ação que são reconhecidos pelos jogadores. Tal como autor refere, o modelo de jogo “subentende um conjunto de regras de decisão e ação com as quais os jogadores estão identificados e que dão identidade à equipa. Cabe ao treinador, regular

as intervenções estratégico / táticas dos jogadores e potenciar um conjunto específico de atitudes e comportamentos”. A correta interpretação do modelo de jogo permite aos jogadores saber descodificar e interpretar determinados sinais geradores de comportamentos.

Magalhães R. (2010), no seu livro refere que José Mourinho define modelo de jogo como “um conjunto de comportamentos (princípios) que definem a organização da equipa e que lhe dão uma identidade própria”. Esse modelo assenta na “disposição dos jogadores em campo e nas relações entre eles, com a bola e os adversários nos quatro momentos principais do jogo e nos esquemas táticos”. O mesmo autor sublinha que modelo de jogo é a forma como o treinador “pretende que a sua equipa jogue na fase de ataque (contra ataque, ataque rápido, ataque posicional), na fase de defesa (defesa individual, zona, mista, zona pressionante) e nas fases de transição defesa-ataque e ataque-defesa assim como nos esquemas táticos ofensivos e defensivos”.

Oliveira (2006), refere-se ao modelo de jogo como “um complexo de referências coletivas e individuais concebidos pelo treinador” que levam a que os jogadores joguem em equipa dando-lhe uma determinada organização.

Silva M. refere que o modelo de jogo promove uma cultura organizacional, ou seja, “um conjunto de princípios que são partilhados pelos jogadores e treinador para desenvolver uma determinada forma de jogar”. A mesma autora refere que não existe um modelo de jogo único porque “cada treinador tem as suas ideias e como tal objetivos comportamentais para a equipa”.

Azevedo, J. (2011), refere-se ao modelo de jogo como um “referencial coletivo que adequa as ações dos jogadores às diferentes situações de jogo com uma determinada intencionalidade”. Efetivamente, tal como refere o mesmo autor, o “processo de sistematização das ideias” de jogo conduz a uma forma de jogar específica.

2. Modelo de Jogo do SLB

O modelo de jogo adotado e implementado pelo THC na equipa B do Sport Lisboa e Benfica assenta em 5 momentos fundamentais:

- **Organização ofensiva** – Comportamentos que a equipa deve adotar quando tem a posse de bola e cujo objetivo é a construção do jogo ofensivo.
- **Transição defensiva** – Comportamentos que os jogadores devem adotar logo a seguir à perda da posse de bola.
- **Organização defensiva** – Comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola e cujo objetivo é a defesa da baliza e a recuperação da posse de bola.
- **Transição ofensiva** – Comportamentos que os jogadores devem adotar logo a seguir à recuperação da posse de bola.
- **Estratégia posicional ofensiva e defensiva** – Comportamentos a adotar em situações de bola parada.

Apesar de realizarmos esta divisão, convém sublinhar que consideramos o jogo como um todo, como uma unidade, no qual cada um destes momentos se desenvolve em estreita articulação.

Nos momentos de organização e de transição, existe uma grande preocupação em manter a equipa equilibrada com os espaços racionalmente ocupados de modo a que quando a equipa tem bola está preparada para começar a defender e quando não a tem está preparada para atacar.

2.1. Sistema tático

O sistema de tático preferencial é o GRx4x2x3x1 (podendo evoluir para um GRx4x4x2) com 6 linhas em largura, 7 linhas em profundidade e vários triângulos.

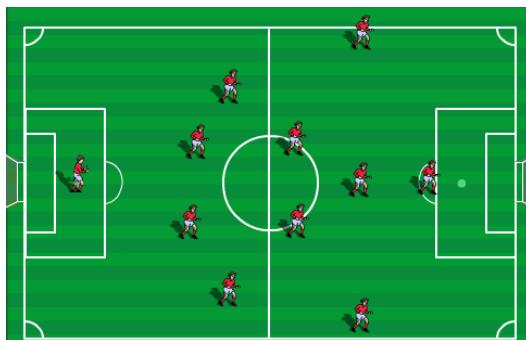


Figura 1 - Sistema tático preferencial

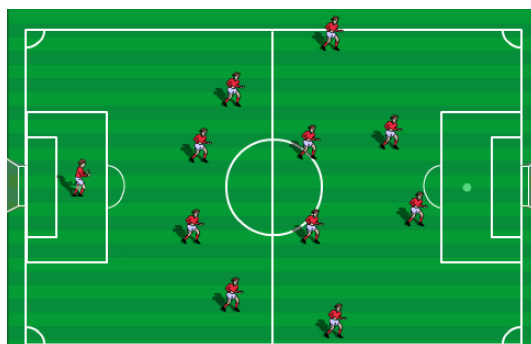


Figura 2 - Sistema tático alternativo

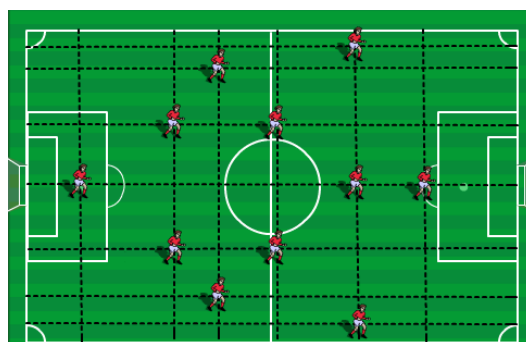


Figura 3 - Linhas em profundidade e em largura

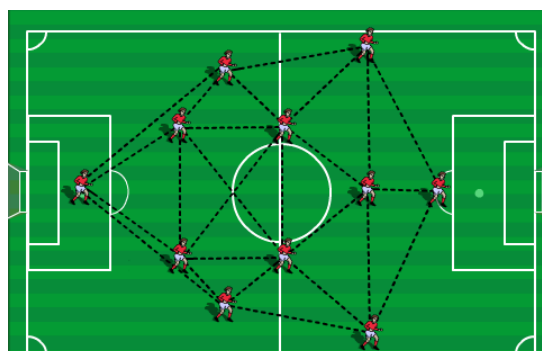


Figura 4 - Triângulos do sistema

2.2. Momentos do Jogo

2.2.1. Organização Ofensiva

O principal objetivo deste momento do jogo é a manutenção da posse de bola circulando-a de um corredor para outro, em segurança, procurando desequilibrar o adversário com o objetivo de criar situações propícias para fazer golo.

A perseguição deste objetivo deve ser feita com a equipa sempre equilibrada e com os espaços corretamente ocupados.

Utilização preferencial do método de jogo ofensivo em ataque posicional, secundado pelo ataque rápido e pelo contra ataque.

Neste momento do jogo a equipa organiza-se em GR+4x1x2x3.

Princípios fundamentais

- Tendo a bola, mandamos no jogo, logo, queremos velocidade na circulação da bola, realizando passes curtos e tensos, receções orientadas, realizando preferencialmente 2 toques na bola (receção + passe), seguida de desmarcação sempre que possível;
- Atacamos em bloco. As linhas devem estar próximas. Distância curta entre a linha defensiva e avançada;
- A ocupação racional do terreno de jogo deve permitir o “desenho” de triângulos entre jogadores. Deste modo garantimos coberturas ofensivas e defensivas como também, pelo menos, 2 linhas de passe ao portador da bola;
- Preferencialmente, a construção é curta a partir da fase de construção. Sempre que possível, procuramos quebrar linhas, recorrendo ao passe vertical (passe entre linhas). Atacamos preferencialmente pelos corredores laterais, onde procuramos superioridades numéricas relativas (defesa lateral, médio ala, médio interior);
- Atacamos sempre em equilíbrio defensivo. Significa que quando atacamos estamos já a preparar o processo defensivo;
- Envolvemos 6 jogadores no processo ofensivo (defesa lateral do corredor da bola, médio interior de ligação, médio ofensivo, 2 médios alas e o ponta de lança), ficando os restantes 4 jogadores (2 defesas centrais, médio defensivo e defesa lateral corredor oposto ao da bola) responsáveis por equilibrar a equipa defensivamente (fig. 5);

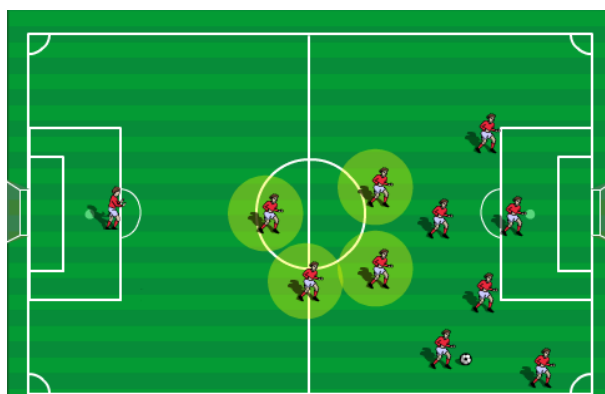


Figura 5 - Jogadores em equilíbrio defensivo

Com o intuito de melhor caracterizar os comportamentos pretendidos neste momento do jogo, dividimo-lo em 3 etapas. A **etapa de construção**, a **etapa de construção de situações de finalização** e a **etapa de finalização**.

1ª Etapa ofensiva - Construção do jogo ofensivo

Esta etapa do processo ofensivo tem como objetivo a progressão superando as linhas defensivas do adversário. É realizada no nosso meio campo defensivo.

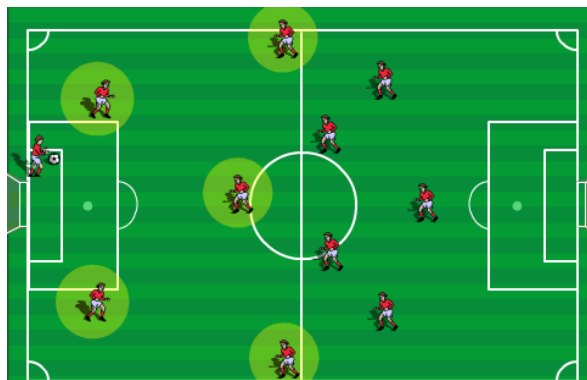


Figura 6 - Etapa de construção do processo ofensivo

Princípios fundamentais

- É efetuada preferencialmente pelo guarda-redes, defesas centrais e laterais e pelo médio defensivo;
- Segurança máxima, risco mínimo. As ações são coletivas. Máxima concentração, não arriscando o passe para colega com o adversário próximo do seu raio de ação;
- Os defesas centrais colocam-se na largura da área de penalidade e os defesas laterais junto à linha de $\frac{1}{2}$ campo com o objetivo de aclarar espaço para que os centrais recebam a bola sem / com pouca oposição;
- Sempre que possível, pretende-se um passe vertical (passe entre linhas) de modo a quebrar a 1ª linha de pressão do adversário. Em caso de dúvida jogamos em largura;
- O médio mais defensivo, numa 1ª fase, coloca-se perto do círculo central para depois descolar e dar uma linha de passe ao guarda-redes e aos centrais. Se receber a bola, os centrais colocam-se na linha dele e realizam construção a 3.

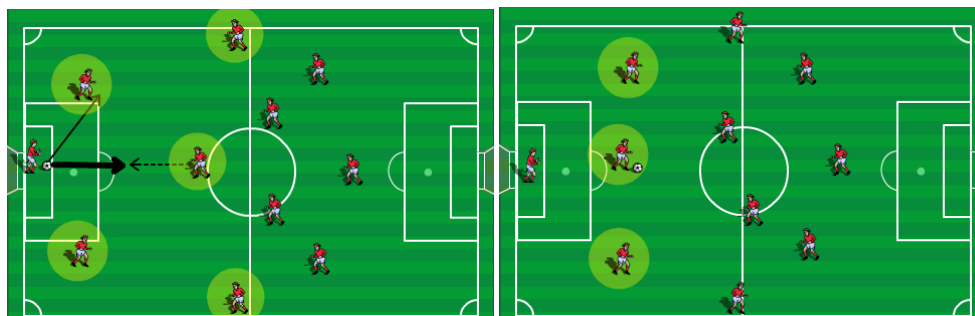


Figura 7 - Construção a 3 (defesas centrais e médio defensivo)

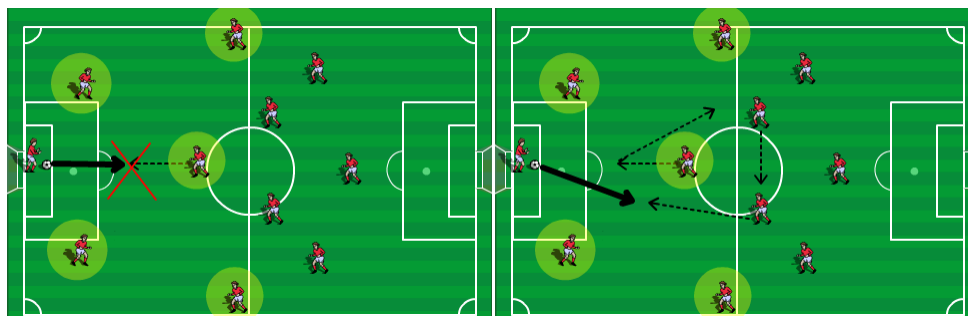


Figura 8 - Impossibilidade de saída pelo 1º médio. Trocas posicionais entre médios interiores

- Se o adversário acompanha o 1º médio, este sai do espaço ocupado e desloca-se para o sentido contrário obrigando os outros dois médios (que numa 1ª fase posicionam-se junto à linha de $\frac{1}{2}$ campo, na linha dos defesas laterais) a realizarem uma troca posicional para então eles darem linha de passe ao guarda-redes / defesas centrais;
- Os médios alas colocam-se junto à linha defensiva adversária (para dar profundidade à equipa) em espaços mais interiores (desalinhados dos defesas laterais), para libertar corredores laterais. Manutenção dos triângulos ofensivos. O ponta de lança dá profundidade à equipa.

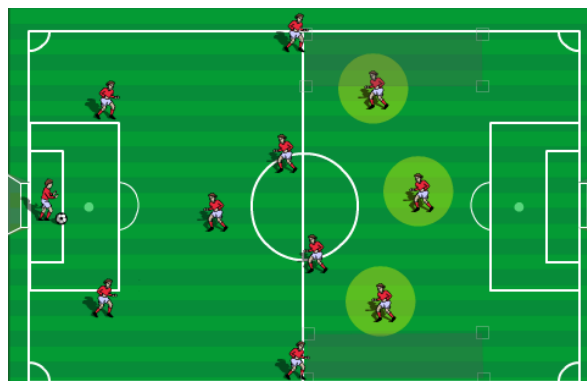


Figura 9 - Posicionamento dos médios ala e ponta de lança

- Quando a bola é colocada longa para os jogadores mais avançados, a equipa sobe como uma unidade, até ao círculo central, de forma a ganhar as 2^{as} bolas e dar continuidade à circulação da bola.

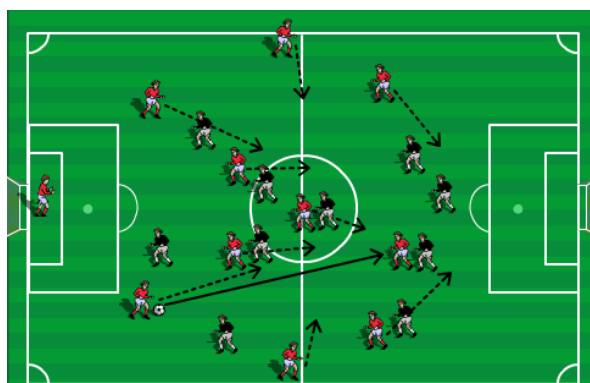


Figura 10 - Bola colocada no ponta de lança

2ª Etapa Ofensiva - Criação de situações de finalização

Esta etapa tem como objetivo provocar situações de desequilíbrios. É normalmente iniciada quando a bola está no início do meio campo ofensivo (linha de meio campo).

Princípios fundamentais

- É realizada essencialmente pelos médios interiores, médios alas e ponta de lança com envolvimento de um defesa lateral;

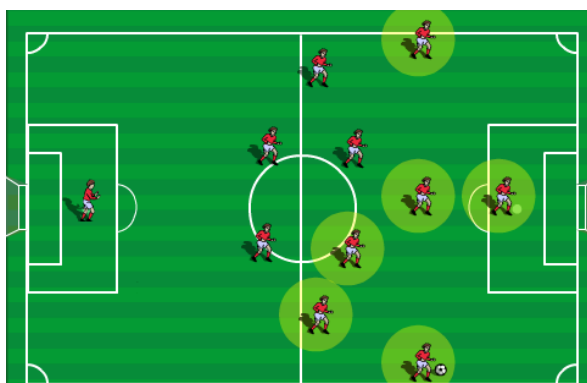


Figura 11 - Jogadores envolvidos na etapa de criação de situações de finalização

- Velocidade na circulação da bola, passes tensos e direcionados, agressividade ofensiva, trocas posicionais;
- Jogo com grande mobilidade (alternância entre jogo interior e exterior) em que as trocas posicionais sejam uma constante, de modo a manter os triângulos ofensivos. Esta situação implica que todas as posições estejam asseguradas de modo a que não se perca a dinâmica ofensiva desejada;

- Trocas posicionais entre os três médios interiores de modo a aclarar espaços e confundir as marcações dos adversários;
- Movimento interior do médio ala de modo a receber a bola nas costas dos médios adversários e fugir à marcação do defesa lateral adversário (zona difícil de controlar pelo defesa lateral adversário). Ao mesmo tempo aclarar espaço para entrada do defesa lateral do mesmo lado. Médio interior desse lado ocupa espaço do defesa lateral (equilíbrio da equipa);

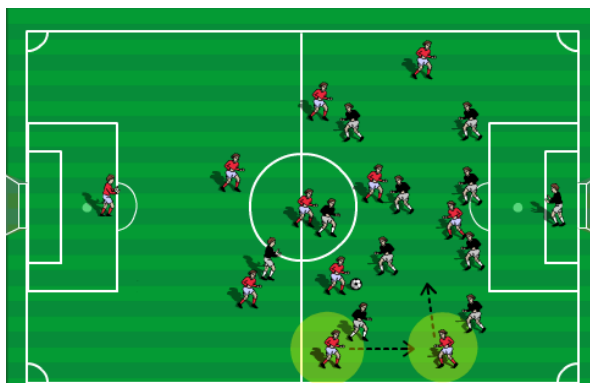


Figura 12 - Movimento interior do médio ala (entre linhas) e entrada do defesa lateral

- Movimento interior do médio ala para receber bola em espaços interiores e aclarar espaço para entrada do médio interior / ofensivo;

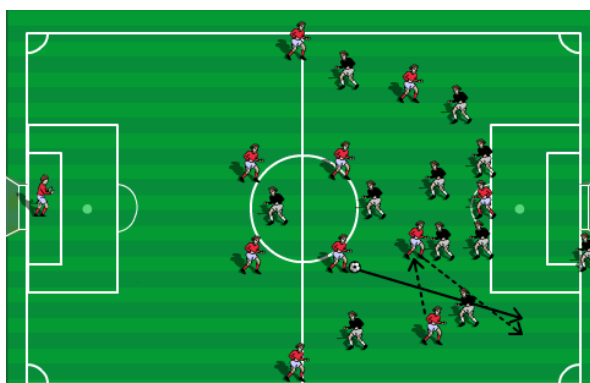


Figura 13 - Movimento interior do médio ala (entre linhas e entrada do médio ofensivo)

- Movimento de apoio do ponta de lança à linha média para aclarar espaço para desmarcação de rutura do médio ofensivo;

