



Instituto Superior de Ciências Educativas



Mestrado em Treino Desportivo: especialização em Futebol

Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de mestre pelo Instituto Superior de Ciências Educativas

**Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de futebol
no Real Sport Clube**

Orientador Académico
Professor Doutor Valter Pinheiro

Miguel Lourinho Isabel

2020

Índice

1. RESUMO.....	5
2. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE	6
3. OBJETIVOS GERAIS.....	10
4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
5. REVISÃO DA LITERATURA	12
a. Periodização do treino	12
b. O Microciclo do Treino	15
c. O Modelo do Jogo	19
d. Jogos Reduzidos e Condicionados	22
e. Observação e Análise do Jogo.....	25
f. O Comportamento do treinador em Treino e em Competição	29
g. O papel da família na formação dos jogadores.....	33
h. A influência das emoções, stress e ansiedade no rendimento desportivo dos atletas	35
i. Treino de coordenação motora no futebol de formação	36
6. ANÁLISE DO CONTEXTO	37
a. Tarefas propostas	37
b. Equipa Técnica	38
c. Constituição do plantel	39
d. Avaliação individual de cada atleta	42
e. Pontos fracos e fortes da equipa	50
f. Quadro competitivo	51
g. Objetivos do período preparatório	52
h. Modelo de Jogo	54
i. Estratégias de gestão do plantel.....	60
j. Organização semanal de treinos	61
k. Pontos fortes e pontos fracos do estágio	62
l. Avaliação geral de cada microciclo.....	63
7. DISCUSSÃO	213
8. CONCLUSÕES	218

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 221

ANEXOS

Anexo A – Impresso Folha de Convocatória 227

Anexo B – Exemplo de Unidade de Treino..... 228

1. RESUMO

Após concluída com sucesso a licenciatura em Educação Física e Desporto, onde através da mesma obtive o grau 1, correspondente a treinador de desporto, senti a necessidade genuína de expandir o meu conhecimento, no que concerne ao mundo do futebol, modalidade pela qual tenho um gosto especial desde sempre, e enquanto formador e treinador. O estágio curricular que o Instituto Superior de Ciências Educativa me proporcionou, aquando da licenciatura, deu-me a oportunidade de conquistar um vasto conjunto de competências e ferramentas pessoais, e simultaneamente, a motivação e a vontade em desenvolver cada vez mais, as minhas capacidades enquanto elemento constituinte deste desporto, sobretudo pelo facto de o treinador de futebol apresentar-se como um indivíduo responsável por uma parte integral da formação pessoal dos atletas, transmitindo valores morais e sociais indispensáveis, na minha ótica, ao carácter humano, não esquecendo igualmente o entusiasmo pelas questões técnico-táticas, assim como pela análise, descodificação e observação de todos os momentos de um jogo de futebol. Foi com base em todas as referências evocadas, que optei por inscrever-me no mestrado em Treino Desportivo, com especialização em futebol, com o intuito de garantir o grau 2 de treinador de desporto. A instituição que me acolheu enquanto técnico estagiário foi o Real Sport Clube, local onde efetuei igualmente o estágio curricular correspondente à licenciatura. Elegi novamente o Real Sport Clube nesta segunda etapa, pelo simples facto de me sentir na minha zona de conforto, conhecendo as ambições e ideologias desportivas do clube. Na presente época, sou elemento constituinte da equipa técnica dos infantis B (Sub-12), plantel composto por atletas nascidos no ano de 2007.

2. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE

O Real Sport Clube é uma instituição que foi criada a 7 de agosto de 1995, fruto de uma fusão entre o Grupo Desportivo de Queluz (fundado a 25 de Dezembro de 1951) e o Clube Desportivo e Recreativo de Massamá (fundado a 9 de Abril de 1950) e que pertence à Associação de Futebol de Lisboa, sendo o senhor Adelino Ramos o atual presidente do clube. A ideia da fusão surgiu através do facto de os dirigentes de ambas as instituições (que até à data da fusão eram rivais) aspirarem por um clube eclético que ostentasse um maior protagonismo e ambição tanto no concelho de Queluz, como a nível nacional. Apesar de a fusão só se ter dado em 1995, oficialmente foi adotado o dia 25 de Dezembro de 1951 como data de fundação do Real Sport Clube, pois na altura o Grupo Desportivo de Queluz era o clube que a tinha a filiação mais antiga na Associação de Futebol de Lisboa.



Figura 1 – Grupo Desportivo de Queluz



Figura 2 – Clube Desportivo e Recreativo de Massamá



Figura 3 – Real Sport Clube

A fusão parece ter sido bem-sucedida pois o objetivo de criar um clube eclético foi cumprido. O Real Sport Clube conta com várias modalidades em atividade, como o atletismo, judo, capoeira, ginástica acrobática, ginástica rítmica, yoga, ballet, *hip hop*, xadrez, bilhar, pesca e tiro com arco.

Contudo, o futebol é a modalidade mais destacada do Real Sport Clube. A equipa sénior milita atualmente o Campeonato Nacional de Seniores, disputando a série D, com o objetivo de passar à próxima fase. Os seniores do Real Sport Clube viveram num passado recente, aquela que, muito provavelmente foram as melhores épocas de sempre do clube, conquistando na época 2016/2017, o Campeonato Nacional de Seniores e consequentemente, uma histórica subida à Segunda Liga, onde, terminou em último lugar na época 2017/2018. Contudo, as ambições da instituição passam pelo regresso, o mais breve possível, ao segundo maior escalão do futebol português. No seu palmarés, conta ainda com títulos como campeão do Pró-Nacional AF Lisboa (2014/15), campeão da II Divisão (2006/07) e 2 campeonatos da Distrital (1998/99 e 2001/02).

Nos últimos anos, o Real Sport Clube tem-se revelado ainda um dos pioneiros da formação em Portugal, tendo passado pelos seus quadros jogadores reconhecidos nacionalmente e internacionalmente, como Nani, Wilson Eduardo, Pedro Mendes, André Martins e Diogo Salomão.

O património do Real Sport Clube encontra-se localizado em duas freguesias da cidade de Queluz (Queluz e Massamá-Monte Abraão). Na freguesia de Massamá-Monte Abraão situa-se o Complexo Desportivo, onde treinam todas as equipas de futebol, tanto a nível de competição (desde traquinas a seniores), como a nível de formação (escolas de futebol), e as equipas de atletismo, e é composto por três pisos:

- Piso inferior: composto por balneário destinado à equipa sénior de futebol, lavandaria e garagem;

- Primeiro piso: destinado quase na sua totalidade para a modalidade de futebol, é constituído pelos balneários destinados a jogadores e treinadores de todos os escalões de competição, cabines destinadas aos árbitros, rouparia, enfermaria e bar do clube. Dá igualmente acesso ao relvado principal do Complexo Desportivo;

- Último piso: composto por secretária, sala de estar, sala de reuniões, sala de conferências, ginásio, gabinetes e sala de troféus.

O Complexo Desportivo abrange ainda três campos de futebol, dois de futebol de 11 (campo n.º1 e campo n.º2) e um de futebol de 7 (campo n.º3). O campo n.º1 é considerado o relvado principal, apetrechado de relva natural, com pista de tartan à sua volta e destinado à equipa principal de futebol, tanto a nível de treinos como de competição, tendo uma capacidade para 1200 espetadores sentados. Os campos n.º2 e 3 são apetrechados com relvado sintético, sendo que o campo n.º2 compreende ainda uma bancada, cabine para árbitros e balneários para jogadores.



Figura 4 – Complexo Desportivo

Ainda na freguesia de Massamá-Monte Abraão, está localizada a Sede oficial do clube que possui a parte administrativa, um salão de espetáculos, piscina e respetivos balneários e um espaço adjacente designado como escola “Real Ténis Clube” com três “courts” para a prática da modalidade. É composta igualmente por três pisos:

- Piso inferior: Sala com palco e respetivos camarins com capacidade para 300 pessoas, secretaria, sala de estar, piscina e ginásio com solo especial para a prática de atividades gímnicas;

- Primeiro piso: Sala social, salas de snooker e bilhar e mais um ginásio;
- Último piso: Gabinetes de apoio às modalidades de bilhar e pesca, sala de reuniões da direção.



Figura 5 – Sede do Real Sport Clube

Na freguesia de Queluz, junto ao Palácio Nacional, está situada a Delegação do clube, no edifício onde outrora se encontrava a sede do Grupo Desportivo de Queluz.

3. OBJETIVOS GERAIS

- Desenvolver aptidões de treino de modo a aperfeiçoar capacidades enquanto formador e treinador;
- Aplicar em contexto prático os conteúdos apreendidos em contexto académico;
- Fomentar relação com a comunidade desportiva, e envolvente familiar;
- Participar ativamente nos períodos preparatório e competitivo;
- Desenvolver competências no que concerne à análise, descodificação, leitura e observação de jogo;
- Enriquecer o meu conhecimento, no panorama geral, relativamente ao futebol.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover competências nos atletas a nível físico, com uma devida preparação para o período competitivo;
- Promover competências a nível psicológico, promovendo nos atletas uma mentalidade competitiva, com devida reação à perda da bola e equilíbrio na gestão das suas emoções;
- Fomentar a componente tática, procurando inculcar rotinas e dinâmicas próprias do modelo de jogo da equipa, bem como princípios específicos do ataque e defesa;
- Desenvolver componentes técnicas nos atletas, como ações individuais, englobando as técnicas de passe, remate, cabeceamento e desarme;
- Desenvolver competências de comunicação e liderança de um grupo;
- Utilizar as estratégias de treino, e os procedimentos de elaboração da sessão, respeitando os princípios pedagógicos, metodológicos e biológicos;
- Promover a aprendizagem dos princípios específicos da defesa e do ataque, para uma melhor compreensão do jogo;
- Aumentar as competências pedagógicas, no que respeita à emissão de feedbacks;
- Conceber, gerir e organizar um plantel, para jogos de competição.

5. REVISÃO DA LITERATURA

a. Periodização do treino

A Periodização do treino, é um tema que tem sido alvo de sucessivas discussões e alterações, ao longo dos anos. Estes modelos de periodização têm sido constantemente adaptados, consoante o planeamento das épocas desportivas. Segundo Barbanti (2004), foi com o início dos Jogos Olímpicos da era moderna, que todo o processo de treino começou a ser organizado como uma estrutura sistematizada, com o intuito de potenciar o rendimento desportivo dos atletas. Corriam os anos cinquenta, quando o cientista russo Leev Pavlovtchi Matveev, juntamente com o seu grupo de estudiosos, descreveram e popularizaram um modelo de periodização, tornando-se uma referência importante para todos os envolvidos no mundo do desporto, mais concretamente os preparadores físicos, que até à data, denotavam sérias dificuldades, na planificação dos seus treinos. Após a publicação do seu modelo, vários foram os autores e estudiosos que recorreram, à metodologia de Matveev, com a finalidade de desenvolverem mais modelos, mais adaptados e específicos ao contexto do treino, e à atualidade. Na sua generalidade, todos os modelos apresentariam as ideias comuns da Periodização do treino, envolvendo os três períodos de uma época desportiva (Preparatório, Competitivo e de Transição), volume e intensidade de treino, cargas físicas, picos de forma e divisão do treino atendendo às quatro componentes avaliativas de um atleta (física, tática, técnica e psicológica). De acordo com o modelo de Matveev (1986), estes são os períodos de tempo que as três etapas que definem a periodização do treino, apresentam:

- **Período Preparatório-** - compreendido entre um mês e meio a dois meses, sendo se pode alongar até quatro/cinco meses;
- **Período Competitivo-** compreendido entre três a quatro meses, em ciclos semestrais; compreendido entre cinco a sete meses, em ciclos anuais
- **Período de Transição-** compreendido entre três a quatro semanas até seis semanas.

Continuamente, tratarei de fazer uma breve exposição, dos três momentos que se diferenciam numa época desportiva:

- **Período Preparatório-** Fase que marca o dealbar de uma época desportiva, cuja também pode ser denominada como Período Pré-Competitivo, ou simplesmente, “Pré-época”. Objetivo primordial desta fase passa pela aquisição de uma boa forma física, por parte dos atletas, cuja normalmente se dissipa com o fim da época desportiva. Nesta fase, deve-se dar primazia a uma progressão das cargas de treino, sendo que se inicia com as de baixo volume, que vão aumentando, tendo em conta a evolução dos atletas, até ao volume máximo. No contexto que me encontro inserido, no futebol de formação, existem outras componentes que se devem atender especialmente nesta fase, como as capacidades coordenativas dos atletas;
- **Período Competitivo-** Ciclo que marca o início dos jogos de competição. Após a suposta aquisição de uma boa forma física, no período anterior, a preocupação nesta fase passa pela manutenção da mesma. As componentes técnico-táticas dos atletas, apresentam igualmente, uma parte importante, de modo a que se consiga alcançar o modelo de jogo, planificado no período preparatório. Todos estes alicerces juntos, serão determinantes para o alcance de metas e/ou objetivos definidos pelo conjunto de trabalho. No sentido oposto, em futebol de formação, deve-se dar máximo relevo ao crescimento/evolução individual de cada atleta, sendo assim, os objetivos entre alto rendimento e futebol de formação, bastante distintos;
- **Período de Transição-** Período onde, os atletas devem procurar algum repouso emocional, após os constrangimentos causados pela competição, obtendo um efeito positivo entre o descanso (as denominadas férias), e a manutenção das capacidades físicas mínimas, com o intuito de encarar o próximo período preparatório, em condições satisfatórias.

Bompa (2002) adotou ao seu modelo de periodização, a estrutura clássica de Matveev, sendo que optou por subdividir o período preparatório em duas fases, fase geral e fase específica, fazendo o mesmo com o período competitivo, subdividido em fase pré-competitiva e fase competitiva. Em período competitivo, Bompa (2002)

ressalva que antes da competição, deve-se realizar uma pequena introdução de um período de recuperação, de modo a que o atleta se apresente no seu melhor nível, removendo a fadiga e facilite a ocorrência da supercompensação, ainda segundo Bompa (2002), a teoria da periodização do treino não é nenhuma novidade, muito menos uma descoberta por Matveev, visto defender que este, é um tema que os Gregos, já haviam explorado. Gomes (2002), destacou algumas características na sua ótica, importantes, da teoria de Matveev:

- Calendário competitivo afeta diretamente, em toda a organização e planeamento do processo de treino;
- Aumento progressivo das cargas e intensidade de treino;
- Carácter contínuo do processo de treino deve combinar sistematicamente carga e recuperação.

Na opinião de Dantas (2003), a periodização do treino é o planeamento geral e detalhado do tempo para o treino, respeitando-se os objetivos estabelecidos e os princípios científicos do exercício desportivo. Nos dias que correm, a discussão que envolve a periodização do treino, assenta em três alicerces, sendo eles, a Periodização convencional, já descrita e fundamentada pelo cientista russo Matveev, o Treino Integrado, teoria que defende “desmonta” o jogo e treina os seus momentos separadamente. Com o propósito de responder a todas estas dúvidas, surge a Periodização Tática, que teve como “Pai”, o professor Vítor Frade, em Portugal, em 1989. A Periodização Tática é uma metodologia que visa atender à especificidade da natureza dos jogos colectivos, em geral, e do futebol, em particular. Na ótica de Frade (2000), o processo de preparação deve centralizar-se na operacionalização de um jogar através da criação e desenvolvimento contínuo do Modelo de Jogo, e portanto, dos seus princípios.

b. O Microciclo de Treino

Uma boa e correta planificação do processo de treino, pode ser determinante para o alcance de metas e/ou objetivos estipulados por todo um grupo de trabalho. A base do sucesso de uma equipa de futebol, é um trabalho por vezes pouco reconhecido pela sociedade em geral, mas que é realizado gradualmente, dia após dia. O simples facto de treinar, permite que os jogadores adquiram muito mais que ganhos a nível físico, é um momento que o treinador tem a oportunidade de transmitir todas as suas ideologias e feedbacks, cujo permite aos atletas trabalharem todas as componentes que os envolve, entre as quais, tática, técnica, física e psicológica. Segundo Mourinho (2006), a modificação de um comportamento não é concebida por magia. Tem de ser com o treino. É através deste momento importante, que o treinador tem a oportunidade de intervir junto dos seus atletas, de modo a fomentar um bom rendimento da sua equipa e procurar melhorar a produtividade de cada atleta. Para Castelo (2014), a planificação estratégica é o resultado da elaboração de planos plausíveis de intervenção (particular ou geral), que, vão resultar em modificações pontuais e temporárias da expressão tática de base da equipa. Castelo (2014), defende que estas alterações são executadas em função dos conhecimentos e do estudo das condições objetivas, sobre as quais se realizará, uma futura confrontação competitiva. Ainda na opinião de Castelo (2014), toda a planificação estratégica pressupõe um todo, um aglomerado de operações lógicas que, proporcionam à organização da equipa, as melhores condições, para atingir os objetivos competitivos. No que concerne à Unidade de Treino em si, a mesma deve apresentar três fases distintas:

- **Fase inicial-** Parte do treino onde deve ser realizada uma introdução ao mesmo, com os objetivos a ser alcançados através do mesmo, e aspetos a desenvolver com o decorrer deste. Visa, fundamentalmente, a preparação funcional dos atletas, para a prática desportiva;
- **Fase principal-** Momento que deve englobar 50 a 70% do tempo disponível para a prática desportiva. Nesta fase, o treinador procura que os atletas trabalhem em prol dos objetivos estabelecidos no início do treino, potenciando um clima de aprendizagem e emissão de feedbacks, de maneira constante. Deve incluir igualmente, pausas para hidratação;

- **Fase final-** Momento do treino em que os atletas devem retornar à calma. Deve abranger alongamentos e/ou exercícios que permitam a recuperação dos músculos mais solicitados ao longo de toda a unidade de treino, e que auxiliem na reconstrução de fibras/tecidos destruídos. Para além disso, deve incluir um balanço do treinador e/ou da equipa técnica, sobre a qualidade do treino, e se os objetivos estabelecidos foram alcançados.

Como já mencionado, o planeamento de todo o processo que abrange o treino é fundamental para o sucesso de uma equipa de futebol. Como tal, essa estratégia envolve três etapas distintas, com funções e características distintas, sendo elas:

- **Microciclo-** São caracterizados como as menores unidades do processo de periodização, sendo variáveis, no que diz respeito ao número de unidades de treino, onde abarca igualmente o momento competitivo. Segundo Bompa (2009), o termo provém do grego *mikros* (pequeno) e do latim *cyclus* (ciclo), fazendo menção a uma sequência de eventos que se repetem regularmente. De acordo com Navarro (1996), os microciclos são umas das unidades estruturais, para planeamentos a longo prazo. Na opinião de Tubino e Moreira (2003), estes geralmente apresentam durações mensais ou semanais, e possibilitam aos treinadores refletirem sobre os resultados do trabalho desenvolvido no último microciclo, e utilizarem essa reflexão como para a formulação de microciclos seguintes. Dentro dos microciclos, é possível descrever modelos completamente distintos, sendo que cada um deles compreende volumes de carga diferenciados, a reter:
 - **Microciclo pré-competitivo-** Modelo em que o objetivo primordial visa a preparação do atleta, dotando-o de todas as necessidades indispensáveis, no que diz respeito ao seu rendimento em contexto competitivo. Neste modelo, torna-se importante que o atleta transfira as capacidades físicas obtidas em contexto de treino, para o contexto competitivo. O microciclo pré-competitivo abarca ainda a preparação do atleta relativamente a condições meteorológicas e geográficas adversas, bem como a horários diferenciados de competição;
 - **Microciclo de incorporação-** Método utilizado para incutir estímulos nos atletas, encontrados durante o período competitivo, sendo que o volume

das cargas não é elevado, nem os exercícios de treino muito complexos, no que concerne à componente psicológica. De uma maneira geral, unidades de treino sem alta intensidade;

- **Microciclo ordinário-** Modelo bastante utilizado pelos treinadores e preparadores físicos, uma vez que visa promover adaptações orgânicas capazes de melhorar o rendimento do atleta, relativamente, à sua resistência física em contexto competitivo, e, conseqüentemente, promover uma maior participação deste, em situações específicas do jogo;
 - **Microciclo de choque-** Após uma correta preparação do atleta, o microciclo de choque é aplicado, uma vez que representa uma sobrecarga muito elevada, sendo que também não pode ser aplicado durante muito tempo. Modelo onde as unidades de treino, no panorama geral, são de intensidade elevada. Utiliza-se quando o mesociclo está numa fase específica;
 - **Microciclo competitivo-** Modelo que não possui uma estrutura pré-definida. O período competitivo é que irá estipular toda a logística de treinos. Neste modelo, o rendimento máximo do atleta passa a ter prioridade absoluta;
 - **Microciclo de recuperação-** Prioridade passa por uma correta e benéfica recuperação do atleta, de modo a que ocorra a restauração da homeostase, bem como reservas a nível energético. Nesta fase, os estímulos são reduzidos, potenciando a recuperação metabólica do atleta.
-
- **Mesociclo-** É uma etapa mais extensa no processo de treino, e pode compreender de 2 a 6 microciclos. Segundo Navarro (1996), é uma unidade estrutural de preparação desportiva e constitui-se de vários microciclos. Ainda na ótica de Navarro (1996), o mesociclo deve ter como objetivos, direcionar os microciclos de treino para metas simultâneas, organizar microciclos de diferentes cargas e tipologias de treino para obter um estímulo acumulado dentro do mesociclo e deve ser uma estrutura relativamente completa que permita ganhos notáveis na preparação;

- **Macroциclo-** Considerado o planeamento geral de uma época desportiva, sendo constituído por vários mesociclos. A união entre a quantidade de microciclos e mesociclos vai originar o macroциclo. Bompa (2002), menciona que o macroциclo compreende todas as fases da periodização de uma temporada, como também de todo o treino necessário para elevar o rendimento do atleta. Segundo Matveev (1997), o macroциclo deve oferecer ao treinador, a orientação básica para controlar o volume e intensidade de treino, ao longo do tempo.

c. O Modelo de Jogo

Evocando novamente a teoria da periodização do treino, e como já mencionado, em tempos mais remotos, a dimensão física apresentava-se de grande importância, bem acima de todas as outras três componentes (tática, técnica e física). Contudo, com o surgimento de novos estudos e teorias, a dimensão tática foi rivalizando com a dimensão física, bem como as outras componentes, pois todas assumem um caráter fundamental no que ao nosso “jogar”, diz respeito. Assim surgiu o conceito de Modelo de Jogo, cujo denomina-se como um conjunto de princípios que regulam os comportamentos de uma equipa, nos vários momentos de um jogo de futebol. Tal como refere Azevedo (2011), o modelo de jogo representa as relações entre si, e expressam a sua identidade, representado uma organização, manifestada regularmente, para cada momento. Para além disso, o Modelo de Jogo vem igualmente condicionar e regular todo o nosso processo de treino, ou seja, como mencionado ao longo de várias unidades curriculares do Mestrado em Treino Desportivo, “treina-se como se pretende jogar”. Segundo Leal e Quinta (2001), a criação de modelos de jogo constitui um pressuposto essencial que dinamiza e orienta a definição de objetivos e seleção dos meios mais adequados para todo o processo de treino. Garganta e Pinto (1998) corroboram neste sentido, referindo que o modelo de jogo apresenta-se como um conjunto de regras orientadoras da ação do jogador na busca das soluções mais adequadas para os problemas do jogo. Neste sentido, Pinheiro e Baptista (2013), identificaram os constituintes de um modelo de jogo:

- **Processo ofensivo, processo defensivo, transição ofensiva e transição defensiva-** Apresentam-se de máxima importância no que ao Modelo de Jogo diz respeito, uma vez que este rege os princípios comportamentais de uma equipa, que devem estar diretamente interligados;
- **Esquemas táticos/bolas paradas-** Momento do jogo que se apresenta igualmente relevante, uma vez que nestes, os atletas deverão igualmente encontrar-se orientados a comportarem-se numa lógica de pensamento unitário;
- **Sistema tático-** Conceito, que por vezes, pode ser confundível com o conceito de Modelo de Jogo. Porém, são bastante distintos, sendo que o sistema tático explica-se através da estrutura organizacional da equipa em campo, e normalmente

identificável no início do jogo. A título de exemplo, pode-se mencionar o 4-3-3 ou o 4-4-2.

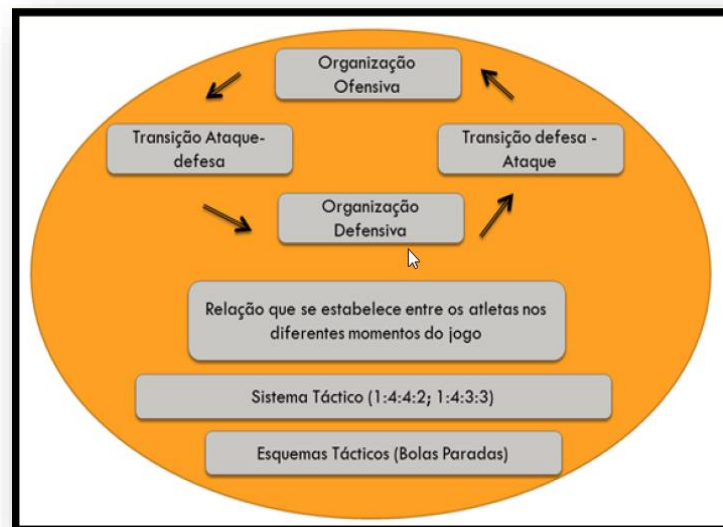


Figura 6 – Constituintes do Modelo de Jogo (Pinheiro e Baptista, 2013)

Apesar de parecer simples a implementação de um Modelo de Jogo, as ideias e os princípios comportamentais que o treinador pretende implementar, em diversas ocasiões, podem ser esbarradas, devido a determinados fatores. Para Baptista e Pinheiro (2013), é importante o treinador atender:

- **Cultura do clube-** Apesar de o treinador de futebol carregar consigo a sua filosofia de jogo, é importante ter em conta o historial da instituição que nos encontramos inseridos. O fato de não concordarmos com esse historial, poderá colocar-nos numa situação delicada perante as pessoas que trabalham todos os dias à nossa volta, e, sobretudo, perante a massa associativa. Evocando o exemplo do Athletic Bilbao, a filosofia do clube passa por 100% do plantel ser constituído por jogadores oriundos daquela região do país, e o fato de tentar alterar isso, fará com que o treinador corra mais riscos, relativamente à sua função/posição no clube;
- **Condições económicas-** Normalmente, quando um treinador chega a um novo clube, pretende ver as suas necessidades e desejos, no que compete à contratação de jogadores, satisfazidas. Porém, é uma realidade em muitos clubes portugueses, os treinadores vêm-se obrigados a recorrer à contratação de jogadores de

campeonatos inferiores, ou até mesmo a atletas da formação, uma vez que a instituição não apresenta suporte financeiro para albergar despesas exigidas pelo corpo técnico;

- **Condições espaciais e materiais-** Igualmente uma realidade em diversos clubes em Portugal. Mencionando um exemplo prático, uma equipa que treine num campo de menores condições, contrastando com o tamanho do adversário que enfrentará no próximo jogo, poderá, e muito afetar o rendimento da equipa, uma vez que não estará familiarizada com as dimensões espaciais que encontrará. A proximidade com o público adversário, também deverá ser um fator a ter em conta neste capítulo;
- **Equipa técnica-** Apesar de, em muitas ocasiões, o treinador transportar consigo, pessoas da sua confiança, é também diversas vezes obrigado a trabalhar junto de indivíduos, já com algum historial no clube e/ou da confiança dos órgãos superiores. Recorrendo ao treino específico de guarda-redes, a metodologia utilizada pelo técnico desta posição, poderá, de certa forma, influenciar a primeira fase de construção da equipa.

Em suma, e segundo Pinheiro e Baptista (2013), o treinador deverá partir do campo das possibilidades no momento de organizar o seu modelo de jogo, agindo como se fosse um chefe de cozinha, devendo procurar construir a melhor receita, que neste caso, será a sua equipa, e conseqüente rendimento, com os ingredientes que lhe são fornecidos, que serão os jogadores à sua disposição.

d. Jogos Reduzidos e Condicionados

O futebol é um desporto que, para além de ser um dos mais praticados do mundo, é igualmente um dos mais complexos, devido aos seus diferentes momentos, no qual os jogadores necessitam de determinados requisitos, de carácter técnico, tático, físico e psicológico. O trabalho desenvolvido no processo de treino, pelo treinador, visa ainda promover a ascensão dos seus jogadores a níveis máximos de rendimento, e, deste modo, a que exista o “*transfer*” do treino, para a competição. Foi então que surgiram os Jogos Reduzidos e Condicionados, pequenas simulações da competição, que permite “desmontar” os momentos de um jogo de futebol, e que visa igualmente um desenvolvimento das competências do jogador. Na opinião de Chow et al. (2006), estas tarefas denominadas de jogos reduzidos, a presença das componentes essenciais do jogo (bola, colegas de equipa e adversários) estão sempre presentes, possibilitando o desenvolvimento integral dos jogadores. Corroborando com esta citação, Hill-Haas et al. (2008), mencionam que os jogos reduzidos e condicionados, surgem como um meio alternativo ao tradicional treino intermitente, uma vez que permite trabalhar as componentes aeróbias do treino. Para além disso, e na minha opinião de Impellizzeri et al. (2007) apresentam-se como uma ferramenta imprescindível para o treinador, tendo em conta que possibilitam o desenvolvimento dos aspetos técnicos e táticos do jogo, promovendo a estimulação necessária ao desenvolvimento das capacidades fisiológicas dos jogadores, com solicitações idênticas aquelas que são encontradas em competição. Neste sentido, Aguiar et al. (2012), referem que esta replicação da realidade do jogo requer de forma sistemática aos jogadores a associação permanente de tomadas de decisão em especificidade, conciliadas pela associação fisiológica à fadiga. Para Krustup et al. (2010), os jogos reduzidos e condicionados, enquanto processo de treino, e ensinamento desportivo, associam-se a um acréscimo dos níveis motivacionais e de predisposição para a prática desportiva. À imagem da competição, todo o processo de treino, e os jogos reduzidos e condicionados que são trabalhados ao longo deste, provocam constrangimentos, no que concerne ao desempenho da tarefa, cabendo ao treinador e/ou à equipa técnica, deter o controlo sobre estes constrangimentos. Assim, será importante destacar:

- **Utilização do Guarda-Redes-** É inegável que o guarda-redes apresenta-se como um elemento importante em todos os momentos de um jogo de futebol, tal como

uma peça constituinte de um modelo de jogo, porém caberá ao treinador decidir a sua introdução, ou não, nos exercícios de treino. Segundo Casamichana et al. (2011), os jogos sem guarda-redes aumentam a intensidade fisiológica, sendo que em sentido inverso, Mallo e Navarro (2008), defendem que os exercícios com guarda-redes, a preocupação no geral, em processo defensivo, são em proteger a sua baliza. Consequentemente o processo ofensivo adversário é mais cirúrgico, reduzindo desta forma a intensidade do exercício de treino;

- **Restrição no número de toques na bola-** Prática habitual do treinador de futebol, de modo a que o exercício denote maior intensidade, e maior dinâmica nas ações individuais. Do ponto de vista fisiológico, e segundo o estudo de Dellal et al. (2011), um menor número de toques consecutivos, faz disparar a frequência cardíaca dos atletas. Este fato pode-se explicar através do princípio de que, com limitação do número de toques, o jogador vê automaticamente a sua tomada de decisão, ser condicionada e restringida por esse limite;
- **Aplicação de jogadores de apoios neutros-** Em determinadas tarefas, o treinador opta por utilizar os denominados *jokers* no mundo do treino desportivo, que possibilitam uma superioridade numérica, às equipas com ou sem bola, sendo que na maioria dos casos, essa vantagem encontra-se para a equipa em processo ofensivo. Relativamente à resposta fisiológica dos atletas, e tendo como base os estudos de Bekris et al. (2012) e Evangelos et al. (2012), os resultados demonstram que a utilização de apoios neutros não se evidencia, relativamente à frequência cardíaca, quando comparada com os jogos sem superioridade numérica;
- **Encorajamento do treinador-** As instruções verbais do treinador revelam-se como um fator fulcral, naquilo que é o desempenho e o rendimento dos seus atletas, quer em contexto de treino, quer em contexto competitivo. Na ótica de Hoff et al. (2002), o encorajamento está associado ao progressivo aumento da intensidade durante o treino. Neste sentido, Coutts et al. (2004) mencionam que este fator pode ser importante, visto que a motivação extrínseca, proporciona um maior comprometimento por parte dos atletas, na execução das suas tarefas;

- **Dimensões do campo-** Fator igualmente importante e que pode determinar a qualidade de desempenho dos atletas, no exercício de treino. Do ponto de vista técnico, segundo Casamichana e Castellano (2010), espaços maiores, proporcionam um maior número de ações técnicas. No caso de Kelly e Drust (2009), espaços menores facultam um maior número de remates, bem como de desarmes.

e. Observação e Análise do Jogo

Penso que seja consensual afirmar que, a análise e observação de um jogo de futebol, tem conquistado contornos bastante significativos, considerando o fato de proporcionarem um avançado conhecimento e compreensão, de todos os momentos do jogo. Assim, o papel de um analista/observador é cada vez mais consolidado, a nível metodológico. De acordo com Carling et al. (2009), a observação e análise do futebol, adquire uma maior relevância por volta de 1990, através da aceitação generalizada dos treinadores e agentes desportivos. Garganta (1997) defende a observação e análise de jogo como uma forma de interpretar a organização e as ações que promovem a qualidade do jogo, e tornar os conteúdos do treino mais específicos, por forma a estabelecer planos táticos mais adequados. A análise e observação podem trazer benefícios, no que concerne na avaliação da própria equipa, bem como do adversário. De acordo com Castelo et al. (2000), uma equipa profissional deve conhecer a forma de jogar da equipa adversária para ter informação sobre as virtudes do adversário no plano técnico, tático, físico e psicológico. Ventura (2013) corrobora neste sentido, sendo que define como principal objetivo da observação e análise de jogo obter informação detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino. Relativamente à nossa equipa, pode-se explicar através do fato, de o nosso modelo de jogo ser suportado por uma metodologia de treino, com o intuito de responder às necessidades e constrangimentos competitivos. É através da competição que o analista/observador compila os dados observados, com a análise de jogo, e a partir dessa análise, poderão acontecer repercussões, tanto ao nível do treino, como no nosso jogar. Por sua vez, a análise e observação do adversário consiste na recolha de informações um pouco distintas, uma vez que estas só podem ser retiradas através do contexto competitivo. Quando analisamos/observamos o adversário, é importante ter em consideração características como o 11 mais utilizado, o seu modelo de jogo, sistema tático preferencial e jogadores importantes nos vários momentos do jogo.

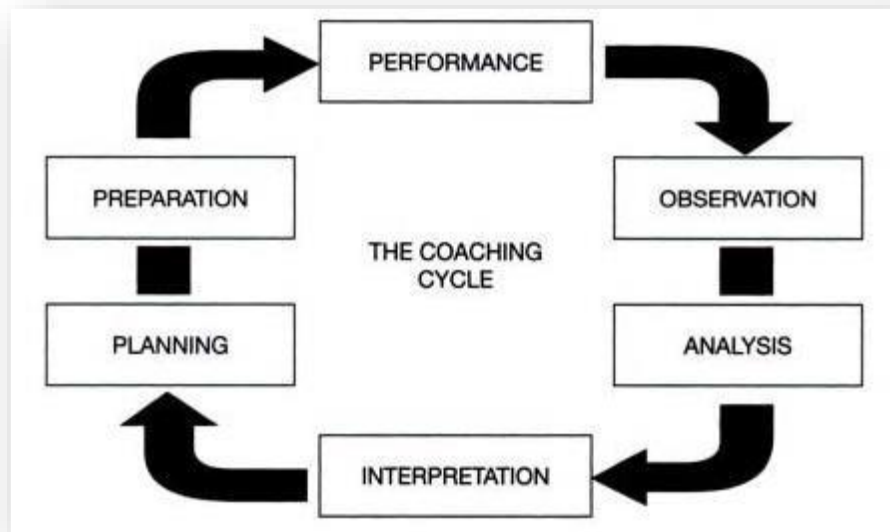


Figura 7 – *The coaching cycle, highlighting the importance of observation and analysis* (Carling et al., 2005)

Tendo como base conteúdos lecionados no decorrer do Mestrado em Treino Desportivo, apesar de a análise e a observação se complementarem, cuja “relação” proporcionará dados quantitativos (perdas e recuperações de bola, número de remates ou duelos individuais, entre outros) e dados qualitativos (referentes à avaliação individual de um jogador, ou de uma equipa, como um todo), ambas apresentam diferentes características e tipologias, importantes de distinguir. Iniciando pela análise, esta dispõe de quatro tipos diferente, podendo ser utilizados, dependendo do contexto e dos objetivos, a reter:

- **Análise visual-** Carateriza-se por apresentar algum conteúdo subjetivo, encontrando-se muito sujeita à capacidade memorativa do analista;
- **Análise nacional-** Evolução natural da análise visual. Denota igualmente alguma subjectividade, contudo, não se encontra tão dependente da capacidade memorativa do indivíduo que se encontra a realizar a análise;
- **Análise de vídeo-** Permite a análise do jogo através da visualização de imagens, porém, pode-se perder alguma sequência dos eventos ocorridos;

- **Análise baseada em tecnologia informática-** De uma maneira geral, o tipo de análise mais utilizada. Permite ao analista, uma catalogação mais precisa e objetiva, permitindo igualmente a exposição de uma maneira eficiente, dos dados qualitativos e quantitativos.

Relativamente à observação, esta permite a possibilidade de ser executada por três vias distintas, a considerar:

- **Observação direta-** Permite ao observador um amplo plano de observação, contato direto com o contexto e o evento, bem como possibilidade de filmagem própria. Porém apresenta algumas debilidades, como a dificuldade em rever lances que suscitem dúvidas;
- **Observação indireta-** Condiciona o observador, no que diz respeito à qualidade de imagem, bem como há ausência de contato com o contexto. Contudo, permite facilidade em esclarecer dúvidas em lances duvidosos, tal como análise à posteriori;
- **Observação mista-** Metodologia muito comum, que proporciona ao observador uma maior quantidade e qualidade dos dados recolhidos. Nesta vertente, o observador opta por realizar as duas observações.

Evocando novamente matérias retidas ao longo do Mestrado em Treino Desportivo, é correto referir que a metodologia utilizada pelos departamentos de *scouting* tem sofrido inúmeras alterações e evoluções, devido ao avanço constante e significativo do mundo da tecnologia, ao longo dos anos. A importância das tecnologias dá-se através de um eficiente armazenamento dos dados, recolha e tratamento destes, otimizando automaticamente, as tarefas do analista/observador. Através da evolução tecnológica, o analista/observador tem ao seu dispor uma variedade de opções, sendo elas:

- Análise visual;
- Sistemas de anotação manual através de lápis e papel;
- Combinação de anotação manual com dictafone;
- Análise baseada no vídeo, através do computador;
- Análise baseada no vídeo através do computador em tempo real;
- Utilização de programas de digitalização e estatísticos.

Em jeito de retrospectiva, a análise e observação de jogo, quer da nossa equipa, quer de um adversário, independentemente que seja em contexto de treino ou em contexto competitivo, revela-se de extrema importância, pelo fato de dar-nos a oportunidade de rever a informação obtida e encontrar soluções para os problemas observados.

f. O comportamento do treinador em Treino e em Competição

O simples fato de o treinador, ser treinador, faz com que a sua tarefa represente uma grande multidisciplinaridade. Ao longo de uma época desportiva e devido aos diversos momentos proporcionados por esta, o treinador de futebol vê-se em muitas situações em alterar e/ou adaptar o seu perfil pedagógico, a sua comunicação e a sua liderança. No panorama geral, o objectivo principal de um treinador de futebol, passa por uma influência positiva perante o seu grupo de trabalho, procurando incansavelmente, um bom rendimento desportivo, e/ou, considerando o contexto que me encontro inserido, o futebol de formação, o desenvolvimento pessoal e social do atleta, é também um aspeto importante a fomentar. Do ponto de vista da Pedagogia, Cunha et al (2000), mencionam que uma linha de investigação pedagógica defende que o treinador é aquele que integra no seu trabalho diferentes aspetos, nomeadamente, o planeamento do processo de treino, a apresentação das atividades, a observação e a reação à prestação motora dos atletas e a criação de um clima positivo. Nesta vertente, Ferreira (1994), defende que o treinador é uma figura que assume o papel relevante na gestão, orientação e direção de todo o processo sendo considerado um elemento imprescindível e tem a responsabilidade de conduzir o rumo, para o qual os atletas se dirigem, a observação e análise do seu comportamento, em termos da relação pedagógica que mantém dentro e através do treino. Assim, e na opinião de Sarmiento (1991) o treinador é considerado um “pedagogo desportivo por excelência” relatando que o estudo das interações ao nível da educação física e do desporto não se devem restringir à análise do ensino, sendo necessário ampliar o seu “espetro” de ação, não só ao âmbito da relação pedagógica, como também à identificação das componentes do ato comportamental em presença e que engloba os intervenientes desportivos.

Relativamente à componente da liderança, este conceito explica-se através da habilidade de um indivíduo ter a capacidade de cativar outros indivíduos, influenciando-os de forma positiva, em comportamentos e mentalidades. O líder por si mesmo, deve potenciar a coesão de grupo, de modo a que todos os membros que o compõe, se encontrem determinados em alcançar metas e objetivos por este.