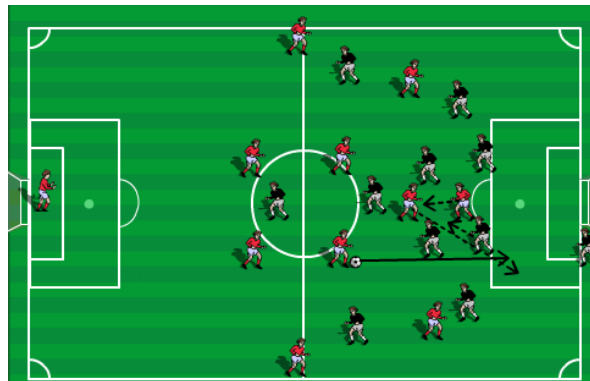


Figura 14 - Movimento de apoio do ponta de lança para desmarcação de rutura do médio ofensivo

- Variação do centro de jogo para zonas mais favoráveis para a progressão do ataque;

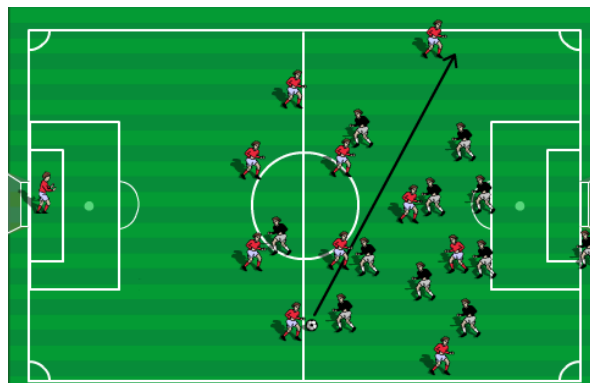


Figura 15 - Variação do centro de jogo do defesa lateral para o médio ala contrário

- Bola nos defesas centrais e 1º médio interior. Procura jogar, em segurança, curto, na profundidade, eliminando linhas defensivas adversárias (passe entre linhas);

- Bola no defesa lateral (corredor lateral). Receção orientada no sentido da baliza adversária. Este relaciona-se preferencialmente com o médio ala e com o médio interior mais próximo do corredor, mantendo o triângulo ofensivo. Caso as linhas de passe para esses jogadores estejam fechadas, joga com o ponta de lança;

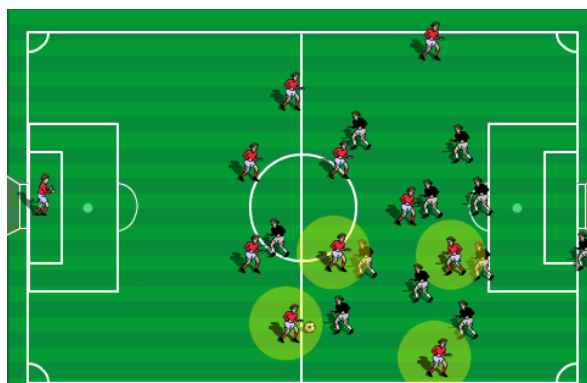


Figura 16 - Linhas de passe para o defesa lateral

- Movimentos interiores dos médios alas de modo a potenciar o jogo entre linhas, a desmarcação de rutura entre defesa central e lateral adversário e proporcionar o remate à baliza (jogo interior);

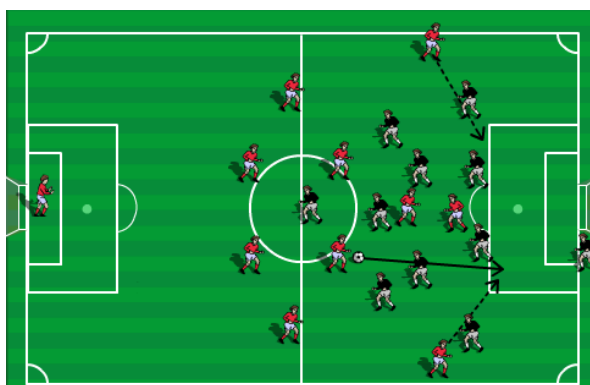


Figura 17 - Desmarcação de rutura do médio ala

- Movimentos interiores dos médios alas de modo a aclarar espaço para entrada do médio ofensivo / defesa lateral (jogo exterior) para situação de 1x1 ou de cruzamento;
- Médio ala a receber na largura (jogo exterior) de modo a potenciar situações de 1x1;
- No corredor central, o médio ofensivo e o ponta de lança oferecem linhas de passe interiores, para potenciar o passe entre linhas;

- Os médios alas e o ponta de lança juntam-se à linha defensiva adversária para depois descolarem e aproveitarem o espaço entre a linha defensiva e a linha média adversária.

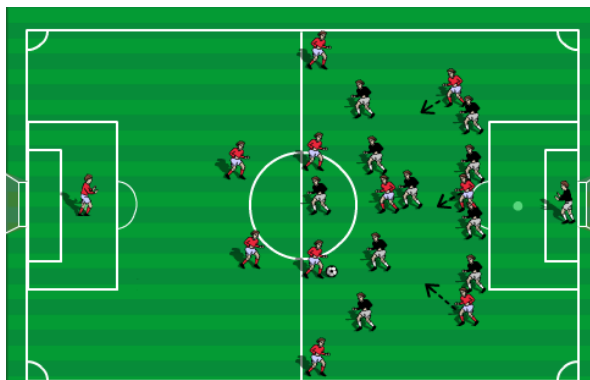


Figura 18 - Jogos entre linhas do setor avançado

3ª Etapa ofensiva – Finalização

Esta etapa tem como objetivo a ocupação dos espaços importantes para rematar à baliza. É realizada entre o semicírculo da grande área e a linha de fundo.

Princípios fundamentais

- Alternância do tipo de cruzamentos. Cruzamentos perto da linha de fundo (no solo ou em trajetória aérea) e cruzamento das “meias” que explorem o espaço entre a linha defensiva e o guarda-redes adversário;
- Caso ninguém esteja em condições de finalizar, o cruzamento não é efetuado. Nestes casos mantem-se a posse de bola ou procura-se ganhar um pontapé de canto ou uma falta;
- Em situação de cruzamento colocamos, pelo menos, 4 jogadores em posição de finalizar. Um jogador na zona do 1º poste (ponta de lança), um jogador na zona do penalti (médio ofensivo), um jogador na zona do 2º poste (médio ala contrário à bola) e 1 médio interior junto à entrada da grande área. Se o cruzamento não for efetuado, os três jogadores que estão dentro da grande área devem realizar uma rotação de modo a atacar novos espaços, dificultando deste modo a marcação dos adversários;

- Em situação de finalização, é importantíssimo atacar o espaço em velocidade e não o “estar lá”. Deste modo dificultamos a ação defensiva do adversário;

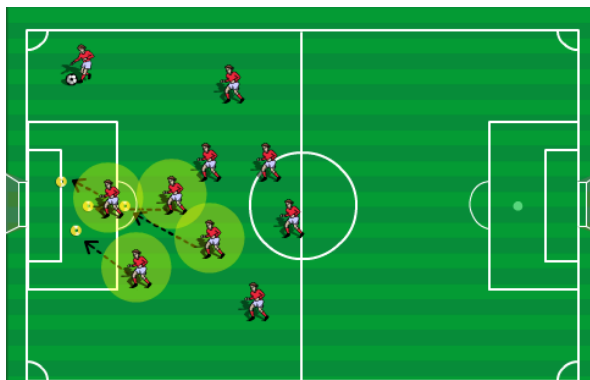


Figura 19 - Espaços de finalização a atacar

- Um médio interior posiciona-se na zona central da entrada da área de grande penalidade enquanto o outro médio interior está numa posição mais recuada em linha com os dois defesas laterais. Estes jogadores dão corpo à linha de sustentação cujo objetivo é fazer variação de centro de jogo. Os defesas centrais garantem o equilíbrio defensivo da equipa, encurtando linhas entre os setores – equipa compacta.

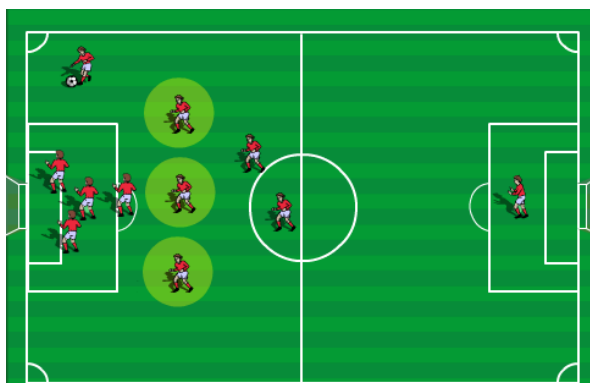


Figura 20 - Linha de sustentação

2.2.2. Organização Defensiva

O objetivo deste momento do jogo é condicionar a ação ofensiva da equipa adversária de modo a que esta cometa erros que nos permitam recuperar a posse de bola. Para tal, utilizamos como método de jogo defensivo, a defesa em zona pressionante.

Princípios fundamentais

Em processo ofensivo, a nossa equipa tem que estar sempre equilibrada posicionalmente, ou seja, todos os jogadores, estejam ou não no centro de jogo, têm que ocupar o espaço de forma racional para que no momento da perda estejamos preparados para recuperar a bola. Nesta etapa do processo defensivo assumem particular importância a posição dos dois defesas centrais, do médio defensivo e do defesa lateral do corredor contrário ao da bola (*equilíbrio defensivo*).

No momento da perda da posse de bola, reagimos rapidamente à perda (*reação à perda*). Isto significa, que os jogadores mais próximos do centro de jogo exercem pressão imediata ao portador da bola (impedindo que jogue longo) e eliminam possíveis linhas de passe.

Se não conseguirmos recuperar a bola de imediato, condicionamos a ação do adversário, impedindo que estes consigam realizar passes verticais. Nesta fase (*recuperação defensiva*), os restantes jogadores passam de uma posição “aberta” (espaço) para um posicionamento “fechado” (concentração), mantendo a equipa compacta (linhas próximas e triângulos fechados). O comportamento da linha defensiva assume particular importância, na medida em que deve realizar o controlo da profundidade tendo em conta a pressão exercida sobre o adversário com a bola.

Se o adversário progredir com bola sem oposição, a linha defensiva deve tirar o máximo de profundidade, a fim de evitar que esse espaço seja explorado, até ao limite máximo da entrada da grande área. Se o adversário estiver pressionado, não conseguindo progredir ou não tem uma linha de passe aberta para explorar as costas da linha defensiva, esta deve manter ou aumentar a profundidade de modo a reduzir o espaço de jogo.

Já com a equipa organizada defensivamente (*bloco defensivo*), contamos com todos os jogadores posicionados para recuperar a bola. É uma ação coletiva em que “conduzimos” a posse de bola do adversário para zonas mais favoráveis onde a

possamos recuperar, nomeadamente para os corredores laterais (redução de espaço devido à linha lateral) e para o ½ campo ofensivo (mais próximo da baliza adversária).

Neste momento do jogo a equipa organiza-se em GR+4x2x3x1.

Com o intuito de melhor caracterizar os comportamentos pretendidos neste momento do jogo, dividimo-lo em 3 etapas. A 1ª etapa – **Evitar a construção do jogo ofensivo do adversário**, a 2ª etapa – **Evitar a criação de situações de finalização** e a 3ª etapa - **Evitar a finalização com êxito do adversário**.

1ª Etapa defensiva – Evitar a construção do jogo ofensivo adversário

O objetivo desta etapa é impedir a progressão do adversário com a bola controlada e preparar a recuperação da posse de bola. É iniciada quando a bola está com o guarda-redes adversário ou nos defesas com a posse de bola no seu terço defensivo.

Princípios fundamentais

- Aquando da reposição da bola pelo pontapé de baliza, ou na fase de construção do adversário, a equipa joga num bloco alto para obrigar a jogar longo. O ponta de lança e médio ofensivo pressionam os defesas centrais. Os médios alas impedem a saída pelos defesas laterais adversários, dividindo o espaço entre estes e os médios interiores adversários. Um dos médios interiores pressiona o médio defensivo adversário e o 2º médio divide o espaço entre os dois médios interiores adversários. Os defesas laterais marcam os médios alas adversários por dentro e dos dois defesas centrais, um marca o ponta de lança adversário e o outro realiza uma cobertura defensiva;

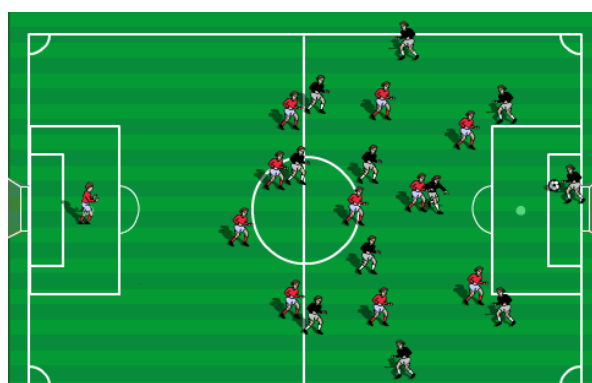


Figura 21 - Bloco alto. Obrigar o adversário a jogar longo

- Sempre que a equipa não tenha a posse de bola, a nossa equipa mantém as linhas próximas e estreitas de modo a impedir que o adversário jogue dentro da nossa estrutura – concentração defensiva / campo pequeno;
- Protegemos preferencialmente o corredor central, conduzindo o adversário para espaços em que possamos tirar vantagem (ex: corredores laterais e $\frac{1}{2}$ ofensivo).

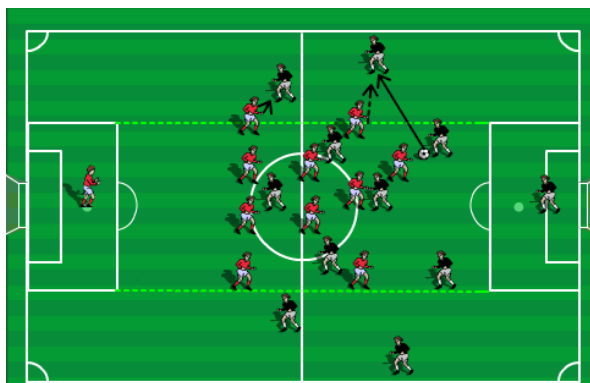


Figura 22 - Concentração defensiva. Obrigar o adversário a jogar para o corredor lateral.

- Quando a bola entra num corredor lateral, e a bola está fechada, assumimos uma atitude de grande pressão. Nestas situações é necessário criar superioridade numérica (dada pelo médio interior) em redor da bola. Como tal, é importante que todos os jogadores realizem basculação defensiva para o lado da bola de forma organizada.

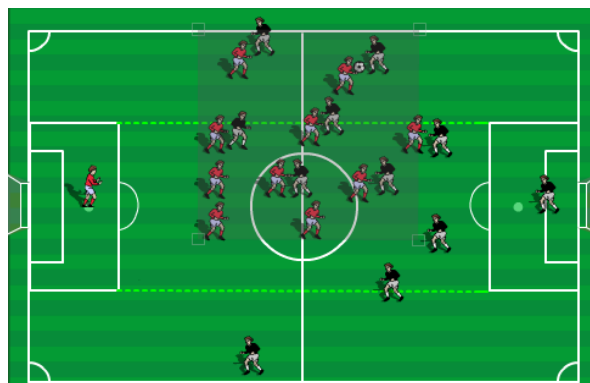


Figura 23 - Pressão quando a bola entra no corredor lateral

- Na fase de construção do adversário, o ponta de lança assume particular importância ao condicionar a saída de bola por um dos centrais (normalmente pelo menos forte na construção), obrigando-o a colocar a bola na frente ou no corredor lateral;

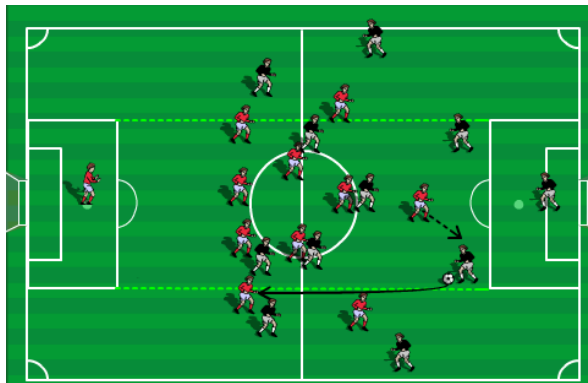


Figura 24 - Avançado condicionada a saída dos defesas centrais adv.

2ª Etapa defensiva – Evitar a criação de situações de finalização

O objetivo desta etapa é dificultar as ações do adversário que possam causar desequilíbrios na nossa organização defensiva. É iniciada quando a bola está em posse do adversário junto à linha de $\frac{1}{2}$ campo (entrada do meio campo defensivo).

Princípios fundamentais

- Setores próximos (cerca de 30 metros entre a linha defensiva e a linha avançada) para impedir o aproveitamento do espaço entre linhas por parte do adversário;



Figura 25 - Setores próximos para evitar o espaço entre linhas

- Definição de várias linhas em profundidade;

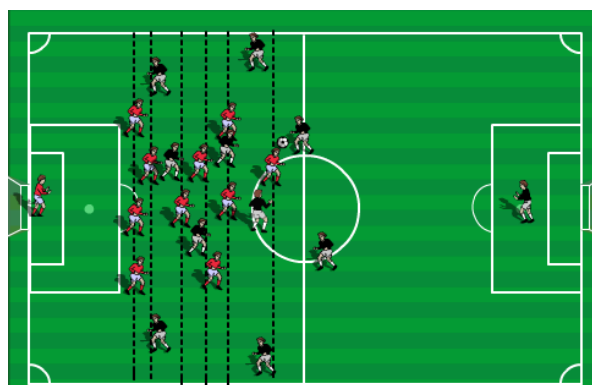


Figura 26 - Linhas de profundidade defensiva

- Mantemos os triângulos defensivos, de modo a que existam coberturas permanentes;
- Basculação defensiva. Ocupação dos espaços próximos onde se encontra a bola. Quando a bola está num corredor lateral, toda a equipa deve bascular para esse corredor, ficando alguns jogadores no corredor central. A referência é o poste da baliza mais distante do corredor lateral onde se encontra a bola. O defesa lateral, o médio ala e o médio interior mais próximos da bola criam a superioridade numérica

defensiva. O médio ofensivo recua para a linha média para ocupar o espaço do médio interior que foi criar a superioridade numérica. Se entretanto, o adversário realizar uma variação do centro de jogo toda a equipa deve bascular rapidamente para o corredor contrário.

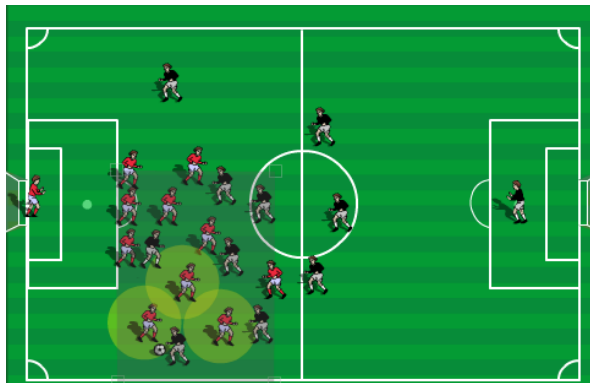


Figura 27 - Basculação defensiva

- O bloco defensivo é médio (terço médio) / alto (terço ofensivo). Existem sinais que devem ser interpretados por todos e que regulam a subida (passe recuado; receção orientada para trás; recebe a bola de costas; má receções; bola a ser disputada no ar) ou descida do bloco (adversário com a bola aberta). Em qualquer uma das situações, os setores devem manter-se juntos.