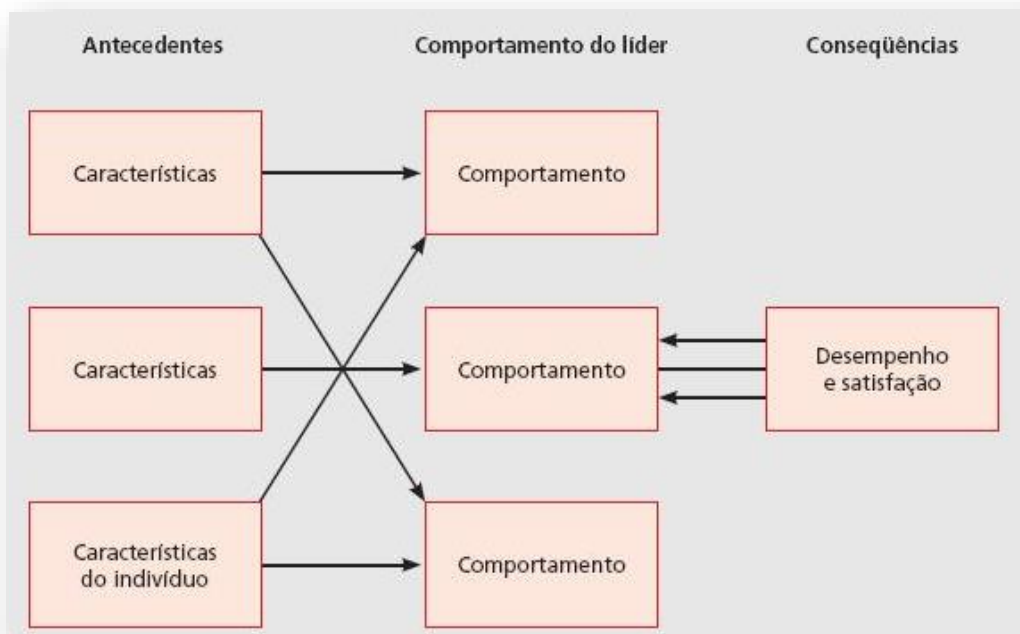


Figura 8 – Influência do comportamento de um líder

Para Daniels (2003), a essência de ser líder é ter a capacidade de influenciar os seus jogadores de modo a “agirem com o máximo de sua capacidade”. Sendo assim a responsabilidade primária de um líder em organizar, certificando-se de que obtém o máximo dos seus atletas, bem como da sua equipa técnica (Drucker, 1990). Mas, segundo Bennis (2001), o que efetivamente faz a diferença entre os líderes de sucesso e os que falham, é a habilidade em contatar com os atletas, e com o mundo exterior à organização, manter as fronteiras suficientemente permeáveis à informação, compreender quais as coisas necessárias e as que devem ser aprendidas e lidar com a mudança ambiental, antecipando a inflexão estratégia dos ciclos da vida.

Castelo (2009), defende que dirigir uma equipa durante a competição é uma das tarefas mais difíceis dentro das diferentes funções do treinador, no entanto, mais valorizadas por dirigentes de clubes, sócios, jogadores, meios de comunicação.

Mencionando agora a componente da comunicação, e através dos conhecimentos recolhidos no Mestrado em Treino Desportivo, comunicação é a busca de todos os meios possíveis de persuasão, ou seja, o objetivo primordial da comunicação é a persuasão.

A persuasão, resumidamente, é a tentativa de conduzir outros indivíduos a adotar o ponto de vista de quem fala, sendo que existem também, por vezes, objetivos

educacionais e de divertimento. O treinador deve adaptar a sua comunicação, consoante a situação e o recetor a que se destina.

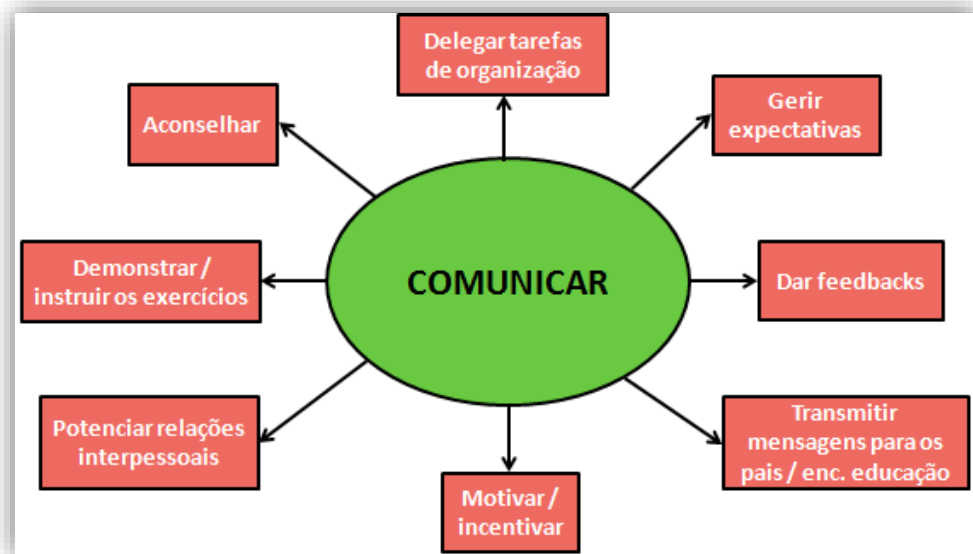


Figura 9 – Versatilidade da comunicação

Segundo Castelo (2002), a comunicação é um método que o treinador encontra para demonstrar os seus conhecimentos, i.e., a forma de transmitir as competências técnico-táticas aos seus jogadores. Para Hotz (1999), “os treinadores qualificados atuam com competência nos aspetos relacionados com a comunicação recorrendo a informações individuais adequadas, de maneira convincente, no momento oportuno e com o doseamento certo”.

Em contexto de treino, partindo de conteúdos absorvidos ao longo do curso, o treinador de futebol, a modo a que todo o seu planeamento coincida com repercussões positivas na competição, deve atender às seguintes componentes, relacionadas com o seu comportamento, enquanto formador e treinador:

- **Instrução-** Transmissão da mensagem, deve ser clara, curta e concisa. Para além disso, é fundamental que o conteúdo da mensagem seja adaptado à faixa etária/escalão/nível intelectual dos atletas em questão;
- **Feedback-** Com o intuito de manipular os constrangimentos causados pela tarefa, o treinador deve procurar constantemente encorajar, incentivar e motivar os seus atletas;

- **Questionamento-** O treinador deve procurar dissipar possíveis dúvidas que possam surgir, naturais da execução das tarefas de treino;
- **Clima Motivacional-** Climas potenciadores de aprendizagem serão sempre imprescindíveis em contexto de treino, cabendo ao treinador ter a noção das virtudes e debilidades de cada atleta, de modo a que uma determinada situação, baixe os níveis motivacionais deste.

g. O papel da família na formação dos jogadores

Considerando o contexto em que me encontro, enquadrado com uma equipa composta por uma faixa etária entre os 11 e os 12 anos, achei pertinente abordar esta temática. Nos tempos que correm os pais dos atletas, cada vez mais participam nas atividades desportivas dos seus filhos, cuja participação é feita a todos os níveis tanto ao nível do desporto escolar, social ou formativo.

Tanto os pais como os filhos devem sentirem-se agradados com a partilha de experiências, e a presença de ambos nos treinos e jogos, não devendo estes serem motivadores de stress. Os pais devem desempenhar junto das suas crianças um papel fundamental ao inculcando-lhes um espírito de *fair play* e de respeito pelos colegas de equipa, adversários, árbitros e treinadores. Segundo mencionam White et al. (2003), os pais são os principais modelos sociais durante os primeiros anos do processo de formação desportiva, logo, deverão comprometer-se a exporem comportamentos de alcance da auto-realização, através de uma orientação motivacional fundamentalmente direcionada para a tarefa, tanto em casa como nos treinos e competições.

Para melhor compreender este relacionamento que se pretende saudável, apresenta-se o «triângulo desportivo» o qual é formado pelo treinador, pelos atletas e pelos pais, o qual é obrigatório o seu equilíbrio durante a prática desportiva das crianças e jovens.



Figura 10 – Triângulo da Formação Desportiva

O treinador e os pais devem ter a noção de que ao quebrar qualquer elo de ligação deste triângulo, vai afetar sempre a aresta mais importante, ou seja, a dos jogadores/ filhos.

Na opinião de White et al., qualquer conduta desviante, que acontece com alguma regularidade em alguns recintos desportivos é alarmante, nomeadamente, em locais

onde decorrem as competições dos jovens atletas. Esta atitude por parte dos adultos é, na verdade, uma atentado à educação/ética que se quer implementar no desporto.

h. A influência das emoções, stress e ansiedade no rendimento desportivo dos atletas

Neste ponto, procurarei “desmontar” a influência destes três aspetos psicológicos, na performance desportiva do atleta. Dias et al. (2009), descrevem as fontes de *stress* como as mais relevantes para os atletas, que correlacionavam esta com: “natureza da competição”, ‘pressões externas’ e ‘não ter o desempenho esperado’, sendo também assinalados com relativa frequência os aspetos relacionados com a ‘avaliação social/preocupações de autoapresentação’ e a ‘comparação com o adversário’ “. As principais fontes de *stress* e ansiedade vividas pelos atletas de uma forma geral são consistentes com outras investigações neste domínio. Segundo Dias et al. (2009) apesar da envolvente das diferentes modalidades ser distinta, algumas fontes de *stress* eram partilhadas pelos atletas, nomeadamente no que dizem respeito à “natureza da competição, pressões externas ou a preocupação com o facto de não terem o desempenho esperado”. Relativamente à natureza da competição, esta incluía aspetos relacionados com “importância, dificuldade, novidade e nível competitivo, sendo a importância da competição a mais frequentemente assinalada” (Dias et al., 2009).

No que diz respeito ao domínio das emoções, Dias et al. (2009) consideram a utilização de aspetos como a tristeza, o medo e a frustração, em investigações futuras, especificamente no que se refere à investigação e avaliação psicológica no contexto desportivo. Da mesma forma, será interessante estudar as emoções como a irritação e a raiva, “consideradas negativas pela literatura da especialidade”, aspeto que não reúne consenso, mesmo dentro do universo dos atletas de elite (Hanin, 1997, as cited in Dias et al., 2009). Paralelamente, o mesmo acontece com a ansiedade, que para uns atletas, este é um aspeto considerado positivo, mas para outros esta é considerada negativa. Em estudos futuros, será importante avaliar e analisar estas perceções e o seu relacionamento com as estratégias de *coping* e/ ou percepção de controlo.

Em suma, os fatores como o stress e ansiedade, aparentemente assumem, cada vez mais, um papel primordial e de extrema importância na competição desportiva, afetando diretamente o rendimento desportivo do atleta. Torna-se assim evidente compreender estes fenómenos de stress e ansiedade, bem como outras emoções, a fim de minorar os seus efeitos através de estratégias eficazes.

i. Treino de coordenação motora no futebol de formação

Ao longo de toda a sua formação como jogador de futebol, o atleta vai ouvindo falar sobre conceitos como tática, técnica e treino, de modo a compreender melhor esta modalidade. O nosso cérebro trabalha juntamente com os nossos músculos, funcionando como um sistema completo, e é este “sistema” que denominamos coordenação motora. Os treinadores devem assim, introduzir exercícios de coordenação motora nos seus treinos, de modo a que os seus atletas possam reter aprendizagens de ações técnico-táticas, com relativa eficácia e velocidade. De acordo com Barbanti (2005), a aprendizagem motora “é definida como uma mudança relativamente permanente na capacidade de uma pessoa executar determinada habilidade motora como resultado da prática e experiência”. Para Fonseca (1999), o cérebro deve integrar toda a informação dos seus analistas, porque sem essa interação dinâmica, o cérebro não funciona de forma adequada, fazendo com que a aprendizagem seja difícil e desmotivante. Para este autor “o trabalho de forma sistemática das áreas de integração táctilo-quinestésica, visual e auditiva, possibilita um aumento do seu repertório motor, o processamento de informação de forma mais complexa e especializada, permitindo uma economia de esforço, uma maior adaptação quando há modificações do ambiente ou de situações”. Neste sentido, Barbanti (1979), e Weineck (1999), defendem que devem realizar-se algumas tarefas para as quais existem um aperfeiçoamento coordenativo na educação física e no desporto de jovens, tais como:

- Aperfeiçoar e utilizar as várias formas de base de motricidade (marchar, correr, saltar, balançar, trepar, lançar, apanhar, etc.) e garantir o enriquecimento sistemático de experiências motoras;
- Aperfeiçoar as capacidades coordenativas fundamentais (capacidade de diferenciação cinestésica, capacidade de orientação espacial, capacidade de equilíbrio, capacidade de reação, capacidade de ritmo);
- Garantir uma racional aquisição e consolidação das técnicas desportivas através de uma ligação sistemática do aperfeiçoamento das capacidades coordenativas com o processo de aprendizagem motora;
- Combinar de forma ótima o aperfeiçoamento das capacidades condicionais e coordenativas.

6. ANÁLISE DO CONTEXTO

a. Tarefas Propostas

Antes do começo do período preparatório, o treinador principal, Carlos Teixeira, convocou uma reunião, de modo a delinear metas e objetivos para a presente época, bem como programatizar o meu enquadramento enquanto elemento estagiário e como tal, foram-me remetidas as seguintes tarefas:

- Como elemento constituinte da equipa técnica, prestar auxílio em toda a logística de composição de treino, como montagem e monitorização de exercícios e/ou estações de treino;

- Considerando que a equipa na qual encontro-me enquadrado, está integrada em duas competições diferenciadas, correspondentes a futebol 7 e futebol 9, ficou acordado que na competição de futebol 7, ficaria encarregue das funções de técnico principal, enquanto no futebol 9, seria o treinador Carlos Teixeira, o técnico principal, remetendo as minhas funções, para treinador adjunto. Assim, no campeonato de futebol 7, sou o máximo responsável pela preleção e tomadas de decisão, nos jogos;

- Tendo em conta a função anteriormente descrita, coadjuvo na gestão e organização do plantel, no que concerne às convocatórias para os jogos de competição;

- Auxílio na arrumação e organização do material de treino, como marcas, escadas de *skipping*, cantis, cones e coletes, bem como pela verificação do ar das bolas;

- Cooperação no preenchimento das fichas de jogo. Isto é, duas fichas (uma para a equipa de arbitragem e outra para o Real Sport Clube) especialmente enviadas pela Associação de Futebol de Lisboa, que deve incluir, os jogadores convocados e equipa técnica, através de autocolantes específicos. No dia do jogo, o delegado, cujo foi nomeado o técnico estagiário Rafael Cavalheiro, deveria deslocar-se até à cabine da equipa de arbitragem por duas vezes, antes do início do jogo para entregar a ficha de jogo e receber respetivas instruções a cumprir durante o jogo (e posteriormente passar essas informações à restante equipa técnica) e depois do final do jogo, para assinar e buscar a mesma;

b. Equipa Técnica

Constituição da Equipa Técnica

Treinador Principal – Carlos Teixeira



Treinador estagiário – Rafael Cavalheiro



c. Constituição do plantel

O plantel do Real Sport Clube de Infantis B/Sub-12 referente à época desportiva 2018/19 é composto por 27 jogadores, sendo que próximo de metade dos atletas já pertencia aos quadros, visto terem transitado do escalão de Benjamins. Todos os jogadores detêm o passaporte português, à exceção de três atletas, que possuem o passaporte brasileiro, como se pode constatar nas tabelas abaixo, cujas expõem igualmente as respetivas posições desempenhadas em campo.

No total, foram 11 os atletas que integraram o clube na presente época, sendo eles Gabriel Rosa (proveniente do Belenenses), Gonçalo Pereira (vindo do Domingos Sávio), Fábio Carrega (oriundo do CIF), Carlos Oliveira e Leonardo Brito (ambos provenientes da EF Belém), Lourenço Marques, Gonçalo Santos, Melanie Florentino, Lucas Silva, Duarte Barbosa e Caio Braga (todos provenientes das escolas de formação do Real Sport Clube). A sua integração foi bem-sucedida, devido ao facto de o plantel apresentar uma boa coesão grupal, pois alguns jogadores jogam juntos no clube desde o escalão de Traquinas, bem como muitos atletas já se conheciam através do clube e/ou do seu local de ensino. Um dos objetivos delineados pela equipa técnica, passou igualmente por uma boa e rápida integração, dos elementos mais recentes.

Muitos dos atletas do plantel são dotados com boas capacidades físicas, técnicas, psicológicas e físicas, sendo portanto expectável que estes façam parte do plantel de Infantis A, da próxima época.

Os capitães de equipa são: Francisco Portela, Rodrigo Baptista, Afonso Barrocas, Henrique Moreira e Manuel Coelho.

NOME	POSIÇÃO	NACIONALIDADE
AFONSO BARROCAS	Guarda-redes	Portuguesa
GABRIEL ROSA	Guarda-Redes	Portuguesa
RODRIGO MORENO	Guarda-Redes	Portuguesa
RODRIGO NETO	Guarda-Redes	Portuguesa

RODRIGO PINTO	Guarda-Redes	Portuguesa
FRANCISCO DUARTE	Defesa/Médio-Ala	Portuguesa
FRANCISCO PORTELA	Defesa	Portuguesa
GONÇALO SANTOS	Defesa	Portuguesa
LOURENÇO MARQUES	Defesa/Médio-Ala	Portuguesa
MARTIM CARVALHO	Defesa	Portuguesa
RODRIGO SIMÕES	Defesa	Portuguesa
DIOGO ARAÚJO	Médio Centro	Portuguesa
HENRIQUE MOREIRA	Médio Centro	Portuguesa
LUCAS SILVA	Médio Centro/Médio-Ala	Brasileira
MELANIE FLORENTINO	Médio Centro/Médio-Ala	Brasileira
RODRIGO LEAL	Médio Centro/Defesa	Portuguesa
WESLEY KAKINDA	Médio Centro	Portuguesa
DUARTE BARBOSA	Médio-Ala	Portuguesa
GONÇALO PEREIRA	Médio-Ala	Portuguesa
GUILHERME NEVES	Médio-Ala	Portuguesa

LEONARDO BRITO	Médio-Ala	Portuguesa
MANUEL COELHO	Médio-Ala/Médio Centro	Portuguesa
MIGUEL CARVALHO	Médio-Ala	Portuguesa
CAIO BRAGA	Avançado	Brasileira
CARLOS OLIVEIRA	Avançado/Médio-Ala	Portuguesa
FÁBIO CARREGA	Avançado	Portuguesa
RODRIGO BAPTISTA	Avançado/Médio-Ala	Portuguesa

d. Avaliação individual de cada atleta

Guarda-redes

	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁTICO
AFONSO BARROCAS	- Boa agilidade e velocidade de execução -Boa velocidade de execução	- Boa motivação pelos treinos - Boa influência na equipa, boa disposição	- Boa reposição de bola com as mãos - Domina as técnicas de jogo com os pés	- Promove a gestão do ritmo de jogo - Orienta a defesa
GABRIEL ROSA	- Boa elasticidade - Boa velocidade de execução	- Concentrado em todos os momentos do jogo - Boa motivação pelos treinos	- Boa reposição de bola com as mãos - Bom deslocamento lateral simples	- Orienta a defesa - Boa capacidade de análise
RODRIGO MORENO	- Muito boa agilidade e velocidade de execução - Boa elasticidade	- Boa capacidade de comunicação - Boa fonte de dinâmica de grupo	- Boa reposição de bola com as mãos - Domina as técnicas de jogo com os pés	- Orienta a defesa - Promove a gestão do ritmo de jogo
RODRIGO NETO	- Boa velocidade de execução - Boa elasticidade	- Boa fonte de dinâmica de grupo - Boa motivação pelos treinos	- Domina as técnicas de jogo com os pés - Bom deslocamento lateral simples	- Orienta a defesa - Promove a gestão do ritmo de jogo
RODRIGO PINTO	- Boa altura e estrutura física para a sua faixa etária - Boa agilidade	- Boa capacidade de liderança e comunicação - Concentração em todos os momentos	- Domina as técnicas de jogo com os pés - Boa reposição de bola com as mãos	- Promove a gestão do ritmo de jogo - Boa capacidade de análise

Defesas

	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁTICO
FRANCISCO DUARTE	<ul style="list-style-type: none"> - Boa capacidade de velocidade e aceleração - Boa capacidade cardiorrespiratória 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoestima - Boa fonte de dinâmica de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> - Domina a técnica de cruzamento - Denota competência no preenchimento do corredor lateral 	<ul style="list-style-type: none"> - Dá profundidade ao seu corredor - Coopera na manutenção da linha defensiva
FRANCISCO PORTELA	<ul style="list-style-type: none"> - Boa capacidade de velocidade e aceleração - Boa capacidade de proteção da bola com pressão do adversário 	<ul style="list-style-type: none"> - Boa influência no grupo, boa disposição - Autodeterminação 	<ul style="list-style-type: none"> - Boa capacidade de drible - Sobe pelo respetivo corredor 	<ul style="list-style-type: none"> - Faz coberturas defensivas - Boa marcação ao adversário direto
GONÇALO SANTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Forte no jogo aéreo - Boa capacidade de proteção da bola com pressão do adversário 	<ul style="list-style-type: none"> - Entusiasmo pelos treinos - Autodeterminação 	<ul style="list-style-type: none"> - Promove a circulação de bola pelos corredores laterais - Boa capacidade de desarme 	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera na manutenção da linha defensiva - Oferece coberturas defensivas
LOURENÇO MARQUES	<ul style="list-style-type: none"> - Boa altura e estrutura física para a sua faixa etária - Grande capacidade de velocidade e aceleração 	<ul style="list-style-type: none"> - Boa fonte de dinâmica de grupo - Boa disposição demonstrada nos treinos 	<ul style="list-style-type: none"> - Boa capacidade de drible - Velocidade com a bola controlada 	<ul style="list-style-type: none"> - Dá profundidade ao seu corredor - Marca o adversário direto
MARTIM CARVALHO	<ul style="list-style-type: none"> - Boa capacidade de proteção da bola com pressão do adversário - Forte no jogo aéreo 	<ul style="list-style-type: none"> - Autodeterminação - Entusiasmo pelos treinos 	<ul style="list-style-type: none"> - Boa técnica de remate - Muito eficaz em situações de finalização 	<ul style="list-style-type: none"> - Marca o adversário direto - Oferece coberturas defensivas

RODRIGO
SIMÕES

- Boa estrutura física para a idade que apresenta

- Boa autoestima

- Evidencia boa capacidade de antecipação

- Cooperar na manutenção da organização da linha defensiva

- Boa proteção de bola com pressão adversária

- Boa capacidade de tomada de decisão

- Muito boa capacidade de desarme

- Marca o adversário direto

Médios

	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁTICO
DIOGO ARAÚJO	- Potência no remate - Boa capacidade de velocidade	- Boa autoestima - Boa fonte de dinâmica de grupo	- Boa capacidade de passe - Boa capacidade de drible	- Oferece coberturas ofensivas - Oferece linhas de passe constantes
HENRIQUE MOREIRA	- Boa capacidade de velocidade e aceleração - Demonstra boa agilidade	- Boa capacidade de tomada de decisão - Boa fonte de dinâmica de grupo	- Boa capacidade de efetuar receções orientadas - Grande capacidade de passe curto	- Oferece linhas de passe constantes - Oscila para o corredor lateral do lado da bola
LUCAS SILVA	- Boa estrutura física para a idade que apresenta - Boa proteção da bola sob pressão do adversário	- Boa autoestima - Reage positivamente aos momentos menos bons	- Boa capacidade de passe - Boa capacidade de drible	- Oferece coberturas defensivas - Oscila para o corredor lateral do lado da bola
MELANIE FLORENTINO	- Potência no remate - Denota boa capacidade de velocidade e aceleração	- Entusiasmo pelos treinos - Autodeterminação	- Grande capacidade de passe curto/longo - Boa capacidade de drible	- Oferece coberturas ofensivas - Oscila para o corredor lateral do lado da bola
RODRIGO LEAL	- Muito boa estrutura física e altura para a sua faixa etária - Boa estrutura física	- Entusiasmo demonstrado pelas tarefas de treino - Boa autoestima	- Capacidade de drible acima da média - Boa capacidade de passe curto/longo	- Oferece coberturas ofensivas - Boa marcação do adversário direto

WESLEY
KAKINDA

- Grande altura e estrutura física para a idade que apresenta

- Entusiasmo demonstrado nos treinos

- Boa capacidade de finalização

- Oferece coberturas ofensivas

- Potência no remate

- Boa fonte de dinâmica de grupo

- Boa capacidade de passe curto/longo

- Boa marcação do adversário direto

Médios-Ala

	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁTICO
DUARTE BARBOSA	- Boa capacidade cardiorrespiratória - Boa capacidade de velocidade e aceleração	- Boa autoestima - Motivação pelos exercícios de treino	- Boa capacidade de passe - Boa capacidade de efetuar recepções orientadas	- Oferece coberturas ofensivas - Oscila para o corredor central, de modo a manter o equilíbrio da equipa
GONÇALO PEREIRA	- Boa agilidade - Boa velocidade de reflexos	- Boa autoestima - Boa fonte de dinâmica de grupo	- Boa capacidade de drible - Boa capacidade de finalização	- Oferece coberturas ofensivas - Dá largura e profundidade ao seu corredor
GUILHERME NEVES	- Boa capacidade de agilidade, velocidade e aceleração - Boa proteção da bola sob pressão do adversário	- Motivação demonstrada nos treinos - Boa fonte de dinâmica de grupo	- Boa capacidade de passe curto - Boa capacidade de drible	- Dá largura e profundidade ao seu corredor - Oscila para o corredor central, de modo a manter o equilíbrio da equipa
LEONARDO BRITO	- Boa capacidade de agilidade - Rapidez de reflexos	- Entusiasmo pelos treinos - Denota autodeterminação	- Grande capacidade de passe curto - Boa capacidade de finalização	- Oferece coberturas ofensivas - Dá largura e profundidade ao seu corredor

MANUEL COELHO	- Boa capacidade de velocidade, aceleração e agilidade	- Boa fonte de coesão grupal	- Muito boa capacidade de drible	- Oferece largura e profundidade ao seu corredor
	- Boa proteção da bola sob pressão adversária	- Atleta muito autodeterminado	- Boa capacidade de passe curto/longo	- Boa marcação do adversário direto
MIGUEL CARVALHO	- Boa capacidade de velocidade e aceleração	- Motivação pelas tarefas de treino	- Boa capacidade de desarme	- Promove o equilíbrio da equipa
	- Exemplar capacidade cardiorrespiratória	- Boa fonte de dinâmica de grupo	- Boa capacidade de passe curto	- Boa marcação do adversário direto

Avançados

	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁTICO
CAIO BRAGA	<ul style="list-style-type: none"> - Boa estrutura física para a sua idade - Boa capacidade de velocidade e aceleração 	<ul style="list-style-type: none"> - Atleta muito autodeterminado - Boa fonte de dinâmica de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> - Boa capacidade de passe curto - Boa capacidade de drible 	<ul style="list-style-type: none"> - Funciona como primeiro defesa - Oferece profundidade ao corredor onde se encontra a bola
CARLOS OLIVEIRA	<ul style="list-style-type: none"> - Potência no remate - Boa estrutura física 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivação pelas tarefas de treino - Boa autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> - Hábil na finalização - Boa capacidade de passe curto 	<ul style="list-style-type: none"> - Oferece coberturas ofensivas - Demonstra grande mobilidade
FÁBIO CARREGA	<ul style="list-style-type: none"> - Boa altura e estrutura física para a faixa etária que representa - Boa proteção da bola sob pressão do adversário 	<ul style="list-style-type: none"> - Incentiva os colegas - Boa fonte de dinâmica de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> - Hábil na finalização - Boa capacidade de drible 	<ul style="list-style-type: none"> - Funciona como primeiro defesa - Oferece profundidade ao corredor onde se encontra a bola
RODRIGO BAPTISTA	<ul style="list-style-type: none"> - Potência no remate - Boa capacidade cardiorrespiratória 	<ul style="list-style-type: none"> - Atleta muito autodeterminado - Boa fonte de dinâmica de grupo 	<ul style="list-style-type: none"> - Hábil na técnica de cabeceamento e remate - Boa capacidade de drible 	<ul style="list-style-type: none"> - Oferece profundidade ao corredor onde se encontra a bola - Funciona como primeiro defesa

e. Pontos fortes e fracos da equipa

Após análise e observação cuidados de treinos e jogos do período preparatório (período compreendido entre 10-09-2018 a 20-10-2018) foi-me possível apontar as seguintes ilações, no que diz respeito às vantagens e fragilidades demonstradas pela equipa:

➤ **Pontos Fortes:**

- Companheirismo sentido no seio do grupo;
- Polivalência em campo;
- Vários atletas com boa estrutura física;
- Entusiasmo e intensidade vividos nos treinos (maioria dos atletas);
- Boa marcação/concretização de bolas paradas;
- Tecnicamente evoluídos na maioria dos atletas;
- Boa capacidade de velocidade e aceleração demonstradas pelos defesas e médios-alas;
- No panorama geral, apreensão veloz dos processos táticos;
- Boa capacidade comunicativa por parte dos guarda-redes

➤ **Pontos Fracos:**

- Alguma displicência e desconcentração na abordagem de certos momentos/lances do jogo;
- Desigualdade entre alguns jogadores a nível técnico-tático;
- Algumas dificuldades no momento de realizar uma receção orientada;
- Descontrolo emocional após golo sofrido/derrota;
- Dificuldades de coordenação entre o guarda-redes e o setor defensivo;
- Dificuldades técnicas no setor defensivo;
- Maioria dos médios-centro demonstra pouca intensidade em processo defensivo;
- Inércia e displicência em processo de transição ofensiva;
- Enormes dificuldades em situações de finalização.

f. Quadro competitivo

Como já fora mencionado anteriormente, os Infantis B do Real Sport Clube, encontram-se a disputar dois campeonatos distintos, sendo que ambos são regulados pela Associação de Futebol de Lisboa. Começando pelo campeonato referente ao futebol 9, esta competição engloba um total de 64 equipas. A 1ª fase do campeonato encontra-se dividida em 4 séries, com 16 equipas cada, sendo que cada equipa disputa apenas e exclusivamente 15 jogos, sem 2ª volta. Os 2 primeiros classificados de cada série, isto é, 8 equipas no total, seguem para a 2ª fase, correspondente à fase de apuramento de campeão. Por sua vez, as restantes 56 equipas, vão disputar um Torneio Extraordinário, de modo a que não fiquem sem competir. Relativamente ao campeonato de futebol 7, este abrange um total de 112 equipas. A 1ª fase do campeonato está distribuída por 8 séries, com 14 equipas incluídas, sendo que cada equipa disputa um total de 26 jogos, com direito a 2ª volta, ou seja, jogo casa e fora. O primeiro classificado de cada série, passará à 2ª fase, correspondente à fase de apuramento de campeão, enquanto as restantes 104 equipas, disputarão igualmente um Torneio Extraordinário, com a mesma finalidade já referida. A Associação de Futebol de Lisboa (considerando unicamente as primeiras fases de ambos os campeonatos), organizou estes quadros competitivos, de modo a permitir que os atletas se encontrem em competição no período compreendido entre 20 de Outubro de 2018 a 9 de Fevereiro de 2019 e entre 27 de Outubro de 2018 a 4 de Maio de 2018, para o futebol 9 e futebol 7, respetivamente.

g. Objetivos do período preparatório

Para este período (10-09-2018 a 20-10-2018), a equipa técnica definiu como objetivo central, sob o ponto de vista desportivo, a aquisição, por parte de cada atleta, de princípios incutidos nas componentes física, técnica, tática e psicológica, com o intuito de estarem bem preparados para o 1º jogo do campeonato, sendo que para isso, desenvolveram-se as seguintes componentes:

- **Físicos**

- Trabalho de resistência específica;
- Desenvolvimento da coordenação;
- Trabalho de flexibilidade (alongamentos estáticos e dinâmicos);
- Trabalho de velocidade (deslocamento, execução, reação e resistente);
- Prevenção de lesões

- **Técnicos**

- Potenciar técnica de passe (curto e longo);
- Melhorar a receção (orientação do corpo para a baliza adversária, 1º toque para ganhar espaço);
- Melhorar a finalização;
- Melhorar a técnica de cruzamento;
- Desenvolver desmarcações de rotura pelas costas;
- Sucesso em situações 1x1, tanto em processo ofensivo, como defensivo

- **Táticos**

- Trabalhar princípios específicos da defesa (contenção, cobertura defensiva e equilíbrio);
- Trabalhar princípios específicos do ataque (progressão, cobertura ofensiva e mobilidade);
- Definição de tarefas individuais a nível ofensivo e defensivo;
- Dar consistência ao trabalho de equipa a nível de movimentação em bloco;
- Implementar princípios e movimentações definidas através do modelo de jogo.

- **Psicológicos**

- Reação à perda da bola;
- Desenvolver o equilíbrio emocional por parte dos atletas;
- Promover a motivação por conquistas momentâneas

Antes do pontapé de saída do período preparatório, e considerando o enquadramento etário, a equipa técnica definiu igualmente metas sob o ponto de vista humano, com o intuito de o plantel apresentar na sua totalidade, compromisso e motivação, na busca incansável de objetivos definidos pelo grupo, aliando a esta, uma boa coesão grupal. Assim, será pertinente reter:

- Fomentar um bom espírito de grupo e o orgulho pelo trabalho coletivo;
- Transmissão de valores morais e sociais;
- Estabelecer regras e códigos de conduta;
- Rápida e eficaz integração dos novos jogadores na equipa

h. Modelo de Jogo

Como já mencionado, a equipa de Infantis B do Real Sport Clube insere-se em duas competições distintas, com o número de jogadores por equipa a marcar a diferença. Contudo, tanto para um campeonato como para o outro, os princípios e as dinâmicas do Modelo de Jogo mantêm-se, sendo que a única diferença passa pelo sistema tático preferencial.

I. Comportamentos desenvolvidos, nas fases do jogo

Processo Ofensivo:

- 1ª Fase de construção- Prioridade em jogar através de passes curtos. Largura e profundidade, com o intuito de oferecer espaço e tempo para a tomada de decisão de todos os elementos em jogo. Primeira linha a ser composta por 2 defesas, com o terceiro defesa mais encostado à linha lateral. Movimentações de aproximação do médio centro do lado da bola, médio-ala realiza igualmente movimento de aproximação e, caso não receba a bola, deve procurar dar profundidade ao seu corredor, caso o avançado não entre nessa zona. Em caso de pressão da equipa adversária, avançado aproxima do corredor, sendo que o médio-centro deve realizar uma desmarcação de rotura e médio-ala, cobertura, ou o inverso;
- 2ª fase de construção- Considerando que a bola entra no corredor, cobertura imediata do defesa. Deve acontecer um passe interior para o médio centro do lado contrário, enquanto o outro médio, deve realizar uma desmarcação em rutura. É neste momento, que o avançado deve procurar dar profundidade ao ataque da equipa. Em caso de sucesso, aquando passe do defesa para médio-centro, médio-ala deve oferecer imediata largura nas costas da defesa contrária. Caso o médio não tenha pressão e opte por conduzir a bola, largura oferecida pelos médios-ala, sendo que neste caso, o avançado deve realizar uma aproximação frontal. Em caso de pressão, devolver a bola, ou joga para o corredor;
- Fase de criação/fase de finalização- Bola no corredor lateral, avançado, médio centro e médio-ala do lado contrário da bola, atacar zonas de finalização, neste

caso, primeiro poste, segundo poste e “coração” da área. Outro médio centro deve manter-se à entrada da área. Em caso de bola no corredor central, arriscar o remate. Possibilidade de procurar combinação direta com o colega. Largura oferecida pelos médio-alas e médios centro, de modo a arrastar a marcação contrária e criar espaço.

Processo Defensivo:

- 1ª e 2ª fase de pressão- Equipa organizada consoante o sistema tático, 3-4-1. Avançado é o primeiro a exercer pressão. Sempre que oscila para um lado, médio-ala e médio centro devem aproximar. Os restantes devem “bascular”. Se a pressão do avançado falhar, e defesa conduzir a bola, no corredor lateral, pressiona o médio-ala, e no corredor central, um dos médios centro. Assumindo que a equipa contrária constrói com 3 elementos, médio centro deve aproximar do avançado, com a equipa neste momento organizada num 3x3x2, com os médio-ala a posicionarem-se no corredor central;
- Fase de recuperação da posse de bola- Setor defensivo deve procurar o controlo da profundidade, bem como a aproximação de jogadores entre sectores. Setor do meio-campo, agressivos, a tentar condicionar ao máximo do portador da bola. Médio-ala do lado contrário da bola deve equilibrar entre setores;
- Fase de impedir finalização contrária- Principal jogador a impedir cruzamentos são os médios ala, caso este não consiga, é o defesa mais próximo da bola a realizar contenção. Linha defensiva deve permanecer dentro da área, com o intuito de proteger a baliza. Médios centro, devem igualmente colaborar neste sentido, tentando impedir remate contrário, ou incursão na nossa área. Médio-ala do lado contrário deve igualmente colaborar neste momento defensivo.

Transição Ofensiva:

- Fundamental uma boa tomada de decisão. Jogador com bola, procurar fixar adversário mais próximo. Colegas devem oferecer linhas de passe em rotura, no corredor esquerdo e direito.

Transição Defensiva:

- Equipa deve tentar parar processo ofensivo adversário, o mais cedo possível, ou baixar para reorganizar.

Esquemas táticos ofensivos em bolas paradas:

- Pontapés de canto, 4 jogadores posicionados ligeiramente através da marca de penáلتi, na altura que colega executar o sinal, devem atacar zonas. 2 jogadores à entrada da área, sendo que em caso de canto curto, o jogador mais próximo, fará o apoio frontal. 1 jogador junto da linha do meio-campo. Em meio-campo ofensivo, livres laterais, se o adversário permitir, manter os princípios. Livres frontais, arriscar o remate à baliza. Em meio-campo defensivo, prioridade em jogar curto.

Esquemas táticos defensivo em bolas paradas:

- Momento de jogo que apresenta diferenças entre o futebol 7 e o futebol 9. Sendo o máximo responsável pelo futebol 7, opto por realizar uma marcação homem a homem, tanto em pontapés de canto, como em livres batidos para a área. Em futebol 9, 4 jogadores devem posicionar-se sobre a marca de penáلتi, com o objetivo de impedir a finalização do adversário que penetrar aquela zona. Restantes jogadores marcam homem a homem. Um jogador à entrada da área para impedir canto curto, e outro mais longe da área, para permitir uma rápida transição ofensiva.

II. Aspetos mais específicos do modelo de jogo adotado, por posições

Guarda-redes:

- Promove a gestão do ritmo de jogo;
- Boa capacidade de liderança e comunicação;
- Funciona como o ultimo defesa;
- Funciona como o primeiro atacante;
- Dominar as técnicas de jogo com os pés. Passe curto e longo.

Defesas:

- Os defesas defendem à zona, com um jogador mais recuado a dar profundidade defensiva à equipa, enquanto os outros defesas, um deverá ser um central de marcação, e o outro oferece cobertura defensiva a este;
- Promovem a aproximação dos setores;
- Têm grande responsabilidade defensiva, onde devem evitar correr riscos desnecessários na zona frontal;
- Devem revelar grande capacidade de liderança e comunicação, à semelhança dos guarda-redes;
- A sair com a bola controlada, devem fazê-lo pelo respectivo corredor;
- Devem oferecer equilíbrio defensivo aquando da subida do defesa, com bola, do lado contrário, oscilando para o corredor central.

Médios Centro:

- Jogam à frente dos defesas, servindo-lhe por isso como pontos de referência no início do processo ofensivo;
- Reduz o espaço interior impedindo a circulação adversária, de bola, pelo centro;
- Promove coberturas no corredor da bola;
- Promove e participa na circulação da bola;
- Principais criadores e organizadores do jogo da equipa;
- Promovem diagonais nas costas dos defesas adversários;
- Promovem a ligação com os restantes jogadores da equipa;
- Responsável pelo apoio direto ao ponta de lança, aproveitando os espaços criados por este;
- Jogador versátil quer na fase defensiva, quer na fase ofensiva.

Médios-Ala

- Promovem a profundidade ofensiva;
- Promovem a criação de espaços;
- Funcionam como apoio ao avançado, quando a bola está no corredor do lado contrário;
- Boa capacidade para ganhar espaços atrás das linhas defensivas, através de penetrações nas diagonais.