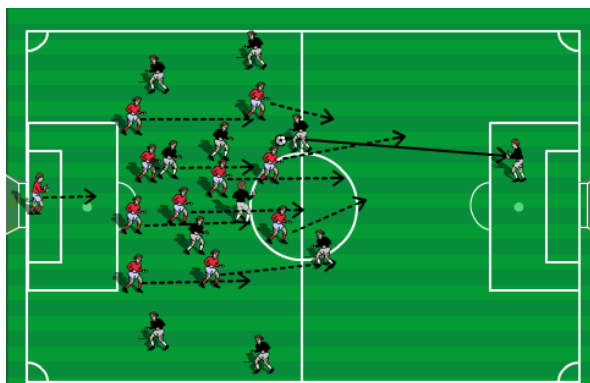


Figura 28 - Subida no terreno de jogo em função de determinados indicadores

- O comportamento individual e coletivo da equipa perante as movimentações da equipa adversário é de manutenção posicional (zona). Isto significa que cada jogador é responsável pela marcação do adversário a partir do momento em que este entre na sua zona até à saída dela. Este comportamento modifica-se a partir do momento em que entramos numa área definida pela linha imaginária que passa pelo semicírculo da nossa área de penalidade e a linha de fundo. Nesta zona, qualquer desmarcação de rutura do adversário na direção da baliza deve ser acompanhada

(marcação individual), com os necessários ajustes posicionais realizados pela restante equipa;

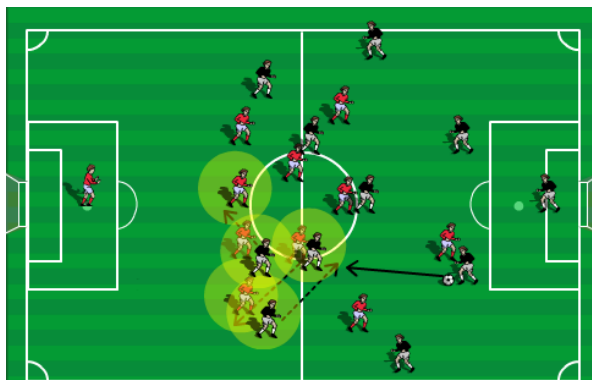


Figura 29 - Manutenção do posicionamento zonal

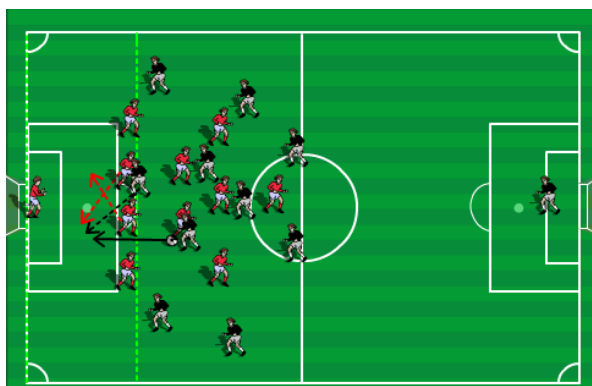


Figura 30 - Acompanhamento da desmarcação de rutura. Ajuste posicional dos defesas centrais.

- Enfrentamos o adversário com os apoios colocados lateralmente (nunca paralelos);
- Com a bola aberta, privilegiamos a profundidade defensiva, ou seja, a nossa linha defensiva recua para acompanhar possíveis penetrações (nas costas) dos atacantes adversários;

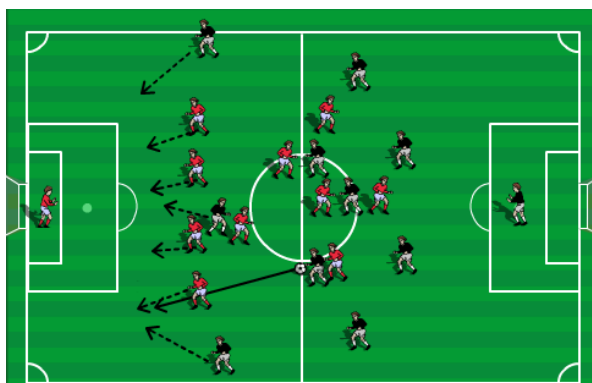


Figura 31 - Controlo da profundidade defensiva

- Saída / não saída ao jogador adversário com bola:
 - Em situação de inferioridade numérica baixamos e concentramos no corredor central até à entrada da área de grande penalidade (semicírculo), onde arriscamos a interceção da bola ou a falta táctica;

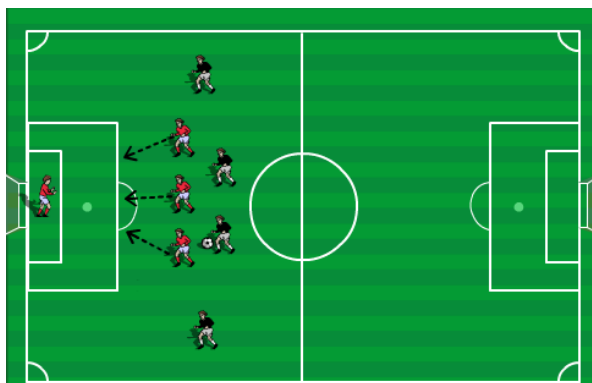


Figura 32 - Organização em situação de inferioridade numérica

- Em situação de igualdade e superioridade numérica baixamos e concentramos no corredor central e a partir do momento em que exista estabilidade posicional (organizados defensivamente), pressionamos o portador da bola, formando duas linhas defensivas;

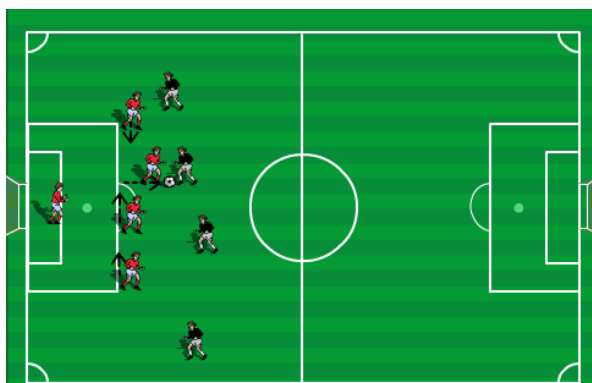


Figura 33 - Organização em situação de igualdade numérica – corredor central

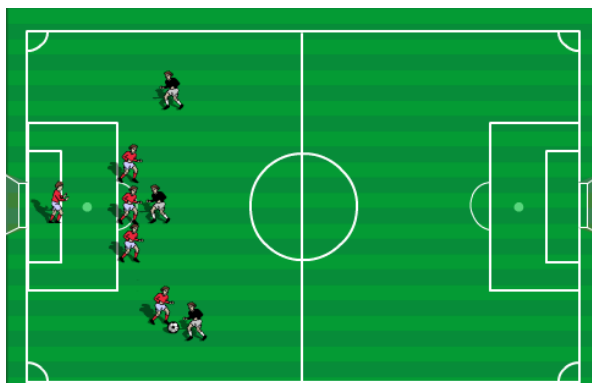


Figura 34 - Organização em situação de igualdade numérica - corredor lateral

- Com a equipa organizada defensivamente, (na área definida pela linha de $\frac{1}{2}$ campo e pelo prolongamento da linha da área de penalidade até às linhas laterais), o quarteto defensivo forma sempre duas linhas defensivas, com a seguinte lógica:
 - Bola no corredor central – defesa central sai na pressão (1ª linha), restantes defesas formam a 2ª linha;
 - Bola no corredor lateral – defesa lateral sai na pressão (1ª linha), defesa central do lado da bola faz cobertura defensiva e os restantes dois defesas alinha por ele (2ª linha).
- Quando a bola entra na área definida pela linha da pequena área, linhas laterais e linha da área de penalidade, existe apenas 1 linha defensiva alinhada pelo jogador que pressiona o portador da bola.

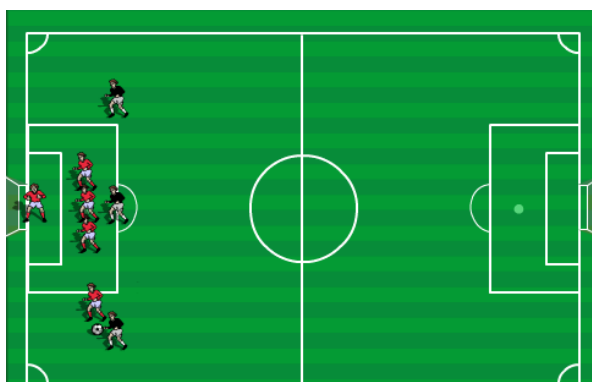


Figura 35 - Linha defensiva na área de penalidade

- Quando a bola entra nos limites da pequena área, o defesa lateral do lado da bola continua a pressão ao adversário e os três defesas posicionam-se na linha da pequena área (defesa central mais próximo da bola no 1º poste, defesa lateral do lado oposto no 2º poste e 2º defesa central a dividir o espaço entre estes).

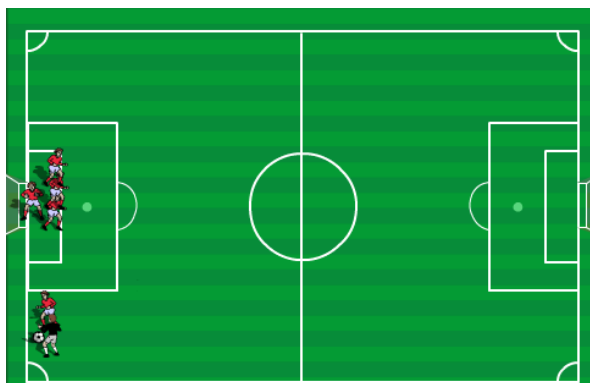


Figura 36 - Linha defensiva com adversário no prolongamento da área de baliza

3ª Etapa defensiva – Evitar a finalização com êxito do adversário

O objetivo desta etapa é proteger com êxito espaços prováveis de finalização. É realizada no terço defensivo.

Princípios fundamentais

- Ocupação dos espaços mais vantajosos para adversário finalizar, ocupando-os primeiro;

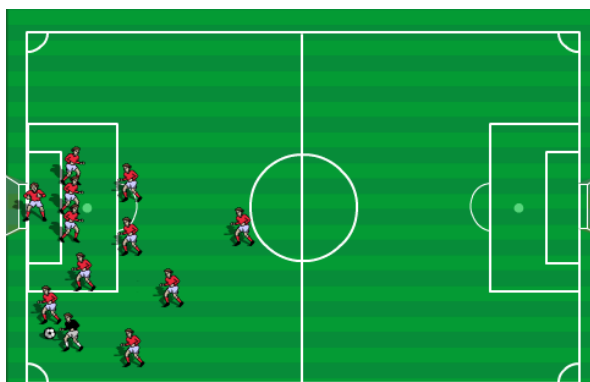


Figura 37 - Ocupação dos espaços privilegiados para finalização

- Grande agressividade na disputa das 2ªs bolas. Evitar que o adversário consiga criar perigo através da conquista das 2ºs bolas.

2.2.3. Transição Ofensiva

O objetivo deste momento do jogo é aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para fazer golo. Para isso, retiramos a bola da zona de pressão e caso existam condições para tal (com pouco risco de perder a bola), colocamos a bola em profundidade, se não, iniciamos a construção do processo ofensivo.

Princípios fundamentais

- Reajuste mental rápido à situação da recuperação da posse de bola. Atitude mental forte e agressiva;
- Ocupação dos 3 corredores do campo;

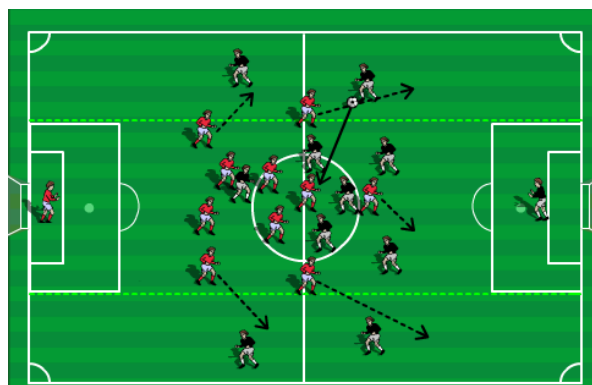


Figura 38 - Ocupação dos 3 corredores após reuperação da posse de bola

- Ao recuperarmos a posse de bola retiramos a bola da zona de pressão:
 - (1) privilegiando a segurança para entrar em organização ofensiva (campo grande) ou caso existam condições para isso,
 - (2) jogamos na profundidade (nas costas da linha defensiva para ponta de lança ou médio ala) ou na largura (médio ala contrário ao corredor da recuperação da posse de bola);

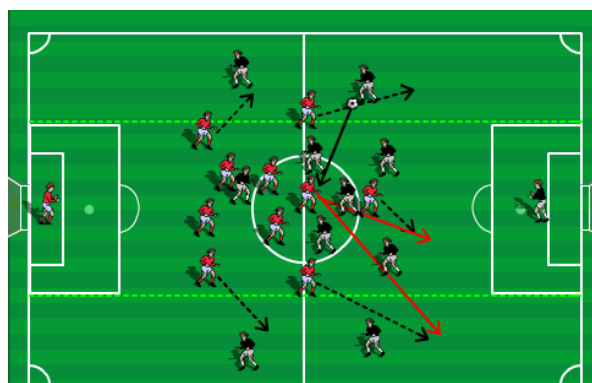


Figura 39 - Bola nas costas da linha defensiva. Jogo em profundidade

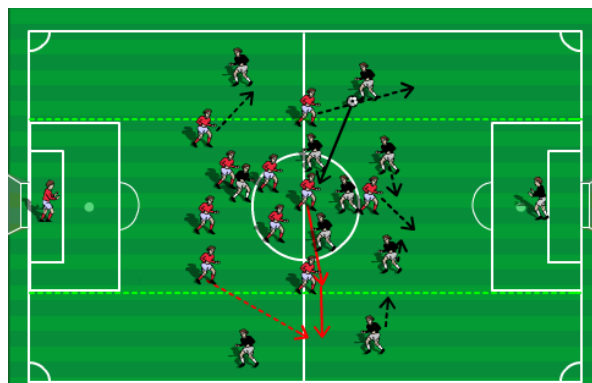


Figura 40 - Bola fora da zona de pressão. Jogo em largura

- Não perder a posse de bola logo após a sua recuperação. Eliminar a possibilidade de o adversário poder contra atacar logo após a recuperação da posse de bola;
- Importância das receções orientadas para a frente (sentido do ataque);
- Importância da manutenção dos triângulos de modo a que ao recuperar a bola o jogador em sua posse tenha pelo menos duas linhas de passe;
- Realizamos desmarcações de apoio e de rutura perto do portador da bola que possibilitem linhas de passe seguras e mais ofensivas;
- Com espaço e sem oposição próxima, conduzir a bola de forma a atrair e fixar os adversários de forma a deixar os colegas de equipa livres de marcação;
- Se iniciarmos o contra-ataque, as linhas mais recuadas devem juntar-se rapidamente ao centro de jogo (equipa compacta).

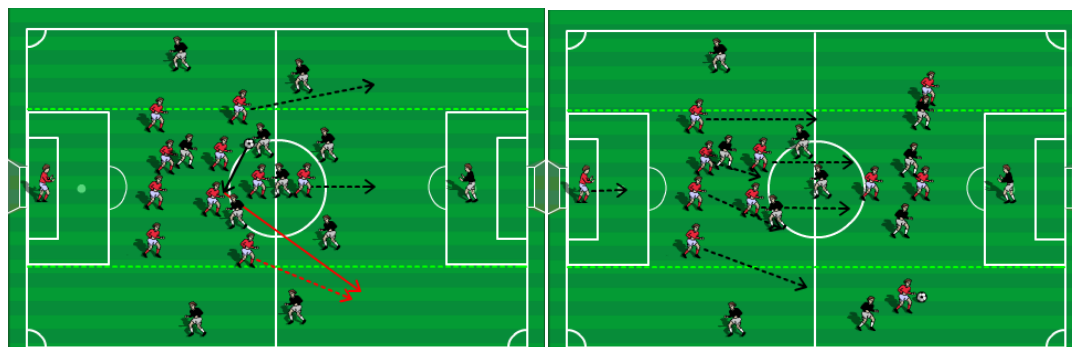


Figura 41 – Subida das linhas após saída em contra ataque

2.2.4. Transição Defensiva

O objetivo principal deste momento é evitar que a equipa adversária progrida com a bola recuperando-a rapidamente ou, na impossibilidade de isso acontecer, dar tempo para a equipa organizar-se defensivamente. Para tal, a equipa tem que estar sempre equilibrada defensivamente.

Princípios fundamentais

- Os dois defesas centrais, o defesa lateral contrário ao corredor onde se encontra a posse de bola e o médio defensivo fazem o equilíbrio defensivo da equipa. O defesa lateral fica na linha do médio defensivo ocupando uma posição mais central;

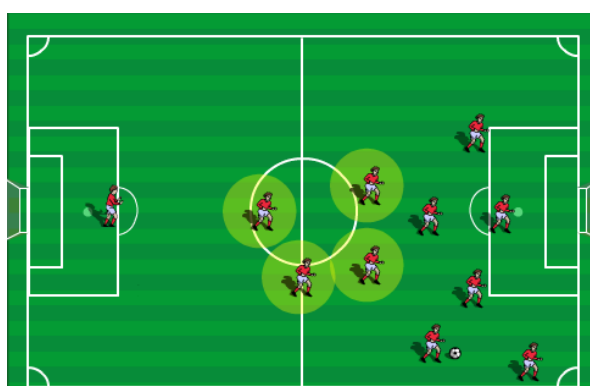


Figura 42 - Equilíbrio defensivo

- Reajuste mental rápido à situação da perda da posse de bola. Atitude mental forte e agressiva;
- Ao perder a posse de bola os jogadores que estão no centro de jogo exercem pressão imediata ao portador da bola e ao espaço circundante fechando linhas de passe para que a possamos recuperar (interceção ou provocando erro do adversário). Ação continua, os restantes jogadores estreitam posições e aproximam linhas (equipa compacta / campo pequeno);

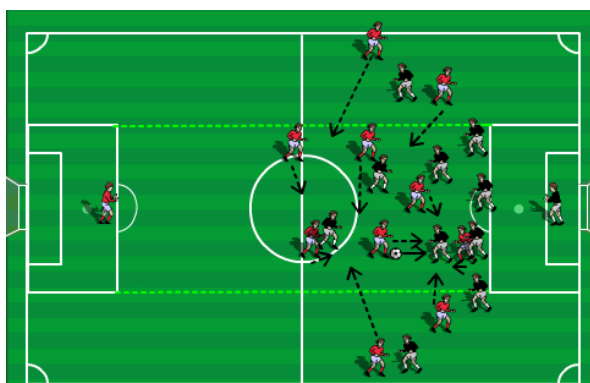


Figura 43 - Bola perdida no corredor central. Campo pequeno

- Responsabilidade individual defensiva. Todos os jogadores devem ser fortes em situações de 1x1, de forma a evitarem ser ultrapassados;
- Se adversário conseguir passar esta 1ª linha de pressão, todos os jogadores, principalmente os da linha avançada, juntam-se à linha média a fim de tornar a equipa compacta;
- Se a equipa adversária conseguir sair em contra-ataque, baixamos no terreno e concentramos no corredor central;
- Linha defensiva atenta ao controlo da profundidade, para evitar que os adversários explorem espaços nas suas “costas” (bola aberta / bola fechada);

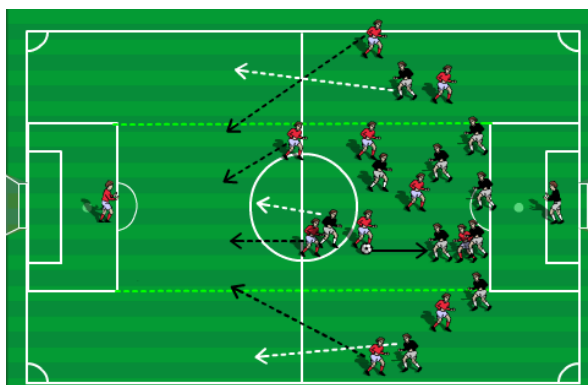


Figura 44 - Controlo da profundidade

- Recorremos à falta tática, caso o adversário saia da pressão e for perceptível que criará uma situação de perigo para a nossa baliza.

2.2.5. Esquemas táticos ofensivos

Cantos ofensivos

Os posicionamentos pré-definidos nos cantos ofensivos são os seguintes:

4 Jogadores na área de penalidade (4 zonas de ataque), 1 jogador na área de baliza (junto ao guarda-redes adversário), 2 jogadores na entrada da área de penalidade, 1 jogador a marcar o canto, 1 jogador no corredor da bola e 1 jogador à entrada do ½ ofensivo da equipa. Existem 6 variantes de cantos que são utilizadas em função do tipo de marcação que a equipa adversária exerce (zona, mista ou HxH).

Livres laterais ofensivos

Os posicionamentos pré-definidos nos livres ofensivos são os seguintes:

2 Jogadores sobre a bola, 2 jogadores na entrada da área, 1 jogador na entrada do ½ campo ofensivo e 4 (1ª linha) + 1 (2ª linha) jogadores que atacam as zonas pré-definidas. Em função da lateralidade da zona onde a bola se encontra, podemos abdicar de um jogador na área e coloca-lo entre a posição da bola e a linha lateral para tirar um adversário da área.

Livres frontais ofensivos

Os posicionamentos pré-definidos nos livres ofensivos são os seguintes:

2 a 3 Jogadores sobre a bola, 2 jogadores à entrada do ½ campo ofensivo, 2 jogadores posicionados entre a bola e os colegas que estão à entrada do ½ campo ofensivo e 4 a 3 jogadores para atacar as zonas pré-definidos ou para as 2ª bolas.

Note-se que o número de jogadores que nestas 3 situações ficam à entrada do nosso ½ ofensivo depende do número de jogadores adversários colocados na mesma zona. A ideia é ficarmos sempre em superioridade numérica.

2.2.6. Esquemas táticos defensivos

Cantos defensivos

Os posicionamentos pré-definidos nos cantos defensivos são os seguintes:

5 Jogadores numa zona em L, cujo posicionamento depende do facto de o canto ser “aberto” ou “fechado”, 2 jogadores que podem ter uma posição zonal ou marcar individualmente os adversários mais fortes nestas situações, 1 jogador mais próximo da local onde se encontra a bola (canto curto), 1 jogador na entrada da área e 1 jogador à saída do ½ campo defensivo do lado da bola.

Livres laterais defensivos

Defendemos os livres laterais à zona. A posição da linha defensiva depende da posição da barreira. Dois jogadores ficam na barreira, 1 jogador na 2ª linha, 1 jogador à saída do ½ campo defensivo e 6 jogadores defendem a zona.

A linha defensiva mantém a sua posição até ao momento em que o adversário que vai bater o livre. Ato contínuo, um dos jogadores sinaliza a redução do espaço entre a linha defensiva e a baliza com o objetivo de conquistar o espaço aí existente.

Quando o livre lateral é marcado numa zona definida entre o prolongamento da linha da área de baliza e a linha de fundo, marcamos individualmente. Dois jogadores na barreira, 2 jogadores à saída do ½ defensivo, 1 jogador na linha do 1º poste e 5 jogadores marcam HxH.

Livres frontais defensivos

Nos livres frontais defensivos colocamos 5 jogadores na barreira (defesa lateral, ponta de lança e os três médios) em que um deles sai na bola curta. Na barreira os jogadores mais altos ficam mais próximos do 1º jogador da barreira (DL). O médio ala do corredor onde se encontra a bola ocupa o espaço entre a barreira e a linha lateral e os restantes quatro jogadores definem uma linha defensiva mais recuada. Esta linha, cuja distância com a barreira é a mais curta possível, tem como objetivo impedir o sucesso de combinações que os adversários possam eventualmente realizar e proteger o nosso guarda-redes numa 2ª bola.

Tendo em conta o que foi atrás referido podemos sintetizar o modelo de jogo da equipa B do Sport Lisboa e Benfica da seguinte forma:



Gráfico 1 - Princípios de modelo de jogo SLB (seniores B)

Esquemas táticos ofensivos

- **Pontapés de baliza:**
 - Pressionados - direcionar para os corredores laterais
 - Não pressionados - Sair em construção
- **Lançamentos de linha lateral:**
 - 1/2 campo defensivo - direção da baliza adversária (ala; médio ofensivo)
 - 1/2 campo ofensivo - trocas posicionais entre médio ala e médio ofensivo; ponta de lança);
 - Junto da área de penalidade adversária - Lançamento para zonas pré definidas;
- **Cantos** - Curto para combinações ou longo para zonas pré-definidas;
- **Livres laterais** - Curto para combinações ou longo para zonas pré-definidas
- **Livre frontais** - Direto ou indireto para combinações definidas

Esquemas táticos defensivos

- **Pontapé de baliza** - Zona;
- **Lançamentos de linha lateral:**
 - 1/2 campo ofensivo - Zona
 - 1/2 campo defensivo - Zona
 - Área definida pela nossa área de penalidade - HxH
- **Cantos** - Misto (Jogadores em Zona e jogadores em HxH)
- **Livres laterais** - Zona com duas linhas
- **Livres frontais** - Zona com duas linhas

Tabela 6 - Modelo de jogo. Esquemas táticos

Capítulo III

Planificação Estratégica

1.Enquadramento teórico da taxonomia dos métodos de treino

Cada treinador tem uma ideia de jogo que deve ser transposta para um determinado modelo, o modelo de jogo. Essa forma de jogar que o treinador tem em mente para a sua equipa começa a ser operacionalizada no treino através dos exercícios de treino que escolhe, já que o treino é a forma mais importante e mais influente de preparar os jogadores para a competição. (Garganta, 2006)

Esta questão direciona-nos para outro modelo, o modelo de treino. O modelo de treino deve ser constituído por um conjunto de exercícios de treino cuja essência reproduza a ideia de jogo, e seus princípios inerentes, que o treinador tem para a sua equipa. Este modelo não deve ser perspectivado pelo somatório das diferentes capacidades (técnicas, táticas, físicas), mas sim à luz da “leitura do jogo, enquanto processo unitário e harmonioso de aquisição de novos conhecimentos e aperfeiçoamento das capacidades e habilidades motoras” (Ferreira e Queiroz, 1982), para que através deste meio se consiga “gerar uma harmonia ou sintonia entre todos” os jogadores (Garganta, 2006)

Castelo (2009) sublinha que a sessão de treino deve ser constituída por exercícios de treino específicos que reproduzam não só as situações competitivas previsíveis como as imprevisíveis. Almeida (2014), acrescenta que o exercício de treino “é uma ferramenta operacional que concretiza as intenções do treinador” relativamente à sua forma de jogar.

Efetivamente, no decurso do processo de treino, o treinador deve confrontar os seus jogadores com contextos que previsivelmente irão acontecer no jogo mas também deverá prepará-los para situações imprevisíveis. Deste modo, se elas ocorrerem em jogo a resposta cognitiva e motora será mais rápida. Castelo (2009)

Ao longo deste processo a intervenção do treinador assume particular importância, na medida em que ao assumir-se como líder, o treinador direciona o processo de treino “em função dos objetivos que pretende para a sua forma de jogar.” Almeida (2014)

Sendo o exercício de treino a unidade lógica de programação e estruturação de toda a sessão de treino será importante classificá-lo para se identificar as suas características particulares. Castelo (2009)

Uma taxonomia dos exercícios de treino não classifica metodologias mas sim os conteúdos dos exercícios específicos de treino, ordena os temas e os conteúdos dos

exercícios específicos de treino segundo uma complexidade comportamental ou em função de um contexto situacional. Castelo (2009)

Almeida (2014) diz-nos que a existência de uma “taxonomia de exercícios traz enormes benefícios” pois permite distinguir exercícios em função dos seus objetivos e que após perceber “os pressupostos das diferentes formas de classificação publicadas” o treinador deve conseguir “adaptá-las ao seu processo de treino”.

Queiroz, C. (1986) numa pesquisa que faz sobre a estruturação e organização dos exercícios de treino em futebol cita diversos autores que classificam os exercícios de treino de diferente modo.

Dentro desta perspectiva, Castelo (2003b) refere que a classificação dos conteúdos de treino tem como objetivo assegurar com precisão a interrelação entre os exercícios de forma “a estimular a nossa compreensão sobre os meios de treino de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento, através dos quais os jogadores modificam as suas atitudes e comportamentos técnico-táticos”.

Os métodos de treino assumem-se então como instrumentos importantes para o desenvolvimento do processo de treino idealizado pelo treinador e por “inerência dos seus praticantes tornando a ação de ambos mais eficazes e eficientes”. Castelo (2004)

A taxonomia proposta por Castelo (2009) divide os exercícios em três grandes grupos:

- ✓ Métodos gerais de preparação
- ✓ Métodos específicos de preparação geral
- ✓ Métodos específicos de preparação

1.1. Métodos Gerais de Preparação

Os exercícios de preparação geral não têm em conta os contextos situacionais, as condicionantes estruturais nem o modelo de jogo adotado. Neste grupo incluem-se “todos os exercícios que não utilizam a bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador”. Na prática são exercícios de força, resistência, flexibilidade e velocidade. Castelo (2009)

Exercícios de corrida continua ou variável, para aumentar a taxa de produção de força, de velocidade ou para melhorar ou manter os níveis de flexibilidade são tipos de exercícios que se enquadram neste ramo taxonómico.

Exercícios de preparação geral			
Desenvolvimento das capacidades condicionais			
Não utilizam a bola como meio de decisão mental e de ação motora			
Exercícios de:			
Resistência	Força	Velocidade	Flexibilidade

Tabela 7 - Exercícios de preparação geral

1.2. Métodos Específicos de Preparação Geral

Os exercícios específicos de preparação geral têm em conta “o desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática nos quais se manipulam as condicionantes estruturais de jogo de futebol”. Este grupo de exercícios valoriza e reforça as relações entre o praticante e a bola sendo que “são realizados em contextos situacionais rudimentares”, ou seja, tem pouca relação com as condições objetivas em que se realiza o jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado. Castelo (2009)

O quadro seguinte demonstra que tipos de exercícios integram este ramo taxonómico.

Exercícios específicos de preparação geral			
Desenvolvimento de fatores técnicos e táticos manipulando as condicionantes estruturais			
Potenciam as relações entre o jogador e a bola			
Exercícios de treino:			
Aperfeiçoamento Técnico	Manutenção da posse da bola	Circuito	Lúdico – recreativos

Tabela 8 - Exercícios específicos de preparação geral

Nos exercícios de aperfeiçoamento técnico, enquadram-se os exercícios de passe / receção, condução da bola e exercícios de drible finta. Os exercícios de posse da bola visam criar condições favoráveis para que a equipa, sendo impedida de concretizar o objetivo do jogo, mantenha a posse de bola. Já os exercícios de treino em circuito são

constituídos por um “conjunto de estações metodológicas que se diferenciam pela execução de ações motoras que podem ser específicas ou inespecíficas”. Os exercícios de lúdico-recreativos visam contribuir para o aperfeiçoamento técnico ao mesmo tempo que visam o fortalecimento do espírito de grupo. Castelo (2009)

1.3. Métodos Específicos de Preparação

Os exercícios específicos de preparação também têm em conta o “desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática nos quais se manipulam as condicionantes estruturais de jogo de futebol”. No entanto, valorizam mais as relações entre o jogador e o objetivo do jogo, o golo. Segundo Castelo (2009), este grupo de exercícios são o núcleo central da preparação dos jogadores. O mesmo autor refere ainda que para que estes exercícios “se ajustem convenientemente ao nível de formação desportiva do jogador é importante que estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou com o modelo de jogo adotado”.

Significa que este grupo de exercícios tem que ser construído de modo a que exista uma elevada correlação com o jogo e com o modelo de jogo adotado, o que já não será necessário nos exercícios específicos de preparação geral.

Exercícios específicos de preparação					
Desenvolvimento de fatores técnicos e táticos manipulando as condicionantes estruturais					
Potenciam as relações entre o jogador e o objetivo do jogo					
Exercícios de treino:					
Finalização	Metaespecializados	Padronizados	Setores	Situações fixas	Competitivos

Tabela 9 - Exercícios específicos de preparação

Os exercícios de finalização pretendem criar “comportamentos técnico-táticos de remate em momentos sucessivos”. Os metaespecializados têm como objetivo potenciar as missões técnico-táticas de certos jogadores em função da organização da equipa. Os exercícios padronizados têm em conta um conjunto de combinações táticas tendo por base o modelo de jogo e as circunstâncias contextuais em que determinado jogo se desenvolve. Os exercícios por setores promovem ações técnico-táticas sincronizadas entre dois, três setores de jogo. Exercícios de treino de situações fixas de jogo são aqueles que promovem situações de bola parada como cantos, livres, pontapés de baliza e lançamentos de linha lateral. Por último, os exercícios competitivos são aqueles que “mais se aproximam da natureza competitiva do jogo de futebol”. Castelo (2009)

Neste trabalho serão consideradas as seguintes classes de exercícios (adaptado de Castelo, 2009):

Dimensão Horizontal (famílias de exercícios)		
Métodos de preparação geral (MPG)	Métodos específicos de preparação geral (MEPG)	Métodos específicos de preparação (MEP)
Desenvolvimento das capacidades condicionais	Desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática através da manipulação das condicionantes estruturais	
Não utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora	Potenciam a relação entre o jogador e a bola	Potenciam a relação entre o jogador e os objetivos do jogo
Dimensão Vertical (Divisão de cada família de exercícios)		
Resistência	Aperfeiçoamento técnico	Finalização
Força	Manutenção da posse da bola	Metaespecializados
Velocidade	Circuito	Setores
Alongamentos	Lúdico – recreativos	Padronizados
		Esquemas táticos
		Competitivos
Dimensão Diagonal (Interação entre os diferentes métodos)		
Nesta dimensão vão ser referenciadas os métodos que mostraram maior interação conceptual e operacional que justifiquem uma análise mais pormenorizada		

Tabela 10 - Métodos de treino

2. Fatores estruturais dos métodos de treino

Castelo (2009), divide os fatores estruturais do exercício de treino em componentes e condicionantes estruturais.

2.1. Componentes estruturais dos métodos de treino

Castelo (2009) sublinha que “as adaptações funcionais dos jogadores e das equipas são suportadas pelas componentes estruturais do exercício e como tal a sua (in) correta manipulação influencia os níveis de adaptação do jogador ao jogo ou ao modelo de jogo adotado”.

O mesmo autor refere ainda que “as componentes estruturais têm como função determinante, a correta administração dos exercícios de treino, definindo-os, objetivando-os, caracterizando-os e controlando-os” de modo a orientá-los para a especificidade do jogo de futebol. Dentro desta lógica, define 4 componentes estruturais do exercício de treino: volume; intensidade; frequência e densidade.

O volume caracteriza o aspeto quantitativo da atividade do jogador ou da equipa. Exprime-se em função de “um tempo, uma distância ou de um número de repetições, referenciados nas diferentes unidades lógicas de programação do treino (exercício, sessão, microciclo, mesociclo, período e plano anual).”

A intensidade define o aspeto qualitativo do treino. Define-se pela frequência de execução motora dos jogadores ou da equipa em resposta às situações de treino na unidade de tempo.

A densidade é a componente estrutural que relaciona temporalmente o “exercício ou a série de exercícios realizados com o repouso na unidade de tempo”. Na prática, representa as pausas entre exercícios, de modo a que exista uma relação ótima entre prática e repouso.

A frequência é definida pelo “número de repetições de um exercício ou série de exercícios na unidade de tempo, quando na sessão de treino, o número de sessões de treino por microciclo ou ciclo anual de treino” Castelo (2009).

2.2. Condicionantes estruturais dos métodos de treino

Através da manipulação das condicionantes estruturais do exercício de treino conseguimos criar diferentes situações contextualizadas que podem estar mais próximas ou mais afastadas da logica interna do jogo ou do modelo de jogo que se pretende implementar. Estes cenários são possíveis de recriar através da manipulação do espaço, tempo, número, regulamento, dos instrumentos e das respostas técnico táticas. Castelo (2009)

“A manipulação de cada uma destas condicionantes deverá ter em conta as capacidades momentâneas dos jogadores e a evolução que se pretende que eles atinjam relativamente ao modelo de jogo.” (Castelo, 2009)

Fatores Estruturais do Exercício de Treino	Componentes Estruturais	Volume
		Intensidade
		Densidade
		Frequência
	Condicionantes Estruturais	Tempo
		Espaço
		Número
		Técnico – Tático
		Regulamento
		Instrumentos

Tabela 11 - Fatores estruturais do exercício de treino

3. Análise dos métodos de treino utilizados ao longo do macrociclo

3.1. Dimensão horizontal

A dimensão horizontal dos métodos de treino é direcionada para as famílias dos exercícios. Assim, tendo em conta o macrociclo analisado temos os seguintes resultados:

Métodos de Treino – Dimensão horizontal			
		Total (min)	%
Preparação geral (MPG)	Geral	2901'	15
Específicos de preparação geral (MEPG)	Ap. Técnico	5469'	27
	MPB		
	Circuito		
	Lúdico – Recreativo		
Específicos de preparação (MEP)	Finalização	11575'	58
	Metaespecializados		
	Padronizados		
	Setores		
	SFJ		
	Competitivos		
TOTAL		19945'	100
Treino complementar (ginásio)		2375' (1)	

Tabela 12 - Dimensão horizontal do macrociclo

(1) - Trabalho de força e de prevenção Individual

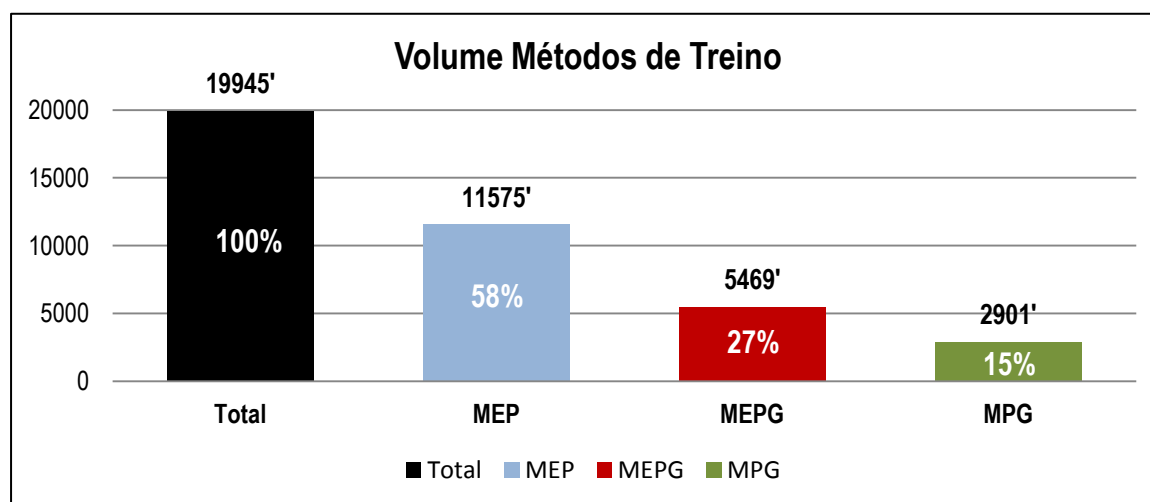


Gráfico 2 - Dimensão horizontal do macrociclo

Ao analisar estes dados, podemos constatar que os métodos específicos de preparação (MEP) têm uma maior preponderância sobre os métodos gerais de preparação (MGP) e os métodos específicos de preparação geral (MEPG).

Estes dados vão de encontro ao defendido por Castelo (2009), que refere que os MEP “constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam”. Estes métodos são aqueles mais se aproximam à lógica da competição e que nos permitiram de forma mais realista implementar os princípios inerente ao modelo de jogo adotado.