Avançados

- Deverão possuir boa capacidade física;
- Grande capacidade para jogar e receber a bola de costas para a defesa adversária, temporizando o jogo ofensivo;
- Serve de apoio às triangulações ofensivas;
- Deverá apresentar boa mobilidade, com o intuito de ganhar espaços atrás da defesa adversária, quando os médios-ala realizam diagonais;
- Ganhar faltas junto da área adversária

III. Sistema Tático preferencial

Futebol 9

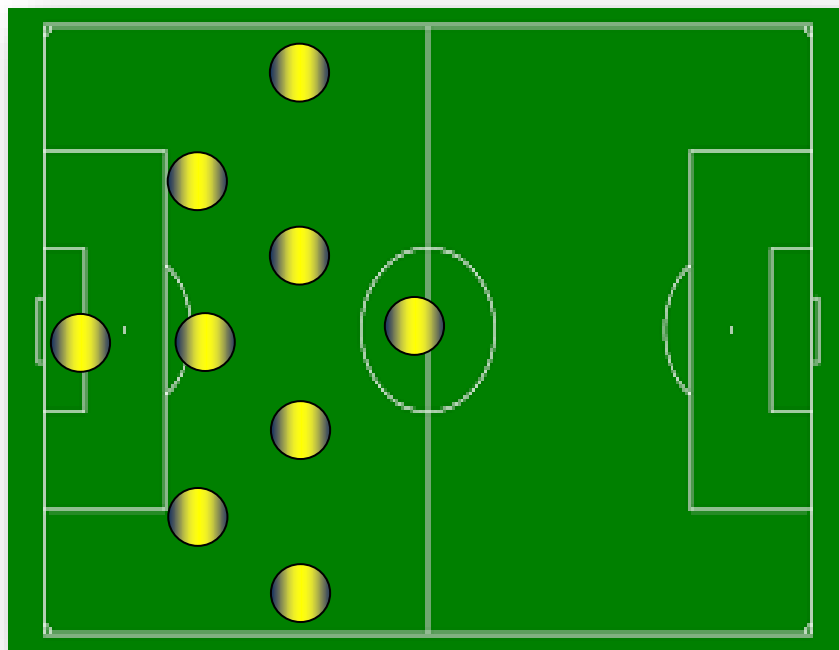


Figura 11 – Sistema Tático 3-4-1

Futebol 7

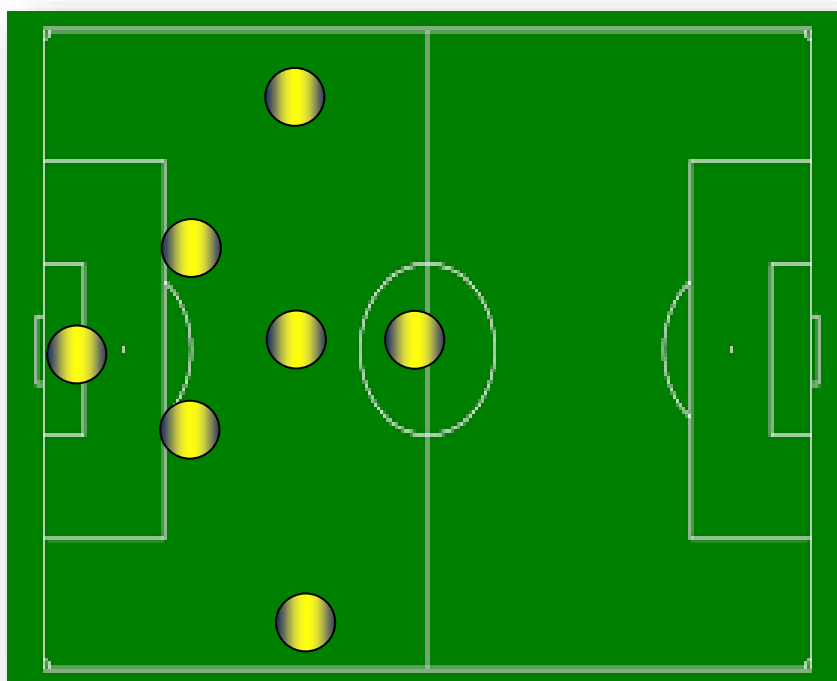


Figura 12 – Sistema Tático 2-3-1

i. Estratégias de gestão do plantel

O plantel de Infantis B/Sub 12 do Real Sport Clube é composto por 27 atletas, sendo que apenas 18 podem ser convocados para a competição de futebol 9, e uma vez que é o modelo competitivo preferencial dos jogadores, pelo fato de ser o mais idêntico, do futebol 11, existiu a necessidade de desenvolver estratégias de gestão do plantel.

O objetivo dos atletas passa fundamentalmente pela atividade competitiva, contudo o extenso número de jogadores não permite que todos obtenham os minutos de jogo que tanto ambicionam nesta competição.

Assim, a estratégia da equipa técnica passou por gerir de uma maneira justa, as convocatórias para ambas as competições, oferecendo oportunidades idênticas a todos os elementos, quer em futebol 7, quer em futebol 9.

Numa fase inicial, optou-se por colocar os atletas que transitaram das escolas formação, no campeonato de futebol 7, de modo a que adquiram alguns princípios e condutas, específicos do futebol de competição.

Em suma, o objetivo basilar desta gestão, visa promover os índices de motivação e entusiasmo pela prática desportiva, e consequentemente, combater/evitar a desmotivação/depressão.

j. Organização semanal de treinos

A partir da imagem que se encontra inserida abaixo, pode-se consultar a organização comum dos microciclos, relativos à equipa de Infantis B do Real Sport Clube. Até à data, poucas foram as ocasiões que os microciclos tiveram alterações na sua estrutura base, no que concerne a horários e dias da semana, sendo que as modificações ocorridas foram causadas pela quadra festiva e pela alteração do horário de jogos de competição. De realçar que os jogos de competição decorrem no Sábado de manhã (futebol 7) e tarde (futebol 9). As unidades de treino ocorrem nos seguintes dias e horários:

- **Segunda-Feira-** Das 18h45 às 20h15, no campo 2;
- **Terça-Feira-** Das 18h45 às 20h15, campo 3;
- **Quinta-Feira-** Das 18h45 às 20h15, campo 2.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA	JOGOS	FOLGA

Figura 13 – Grelha organização dos microciclos

k. Pontos fortes e pontos fracos do estagiário

Dado por concluído o período preparatório, e tendo em conta que o meu enquadramento enquanto treinador desportivo, nesta segunda etapa, ser bastante distinto, comparando com as duas últimas épocas, uma vez que para além da faixa etária ser bastante distinta, desempenho igualmente funções distintas, e com maior grau de responsabilidade. Assim, após uma cuidada autoavaliação, será pertinente assinalar as seguintes conclusões:

Pontos fortes:

- Índices motivacionais dirigidos para as tarefas propostas;
- Facilidade na proximidade pessoal e social dos atletas;
- Fomentar o controlo emocional dos atletas, em situações desfavoráveis, em contexto competitivo;
- Potencial na análise e descodificação do adversário.

Pontos fracos:

- Adaptação da comunicação e estilo de liderança, em determinados momentos do processo de treino e jogos de competição;
- Indecisão e incertezas em determinadas tomadas de decisão, no momento competitivo;
- Manipulação de constrangimentos da tarefa, em contexto de treino

I. Avaliação geral de cada microciclo

i. Período Preparatório

Análise do microciclo N.º 1

1ª Unidade de Treino (10 de Setembro de 2018) - No primeiro treino oficial da época, na fase inicial, foi solicitado a cada atleta, que fizesse uma pequena descrição sobre si, de modo a que a equipa técnica ficasse mais familiarizada com estes. Seguidamente, como ativação, os atletas realizaram corrida à volta do campo. Posteriormente, organizei a equipa em duas filas, realizando exercícios de mobilização articular, como por exemplo, braços em rotação para a frente e à retaguarda, em deslocamento, joelhos ao peito, calcanhares junto aos glúteos, etc, bem como alguns *sprints*. Na parte principal do treino, dividimos os atletas em grupos de três, com o intuito de desenvolver/trabalhar ações técnicas individuais, como o passe, receção, condução de bola e técnica de cabeceamento. Seguidamente, os atletas foram submetidos a quatro estações de coordenação motora, que englobou salto entre arcos, impulsão a pés juntos, sobre barreiras, contorno a 360º de cones e *skipping* entre escadas específicas, sendo que o plantel devia distribuir-se pelas quatro filas, com as rotações a darem-se a cada 2 minutos. A seguir, o plantel foi dividido pelos dois lados do campo, com o intuito de realizarem um exercício posse de bola 5x5+2 *jokers* (ver imagem 14) com finalização. Objetivo passava por, procurar condicionar a 1ª e 2ª fase de construção da equipa com bola, sendo que deveria ser o avançado, a comandar a primeira linha de pressão e em caso de ultrapassagem, deveria ser o médio centro a realizar a pressão. Por sua vez, a equipa com bola deveria procurar sair a jogar pelo seguro, através de passes curtos, com apoio dos médios, e largura dos *jokers*. Para além disso, os jogadores deveriam igualmente cumprir os princípios específicos da defesa e do ataque. Equipa vermelha atacava para o lado da baliza, enquanto a equipa branca deveria transpor a linha de meio-campo, através de combinação com os médios e/ou dos *jokers*. Depois, atletas realizaram novamente *sprints*, tal como corrida contínua à volta do campo. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares, e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos ocorridos no decorrer do treino.

Figura 14 – Exercício posse de bola 5x5+ 2 *jokers*

2ª Unidade de Treino (11 de Setembro de 2018) - No segundo dia de treino consecutivo, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, sendo que desta feita optou-se por realizar novamente um circuito de coordenação motora, dividido em duas filas idênticas. O circuito incluía *skipping*, contorno de marcas em zig-zag e *sprint*. Seguidamente, os atletas trabalharam situações 2x1 com guarda-redes. A seguir, situação 2x2, sendo que os atletas dispunham de quatro balizas possíveis para concluir a jogada em golo. Depois, novamente exercício de finalização, jogador com bola deveria passar ao colega, contornar as marcas, sendo que o colega deveria devolver a bola, para o espaço (combinação), com o intuito de o colega finalizar. Posteriormente, o grupo foi dividido em grupos de doze, em duas estações distintas. Numa das estações, os atletas desenvolveram novamente a sua finalização, sendo que o exercício (ver figura 15) desenvolvia-se da seguinte maneira, bola saía do jogador junto da marca perto da baliza, realizando um passe para o colega mais próximo, devolvendo a bola novamente para o jogador inicial, cujo colocava a bola num terceiro jogador. O terceiro jogador por sua vez, realizaria um passe para o colega mais próximo, ou seja, o segundo jogador, devendo realizar um movimento de desmarcação, para junto da entrada da grande área, zona onde o colega deveria colocar a bola e, acontecer um remate. As rotações davam-se, numa primeira fase, para o local onde se executou o passe, sendo que o jogador que rematava à baliza, deveria ocupar a marca junto ao poste do lado contrário, fazendo com que os atletas realizassem uma rotação como se fosse o número 8. Por sua vez, os outros atletas trabalharam “duelos” 1x1 (ver imagem 16), sendo que a bola era colocada no

meio da área jogo. Ao estímulo do treinador, os jogadores deveriam prosseguir o mais veloz possível, de modo a conquistar a posse de bola. O jogador que conquistasse a bola, deveria tentar finalizar em uma das balizas, sendo que o jogador sem bola, deveria impedi-lo e em caso de recuperação da posse de bola, cumprir o mesmo processo. Na parte final, retorno à calma, alongamentos e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos do treino em questão.

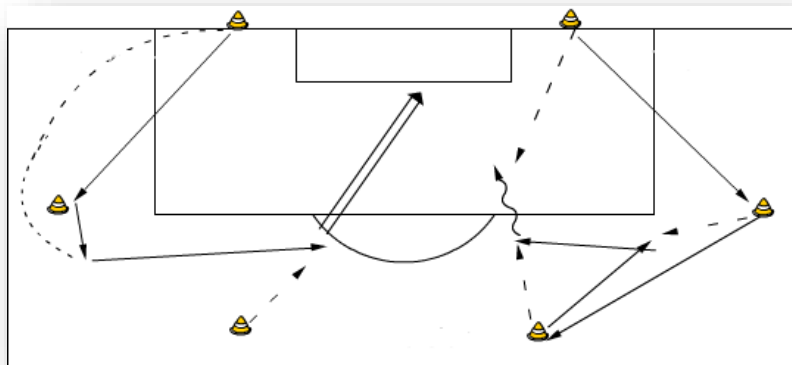


Figura 15 – Exercício finalização “8”

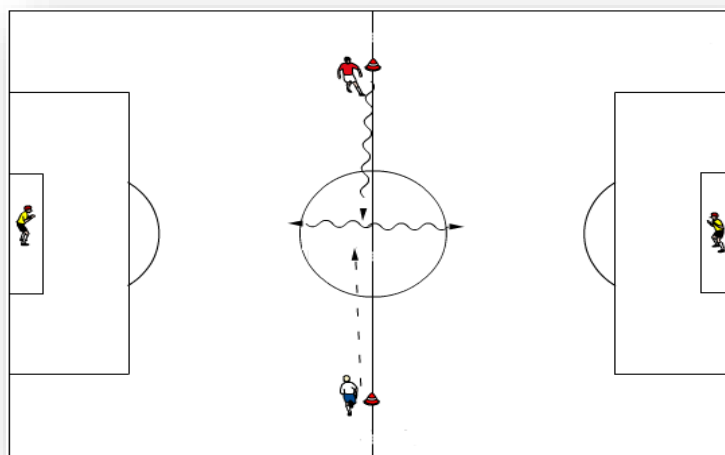


Figura 16 – Duelos 1x1

3ª Unidade de Treino (13 de Setembro de 2018) – Na parte inicial, os atletas realizaram a habitual corrida contínua de ativação, à volta do campo, seguida de uma mobilização articular, com exercícios idênticos aos da primeira unidade de treino. Seguidamente, através de um quadrado devidamente delimitado por marcas, desenvolveram algumas ações técnicas individuais, como passe com pé direito e pé esquerdo, condução de bola com ambos os pés, bem como combinações diretas. Posteriormente, dividiu-se o grupo por equipas, com o intuito de realizar jogos reduzidos 3x3, com o intuito de trabalharem os princípios específicos da defesa (contenção, cobertura defensiva e equilíbrio), e do ataque (penetração, cobertura ofensiva e mobilidade). Após isto, jogo formal 9x9, de modo a que os atletas começassem a assimilar alguns dos princípios e dinâmicas, a respeitar, consoante o modelo de jogo definido. Trabalhou-se igualmente a marcação de bolas paradas, mais especificamente, igualmente com base no nosso modelo de jogo. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos, e breve conversa de preparação para o jogo contra as Águias da Musgueira, em futebol 7.

Objetivos do microciclo

Sendo o primeiro microciclo da época, o objetivo era essencialmente na aquisição de uma boa forma física por parte dos atletas, trabalhando constantemente a resistência física destes, através de exercícios de coordenação motora. Falando em aspetos técnico-táticos, deu-se grande relevância a ações técnicas de base, como o passe, receção e condução de bola, tal como aos exercícios de finalização, fase tão importante num jogo de futebol. Para além disso, começou-se a incutir nos jogadores, alguns dos princípios e movimentações próprias do nosso modelo de jogo.

Avaliação do Microciclo

Após um período de três meses longe dos relvados, os atletas voltaram a praticar atividade física, a um nível mais intenso, no decorrer desta semana, sendo que derivado a este fato, e sem exceção, denotaram alguma displicência e rigidez na execução de alguns movimentos e tarefas. Nesta fase da época, existem muitos atletas a evidenciar muitas dificuldades ao nível do passe, bem como da receção. Igualmente se pode concluir isso através dos exercícios de finalização, com vários jogadores a demonstrarem muitas dificuldades qualitativas na técnica de remate. Contudo, e falando

numa maneira geral, os atletas demonstraram boa disposição e bons índices motivacionais para a realização das suas tarefas, neste regresso aos treinos.

Real Sport Clube-Águias da Musgueira (1-5) 15 de Setembro de 2018, 9h00, Futebol 7

O primeiro jogo do período preparatório foi no nosso campo, frente à equipa das Águias da Musgueira, jogo que se revelava com alguma importância, no sentido de perceber se o trabalho realizado ao longo da semana teria algum efeito positivo na *performance* dos atletas, e, acima de tudo, que possíveis consequências teria deixado o período de transição. As Águias da Musgueira apresentaram-se num sistema assente 2-3-1, idêntico ao nosso, sendo que prematuramente denotei uma grande descoordenação e falta de agressividade por parte da nossa equipa. Todos os setores encontravam-se muito afastados uns dos outros, sendo que muitos dos atletas convocados evidenciaram bastantes dificuldades técnicas, sobretudo ao nível do passe e da receção. Falando um pouco individualmente por setores, os dois defesas encontraram muitas dificuldades na marcação ao avançado do adversário, muito forte tecnicamente, com a cobertura defensiva a ser igualmente inexistente. O nosso médio apesar de ter tentado levar muitas vezes a equipa para o meio-campo ofensivo, surgia muitas vezes sem linhas passe, com carências na largura e profundidade, missões individuais que os médios-ala não cumpriram todo, para além de não participarem de todo, no processo defensivo da equipa. A juntar a todos estes fatores, aliou-se igualmente carências a nível físico, com todos os jogadores a demonstrarem falta de ritmo competitivo, traduziu-se num resultado completamente desnivelado, com o nosso golo a surgir já na etapa final do encontro, através da marcação de um pontapé de baliza onde um dos defesas das Águias da Musgueira falha o “*timing*” de ataque à bola, que resultou numa situação de 1x0, concluída com sucesso, por parte do nosso avançado. No final do encontro, foi importante ressaltar todos os aspetos negativos demonstrados no jogo, contudo, foi igualmente relevante lembrar aos atletas que esta era apenas a primeira semana da época e que, havia ainda espaço e tempo para evoluir, em vários aspetos.

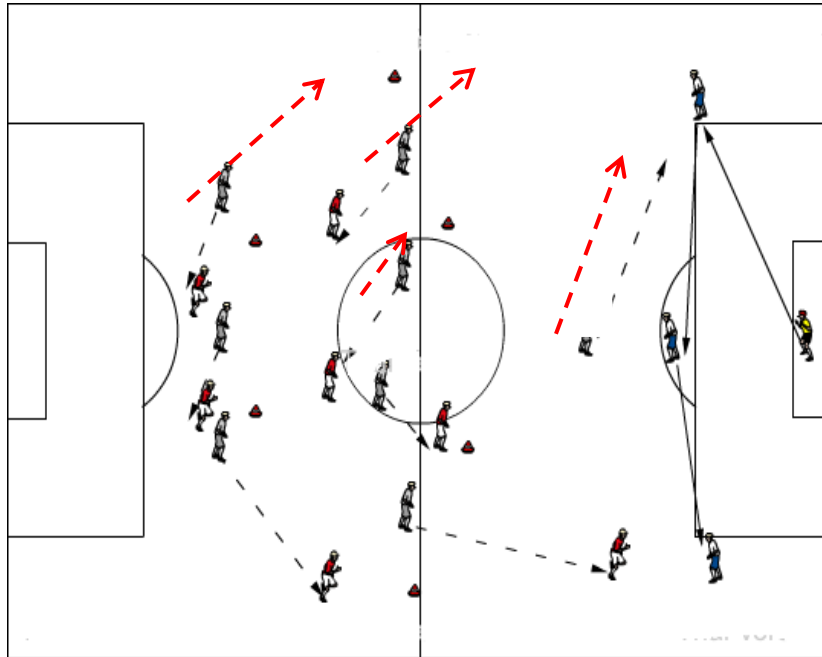


Figura 18 – Jogo de organização defensiva

2ª Unidade de treino (18 de Setembro de 2018) – Na parte inicial os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, mais mobilização articular. De seguida, e já integrado na parte principal, realizou-se um exercício de posse de bola 4x2, com 2 em espera (duas zonas de exercício). Equipa em superioridade numérica preocupava-se em manter a posse de bola, trocando passes entre si, enquanto os 2 atletas, deveriam cumprir com os princípios específicos da defesa (contenção e cobertura defensiva), com o intuito de recuperarem a posse de bola. Em caso de recuperação, ou um passe para fora da zona do exercício, por parte da equipa com a posse de bola, o exercício desenvolvia-se da mesma maneira, mas desta feita, do lado contrário, com ambas as equipas a inverterem os “papéis”. Posteriormente, o grupo foi dividido em 4 estações distintas, organizadas da seguinte forma:

- 1ª Estação: Situações 1x1, com guarda-redes. Treinador colocava a bola para a frente dos atletas, com o intuito de estes chegarem primeiro que o colega à bola. Com bola, o atleta deveria tentar ultrapassar o colega e finalizar, enquanto o outro, deveria realizar contenção;

- 2ª Estação: Posse de bola 2x2+joker com finalização. Com bola os atletas deveriam transpor uma das 4 balizas, através de condução de bola, equipa sem bola, tentar recuperar o mais breve possível;
- 3ª Estação: A pares, desenvolver a técnica de passe longo;
- 4ª Estação: Exercício de finalização. Filas de atletas (com bola), predispostas junto aos postes da baliza, onde, à vez, o atleta junto à entrada da grande área, deveria realizar dois remates, de primeira, de maneira consecutiva

Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e breve conversa, de modo a anunciar aos atletas os pontos fortes e fracos, da unidade de treino.

3ª Unidade de Treino (20 de Setembro de 2018) – Não marquei presença nesta unidade de treino devido a doença.

Objetivos do microciclo

Incidindo-me nas duas unidades de treino que marquei presença, os objetivos do microciclo nº 2 foram um pouco mais extensos, relativamente aos objetivos propostos no primeiro microciclo da época. Para além de ter sido igualmente trabalhado o desenvolvimento da resistência física dos atletas, através das várias estações, voltou-se a ter especial atenção à fase de finalização dos atletas. Para além disso, voltou-se a trabalhar algumas das ações técnicas de base, neste caso, com a inclusão do passe longo, tal como princípios mais específicos do nosso modelo de jogo, como a organização defensiva.

Avaliação do microciclo

Á imagem do microciclo anterior, deu para concluir que alguns jogadores ainda se mostram algo “presos” em determinadas execuções e movimentações, sendo, que em sentido inverso, há melhorias nesse aspeto, em alguns atletas. Relativamente aos vários exercícios de finalização realizados, estes voltaram a demonstrar muitas dificuldades, com vários remates desenquadrados com a baliza. Mesmo no exercício dos cruzamentos, os atletas pareciam algo descoordenados, e pouco comunicativos uns com os outros, sendo que os guarda-redes conseguiram igualmente encaixar muitas bolas. Relativamente ao jogo onde o principal intuito era trabalhar a organização defensiva da equipa, o sector defensivo somou algumas más tomadas de decisão, o que provocou muitas transições ofensivas, bem como várias situações de 5x3.

***Real Sport Clube-Dragon Force Lisboa (1-0) 22 de Setembro de 2018,
14h00, Futebol 9***

Primeiro jogo deste período preparatório, no formato de futebol 9, cujo marcava o início de uma nova etapa, por parte destes atletas. Depois do jogo menos conseguido frente às Águias da Musgueira, seria importante que os atletas não descurassem dos verdadeiros objetivos delineados pelo grupo. A equipa do Dragon Force apresentou-se num sistema tático 3-3-2, com um médio de cobertura. O fato de jogar com dois avançados, condicionou, e muito, a nossa primeira e segunda fase de construção, sendo que por inúmeras vezes, os nossos guarda-redes, viram-se obrigados a jogar diretamente para o nosso meio-campo ofensivo, o que prejudicou a nossa capacidade de reter a posse de bola. Por sua vez, e também por debilidades técnicas, notórias, a equipa adversária também procurou sempre “despejar” bolas, de modo a que estas chegassem perto da nossa baliza, ou ficassem na posse dos seus dois avançados, muito fortes fisicamente. Contudo, nas poucas vezes que conseguimos ultrapassar, com qualidade, e através de passes curtos, a primeira e segunda fase de construção, conseguíamos criar boas chances de finalização. Os nossos médios centro conseguiram algum espaço para progredir com bola, sendo que a largura oferecida nos corredores pelos nossos médios-alas, também foi um fator de desequilíbrio. Já na etapa complementar, após uma primeira linha de pressão feita pelo nosso avançado, comportamento trabalho na unidade de treino de Segunda-Feira, “obrigou” o defesa em questão a colocar a bola sem critério no corredor lateral, onde o nosso médio-ala conseguiu conquistar a posse de bola a nosso favor,

entregando-a ao nosso avançado, que em situação favorável, concretizou com sucesso. Em jeito de conclusão, e de uma maneira geral, não foi dos melhores jogos em termos qualitativos, tanto para um lado, como para o outro. Contudo, é sempre importante começar a ganhar, visto que este foi o primeiro “contato” dos atletas com o futebol 9.

Análise do microciclo N.º 3

1ª Unidade de treino (24 de Setembro de 2018) – Semana de treinos iniciou-se com os atletas a realizarem, na parte inicial do treino, a típica corrida de ativação à volta do campo, tal como a normal mobilização articular. De seguida, realizaram um exercício de passe, denominado “diamante” (ver imagem 19). Na parte principal, o plantel executou um exercício de posse de bola, 5x4 (ver imagem 20) (com equipa em inferioridade numérica, com um jogador em espera, fora da zona do exercício). Exercício que começava com a posse de bola da equipa em superioridade numérica, devendo ocupar todos os corredores do campo, sendo que deveria manter a posse de bola, cumprindo os princípios específicos do ataque, tentando igualmente transpor uma das balizas, com a bola controlada. Por sua vez, a equipa em inferioridade, deveria cumprir os princípios específicos da defesa, procurando ao mesmo tempo, proteger as suas balizas, bem como recuperar a posse de bola. O objetivo primordial do exercício passava por “obrigar” os atletas a constantes variações do centro de jogo, uma vez que a equipa a defender, organizava-se rapidamente, junto da baliza onde se encontrava a bola, dificultando e muito, a transposição da mesma. Seguidamente, jogo formal 9x9 assente nas mesmas premissas do microciclo nº2, desenvolvendo a nossa primeira e segunda fase de construção. Por sua vez, o sector defensivo não poderia transpor uma linha devidamente delimitada, apenas para “bascular”. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos aspetos positivos e negativos do treino.

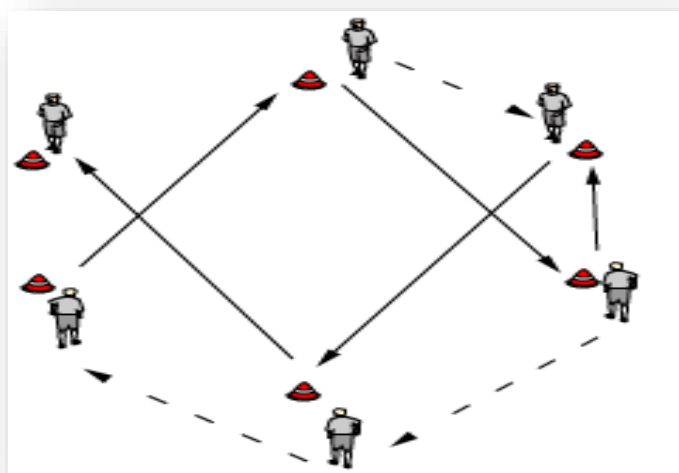


Figura 19 – Passe “Diamante”

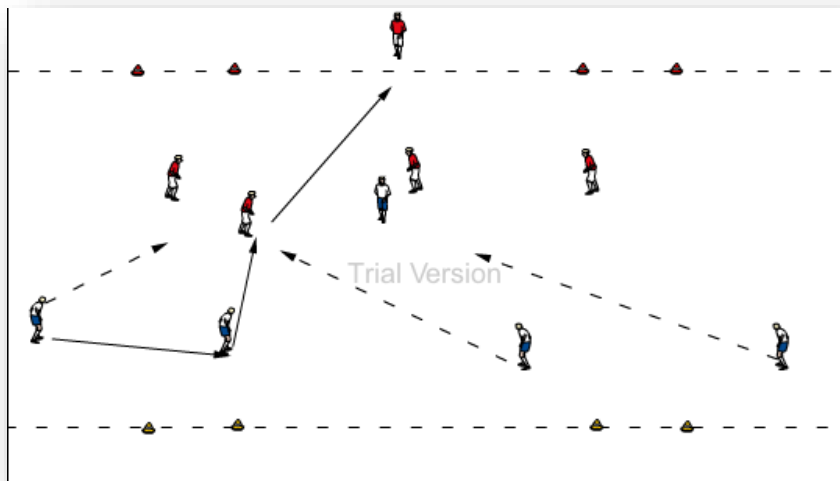


Figura 20 – Posse de bola 5x4

2ª Unidade de treino (25 de Setembro de 2018) – Dia destinado ao cumprimento dos exames médicos.

3ª Unidade de treino (27 de Setembro de 2018) – Na fase inicial do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguida de mobilização articular intercalada com coordenação motora (salto entre arcos e *skipping*), sendo que nesta etapa, os atletas realizaram ainda o exercício de passe Y. De seguida, na parte principal da unidade de treino, realizou-se exercícios padronizados, a desenvolver no processo ofensivo da equipa. As situações eram especificamente, de 5x3, sendo que englobavam 3 variantes diferentes:

- 1ª Variante (figura 21): Bola no médio centro, sendo que o avançado deve realizar um apoio frontal (com o defesa mais próximo, a ser arrastado pela marcação), avançado recebe, e preferencialmente ao primeiro toque, coloca a bola no outro médio centro, cujo deve colocar a bola no corredor do seu lado, onde o médio ala no momento que o médio centro recebe a bola, deve dar profundidade ao corredor. Com a bola na posse do médio ala, este deve efectuar o cruzamento, enquanto o médio-ala e o médio centro do lado contrário, mais o avançado, devem “atacar” as zonas de finalização, enquanto o outro médio centro, deve dar cobertura ofensiva ao médio ala que faz o cruzamento;

- 2ª Variante (figura 22): Bola no médio centro, sendo que o avançado deve igualmente realizar um apoio frontal (defesa mais próximo acompanha), avançado recebe e coloca no médio ala do lado contrário, cujo deve realizar um movimento interior de aproximação a este, sendo que o outro médio centro, deve realizar uma desmarcação em *overlap*, nas costas do médio-ala, e realizar o cruzamento. Médio ala do contrário, médio centro e avançado tentam finalizar;
- 3ª Variante (figura 23): Desta vez, a bola sai do médio ala, sendo que o avançado deve novamente realizar um apoio frontal ao portador da bola (defesa desse corredor, arrastado pela marcação), de modo a que entregue ao médio centro mais próximo. Quando recebe a bola, deve realizar um passe longo, para o corredor do lado contrário. Em caso de sucesso, médio ala deve realizar o cruzamento, com médio ala e médio centro do lado contrário, mais o avançado a atacar zonas. Médio centro do lado onde se encontra a bola, dá cobertura ofensiva.

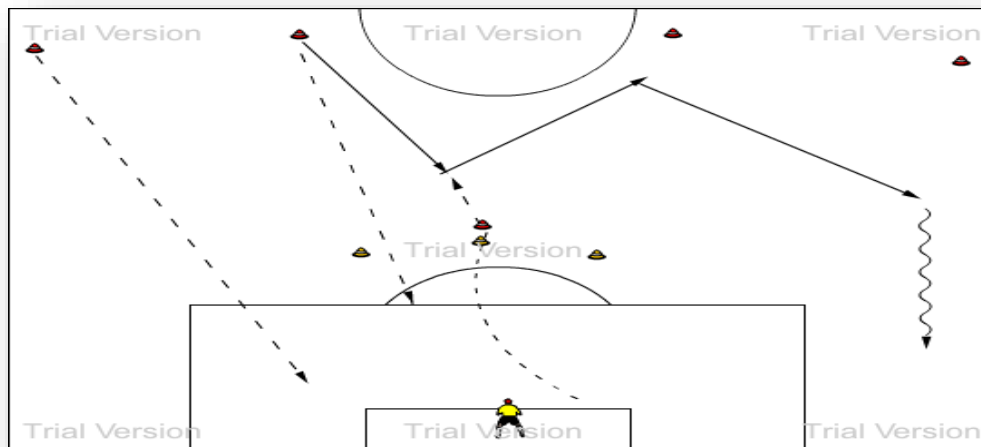


Figura 21 – Exercício padronizado 1ª Variante

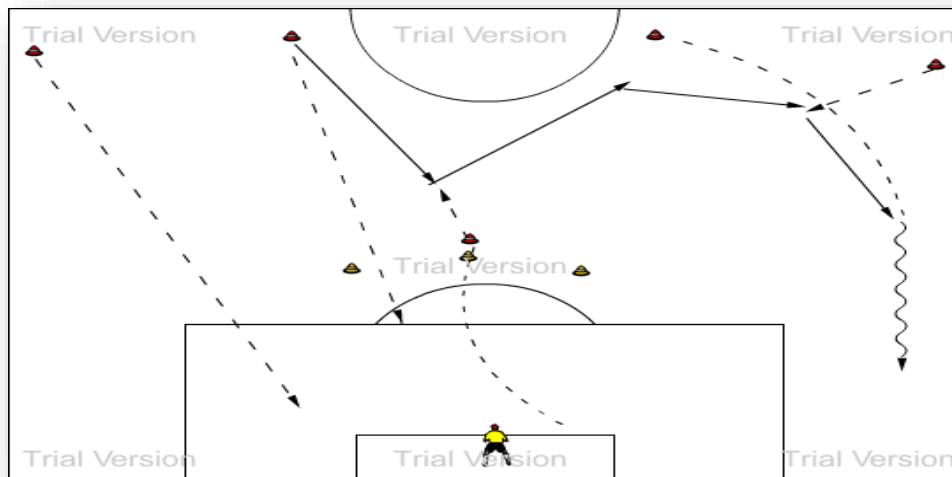


Figura 22 – Exercício padronizado, 2ª Variante

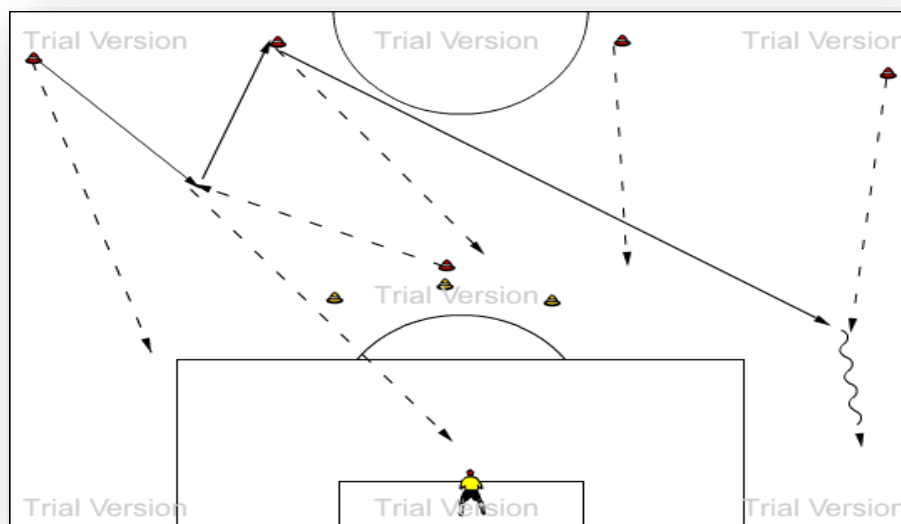


Figura 23 – Exercício padronizado, 3ª Variante

Ainda na parte principal do treino, desenvolveu-se situações 4x3 (figura 24) na largura toda do campo de futebol 9, com o intuito de trabalhar transições ofensivas. A seguir jogo formal 9x9, com princípios e dinâmicas respeitantes ao modelo de jogo da equipa. Ao apito do treinador, os jogadores deveriam colocar-se devidamente para atacar ou defender, a situação de bola parada (livre lateral). Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos, *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos ocorridos no treino, e breve conversa de

preparação para os jogos frente ao Santa Maria (futebol 7) e Alta de Lisboa (futebol 9).

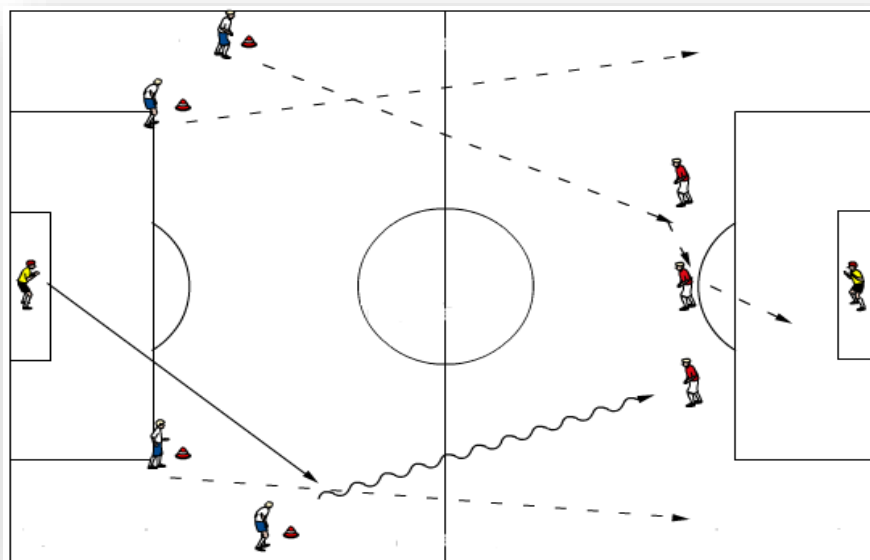


Figura 24 – Transições Ofensivas 4x3

Objetivos do microciclo

Os objetivos do microciclo incidiram-se, à imagem dos dois microciclos anteriores, no desenvolvimento da resistência física, para que os atletas se encontrem devidamente preparados para o início do período competitivo. Neste microciclo, houve a preocupação dos atletas continuarem a desenvolver os princípios específicos, aliando ao processo de variação de centro de jogo. Com os exercícios padronizados, pretendeu-se demonstrar aos ataques, o leque de hipóteses que podem incluir no processo ofensivo da equipa. Para além disso, continuou a dar-se ênfase aos princípios do modelo de jogo, aliando a isto, o trabalho de bolas paradas. As situações 4x3 também permitiu que os atletas desenvolvessem a sua capacidade de tomada de decisão, em situação de transição ofensiva.

Avaliação do microciclo

Incidindo nos exercícios de aquecimento, relativos à técnica de passe, alguns dos atletas voltam a evidenciar debilidades ao nível do passe e receção, sendo que estas dificuldades demonstradas encontraram-se muito devido a baixos níveis de concentração e empenho perante as tarefas propostas. No exercício onde se pretendia que os atletas realizassem constantes variações do centro de jogo, escassas foram as vezes que conseguiram executá-las, com más tomadas de decisão e perdas de bola pelo meio. Más tomadas de decisão que foram igualmente demonstradas nas situações 4x3, sendo que poucos foram os golos que aconteceram neste capítulo do treino. À parte disto, os atletas, no panorama geral, voltaram a demonstrar bom empenho e motivação nos exercícios de treino.

Santa Maria-Real Sport Clube (5-4) 29 de Setembro de 2018, 10h00, Futebol 7

No segundo jogo do período preparatório, no formato de futebol 7, deslocámo-nos ao terreno do Santa Maria. Na preleção, pedi máximo empenho aos atletas, pois estes jogos poderiam ser importantes, onde os atletas poderiam demonstrar as suas capacidades, e que poderiam conquistar a confiança da equipa técnica. A equipa do Santa Maria assentou num sistema tático 3-1-2, com os dois defesas dos corredores laterais, a atuarem, como defesas laterais. O início de jogo foi fraco da nossa parte, onde em cerca de 5 minutos acumulámos dois erros cruciais para o desenrolar do jogo, fruto da pressão realizada pelos avançados do Santa Maria. Ambas as situações iniciaram-se através de pontapés de baliza a nosso favor, onde os nossos defesas se expuseram a situações 2x2 junto da nossa baliza, sendo que após duas más tomadas de decisão resultaram em 2 golos do adversário. Nestas ocasiões, o médio centro não ofereceu qualquer linha de passe, estando muito distantes do sector ofensivo, tal como os médios ala não conseguiram receber a bola, fruto da não oferecerem profundidade aos seus corredores. Contudo, após um remate de meia distância, conseguimos fazer o 2-1, resultado que se manteve até ao intervalo. Neste momento, e tendo em conta que nas primeiras e segundas fase o Santa Maria conseguia construir com qualidade, e sair da zona de pressão tranquilamente, optei por mudar o sistema tático, jogando em 2-2-2, com o

intuito de condicionar estas fases do adversário. A ideia, na minha ótica, resultou bem, sendo que conseguimos marcar mais 3 golos, fruto da nossa pressão junto à baliza do Santa Maria, que já não conseguiam sair através de passes curtos, sendo que o papel dos nossos médios também se revelou fundamental, pressionando o médio centro do Santa Maria. Apesar da boa réplica da equipa, três erros gritantes do nosso guarda-redes, valeram a vitória à equipa da casa. Será igualmente pertinente que, à adicionar aos quatro, a nossa equipa encontrou igualmente o fator sorte do lado do Santa Maria, uma vez que acertámos por três vezes nos postes. No final, apesar da derrota, elogiei a exibição dos meus jogadores, que mantiveram-se agressivos e incansáveis na recuperação da posse de bola, mesmo com todas as adversidades.

Observação: O jogo de futebol 9, frente ao Alta de Lisboa, não contou com a minha presença, devido a sobreposição do horário de ambos os jogos.

Análise do microciclo N.º 4

1ª Unidade de treino (1 de Outubro de 2018) – Na parte inicial os atletas realizaram corrida à volta do campo, bem como a habitual mobilização articular. Seguidamente, realizaram exercício de técnica de passe (ver figura 25), com o intuito de trabalharem o passe curto e passe longo. Na parte basilar do treino, realizaram finalização através de cruzamento, em situações 4x2. Posteriormente, jogo formal 9x9, com princípios assentes no nosso modelo de jogo, sendo que desta vez, existiu a preocupação em desenvolver os movimentos de aproximação/desmarcação por parte do médio centro e do médio ala, do lado da bola. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e discussão sobre os aspetos positivos e negativos, demonstrados no treino.