Os MPG e os MEPG foram utilizados em % relativamente inferiores quando comparados com os MEP. São métodos que não devem ser desvalorizados na medida em que a sua operacionalização está relacionada com o complemento e suporte que estes conferem aos jogadores e às equipas (1).

Os MPG potenciam o desenvolvimento das qualidades físicas de suporte ao jogo, já os MEPG potenciam a relação do jogador com a bola e das inter-relações básicas em condições de reduzida complexidade quer de cooperação quer de oposição.

1-Igor Alexandre Gameiro Dias; Análise e reflexão sobre os meios e métodos de treino no futebol; Relatório final de estágio não publicado; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Lisboa 2013

3.2.Dimensão vertical

Este nível de análise traduz-se numa maior especificidade relativamente aos métodos de treino utilizados durante o macrociclo. Nesta dimensão analisam-se o tipo de exercícios realizados em cada ramo taxonómico.

Métodos de Treino – Dimensão Vertical												
Dim. Horizont.	MPG	MEPG				MEP						Total
Dim. Vertical	Geral	Ap. Técnico	MPB	Circuito	LR	Finalização	Meta	Padronizado	Setores	SFJ	Competitivo	
(min)	2901	1148	3190	489	642	2011	335	547	2360	1120	5202	19945
(%)	15	6	16	2	3	10	2	3	12	6	26	100

Tabela 13 - Dimensão vertical do macrociclo

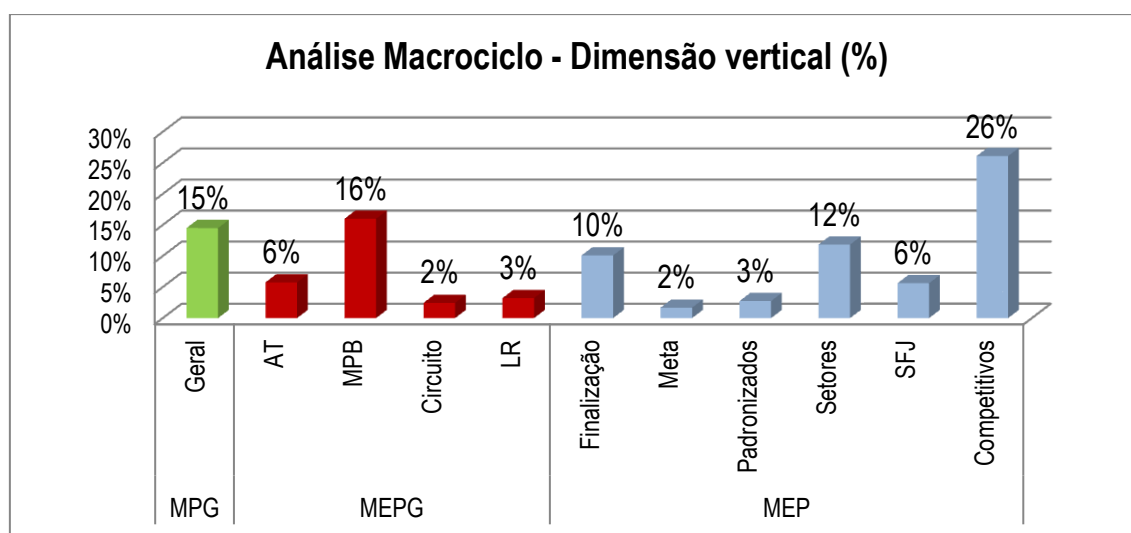


Gráfico 3 - Dimensão vertical do macrociclo. % relativas

Pela leitura da tabela 13 e do gráfico 3, podemos verificar que os métodos competitivos (26%) foram os mais utilizados ao longo da época logo de seguidos dos métodos de manutenção de posse da bola (16%), métodos de preparação geral (15%), setoriais (12%), finalização (10%), situações fixas de jogo (6%) e aperfeiçoamento técnico (6%). Em sentido contrário encontramos os métodos lúdico-recreativos e os padronizados (3%) e os metaespecializados e em circuito (2%).

Os **métodos competitivos** foram o método preferencial para o desenvolvimento do modelo de jogo da equipa, combinando diferentes estruturas em cada unidade de treino. Foram desenvolvidos em situação de prática de jogo em espaço reduzido e em espaço próximo do real assim como com número reduzido de jogadores. Existiram de

igual modo, unidades de treino em que optamos por realizar este método de treino em espaço e com número de jogadores regulamentares.

Estes foram também os métodos utilizados para implementar o plano tático estratégico a desenvolver em cada jornada desportiva através do alinhamento de uma das equipas no sistema tático da equipa adversária. Por norma, estes exercícios surgiam como uma evolução metodológica dos exercícios setoriais e metaespecializados.

Os exercícios **metaespecializados**, cujo objetivo é potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da sua posição e no modelo de jogo da equipa, não tiveram grande expressão no macrociclo de treino. O processo ofensivo da nossa equipa caracteriza-se por constantes trocas posicionais (permutas) dentro do sistema de jogo o que leva a que existam constantes compensações. Logo existem momentos em que os jogadores ocupam posições que não aquelas que inicialmente estão definidas. Deste modo, no nosso modelo de treino atribuímos maior importância à ocupação correta dos espaços de jogo (inerentes ao modelo de jogo adotado) e como tal maior importância ao treino setorial.

Os métodos **setoriais** foram utilizados com o objetivo de desenvolver a articulação intra e inter setorial da equipa (guarda-redes, defesas, médios e avançados). Consideramos estes métodos bastante importantes, na medida em que treinamos de forma mais específica a “parte” para depois evoluir para o “todo”.

Os exercícios de **finalização** foram utilizados com o objetivo de criar situações de finalização com grande “*probabilidade de êxito, aperfeiçoar o comportamento tático técnico de remate em momentos sucessivos*” Castelo (2009) e de potenciar alguns movimentos inerentes ao nosso modelo de jogo.

Os **esquemas táticos ofensivos e defensivos** totalizam 6% (1120’) do volume de treino do macrociclo. Por norma, estes exercícios eram realizados na véspera e antevéspera de cada jogo e de duas maneiras possíveis. Integrados no exercício competitivo ou então de forma analítica no fim do treino. O comportamento da equipa neste tipo de situações em cada jogo ditava a abordagem a fazer, ou seja, existiram microciclos em que se ensaiaram os esquemas táticos defensivos na antevéspera e os ofensivos na véspera do jogo, ou vice-versa. A estratégia defensiva e ofensiva era definida semanalmente em função das características do adversário e do momento da equipa.

Os exercícios **padronizados**, que representam apenas 3% do volume total de treino, foram realizados essencialmente na parte inicial da unidade de treino como forma de aquecimento e também no início da parte fundamental, evoluindo-se posteriormente para métodos setoriais e competitivos. Como refere Castelo (2009), o objetivo deste método é *“coordenar os comportamentos e as interações entre os jogadores”* tendo em conta um determinado plano estratégico e tático.

No que diz respeito aos MEPG, os **exercícios de posse da bola** destacam-se claramente dos demais, representando a 2ª maior % de exercícios realizados em termos globais. Tal explica-se pelo facto de um dos princípios do modelo de jogo da equipa assentar na manutenção da posse da bola com a equipa sempre equilibrada, procurando desequilibrar a equipa adversária. Os exercícios de posse de bola foram realizados como complemento do aquecimento, em espaços reduzidos e com um número reduzido de jogadores e também na fase inicial da parte principal em que se criaram contextos situacionais de valorização da posse de bola, direcionando ações coletivas e potenciando a tomada de decisão.

Com uma % inferior, colocam-se os exercícios de **aperfeiçoamento técnico** (6%), ou seja, exercícios de passe / receção e condução de bola que visam fundamentalmente potenciar gestos técnicos como o passe, a receção e a condução da bola em diferentes contextos. Estes exercícios realizavam-se na parte inicial da unidade de treino (aquecimento ou complemento deste) e para além de potenciar os gestos técnicos já referidos, visavam dar resposta a um princípio orientador do nosso modelo de jogo, intensidade e direccionalidade no passe e velocidade na circulação da bola.

Os exercícios **lúdico-recreativos** tiveram pouca expressão (3%). Exercícios como meínhos, peteleca e futvólei eram realizados essencialmente na véspera dos jogos oficiais, como forma de descompressão e diminuição da tensão pré-competitiva.

Os exercícios realizados em **circuito** também não tiveram muita expressão (2%). Foram realizados essencialmente circuitos técnico-físicos e técnico/táticos-técnicos, os primeiros realizados por norma no primeiro dia após o regresso de uma paragem mais prolongada e os segundos à 4ª feira no microciclo com um jogo ao domingo.

Em termos globais, os métodos de preparação geral (15%) – que incluem exercícios de resistência (5%), força (4%), velocidade (2%) e flexibilidade / alongamentos (4%) – foram os 3ºs mais realizados. A **resistência** apresenta um maior peso, uma vez que inclui a corrida regenerativa que os jogadores com mais de 60’

realizados (por norma) em jogos oficiais realizaram no primeiro treino da semana, a corrida contínua e a corrida intervalada realizada em determinadas unidades de treino. Aqui também se encontram os exercícios de mobilização articular que se realizavam na parte inicial da unidade de treino.

No microciclo com um jogo ao domingo, os exercícios de **força** eram realizados à 4ª feira, preferencialmente sob a forma de circuito, nos quais também eram incluídos exercícios de potência, coordenação e agilidade. Para além deste dia, os jogadores não convocados também realizavam exercícios de força no 1º treino da semana. Nos dias em que o trabalho de força era realizado no ginásio eram realizados exercícios em espaços reduzidos (força) para que fosse realizado o transference do trabalho de força do ginásio para o campo.

Os exercícios de **velocidade** eram realizados preferencialmente na antevéspera e na véspera de cada jogo oficial. Na antevéspera, realizávamos exercícios direcionados para o tempo de reação (simples e complexo), aceleração e velocidade resistente, na véspera somente exercícios direcionados para o tempo de reação (simples e complexo) e aceleração. Estes exercícios podiam ser realizados de forma mais analítica ou então sob forma contextualizada, como por exemplo, em situação de finalização.

Por fim, **os alongamentos** (4%) que eram realizados na parte final da unidade de treino, principalmente nas de recuperação pós jogo e cujo objetivo era o de prevenir a lesão desportiva.

Seguidamente irei realizar em maior detalhe os 4 métodos de treino mais utilizados ao longo do macrociclo.

Métodos Competitivos

Os métodos competitivos têm como objetivo possibilitar uma adaptação mais complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol. Castelo (2009) Segundo o mesmo autor, estes métodos permitem uma “aproximação das condições de treino à competição, potenciam as diferentes missões táticas específicas dos jogadores e a articulação dos setores de jogo. Por outro lado, “permitem uma avaliação do modelo de jogo adotado, a integração dos diferentes fatores de treino, a experimentação do plano de jogo, a observação das atitudes dos jogadores e a aquisição de ritmo competitivo”. Castelo (2009)

Os métodos de treino competitivos, diferenciam-se em 4 níveis. “Prática de jogo, jogos de treino, treino para a experimentação do plano tático-estratégico e os jogos preparatórios.” Castelo (2009)

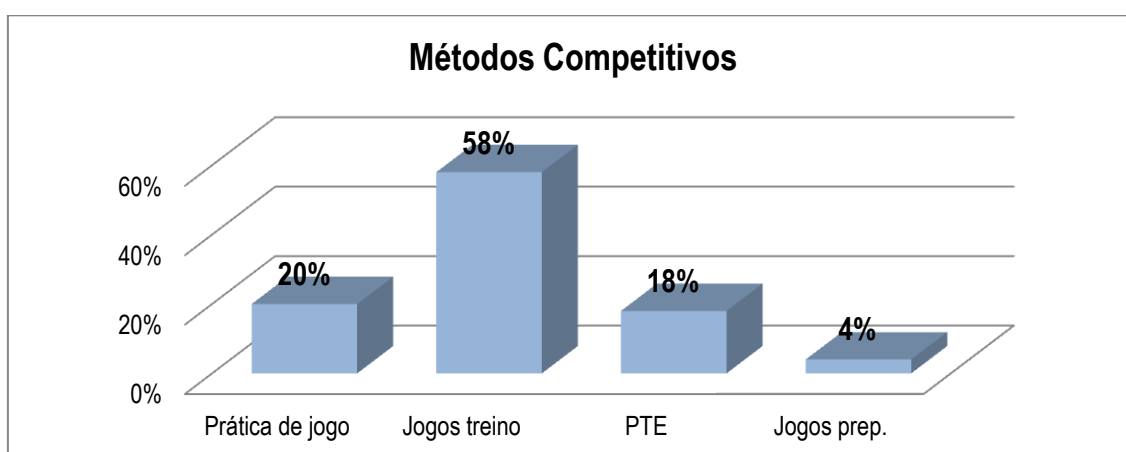


Gráfico 4 - Métodos competitivos. % Relativas

Dentro dos métodos competitivos, os jogos de treinos (58%) foram os métodos mais utilizados no decorrer da época desportiva, seguidos da prática de jogo – entre equipa (20%), plano tático estratégico (18%) e os jogos preparatórios (4%).

Efetivamente, sempre que tínhamos microciclos com apenas 1 jogo ao domingo, realizámos 1 jogo particular à 4ª feira. Por outro lado, sempre que existiam pausas FIFA e por norma a seguir a uma competição europeia, realizávamos um jogo com a equipa A. No total, foram realizados 35 jogos particulares, 11 dos quais com a equipa A. Desta forma, dava-se ritmo competitivo aos jogadores menos utilizados e àqueles que no fim-de-semana anterior não tinham jogado ou tinham realizado poucos minutos. Por outro

lado, verificámos uma grande aceitação e disponibilidade por parte dos jogadores menos utilizados em realizar este tipo de jogos.

Logo atrás, o método competitivo mais utilizado foi a prática de jogo (entre nós) e o plano tático estratégico. A prática de jogo, representam exercícios competitivos realizados entre os jogadores da nossa equipa, no qual o THC incidia o seu foco em aspetos relacionados com a organização da equipa e com as ações individuais e coletivas de resposta aos contextos situacionais que reproduzem o nosso modelo de jogo. Tal como Castelo (2009) refere, o objetivo essencial deste exercício é o “reforço e aperfeiçoamento das ações competitivas corretas”.

O plano tático- estratégico era direcionado para alinhar a estratégia para o jogo seguinte, potenciando os nossos pontos fortes e explorando as dificuldades e as fraquezas dos adversários.

Os 4% dos jogos preparatórios dizem respeito à taça de honra, competição organizada pela Associação de Futebol de Lisboa, em que participamos nós, o Sporting Clube de Portugal, o Clube de Futebol “os Belenenses” e o Estoril Praia.

Manutenção da Posse da Bola

Os exercícios de manutenção da posse de bola são métodos específicos de preparação geral que têm como objetivo a “resolução tática de diferentes situações de jogo, pelo lado da segurança”. Castelo (2009)

O mesmo autor refere que estes exercícios têm também como objetivo “controlar a direccionalidade e o ritmo de jogo”, fazer “circular a bola entre os jogadores da equipa, organizar blocos homogéneos e compactos, percecionar diferentes situações de jogo” e impedir que os “adversários tenham a posse de bola”.

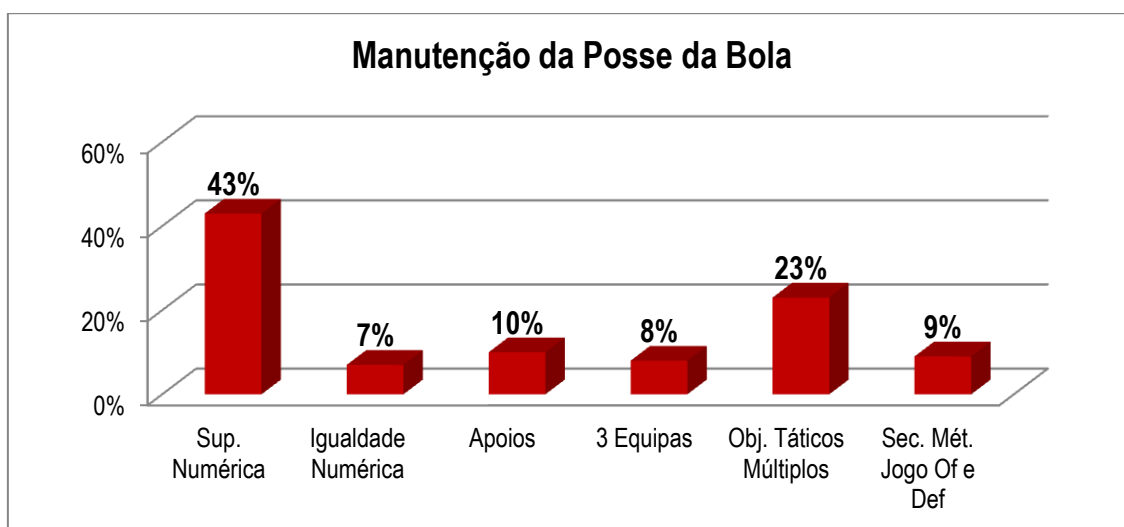


Gráfico 5 - Manutenção da posse da bola. % Relativas

Os exercícios de posse da bola em superioridade numérica (43%) foram aqueles que mais se realizaram durante a época desportiva, seguidos de exercícios em posse de bola com objetivos táticos múltiplos (23%).

Efetivamente, o modelo de jogo da equipa passa por valorizar uma posse de bola direcionada e intencional, pelo que foram criados diferentes exercícios de modo a promover esses comportamentos, ou seja, exercícios que favorecessem a circulação da bola e dos jogadores.

Logo de seguida apresentam-se os exercícios com objetivos táticos múltiplos que visavam a concretização de um objetivo intermédio antes de poder finalizar a jogada. Esses objetivos intermédios passavam por realizar determinado número de passes ou ter que obrigatoriamente fazer passar a bola por diferentes corredores ou setores antes de concretizar a ação (ex: passar a bola por portas).

A percentagem de exercícios de manutenção de posse de bola em superioridade numérica explica-se pela realização de diferentes exercícios que eram integrados na

parte inicial da unidade de treino e também na parte fundamental que promoviam a intensidade do passe e a velocidade de circulação da bola, aspetos que como já foi referido, assumem particular importância no nosso modelo de jogo. Realizámos muitos exercícios de 8x2 em espaço reduzido (8x8m) em que tanto podíamos potenciar princípios defensivos (contenção / pressão, coberturas defensivas) como aspetos ofensivos (jogo interior; jogo exterior) através da manipulação da condicionante regulamentar.

Métodos de Preparação Geral

Os métodos de preparação geral “não incluem a bola como centro de decisão mental e da ação do jogador”. Castelo (2009) São exercícios que “são conceptualizados sem ter em conta os contextos situacionais e as condicionantes estruturais em que se realiza o jogo de futebol.” Castelo (2009) Estes métodos são direcionados para o treino da resistência, força, velocidade e flexibilidade.

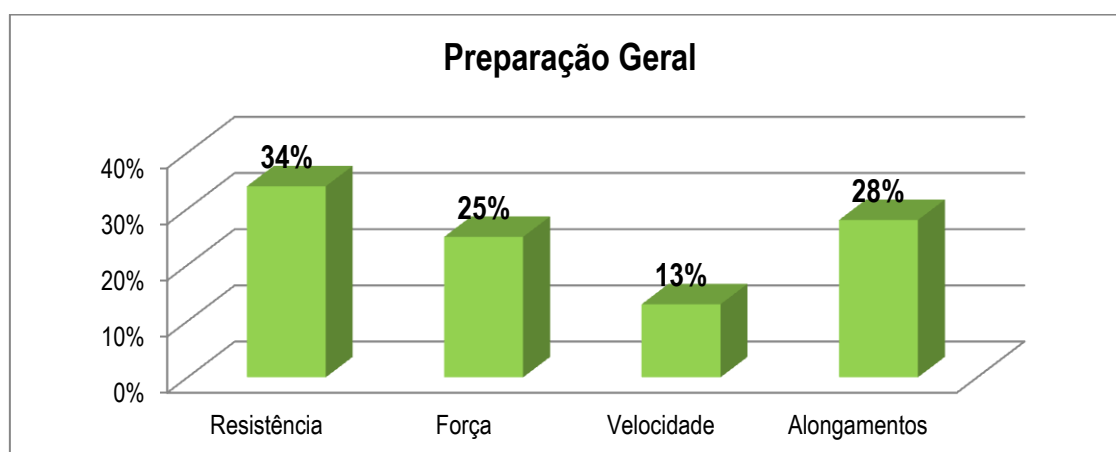


Gráfico 6 - Métodos de preparação geral. % Relativas

A leitura do gráfico anterior permite concluir que os exercícios de resistência (34%) foram os mais utilizados seguidos dos exercícios de alongamentos (28%), força (25%) e velocidade (13%). Nos exercícios de resistência, inclui-se a resistência regenerativa (corrida contínua de baixa intensidade), aeróbia (corrida contínua de média intensidade) e anaeróbia (corrida intervalada).

Estes valores explicam-se devido ao facto de o protocolo de recuperação pós jogo incluir corrida contínua de baixa intensidade e também porque em muitas unidades de treino a parte inicial incluía exercícios de mobilização articular seguida de exercícios de aperfeiçoamento técnico.

Os exercícios de força eram realizados, no microciclo com 1 jogo ao domingo, à 2ª feira (não convocados e com poucos minutos de utilização no jogo anterior), à 4ª feira e na véspera ou no dia de jogo para os não convocados. Nestes exercícios, realizados preferencialmente em circuito, trabalhava-se força rápida mas também coordenação, agilidade e técnica de corrida.

Os exercícios de velocidade realizavam-se preferencialmente na véspera e antevéspera de cada jogo oficial. Por último, os exercícios de alongamentos eram realizados na parte final em grande parte das unidades de treino, principalmente nas de recuperação pós jogo, dada a sua importância na prevenção da lesão desportiva.

Setores

Os exercícios setoriais são métodos específicos de preparação que promovem “condições contextuais através dos quais se aperfeiçoa o trabalho de equipa no que se refere à articulação e sincronização das ações do guarda-redes com os jogadores do setor defensivo, do setor defensivo com os do setor médio e destes com os jogadores pertencentes ao setor avançado.” Associado a este objetivo, existe outro que está relacionado com o “estabelecimento de relações lógicas entre as diferentes missões táticas específicas a cada jogador.” Castelo (2009)

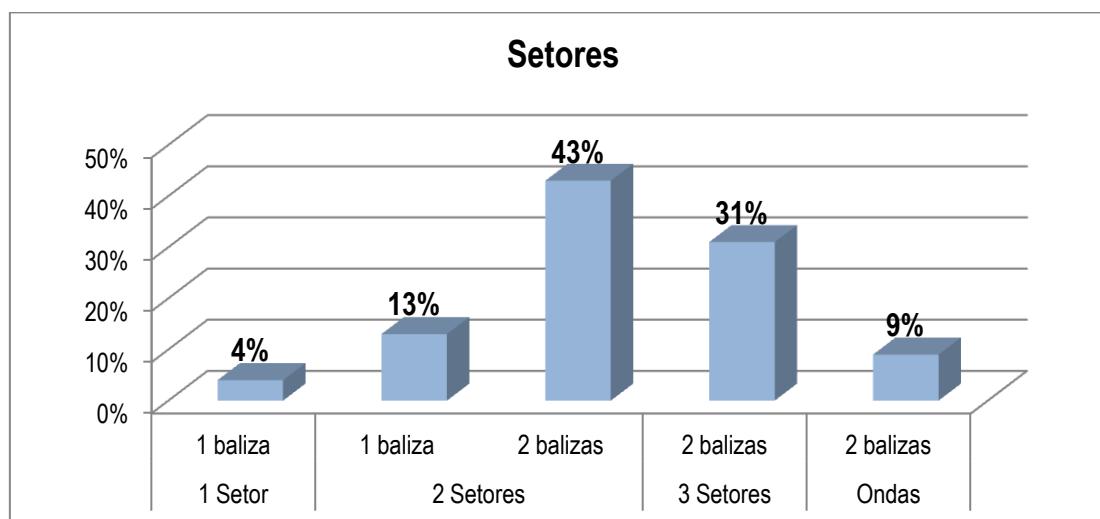


Gráfico 7 - Setores. Percentagens relativas

Os exercícios em 2 setores com duas balizas foram os mais utilizados (43%), seguidos dos exercícios de 3 setores com duas balizas (31%), 2 setores com 1 baliza (13%), exercícios por ondas (9%) e 1 setor com 1 baliza (4%). Nestes exercícios com 1

setor sobre uma baliza, incluem-se os exercícios realizados com número variável de balizas pequenas (1m).

No processo de treino, o foco passava em muitos momentos por realizar exercícios que promovessem a articulação entre os diferentes setores da equipa. Muitas vezes eram realizados exercícios que colocavam frente a frente uma equipa formada por um setor defensivo e setor médio contra outra equipa formada por um setor médio e setor avançado, de forma a potenciar as ligações entre esses setores. Posteriormente evoluía-se para 3 setores com duas balizas, como forma de progressão.

Os exercícios realizados em 1 baliza com 1 ou 2 setores, visavam fundamentalmente promover o trabalho defensivo no que diz respeito às basculações defensivas, controlo da profundidade e à articulação do médios com os defesas durante o processo defensivo. Por norma, antes deste tipo de exercício, realizávamos exercícios com jogadores do setor defensivo cujo objetivo era defender 2, 3 ou 4 balizas pequenas. Este número variava em função dos objetivos a atingir.

A lógica era de promover a articulação e sincronização entre os jogadores do setor defensivo (intrasectorial) para depois promover a relação com os colegas de outros setores (intersectorial).

Os exercícios por ondas eram realizados numa lógica de potenciar os processos ofensivos e defensivos da equipa. No primeiro pretendia-se potenciar ou direcionar o processo ofensivo para um determinado corredor (esquerdo, direito, central), em função daquilo que eram as fragilidades do adversário e o nosso potencial. No segundo, potenciávamos a basculação horizontal e em função disso os princípios inerentes a essa basculação.

3.3. Dimensão diagonal

A aplicação de cada um dos métodos de treino deve obedecer a uma determinada lógica orientada por objetivos e tendo em conta o passado, o presente e aquilo que se pretende para o futuro. Ao aplicar um método de treino, o treinador não o deve fazer de forma abstrata, mas sim suportado numa análise consciente e coerente daquilo que foram as limitações ou potencial da equipa (passado), no que quer corrigir ou potenciar (presente) e também em função do caminho por onde a quer conduzir (futuro).

Almeida (2014) refere que a “dimensão diagonal dos métodos de treino parece potenciar os efeitos de uma adaptação e afinamento mais profundo e sustentado no tempo”, ou seja, deve existir lógica de ligação entre exercícios de treino, entre sessões de treino e numa visão mais ampla entre microciclos.

Assim, os métodos de treino devem estar interligados e revelar transferibilidade entre si de modo a que os jogadores ordenem a sua forma de jogar e possam fazer face aos diferentes constrangimentos de cada um dos momentos de jogo. Exemplo disso será a transferibilidade entre os métodos metaespecializados para os setoriais e destes para os competitivos ou dos métodos padronizados para as situações fixas de jogo (2).

Conceptualizados e aplicados isoladamente cada um destes métodos tem um efeito menor sobre os jogadores e na equipa quando comparados com um conjunto de métodos interligados de forma lógica. No planeamento do treino cada método de treino tem que estar ligado com o anterior e com o seguinte, mantendo uma identidade e coerência. E numa visão mais macro, essa ligação deve verificar-se entre unidades de treino e de microciclo para microciclo.

Operacionalizando esta dimensão no nosso modelo de treino, passo a descrever um exemplo em que se estabelece uma interação lógica entre quatro métodos de treino diferentes. Os métodos de manutenção de posse de bola, padronizados, setoriais e competitivos. Nos métodos de manutenção da posse de bola procuramos treinar princípios de jogo defensivos e criar um contexto situacional que promovesse o jogo interior e exterior. Nos padronizados procurámos orientar comportamentos individuais numa lógica coletiva em função dos objetivos tático-estratégicos da equipa, posteriormente ajustamos esses métodos para os setoriais e intersectoriais aperfeiçoando

(2) Alexandre Manuel Correia da Silva; Por dentro da seleção nacional de futebol de sub-21 (2010-2012); Relatório de Estágio não publicado; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Lisboa 2014

a sincronização entre os setores e por fim passámos para o método competitivo onde se aperfeiçoou os comportamentos técnico-táticos dos jogadores em função dos objetivos definidos.

3.3.1. Articulação dos métodos específicos de preparação geral com os específicos de preparação

A unidade de treino foi realizada numa 4ª feira, num microciclo com apenas um jogo. Começamos com um exercício de manutenção da posse de bola (8x2) em espaço reduzido (8x8m).

Para a equipa em inferioridade numérica, numa primeira fase (variante 1), o objetivo fundamental foi treinar os princípios defensivos (contenção / pressão e cobertura defensiva). Para a equipa em superioridade numérica (8 jogadores de fora) promoveu-se o jogo exterior (20 passes exteriores a dupla continua dentro) e o jogo interior (bola passando entre os dois jogadores conta a dobrar). Numa 2ª fase (variante 2), o objetivo era treinar a mudança rápida de atitude mental para recuperar a posse de bola (reação à perda / transição defensiva). Neste exercício, a equipa que perde a posse de bola, tenta recuperá-la imediatamente. Ação continua, a equipa que recuperou a posse de bola joga com as outras equipas.

Para a equipa em superioridade numérica, em ambas as variantes, o objetivo era treinar a posse e circulação da bola em espaço reduzido, recorrendo para isso ao passe tenso e direcionado.

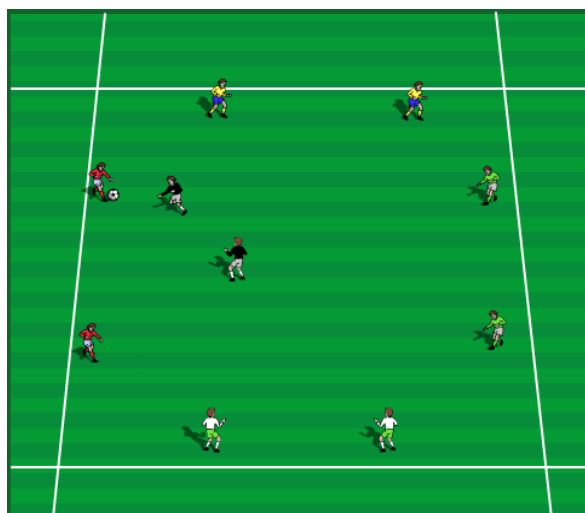


Figura 45 - Princípios específicos defensivos (jogadores pretos). Jogo interior e exterior (jogadores exteriores)

Posteriormente, dividimos a equipa em dois grupos. Ambos os grupos realizaram exercícios setoriais, com o grupo A mais focado nos princípios defensivos (defesas e médios interiores) e o outro grupo B, mais focado nos princípios ofensivos (médios interiores e ofensivos e avançados), como demonstram as figuras 46 e 47.

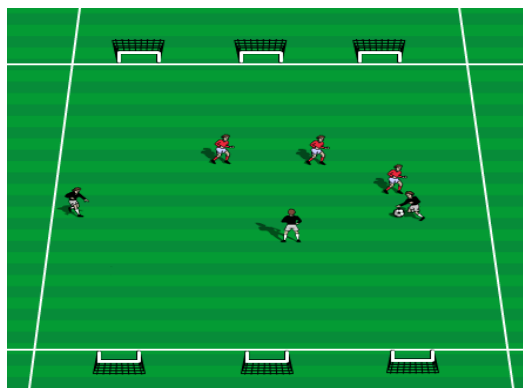


Figura 46 - Princípios específicos defensivos

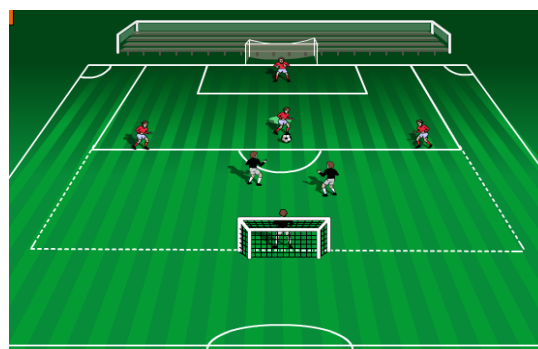


Figura 47 - Princípios específicos ofensivos (setorial com finalização)

No exercício representado na figura 46, adicionamos mais um princípio defensivo (equilíbrio). Realizado num espaço de 20m x 18m, este exercício vai de encontro ao que pretendemos no nosso jogo, ou seja, o 1º defesa aproxima-se do portador da bola e realiza **contenção**, o 2º defesa realiza **cobertura defensiva** ao 1º defesa (na diagonal) e protege a sua baliza, o 3º defesa (equilíbrio) alinha pelo 2º defesa e protege a sua baliza. A distância entre as balizas vai definir a distância entre os defesas de acordo com o que pretendemos. Esta ideia vai de encontro à de Carvalhal (2014) quando refere que o facto de as balizas serem pequenas obriga a que exista mais paciência na circulação da bola, possibilitando um maior número de ações defensivas.

No exercício representado na figura 47 treinamos a progressão, cobertura ofensiva e a mobilidade. Aqui o foco é direccionado para a necessidade de após o passe existir uma desmarcação. O jogador que recebe a bola deve progredir em condução atacando o espaço e fixando o adversário. O 3º atacante dá largura ao jogo.

3.3.2. Articulação dos métodos específicos de preparação

Ainda com a equipa dividida, o grupo A evoluiu para um exercício setorial e o grupo B para um padronizado.

No método setorial o objetivo era treinar o bloco defensivo e a etapa de construção do processo ofensivo. Associados a estes objetivos, e na sequência do exercício anterior, eram treinados os princípios específicos defensivos com integração do 4º princípio defensivo (concentração) e adicionalmente o comportamento da linha defensiva (basculação horizontal e vertical) e a pressão ao portador da bola retirando tempo e espaço de execução.



Figura 48 - Método setorial. Princípios inerentes ao bloco defensivo



Figura 49 - Método setorial: etapa de construção - saída pelo defesa lateral ou pelo médio defensivo

“Sendo o jogo um fluxo contínuo que não pára a cada momento” (Carvalho, 2014), os defesas sempre que recuperavam a posse da bola tinham como objetivo fazê-la passar por entre cada uma das portas (simulam saída da bola pelos médios alas e médio interior). Para isso, procuravam o médio (joker) ou então realizam passe em largura para um dos defesas laterais.

Desta forma potencia-se a ligação dos defesas com o médio e também a saída em largura pelos defesas laterais.

No método padronizado realizado pelo grupo B (médios e avançados) treinámos a etapa de criação de situações de finalização e a etapa de finalização, claro está, tendo em conta o modelo de jogo adotado.

Foram realizadas um conjunto de circulações táticas (6x0+GR) tendo por base os comportamentos que se pretendem para a equipa, as quais se apresentam de seguida:

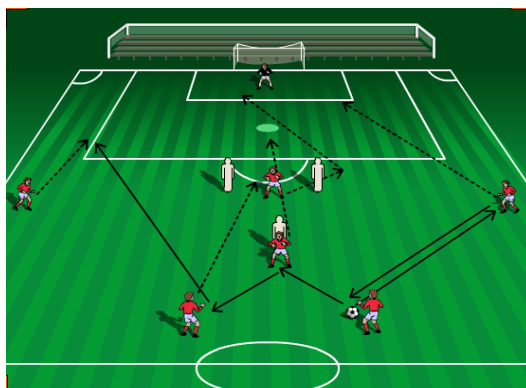


Figura 50 - Método padronizado: circulação tática com exploração da profundidade do médio ala

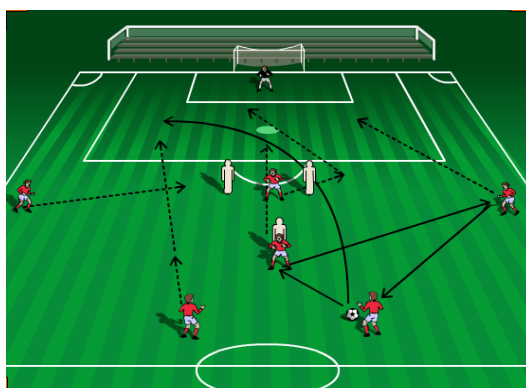


Figura 51 - Método padronizado: Circulação tática com exploração da profundidade do médio interior

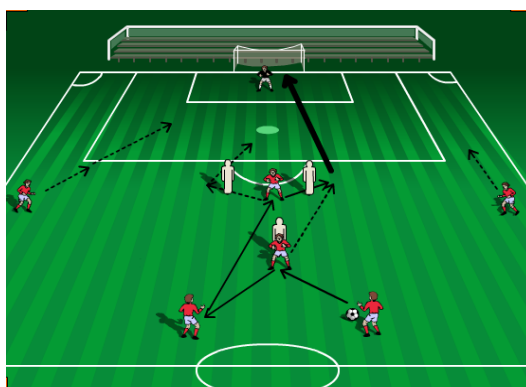


Figura 52 - Método padronizado: Circulação tática com apoio frontal do ponta de lança para remate do médio ofensivo

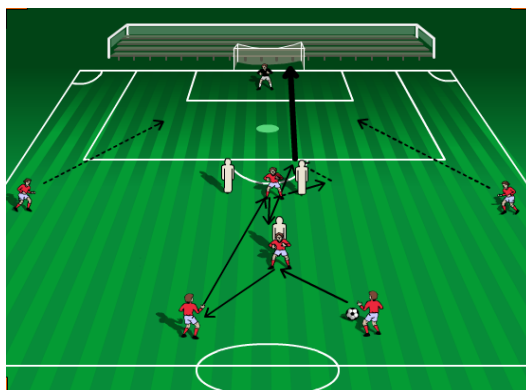


Figura 53 - Método padronizado: Circulação tática com apoio do médio ofensivo para remate do avançado

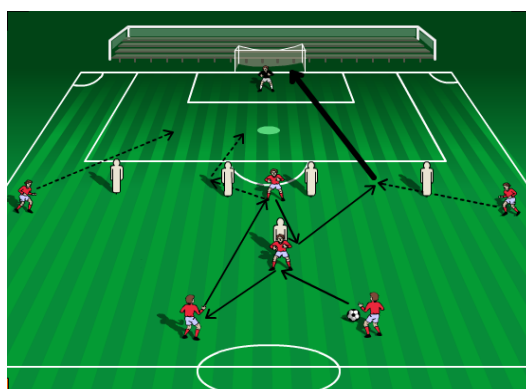


Figura 54 - Método padronizado: Circulação tática com apoio frontal do avançado. Médio ofensivo faz passe de ruptura para remate do médio ala

Na última fase da parte fundamental da unidade de treino juntámos os dois grupos e realizámos um exercício setorial defensivo com transição para o processo ofensivo com saídas padronizadas treinadas anteriormente.