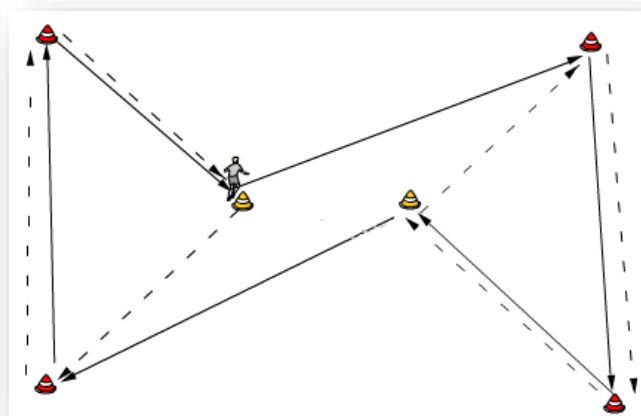


Figura 25 – Exercício Variação

2ª Unidade de treino (2 de Outubro de 2018) - Na parte inicial, os atletas voltaram a realizar corrida à volta do campo, bem como mobilização articular. De seguida, desenvolveram a técnica de passe e receção através do exercício Y. Na parte principal do treino, voltou-se a trabalhar os exercícios padronizados, referente ao processo ofensivo. Posteriormente, realizou-se jogo formal 7x7, com seis apoios laterais (3 em cada corredor), dando o estímulo aos atletas de que, um golo através de assistência/combinção com um dos apoios, valeria por dois. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e discussão sobre os aspetos positivos e negativos, manifestados no treino.

3ª Unidade de treino (4 de Outubro de 2018) – Fase inicial do treino, incluiu a mesma rotina, corrida à volta do campo e mobilização articular. Nesta parte, à imagem da unidade de treino de segunda-feira, os atletas voltaram a realizar o exercício de variação, de modo a trabalhar as técnicas de passe. Na fase basilar do treino, os atletas realizaram o exercício posse de bola 5x4, com o objetivo de potenciar as variações de centro de jogo. Seguidamente, os atletas realizaram jogo formal 9x9, com as atenções novamente centradas nos movimentos de rutura do médio centro e médio-ala do lado da bola. Depois, trabalhou-se situações de bola parada, tanto pontapés de canto, como livres laterais e frontais. Na parte final, os atletas voltaram à calma, realizaram alongamentos estáticos, e ouviram a exposição de aspetos positivos e negativos sobre o treino. Para além disso, houve lugar para um breve diálogo de preparação, para os jogos contra o Atlético de Cacém (futebol 7) e o SL Olivais (futebol 9).

Objetivos do microciclo

Os objetivos deste microciclo, considerando que ainda nos encontramos em período preparatório, incidiram-se novamente no desenvolvimento da resistência física dos atletas, com da intenção de se apresentarem nas condições físicas desejadas, no início do período competitivo. Com o incremento da posse de bola 5x4 neste microciclo os atletas desenvolveram os princípios específicos da defesa (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração), bem como os princípios específicos do ataque (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço), tal como as suas tomadas de decisão, através das variações de centro de jogo. Voltou-se a fomentar igualmente o processo ofensivo da equipa, tanto através dos exercícios padronizados, como através dos jogos formais 9x9, com especial incidência da primeira e segunda fases do processo ofensivo. Os objetivos do microciclo nº4, incidiram-se igualmente na obtenção de resultados positivos nos jogos de preparação, tanto relativamente ao resultado, como à evolução individual do atleta.

Avaliação do microciclo

Na minha ótica, continuam a existir atletas que ainda não apresentam a condição física exigida, sendo que a grande maioria, em contraste com as primeiras impressões, já denotam grandes melhorias nesta componente. A finalização, em relação aos

microciclos anteriores, teve uma pequena ascendência, tanto na qualidade, como na criação de oportunidades para finalizar. No exercício 5x4, continuam a existir más tomadas de decisão, com vários atletas a evidenciar novamente dificuldades em potenciar uma variação de corredores. Nos exercícios padronizados, os atletas revelaram alguma displicência, sobretudo na ocupação do espaço, isto é, na desmarcação *overlap* por parte dos médios centro, e na largura dada ao seu corredor, por parte dos médios ala. Neste exercício, a destacar igualmente a fraca qualidade de cruzamentos.

***Real Sport Clube-Atlético Cacém (5-0) 6 de Outubro de 2018, 9h00,
Futebol 7***

Novo jogo de preparação, novo teste para os atletas, desta feita frente à geração de 2006 do Atlético Clube de Cacém. O jogo adivinha-se difícil, uma vez que os nossos jogadores iriam jogar frente a jogadores mais velhos, e visivelmente mais fortes fisicamente. A equipa adversária apresentou-se com um sistema tático 2-3-1, onde com o início do jogo deparei-me que existiam vários atletas com dificuldades evidenciadas, sobretudo na componente técnica, sendo que também não era muito agressiva, na busca da recuperação da posse de bola, o que facilitou muito o nosso processo ofensivo. Para além disso, mantinha todos os seus setores muito afastados, sendo que na grande maioria das vezes limitava-se a jogar direto, na esperança de a bola ficar na posse do avançado, com boa estrutura física para a idade que apresentava. Devido à falta de agressividade e descoordenação coletiva já referida, a nossa equipa conseguiu aproveitar muito bem a seu favor, dando sempre prioridade a jogar através de passes curtos desde a sua baliza, sendo que o trabalho desenvolvido nos treinos, referente aos movimentos de aproximação/desmarcação do médio centro e médio ala, já começou a dar alguns frutos, pois através de um comportamento destes, conseguimos fazer um golo. Várias foram as oportunidades criadas pela nossa equipa, sendo que a única oportunidade flagrante que a equipa adversária obteve, foi através de um mau passe de um dos nossos defesas, junto da nossa área, que resultou numa situação de 1x0, mas bem resolvida pelo nosso guarda-redes. No final, os atletas mostraram-se felizes pelo desempenho, e com bons índices motivacionais.

Real Sport Clube-SL Olivais (0-1) 6 de Outubro de 2018, 13h00, Futebol***9***

No mesmo dia, e após algumas horas da vitória frente ao Atlético de Cacém, a equipa teve nova oportunidade de mostrar as suas capacidades e qualidades, desta feita, frente ao SL Olivais, igualmente com uma equipa de 2006. O conjunto de Olivais jogou num sistema tático idêntico ao da nossa equipa, 3-4-1, com um médio cobertura, muito forte fisicamente e que nos dificultou imenso, pela agressividade imposta. No geral, toda a equipa do SL Olivais demonstrou-se muito combativa no seu processo defensivo, preocupando-se em recuperar rapidamente a posse de bola e em impedir o nosso processo ofensivo organizado desde o guarda-redes, sendo que os nossos defesas apresentaram muitas dificuldades perante este bloco alto do Olivais, cujo nos obrigou muitas vezes a jogar diretamente para o setor do ataque. Ofensivamente guiavam-se muito pela lateralização, mais frequentemente para o corredor esquerdo, onde se encontrava um jogador dotado tecnicamente. Por sua vez, a nossa equipa, em muitas situações tiveram dificuldades em impor princípios do nosso jogar, fruto da boa organização da equipa adversária. No geral, não foi um jogo bem conseguido da nossa equipa, que em processo ofensivo e/ou transições ofensivas acumulou vários erros e más decisões, devido às rápidas marcações dos jogadores do Olivais. Contudo, a vitória acabou por cair para o lado da equipa adversária, através da marcação de um pontapé de canto. Derrota que na minha opinião, trouxe algum carácter preocupante, uma vez que a equipa deu más indicações em muitos aspetos, sendo que revelou muita inércia perante a intensidade e competitividade adversária.

Análise do microciclo N.º 5

1ª Unidade de treino (8 de Outubro de 2018) – Na parte inicial do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, seguida de uma mobilização articular. Ainda nesta fase, realizaram um exercício de passe, intercalado com desmarcação em *overlap* (ver figura 26). Na parte primordial da unidade, os atletas desenvolveram a manutenção/recuperação da posse de bola, através de um exercício 5x3, com *joker*, sendo que os dois atletas encontravam-se no lado contrário, em espera, caso os colegas conseguissem a posse de bola, de modo a realizarem um passe de transição. Posteriormente, jogo formal 9x9, com uma variante, os jogadores do sector defensivo, deveriam conduzir a bola até à zona delineada (ver figura 27), e tomar uma decisão, sendo que nesta zona, apenas o avançado poderia pressionar, e após este comportamento, deveria manter-se na zona, não participando no processo defensivo da sua equipa. Em sentido inverso, a equipa contrária, em processo ofensivo, e em caso de conquista da posse de bola, deveria procurar rapidamente a transição, optando pela linha de passe fornecida pelo avançado ou por um dos médios ala. Em caso de transposição da linha, dar-se ia uma situação de 4x3, sendo que apenas estes sete jogadores poderiam encontrar-se naquela zona, que seriam, os dois médios ala, um médio centro e o avançado, contra os três defesas. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos aspetos positivos e negativos do treino.

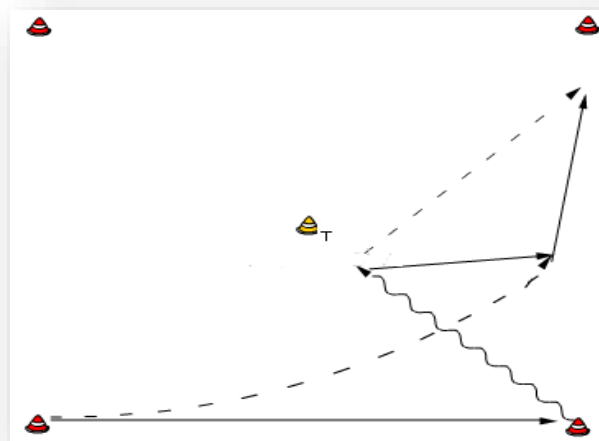


Figura 26 – Passe *Overlap*

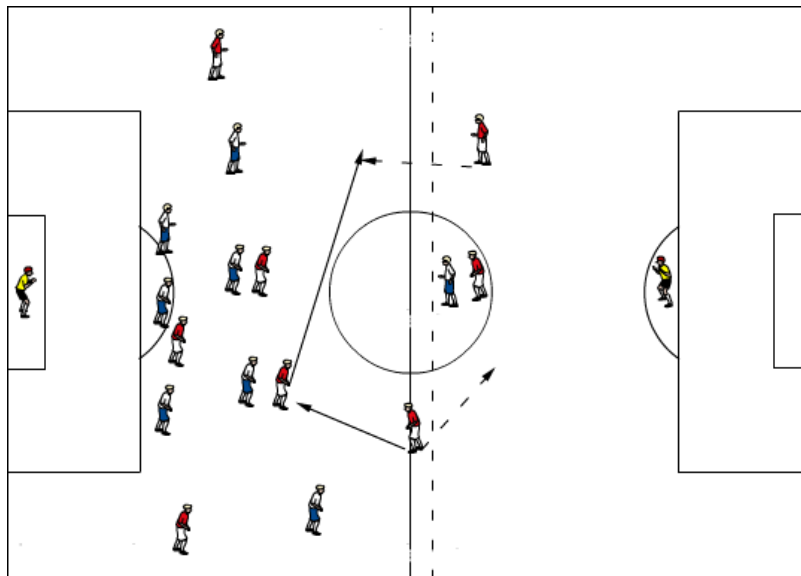


Figura 27 – Jogo formal 9x9 com setor defensivo delimitado

2ª Unidade de treino (9 de Outubro de 2018) – Na fase prematura do treino, os atletas realizaram novamente corrida de ativação à volta do campo, sendo que seguidamente, potenciaram a sua coordenação motora através de quatro filas distintas, que incluíram, saltos sobre arcos, *skipping* por entre escadas específicas, corrida em “zig-zag” entre cones e impulsão, a pés juntos, sobre barreiras. A seguir, realizaram posse de bola 3x2 com apoios laterais e apoios frontais (ver imagem 28). O intuito da equipa em inferioridade numérica, era a manutenção da posse de bola, contando com o auxílio dos seis apoios, enquanto a equipa composta por três atletas, preocupava-se exclusivamente em recuperar a mesma. Em caso de três recuperações consecutivas, os restantes oito atletas fariam três flexões de braços. Seguidamente, trabalharam-se situações 5x2, sendo que os cinco atletas em processo ofensivo, seriam dois médios centro, dois médios ala e um avançado. Posteriormente, os atletas efetuaram um exercício de jogo formal 5x5, com quatro apoios laterais (dois em cada corredor), com a equipa que fizesse menos golos, teria um castigo. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

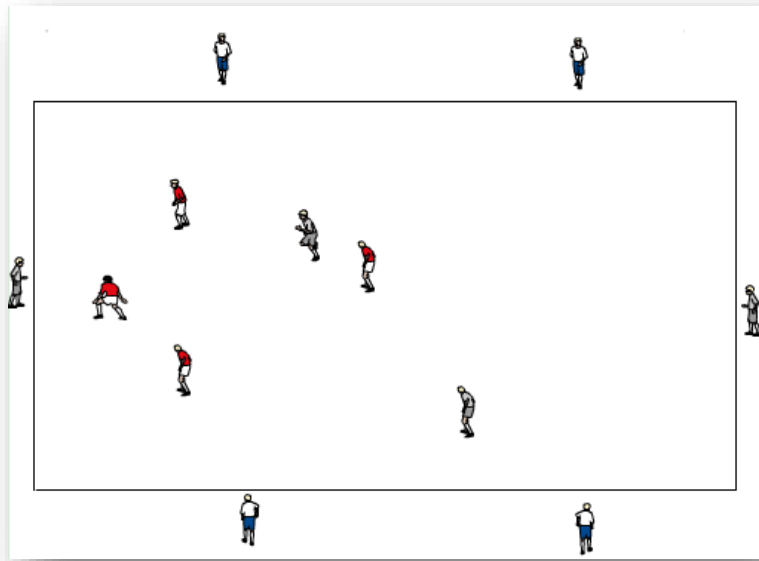


Figura 28 – Posse de bola 3x2 com apoios

3ª Unidade de treino (11 de Outubro de 2018) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, tal como a típica mobilização articular. Após isto, realizaram exercício de passe, que inclui técnica de passe curto e longo. De seguida, o grupo foi dividido, sendo que os médios e avançados ficaram a meu cargo, realizando o exercício de finalização, que é regulado pela rotação em “8”, enquanto os defesas ficaram a cargo dos meus colegas, desenvolvido trabalho específico do setor, com a finalidade de potenciar os princípios específicos da defesa. Posteriormente, os atletas trabalharam num jogo formal 9x9, com as mesmas variantes da unidade de treino de segunda-feira, a potenciar a condução de bola e tomada de decisão dos defesas, tal como a ocorrência de situações 4x3. A seguir, trabalhou-se bolas paradas, mais concretamente, livres frontais e grandes penalidades. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos a melhorar, coincidentes com os exercícios de treino e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Estoril e ao Alverca.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do microciclo incidiram-se novamente no desenvolvimento da resistência física dos atletas, para que se encontrem em condições favoráveis para a prática desportiva, no período competitivo. Com os jogos formais 9x9, voltou o intuito passava por dar mais espaço e tempo para a tomada de decisão aos nossos defesas, para que não se limitassem a executar passes longos para o meio-campo ofensivo, como ocorreu com o SL Olivais. Para além disso, também foi importante desenvolver situações de superioridade numérica. Tanto no exercício posse de bola 3x2 com os apoios, como no jogo 5x5 com os apoios laterais, foram introduzidos castigos aos atletas, com o objetivo de que estes percebessem que, em contexto competitivo as más decisões, podem ter influências negativas no resultado. Outro aspeto importante desenvolvido no decorrer microciclo, foi a técnica de remate e situações de finalização dos atletas. Por último, e não menos importante, as atenções também se encontravam dirigidas para a obtenção de boas performances e resultados, nos jogos a disputar.

Avaliação do microciclo

De uma maneira geral, penso que os atletas corresponderam às expectativas, pelo menos na componente psicológica. Os “castigos” estipulados podem ter surtido efeito junto dos atletas, uma vez que encararam os exercícios com um bom grau de competitividade. Nos exercícios destinados à finalização, os atletas voltaram a evidenciar vários remates desenquadrados com a baliza. Relativamente aos jogos formais, a tomada de decisão por parte do setor defensivo denotou melhorias, uma vez que foi concedido a estes, um maior espaço/tempo para escolher em que zona queria colocar a bola. Contudo, poucas foram as ocasiões de 4x3, sendo que quando ocorriam os atletas não conseguiam realizar um remate. Em sentido inverso, os atletas acumularam várias más decisões e passes falhados no exercício posse de bola 3x2, com o exercício a encontrar-se parado muitas vezes, com a bola a sair constantemente do terreno de jogo. Já no jogo competitivo 5x5, um dos objetivos era combinar com os apoios laterais, mas golos após assistência destes, aconteceram raras exceções.

Alverca-Real Sport Clube (2-1) 13 de Outubro de 2018, 11h00, Futebol 7

Mais um teste importante para a nossa equipa, uma vez que seria o último antes do início do período competitivo. A equipa do Alverca apresentou-se a jogo no sistema tático 2-3-1. Ofensivamente, fruto da nossa pressão junto do último terço, a equipa do Alverca viu-se por bastantes vezes obrigada a bater os pontapés de baliza para a frente, procurando constantemente o seu avançado, muito forte tecnicamente, denotando igualmente boa mobilidade. Defensivamente, apresentaram-se como uma equipa agressiva, contudo, algo desorganizada, sobretudo em situações de transição defensiva, onde apresentavam alguma lentidão na reorganização. Por sua vez, a nossa equipa tentou impor os princípios e a qualidade que conseguiu apresentar contra o Cacém, somando várias situações de golo, sobretudo através de rápidas transições ofensivas, situação que como referi, o Alverca tinha debilidades. Neste jogo, a imagem deixada pelos atletas em contexto de treino veio ao de cima, uma vez que voltou-se a pecar, e muito, em situações de finalização. Numa situação aparentemente controlada pelos nossos dois defesas, e por falta de comunicação, ambos tentam conquistar a posse de bola, após um pontapé de baliza do adversário, acabando por chocar um com o outro, o que iria resultar numa situação 1x0, e no golo do Alverca. Ao intervalo, pedi aos atletas mais empenho e mais concentração, uma vez que o adversário evidenciava dificuldades na transição defensiva, bastava aproveitar estes momentos, somando boas tomadas de decisão. Na etapa complementar, na minha ótica, muitos atletas apresentaram dificuldades físicas, sendo que mesmo com isso, conseguimos empatar o jogo, através de um pontapé de canto. O cansaço físico veio naturalmente afetar a parte cognitiva dos meus atletas, onde continuaram a somar más decisões, tal como as oportunidades de golo, que foram-se acumulando (e não concretizadas), e foi na origem de um mau passe, que resultou numa situação de 1x1, novamente bem aproveitada pelo avançado do Alverca, estabelecendo assim, o resultado final.

Estoril-Real Sport Clube (5-0) 13 de Outubro de 2018, 15h00, Futebol 9

Na minha opinião, o pior jogo realizado na pré-época, contabilizando os jogos do futebol 7 e do futebol 9. A equipa do Estoril, que habitualmente conta com bons jogadores nas suas fileiras, apresentou-se num sistema 3-2-3, com um médio de cobertura, responsável pela organização do jogo da equipa, na 1ª fase de construção, sendo que esta equipa correspondia ao escalão de atletas nascidos em 2006, ou seja, um ano mais velhos que os nossos atletas. Desde cedo que o Estoril se impôs no jogo, fruto da agressividade imposta nos momentos defensivos, tal como a envergadura física dos seus atletas faziam muito a diferença. Individualmente, importante realçar os três jogadores que atuavam no setor do ataque, muito fortes no capítulo do drible, bem como com uma capacidade de velocidade e aceleração acima da média, pelo menos, para o contexto referido. Relativamente à nossa equipa, no momento ofensivo foi praticamente nula, sem conseguir uma única vez sair em ataque organizado, sendo que as poucas oportunidades que tivemos, foi a partir de remates de meia distância. Em processo defensivo, os nossos defesas, considerando o trabalho desenvolvido nos treinos, tiveram muito pouco para a tomada de decisão, limitando-se muitas vezes a lateralizar ou a procurar o avançado, muitas vezes sem apoio. Apesar de tentarmos pressionar alto, como executamos habitualmente, os jogadores do Estoril muito evoluídos na componente técnica, conseguiam com relativa facilidade essa zona de pressão e criar várias situações de 2x1 a meio-campo, servindo muitas vezes os avançados encostados aos corredores laterais, proporcionando situações de 1x1, sendo que 3 golos do Estoril surgiram em situações desta tipologia. No final o desalento e a frustração era visível nos nossos atletas, contudo, era importante realçar que os adversários se encontravam num patamar completamente distinto, de modo a que os níveis anímicos dos nossos atletas não fossem em sentido contrário dos nossos objetivos, que começava por começar bem o campeonato.

Análise do microciclo N.º 6

1ª Unidade de treino (15 de Outubro de 2018) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo. De seguida, desenvolveu-se um exercício de carácter lúdico, jogado com as mãos. O intuito era que os jogadores comunicassem constantemente entre si, sendo que para receber a bola, estes deveriam obrigatoriamente comunicar com o colega portador da bola. Caso contrário, o jogador mantinha a posse da bola. Exercício detinha igualmente o seu carácter competitivo, uma vez que transposta a linha final delimitada, traduzia num ponto. Posteriormente, trabalhou-se situações de finalização 5x2, através de cruzamento (ver figura 29). Os atletas correspondentes às posições, defesa (do corredor lateral), médio centro e médio ala, deveriam combinar entre si (com a bola a sair do médio centro), e, à vez, realizar o cruzamento, onde deveria aparecer a “atacar” as zonas de finalização, o outro médio centro, o avançado e o médio ala do lado contrário. Jogo formal 9x9, desta feita mais focado na organização ofensiva, sendo que foram colocadas zonas de cruzamento (ver figura 30), de modo a que os atletas entrassem nestas. Assim que entra dentro da zona, o jogador que irá realizar o cruzamento, não poderá ter oposição. Posteriormente, trabalhou-se bolas paradas, mais especificamente, livres frontais. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos apoiados e exposição dos aspetos a desenvolver, conforme as tarefas propostas no presente treino.

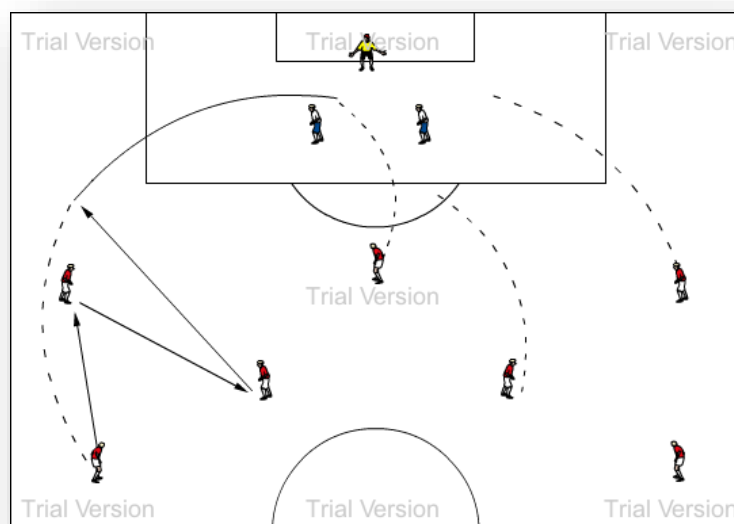


Figura 29 – Situação 5x2, com combinação

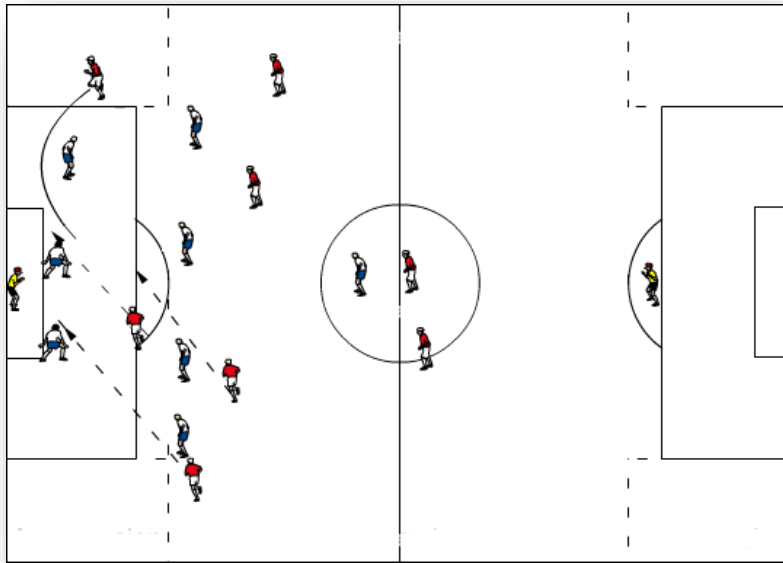


Figura 30 – Jogo formal 9x9 com zonas de cruzamento

2ª Unidade de treino (16 de Outubro de 2018) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida à volta do campo, seguido da típica mobilização articular. Ainda nesta fase, desenvolveram ações técnicas básicas, como o passe, a receção, condução de bola, bem como combinações diretas e indiretas. Seguidamente, o grupo foi dividido em 3 estações distintas, que foram:

- 1ª Estação: Situações 2x1, incluindo finalização com um jogador em recuperação, com o intuito de promover uma situação de 2x2;
- 2ª Estação: Posse de bola 3x3 com 1 *joker*. Exercício dividido em duas zonas, sendo que o mesmo iniciava-se com uma situação 4x2. Equipa em superioridade numérica deveria manter a posse de bola, enquanto a equipa de dois elementos, procurar recuperar a posse da mesma. Em caso de sucesso, deveriam realizar um passe para o jogador em espera, na outra zona, para que fosse feita a transição;
- 3ª Estação: 1x1 com guarda-redes. Treinador colocaria a bola à frente dos jogadores, sendo que quem chegasse primeiro a este, deveria finalizar, enquanto o outro realizava contenção, protegendo a baliza.

Depois, os atletas realizaram jogo formal 5x5, com os mesmos princípios do jogo formal do treino anterior, com quatro “caixas” de cruzamento. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e breve balanço do treino.

3ª Unidade de treino (18 de Outubro de 2018) – Na parte inicial do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, seguida de mobilização articular. Seguidamente, os atletas foram organizados em três grupos distintos, onde, dentro de um espaço, encontrariam marcas com três distintas. O treinador por sua vez, deveria mencionar à voz, as marcas que pretendia que os atletas tocassem. Após tocar nas marcas, atletas deveriam realizar um *sprint*, até à marca de referência, sendo que o exercício deveria ter carácter competitivo. Na parte principal do treino, os atletas realizaram situações 4x2 com 2 jogadores em perseguição, de modo a igualarem a situação para um 4x4. Posteriormente, os jogadores realizaram um jogo formal 9x9, com o objetivo de desenvolver o *pressing* duplo, entre o avançado e o médio centro. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos apoiados, saliência dos pontos positivos e negativos do treino e breve conversa de preparação, para o jogo frente ao Linda-A-Velha.

Objetivos do microciclo

Os objetivos deste microciclo incidiram-se novamente no desenvolvimento da resistência física por parte dos atletas, com o intuito de se encontrarem em condições favoráveis para o jogo contra o Linda-A-Velha, tal como o trabalho em torno das outras componentes foi com o intuito de preparar a primeira jornada. Ao longo da semana colocou-se zonas de cruzamento, para que potenciássemos esta variante do processo ofensivo, de modo a que os atletas desenvolvessem a técnica de cruzamento e de cabeceamento. Já nas situações 4x2, com 2 em perseguição, o intuito passava pela rápida e eficaz conclusão de jogadas em superioridade numérica.

Avaliação do microciclo

No cômputo geral, os atletas denotaram bons índices, na vertente motivacional, derivado provavelmente do aproximar do período preparatório. A colocação das zonas para os atletas realizassem cruzamentos, trouxe resultados positivos, uma vez que existiram muitos golos através destas situações, com os atletas a melhorarem na técnica

de cruzamento, bem como a revelar-se competentes na técnica de cabeceamento. Nas situações 4x2, com 2 jogadores em perseguição, os atletas acumularam algumas más decisões, fruto de querer decidir depressa, antes que os jogadores contrários se organizassem.

Análise geral do período preparatório

No que concerne aos aspetos psicológicos, penso que estaria a ser injusto com os atletas, se não tivesse satisfeito. A faixa etária na qual me encontro a trabalhar, é bastante distinta, quando comparada com a que trabalhei anteriormente, uma vez que os índices motivacionais parecem estar sempre no auge, mesmo quando as coisas não correm tão bem, principalmente em contexto competitivo. Mesmo em contexto de treino, deparo-me com um grupo, de uma maneira geral, focada e motivada para as tarefas propostas nos exercícios. Do ponto de vista tático, a equipa ainda não se encontra com a organização que a equipa técnica perspectivava nesta fase, principalmente em processo defensivo, mas as expectativas para o futuro, são positivas. A nível técnico, temos jogadores que podem vir a ser importantes ao longo do período competitivo, com boa qualidade de passe, capacidade de realizar desmarcações em rotura, capacidade de drible e de velocidade/aceleração. Falando especificamente num aspeto, confesso que apresento alguma apreensão, relativamente à capacidade de finalização dos atletas, visto que tanto em contexto de treino, como em contexto de jogo, apresentaram muitas limitações. Contudo, na minha ótica, existem muitas diferenças na componente técnica, no seio do plantel. No que concerne a uma avaliação da aptidão física dos atletas, todos denotam evolução, a nível de resistência e capacidade cardiorrespiratória. Porém, existem ainda atletas, a meu ver, que não apresentam as condições ideais para encarar o período competitivo. Por fim, falar do aspeto social. A equipa apresenta boa coesão grupal, com boa disposição no seio do balneário, sendo que este fator ajudou a uma eficiente integração dos novos jogadores no clube e na equipa. Em jeito de retrospectiva, os resultados da pré-época não foram os desejados, contudo, nesta faixa etária é importante que exista uma evolução individual e constante, em todas as vertentes, e de fato contrastando com a primeira impressão, todos progrediram e portanto, é sensato afirmar que a equipa apresenta boas condições e recursos para fazer um período competitivo competente, tanto no futebol 7, como no futebol 9.

ii. Período Competitivo

1ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – Real Sport Clube-Linda-A-Velha (1-4) 20 de Outubro de 2018, 10h00, Futebol 9

Dia muito ansiado por todos os elementos da equipa, dia que marcou o início do período competitivo. Recebemos o Linda-A-Velha no nosso campo, equipa composta com jogadores nascidos em 2006, o que viria a dificultar e muito a nossa tarefa, visto que estar um ano à frente, faz efetivamente a diferença nestes escalões. A equipa adversária apresentou-se num sistema idêntico ao nosso, a jogar em 3-4-1, com um médio de cobertura, e um médio ofensivo, basicamente, como se tivesse organizado a partir de um losango, constituído pelos médios ala, e os dois médios. O Linda-A-Velha iniciou o jogo com uma postura bastante agressiva, sendo que notei prematuramente que ambos os médios, responsáveis pela organização de jogo, eram dotados tecnicamente, com relativa facilidade em executar tanto passes longos, como passes curtos. Com isto, os jogadores do Linda-A-Velha conseguiam com relativa facilidade ultrapassar as nossas zonas de pressão e criar várias situações de 2x1, quer nos corredores laterais, quer no corredor central. Por sua vez, a nossa equipa tentou ser fiel ao nosso modelo de jogo, procurando limitar a organização da equipa contrária, mas muitas vezes sem sucesso. A partir da nossa baliza, os nossos defesas viram-se muito limitados na sua tomada de decisão, fruto da forte pressão da equipa do Linda-A-Velha. Através de um pontapé de canto, onde houve falta de comunicação, a equipa adversária conseguiu marcar. Contudo, na resposta, e numa jogada desenvolvida nos treinos, mais concretamente nos exercícios padronizados, e fazendo jus à primeira variante, um dos nossos médios coloca a bola no avançado, que devolve para o outro médio, que iria colocar a bola no corredor lateral direito, onde surgiu o cruzamento, e que o nosso avançado iria concretizar com sucesso. 1-1 era o resultado ao intervalo. Porém, e infelizmente para a nossa equipa, a equipa do Linda-A-Velha manteve a postura agressiva no processo defensivo, bem como muita competência no aspeto ofensivo, conseguiu fazer mais 3 golos e levar os 3 pontos. Em relação à nossa equipa, começava o campeonato com o “pé esquerdo”, contudo era importante continuar a trabalhar, uma vez que foi apenas a primeira jornada.

Análise do microciclo N.º 7

1ª Unidade de treino (22 de Outubro de 2018) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguido de um trabalho de coordenação, que contemplou *skipping* e salto entre arcos. Ainda nesta fase, voltaram a realizar o exercício lúdico, manipulado com a mão, onde requeria a comunicação constante dos colegas. Seguidamente, dentro de um quadrado delimitado, com apoios nas suas arestas, os atletas realizaram duelos 1x1, sendo que o objetivo, para quem tinha a bola, era a manutenção da mesma, através da combinação constante com os apoios, enquanto o outro atleta tentava recuperar a posse da mesma. Na parte principal do treino, realizaram situações transições 3x3 (ver imagem 31), sendo que a bola partia de uma das balizas. Exercício iniciava-se na posse de uma das equipas, com três atletas cada predispostos em três zonas do meio-campo, sendo estas, junto das balizas e junto à linha do meio-campo. Para optarem por uma tomada de decisão, o atleta com bola deveria conduzi-la até ao meio-campo, e depois ai oscilar, juntamente com os colegas, e adversários, para uma das balizas. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos pontos positivos e negativos do treino.

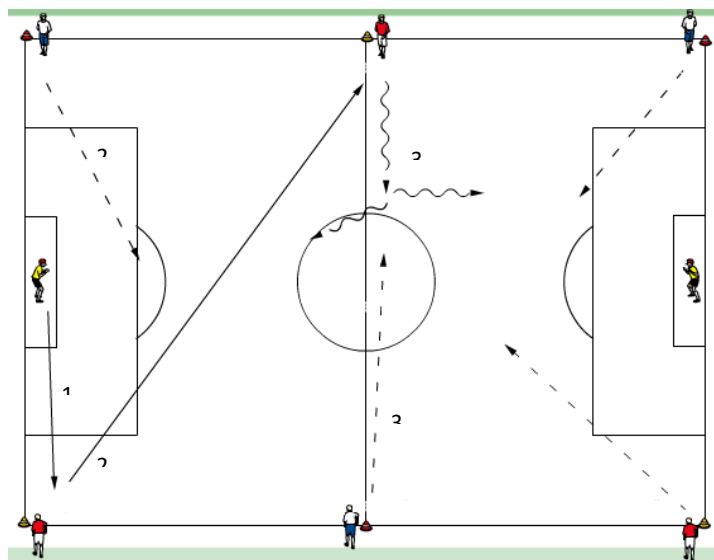


Figura 31 – Transições 3x3

2ª Unidade de treino (23 de Outubro de 2018) – No primórdio do treino, os jogadores efetivaram corrida de ativação à volta do campo, seguido do exercício de passe

intercalado com a desmarcação em *overlap*. Posteriormente, e à imagem da semana passada, foram divididos em três grupos e estações diferenciadas, que visava a execução dos mesmos exercícios, sendo finalização, posse de bola 3x3 + *joker* e duelos 1x1, em perseguição. Posteriormente, voltou a dar-se ênfase ao jogo formal 5x5 com as quatro “caixas” destinadas para desenvolver a técnica de cruzamento. Atletas de fora realizavam a pares, exercícios de técnica individual. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e feedback sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

3ª Unidade de treino (25 de Outubro de 2018) – A abrir o treino, os atletas realizaram a habitual corrida contínua à volta do espaço destinado para o treino, onde seguidamente voltou-se a realizar um pequeno circuito de coordenação motora, que contemplou *skipping* e corrida em “zig-zag”. A seguir, voltaram a realizar os duelos 1x1, com os três apoios. Na parte principal do treino, desenvolveu-se situações 3x2, (ver figura 32) sendo que os três jogadores em processo ofensivo, deveriam tentar finalizar a baliza, enquanto os outros dois elementos visavam a sua proteção. Em caso de conquista da posse de bola por parte da equipa em inferioridade numérica, seriam estes a atacar, entrando mais um para o exercício, para a sua equipa, e, em contrapartida, a equipa que outrora era composta por três elementos, seria reduzida a dois. Os defesas deviam finalizar numa das balizas de tamanho reduzido. Posteriormente, fez-se jogo formal 9x9, com as variantes de que, deveriam existir situações 4x3 no espaço delimitado, bem como espaço para o setor defensivo progredir e decidir. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos apoiados, exposição dos pontos fortes e fracos do treino e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Ericeirense (futebol 9) e Benfica (futebol 7).

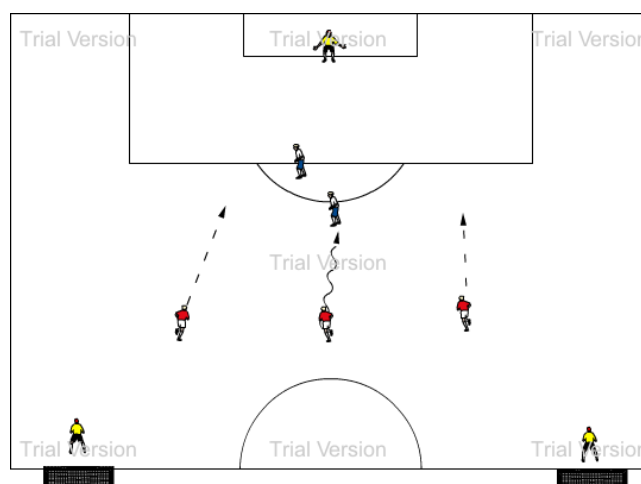


Figura 32 – Situações 3x2

Objetivos do microciclo

Do ponto vista geral, os objetivos deste microciclo incidiram-se fundamental em boas prestações frente aos nossos próximos adversários. Para isso, incidiu-se fundamentalmente no aspeto cognitivo, isto é, na tomada de decisão dos atletas, em diversos exercícios. Continuou a dar-se igualmente relativa importância à técnica de cruzamento. Para além disso, desenvolvemos também situações de 1x1, com o objetivo de fomentar a agressividade dos atletas nestes lances.

Avaliação do microciclo

Após uma exibição menos conseguida na 1ª Jornada, os atletas apresentaram-se de uma maneira geral, a um bom nível, quer na entrega, quer na motivação para a execução das suas tarefas de treino. Da minha perspetiva, alguns atletas apresentaram melhorias na sua tomada de decisão, o que desenvolveu conseqüentemente, num maior número de oportunidades de golos. Nesta semana, já não surgiram tantos golos através de cruzamentos, sendo que os atletas quando caíam nas “caixas” para o efeito, optaram muitas vezes por realizar passes curtos, e para uma zona mais atrasada do terreno. A destacar negativamente, são as transições defensivas da equipa, tanto no exercício 3x2, como no jogo formal, onde os jogadores em questão, apresentaram muita lentidão na sua organização em campo.

1ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Benfica (1-6), 27 de Outubro de 2018, 9h00, Futebol 7

Jogo que marcava o dealbar do campeonato de futebol 7. Na preleção, foi alertado aos atletas, que o adversário dispensava apresentações, uma vez que era uma das melhores formações em Portugal, contando constantemente com jogadores muito acima da média, em todas as componentes. O Benfica apresentou-se num sistema tático 2-3-1, onde desde cedo demonstraram todas as suas capacidades, principalmente a nível técnico-tático. De uma maneira individual, é difícil destacar um jogador adversário, uma vez que todos eram capazes de diferença, contudo foram os dois médios ala e o avançado que ditaram muito o que foi o resultado, que, apesar de não apresentarem uma grande estrutura física, dispõem de capacidades de velocidade e aceleração, agilidade e de drible, muito acima da média. Por sua vez, a nossa equipa apresentou-se, no sistema tático igualmente assente no 2-3-1 em processo ofensivo, sendo que em processo defensivo, de modo a conquistar uma maior coesão defensiva, organizávamo-nos em 3-2-1, e posteriormente em caso de recuperação da bola, tentávamos organizar no sistema preferencial. Relativamente ao jogo da nossa equipa, tentámos pressionar alto, através do nosso avançado e dos nossos médios, mas na maioria dos casos sem efeito, uma vez que a capacidade técnica tanto do setor defensivo, como do médio centro, que aproximava muitas vezes para dar linhas de passe aos defesas, permitia ultrapassar com alguma facilidade as nossas linhas de pressão. Com isto, os nossos defesas viram-se muitas vezes expostos a situações de igualdade numérica, sendo que a grande maioria dos golos do Benfica surgiram em ocasiões desta tipologia. Contudo, conseguimos fazer o golo de honra sendo que após uma bola ganha num pontapé de canto, conseguimos fazer uma rápida e exemplar transição ofensiva, concluída com sucesso.

2ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – Ericeirense-Real Sport Clube (1-3), 27 de Outubro de 2018, 13h45, Futebol 9

Partida que assumia um carácter algo relevante, de modo a tentar tirar conclusões do trabalho realizado ao longo da semana, bem como os atletas se apresentavam animicamente, depois de uma derrota na primeira semana. Jogo que assumiu alguns contornos caricatos, uma vez que tínhamos sido informados que o jogo teria início às

15h00, mas quando chegamos ao campo do Ericeirense, já o adversário encontrava-se preparado entrar em campo. Com isto, a nossa equipa não teve direito a aquecimento, o que podia assumir alguns contornos de risco no desenvolvimento do jogo. A equipa do Ericeirense apresentou-se num sistema tático 2-3-1, a demonstrar relativa agressividade sem bola, procurando limitar-nos logo desde a primeira fase de construção, o que nos conseguiu anular na primeira parte, o nosso modelo de jogo uma vez que fomos obrigados muitas vezes a bater diretamente para a frente. Ofensivamente, o adversário optava por colocar muito na profundidade dos seus corredores, onde os médios ala denotavam boa capacidade de aceleração. Relativamente à nossa equipa, defensivamente evidenciou algumas dificuldades, com a equipa contrária a impor-se muito, fruto da intensidade sem bola imposta, o que limitou muito as nossas tomadas de decisão, com vários passes falhados. Ofensivamente, também chegámos pouco perto da baliza, nesta primeira parte. Foi através de uma tentativa a tentar sair a jogar organizado da nossa baliza, que o ataque do Ericeirense obrigou um dos nossos defesas a errar, falhando um passe e a resultar no 1-0, resultado que se manteve até intervalo. Na segunda parte, o jogo ganhou um rumo completamente diferente. A abrir, e numa jogada individual muito boa de um dos nossos médios centro, sendo que a partir do golo do empate a equipa contrária parece ter quebrado, quer fisicamente, quer psicologicamente. Assim, e através de duas boas transições ofensivas, conseguimos fazer já dois golos nos minutos finais, alcançado a primeira vitória no campeonato de futebol 9.

Análise do microciclo N.º 8

1ª Unidade de Treino (29 de Outubro de 2018) – Na fase inicial, os atletas realizaram corrida contínua à volta do espaço correspondente, seguido de uma mobilização articular. A seguir, realizaram o exercício passe com variação. Já na parte principal do treino, voltou-se a dar ênfase às situações de superioridade numérica, realizando situações 3x2 (figura 32). A seguir, situações 4x3, igualmente já trabalhadas esta época. Antes do fim do treino, os jogadores fizeram o jogo do drible. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos pontos positivos e negativos, no decorrer do treino.

2ª Unidade de Treino (30 de Outubro de 2018) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se um trabalho de coordenação motora, predisposto por quatro filas distintas, que visava, impulsão a pés juntos sobre barreiras, *skipping* lateral e frontal, contorno de marcas 360° e salto entre arcos. Ainda nesta fase, realizaram o passe “Y”. Seguidamente, já na parte principal do treino, os atletas foram divididos por estações, com o intuito de realizarem o jogo do drible, uma posse de bola 4x4 e um exercício de finalização (ver figura 33), onde contemplava seis remates consecutivos, com a bola a vir de seis zonas distintas. Seguidamente os atletas realizaram um jogo formal 7x7, com dois apoios laterais. Foi dado o estímulo a estes, para que rematassem de meia distância, bem como combinarem com os apoios, uma vez que estas ações em caso de golo, valeria a dobrar. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e *feedback* sobre os aspetos a melhorar.

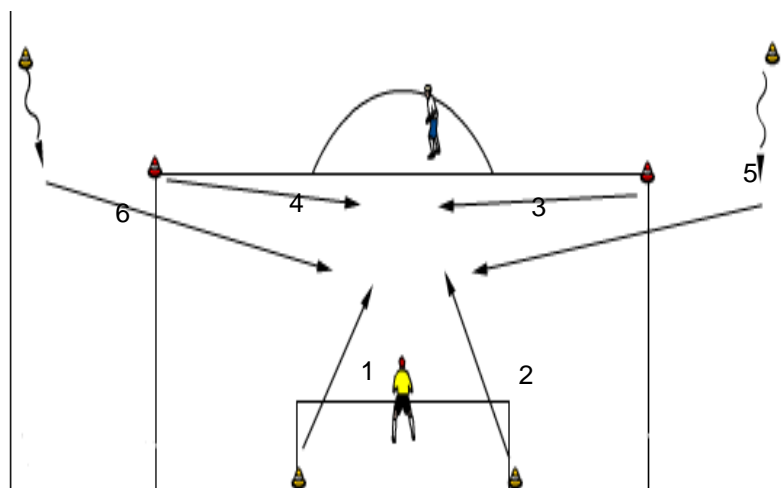


Figura 33 – Finalização 6 zonas

3ª Unidade de Treino (1 de Novembro de 2018) – Na última unidade de treino do presente microciclo, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, sendo que seguidamente desenvolveram ações técnicas de base, sendo que a organização era dentro do limite do círculo do meio-campo, com metade dos atletas dentro, e outra sobre o tracejado, e à vez combinariam uns com os outros. Na parte principal, trabalhou-se situações de 5x5 + *joker*, a meio-campo, com o intuito de trabalhar a organização ofensiva e defensiva da equipa. Uma equipa finalizaria na baliza normal, enquanto a outra finalizaria numa das duas balizas, de tamanho reduzido. Seguidamente,

jogo formal 9x9, com as mesmas premissas que temos desenvolvido, potenciar a tomada de decisão do setor defensivo, bem como situações 4x3 dentro da zona, onde as defesas podem e devem conduzir a bola. Antes do final do treino, ainda se trabalhou situações de bola parada, mais concretamente, pontapés de canto.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo, centraram-se fundamentalmente em boas exibições, tanto no futebol 7, como no futebol 9. Com o exercício 5x5 com o apoio neutro, potenciou-se a organização dos três setores, cumprindo ao mesmo tempo, os princípios específicos do ataque e da defesa. Com o jogo formal com os apoios laterais, permitiu aos atletas desenvolverem os remates de meia distância, tal como as combinações com os jogadores nos corredores laterais. O exercício de finalização também permitiu aos atletas potenciarem a sua técnica de remate, bem como capacidade de finalização, de várias zonas do campo.

Avaliação do microciclo

Neste microciclo, alguns atletas apresentaram baixos níveis de concentração, o que prejudicou a qualidade do treino. Contudo, a maioria conseguiu evidenciar bons índices de trabalho. No jogo formal 7x7 com os apoios laterais, existiram muitos golos após combinações com estes, quer através de passe curto, quer através de cruzamentos. Contudo, existiu uma escassez de remates de meia distância, um dos objetivos deste exercício. No exercício 5x5, os atletas que atacavam para as balizas de tamanho reduzido demonstram maiores valências, uma vez que a equipa que se encontrava a defende-las evidenciou muitas dificuldades na sua organização, sem que a equipa contrária fizesse constantes variações do centro de jogo. A destacar ainda o exercício de finalização, onde alguns atletas continuam a apresentar debilidades nesta vertente.

2ª Jornada do campeonato – EF Belém-Real Sport Clube (5-3), 3 de Novembro de 2018, 10h30, Futebol 7

Desta vez, deslocámo-nos até Belém, para jogar contra a equipa da EF Belém. A equipa da casa apresentou-se num sistema tático 2-3-1, sendo que procurava sempre sair organizado através do seu guarda-redes, e focava-se muito, seguidamente, em procurar rapidamente o avançado ou os médios ala, com maior frequência os corredores laterais. A defender, optou por adotar uma postura média-baixa, sendo que o avançado era o único que pressionava os nossos defesas, enquanto os médios ala preocupavam-se em marcar diretamente os nossos médios ala. Relativamente à nossa equipa, apresentou-se com níveis de concentração muito abaixo ao exigido, ainda mais para o período que nos encontramos. Neste jogo, os jogadores evidenciaram demasiados erros que neste contexto, acabam por se pagar caros, desde passes falhados pelos guarda-redes, más decisões dos defesas, pouca largura e profundidade oferecida por parte dos médios-ala, ao seu corredor, pouca mobilidade do avançado e falta de agressividade em momento defensivo. O culminar destes acontecimentos, resultou numa derrota por 5-3, onde os nossos golos surgiram todos através de rápidas transições ofensivas, momento do jogo onde a EF Belém demonstrava muitas fragilidades.

3ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – Real Sport Clube-Operário de Lisboa (11-0), 3 de Novembro de 2018, 13h45

Depois da derrota na parte da manhã em futebol, tornava-se imperativo encaixar uma vitória no futebol 9, de modo a que índices motivacionais não conseguissem contornos negativos. A nossa equipa recebeu no nosso campo, a equipa do Operário, cuja encontrava-se no último lugar da tabela classificativa. O Operário de Lisboa apresentou-se num sistema 3-4-1, sendo que notei precocemente muitas dificuldades a nível técnico e tático, em todos os setores. Em todos os momentos do jogo, o visitante evidenciou muita desorganização no seu jogar, com todas as suas linhas muito afastadas, sendo que a pressão que exercemos perto da baliza também dificultou muito a sua organização, sendo múltiplas vezes obrigados a jogar para a frente, sem critério. Defensivamente não ofereceu qualquer tipo de cobertura, com a agressividade muito baixa no momento de recuperar a posse de bola, sendo que ofensivamente só conseguiram criar perigo já nos

instantes finais do jogo, onde se denotou alguma passividade por parte dos nossos jogadores, já “confortáveis” com o resultado. Em relação à nossa equipa, apresentou um nível que ainda não tinha apresentado neste período competitivo, fruto também da qualidade do adversário é certo. Fortes na pressão, a querer tomar conta de todos os momentos do jogo, saindo em transições rápidas e controladas e através da reposição de bola do guarda-redes, conseguíamos organizar com relativa facilidade. A salientar ainda o fato de alguns dos golos, terem surgido através do trabalho desenvolvido nos treinos, nos exercícios padronizados. Concluindo, denotou-se uma grande discrepância entre as equipas, que se refletiu num resultado desnivelado. Nova vitória para a nossa equipa, e mais uma injeção de confiança para todos!

Análise do microciclo N.º 9

1ª Unidade de treino (5 de Novembro de 2018) – Na parte inicial do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, bem como exercício de coordenação motora, idêntico ao que já tínhamos empenhado, com marcas de várias cores. Seguidamente, realizaram 1x1 com 3 apoios. Na parte principal do treino, os atletas trabalharam situações 5x4, com o intuito de realizarem variações. Posteriormente, realizou-se jogo formal 9x9, com uma das equipas a jogar em 3-3-2, de modo a desenvolver uma 2ª variante do nosso sistema tático. Na parte final, alongamentos estáticos, retorno à calma e balanço do ocorrido no treino.

2ª Unidade de treino (6 de Novembro de 2018) – No início do treino, a equipa efetuou corrida contínua, seguida da habitual mobilização articular. Seguidamente, realizou o exercício de passe diamante. Na parte principal da unidade, os atletas voltaram a desenvolver os exercícios padronizados, após isto, fomentaram situações ofensivas em superioridade numérica, mais propriamente 5x2. Na parte conclusiva do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos e balanço dos aspetos positivos e negativos do treino.

3ª Unidade de treino (8 de Novembro de 2018) – Os atletas iniciaram o treino ao realizar corrida de ativação e mobilização articular. Seguidamente, o grupo foi dividido em dois exercícios, sendo que um grupo trabalhou situações de 2x2, com 4 balizas para finalizar, os restantes efetuaram organização defensiva analítica, isto é, com bola, 4

elementos predispostos efetuavam passes entre si, sendo que os restantes 4, sem poder recuperar a posse de bola, só faziam marcação, cumprindo os princípios específicos da defesa (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração). Seguidamente, realizou-se jogo formal 9x9, com as mesmas premissas que temos vindo a desenvolver, com o acréscimo de, a equipa em processo defensivo, organizava-se em 3-3-2. Houve ainda tempo para trabalhar situações de bola parada, mais concretamente, livres laterais e pontapés de canto. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, feedback sobre os pontos fortes e pontos fracos do treino e breve conversa de preparação para os jogos contra o Benfica (futebol 9) e Belenenses (futebol 7).

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo incidiram-se principalmente na preparação dos jogos frente ao Benfica e ao Belenenses. Para isso, e com o intuito de desenvolver uma nova vertente no nosso sistema tático, começámos a organizar em momento defensivo, num sistema 3-3-2. Para além disso, voltou a dar-se relativa importância de cariz ofensivo, como os exercícios padronizados e as situações 5x2.

Avaliação do microciclo

Em termos qualitativos, talvez a pior semana de treinos, incidindo-me fundamentalmente nas unidades de treino de segunda e terça-feira. Muita desconcentração e passividade por parte dos atletas. Unidade de treino de quinta-feira correu como previsto, com os atletas a quererem compensar as duas más unidades de treino anteriores.

3ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Belenenses (1-0), 10 de Novembro de 2018, 9h00, Futebol 7

Depois de duas derrotas consecutivas nas duas primeiras jornadas do campeonato, era importante mudar o rumo dos acontecimentos no futebol 7. A equipa do Belenenses, conjunto tradicionalmente forte, apresentou-se a jogar num sistema 3-2-1, com um médio de cobertura, responsável pela organização do processo ofensivo da equipa, sendo que os defesas do lado direito e esquerdo, ficavam responsáveis pela ocupação na totalidade do seu corredor. O adversário apresentou jogadores dotados em todos os

setores, privilegiando o ataque organizado, com todas as suas linhas bem orientadas e sintonizadas, e com relativa agressividade no momento de pressão ao portador da bola, equipa que nos opôs muitas dificuldades, principalmente na primeira parte. O fato de ser o médio de cobertura a organizar o seu jogo, fez com que os defesas ficassem a dar cobertura, o que nos retirou muito espaço para colocar os nossos princípios em prática. Em relação à nossa equipa, e face à previsível qualidade do adversário, optei por escalar a equipa num sistema tático assente no 3-1-2, jogando com três defesas declarados. Face ao pouco espaço que o Belenenses nos deu para jogar, vimo-nos muitas vezes a “bater” bolas, sendo que as únicas vezes que conseguimos jogar com a bola no chão, foi através da exploração da profundidade dos corredores, pela desmarcação dos nossos avançados. Com a minha equipa a sentir muitas dificuldades, sobretudo no plano defensivo, onde na minha ótica, estávamos a conceder muito espaço no setor do meio-campo, optei por organizar a equipa em 3-2-1, com o intuito de impor mais agressividade e limitar a tomada de decisão dos médios do Belenenses. Na etapa complementar, a equipa do Belenenses mudou igualmente o sistema para 2-2-2, a manter o médio de cobertura. Com isto, o jogo perdeu um pouco a qualidade, uma vez que tanto uma equipa como a outra tinham menos espaço para jogar organizado, sendo que ambas iam tentando chegar ao golo de forma direta. E foi assim, que a poucos segundos do final, através de um pontapé de baliza, conseguimos marcar, uma vez que o guarda-redes contrário facilitou e deixou escorregar a bola das mãos, com nota de destaque para o nosso avançado, que com o lance aparentemente controlado pelo guarda-redes, não desistiu e fez o primeiro e único golo da equipa. No final, a alegria e satisfação era notória, com os primeiros pontos a serem conquistados neste campeonato de futebol 7!

4ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – Benfica-Real Sport Clube (2-1), 10 de Novembro de 2018, 15h00, Futebol 9

Á imagem do jogo de futebol 7, a tarefa no futebol 9 também não se adivinhava fácil, uma vez que iríamos encontrar igualmente uma das melhores equipas do país. O Benfica alinhou em 3-4-1, sendo que numa primeira fase do processo ofensivo, organizava-se em 2-1-4-1 com o defesa do corredor central, a assumir neste momento, a organização da equipa do Benfica. Naturalmente, apresentava jogadores dotados em todos os seus setores, privilegiando o ataque organizado, com igualmente rápidas

transições ofensivas, com todas as suas linhas bem orientadas, e mentalidade agressiva no momento de pressão ao portador da bola. Relativamente à nossa equipa, jogou no habitual 3-4-1, procurando sair a jogar em ataque organizado, o que até conseguimos muitas vezes, na primeira parte, estando igualmente bem organizados no plano defensivo, reduzindo bem o espaço no corredor central, remetendo muitas vezes o Benfica a colocar a bola no corredor lateral e a limitar-se a cruzar bolas para a área. Contudo, seria o Benfica a inaugurar o marcador, que vendo que não conseguia através de passes curtos e bola controlada chegar à nossa área, começou a apostar nos remates de meia distância, modo em que chegou ao golo. Ainda antes do intervalo, e com praticamente toda a equipa do Benfica no nosso meio-campo, conseguimos colocar uma bola nas costas dos defesas, sendo que o guarda-redes também hesitou no momento de sair da baliza, que quando decidiu, ficou a “meio caminho”. Com isto, o nosso avançado conseguiu contornar o guarda-redes e, com a baliza deserta empatar o jogo. Por sua vez, a etapa complementar foi bastante distinta, onde praticamente todos os momentos do jogo passaram-se no nosso meio-campo, com a nossa equipa a apresentar-se algo apática nas tomadas de decisão, e com o processo ofensivo bem delineado do Benfica a remeter-nos para um bloco baixo e compacto, com a última linha adversária a dispor-se mesmo sobre a linha de meio-campo. O Benfica viria a chegar ao golo da vitória, através erro individual por parte de um dos nossos médios centro, que cortou a bola literalmente para a entrada da área, onde um jogador do Benfica, com capacidades técnicas acima da média, concretizou com êxito. Jogo muito difícil para a nossa equipa, contudo havia capacidades para poder fazer melhor.

Análise do microciclo N.º 10

1ª Unidade de treino (12 de Novembro de 2018) – Na fase inicial do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se um exercício de passe, cujo objetivo passava por potenciar as “tabelas” (ver figura 34). Na parte principal, os atletas trabalharam situações 5x4, com a equipa em superioridade numérica a atacar para baliza regulamentar, e equipa em inferioridade numérica para as balizas de tamanho reduzido. Atletas que não se encontravam incutidos no exercício, realizavam circuito de coordenação motora, intercalado com técnica individual. Situações 4x3 (ver figura 35), com castigo para a equipa em superioridade numérica, que estaria em transição

ofensiva. Na largura toda do campo, os atletas deveriam prosseguir com bola até à outra baliza, onde estariam três jogadores a tentar protegê-la. Se a equipa de quatro elementos não quisesse finalizar, executasse um passe errado, deveria imediatamente realizar um sprint, até ao cone junto da linha do meio-campo.

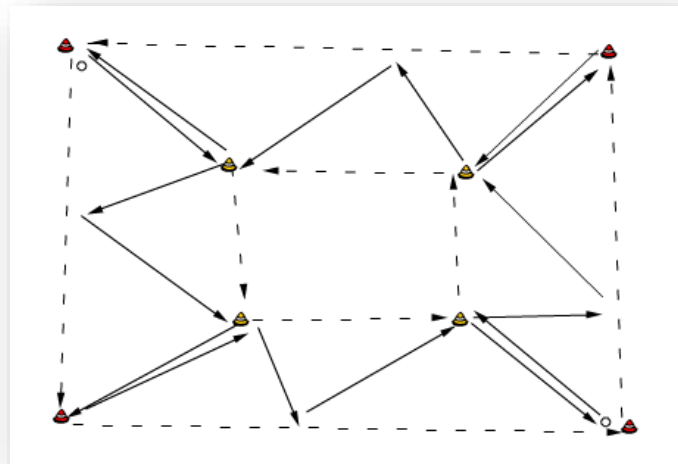


Figura 34 – Passe tabelas



Figura 35 – 4x3 com castigo

2ª Unidade de treino (13 de Novembro de 2018) – Na fase inicial, o plantel realizaram a habitual corrida à volta do campo, sendo que nesta fase, cumpriram um circuito que contemplava coordenação motora e técnica individual (passe, receção e cabeceamento). Na fase basilar do treino, os atletas realizaram exercícios de posse de bola 5x3, dividido em duas zonas, com dois atletas em espera do lado contrário, à espera da transição dos colegas. Seguidamente, realizou-se exercício que iniciava-se numa situação 4x2 (ver figura 36), sendo que após esta situação, os atletas outrora em processo ofensivo, deviam realizar *sprint* para o corredor lateral mais próximo, onde iriam encontrar uma situação 1x1, com guarda-redes. A seguir, realizou-se um jogo formal 5x5, com as normais “caixas” de cruzamento, sendo que desta vez foi adicionada uma “caixa” no meio do campo, sendo que apenas e exclusivamente, poderia lá entrar um jogador, com bola. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos do treino.



Figura 36 – Situação 4x2 com 1x1

3ª Unidade de treino (15 de Novembro de 2018) – Na parte inicial, a equipa realizou corrida contínua à volta do campo, e à imagem da unidade de treino de terça-feira, voltou a cumprir um circuito de coordenação motora, intercalado com técnica individual. Na parte principal, exercício com finalização em três balizas (ver figura 37). O exercício desenrola-se sempre numa situação 1x1, sendo que começa no corredor lateral. Após o remate do jogador, este deve cumprir contenção no corredor central.

Posteriormente, o jogador que se encontrava com bola, deve igualmente cumprir contenção, mas no outro corredor lateral, e assim sucessivamente. Seguidamente, jogo formal 9x9, com a agravante de, apenas um médio centro podia fazer o movimento de aproximação junto da defesa. Para além disso, golos através da integração de um defesa no processo ofensivo (corredor lateral), ou através de combinação direta (tabela), valeria por dois golos. A seguir, foram ainda trabalhados livres frontais. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares, exposição dos aspetos positivos e negativos do treino e breve conversa de preparação para o jogo frente ao Clube Futebol Benfica, em futebol 7.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo incidiram-se, fundamentalmente, na preparação do jogo frente ao Clube Futebol de Lisboa. Com o incremento dos circuitos, permitiu aos atletas em desenvolver algumas debilidades a nível técnico, bem como os seus aspetos coordenativos. Voltou a dar-se especial atenção aos exercícios de transição, tal como de finalização. No jogo formal 5x5, com as “caixas”, a introdução da zona interior, passava em desenvolver também jogo pelo interior do jogo, ou seja, pelo corredor central. Relativamente ao jogo formal 9x9, tentou-se com que os defesas próximos dos corredores laterais, tivessem alguma acutilância ofensiva.

Avaliação do microciclo

Comparativamente ao microciclo anterior, os atletas demonstraram um maior empenho nas suas tarefas no presente microciclo. No jogo das “caixas”, a zona interior fez de facto diferença, uma vez que o processo ofensivo passou muitas vezes pelo corredor central. Nos exercícios de finalização, alguns atletas continuam a demonstrar dificuldades neste aspeto. Relativamente às situações 4x2, surgiram muitos golos, contudo, na situação posterior, na grande maioria das vezes, quem chegava primeiro ao corredor, eram os médios ala, uma vez que se encontravam mais próximos da zona. Com o jogo formal 9x9, os defesas não conseguiram participar tão ativamente no processo ofensivo, quanto se tava a espera. Nota apenas para alguma desconcentração

por parte de alguns atletas, na unidade de treino de quinta-feira, talvez derivado do facto de esta semana haver paragem do campeonato do futebol 9.

4ª Jornada do campeonato – Clube Futebol Benfica-Real Sport Clube (1-6), 17 de Novembro de 2018, 10h30, Futebol 7

Depois da primeira vitória no fim-de-semana passado, frente ao Belenenses, era importante continuar a dar rumo às vitórias. Neste jogo, fomos até ao campo do “Fófó”, equipa que nesta fase encontrava em 3º lugar, mais golos marcados e igualmente menos sofridos que nós. O adversário apresentou-se num sistema tático 2-3-1, onde no geral, os seus jogadores apresentavam uma boa estrutura física, juntando ao fato de serem uma equipa bastante agressiva, no processo defensivo. Contudo, demonstravam alguma desorganização no seu jogo, com todas as suas linhas muito afastadas, sendo que numa primeira fase optou por sair em transições rápidas, colocando constantemente a bola nos corredores, mais frequentemente no corredor esquerdo, onde tinha um jogador dotado tecnicamente e fisicamente veloz. Relativamente à nossa equipa, rubricou uma excelente primeira parte, onde, apesar de termos começado a perder, fruto de um mau passe no nosso meio-campo ofensivo, (resultado da agressividade imposta pelo adversário), conseguindo controlar todos os momentos do jogo, cumprindo bem os princípios específicos da defesa e do ataque, procurando rapidamente o controlo da posse de bola, sem esta, criando igualmente várias situações de finalização, bem como revelou uma tremenda eficácia nas suas ações individuais ofensivas, uma vez que ao intervalo vencíamos por 4-1. Ao intervalo, sublinhei aos atletas que era importante não abrandarmos no ritmo, pois o adversário tinha qualidades que nos causar problemas, sendo que na segunda parte continuámos a criar varias situações de golo. Apesar de termos feito mais golos, ficou marcada pelo grande desacerto dos nossos jogadores. Vitória importante, uma vez que era o segundo triunfo consecutivo.

Análise do microciclo N.º 11

1ª Unidade de treino (19 de Novembro de 2018) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, bem como mobilização articular. Seguidamente e ainda nesta fase, o grupo foi organizado por “rabias”, de 4x2, com um cone no centro, de modo a que os atletas cumprissem os princípios da contenção e da cobertura defensiva. Em caso inverso, se os atletas nas arestas conseguissem derrubar o cone, os atletas no meio, realizavam três flexões de braços. Seguidamente, e já integrado na parte fundamental do treino, um exercício de finalização (ver figura 37), com quatro fases distintas, a citar:

- 1ª Fase: Atleta contorna marcas com bola, e deve-se enquadrar com a baliza, no corredor central, e efetuar o remate;
- 2ª Fase: O jogador deve agora combinar com um segundo atleta, cujo vai finalizar;
- 3ª Fase: O mesmo jogador combina com um terceiro jogador, efetuando um passe para fora de área, para o terceiro jogador efetue o cruzamento. Primeiro e segundo jogador “atacam” zonas de finalização (primeiro e segundo poste);
- 4ª Fase: Nesta etapa complementar, os três atletas irão entrar em zonas de finalização (primeiro e segundo poste, mais entrada da área), a cruzamento de um quarto jogador. Tanto a 3ª como a 4ª fase, contam com dois defesas.

A seguir, jogo formal 9x9, assente nos princípios e nas dinâmicas do nosso modelo de jogo. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares e exposição das conclusões retiradas do treino.

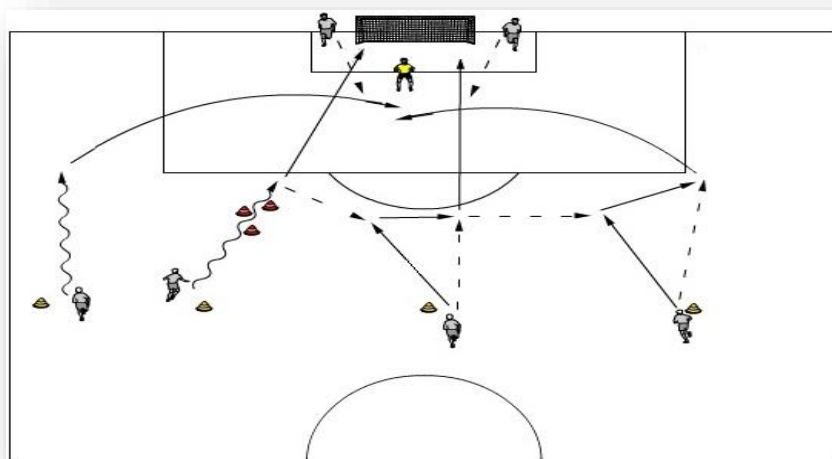


Figura 37 – Exercício finalização 4 variantes

2ª Unidade de treino (20 de Novembro de 2018) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do espaço designado ao treino. Posteriormente, realizaram um exercício de passe, onde desenvolviam as técnicas de passe curto, médio e longo. Seguidamente, na fase principal do treino, os atletas desempenharam novamente o exercício de finalização com quatro variantes. A seguir, jogo formal 5x5 (ver figura 38) com a colocação de uma zona devidamente delimitada, no corredor central, com o intuito de os atletas entrassem, e finalizassem daquela zona, bem como privilegiar o processo ofensivo pelo corredor central. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares e exposição das conclusões retiradas do treino.



Figura 38 – Jogo formal 5x5 com zona delimitada no corredor central

3ª Unidade de treino (22 de Novembro de 2018) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, seguida de desenvolvimento de ações técnicas de base, a pares. Seguidamente, realizaram o jogo da pressão 3x2, com os apoios laterais e frontais, a favor da equipa em inferioridade numérica. Jogo formal 9x9, com o objetivo de desenvolver a capacidade de tomada de decisão dos jogadores do setor defensivo, bem como promover situações 4x3 dentro do espaço delimitado. Trabalhou-se igualmente situações de pontapés de canto. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição das situações positivas e negativas do treino e breve conversa de preparação para o jogo frente ao Despertar, em futebol 7.

Objetivos do microciclo

Os objetivos deste microciclo, incidiram-se fundamentalmente na preparação do jogo com o Despertar. Especificamente, voltou a desenvolver a capacidade de finalização dos atletas, através do exercício de finalização com 4 variantes. Com o jogo formal 5x5, com a “caixa” no centro, desenvolveria o nosso processo ofensivo pelo corredor central, tal como os remates de meia-distância.

Avaliação do microciclo

Microciclo a decorrer dentro da normalidade, com os jogadores a demonstrarem uma boa capacidade de trabalho. Destaque para a intensidade demonstrada tanto no exercício das finalizações, como no exercício de quinta-feira dos apoios. Importante também salientar, o fato de muitos atletas não conseguirem cumprir com o princípio da cobertura defensiva, no exercício do “meinho”, onde o cone foi derrubado inúmeras vezes. Relativamente ao jogo com a “caixa”, de fato o jogo conseguiu desenvolver-se muito à volta daquela zona, contudo, é de destacar negativamente, a pouca quantidade de remates de meia distância.

5ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Despertar (4-1), 24 de Novembro de 2018, 14h30, Futebol 7

Depois de duas vitórias consecutivas, a equipa encontrava-se motivada em dar um rumo positivo a esta caminhada. O Despertar apresentou-se num sistema 2-2-2, sendo que era notórias as carências a nível técnico e tático em todos os setores constituintes desta equipa, sendo que um dos defesas era o elemento mais esclarecido a nível técnico e físico. A equipa adversária demonstrou muita desorganização no seu jogar, quer a nível ofensivo, quer a nível defensivo, com todas as suas linhas muito afastadas, sendo que a pressão que exercemos junto da baliza causou muitas contrariedades, sendo que defensivamente foi uma equipa agressiva, principalmente a partir da zona da nossa primeira fase construção. Ofensivamente foram quase nulos, sendo que a única situação clara de golo conseguiram aproveitar, onde, através da pressão feita perto da nossa área, com os dois avançados a conseguirem conquistar um canto, e, nessa situação conseguiram adiantar-se no marcador. Após o golo, o Despertar adotou uma estratégia diferente, com um bloco mais baixo e compacto, sendo que a preocupação no geral era em não sofrer golos. Com isto, a nossa equipa via-se muitas vezes obrigada a explorar os corredores laterais. Ainda antes do intervalo, um remate de meia distância por parte do nosso médio centro conseguiu empatar o jogo. A segunda parte revelou-se bastante distinta da primeira, onde o Despertar continuou a adotar uma vertente de jogo mais focada no aspeto defensivo, o que nos proporcionou fazer mais três golos e conquistar

os três pontos. Terceira vitória consecutiva na nossa equipa, no campeonato de futebol 7, que dava mais motivação ao grupo!

Análise do microciclo N.º 12

1ª Unidade de treino (26 de Novembro de 2018) – Na fase introdutória do treino, os atletas, como aquecimento, realizaram corrida à volta do campo. Seguidamente, realizaram o exercício de passe “Y”. Posteriormente, na parte principal, efetuaram posse de bola 5x3, com dois elementos em espera, para realizar transição. A seguir, transições 4x3, com castigo. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e *feedback* sobre os pontos positivos e negativos do treino.

2ª Unidade de treino (27 de Novembro de 2018) – Como aquecimento, os atletas executaram corrida contínua à volta do campo. Posteriormente, exercício de passe (ver imagem 39), onde o objetivo seria executar um passe para dentro, um passe para fora, e assim sucessivamente, sendo que o jogador deveria ocupar a posição do colega, a quem passou. Seguidamente, voltou-se a trabalhar na finalização das 4 variantes. Depois, jogo formal 5x5, com oito apoios predispostos à volta do campo (quatro apoios frontais, juntos aos postes das balizas e quatro apoios laterais, dois em cada corredor). No final retorno à calma, alongamentos estáticos apoiados e exposição dos aspetos positivos e conteúdos a melhorar.

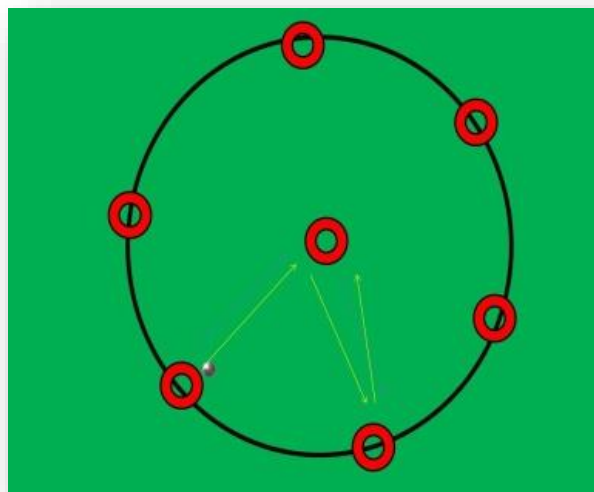


Figura 39 – Exercício de passe interior e exterior

3ª Unidade de treino (29 de Novembro de 2018) – Na parte inicial do treino, como aquecimento os atletas realizaram corrida de ativação, bem como um circuito de coordenação motora. Seguidamente, na fase fundamental, realizaram o jogo da pressão 3x2, com os apoios laterais e frontais. Depois, jogo formal 9x9, com zona delimitada, para tomada de decisão do setor defensivo, tal como para proporcionar situações 4x3. Na parte conclusiva do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos bons e maus do treino e breve conversa de preparação, para os jogos frente ao Unidos de Lisboa, em futebol 7 e às Águias da Musgueira, em futebol 9.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo incidiram-se, primordialmente, na preparação dos jogos frente aos Unidos e às Águias da Musgueira. Voltou a realizar-se o exercício da finalização com 4 variantes, com o objetivo dos atletas desenvolverem este momento, dentro de 4 situações distintas. O jogo formal com os vários apoios, visava a combinação direta com estes, quer a partir de passe curto, quer a partir de cruzamento. No fundo, surgiu para os atletas percebessem que em contexto competitivo, têm soluções de passe, para tentarem fazer golo.

Avaliação do microciclo

Microciclo começou da pior maneira possível, sendo que na fase inicial, alguns atletas demonstraram prematuramente alguma desconcentração face aos objetivos do treino, onde o exercício da posse de bola foi interrompido, para que os atletas realizassem corrida à volta do campo. Relativamente às unidades de treino de terça e quinta-feira, penso que correu dentro dos conformes. Os atletas conseguiram melhorar a sua tomada de decisão no exercício 4x3, bem como progrediram no exercício da finalização. Relativamente ao exercício das tabelas, os objetivos não foram cumpridos na totalidade, sendo que poucos foram os golos a partir desta combinação, onde os atletas que desempenhavam as funções de apoio lateral, cruzavam muitas vezes a bola para a área.

6ª Jornada do campeonato – Unidos de Lisboa-Real Sport Clube (1-8), 1 de Dezembro de 2018, 9h30, Futebol 7

Depois de três vitórias consecutivas, a equipa encontrava-se motivada e predisposta a continuar no caminho dos triunfos, frente a um adversário que se encontrava no fundo da tabela. A equipa do Unidos de Lisboa encontrava-se organizada num sistema tático 2-3-1. As evidências de que estávamos perante uma equipa com bastantes debilidades eram bastante claras, tanto a nível técnico como a nível tático. O adversário, apesar das carências dos seus jogadores, procurou sempre jogar através do seu guarda-redes, com recurso a passes curtos, situação que a nossa equipa aproveitou muito bem, resultando em alguns golos perante estas ocasiões. Denotou muita desorganização no seu jogar, com todos os setores muito afastados, sendo que a pressão forte que exercemos perto da baliza do Unidos também causou muitos constrangimentos à sua defesa, obrigando a decidir mal, ou a tirar a bola daquela zona, de qualquer maneira. Ofensivamente foram praticamente nulos, sendo que o seu tento de honra resultou numa falta de comunicação entre um dos nossos defesas e o guarda-redes, que resultou num livre direto dentro de área. Relativamente à nossa equipa, apresentou a identidade que tinha apresentado nos jogos anteriores, fortes na pressão, a querer tomar conta de todas as operações do jogo, saindo em transições ofensivas rápidas, momento que o Unidos também apresentou muitas fragilidades. Na minha opinião este foi o jogo que os atletas melhor desempenharam o *transfer* do treino para o jogo, conseguindo expor em campo, muitas

situações que desenvolvemos em contexto preparatório. Em jeito de conclusão, denotou-se um grande desnivelamento entre as duas equipas, que resultou igualmente num desnivelamento no resultado. Com esta vitória, a nossa equipa alcançava a terceira vitória, e mais uma injeção de motivação no seio do grupo!

7ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – Real Sport Clube-Águias da Musgueira (1-3), 1 de Dezembro de 2018, 13h45, Futebol 9

Após duas semanas de paragem, a competição de futebol 9 regressava. Desta feita, recebemos a equipa das Águias da Musgueira no nosso campo. A equipa das Águias da Musgueira apresentou-se num sistema 2-4-2, com um médio de cobertura, muito dotado tecnicamente e responsável pela organização ofensiva da equipa. Por sua vez, tanto os dois avançados, como os dois médios alas eram muito fortes no capítulo técnico e da velocidade, fazendo muito a diferença em situações de 1x1. Mesmo com o facto de remetermos estes para os corredores laterais, onde não concedemos muito espaço no corredor central, estes quatro jogadores conseguiam criar perigo junto da nossa baliza. Outro aspeto que dificultou a nossa organização, foi a pressão sobre o portador da bola, revelando-se uma equipa muito intensa no aspeto defensivo, tal como as rápidas variações do centro de jogo, tanto realizadas pelos médios, como pelos médios-alas. Relativamente à nossa equipa, foi, de certo modo “engolida” com esta intensidade da equipa contrária, sendo que não conseguimos cumprir minimamente os princípios do nosso jogo ofensivo, jogando a maioria das vezes com recurso ao passe longo, e muitas vezes sem sucesso. Defensivamente, apesar de conseguirmos fechar bem o caminho para a nossa baliza, os duelos individuais eram na sua maioria ganhos pelos adversários, criando vários desequilíbrios na nossa estrutura organizativa. O nosso golo de honra foi já nos instantes finais, numa altura que já jogávamos com dois avançados, em 3-3-2, sendo que foi através de um passe longo de um livre, ainda no nosso meio-campo. Em suma, registou-se uma grande diferença em vários aspetos, entre ambas as equipas.

Análise do microciclo N.º 13

1ª Unidade de treino (3 de Dezembro de 2018) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida à volta do campo, bem como mobilização articular. A seguir, a equipa executou o exercício de passe que contemplava tabelas. Na fase principal do treino, posse de bola 3 equipas + joker. Exercício começava num 5x3, com a equipa em superioridade numérica a tentar manter a posse de bola entre si, sendo que o objetivo principal passava por realizar 7 passes entre si, e seguidamente, realizar a variação do centro de jogo para o lado contrário. Por sua vez, a equipa em inferioridade numérica tentava a recuperação da posse de bola e em caso de sucesso, deveria também esta realizar um passe para o lado oposto, sendo que a dividir os dois campos, estaria um pequeno espaço onde se encontravam os dois elementos restantes desta equipa, para impedir o passe da equipa de 5 elementos. Caso isto acontecesse, seria a equipa em superioridade numérica a tentar a recuperação da posse de bola, no lado contrário. Em caso de sucesso da equipa de 5 elementos, a equipa em inferioridade iria procurar novamente a recuperação da posse de bola, desta feita do lado contrário e assim sucessivamente. Seguidamente, realizou-se jogo formal 9x9, com marcas a delimitar o setor defensivo, ligeiramente à frente da linha da grande área, onde, os atletas que se encontravam a atacar aquela baliza, só poderiam finalizar através de remate de meia-distância, ou através de combinação direta (“tabela”). No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos aspetos positivos e negativos do treino.

2ª Unidade de treino (4 de Dezembro de 2018) – Na parte inicial do treino, o grupo realizou corrida de ativação à volta do campo, seguindo-se trabalho de coordenação motora, predisposto em quatro filas distintas, que englobou, impulsão a pés juntos sobre barreiras, *skipping* frontal e lateral com auxílio de escadas específicas, contorno de cones a 360º e impulsão a um pé, sobre arcos. Seguidamente, realizaram o exercício de passe “diamante”. Na fase mais importante do treino, os atletas realizaram o exercício de finalização das quatro variantes. A seguir, jogo formal 5x5, com 8 apoios. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

3ª Unidade de treino (6 de Dezembro de 2018) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida à volta do campo, bem como mobilização articular. A seguir, a equipa foi dividida, sendo que metade fez o exercício de passe de variação, enquanto a outra

metade, realizou velocidade de reação, isto é, situações de 1x1 que, ao estímulo do treinador, deveriam partir das suas posições, realizando um sprint até à zona delimitada, com carácter competitivo. A posição inicial dos atletas podia ser em pé, sentados ou em prancha. As rotações deram-se ao fim de 7 minutos. Na parte fundamental do treino, o grupo foi dividido. Metade realizou exercício analítico da defesa, enquanto a outra metade realizou situações de finalização, 2x0, a partir de cruzamentos. Posteriormente, realizou-se jogo formal 9x9, com as mesmas premissas da primeira unidade de treino, obrigar os jogadores a remates de meia distância, bem como a combinar entre si, antes penetrar a zona delimitada. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos positivos e negativos do treino e breve conversa de preparação, para os jogos frente ao Damaia Ginásio, em futebol 7 e contra o SL Olivais, em futebol 9.

Objetivos do microciclo

De uma maneira geral, os objetivos do presente microciclo incidiram-se numa boa exibição frente ao Damaia Ginásio e frente ao SL Olivais. Voltou a realizar-se o exercício da finalização com 4 variantes, com o objetivo dos atletas desenvolverem este momento, dentro de 4 situações distintas. O jogo formal com os vários apoios, visava a combinação direta com estes, quer a partir de passe curto, quer a partir de cruzamento. Para além disso, tentámos com que os atletas realizassem remates de meia distância, nos jogos formais 9x9. No fundo, o intuito era que os atletas percebessem que em contexto competitivo, têm várias hipóteses para tentarem fazer golo.

Avaliação do microciclo

No cômputo geral, os atletas demonstraram-se comprometidos com as tarefas a executar em todas as unidades de treino. No exercício 5x3, existiram algumas dificuldades com o último passe, importante para realizar a variação do centro de jogo. No jogo sectorial, existiu alguma escassez no que diz respeito aos remates de meia-distância, sendo que através de combinação direta conseguiam construir algumas jogadas. No exercício de terça-feira, com os devidos apoios, apesar de não ter havido muitos golos, os atletas procuraram mais vezes a combinação direta com o apoio frontal, ou seja, o que se encontra mais próximo da baliza. Do ponto de vista pessoal, foi um microciclo

importante, visto que foi a primeira vez que me encontrei sozinho em contexto competitivo, sendo que todas as ações ficavam a cargo da minha responsabilidade, dando-me de certa forma, alguma autonomia.

7ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Damaia Ginásio (3-2), 8 de Dezembro de 2018, 14h30, Futebol 7

Depois de quatro vitórias consecutivas, enfrentávamos a equipa do Damaia Ginásio, equipa que se encontrava em igualdade pontual com a nossa equipa. A equipa do Damaia apresentou-se num sistema 2-3-1, sendo que a maioria das vezes optava por jogar direto, à procura do seu avançado, que denotava muita mobilidade. O adversário apresentou algumas dificuldades a nível técnico, como a nível organizacional, com os setores algo afastados, optando sobretudo por jogar através de passes longos ou através de transições rápidas. Defensivamente, eram agressivos e intensos sobre o portador da bola, contudo, também se desequilibravam com relativa facilidade. O fato de recorrer diretamente ao pontapé de baliza facilitou um pouco o nosso processo ofensivo, uma vez que o guarda-redes contrário não era dotado com grande potência no seu remate, o que nos permitiu ganhar muitas bolas aéreas, ainda no nosso meio-campo ofensivo. Relativamente à nossa equipa, demonstrou duas “facetas” distintas, onde na primeira parte, entrou agressiva, com vontade em querer assumir todos os momentos de perigo do jogo, com circulação de bola tanto no corredor central, como no corredor lateral. No primeiro tempo, conseguimos fazer dois golos, através de duas bolas paradas (livre lateral e grande penalidade), enquanto o adversário, após uma lenta transição defensiva da nossa parte, conseguiu marcar o golo que na altura, dava o 1-1, com o resultado a ser 2-1 ao intervalo. Na segunda parte, o Damaia Ginásio deteve maioritariamente a posse de bola, sendo que limitava-se a jogar através de passes longos, a partir da sua defesa, o que nos dificultou um pouco, que não conseguimos impor o nosso modelo de jogo, bem como nos testou muito defensivamente. A equipa contrária viria a marcar o golo do empate através de passe longo, mas, a poucos minutos finais, um passe longo igualmente da nossa parte, conseguiu descobrir o nosso avançado, que atacou bem a zona nas costas da defesa, cujo realizou um cruzamento o médio ala do lado contrário, finalizou com sucesso ao segundo poste, trabalho desenvolvido ao longo de toda a época em contexto de treino. Em suma, jogo que nos opôs algumas dificuldades,

contudo, os atletas conseguiram deixar a “pele” em campo e conseguimos somar novamente três pontos, aumentando assim para cinco, o número de vitórias consecutivas.

Observação: Devido a sobreposição de horários de ambos os jogos, só tive possibilidade de marcar presença no jogo de futebol 7.

Análise do microciclo N.º 14

1ª Unidade de treino (10 de Dezembro de 2018) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida à volta do campo, tal como a típica mobilização articular. Na fase fundamental do treino, realizou-se exercícios padronizados, com as três vertentes já trabalhadas. Posteriormente, jogo formal 9x9, com os princípios comuns do modelo de jogo a serem trabalhados. Na parte final, alongamentos estáticos, retorno à calma e *feedback* sobre os aspetos positivos do treino.

2ª Unidade de treino (11 de Dezembro de 2018) – Na parte introdutória ao treino, os atletas executaram corrida de ativação, bem como mobilização articular. Na fase principal, fizeram duelos 1x1 com 4 apoios. Exercício posse de bola 5x3, com transições, com os dois restantes elementos em espera. Posteriormente, trabalhou-se jogo formal 5x5, com os apoios frontais e laterais. Na fase final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos pontos fortes e fracos do treino.

3ª Unidade de treino (13 de Dezembro de 2018) - Na parte inicial, os atletas realizaram corrida à volta do campo e pequeno percurso de coordenação motora, que incluiu saltos a um pé sobre arcos e contorno zig-zag entre cones. Seguidamente, duplo “meínho”. Exercício inicia-se num 4x1, com os 4 jogadores de fora a trocarem a bola entre si, enquanto o que se encontra no meio deve recuperar a posse de bola ou intercepta um passe. Caso os atletas conseguissem realizar 6 passes entre si, deveriam executar um passe para o campo oposto, ocorrendo assim uma transição e realizando o mesmo processo. Na parte principal do treino, posse de bola 3x3+1 – 2x1 com finalização (ver figura 40), exercício predisposto com 3 espaços distintos. Os jogadores deveriam tentar manter a posse de bola até ao lado oposto do campo, de modo a que colocassem a bola no espaço delimitado, onde iria ocorrer uma situação de 2x2, sendo que um dos jogadores em processo ofensivo, deveria transpor a zona e finalizar,

enquanto os elementos em processo defensivo deveriam evitar o golo da equipa contrária, repondo a bola dentro da área de jogo, a favor da sua equipa. Os atletas que ficavam de fora, realizavam exercícios de técnica individual a pares. Jogo formal 9x9, com sector defensivo delimitado, sendo que os atletas apenas poderiam transpor a linha através de combinação com o colega. O objetivo do exercício passava igualmente por potenciar os remates de meia-distância (antes da linha). Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos positivos e negativos demonstrados nos treinos e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Damaiense, em futebol 7 e contra o Clube Futebol Benfica, em futebol 9.



Figura 40 – 3x3 +1- 2x1

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo incidiram-se fundamentalmente na preparação dos jogos contra o Damaiense e o Clube Futebol Benfica. Para isso, demos ênfase a exercícios que desenvolvem as capacidades e as tomadas de decisão dos atletas, em situações de posse bola, onde a variação de centro de jogo era muito solicitada. Além disso, ao longo da semana fomos propondo aos atletas exercícios que desenvolvesse as combinações diretas, aspeto que na ótica da equipa técnica, não era muito solicitado em contexto competitivo.

Avaliação do microciclo

Em jeito de retrospectiva, penso que é legítimo fazer um balanço positivo, no que concerne ao empenho dos atletas em contexto de treino. Nos exercícios padronizados, evidenciou-se uma maior dinâmica e fluidez em todo o processo, contrastando com treinos anteriores em que foi trabalhado estas situações, com igualmente muitas situações de finalização concretizadas com sucesso. Relativamente ao exercício dos apoios, os mesmos foram recrutados com maior frequência, com os atletas a procurarem inúmeras vezes a tabela com o apoio frontal, apesar de que, continuam a pecar um pouco na finalização após estes momentos. Relativamente ao jogo formal em que “obrigámos” os atletas a combinações diretas, bem como a remates de meia-distância, a grande parte de situações de finalização foi através da “tabela”, sendo um pouco preocupante o fato dos atletas não arriscarem e/ou pouco arriscarem em remates longe da baliza.

8ª Jornada do campeonato – Damaiense-Real Sport Clube (9-1), 15 de Dezembro de 2018, 10h30, Futebol 7

Após cinco vitórias consecutivas, a nossa equipa encontrava neste jogo, um verdadeiro teste de fogo, frente a um conjunto que se encontrava na primeira posição, juntamente com o Benfica. A equipa do Damaiense apresentou-se a jogo com um sistema tático de 2-3-1, com jogadores muito dotados em todos os aspetos, em todos os seus setores, onde deu sempre primazia a um futebol organizado. Defensivamente privava com a sua grande agressividade sobre o portador da bola, não concedendo muitos espaços, nem muito tempo para os meus jogadores decidirem. Ofensivamente, era o médio centro, muito forte fisicamente e tecnicamente, que organizava o jogo ofensivo do Damaiense, sendo que a prioridade era dada pela condução de bola através dos corredores laterais, onde disponha de dois atletas muito velozes e com boa capacidade de drible. Por sua vez, a nossa equipa voltou a apresentar duas partes bastante distintas. No primeiro tempo conseguimos impor as nossas ideias em prática, através de um jogo organizado com passes curtos, contudo, no aspeto defensivo os jogadores pareciam algo desconcentrados, bem como alguma ansiedade. Ao intervalo, o resultado registava o 3-1, sendo que a segunda parte veio a revelar-se um verdadeiro pesadelo. Logo nos

instantes iniciais da etapa complementar, face à intensidade e agressividade imposta pelo adversário, fiquei privado dos meus dois defesas, sendo que tive de adaptar dois jogadores que não tinham qualquer tipo de rotinas, nem comportamentos desenvolvidos, para a tarefa que se encontravam a desempenhar, sendo que o Damaiense rapidamente fez o quarto golo e os níveis anímicos da equipa desapareçam, e com isto, o resto do jogo foi totalmente jogado no nosso meio-campo. Resultado pesado para a nossa equipa, mas que não tirava o mérito das nossas cinco vitórias consecutivas.

9ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – Real Sport Clube-Clube Futebol Benfica (1-3), 15 de Dezembro de 2018, 12h45, Futebol 9

Da parte da tarde, em formato de futebol 9, recebemos o “Fófó”, num jogo em que a equipa de futebol 9 esperava voltar às vitórias, com os atletas na preleção e no aquecimento devidamente focados e comprometidos para o jogo. A equipa do Clube Futebol Benfica apresentou-se num sistema 3-4-1, onde apresentava uma boa organização, sobretudo no aspeto defensivo, onde não concedia muitos espaços, fruto da boa aproximação entre o setor defensivo e o setor do meio-campo. Ofensivamente guiavam-se muito pela capacidade física do seu avançado, muito veloz e com boa estrutura física. Por sua vez, a nossa equipa entrou fiel aos seus princípios de jogo, saindo a jogar a partir da baliza, através de passes curtos, com boa qualidade na circulação de bola, e a criar boas oportunidades de finalização, sendo que no processo defensivo os atletas também se revelam muito competentes e concentrados. Chegámos com naturalidade ao primeiro golo, numa combinação direta entre o nosso avançado e um dos médios centro, fruto do trabalho desenvolvido ao longo de algumas semanas. Contudo, e sem nada que o fizesse prever, o “Fófó”, nas duas vezes que consegue chegar junto à nossa área, faz dois golos, um através de um remate de meia distância, e outro através de um lançamento de linha lateral, onde uma falta de comunicação fez com que dois dos nossos defesas chocassem, no momento de recuperar a posse de bola, o que resultou numa situação de 1x0, que o avançado da equipa contrária não perdoou. Apesar do resultado estar desfavorável, a nossa equipa assumia o controlo praticamente total da posse de bola, bem como dos lances mais perigosos, e posto isso, alterámos o nosso sistema tático para o 3-3-2. Contudo, a equipa não teve a *performance*, uma vez que começámos a perder um pouco a posse de bola, sobretudo com bolas perdidas a

meio-campo, onde o nosso médio centro via-se muitas vezes desapoiado e sem linhas de passe, zona onde a equipa adversária começou a não dar muito espaço e anulou assim, muitas transições ofensivas da nossa equipa. Num lance onde a nossa equipa se encontrava desequilibrada, com a maioria dos elementos no meio-campo ofensivo, a equipa do “Fófó” consegue fazer o 1-3 e estabelecer o resultado final.

Análise do microciclo N.º 15

1ª Unidade de treino (17 de Dezembro de 2018) – Na parte inicial do treino, os atletas tiveram como ativação para a atividade, desenvolvimento de ações técnicas a pares. Ainda na fase de ativação, realizaram o exercício de passe, intercalado com o passe em *overlap*. Na parte principal os atletas, efetuaram situações de 5x4+1. Equipa em superioridade numérica deveria procurar transformar as suas jogadas em golo, sendo que a equipa em inferioridade numérica, deveria procurar defender a mesma. Em caso de conquista da posse de bola por parte da equipa de 4 elementos, deveriam procurar fazer golo, sendo que neste momento entraria um elemento, executando as funções de médio-centro, onde os defesas deveriam procurar combinar obrigatoriamente com este, antes de fazer golo em uma das balizas de tamanho reduzido. Posteriormente, os atletas desenvolveram situações em igualdade numérica, através de transições 3x3. Depois, jogo formal 9x9, assente no nosso modelo de jogo, sendo que uma equipa jogou em 3-4-1, e a outra em 3-3-2. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição das incidências positivas e negativas do treino.

2ª Unidade de treino (18 de Dezembro de 2018) – Na fase inicial, os atletas realizaram a normal corrida de ativação à volta do campo, bem como mobilização articular. Seguidamente, ainda nesta fase, realizaram exercício de passe, onde 3 atletas se encontram predispostos nas arestas de um quadrado delimitado por marcas, e 2 dentro. Os atletas de fora deviam executar três passes entre si, e seguidamente, ao terceiro passe, colocar a bola na zona interior, onde, ao primeiro toque, os atletas nessa zona combinavam entre si, devolvendo a bola para fora, e assim sucessivamente. Trocas efetuadas à ordem do treinador. Posteriormente, e já correspondente à fase primordial do treino, o grupo de trabalho foi dividido, sendo que um grupo desenvolveu um exercício analítico, de modo a cumprir os princípios específicos da defesa, enquanto o outro grupo realizou situações de finalização 2x0, através de cruzamentos. A seguir,

trabalhámos situações de 4x3. Posteriormente, jogo formal 9x9, assente nos princípios e comportamentos do nosso modelo de jogo. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos aspetos positivos e negativos do jogo.

3ª Unidade de treino (21 de Dezembro de 2018) – Na parte inicial, como ativação os jogadores realizaram corrida contínua, tal como exercícios de coordenação motora. A seguir, desempenharam exercício de posse de bola denominado “rabia” . Na fase principal do treino, executámos o exercício de finalização das quatro variantes, seguido de situações de transições, 3x2 com castigo. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos apoiados, exposição dos pontos fortes e aspetos a desenvolver do treino e breve conversa de preparação para o jogo em atraso, frente ao CIF, no campeonato de futebol 9.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo, incidiram-se principalmente na preparação do jogo frente ao CIF. Para isso, a equipa voltou a focar-se em exercícios de finalização, bem como em situações de superioridade e igualdade numérica, cujas podiam se revelar importantes no próximo jogo. Para além disso, continuou a desenvolver a 2ª variante do nosso sistema tático, assente no 3-3-2.

Avaliação do microciclo

Semana de treinos que coincidiu com as férias de natal dos atletas, que talvez provocado por essa ocasião, os mesmos apresentaram-se de uma maneira geral, com baixos níveis de concentração. Contudo, a tomada de decisão no exercício 3x3, que potencia as transições, melhorou, contrastando com as outras vezes que trabalhámos estas situações, sendo que em sentido inverso, os atletas voltaram a ter bastantes dificuldades na transição defensiva. No exercício de finalização das 4 variantes, os atletas continuaram a não corresponder às expectativas, demonstrando mais uma vez, debilidades neste momento.

6ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – CIF-Real Sport Clube (3-0), 23 de Dezembro de 2018, 10h00, Futebol 9

Jogo em atraso relativo à 6ª Jornada do campeonato de futebol 9, cujo estava inicialmente agendado para Outubro, mas por indisponibilidade do campo, o CIF pediu o reagendamento do mesmo para esta data. O jogo não se afigurava simples, uma vez que para além de o CIF se encontrar em segundo lugar na tabela classificativa, todos os atletas constituintes da equipa, correspondiam ao ano de 2006, portanto um ano mais velhos que os nossos atletas. A equipa do CIF apresentou-se num sistema tático 3-3-2, com todos os seus processos de jogo muito bem assimilados, e com jogadores dotados tecnicamente e fisicamente, sendo que o principal responsável pela organização ofensiva era o médio centro, onde detinha uma capacidade técnica acima da média. Fortes na pressão, a querer sempre recuperar a posse de bola, saindo constantemente em transições rápidas e controladas, mais regularmente pelos corredores laterais, com o intuito de servirem os dois avançados, com uma estrutura física “anormal” para a faixa etária em questão. Por sua vez, a nossa equipa adotou um bloco mais compacto e baixo, de modo a não conceder espaço no corredor central ao adversário, bem como encurtar espaço inter-setorial, entre os setores do meio-campo e da defesa. As vezes que a nossa equipa conseguia chegar junto da baliza adversária, foram através dos movimentos de aproximação do nosso avançado, ou das desmarcações em rotura dos nossos médios ala, que proporcionaram boas transições da nossa equipa, situações trabalhadas ao longo da semana. Contudo, o desnível, sobretudo físico foi muito evidente, com a vitória a pertencer à equipa do CIF.

Análise do microciclo N.º 16

1ª Unidade de treino (31 de Dezembro de 2018) – Devido à quadra festiva, não marquei presença nesta unidade de treino.

2ª Unidade de treino (3 de Janeiro de 2019) – Não marquei presença nesta unidade de treino, devido a doença.

Objetivos do microciclo

Apesar de não ter marcado presença em nenhuma das unidades de treino constituintes deste microciclo, posso afirmar que o objetivo principal centralizou-se na preparação, tendo em vista os jogos contra o Sporting, em futebol 9, e contra o 1º Dezembro, em futebol 7.

Avaliação do microciclo

Pelo fato de este microciclo não ter contado com a minha presença, não poderei expor o meu parecer. Contudo, segundo relato dos restantes constituintes da equipa técnica, os atletas apresentaram-se a bom nível motivacional, comprometidos e empenhados nas tarefas de treino, sendo que este microciclo, contou com o primeiro treino do ano de 2019.

9ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-1º Dezembro (0-2), 5 de Janeiro de 2019, 14h30, Futebol 7

Desta vez, recebemos o 1º Dezembro, equipa que tradicionalmente apresenta conjuntos competentes. Jogo este, que se rotulava com grau elevado de dificuldade, visto que era um desafio que opunha o terceiro e quarto lugar da tabela classificativa. O 1º Dezembro apresentou-se num sistema tático 2-3-1, com uma identidade de jogo idêntica à nossa, onde procurou a primeira fase de construção a partir de passes curtos, com movimentos ofensivos fundamentalmente no corredor central, com constantes aproximações frontais do avançado, bem como desmarcação de rotura por parte do médio centro. Não existia um organizador de jogo declarado, sendo que no panorama geral, os atletas adversários tinham qualidades técnico-táticas assinaláveis. Defensivamente, também se caracterizaram como uma equipa muito agressiva, na busca da recuperação da posse de bola, não concedendo muito espaço ao portador da bola. Em relação ao jogo em si, foi efetivamente muito equilibrado, com oportunidades claras para ambos os conjuntos, com trocas constantes de posse bola, sem que existisse um avolumado na posse de bola, tal como diversas transições. Ambas as equipas optaram por jogar com a sua primeira de pressão alta, o que levou a estas, a decidir muitas vezes pelos passes verticais. Contudo, e infelizmente para nós, a vitória acabou por sorrir aos visitantes, com dois

golos nos dez minutos finais, sendo que o jogo se destacou muito pelo equilíbrio entre as duas equipas.

Observação: Devido à sobreposição de horários, não marquei presença no jogo de futebol 9, contra o Sporting.

Análise do microciclo N.º 17

1ª Unidade de Treino (7 de Janeiro de 2019) – Na fase inicial, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo e mobilização articular. Seguidamente, executaram técnica de passe, no exercício “Y”. Posteriormente, na parte fundamental, posse de bola 3 equipas, 6x3 com os restantes 3 em “espera” na zona central (ver figura 41), de modo a interceptar o passe da equipa adversária e impedir assim, a transição da mesma. Em caso de recuperação da equipa em inferioridade numérica, a mesma deveria procurar fazer golo na baliza de tamanho reduzido. Jogo formal 9x9, com linha a delimitar o sector defensivo. O objetivo da linha passava por potenciar a 1ª fase de construção a 2 elementos (2 defesas), com o terceiro defesa a encontrar-se já fora do espaço delimitado, sendo que apenas o avançado da equipa contrária poderia transpor a linha, para pressionar e limitar a saída de bola da equipa contrária. Exercício finalização, com três marcas devidamente colocadas à entrada da grande área. Fila da esquerda, remate com o pé direito, fila do meio, remate com o pé preferencial, fila da direita, remate com o pé esquerdo, com a rotação entre filas a dar-se da esquerda para a direita. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e breve exposição dos aspetos positivos e negativos do treino.

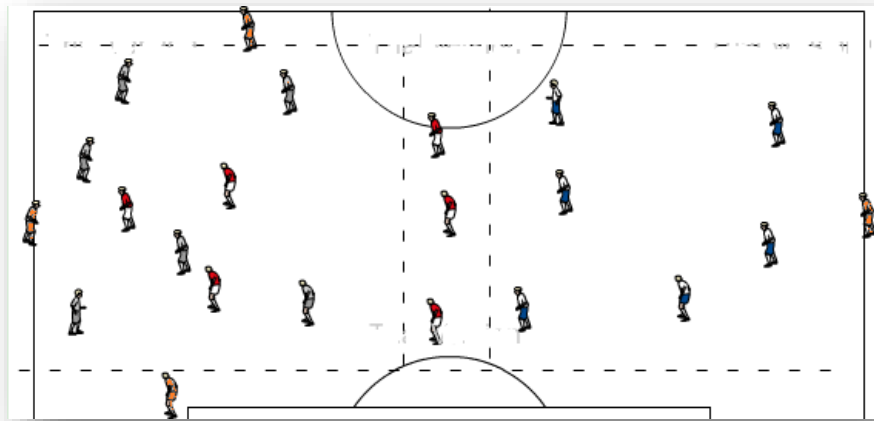


Figura 41 – Posse de bola 6x3 com transições

2ª Unidade de Treino (8 de Janeiro de 2019) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo e mobilização articular. Ainda nesta fase, exercício passe Y 2ª variante (ver figura 42). Na parte principal, os atletas foram divididos por 4 estações diferenciadas:

- 1ª Estação: Finalização, dentro de um quadrado devidamente delimitado. O atleta que se encontra no meio do mesmo, irá receber a bola das quatro arestas do mesmo, recebendo orientado para a baliza e finalizar, sendo que cada atleta realizará quatro remates consecutivos;
- 2ª Estação: Circuito de contorno de marcas com bola;
- 3ª Estação: Situação 1x1 com posição inicial variável (em pé, sentado, deitado), sendo que o treinador deveria colocar a bola no meio dos dois atletas, sendo que, o atleta que ganhava a mesma, deveria procurar ultrapassar o colega, transpondo uma das balizas, sendo que o atleta em contenção, deveria conquistar a posse de bola e realizando o mesmo processo, com limite de tempo imposto pelo treinador;
- 4ª Estação: Exercício de passe, com variação entre passe interior e exterior. Dentro de um quadrado delimitado, com três atletas de fora, e dois por dentro, bola começa com um jogador de fora, realizando um passe para o interior, ocupando essa zona, sendo que o colega que vai receber esse passe, irá devolver a bola para fora, e ocupar a zona onde colocou esta, e assim sucessivamente.

Depois das estações, os atletas trabalharam a sua finalização, no exercício com as quatro variantes. A seguir, situações 4x2. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos aspetos positivos e negativos do treino.

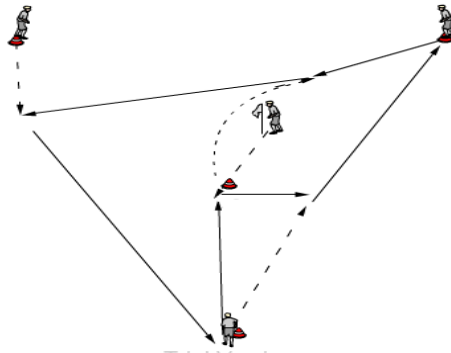


Figura 42 – Passe “Y” 2ª variante

3ª Unidade de Treino (10 de Janeiro de 2019) - Como ativação, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo e mobilização articular. Ainda nesta fase, realizaram o exercício de passe, que desenvolvia igualmente a combinação direta/tabela. Na parte principal, finalização 4 variantes. Jogo formal 9x9 com 3 variantes incluídas, com linhas a delimitar o sector defensivo. Nas zonas delimitadas, o objetivo era desenvolver situações de superioridade numérica, 2x1, 3x2 e 4x3. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos, breve conversa sobre os aspetos positivos e negativos do treino e de preparação para os jogos frente ao Amavita, em futebol 7, e contra o CAC, em futebol 9.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do microciclo nº 17 centraram-se, fundamentalmente na preparação dos próximos jogos. Para isso, face ao número de oportunidades desperdiçadas em contexto competitivo, voltou a dar-se ênfase a exercícios de finalização. Para além disso, com os jogos formais 9x9, permitiu que os jogadores desenvolvem a sua capacidade de tomada de decisão em situações de superioridade numérica, aspeto no qual também têm pecado bastante nos jogos.

Análise do microciclo

De uma forma geral, penso que o microciclo decorreu dentro da normalidade, no que concerne aos aspetos comportamentais dos atletas, com estes a demonstrarem uma boa competitividade e comprometimento pelos objetivos e tarefas delineadas no processo de

treino. Contudo, relativamente aos aspetos técnicos, os atletas continuam a demonstrar alguma displicência e inércia em zonas de finalização, bem como na tomada de decisão.

10ª Jornada do campeonato – Amavita-Real Sport Clube (3-3), 12 de Janeiro de 2019, 10h30, Futebol 7

Depois de duas derrotas consecutivas, deslocávamos-mos à Amadora, para enfrentar a equipa do Amavita. Na preleção, sublinhei a importância de voltarmos às vitórias, depois de dois jogos menos conseguidos. A equipa da casa dispôs-se de um sistema 3-4-1, sendo que notei prematuramente muitas dificuldades a nível tático e técnico em todos os setores, onde o médio ala do lado direito talvez fosse o elemento mais esclarecido a nível técnico, sendo a verdadeira referência da equipa em processo ofensivo. O Amavita começou desde cedo a mostrar muita desorganização no seu jogar, com todas as suas linhas muito afastadas, bem como optava por jogar sempre através de passes longos, quer a partir do guarda-redes, quer a partir dos defesas, fruto da nossa pressão exercida perto da baliza. Defensivamente, foi uma equipa mal organizada, sem oferecer qualquer tipos de cobertura, contudo algo combativa e intensa sobre o portador da bola, enquanto ofensivamente, a única vertente que tentavam era através de passe longo, que nos causou de facto algumas dificuldades, tanto em processo defensivo, como em impor o nosso modelo de jogo. Na primeira parte, a nossa equipa apresentou-se francamente bem, com uma circulação de bola, quer no corredor central, quer nos corredores laterais, a realizar muito boas combinações, sendo que foi através de uma combinação entre o avançado e o médio centro que marcámos o primeiro. Pouco tempo depois, e por falta de comunicação, num lance aparentemente controlado, o Amavita empata. Ainda antes do intervalo, conseguimos fazer mais golos e ir para o balneário a ganhar 3-1. Na segunda parte, o Amavita optou por jogar com dois avançados, o que nos causou muitas dificuldades, fundamentalmente na primeira e segunda fase de construção, onde o médio não estava a realizar o movimento de aproximação. O Amavita limitava-se a bombear bolas, sendo através deste método, conseguiu ganhar um penálti e reduzir. Com este golo, a equipa no geral alheou-se completamente do jogo, com baixos níveis de concentração e más tomadas de decisão. Derivado a todos estes fatos, o Amavita acabaria por empatar, resultado que se manteria até final.

11ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – Real Sport Clube-CAC (5-0), 12 de Janeiro de 2019, 13h45, Futebol 9

Depois de um empate na parte da manhã, recebemos o CAC no nosso campo, em mais um jogo para o campeonato de futebol 9. Na preleção, o treinador Carlos Teixeira sublinhou a importância de alcançar uma vitória neste encontro, uma vez que encontraríamos um adversário, com base nos números, idênticos à nossa equipa, e também pelo fato de estarmos numa série de seis derrotas consecutivas. A equipa do CAC apresentou-se num sistema 2-5-1, com um médio de cobertura, onde individualmente destacava-se esse mesmo médio, devido a uma boa estrutura física, para a idade que apresenta. Contudo, foi notória a desorganização do adversário nas várias fases do jogo, com todos os setores muito afastados, sem oferecer muitas soluções de passe aos colegas, optando muitas vezes, por passes verticais nas costas dos nossos defesas, sendo que ofensivamente pouco incomodaram, onde recorriam na maioria das vezes, a remates de meia distância. Por sua vez, a nossa equipa conseguiu “pegar” em todos os momentos do jogo, cumprindo bem os princípios específicos do ataque e da defesa, realizando constantes desmarcações de rutura, situação que resultou nos nossos dois primeiros golos, onde o nosso médio ala esquerdo, dotado tecnicamente conseguiu desequilibrar em situações de 1x1, finalizando exemplarmente. Ao intervalo o resultado era de 2-0, e com isto a equipa do CAC apresentou uma vocação mais ofensiva, mas voltava a evidenciar demasiadas debilidades técnico-táticas, acrescentando-se as más decisões, que proporcionavam transições ofensivas a nosso favor, situações que aproveitámos favoravelmente, fazendo mais dois golos. O outro golo, foi marcado de grande penalidade. Em suma, vitória importante contra uma equipa que não vendeu cara a derrota, e que acabava assim com o ciclo negativo.

Análise do microciclo N.º 18

1ª Unidade de treino (14 de Janeiro de 2019) – Na parte inicial do treino, como ativação, os atletas realizaram corrida à volta do campo, seguido de posse de bola denominada “rabia”. Na parte principal, posse de bola 6x6 com finalização (ver figura 43), com 2 apoios laterais (1 em cada corredor). Exercício iniciava-se com uma situação de 4x3 (com o auxílio dos jokers), onde a equipa em superioridade numérica, retinha a

posse de bola, procurando a manutenção da mesma e, a transição para o meio-campo adversário, onde, deveria finalizar numa das balizas de tamanho reduzido, enquanto a equipa em inferioridade numérica deveria procurar recuperar a posse de bola, e, em caso de sucesso, igualmente finalizar. Caso a equipa em superioridade numérica conseguisse entrar no meio-campo adversário, encontraria uma situação de 5x3 (com igualmente apoio dos jokers), sendo que o avançado já estaria nessa zona, oferecendo apoio frontal/linha de passe aos seus colegas de equipa. Relativamente à equipa em inferioridade numérica, os três que realizaram a pressão no meio-campo contrário, deveriam ficar em espera, sendo que caberia neste momento, aos outros três elementos impedir o golo da equipa contrária e/ou recuperar a posse de bola. Este exercício tem as condicionantes de, a bola sair de um dos supostos defesas, sendo que para este sair da área delimitada (entre balizas), teria que ser novamente solicitado como linha de passe, obrigando os jogadores a solicitarem a sua cobertura como linha de passe, e, conseqüentemente, criarem mais superioridade, tornando-se assim, numa situação 5x3 (com os jokers) no seu meio-campo defensivo. Para além disso, a equipa com a posse de bola, teria sempre o seu avançado em espera no meio-campo adversário. Os atletas que não constavam no exercício, realizaram jogos reduzidos. Jogo formal 9x9, com linha delimitativa do sector defensivo, com *transfer* do exercício anterior. Ou seja, concluída a 1ª fase de construção, e de modo a que os atletas jogassem em superioridade numérica, deveriam jogar na sua cobertura, mais propriamente, no sector defensivo, onde, em caso de sucesso, dois atletas da equipa contrária, e designados pelo treinador (na maioria das vezes, o avançado e um dos médios-ala), deveriam apenas pressionar na zona delimitada pelas marcas, sendo que após a bola sair dessa zona, estes 2 atletas ficariam em espera, até que a sua equipa entrasse novamente em processo ofensivo. Na parte final, alongamentos estáticos e retorno à calma.

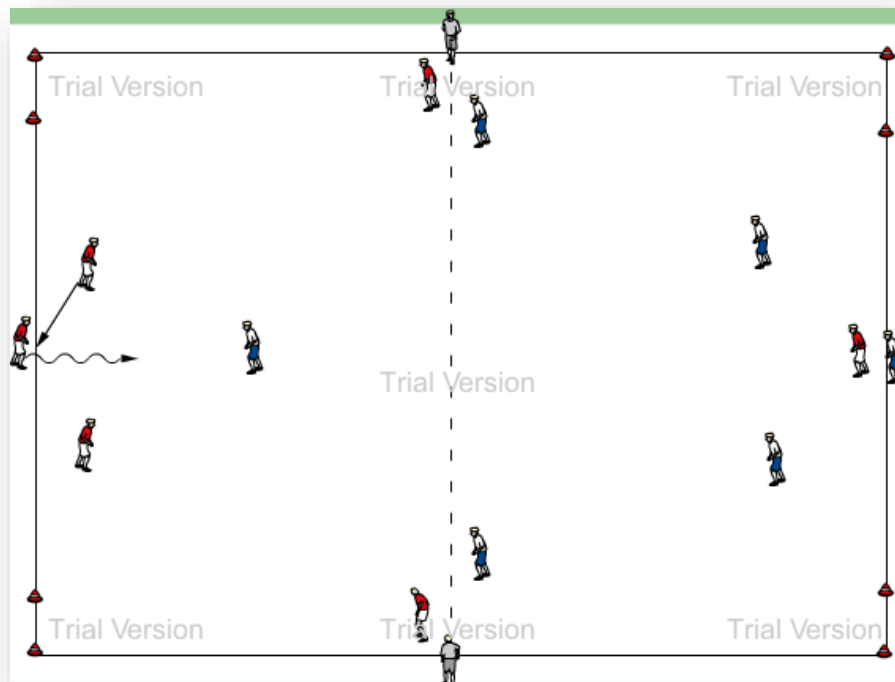


Figura 43 – Posse de bola 5x3 com finalização

2ª Unidade de treino (15 de Janeiro de 2019) – Na parte inicial, como ativação os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. Seguidamente, realizaram exercício de passe “Y”, 2ª variante. Na parte principal, posse de bola três equipas. Posteriormente, jogo formal 5x5, com apoios frontais e apoios laterais. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e balanço sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

3ª Unidade de treino (17 de Janeiro de 2019) – Na fase inicial, o grupo realizou como aquecimento a habitual corrida de ativação, seguindo-se uma mobilização articular. Após isto, desenvolveu técnica de passe, no exercício que intercalava combinação direta/tabela. Na parte fundamental do treino, Posse de bola 4x4 com finalização (figura 44), com 1 *joker*, mais apoios laterais (1 em cada corredor). Equipas compostas por jogadores todos pertencentes ao mesmo sector, isto é, 4 defesas constituíam uma equipa, e médios centro/médios-ala outra, sendo que o *joker* era um avançado, de a modo que este oferecesse constantes apoios frontais a ambas as equipas. O objetivo primordial do exercício passava por trabalhar, a manutenção/recuperação da posse de bola bem como

os quatro princípios específicos tanto do ataque e defesa. A equipa composta pelos defesas, atacaria para as duas balizas, tendo que transpor a linha de baliza, através de condução com bola, enquanto a equipa do sector do meio-campo, deveria finalizar após combinação (passe de um colega). Jogo formal 9x9 com linha delimitada. O objetivo da linha passava por “obrigar” os jogadores do sector defensivo a conduzir a bola até ao limite da mesma, local onde teria lugar a tomada de decisão dos mesmos, sendo que apenas o avançado poderia pressionar nessa zona. Para além disso, a linha delimitava o espaço onde, em processo ofensivo, a equipa contrária deveria entrar com 4 elementos (avançado, médios-ala e um dos médio-centro), de modo a ocorrer uma situação de 4x3. No final treino, houve lugar para o retorno à calma, bem como alongamentos estáticos, balanço sobre os aspetos positivos e a desenvolver e breve conversa de preparação, para os jogos frente ao Amadora Clube, em futebol 7 e contra o Olivais Sul, em futebol 9.



Figura 44 – Posse de bola 4x4 com finalização

Objetivos do microciclo

Os objetivos do microciclo incidiram-se fundamentalmente, na preparação dos jogos contra o Amadora Clube e o Olivais Sul. O fato de introduzir as variáveis das combinações, obrigaria aos atletas ter que recorrer às tabelas para chegar à finalização. Relativamente à unidade de treino de segunda-feira, os exercícios obrigariam aos jogadores, a oferecerem coberturas defensivas e ofensivas, para que existisse o *transfer*

para contexto competitivo, de modo a que os jogadores percebam o fato de que, ao mesmo tempo que tinham uma linha de passe segura, encontravam-se em superioridade numérica naquela zona. O exercício posse de bola 4x4, para além de ter potenciando o cumprimento dos princípios específicos do ataque e da defesa, permitiu aos atletas desenvolverem a sua capacidade de decisão, na primeira fase de construção.

Avaliação do microciclo

Incidindo-me fundamentalmente nas unidades de treino de segunda e terça-feira, talvez foram as duas piores desde o início do período competitivo. Ao fato de apresentar baixos níveis de concentração e de empenho, os atletas acumularam várias más decisões, o que retirou muita qualidade ao exercício. Por sua vez, em termos de comprometimento da tarefa, a unidade de treino de quinta-feira decorreu dentro da normalidade, apontando só o fato de que os jogadores no exercício da posse de bola 4x4, mesmo com o recurso da linha de passe dos apoios laterais, tinham dificuldades em ultrapassar a primeira e segunda pressão, sendo que conseqüentemente, aconteceram poucos golos.

11ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Amadora Clube (4-3), 19 de Janeiro de 2019, 9h00, Futebol 7

Após três jogos sem vencer, cuja série constituía no maior tempo sem vencer, no futebol 7, recebíamos uma das equipas do fundo da tabela. A equipa do Amadora Clube apresentou-se com um sistema 2-3-1, sendo que na primeira fase de construção organizava-se em 3-3, com três linhas de passe bem junto do guarda-redes, fato que nos causou algumas dificuldades em conquistar a bola nesta zona, mesmo pressionando alto. Individualmente, o médio centro era dotado tecnicamente e fisicamente, fazendo de fato a diferença na organização da equipa do Amadora, que procurou sempre este jogador como solução, sendo a verdadeira referência da equipa. Os dois médios ala também eram fisicamente velozes. Relativamente à organização geral da equipa, prematuramente fiquei elucidado das suas debilidades, com desorganização a nível do processo ofensivo e defensivo, todas as suas linhas afastadas, sendo que o médio centro teria que progredir diversas vezes com bola, para potenciar a aproximação de setores, sobretudo pelo corredor central. Quando este médio se encontrava devidamente

marcado, limitava-se a fazer passes longos, na tentativa de a bola cair na zona perto da nossa baliza. Ofensivamente, poucas vezes conseguiu atacar em ataque organizado, explorando na maioria das vezes, os espaços concedidos pela nossa equipa, nos corredores laterais, saindo em transições rápidas. Por sua vez, a nossa equipa manteve-se a cumprir os princípios e comportamentos do nosso jogar, cumprindo razoavelmente os princípios específicos do ataque e da defesa, com criação constante de oportunidades de golos, tanto a partir de desmarcações de rutura para o corredor lateral do nosso avançado, como pela largura oferecida pelos nossos médios alas. Conseguimos marcar primeiro, num lance onde através de uma desmarcação de rutura já referenciada, do nosso avançado, a conseguir arrastar marcações, e conceder espaço no corredor central, onde o nosso médio centro finalizou com sucesso. Ainda antes do intervalo, o Amadora Clube conseguiu empatar, através de uma grande penalidade. No segundo tempo, a nossa equipa entrou com mais vontade, com mais agressividade, e com grande vocação ofensiva, acabando por ser premiada, ao marcar três de maneira consecutiva. Nos cinco minutos finais, o Amadora Clube ainda acabaria por marcar mais golos, fruto de dois erros dispensáveis, devido a falta de concentração por parte dos nossos atletas. Não sendo uma exibição 100% perfeita, valeu pelos três pontos.

12ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – Olivais Sul-Real Sport Clube (0-0), 19 de Janeiro de 2019, 15h00, Futebol 9

Em mais um dia com dois jogos consecutivos, desta vez deslocámo-nos até aos Olivais, para enfrentar a equipa mais a sul do concelho. A equipa do Olivais apresentou-se num sistema assente no 3-4-1, com um médio de cobertura, cujo era o elemento mais desta equipa, apresentando uma estrutura física e altura fora do normal, para a sua faixa etária. O modelo de jogo do adversário não variou muito do nosso, procurando construir desde a sua baliza com passes curtos, onde apenas em caso de redução de espaço nessa zona, procuraria o recurso a passes longos. No capítulo defensivo, apesar de serem combativos, apresentavam alguma desorganização, sendo que os defesas consentiam muito espaço intra-setorial, sem oferecer qualquer tipo de cobertura e equilíbrio neste setor. Ofensivamente, a primazia era dada em jogar com o médio defensivo, que perante os nossos médios frágeis fisicamente, conseguia progredir com bola, “galgando” alguns metros até perto da nossa baliza, proporcionando vários momentos de perigo. Quando

este encontrava-se devidamente marcado, remetiam a bola para os corredores laterais. Por sua vez, a nossa equipa apresentou-se, no panorama geral a um bom nível, concentrados no momento defensivo, agressivos, sem conceder muito espaço, sobretudo no corredor central. Ofensivamente conseguimos sair várias em ataque organizado, onde voltámos a somar várias falhas a nível de finalização, bem como más tomadas de decisão em situações de superioridade numérica, no meio-campo adversário. No final do jogo, dava a sensação que podíamos ter feito mais e melhor, mas o desacerto com a baliza e as más decisões, fundamentalmente no último terço, ditaram o resultado.

Análise do microciclo N.º 19

1ª Unidade de treino (21 de Janeiro de 2019) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. Ainda nesta fase, realizaram um exercício de passe, com combinação direta (ver figura 45), onde o objetivo passava por explorar as linhas de passe no espaço exterior e interior. Na parte principal do treino, os atletas realizaram um exercício 8x5 (ver figura 46), sendo que as equipas se encontravam divididas por setores, ou seja, equipa em superioridade numérica (que começava com bola, a partir da sua baliza), era composta por guarda-redes, os três jogadores do setor defensivo, dois médios centro e dois médios ala, sendo que a equipa oposta era formada pelo avançado, dois médios centro e dois médios ala. O intuito do exercício era desenvolver a capacidade de tomada de decisão dos atletas, na primeira e segunda fase de construção, condizente com a pressão do adversário (através de passes curtos, ou exploração da profundidade), onde por sua vez, os médios centro e os médios ala deviam realizar constantes movimentos de aproximação ou de desmarcação em rotura, nas costas dos adversários. O objetivo primordial desta equipa passava pela transposição da linha de meio-campo, em condução. Em sentido contrário, a equipa em inferioridade numérica deveria criar uma zona de pressão junto do atleta portador da bola, de modo a conquistar a posse da mesma junto da baliza adversária ou neste caso, em meio-campo ofensivo, e, tentar marcar golo. A seguir, os atletas realizaram jogo formal 9x9, com *transfer* do exercício anterior. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

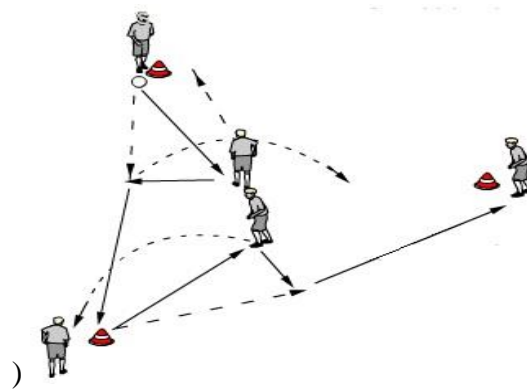


Figura 45 – Exercício passe exterior e interior com combinação direta



Figura 46 – Exercício 8x5 desenvolvimento primeira e segunda fase de construção

2ª Unidade de treino (22 de Janeiro de 2019) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram a habitual corrida à volta do campo, bem como uma mobilização articular. Seguidamente, realizaram o exercício de passe que contemplava “tabelas” ou seja, combinações diretas, com os atletas predispostos em dois quadrados distintos devidamente delimitados. O presente treino foi organizado sob uma vertente competitiva, uma vez que a equipa que fizesse menos golos ao longo de toda a unidade, ficaria responsável pelo transporte do material, no que restava da semana. Na parte fundamental da unidade de treino, os atletas foram divididos em duas estações distintas,

sendo que numa trabalharam posse de bola, num exercício organizado em 3 equipas, que iniciava-se num 4x2, com os restantes dois elementos em espera, bem como uma terceira equipa, no espaço oposto do exercício, enquanto na outra estação, os atletas realizaram o exercício de finalização, com a rotação a dar-se consoante o número oito. A seguir, os atletas mantiveram as mesmas equipas e realizaram um jogo formal 4x4 com apoios frontais (quatro, com dois posicionados em cada baliza) e apoios laterais (quatro no total, com dois predispostos em cada corredor). No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos pontos fortes e fracos do treino em questão.

3ª Unidade de treino (24 de Janeiro de 2019) – No início do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo e a habitual mobilização articular. A seguir, realizaram a 2ª variante do exercício passe “Y”. Na parte principal do treino, os jogadores realizaram o exercício 4x4, com finalização, com um *joker* no espaço interior (avanzado) mais dois apoios laterais, sendo que as equipas eram compostas pelo setor defensivo, mais um médio, contra dois médios centro e dois médios ala. Seguidamente, jogo formal 9x9, sendo que num primeiro momento, os atletas do setor defensivo não sofriam qualquer tipo de pressão na sua primeira fase de construção, de modo a que angariassem um maior espaço e tempo, nas suas tomadas de decisão. Por sua vez, e num segundo momento do jogo, foi introduzida a pressão da equipa contrária, nesta mesma fase. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos, *feedback* sobre os aspetos a desenvolver, consoante as tarefas realizadas no treino e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Belas, em futebol 7, e contra o Casa Pia, em futebol 9.

Objetivos do microciclo

No panorama geral, os objetivos do microciclo centraram-se na preparação dos jogos contra o Belas e contra o Casa Pia. Relativamente aos exercícios propostos aos atletas em contexto de treino, os vários exercícios de passe serviram para desenvolver a capacidade de técnica de passe, receção e desmarcação. No exercício 8x5, desenvolveu-se a capacidade de tomada de decisão dos atletas do setor defensivo, e do setor do meio-campo, face à pressão adversária, cabendo a estes, decidir através de passes curtos ou passes longos, sendo que a equipa contrária deveria procurar conquistar o mais breve possível a posse de bola. Com a unidade de treino de terça-feira, o estímulo que demos

aos atletas, serviu fundamentalmente para que o mesmo tivesse um caráter competitivo, com o intuito destes demonstrarem um maior comprometimento e concentração nas suas tarefas de treino.

Avaliação do microciclo

Penso que a semana de treinos decorreu de maneira normal, com os atletas de uma forma geral, a apresentarem-se empenhados e com bons índices de trabalho. A destacar do presente microciclo, a grande competitividade imposta pelos atletas, na unidade de treino de terça-feira, muito autodeterminados em conquistar o maior número de golos possível, em prol da sua equipa. Contudo, o fato de existir esta competitividade, e um “castigo” para a equipa com menos golos, traduziu-se em alguma precipitação e desconcentração por parte de alguns atletas, sentindo-se a meu ver, de certa forma, pressionados. No exercício de finalização com rotação em 8, de uma forma geral, os atletas poucas vezes conseguiam enquadrar os seus remates com a baliza, sendo que quando isso acontecia, sentiam dificuldades em colocar potência nos mesmos, no que traduziu num número reduzido de golos, neste exercício. Já no exercício 8x5, a destacar as boas tomadas de decisão por parte dos atletas do setor defensivo, que, mesmo face à pressão adversária, conseguiam muitas vezes ajudar a sua equipa a alcançar o objetivo do exercício, quer através de passes curtos, quer na exploração da profundidade, sendo que para isto, contribuiu muito as movimentações constantes tanto dos médios centro, como dos médios ala. Por sua vez, no exercício 4x4, os atletas de um modo geral, sentiram mais dificuldades em ultrapassar a primeira fase de construção, mesmo com o apoio frontal do avançado, e com as linhas de passe fornecidas pelos apoios laterais, somando más tomadas de decisão, derivado também pelo espaço mais limitado.

12ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Belas (1-3), 26 de Janeiro de 2019, 14h30, Futebol 7

Segundo jogo consecutivo que jogávamos no nosso campo, desta feita contra a equipa do Belas. Após regressarmos às vitórias no jogo anterior, vinquei na preleção que seria importante retomarmos o caminho das vitórias consecutivas, como já tínhamos concretizado neste campeonato, e portanto requeri aos atletas que colocassem toda a sua determinação em campo, para que esse objetivo fosse alcançado. O nosso adversário

apresentou-se num sistema tático 2-3-1, sendo que prematuramente denotei que os princípios da equipa do Belas passavam por jogar diretamente para o setor ofensivo, quer através do guarda-redes, quer através dos seus dois defesas, cujos não tiveram ao longo de todo o jogo, espaço e tempo para jogar de maneira curta, preocupando-se assim, em jogar constantemente através de passes longos. A pressão e intensidade exercida pelos nossos jogadores junto da área contrária, também limitaram muito os jogadores do setor defensivo do Belas. De uma forma geral, e devido às características do seu jogo, apresentaram muito espaço inter-setorial, sobretudo entre o setor do meio-campo, e o setor atacante. No panorama individual, a grande maioria dos atletas apresentava evidentes dificuldades técnicas, sendo que também não denotavam muita agressividade na procura da recuperação da posse de bola, fator que se veio a revelar importante para os nossos dois defesas, que conseguiram constantemente boas tomadas de decisão, devido ao espaço e tempo que tinham para o efeito. Foi através disto, e apesar de a equipa do Belas procurar pressionar os nossos defesas com três jogadores (avançado e médios-ala), conseguimos várias vezes ultrapassar essa zona de pressão, resultando em inúmeras situações de 4x3, onde a equipa contrária concedeu muito espaço para o nosso médio centro progredir, com bola, sendo que nesta fase, o médio centro do Belas procurava recuar para o seu meio-campo defensivo, para junto dos defesas, de modo a fechar alguns espaços no corredor central e junto da sua baliza. A nossa equipa apresentou uma grande dinâmica ofensiva, sobretudo na primeira parte, quer através da progressão do médio centro, quer através da largura dada pelos nossos médios-ala (sendo que a equipa contrária proporcionou muito espaço nos corredores laterais, preocupando-se em ocupar zonas mais interiores do campo) somando inúmeras e consecutivas oportunidades de golo, de curta e longa distância, de cruzamentos, mas sempre sem sucesso, evidenciado, uma vez, a fraca capacidade, na fase de finalização, da nossa equipa, já muitas vezes mencionada. Ainda antes do intervalo, e nas raras vezes que a equipa do Belas deteve a posse de bola no nosso meio-campo, conseguiu fazer o 1-0, através de uma reposição lateral, onde uma falha de marcação e de comunicação, proporcionou uma situação de 1x1, com o nosso guarda-redes. Ao intervalo pedi aos jogadores que não mandassem a toalha ao chão, uma vez que com as situações que estávamos a produzir, o golo de tinha de aparecer, e para que o comprometimento demonstrado desde início, permanecesse. A etapa complementar evidenciou uma vez o desequilíbrio entre as duas equipas, sendo que nesta fase os meus atletas apresentavam já algum desequilíbrio emocional, fruto das várias ocasiões de golo

não concretizadas. A equipa do Belas viria a fazer mais dois golos já perto do final, através de livre direto, e através de uma transição ofensiva, numa fase onde a nossa equipa já se encontrava na sua grande parte, concentrada em meio-campo ofensivo, na tentativa de fazer golo. Já perto do final, e com o marcador em 3-0, uma boa jogada individual de um nossos defesas, que progrediu praticamente o campo todo com a bola controlada, resultou no nosso golo de honra. No final, a descarga emocional por parte dos nossos atletas era evidente. Infelizmente os fatores sorte/azar por vezes, fazem a diferença no futebol e, foi isso mesmo que tentei explicar aos meus atletas, tal como solicitei que utilizassem essa frustração, de uma forma positiva, já no próximo jogo. Pessoalmente, foi um jogo que me marcou muito, igualmente do ponto de vista emocional, pelo fato de presenciar esta descarga emocional dos meus atletas, sobretudo pela sua faixa etária.

Observação: Não compareci no jogo de futebol de 9, frente ao Casa Pia, devido à sobreposição de horários dos jogos.

Análise do microciclo N.º 20

1ª Unidade de treino (28 de Janeiro de 2019) – Na parte inicial os atletas realizaram corrida à volta do campo, bem como a habitual mobilização articular. Seguidamente, executaram o exercício “meinho” duplo (ver figura 47), onde o objetivo principal passava pela manutenção da posse de bola, através de passes, por parte dos jogadores predispostos nas arestas do quadrado, sendo que após concretizar 7 passes entre si, deveriam colocar a bola na área contrária do exercício, onde estaria um jogador em espera, e realizar a transição para o lado contrário (apenas três jogadores), tal como os jogadores a procurar recuperar a posse de bola, mantendo-se o exercício no 4x2, e assim sucessivamente, até o treinador realizar as devidas trocas. Após este exercício, os atletas procuraram potenciar a sua capacidade de remate e finalização, através do exercício de finalização 4 variantes (figura 37). Posteriormente, os atletas realizaram jogo formal 9x9, com três variantes distintas, sendo que os três setores (defensivo, meio-campo e ofensivo) estavam devidamente delimitados através de marcas, tal como os corredores laterais. Numa primeira fase, os atletas deveriam recorrer ao jogo direto. Na fase seguinte, os atletas poderiam optar por jogar através de passes curtos, dando primazia à circulação da bola pelo corredor lateral, onde o médio-centro do lado da bola deveria

penetrar essa zona delimitada, de modo a dar superioridade numérica à equipa com a posse de bola. Como terceira e última variante, os atletas poderiam atacar pelo corredor central, quer através do apoio frontal do avançado, quer pelo movimento de rotura dos médios centro, bem como pelo corredor lateral, através de cruzamento, sendo que na área que delimita o setor da defesa, apenas podiam comparecer três jogadores da equipa que ataca, originando constantes situações de 3x3. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos pontos fortes e fracos do treino em questão.

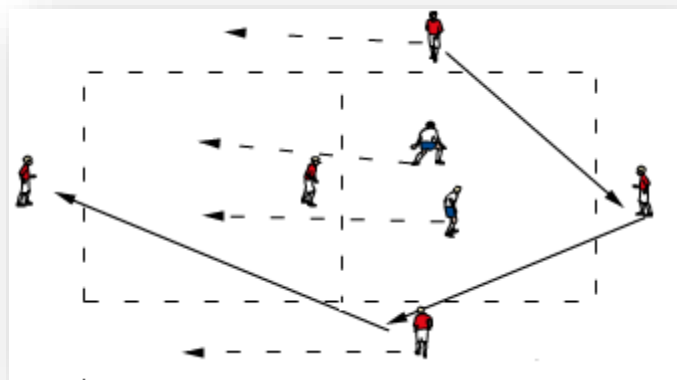


Figura 47 – “Meinho” duplo

2ª Unidade de treino (29 de Janeiro de 2019) – Na parte inicial os atletas realizaram corrida à volta do campo, bem como a habitual mobilização articular. A seguir, realizaram um exercício de posse de bola, 2x2, com dois apoios, dentro de um quadrado específico (ver figura 48). A equipa em posse, deveria procurar a manutenção da, o máximo de tempo possível, sendo que os apoios nas arestas do quadrado podiam igualmente participar na manutenção desta posse, jogando obrigatoriamente de primeira. Por sua vez, a equipa a defender e neste caso, em desvantagem numérica, deveria procurar cumprir os princípios específicos da defesa (contenção e cobertura defensiva), bem como a recuperação da posse de bola. Posteriormente, já na parte principal do treino, os atletas foram divididos em dois grupos distintos, sendo estes foram remetidos para dois exercícios distintos, finalização 4 variantes (figura 37) e um circuito de coordenação motora, que contemplava marcas, cones e arcos. Como último

exercício do treino, realizaram jogo de tamanho reduzido, 5x5 (figura 49) com 4 apoios frontais (2 junto de cada baliza) e 2 apoios laterais, com constrangimentos. Golo valia por um, golo através de assistência do apoio lateral valia por dois, enquanto golo após assistência de um dos apoios frontais, valeria por três. Os atletas de fora, realizaram corrida contínua à volta do campo. Na parte final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos pontos fortes e fracos do treino em questão.



Figura 48 – Duelos 2x2 com apoios

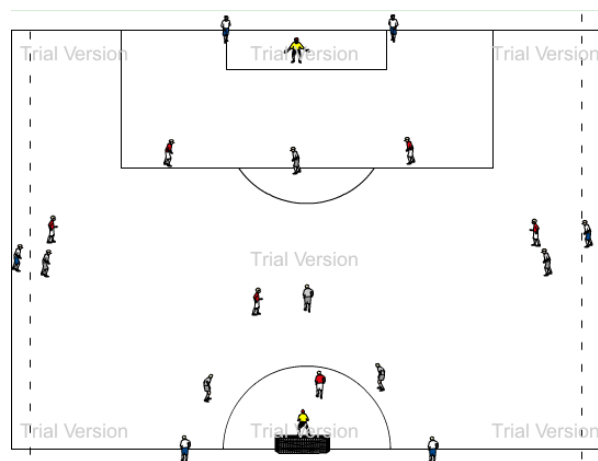


Figura 49 – Jogo 5x5 com apoios frontais

3ª Unidade de treino (30 de Janeiro de 2019) – Na parte inicial os atletas realizaram corrida à volta do campo, bem como a habitual mobilização articular. A seguir, realizaram exercício de passe, organizado consoante a letra H (ver figura 50). Na parte fundamental do treino, os atletas realizaram exercício de posse bola já antes realizado,

com apoios frontais e laterais (figura 28). A seguir, realizaram jogo formal 9x9 com alguns constrangimentos. Após transpor o meio-campo ofensivo, a equipa com a posse de bola deveria procurar construir em espaço interior, de modo a visar a baliza o mais breve possível, sendo que só seria permitido a construção através do espaço exterior (corredores laterais), em meio-campo defensivo. Para além disso, sempre que a equipa em processo ofensivo, não comunicasse entre si, isto é, um atleta receber um passe do seu colega de equipa, sem o ter solicitado verbalmente, a posse de bola passava a ser da equipa contrária. A seguir, houve espaço ainda para trabalhar lances de bola parada, quer livres diretos e indiretos, como pontapés de canto. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos, *feedback* sobre os aspetos a desenvolver, consoante as tarefas realizadas no treino e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Estrela, em futebol 7, e contra o Alta de Lisboa, em futebol 9.

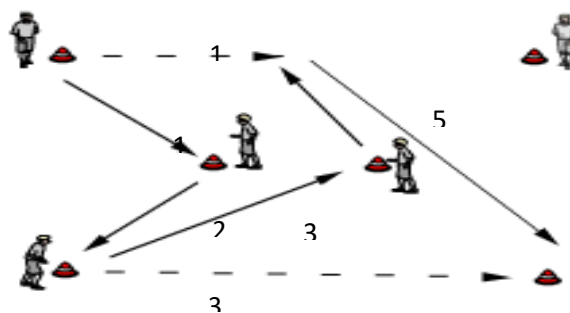


Figura 50 – Passe H

Objetivos do microciclo

Do ponto de vista geral, os objetivos do presente microciclo, passaram por uma devida preparação, de modo a que os atletas se encontrassem preparados para as adversidades que poderiam encontrar, nos jogos frente ao Estrela e contra o Alta de Lisboa. Do ponto de vista específico, deu-se ênfase a exercícios de finalização, tal como o exercício executado em 4 variantes distintas, em duas unidades de treino, do presente microciclo. Nos jogos formais realizados ao longo da semana, também foi dado o estímulo aos atletas para que evoluíssem neste aspeto, quer de curta distância, quer de longa distância, uma vez que nos dois jogos transatos, a equipa voltou a demonstrar pecar,

muito, na finalização. Na unidade de treino de segunda-feira, foi incrementado o estímulo de jogar direto, de modo a que os atletas compreendessem que este método de jogo, leva a um maior desgaste quer a nível físico, quer a nível psicológico, uma vez que leva com que os atletas choquem fisicamente, bem como apela mais à velocidade e aceleração dos mesmos, e conseqüentemente, fará com que a equipa que opte por estes princípios terá menos tempo de posse bola. Foi desenvolvida ainda a componente da comunicação entre os atletas, tão importante num jogo coletivo como o futebol, que surge muitas vezes como ferramenta de cooperação entre atletas.

Análise do microciclo

Após dois jogos menos conseguidos, quer em futebol 7. quer em futebol 9, os atletas (de uma forma geral) apresentaram-se no presente microciclo, com bons índices motivacionais dirigidos às tarefas propostas. Nos exercícios de posse bola, a maioria dos atletas conseguiu muitas vezes, tomar boas tomadas de decisão, comunicando muito entre si, sendo que os atletas em busca da recuperação da posse de bola, demonstraram igualmente intensidade na procura da mesma. Relativamente aos exercícios de finalização, voltou a ficar evidenciado o fato de muitos atletas reterem dificuldades neste momento tão importante, mesmo com o pé dominante, sendo que alguns atletas têm dificuldades em enquadrar os seus remates com a baliza, ou simplesmente desviar a trajetória da bola, da posição do guarda-redes. No que toca aos constrangimentos impostos aos atletas, nos jogos formais, penso de que uma forma geral, surtiram efeito positivo nestes, sobretudo o de colocar estes a jogar de forma direta, o que causou um maior desgaste físico. O constrangimento de colocar situações 3x3, dentro de uma zona que delimitava o setor defensivo, fez com que existissem maiores desequilíbrios e procuras de espaços por parte da equipa em processo ofensivo, e conseqüentemente, em mais situações de finalização, que contudo, em poucas ocasiões foram executadas com sucesso. No jogo formal 5x5, muitos golos surgiram tanto de longa distância, como através de assistências dos apoios frontais e laterais, sendo portanto pertinente afirmar que os estímulos impostos foram importantes, do ponto de vista motivacional dos atletas, uma vez que através disto, os golos valeriam por dois e/ou por três.

13ª Jornada do campeonato – Estrela-Real Sport Clube (1-3), 2 de Fevereiro de 2019, 9h30, Futebol 7

Após o duro desaire frente ao Belas, no jogo anterior, desta vez deslocávamos ao reduto do Estrela. Na preleção, tentei potenciar os índices motivacionais dos meus atletas, evocando novamente o meu discurso após a derrota com o Belas, onde na minha ótica, seria importante os atletas utilizarem essa frustração, de uma forma positiva, no presente jogo. Dei igualmente a percepção aos meus atletas que o estádio onde iríamos jogar, o estádio José Gomes, foi outrora, um estádio muitas vezes utilizado para jogos de Primeira Liga, e que um dia poderiam pisar relvados destes de uma forma mais regular, de modo a elevar a sua autodeterminação para os objetivos estipulados para este jogo. A equipa do Estrela apresentou-se num sistema de 3-1-2, onde numa fase mais prematura do jogo, tentou jogar através de passes curtos, de maneira organizada, a partir do seu guarda-redes, sendo que os dois avançados eram a verdadeira referência ofensiva, onde procuravam constantemente espaços atrás das costas dos meus defesas, explorando a profundidade oferecida por estes, enquanto o médio centro, na primeira parte, funcionou mais como um elemento de equilíbrio oferecendo constantes coberturas quer aos avançados, quer aos defesas que atuavam nos corredores laterais. Em processo defensivo, demonstraram-se sempre agressivos e com relativa intensidade na procura da posse de bola, sendo que optavam por uma marcação de homem a homem, o que condicionou, e muito, na primeira parte, os nossos princípios de jogo, uma vez que colocavam os dois avançados a criar uma zona de pressão junto da nossa baliza, dando pouco espaço aos nossos defesas para construir, bem como o médio centro contrário acompanhava sempre o nosso médio centro. Com isto, o nosso guarda-redes, viu-se muitas vezes obrigado a bater longo. Para além das razões já mencionadas, o estado do relvado também dificultou e muito, o jogo de ambas as equipas, sendo que nesta primeira parte, ambas as equipas se encontravam a ocupar bem os seus espaços, e ambas iam recorrendo ao passe longo, mas sempre sem o efeito pretendido. Após ver o estado do relvado, aquando do nosso aquecimento, solicitei aos meus jogadores que optassem mais vezes pelo remate de meia distância, e foi através deste meio que conseguimos fazer o primeiro golo e a vantagem até ao intervalo. No balneário, pedi aos atletas que demonstrassem maior dinâmica no nosso processo ofensivo, com desmarcações e trocas constantes de posição (médios ala e avançado) uma vez que iria dar mais espaço para conseguirmos impor as nossas rotinas, pelo fato de o adversário optar uma marcação

homem a homem, e assim, dificultar a tarefa defensiva do Estrela. Contudo, o jogo perdeu ainda mais qualidade nesta etapa complementar, com ambas as equipas muito agressivas no *pressing*, e com pouco tempo e espaço para as suas tomadas de decisão, recorrendo novamente ao passe longo, sendo que existia o agravar do mau estado do relvado, que não potenciava em nada, o ataque organizado. Foi através de passe longo, na procura de um dos seus avançados, em profundidade, que a equipa do Estrela conseguiu fazer o golo do empate. Com este golo, a equipa adversária tentou progredir mais no campo, sobretudo com a subida dos laterais, e foi através deste espaço consentido nos corredores laterais, que conseguimos encontrar por duas vezes, situações de igualdade numérica, em meio-campo ofensivo, fruto de boas desmarcações de rotura dos nossos médios alas, que viriam a resultar em dois golos da nossa parte. Em jeito de conclusão, uma vitória muito boa para a nossa equipa, que após um jogo onde o fator azar esteve do nosso lado, desta feita, contámos com o fator sorte!

Observação: Não compareci no jogo de futebol de 9, frente ao Alta de Lisboa, devido à sobreposição de horários dos jogos.

Análise do microciclo N.º 21

1ª Unidade de treino (4 de Fevereiro de 2019) – Na fase inicial, o grupo realizou como aquecimento a habitual corrida de ativação, seguindo-se uma mobilização articular. A seguir, os atletas realizaram, o passe consoante a letra H (ver figura 50). Posteriormente, na fase fundamental do treino, a equipa foi organizada por equipas, conforme o seu setor, de modo a que realizassem o exercício de posse de bola 4x4, com finalização em balizas de tamanho reduzido, e com dois apoios laterais (um em cada corredor). A seguir, realizaram situações de transição ofensiva 4x3 (ver figura 24). Posteriormente, potenciaram a sua técnica de remate, através de um exercício de finalização, de remate frontal. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e balanço sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

2ª Unidade de treino (7 de Fevereiro 2019) – Na parte introdutória ao treino, os atletas realizaram como aquecimento a habitual corrida de ativação, seguindo-se uma mobilização articular. Seguidamente, realizaram o exercício de passe, intercalado com desmarcações em *overlap* (ver figura 26). A seguir realizaram exercício de manutenção

de posse de bola 4x2 (figura 51). Com base na ilustração, a equipa de branco, deveria procurar reter a posse de bola, executando 7 passes entre si, sem que nenhum destes tenha sido interceptado por um dos jogadores adversários. Em caso de objetivo cumprido, deveriam realizar o passe, para a zona contrária do exercício, de modo a que a equipa de azul executasse o mesmo, com os jogadores de vermelho, em espera, a tentarem recuperar a posse de bola. Em caso de recuperação da posse de bola por parte da equipa em inferioridade numérica, esta deveria executar igualmente o passe para o espaço contrário, devendo ficar em espera no espaço onde se encontra, sendo que a equipa que perdera a posse de bola, deveria agora pressionar, e assim sucessivamente. A seguir os atletas realizaram jogo formal 9x9 com duas variantes distintas. A primeira, o médio centro da equipa em processo ofensivo, e do lado da bola, poderia entrar no corredor lateral (devidamente delimitado por marcas), de modo a dar superioridade numérica. Como segunda variante, e com setor defensivo delimitado, o avançado poderia realizar apoio frontal, e o médio centro faria uma desmarcação de rotura, ou o médio centro transponha a zona delimitada, em condução, com o intuito de criar situações de superioridade numérica (apenas dois defesas participar na proteção da sua baliza, nesta fase). No final do treino, retorno à calma, bem como alongamentos estáticos, balanço sobre os aspetos positivos, bem como exposição dos princípios ainda a desenvolver e breve conversa de preparação, para os jogos frente ao Benfica, em futebol 7 e contra o Sacavenense, em futebol 9.

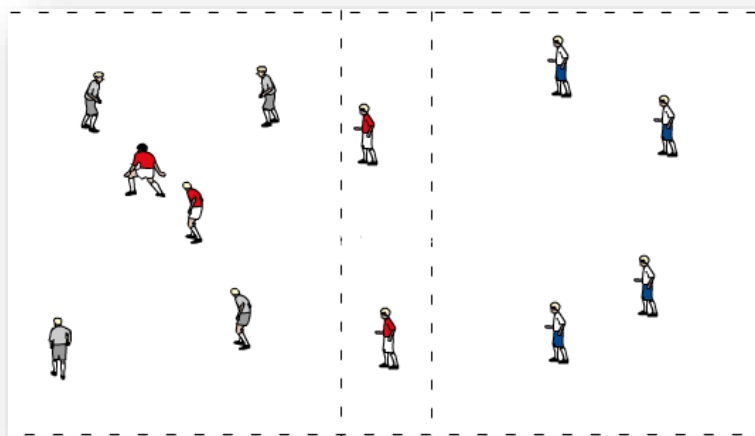


Figura 51 – Posse de bola 4x2

Objetivos do microciclo

Os objetivos do microciclo, de uma maneira geral, incidiram-se fundamentalmente, na preparação dos jogos contra Benfica e Sacavenense. Especificamente, com o exercício 4x4 com 2 apoios, procurou-se desenvolver a organização geral da equipa, por setores, encurtando ao máximo o espaço intra-setorial, bem como fomentar a ligação inter-setorial. No exercício de transições 4x3, procurou-se desenvolver a capacidade de tomada de decisão dos atletas, em superioridade numérica, bem como a velocidade em organizar-se em situações de transição ofensiva, ocupação de espaços (corredor central e corredores laterais) e finalização. Na posse de bola 4x2, foi dado igualmente o estímulo aos atletas de desenvolverem a sua capacidade de tomada de decisão em situações de superioridade numérica, bem como manutenção da posse de bola. Com o jogo formal 9x9, procurou-se igualmente em desenvolver a tomada de decisão, com a criação de situações de superioridade numérica, quer no corredor central, quer nos corredores laterais.

Avaliação do microciclo

Dentro dos objetivos propostos, penso que se pode fazer um balanço positivo do presente microciclo. No exercício 4x4 por setores, os atletas conseguiram organizar-se devidamente, conseguindo igualmente interligar entre setores, contudo, o fato de o tamanho do campo ser reduzido, levou a algumas más e precipitadas tomadas de decisão, bem como má execução de passes. No exercício das transições 4x3, a sublinhar a boa concretização na finalização, onde os atletas, sobretudo do setor ofensivo, surgiram em bom plano, conseguindo concluir com sucesso grande parte das jogadas, bem como uma devida ocupação de todos os espaços que o opositor permitiu. Na posse de bola 4x2, a equipa em superioridade numérica, conseguiu, na maioria das vezes concluir os 7 passes entre si, contudo, alguma desconcentração e precipitação em realizar o passe para o lado contrário, permitiu a sucessivas transições, de todas as equipas, o que resultou em alguma fadiga por parte de muitos atletas. Com o acumular da fadiga, vieram as más execuções de passe, bem como más tomadas de decisão.

14ª Jornada do campeonato – Benfica-Real Sport Clube (12-0), 9 de Fevereiro de 2019, 9h30, Futebol 7

No início da segunda volta, voltámos a encontrar o Benfica, adversário que dispensa apresentações, desta feita, nos pupilos do exército. Na preleção, solicitei aos meus atletas para que demonstrassem coragem, vontade de ganhar, e sobretudo, não se deixarem intimidar, apesar do adversário de maior nome. Tendo em conta o adversário, optei por organizar a minha equipa em 3-1-2, de modo a poder contar com um maior número de jogadores a ocupar espaços junto da nossa baliza, de modo a poder proteger melhor a mesma, bem como um maior número de soluções de passe, na primeira fase de construção, mas nunca alterando os nossos princípios de jogo. O Benfica, apresentou-se num sistema assente num 2-3-1, privilegiando o ataque organizado, bem como a construção curta através do seu guarda-redes. Equipa categoricamente bem organizada, com todas as suas linhas bem juntas, sem conceder muito espaço inter e intra secorial, situação que nos causou muitos problemas, onde não conseguíamos jogar nem em profundidade, nem entrelinhas, sendo que neste aspeto, a agressividade imposta pelos jogadores do Benfica fizeram muito a diferença. Em todos os seus setores, desde a baliza até ao ataque, tinham jogadores com capacidades técnico-táticas acima da média, causando desequilíbrios facilmente, sobretudo pelas trocas constantes de posição, onde apresentaram uma grande dinâmica. Toda esta dinâmica ofensiva do Benfica, que conseguia criar/encontrar espaços quer individualmente, quer colectivamente, resultou em 7 golos só na primeira parte. Em processo defensivo, a equipa adversária demonstrou um grande equilíbrio na ocupação dos espaços, conseguindo controlar bem a profundidade, e com uma rápida reação à perda da bola. Assimilando todos estes fatores, a minha equipa adotou um bloco compacto junto da sua baliza, recuando as suas linhas, sendo que toda a primeira parte praticamente jogou-se no nosso meio-campo. Nas poucas tentativas que conseguimos ter bola, foi apenas em transições ofensivas, e em apenas uma delas conseguimos fazer um remate à baliza do Benfica. Ao intervalo, e apesar do resultado já dilatado, pedi aos meus jogadores para não baixarem a cabeça, para continuarem a jogar com dignidade e acima de tudo, colocar mais alguma agressividade em campo, sobretudo na fase de proteção da baliza. E assim o fizeram, apesar de continuarmos com um bloco mais baixo, onde não conseguíamos reter por muito tempo a posse de bola, a equipa mudou de atitude na segunda parte, com um maior equilíbrio na ocupação dos espaços, e com uma rápida reação à perda da bola.

Ofensivamente, fomos novamente praticamente nulos, sem conseguir cumprir com as nossas rotinas, de atacar de forma organizada, sendo que as tentativas de jogar através de passe longo, o Benfica conseguiu anular. Em jeito de conclusão, o adversário demonstrou ser muito superior, em todos os momentos de jogo, onde não permitiu nenhuma zona a explorar, quer individualmente, quer sectorialmente, por parte da nossa equipa.

15ª Jornada da 1ª Fase do campeonato – Sacavenense-Real Sport Clube (2-2), 9 de Fevereiro de 2019, 15h00, Futebol 9

No último jogo da primeira fase do campeonato de futebol 9, a nossa equipa deslocava-se ao reduto do Sacavenense. No balneário, e numa altura em que já não tínhamos muito a fazer nesta fase, uma vez que a passagem à fase de apuramento de campeão já estava fora das nossas possibilidades a alguns jogos, foi expressamente pedido pelo treinador Carlos Teixeira, que os jogadores demonstrassem todo o seu comprometimento pelos colegas em campo, bem como determinação e resiliência, uma vez que este era o último jogo e seria importante acabar da melhor maneira, com uma vitória. À imagem da nossa equipa, o Sacavenense organizou-se num sistema tático de 3-4-1, com um médio de cobertura, principal referência ofensiva da equipa, que após ultrapassar a 1ª fase de construção, procurava constantemente este médio, de modo a assumir a fase de criação, sendo que aqui, o processo ofensivo do Sacavenense assumia um padrão, onde, os médios-alas procuravam dar largura ao seu corredor e/ou em alternativa, procurar espaços nas costas dos nossos defesas. De uma forma geral, a equipa do Sacavenense apresentou jogadores dotados tecnicamente, sobretudo no setor do meio-campo e do ataque. Os jogadores mais vulneráveis aquando da posse de bola, possivelmente seriam os três defesas, onde após não conseguirem encontrar espaço para colocar a bola no médio-centro referenciado, optavam pelo passe longo, na tentativa de explorar a profundidade, tendo como referência, os médios-ala. Na primeira parte, a nossa equipa entrou muito desconcentrada, acumulando várias más tomadas de decisão, bem como más execuções sobretudo ao nível do passe, sendo que para todos estes fatores, contribuíram igualmente a agressividade da equipa do Sacavenense, e a constituição física de alguns jogadores, denotando ainda, competência na redução dos espaços. Foi através de dois passes em profundidade, que o Sacavenense conseguiu fazer dois golos,

um em situação de igualdade numérica com o nosso guarda-redes, e outra numa situação idêntica, que viria a resultar numa grande penalidade, convertida com sucesso. Se a primeira parte foi dominada pelo Sacavenense, a segunda parte foi completamente distinta. Os nossos jogadores entraram com uma atitude diferente, com uma agressividade e intensidade no processo defensivo que, ainda não se tinha verificado até à data, sobretudo em futebol 9, e com uma grande autodeterminação em alterar o resultado. Com o resultado em 2-0, a equipa adversária optou por baixar as suas linhas, preocupando-se de uma maneira geral, em controlar a posse de bola. Com a subida da nossa equipa no campo, e com a criação de zonas de pressão junto da baliza do Sacavenense, os defesas contrários ficaram suscetíveis a acumularem erros, e foi através de um mau passe, que conseguimos fazer o primeiro golo. Após isto, a equipa adversária concentrou-se mais em espaços interiores, onde não conseguia jogar sem ser através de passes longos, mas sempre sem efeito, uma vez que a nossa demonstrou uma grande competência na ocupação de todos os espaços. Após a equipa contrária remeter-se no seu meio-campo defensivo, e sobretudo no corredor central, era através da exploração dos corredores laterais (cruzamentos) e remates de meia distância que íamos conseguindo criar situações de finalização, sendo que foi através de um remate de meia distância que conseguimos fazer o empate, resultado que se manteria até final. Apesar de uma primeira fase pouco positiva, a nível desportivo, e de uma primeira parte pobre, a nossa equipa conseguiu encontrar-se dentro de campo, conseguindo impor muitas dinâmicas desenvolvidas ao longo dos treinos, e com uma mudança radical e louvável de atitude, frente a um adversário forte. Segue-se a segunda fase, onde há espaço para mais evolução.

Análise do microciclo N.º 22

1ª Unidade de treino (11 de Fevereiro de 2019) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, seguida de uma mobilização articular. Posteriormente, realizaram duplo “meinho” (ver figura 47). A seguir, realizaram o exercício de finalização com 4 variantes distintas (ver figura 37). Para encerrar a parte fundamental do treino, os atletas realizaram jogo formal 9x9 com alguns constrangimentos. Na primeira fase de construção deveriam assumir uma construção com uma linha de dois, sendo que um dos defesas do corredor lateral deveria estar já

projetado, não pertencente dessa linha. No meio-campo defensivo, os atletas poderiam optar por jogar através dos corredores laterais, de modo a chegar ao meio-campo ofensivo, mas aquando da transposição deste, deveriam prontamente procurar espaços interiores, de modo a visar a baliza. Na fase de finalização, os atletas assim que tivessem espaço, deveriam executar o remate, tentando, no mínimo, conquistar um pontapé de canto. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares, e exposição dos aspetos positivos e negativos do treino.

2ª Unidade de treino (12 de Fevereiro de 2019) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, seguida de uma mobilização articular. Posteriormente, na parte fundamental do treino, os atletas foram divididos em dois grupos distintos. Num exercício, contemplava situações de 1x1, com guarda-redes, sendo que na outra estação, os atletas realizaram o jogo do drible (ver figura 16). A seguir, o grupo operacionalizou jogo de tamanho reduzido 5x5, com apoios frontais (4, 2 em cada baliza) e laterais (2, 1 em cada corredor), com alguns constrangimentos. Golo valia por 1, golo através de cruzamento (apoio lateral), valia por 2 e golo após assistência do apoio frontal, valia por 3. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares e exposição de conclusões retiradas do treino.

3ª Unidade de treino (14 de Fevereiro de 2019) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, seguida de uma mobilização articular. A seguir, realizaram exercício de passe diamante (ver figura 19). Posteriormente, operacionalizaram exercício de posse de bola 4x2 com 3 equipas (ver figura 51). Para fechar a parte principal do treino, os atletas realizaram jogo formal 9x9, assente nos princípios do nosso modelo de jogo, bem como com os mesmos constrangimentos do exercício realizado na primeira unidade de treino, do presente microciclo. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos retirados do treino e breve conversa de preparação para o jogo contra a EF Belém.

Objetivos do microciclo

Os objetivos gerais do presente microciclo passaram, sobretudo, pela devida preparação dos atletas, para o jogo de futebol 7, frente à EF Belém (campeonato de futebol 9 encontra-se parado). Para isso, foi realizado exercícios de duelos individuais, para que

os atletas potenciassem o cumprimento de princípios específicos do ataque e da defesa (penetração e contenção), bem como capacidade de drible e de desarme. Voltou a dar-se ênfase a exercícios de finalização, como o de quatro variantes distintas, de modo a que os atletas voltassem a desenvolver a sua técnica de remate. Com o jogo formal 5x5, com os apoios, serviu novamente para dar o estímulo aos atletas de recorrerem às varias soluções de passe que por vezes dispõem em contexto competitivo, tanto pelo corredor central, como quer pelos corredores laterais. Nos jogos formais 9x9, o fato de existir alguma falta de objetividade no momento de atacar a baliza contrária, em competição, remetemos para os atletas a variante de construir em espaços interiores e/ou procurar esta zona, em meio-campo ofensivo, de modo a poder estar mais centralizado com o objetivo primordial do futebol, que passa por marcar golos.