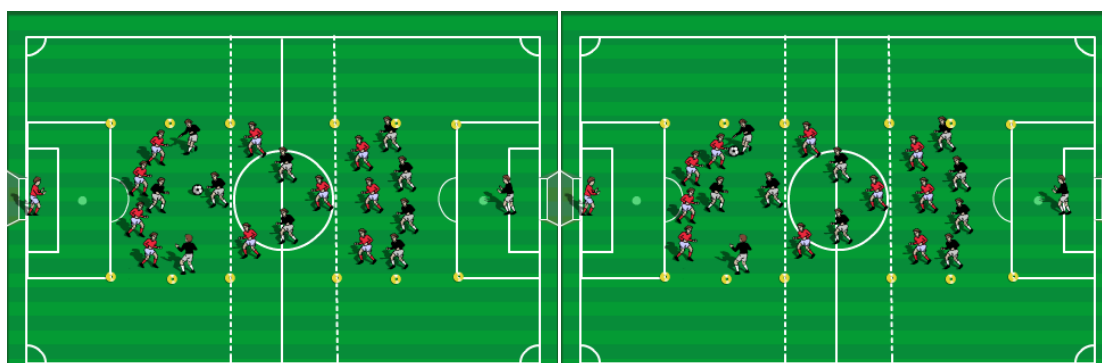


Figura 55 - Exercício setorial com saídas padronizadas. Linha defensiva ajusta a sua posição em função da bola, do adversário e da baliza

A posse da bola começa com a equipa de preto no seu setor ofensivo (situação de 4x4+GR). Esta equipa tem que realizar 5 passes antes de tentar finalizar a jogada. A equipa encarnada, enquanto não recupera a posse de bola realiza os movimentos

treinados no exercício anterior (fig 49). Ao recuperar a posse de bola tem duas soluções, ou realiza passe num dos corredores laterais para o defesa lateral receber em largura (jogadores da equipa de preto não podem entrar nos corredores laterais), ou então realiza passe na profundidade para um médios interiores que pode entrar no setor defensivo quando a sua equipa recupera a posse de bola (etapa de construção).

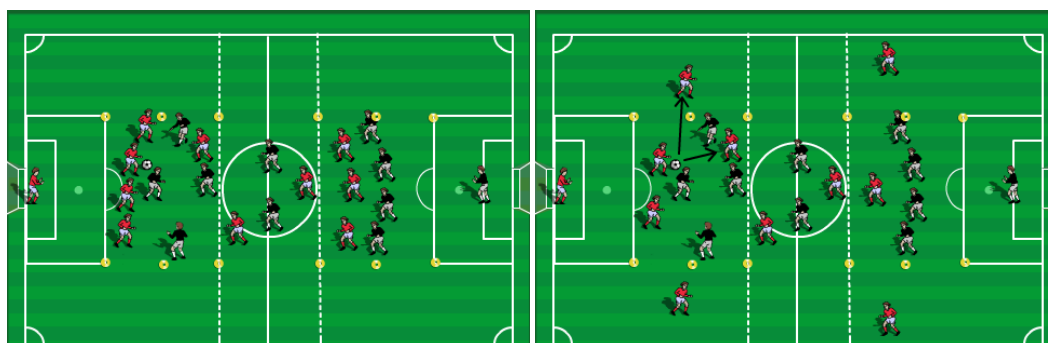


Figura 56 - Etapa de construção do processo ofensivo (após RPB)

O defesa lateral ao receber a bola procura o médio ala, o médio interior ou o médio ofensivo. O médio interior ao receber a bola, procura o médio ofensivo, médio ala ou o ponta de lança. Em ambos os casos dão continuidade à ação de acordo com as movimentações padronizadas efetuadas no exercício anterior (fig.50-54). A oposição é passiva a partir do momento em que a bola entre no corredor lateral ou no médio interior que entra no setor defensivo.

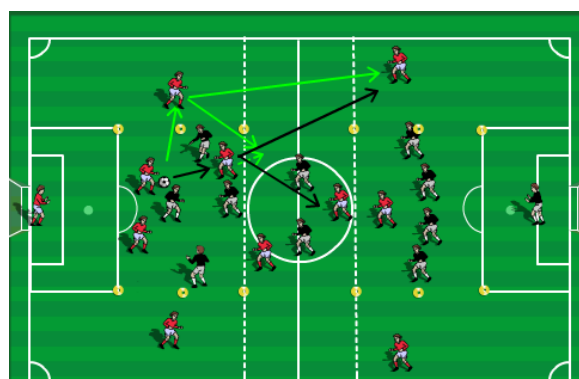


Figura 57 - Etapa de construção do processo ofensivo. Saída pelo lateral ou pelo médio interior

Posteriormente, evoluímos para um exercício sobre 3 setores com 2 balizas em que o objetivo era criar superioridade numérica em cada um dos setores. A equipa em posse de bola podia avançar 1 ou 2 jogadores do setor anterior para o seguinte, dentro da seguinte lógica: do setor defensivo para o médio podia passar um defesa lateral (4x3) e do setor médio para o avançado os 2 médios interiores (5x4).

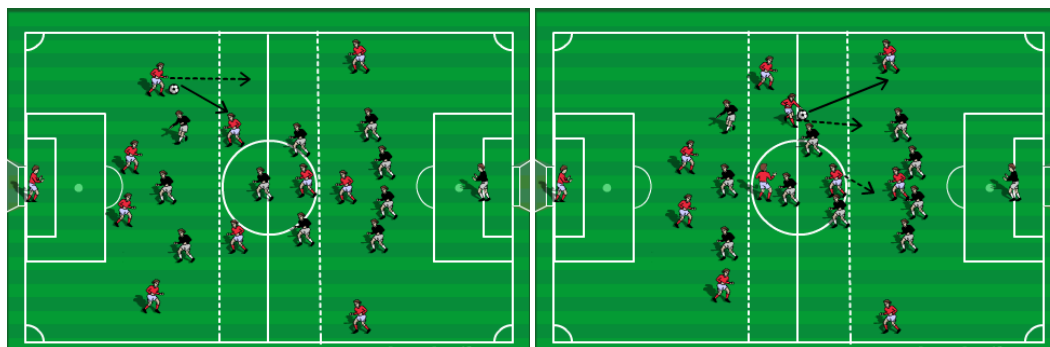


Figura 58 - Exercício 3 setores sobre 2 balizas. Equipa com posse de bola em superioridade numérica

Este tipo de exercício permite um leque variado de opções que variam em função do objetivo pretendido e dependem da imaginação do treinador.

Seguindo a mesma lógica, podemos fazer evoluir um ou dois jogadores da equipa sem posse de bola para restabelecer a igualdade numérica e assim aproximarmos da lógica interna do jogo.

Se, por exemplo, pretendermos que em cada setor exista uma igualdade numérica, não permitimos a entrada de jogadores no setor médio, mas permitimos a entrada de um desses jogadores no setor ofensivo.

Tendo em linha de conta este raciocínio, terminámos a parte fundamental da unidade de treino com um exercício competitivo onde o THC incidu sobre comportamentos relacionados com o modelo de jogo adotado.

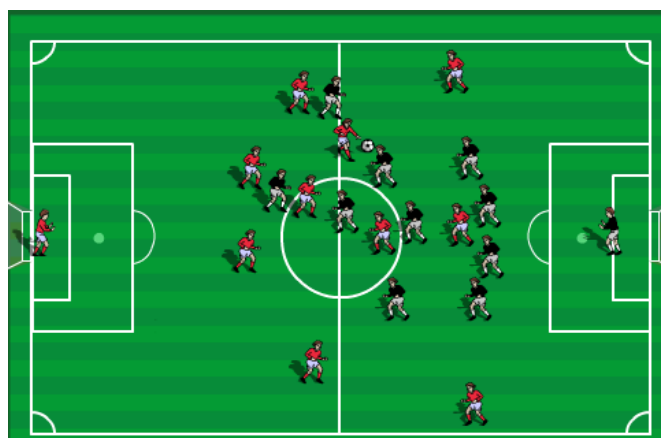


Figura 59 - Exercício competitivo

3.4 Treino de Força e Prevenção Individual – Ginásio

O BenficaLab é um departamento que possui três áreas de intervenção. Observação e análise de jogo, nutrição e fisiologia.

A área da observação e análise de jogo fornecia, semanalmente, as informações consideradas relevantes sobre o adversário da jornada seguinte. A análise da própria equipa era realizada pela equipa técnica.

A nutrição é responsável pelo controlo diário dos jogadores no que diz respeito à alimentação, controlo de peso e pregas e ainda por fornecer todo o tipo de suplementos que pontualmente sejam considerados necessários.

É coordenado por um responsável que em articulação estreita com o THC (ao qual cabe a decisão final) define e propõe o trabalho de força a realizar no ginásio pelos jogadores da equipa B.

No início da época desportiva, os atletas realizam testes de resistência, força inferior (rápida), velocidade e flexibilidade com o objetivo de aferir a sua condição inicial. Estes testes, que posteriormente, são repetidos em janeiro, têm como objetivo, por um lado, potenciar determinadas capacidades condicionais e, por outro, detetar possíveis problemas / desequilíbrios individuais. A partir daí definem-se planos de força (força superior, média e inferior) e planos de prevenção da lesão individualizados que vão de encontro às necessidades dos jogadores.

Esses planos são definidos pelos fisiologistas em estreita colaboração com a equipa técnica de forma a existir sintonia entre o trabalho realizado no ginásio e o que é desenvolvido no campo.

Num microciclo com um momento competitivo (Domingo), os jogadores, por norma, realizam duas sessões de trabalho de força e duas sessões de prevenção individual de forma alternada e antes da sessão de treino.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	TF	PI	TF	PI	Treino	Jogo
	Treino	Treino	Treino	Treino		

Tabela 14 – Planeamento trabalho de força e de prevenção individual

No treino de força os grupos musculares que são trabalhados são os mesmos, a diferença é que no 1º treino de força, o objetivo é hipertrofico e no 2º o objetivo é a taxa de produção de força.

Na prevenção individual são realizados exercícios de propriocepção, força média e inferior, tendo em conta os desequilíbrios detetados nos jogadores.

Este planeamento não é rígido, ou seja, é revisto semanalmente tendo em conta os momentos competitivos e as necessidades dos atletas.

Como demonstra a tabela 12, o volume de trabalho realizado no ginásio situou-se nos 2375 minutos (‘), sendo que 1475’ foram o trabalho de força e 900’ para o trabalho de prevenção individual. Se adicionássemos este volume de trabalho realizado no ginásio ao volume total de treino ele representaria 11% desse mesmo volume.

4. Análise comparativa dos métodos de treino

4.1. Comparação entre métodos de treino utilizados no período pré competitivo e no período competitivo

A tabela seguinte compara a atividade do período pré competitivo com a atividade do período competitivo.

		Período pré competitivo	%	Período Competitivo	%	Total
Calendarização		2/07 – 4/08		5/08 – 13/05		2/07 – 13/05
N.º microciclos		4		41		45
N.º Unidades de treino		30		187		217
N.º Competições	Oficial	0		42		42
	Não Oficial	9		26		35
	<i>Total</i>	9		68		77
Minutos de treino		2.551'	75	14.534'	71	17.085'
Minutos de competição	Oficial	0'	0	3.959'	19	3.959'
	Não Oficial	857'	25	2.003'	10	2.860'
	<i>Total</i>	857'	25	5.962'	29	6.819'
Tempo Total (treino + competição)		3.408'	100	20.496'	100	23.904'
Volume Sessão de treino (Média)		85'		78'		79'

Tabela 15 - Comparação geral entre período pré competitivo e competitivo

Ao analisarmos a tabela anterior, podemos verificar que em ambos os períodos, a relação entre o treino (75% vs 71%) e a competição (25% vs 29%) é muito semelhante. Ao compararmos o volume médio das unidades de tempo entre os dois períodos de treino, verificamos uma diminuição na passagem do 1º para o 2º período. Esta diferença pode explicar-se pelo número de jogos oficiais (6) e particulares (26) realizados a meio da semana. Ou seja, dos 41 microciclos que integram o período competitivo, em 32 foram realizados jogos (oficiais + particulares) à 4ª feira.

Seguidamente comparamos os diferentes métodos utilizados em ambos períodos.

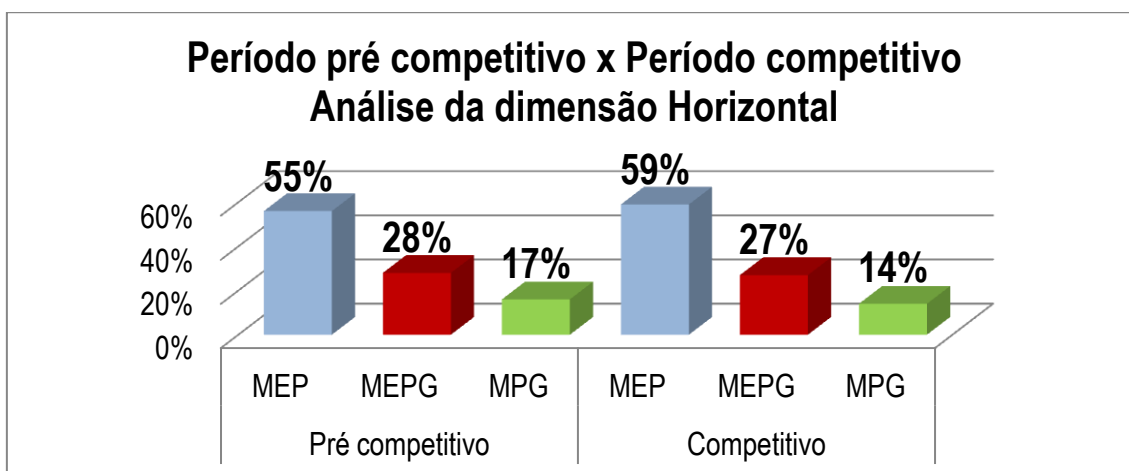


Gráfico 8 - Comparação entre períodos relativamente aos métodos de treino (% relativas)

Podemos verificar que entre, o período pré competitivo e o período competitivo, as oscilações (% relativas) foram pequenas entre as categorias da dimensão horizontal da taxonomia que classifica os métodos de treino. Mais concretamente, registam-se diferenças de +4% nos MEP, -1% nos MEPG e -3% nos MPG entre ambos os períodos.

Podemos também verificar que em ambos os períodos, os métodos específicos de preparação predominaram relativamente aos restantes dois o que comprova que desde os primeiros dias de treino se deu primazia a aspetos relacionados com o modelo de jogo da equipa, ou seja, à sua organização, à sua forma de jogar, aos comportamentos individuais e coletivos da equipa.

Efetuamos de seguida uma análise mais específica de cada das famílias de exercícios. Obtiveram-se os seguintes resultados:

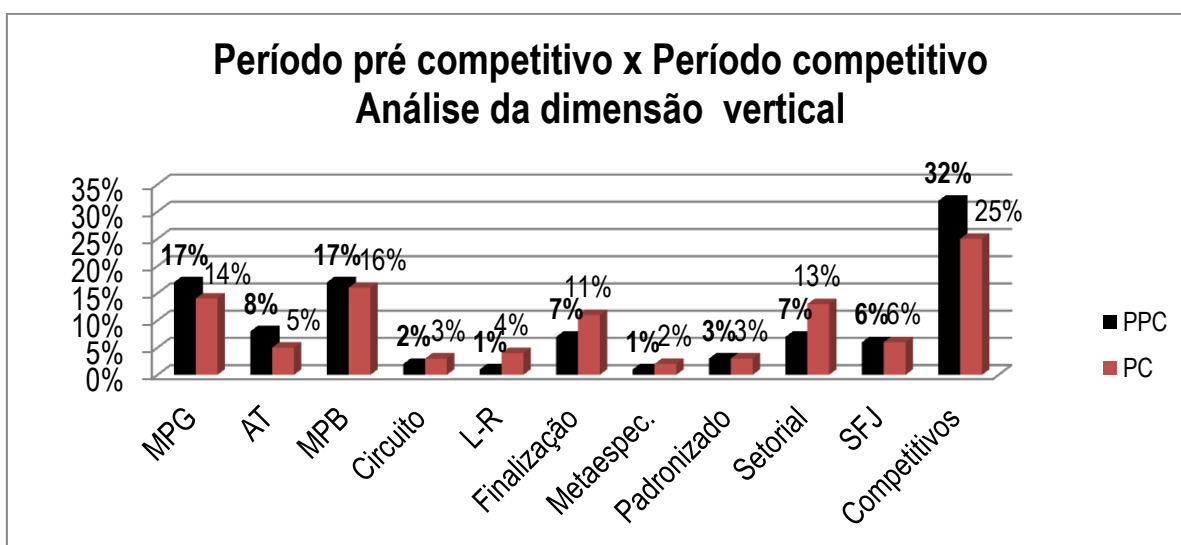


Gráfico 9 - Comparação entre períodos. Dimensão vertical

Em termos globais, não se verificam grandes diferenças em cada uma das categorias de exercícios entre os dois períodos. Em ambos os períodos, os métodos competitivos surgem como elemento central dos métodos de treino, logo seguidos dos exercícios de manutenção da posse de bola. Do período pré competitivo para o período competitivo verifica-se, de forma mais significativa, uma diminuição relativa dos exercícios competitivos e de preparação geral que se traduziram num aumento dos exercícios setoriais e de finalização.

Como já foi referido, os exercícios competitivos proporcionam contextos operacionais imprevisíveis e aleatórios e promovem tomadas de decisão mais específicas, pelo que logo a partir do período pré competitivo foram utilizados como forma de por em prática os comportamentos táticos técnicos individuais e coletivos inerentes ao modelo de jogo.

Houve, no entanto, uma ligeira diminuição na utilização destes métodos de um período para o outro. Tal facto está associado ao aumento da prática de exercícios setoriais e de finalização que visavam potenciar a articulação intrasectorial e intersectorial e ainda situações de finalização.

4.2. Comparação entre métodos de treino utilizados em microciclos com 1 momento competitivo e com 2 momentos competitivos

A tabela seguinte permite realizar uma comparação geral entre microciclos com 1 momento competitivo e com 2 momentos competitivos no que diz respeito a volumes de diversa ordem.

		Microciclo 1 Jogo	%	Microciclo 2 Jogos	%	Total
N.º microciclos		30		6		36
N.º Unidades de treino		140		34		174
N.º Competições	Oficial	30		12		42
	Não Oficial	15		3		18
	Total	45		15		60
Minutos de treino		10.614'	73%	2.646'	65%	13.537'
Minutos de competição	Oficial	2.827'	19%	1.132'	28%	3.959'
	Não Oficial	1.298'	8%	277'	7%	1.575'
	Total	4.125'	27%	1.409'	35%	5.534'
Tempo Total (treino + competição)		14.739'	100%	4.055'	100%	19.071'
Volume Sessão de treino (Média)		76'		78'		78'

Tabela 16 - Comparação geral entre microciclo com 1 (MC1) e com 2 jogos (MC2)

Como seria de esperar, a % relativa ao volume de treino é inferior no MC2 relativamente ao MC1 com aumento proporcional no volume relativo os jogos oficiais realizados. No que diz respeito ao volume médio da unidade de treino, verificou-se um ligeiro aumento (2') no microciclo com dois jogos, o que não é significativo.

Tendo em conta as dimensões taxonómicas chegamos aos seguintes resultados:

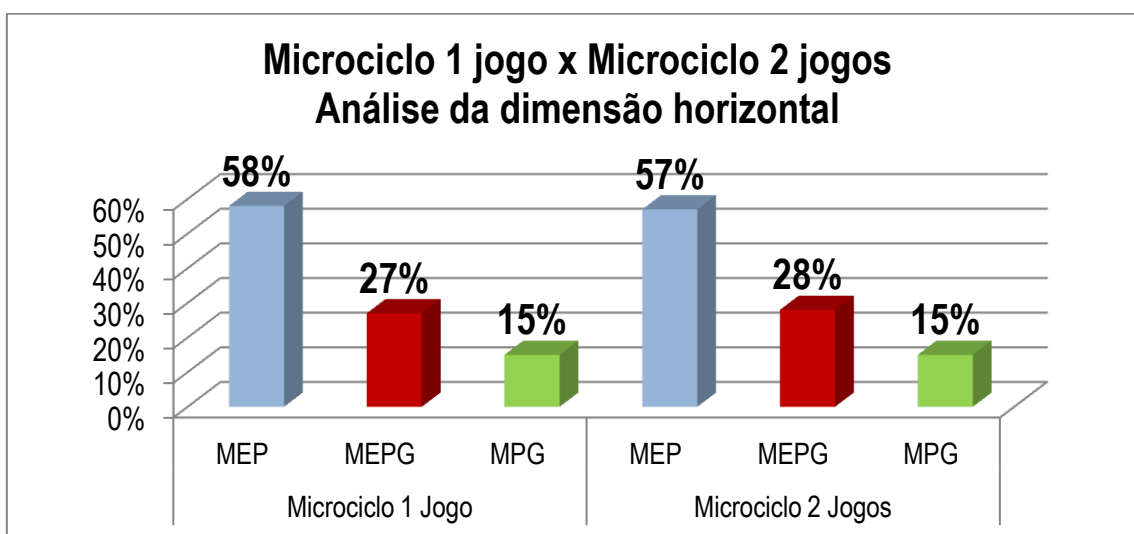


Gráfico 10 - Dimensão horizontal. Comparação entre microciclo com 1 e com 2 jogos

Mais uma vez se verifica uma predominância dos métodos específicos de preparação em relação aos restantes métodos e em ambos microciclos, o que revela a importância que estes tiveram na preparação da equipa.

Dentro da mesma lógica, efetuamos de seguida uma análise mais específica de cada das famílias de exercícios. Obtiveram-se os seguintes resultados:

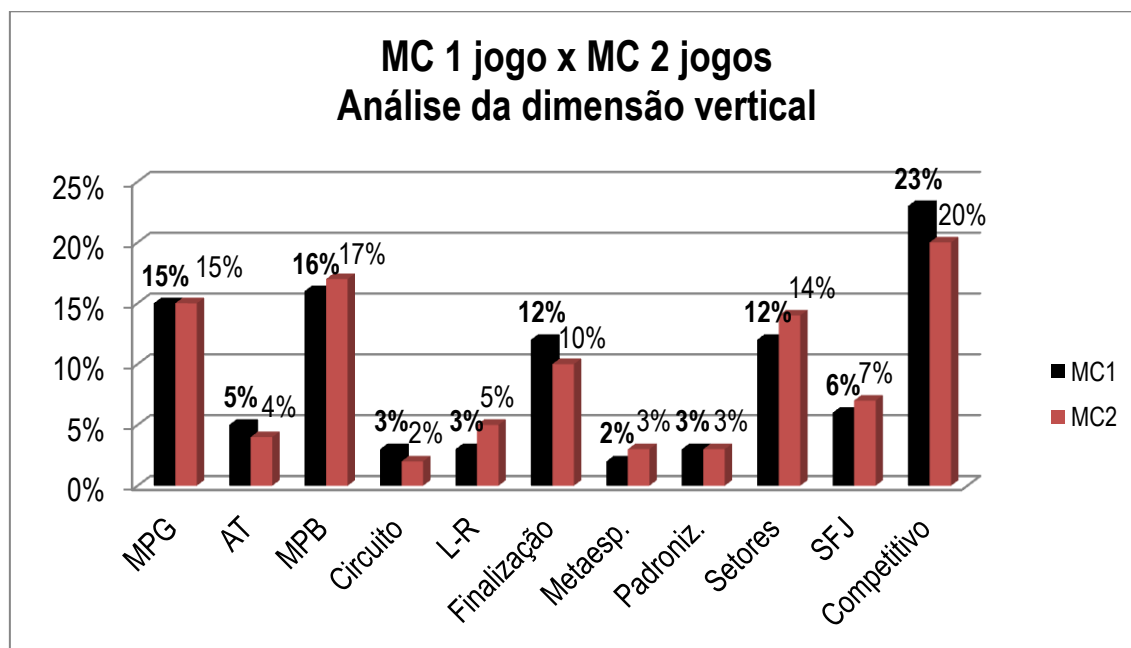


Gráfico 11 - Dimensão vertical. Comparação entre microciclo com 1 e com 2 jogos

Mais uma vez não se verificam grandes diferenças em cada uma das categorias de exercícios entre os dois tipos de microciclos. Em ambos os microciclos, os métodos competitivos voltam a surgir como elemento central dos métodos de treino, logo seguidos dos exercícios de manutenção da posse de bola.

Do microciclo com 1 jogo para o microciclo com 2 jogos verifica-se uma diminuição ($\geq 2\%$) relativa dos exercícios competitivos e dos métodos de finalização que se traduziram num aumento ($\geq 2\%$) dos exercícios setoriais e lúdico-recreativos.

Estes dados refletem, por um lado, o aumento da importância dos métodos setoriais nos microciclos com dois jogos onde se procurava “afinar” a articulação intrassectorial e intersectorial e dos métodos lúdico-recreativos como forma de recuperação e descompressão competitiva.

5. Análise do microciclo competitivo padrão

5.1. Macrociclo

Ao longo da época desportiva 13/14 os microciclo de treino sofreram adaptações em função dos jogos oficiais que tivemos a meio da semana e também dos jogos particulares que fomos realizando com a equipa A. A tabela seguinte reflete o microciclo padrão da época desportiva (macrociclo).

		2 ^a feira	3 ^a feira	4 ^a feira	5 ^a feira	6 ^a feira	Sábado	Domingo
MPG	Resistência		++		++	+	+	
	Força	++	+	++				+
	Velocidade					++	++	++
	Alongamentos	+		+	+	+	+	+
MEPG	Ap. Técnico	+	+	+	+		+	
	MP Bola	++	++	++	++	++	++	++
	Circuito							
	Lúdico-Rec.					+	+	+
MEP	Finalização	+	+	+	+	++		
	Setores	+	++	+	++		+	+
	Metaespec.							
	Padronizados							
	SF Jogo					+	+	++
	Competitivos	++	+	++	+	+	++	+
Jogos Oficiais		5	1	8	0	1	15	12

Tabela 17 - Microciclo padrão do macrociclo (++ exercício mais vezes realizados)

Como se pode verificar, os dias primordiais de competição foram o fim-de-semana e a 4^a feira.

A folga semanal era concedida no 1^o dia após a competição, logo, predominantemente ao domingo e à segunda-feira. A exceção era feita quando tínhamos microciclos com dois jogos, onde não havia folga.

Pela análise do quadro anterior, podemos verificar que os exercícios de posse de bola foram, dentro dos métodos específicos de preparação geral, os que em maior número foram realizados ao longo da época. Essas posses de bola eram organizadas em 3 equipas, em situação de superioridade numérica e também com apoios interiores e exteriores. Realizámos também, posse de bola com objetivos táticos múltiplos cujos objetivos passavam por alcançar determinados espaços ou realizar variação do centro de jogo. Para garantir o sucesso dos exercícios definíamos uma série de passes sucessivos que as equipas tinham que efetuar findo os quais somavam determinados pontos.

Os exercícios competitivos (MEP) foram também uma constante ao longo da época. Efetivamente, grande parte das unidades de treino terminavam com um exercício competitivo, já que consideramos que estes métodos são os que melhor provocam adaptações funcionais específicas à realidade da competição. Em termos de número, balizavam-se desde o GR+7x7+GR até ao GR+10x10+GR. Estes exercícios foram organizados em “função de desequilíbrios numéricos”, com o objetivo de ajustar comportamentos e posicionamentos em função da desvantagem numérica, “dividindo o tempo em parciais”, com o objetivo de criar competições isoladas dentro de uma só, “com remates de longa distância”, para potenciar o remate de fora da área de penalidade, “com as equipas organizadas sob reduzida profundidade”, com o objetivo de tornar a equipa mais compacta, “em função do número de toques por jogador”, com o objetivo de aumentar o processamento de informação e de tomada de decisão por parte dos jogadores, e em “função das decisões do árbitro”, com o objetivo de testar o temperamento dos jogadores para que no jogo se focassem no essencial e não se dispersassem com o acessório. Castelo (2009)

Nos métodos de preparação geral, os exercícios de velocidade foram realizados em maior número ao longo da época, nomeadamente à 6ª feira, ao sábado e ao domingo. Efetivamente, exercícios desta classe eram realizados na véspera (tempo de reação / aceleração) e na ante véspera de cada jogo (tempo de reação / aceleração e velocidade resistente).

O trabalho de força foi realizado em maior número à 2ª feira (não convocados) e à 4ª feira (MC com 1 momento competitivo). Por norma estes exercícios eram organizados em circuito.

5.2. Período pré competitivo e período competitivo

A tabela seguinte reflete o microciclo padrão do período pré competitivo e do período competitivo.

		2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
		PPC	PC	PPC	PC	PPC	PC	PPC	PC	PPC	PC	PPC	PC	PPC	PC
MPG	Resistênc														
	Força														
	Velocid.														
	Alongam.														
MEPG	Ap. Técnico														
	MP Bola														
	Circuito														
	Lúd-Recr.														
MEP	Finalizaç.														
	Setores														
	Metaesp.														
	Padroniz.														
	SF Jogo														
	Competiti													*	

Tabela 18 - Microciclo padrão do período pré competitivo e competitivo

(*) Taça de Honra

Relativamente aos métodos de preparação geral podemos concluir que os exercícios de resistência foram predominantes no período pré competitivo (2ª, 4ª, 5ª e 6ª feiras) enquanto no período competitivo passaram a ser os de força (2ª, 4ª e 5ª feiras).

Nos métodos específicos de preparação geral os exercícios de posse de bola foram indiscutivelmente os mais utilizados em ambos os períodos. Tal faz sentido, já que modelo de jogo adotado assenta na posse de bola.

Os métodos competitivos tiveram grande expressão em ambos os períodos. Ainda no período pré competitivo, o treino setorial e as situações fixas de jogo tiveram significado, o que revela que desde cedo foram treinados aspetos relacionados com a articulação dos setores da equipa e a estratégia posicional ofensiva e defensiva.

5.3. Microciclo com um e com dois momentos competitivos.

A tabela seguinte reflete o microciclo padrão dos microciclos com um momento e com dois momentos competitivos.

		2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
		MC1	MC2	MC1	MC2	MC1	MC2	MC1	MC2	MC1	MC2	MC1	MC2	MC1	MC2
MPG	Resistência														
	Força								*						*
	Velocidade														
	Alongamentos														
MEPG	Ap. Técnico														
	MP Bola														
	Circuito														
	Lúdico-Rec.														
MEP	Finalização														
	Setores														
	Metaespec.														
	Padronizados														
	SF Jogo														
	Competitivos														
N.º de Jogos		1	4	1	0	6	2	0	0	1	0	14	1	7	5

Tabela 19 - Microciclo padrão com 1 e 2 jogos.

(*) – Exercícios de força realizados pelos jogadores não convocados

A análise da tabela anterior permite concluir que os métodos de manutenção de posse de bola e os métodos competitivos tiveram grande preponderância no microciclo com 1 e com dois jogos, assim como os métodos competitivos.

Conclusões

Cada treinador tem uma ideia de jogo que deve conseguir transpor para um modelo (de jogo), a partir do momento em que começa a trabalhar com os seus jogadores. A definição de um modelo de jogo bem estruturado e com uma ligação coerente entre os seus diferentes momentos e princípios é determinante para a construção de um modelo de treino lógico e integrado.

Dentro do modelo de treino é importante classificar os exercícios de treino em função dos seus objetivos, complexidade comportamental e contextos situacionais por forma a direcionar o processo de treino no sentido em que queremos. Depois de perceber os pressupostos que caracterizam as formas de classificação existentes, o treinador deve conseguir adapta-las ao seu processo de treino.

Os métodos de treino devem estar ligados entre si e revelar transferibilidade de forma lógica. Quando aplicados isoladamente, os métodos de treino têm um menor efeito sobre os jogadores e a equipa.

O exercício de treino assume-se como uma ferramenta importantíssima para operacionalizar as ideias do treinador.

A manipulação das condicionantes estruturais do exercício de treino permite emergir os comportamentos individuais e/ou coletivos que o treinador deseja.

Os métodos específicos de preparação tiveram mais preponderância relativamente aos outros métodos de treino (MPG; MEPG), resultado que vai encontro ao defendido por Castelo (2009) que refere que os MEP “constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas”. Castelo (2009)

Nos MEP, os exercícios mais realizados foram os competitivos, seguidos dos setoriais e dos exercícios de finalização. Nos exercícios competitivos, os jogos de treino foram os que tiveram mais expressão (58%) seguidos da prática de jogo (20%) e do plano tático-estratégico (18%). Aqui assume-se a importância de dar ritmo competitivo aos jogadores com menos volume de competição oficial e reconhece-se que a prática de jogo entre nós e a preparação do plano tático estratégico, eram formas que o THC utilizava para incidir a sua ação em aspetos relacionados com a organização (nos seus

diferentes momentos) da equipa, tendo em conta o modelo de jogo conceptualizado e com a preparação da mesma tendo em conta os jogos seguintes.

Os exercícios setoriais assumiram também um papel central na operacionalização do modelo de jogo da equipa, nomeadamente no que diz respeito à articulação intra e intersectorial para depois evoluir de forma metodologicamente lógica para os exercícios competitivos.

Nos MEPG, os exercícios mais realizados foram os exercícios de posse da bola (em superioridade numérica). Este dado reforça a importância da manutenção da posse de bola como (grande) princípio orientador da organização ofensiva da equipa.

No que diz respeito à periodização da época desportiva, verificamos que os MEP foram predominantes nos dois períodos, registando-se um aumento de 4% do PPC para o PC. Os MEPG mantiveram os valores relativos enquanto nos MPG verificou-se uma diminuição dos valores relativos do PPC para o PC. Estes dados revelam, por um lado, uma preocupação em manter as rotinas de trabalho da equipa e por outro, um acréscimo da importância dos MEP no período competitivo. Algumas diferenças encontradas na dimensão vertical, nomeadamente no que diz respeito à utilização de exercícios de aperfeiçoamento técnico e de exercícios competitivos (diminuição do PPC para o PC em -3% e -7%, respetivamente). Verificou-se, no entanto, um aumento na realização de exercícios de finalização (+4%) e setoriais (+6%) do PPC para o PC. De salientar também as diferenças encontradas nos MPG. No PPC estes métodos estavam mais direcionados com a aquisição de capacidade condicional enquanto no PC para o processo de recuperação fisiológica e mental dos jogadores.

Na definição de um MC padrão, surgiu a necessidade de diferenciar dois micro períodos distintos em função da influência das competições no seu planeamento metodológico: microciclo padrão com 1 momento competitivo e com 2 momentos competitivos. A principal diferença metodológica de um MC para outro está relacionada com os processos de recuperação e aquisição entre os jogos. No entanto, a utilização de cada uma das subdivisões dos MEP em paralelo com a manipulação das condicionantes estruturais do exercício de treino, permitiram moldar o microciclo às necessidades da equipa.

Quando comparados os métodos de treino utilizados em MC com 1 e com 2 momentos competitivos, verificamos de igual modo a predominância dos MEP sobre os MEPG e os MPG.

Na definição dos diferentes MC padrão (macrociclo, período pré competitivo e competitivo, com 1 momento e com 2 momentos competitivos), nos MEPG, os exercícios de manutenção da posse da bola assumem-se como meios predominantes do processo de treino nesse ramo taxonómico.

Bibliografia

Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática – A construção de uma forma de jogar específica*. Prime Books. 1ª edição

Amieiro, N. *Defesa à zona no futebol. Um pretexto para reflectir sobre o “jogar”... bem, ganhando!* Visão e contextos (2ª edição), Lisboa

Almeida, Rui Miguel Garcia Lopes de; *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*; Relatório final de estágio não publicado; Lisboa 2014

Castelo, J. Matos, L., (2009). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Visão e contextos, 2ª Edição, Lisboa;

Castelo, J., (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo* (3ª ed). Lisboa. Edições universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Edição de autor.

Castelo, J. (2004). *Os métodos de treino do futebol*. Ludens, Vol. 17 n.º 4 (Abr-Jun), p. 41-74

Castelo, J. (2003a). *Futebol – Atividades Físicas e Desportivas*. Edições Faculdade de Motricidade Humana

Castelo, J. (2003b). *Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol*. Ludens, Vol. 17 n.º 3, p. 35-44

Castelo, J. (2003c). *Futebol. Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e contextos

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador*. Ludens, Vol. 17 n.º 1, p. 35-54

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH. Universidade técnica de lisboa.

Carvalho, C.; Lage, B.; Oliveira, J. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books, 2ª edição, Lisboa;

Dias, Igor Alexandre Gameiro; *Análise e reflexão sobre os meios e métodos de treino no futebol*; Relatório final de estágio não publicado; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Lisboa 2013

Ferreira, J e Queiroz, C. (1982) *Futebol – Da formação à alta competição*. Ludens. Vol.6 N.º3 (Abr-Jun) p.65-73

Garganta, J. Suarez, A. Peñas, C. (2002). *A investigação em futebol – Estudos ibéricos*. Edição Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física

Garganta, J. (1991). *Planeamento e periodização do treino – Futebol*. Horizonte. Vol. 7, n.º 42 (Mar-Abr) p. 196-200

- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do futebol*. In Júlio Garganta, José Oliveira e Maurício Murada (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexos em torno do desporto mais popular do mundo* (pp.228-234). Porto: FCDEF-UP
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de doutoramento não publicada. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física; Porto 1997
- Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo*. Revista portuguesa de ciências do desporto, Vol. 1 n.º 1, p. 57-64
- Garganta, J. (1993). *Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade*. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), *A ciência do desporto, a cultura e o homem*: 259-270. Porto: FCDEF-UP
- Garganta, J. (2006) *Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência?* Horizonte. Vol. 21, n.º 123 (Mai-Jun.) p. 21-25
- Júlio, L.& Araújo, D. (2005). *Abordagem dinâmica da ação táctica no jogo de futebol*. In D. Araújo (ed.), *O contexto da decisão – a ação táctica no desporto*.(159-178). Lisboa: Visão e Contextos
- McGarry, Tim, Anderson, David I., Wallace, Stephen A., Hugs, Mike, Mike D. and Franks, Ian M. (2002). *Sport competition as a dynamical self-organizing system*. Journal of Sport Sciences, 20:10, 771-781
- Magalhães, R.; Nascimento, L.(2010); *Aprender a jogar futebol – Um caminho para o sucesso*. Vol. 1 Prime Books, 1ª edição
- Oliveira, B. et al. (2006). *Mourinho, porquê tantas vitórias?* Editora Gradiva. 1ª edição.
- Pires, F.; Perdigão, C. (2004). *100 anos de lenda – Sport Lisboa e Benfica*. Edição Sport Lisboa e Benfica, Lisboa.
- Pinto, G. (1998). *Periodização do treino desportivo*. O treinador, 21, 39-56
- Pires, G. (2005). *Gestão do desporto. Desenvolvimento organizacional*. (2ª Edição) Porto: Edições Apogeu
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol
- Regulamento de inscrição e participação de equipas B (anexo 4);
Regulamento das competições organizadas pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional
- Simões, A.; Serpa H.; Francisco, J.; *Glória e vida de três gigantes*. Edição A Bola
- Silva, F. (1998a). *Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas*. In F. Martins da Silva (Org), *Treinamento desportivo – Reflexões e Experiências* (pp. 29-47). Editora Universitária João Pessoa: UFPB
- Silva, M. (1998). *Planeamento do treino*. Treino Desportivo. 4, 3-12
- Silva M.; *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica*; Coleção preparação futebolística; MCSports

Silva, Alexandre Manuel Correia; *Por dentro da seleção nacional de futebol de sub-21 (2010-2012)*; Relatório de Estágio não publicado; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Lisboa 2014

Silva, Alexandre Manuel Correia; *Caminhos para o futuro do futebol português – Análise de diferentes modelos competitivos para a transição júnior sénior*; Relatório de Estágio não publicado; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Lisboa 2014

Teoduresco, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. (2ª Ed.) Lisboa: Livros Horizonte