Avaliação do microciclo

No exercício de finalização, muitos atletas voltaram a evidenciar dificuldades na componente da finalização, com muitos remates a saírem fora do enquadramento da baliza, sendo que a destacar negativamente, a ausência de potência em muitos dos remates. Nos exercícios de duelos individuais, a destacar sobretudo no capítulo defensivo, a agressividade e a intensidade imposta pelos atletas, sendo que no exercício 1x1 com guarda-redes, alguns atletas denotaram dificuldades em causar desequilíbrios. Relativamente aos jogos formais, começando pelo 5x5 de tamanho reduzido, a destacar pela positiva a grande quantidade golos, sobretudo através da solicitação dos apoios laterais (cruzamentos), sendo que em sentido contrário, o exercício careceu de golos através de assistência dos apoios frontais, devido a alguma falta de comunicação. Relativamente aos jogos formais 9x9, com a inclusão da construção a dois, no setor defensivo, os atletas demonstraram competência na primeira fase de construção, sendo que os médios conseguiram igualmente realizar a ligação inter-setorial exemplarmente, auxiliando a ultrapassar a zona de pressão criada pela equipa contrária. O fato de os atletas procurarem mais o espaço interior, fez com que existisse um maior número de remates e situações de finalização, mas a grande maioria sem o objetivo pretendido, que seria fazer golo.

15ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-EF Belém (5-2), 16 de Fevereiro de 2019, 9h00, Futebol 7

Após a goleada aplicada pelo Benfica, voltávamos a jogar no nosso campo, contra a EF Belém, equipa que nos havia derrotado na primeira volta. Na preleção do jogo, procurei dar confiança aos meus jogadores, mencionando que nesta fase da época já todos denotavam uma grande evolução, e com mais rotinas dentro dos nossos princípios de jogo, portanto existiam grandes possibilidades de fazer um resultado melhor que o da primeira volta. A equipa da EF Belém apresentou-se num sistema de 2-2-2, com um médio de cobertura, e um médio com a tarefa de inter-ligação de setores. Com o decorrer do jogo, percebi que a preocupação geral desta equipa passava por não sofrer golos, remetendo-se para um bloco mais compacto, com as suas linhas bem juntas em processo defensivo, de modo a tentar equilibrar a sua equipa, não concedendo zonas por ocupar, sobretudo no espaço interior, sendo que em caso de conquista da posse de bola, procurariam imediatamente os dois avançados, através de passes longos, cujos oscilavam para os corredores laterais. Como já mencionado, a equipa contrária, em processo ofensivo, procurou sempre explorar as transições, através dos espaços concedidos pela minha equipa, nos corredores laterais. Em caso de perda da posse de bola, se a mesma fosse consentida junto da nossa baliza, demonstraram ter uma rápida reação à perda da mesma, sobretudo pelos seus dois avançados, mas em caso de sucesso na transposição desta zona de pressão, por parte da minha equipa, remetiam-se rapidamente para o seu meio-campo. Relativamente à minha equipa, apresentou-se sempre fiel aos seus princípios, procurando sempre em sair através de passes curtos do nosso guarda-redes, como a priorizar o ataque organizado, sobretudo pela exploração dos corredores laterais, espaços onde a equipa adversária nos “ofereceu”. Defensivamente, conseguimos limitar a ação do guarda-redes, que viu-se muitas vezes obrigado a jogar de forma direta, fruto do equilíbrio na ocupação dos espaços da nossa equipa. O fato de estarmos bem organizados, permitiu com que tivéssemos na maioria do jogo, sobretudo na primeira parte, superioridade numérica no nosso meio-campo defensivo, anulando assim as acções dos avançados contrários. Ao intervalo o resultado estava 4-0, com três golos a surgirem na consequência de cruzamentos, dos corredores laterais, zonas que o adversário nos permitiu explorar, quer através da largura dada pelos nossos médios-alas, quer pela oscilação nestes espaços do nosso avançado. Na etapa complementar, a equipa contrária optou por arriscar mais, com a subida das suas

linhas, e uma maior agressividade agora por parte dos médios centro, criando maior pressão na nossa equipa e retirando-nos espaço e tempo para decidir. Foi através desta intensidade imposta pelo adversário, que tivemos duas más decisões junto da nossa baliza, e sofremos dois golos. Até ao final, conseguimos marcar mais um golo, através de grande penalidade. Em suma, uma boa vitória da nossa equipa, contra um adversário que nos tinha imposto uma derrota na primeira volta, sobretudo pela competência demonstrada na primeira parte e uma boa injeção de motivação para o nosso grupo!

Análise do microciclo N.º 23

1ª Unidade de treino (18 de Fevereiro de 2019) – Na parte inicial do treino, o grupo realizou corrida de ativação à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. A seguir, realizaram exercício de passe em H (ver figura 50). A seguir, operacionalizaram um exercício de cruzamentos, com duas variantes (figura 52). Exercício iniciava-se com uma combinação entre defesa e médio-ala (no corredor lateral), seguindo-se um cruzamento de um destes, onde deveriam surgir três jogadores para finalizar, contra dois a defender, mais guarda-redes. Posteriormente, os dois jogadores em processo defensivo, deveriam finalizar, na outra baliza, entrando mais um elemento para esta equipa, para uma nova situação de 3x2, e assim sucessivamente. Posteriormente a equipa, inclusive equipa técnica, participou em jogos formais 9x9, sempre assentes nos princípios e dinâmicas do nosso modelo de jogo. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos positivos e negativos do treino.

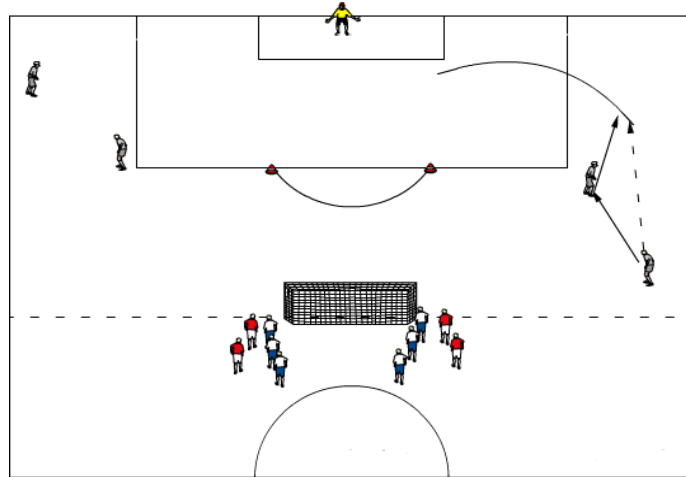


Figura 52 – Exercício cruzamentos com 2 variantes

2ª Unidade de treino (19 de Fevereiro de 2019) – Na introdução do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, e, posteriormente, mobilização articular. Na parte principal do treino, os atletas realizaram “meinho” 4x2 com introdução de um cone, no centro do exercício, com o objetivo de os atletas com a posse de bola, para além de tentarem a manutenção da mesma, derrubarem o cone, enquanto os jogadores no “meinho”, deveriam procurar proteger o mesmo e, conquistar a posse de bola. Em caso de derrube, os jogadores em questão deveriam executar três flexões de braços. Posteriormente, jogo 5x5, de tamanho reduzido, com apoios frontais (4, 2 em cada baliza) e apoios laterais (4, 2 em cada corredor). Os atletas de fora realizaram exercícios de coordenação motora. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos positivos e negativos do treino.

3ª Unidade de treino (21 de Fevereiro de 2019) – Na parte inicial do treino, o grupo realizou corrida de ativação à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. Seguidamente, e ainda na fase preparatória do treino, os jogadores realizaram um exercício competitivo de coordenação motora que englobava a manipulação de objetos, como bolas, arcos e cones. Depois, atletas realizaram exercício de passe em Y (figura 17). Posteriormente, realizaram um novo exercício de finalização, com três variantes distintas (ver figura 53). Exercício inicia-se do lado esquerdo, por exemplo, com o atleta a progredir, com bola, numa situação de 1x1 contra o guarda-redes, e tentar finalizar, com sucesso. A seguir, no corredor central, irá outro jogador progredir com bola, em direção à baliza, sendo que o jogador que outrora tentara finalizar, irá em velocidade,

impedir o golo do colega, e assim sucessivamente. A seguir, jogo formal 9x9, com os constrangimentos idênticos aos que temos incrementado, linha de dois defesas na primeira fase de construção, com aproximação dos médios centro, bem como priorizar a fase de criação, por zonas mais interiores do campo. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos, a pares, exposição dos aspetos positivos e aspetos a desenvolver, recolhidos ao longo do treino e breve conversa de preparação, para o jogo contra o Belenenses.

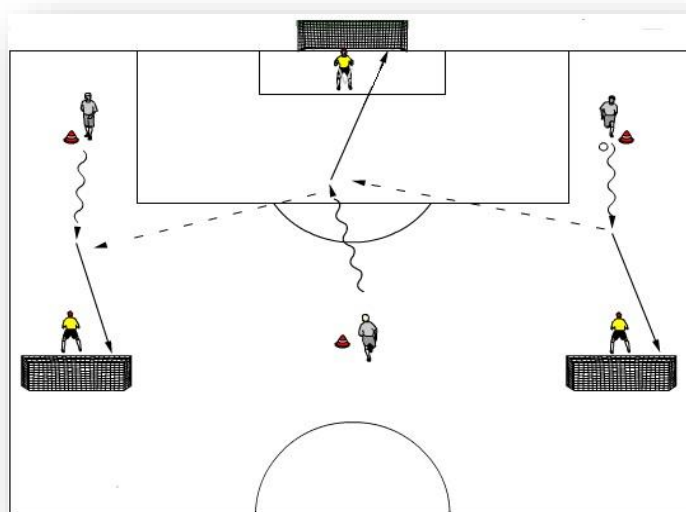


Figura 53 – Finalização 3 variantes

Objetivos do microciclo

De uma forma geral, os objetivos do presente microciclo, centralizaram-se, sobretudo, na preparação do jogo frente ao Belenenses, em futebol 7. Contudo, e de uma forma mais específica, o exercício de cruzamentos, para além de desenvolver a técnica de cruzamento dos atletas, e as combinações no corredor lateral, permitiu a aprendizagem de ocupação de zonas, de defesa e ataque ao cruzamento. Os jogos competitivos permitiram uma vez mais, que os atletas desenvolvessem o número de soluções que podem encontrar dentro do campo. No jogo 5x5, com o auxílio dos apoios frontais e apoios laterais, e no jogo formal 9x9, com a construção a dois, com a aproximação

inter-setorial dos médios centro. O exercício de finalização, permitiu que os atletas potenciassem a sua técnica de remate, e sobretudo, a reagir à perda da bola e à transição defensiva. Por fim, mencionar também o jogo formal 9x9 em que os treinadores também entraram, que, mais que o seu caráter lúdico, apresentou-se com o intuito de desenvolver o espírito de grupo.

Avaliação do microciclo

Nos exercícios introdutórios ao treino, sobretudo ao nível do passe, alguns atletas denotaram falta de concentração e empenho, o que retirou de certa forma, dinâmica ao processo de treino. Relativamente ao exercício dos cruzamentos, muitos destes foram mal efetuados, o que retirou um pouco a qualidade, pressuposta, do exercício. Para além disso, os atletas em processo ofensivo, demonstraram algumas debilidades na ocupação das devidas zonas de finalização, muitas das vezes por falta de comunicação, onde surgiram constantemente atletas no mesmo espaço, o que veio a facilitar a tarefa aos jogadores que se encontravam a defender a baliza. Em virtude das razões apresentadas, existiram poucas situações de finalização concretizadas com sucesso. A realçar o caráter competitivo imposto pelos atletas no jogo 5x5, com os devidos apoios, contudo, esta competitividade veio trazer algumas más tomadas de decisão. Ao invés do exercício da unidade de treino de 2ª feira, a técnica de cruzamentos apresentou melhorias, sendo que os apoios laterais foram muito solicitados, surgindo muitos golos a partir destes. A técnica de cruzamento também apresentou melhorias. No que toca ao novo exercício de finalização, o número de golos não correspondeu às expectativas, com alguns atletas a demonstrar uma vez mais, dificuldades nesta componente, sendo que no capítulo da reação alguns atletas demonstraram desconcentração e displicência. O jogo formal 9x9 em que os treinadores também participaram, para além de ser um momento de lazer e descompressão, permitiu, sobretudo, fomentar a coesão grupal da nossa equipa.

16ª Jornada do campeonato – Belenenses-Real Sport Clube (1-3), 23 de Fevereiro de 2019, 10h30, Futebol 7

Após retomarmos o caminho das vitórias no jogo anterior, visitávamos o campo do Belenenses, adversário que geralmente apresenta conjuntos muito competentes e competitivos. Na preleção, apelei à entreatada dos atletas, uma vez que senti o grupo mais unido depois do jogo formal realizado no treino, com a colaboração dos treinadores, e que poderia ser bastante importante em jogos difíceis como este, e à sua autodeterminação, para conseguirmos alguma regularidade a nível desportivo. A equipa do Belenenses apresentou-se num sistema tático 3-1-2, sendo que em processo ofensivo optou sempre por privilegiar a construção curta, através do seu guarda-redes, para um dos seus defesas, fase do jogo que não tivemos muito sucesso em condicionar, uma vez que os jogadores adversários denotavam capacidades técnico-táticas assinaláveis, conseguindo, com competência, ultrapassar as nossas zonas de pressão. A partir deste momento, o processo ofensivo do Belenenses assumia um padrão específico, e, pela natureza do sistema de jogo, os defesas que atuavam nos corredores laterais muitas vezes, optavam por progredir com a bola controlada, para zonas mais interiores, de modo a poder fixar o nosso médio centro, e conquistar superioridade numérica. Daqui, colocava a bola no médio centro, principal referência na fase de criação, que, optou na maioria das vezes colocar no corredor lateral contrário, realizando assim a equipa do Belenenses, várias vezes a variação do seu centro de jogo com relativa facilidade, uma vez que os meus jogadores encontravam-se sempre em desvantagem numérica. A partir do momento que a bola chegaria ao corredor lateral contrário, o médio centro aproveitava para realizar uma desmarcação de rotura entre o nosso médio ala e defesa, sendo que o avançado desse lado oscilava para o corredor lateral, dando largura ao mesmo, e uma solução de passe viável ao defesa com bola. A minha equipa parecia impotente em colocar os seus princípios em jogo, remetendo-se, muitas vezes, para um bloco mais compacto, com as suas linhas bem juntas no nosso meio-campo defensivo, fruto da grande quantidade de posse de bola do adversário. Através do nosso guarda-redes, na primeira parte não conseguimos jogar de maneira curta, uma vez que os avançados e o médio centro adversário condicionavam bem a nossa primeira fase, bem como as tentativas de jogar em ataque organizado foram sempre em vão, onde tentámos sobretudo incursões nos corredores laterais, com os médios alas, mas com pouco sucesso. Contudo, através de passe longo, onde os meus avançados mais fortes

fisicamente, oscilavam para os corredores laterais, conseguiam conquistar a posse a seu favor, conquistado desse modo algumas situações de finalização, mas foi através de uma rápida e exemplar transição ofensiva que conseguimos adiantar-nos no marcador. O fato de os defesas laterais do Belenenses estarem muito projetados no seu corredor, permitiu darem muito espaço nos corredores laterais, sendo que estes não conseguiam recuperar rapidamente as suas posições e, portanto, a minha equipa conseguiu explorar bem essas zonas, fazendo o primeiro golo, numa situação de superioridade numérica. Na segunda parte, motivada pela vantagem no marcador, a minha equipa conseguiu apresentar uma maior agressividade e mais rápida reação à perda da bola, sendo que conseguiu atacar de forma organizada, uma vez que a equipa do Belenenses decidiu organizar a equipa em 2-3-1. Com esta mudança, a organização da equipa do Belenenses ia apresentando muito espaço inter e intra-setorial, demonstrando poucas rotinas neste posicionamento tático, fato aproveitado pela minha equipa, onde um dos nossos médios-ala, através de passes de rotura, em duas jogadas idênticas, conseguiu encontrar a desmarcação do nosso avançado, entre os dois defesas contrários, conseguindo finalizar com sucesso. Até final, e com o Belenenses já a jogar de forma mais direta, e com a nossa equipa algo desequilibrada, depois de uma perda de bola em meio-campo ofensivo, conseguiu fazer o golo de honra. Contudo, pouca diferença fez no jogo, uma vez que a nossa equipa viria a conquistar três pontos muito importantes, frente a um adversário muito competente, e que unia ainda mais, a nossa equipa!

Análise do microciclo N.º 24

1ª Unidade de treino (25 de Fevereiro de 2019) – Na introdução do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, e, posteriormente, mobilização articular. A seguir, na parte principal, os atletas realizaram um exercício de 7x5, de organização geral da equipa. A equipa em superioridade numérica é composta por três defesas, dois médios centro e dois médios ala, enquanto a equipa em inferioridade numérica é composta por um avançado, dois médios ala e dois médios centro. Exercício inicia-se na reposição de bola do guarda-redes, que deveria colocar a bola num dos defesas, sendo que a equipa organiza-se, de modo a tentar construir 2x2 (dois defesas e dois médios centro). Objetivo primordial passa por, através de bola controlada, conseguir transpor a linha de meio-campo, sendo que, para isso os médios centro e

médios ala devem recorrer a movimentações sucessivas, como largura do médio ala no corredor, rotura do médio centro, desmarcação pelas costas do defesa, etc. Por sua vez, a equipa em inferioridade numérica tenta conquistar a posse de bola, criando constantes zonas de pressão. Em caso de roubo da posse de bola, pode tentar fazer golo. A seguir jogo formal 9x9, com *transfer* do exercício anterior. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

2ª Unidade de treino (26 de Fevereiro de 2019) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida à volta do campo, bem como mobilização articular. A seguir, o grupo realizou exercício de passe quadrado grande e quadrado pequeno, com uma variante distinta, (figura 54), da já operacionalizada anteriormente. Posteriormente, os atletas realizaram exercício posse de bola 3x3, com 1 *joker*. A encerrar a parte principal do treino, os atletas realizaram um exercício de 4x4 (figura 55), onde o mesmo se iniciava através de passe do treinador, para um jogador à sua escolha. A partir daqui, a equipa com a posse de bola deveria procurar o melhor espaço para atacar, procurando superioridade numérica, junto da baliza que achar pertinente atacar, sendo que a equipa em processo defensivo, deverá impedir o golo da equipa contrária, procurando equilíbrio na ocupação de todos os espaços, e em caso de conquista de posse de bola, tentar igualmente marcar golo. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

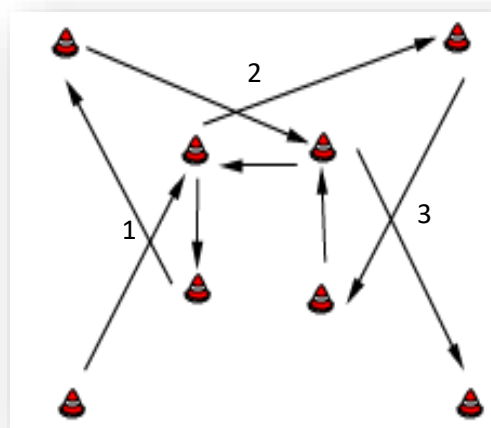


Figura 54 – Passe quadrado grande/pequeno 2ª variante

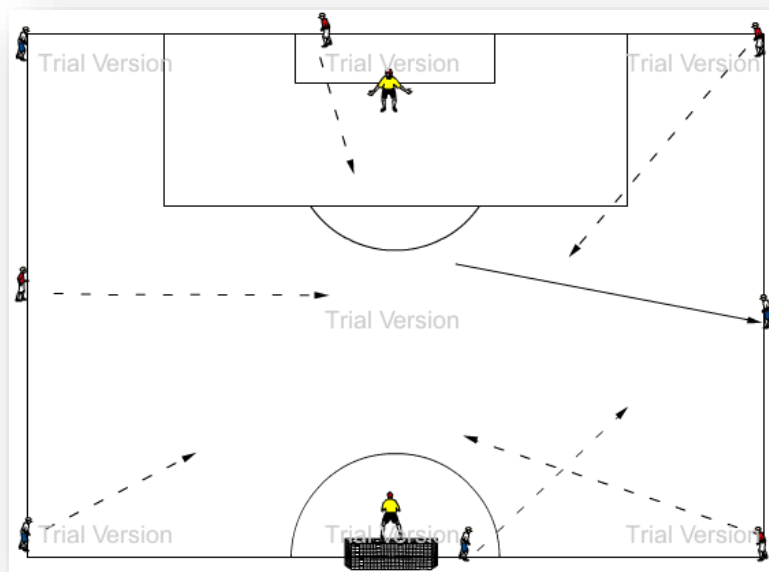


Figura 55 – Exercício 4x4 com decisão

3ª Unidade de treino (28 de Fevereiro de 2019) – Na introdução do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, e, posteriormente, mobilização articular. Posteriormente, realizaram exercício de passe, organizado consoante a letra H (ver figura 50). A seguir, operacionalizou-se o exercício de finalização, com 3 balizas (ver figura 53). Realizou-se ainda jogo formal 9x9, assente nas dinâmicas do modelo de jogo da equipa. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

Objetivos do microciclo

Apesar de não haver momento competitivo no presente microciclo, os objetivos gerais do mesmo, passaram pelo desenvolvimento dos princípios estipulados, no início da época, em todas as componentes (tática, técnica, física e psicológica). Com os jogos formais e o exercício 7x5, pretendeu-se demonstrar aos atletas as várias soluções que podem encontrar dentro de campo, com a grande parte dos atletas envolvidos nas dinâmicas da equipa, sobretudo na primeira e segunda fase de construção. No exercício 4x4, o objetivo primordial passava pelo desenvolvimento cognitivo dos atletas, no que concerne à sua tomada de decisão, importante em situações desta tipologia, onde não existe muito espaço e tempo para decidir. Também permitiu aos atletas em encontrar equilíbrio na ocupação de todos os espaços, quer em processo ofensivo, quer em

processo defensivo, de a modo puder chegar ao objetivo pretendido. Voltou ainda a dar-se ênfase ao desenvolvimento da capacidade de reação dos atletas, bem como ao progresso na capacidade de finalização.

Avaliação do microciclo

Nos jogos formais 9x9, cujos existiu *transfer* do exercício 7x5, e à semelhança do que ocorreu neste, a movimentação do médio-ala, do corredor para o meio, de modo a receber a bola, foi muito solicitada, contudo os atletas neste momento, de uma maneira geral, somaram muitas más tomadas de decisão, resultando em perdas de bola junto da sua baliza. Em contraste com esta situação, e um dos problemas que a nossa equipa evidencia ao longo de toda a época, é a fraca qualidade na finalização, e consequentemente com estas más tomadas de decisão, resultou em muitas situações de finalização, concretizadas com sucesso. No exercício 4x4, muitos atletas, sobretudo em processo defensivo, demonstraram dificuldades em ocupar devidamente as devidas zonas em campo, preocupando-se sobretudo com o portador da bola, esquecendo-se de proteger a baliza e, consequentemente, proporcionando espaço para o jogador contrário progredir e/ou finalizar, muitas vezes em situações de 1x1, com o guarda-redes. Em processo ofensivo, alguns grupos não ocupavam devidamente todos os corredores, permitindo igualmente sucessivas trocas de posse de bola. À imagem do exercício de finalização, muitos atletas voltaram a denotar desconcentração e displicência no momento de reagir à perda da posse de bola. A componente da comunicação também deve continuar a merecer especial atenção, uma vez que esta ferramenta pode ser utilizada, entre atletas, para facilitarem a sua organização, contudo, poucos atletas se exprimem verbalmente, aquando dos exercícios, sobretudo com o teor do exercício de 4x4.

Observação: O presente microciclo não contou com momento competitivo, pelo fato de ambas as competições se encontrarem paradas, devido à época festiva.

Análise do microciclo N.º 25

1ª Unidade de treino (7 de Março de 2019) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. A seguir, realizaram exercício de passe quadrado grande/pequeno 2ª variante (ver figura 54). Posteriormente, voltou-se a operacionalizar o exercício de cruzamentos, com duas variantes distintas. A seguir, jogo formal 9x9, com os estímulos que temos vindo a desenvolver, com a construção 2x2, com a devida aproximação inter-setorial dos médios centro. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos positivos e negativos do presente treino e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Clube Futebol Benfica e Sabuguense.

Objetivos do microciclo

Do ponto de vista geral, os objetivos do presente microciclo passaram por boa e devida preparação dos jogos frente ao Clube Futebol Benfica e Sabuguense. Mais especificamente, com o exercício de passe, para além de desenvolver a técnica de passe dos atletas, serviu para que os mesmos desenvolvessem a sua capacidade de comunicação, uma vez que foi dado o estímulo pelos treinadores, para que os atletas comunicassem constantemente entre si, de modo a solicitar a bola, como uma solução de passe viável, sendo que este aspeto pode ter *transfer* para o momento competitivo, e que a equipa em alguns momentos do jogo tem pecado. Com o exercício de cruzamentos, voltou a desenvolver-se a técnica de cruzamento dos atletas, bem como a exposição das zonas em que estes podem atacar devidamente, aquando deste tipo de situações de finalização. Exercício também se tornou útil para desenvolver o posicionamento dos grupos em processo defensivo, uma vez que se encontravam em inferioridade numérica, teriam de se coordenar devidamente, de modo a que existisse a devida ocupação de todos os espaços. A componente da comunicação também foi trabalhada neste exercício, fundamental em lances desta tipologia, em que o guarda-redes também participa. No jogo formal procurou-se dar continuidade à dinâmica da equipa na primeira e segunda fase de construção, de modo a que os atletas executem determinadas movimentações, a fim de ultrapassar com sucesso, as zonas de pressão exercidas pelas equipas adversárias.

Avaliação do microciclo

Relativamente ao exercício de passe, não correspondeu às expectativas dos treinadores, uma vez que existiu uma grande falta de concentração, e sobretudo de comunicação, pela grande maioria dos atletas, o que retirou muita dinâmica ao exercício. O exercício de cruzamentos careceu de falta de qualidade na técnica de execução dos cruzamentos. A comunicação e posicionamento dos defesas também apresentou debilidades, uma vez que só se preocupavam com a trajetória da bola, e esqueceram-se diversas ocasiões de ocupar os devidos espaços, de modo a tentar impedir o golo dos jogadores adversários. Em relação aos jogadores em fase de finalização, apresentaram igualmente dificuldades, sobretudo na técnica de cabeceamento, ação técnica que se deve continuar a ter especial atenção, nas próximas unidades de treino. Já no jogo formal, a destacar positivamente, a grande capacidade de ambas as equipas, de construir zonas de pressão, junto da baliza contrária, originando com frequência, erros por parte da equipa em processo ofensivo, sobretudo dos guarda-redes, através de passes curtos. Com isto, naturalmente existiram muitos lances de finalização, com sucesso.

17ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Clube Futebol Benfica (1-2), 9 de Março de 2019, 14h30, Futebol 7

Após duas vitórias consecutivas, recebíamos no nosso campo, o “Fófó”, adversário que tínhamos vencido na primeira volta. Na preleção, pedi especial atenção ao presente jogo, que podia ser de grau máximo de dificuldade, se entrássemos em campo mentalizados que seria mais uma vitória sem o adversário nos causar muitas dificuldades, tendo como base o resultado da primeira volta. Sublinhei igualmente o quão importante seria continuarmos no caminho das vitórias, de modo a dar mais motivação e união ao nosso grupo. A equipa adversária, apresentou-se em 2-3-1, com a sua organização um pouco mais remetida para o meio-campo defensivo e a tentar explorar os nossos erros. Raras foram as vezes que conseguiram jogar através de passes curtos, a partir do seu guarda-redes, uma vez que a nossa primeira linha de pressão não permitiu que o adversário optasse por estas soluções, optando em jogar diretamente para o setor ofensivo, com o intuito de procurarem as desmarcações dos seus médios alas, na

costas dos nossos defesas. Defensivamente, apresentavam muitas dificuldades na ocupação de todas as zonas, sendo que demonstravam uma grande desorganização coletiva, devido também a alguma falta de comunicação, com as suas linhas um pouco afastadas, bem como jogadores por setores um pouco afastados. Este espaço quer intra, quer intersectorial cedido pelo adversário foi bem aproveitado por parte da minha equipa durante a grande maioria do jogo, onde conseguíamos causar desequilíbrios facilmente, quer pelos corredores laterais, quer pelo corredor lateral, nunca descurando dos nossos princípios, em jogar em ataque organizado. O fato de sentirem dificuldades em ocupar, sobretudo os corredores laterais, permitiu que o nosso avançado explorasse devidamente essas zonas, realizando diagonais constantes em ambos os corredores, fato que permitia que a minha equipa conseguisse subir as suas linhas e instalar-se em meio-campo ofensivo, e a partir daqui, procurar soluções ofensivas. Apesar de estarmos muito bem em termos ofensivos, a cumprir bem os princípios específicos do ataque, bem como a chegar à fase de criação com relativa facilidade, esta primeira parte veio comprovar aquilo que se tem vindo a passar em contexto de treino, bem como em outros momentos em contexto competitivo, que é as grandes debilidades da minha equipa em fase de finalização, onde conseguimos pecar, e muito, sobretudo nesta primeira parte. O adversário, devido à dinâmica apresentada pela minha equipa, procurou constantemente jogar em transições ofensivas, através de rápidas reposições do seu guarda-redes, com recurso ao passe longo, e foi a partir deste método que conseguiu chegar ao primeiro golo, com um dos seus médios alas, as referências ofensivas da equipa, a conseguir realizar uma diagonal do corredor lateral para o espaço interior, e conseguir aparecer na cara do nosso guarda-redes, fazendo o primeiro, numa fase em que a nossa equipa se encontrava desequilibrada, sobretudo os meus dois defesas, que por falta de concentração, não efetuaram a devida ocupação do seu espaço. No lance seguinte, na reposição de bola, conseguimos fazer o golo do empate, através de uma boa desmarcação do nosso avançado, entre os defesas, que como já mencionado, permitiam muito espaço entre eles, sem qualquer tipo de cobertura. A segunda parte foi um pouco distinta da primeira, sendo que a equipa do “Fófó” optou por arriscar mais, tentando jogar através de passes curtos, e com uma maior largura dos seus jogadores, o que tornou o jogo mais equilibrado, com ambas as equipas a disporem de algumas ocasiões a jogar em ataque organizado, sendo que o adversário optava sobretudo por explorar o espaço consentido pela minha equipa nos corredores laterais, sobretudo em meio-campo defensivo, zonas que estávamos a permitir que o adversário explorasse

neste jogo. Foi através de uma destas tentativas que o adversário conseguiu fazer o golo da vitória, com um dos seus médios a ala a surgir nas costas da nossa defesa. Até ao final do jogo, a equipa contrária optou novamente por se organizar novamente em meio-campo defensivo, com os médios ala agora próximos do médio centro, com o intuito de não conceder zonas a explorar, no corredor central, sendo que não conseguimos fazer mais golos, nem criar oportunidades dignas de golo. No final, a desilusão e a frustração era notória em todos os elementos do grupo, uma vez, que na minha ótica, não conseguimos um resultado mais positivo, por culpa própria.

Observação: Devido à sobreposição do horário dos jogos, não pude estar presente no jogo de futebol 9, frente ao Sabuguense.

Análise do microciclo N.º 26

1ª Unidade de treino (11 de Março de 2019) – Não consegui ter possibilidade de marcar presença na presente unidade de treino, devido a um seminário de investigação realizado no Instituto Superior de Ciências Educativas.

2ª Unidade de treino (12 de Março de 2019) – O treino iniciou-se com a habitual corrida de ativação à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. Posteriormente o grupo operacionalizou o exercício de passe quadrado grande/quadrado pequeno 2ª variante (ver figura 54). A seguir, realizaram exercício de posse de bola 3x3, sendo que para encerrar a parte fundamental do treino, os atletas voltaram a operacionalizar o exercício que contempla um 4x4, de modo a apelar à tomada de decisão do atleta (figura 55). Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e discussão sobre os aspetos positivos e negativos, demonstrados no treino.

3ª Unidade de treino (14 de Março de 2019) – Na parte inicial os atletas realizaram corrida à volta do campo, bem como a habitual mobilização articular. A seguir, operacionalizou-se um exercício que consistia numa situação de 3x2 (ver figura 32). Inicia-se numa situação de 3x2, para a baliza regulamentar, onde a equipa em superioridade numérica e em processo ofensivo, deve procurar concluir o lance em golo, sendo que a equipa em inferioridade numérica deve procurar evitar o objetivo da equipa

contrária, procurando proteger a sua baliza. A seguir, independentemente de haver golo, entra mais um elemento para a equipa outrora em processo defensivo, contra dois novos elementos, tornando-se novamente numa situação de 3x2, desta feita, os atletas em superioridade numérica, deveriam finalizar numa das balizas de dimensão reduzida. A seguir, jogo formal 9x9, assente nos princípios do modelo de jogo da nossa equipa, procurando igualmente dar continuidade à dinâmica de envolver 2x2, na primeira fase de construção. Na parte final, os atletas voltaram à calma, realizaram alongamentos estáticos, e ouviram a exposição de aspetos positivos e negativos sobre o treino. Para além disso, houve lugar para um breve diálogo de preparação, para o jogo frente ao Despertar, em futebol 7.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo, incidiram-se sobretudo na preparação do jogo frente ao Despertar. Descortinando os objetivos específicos, voltou a dar-se especial atenção à tomada de decisão do atleta, cujos deveriam procurar encontrar o máximo de equilíbrio na ocupação de todas as zonas do campo, de modo a poder encontrar a melhor solução para chegar aos seus objetivos, e explorar espaços que o adversário não conseguia ocupar devidamente, como é o caso dos exercícios 4x4 e 3x2. Para além disso, voltou a desenvolver-se os princípios específicos do ataque e da defesa. No jogo formal 9x9, voltou a desenvolver-se igualmente a tomada de decisão dos atletas, em meio-campo defensivo, aquando da primeira e segunda fase de construção, privilegiando sempre a construção através de passes curtos, com o auxílio de várias movimentações dos médios centro, defesas e médios-ala, na tentativa de encontrar espaço para conseguirem alcançar o objetivo.

Avaliação do microciclo

Tanto no exercício 4x4, como no exercício 3x2, alguns atletas voltaram a evidenciar más tomadas de decisão, sobretudo devido a falta de concentração. Alguns elementos também continuam a apresentar deficiências na devida ocupação do seu espaço, sendo que aqui, as ferramentas comunicativas não intervieram devidamente. Muitos atletas continuam a dar importância ao local onde se encontra exclusivamente a bola e o seu opositor direto, sendo que perdem a noção onde se devem posicionar, de modo a proteger a sua baliza. Ofensivamente, nestes exercícios, por diversas vezes, existiam

jogadores a ocupar as mesmas zonas do campo, proporcionando assim, em constantes perdas e trocas da posse de bola. Relativamente ao jogo formal, existiu um ligeiro crescimento na criação de situações de finalização, muito novamente fruto das más tomadas de decisão por parte dos guarda-redes e dos defesas, que proporcionavam situações de finalização à equipa a pressionar junto da baliza. A realçar igualmente os movimentos de rotura dos médios centro, que foram muito solicitados, sobretudo através de passes longos.

18ª Jornada do campeonato – Despertar-Real Sport Clube (2-1), 16 de Março de 2019, 9h30, Futebol 7

Após termos perdido o último jogo, defrontávamos novamente um adversário que tínhamos conseguido vencer na primeira volta, e que ocupava os últimos lugares da tabela. Posto isto, tentei demonstrar aos meus atletas que este tipo de jogos poderia ser complicado, se entrássemos mentalizados que seria um jogo fácil, devido às fragilidades organizacionais e técnico-táticas do adversário. Para além disso, as pequenas dimensões do campo poderiam dificultar muito o nosso jogar. A equipa do Despertar dispôs-se num sistema tático 2-3-1, onde, conhecendo as características do seu campo, optou por pressionar com três elementos junto da nossa baliza, o que não nos permitiu construir através de passes curtos, desde o nosso guarda-redes, sendo que com isto, e sobretudo na primeira parte, a minha equipa viu-se obrigada a organizar-se consoante a estratégia do adversário, predispondo-se de modo a conseguir conquistar a posse de bola a seu favor, após a reposição longa do nosso guarda-redes. Quando conseguíamos conquistar a posse de bola a nosso favor, não conseguíamos causar grandes desequilíbrios, sendo que a agressividade imposta pelos jogadores do Despertar condicionou muito a nossa tentativa de jogar através de ataque organizado, sobretudo pelo corredor central. Posto isto, remetemos muitas vezes a posse de bola para os corredores laterais, explorando a largura dos nossos médios alas, bem como as diagonais do nosso avançado, do corredor central para os corredores laterais, mas sempre com pouco sucesso, uma vez que as pequenas dimensões do campo retirava-nos muito espaço e tempo para decidir. Com a minha equipa em claras dificuldades, o Despertar conseguiu tirar proveito, onde claramente um dos médios ala era a referência da equipa em praticamente todas as fases do jogo, sobretudo na fase de criação. Apesar de conseguirmos ocupar bem os espaços,

sobretudo no corredor central, protegendo devidamente a nossa baliza, impedindo a penetração dos jogadores contrários, com a bola controlada, dentro da nossa área, a meio-campo faltava pressão sobre o portador da bola, e foi a partir de duas situações desta tipologia que o adversário conseguiu fazer dois golos na primeira parte, através de remates de meia distância. Ao intervalo, solicitei mais concentração aos meus atletas, uma vez que não estávamos a conseguir impor o nosso jogar, e que através de passes longos seria difícil conseguirmos fazer a diferença, solicitando igualmente a tentarem mais vezes remates de meia e longa distância. No segundo tempo, e tendo dois golos de vantagem, a equipa do Despertar optou por baixar as suas linhas, para um bloco mais compacto, de modo a conseguir uma maior eficiência na ocupação de espaços no corredor central, e uma maior proteção da sua baliza, e remetendo a nossa construção para os corredores laterais. Tendo em conta que a equipa do Despertar não demonstrou tanta intensidade nem criou zonas de pressão perto da nossa baliza, obtivemos mais espaço e tempo para tentar mudar o rumo do jogo, sendo que foi através dos corredores laterais que tentámos fazer a diferença, tanto em situações de 1x1, como através de cruzamentos, cujo foi a partir de um que conseguimos fazer o golo de honra. Apesar de várias tentativas, sobretudo através de ações dos nossos médios alas, pelos corredores laterais, não conseguimos marcar mais nenhum golo.

Análise do microciclo N.º 27

1ª Unidade de treino (17 de Março de 2019) – Na parte inicial, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, bem como mobilização articular. A seguir, realizaram exercício de passe quadrado grande/pequeno, com a variante idêntica à temos vindo a operacionalizar. A seguir, realizou-se exercício de posse de bola 4x4 dentro de um quadrado delimitado, com 4 apoios, cada um predisposto em cada aresta, da área de jogo. Seguidamente, realizamos exercício de transições 4x3 (ver figura 24). No final, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares e exposição das conclusões retiradas ao longo do treino.

2ª Unidade de treino (18 de Março de 2019) – Não compareci nesta unidade de treino, devido a um seminário de investigação realizado no Instituto Superior de Ciências Educativas.

3ª Unidade de treino (20 de Março de 2019) - Na parte inicial, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo, bem como mobilização articular. Seguidamente, o grupo operacionalizou o exercício de passe diamante (ver figura 19). Depois, exercício posse de bola 6x6 com finalização. A equipa com a posse de bola deveria procurar executar entre si, 5 passes consecutivos e, posteriormente, tentar finalizar na baliza de tamanho reduzido, enquanto a equipa em processo defensivo deveria procurar impedir isto, sendo que em caso de sucesso na recuperação de posse de bola, deveria procurar o mesmo objetivo, e assim sucessivamente. Os atletas que se encontravam em espera, realizaram um circuito de coordenação motora. A seguir, jogo formal 9x9, assente nos princípios do nosso jogar, e com os constrangimentos que temos colocado aos jogadores, como privilegiar a primeira fase de construção em 2x2, bem como, na fase de criação, procurar jogadores em espaços interiores, de modo a tentar chegar o menor tempo possível ao objetivo, que seria marcar golo. O jogo contemplou ainda situações de bola parada, que se davam após o apito do treinador. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição das situações positivas e negativas do treino e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Unidos, em futebol 7, e frente ao Arsenal 72, em futebol 9.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo incidiram-se, primordialmente, na preparação dos jogos frente ao Unidos e Arsenal 72. Do ponto de vista específico, trabalhou-se situações de manutenção e recuperação de posse de bola, de modo a que os atletas desenvolvessem a sua tomada de decisão, bem como reação à perda da bola. Para além disso, o incremento da baliza num destes exercícios, surgiu com o intuito de os atletas ao conseguirem realizar os cinco passes entre si, tentarem encontrar os espaços que a equipa contrária permitia explorar, de modo a conseguir ter espaço e tempo para fazer golo. No exercício de transições 4x3, permitiu desenvolver a capacidade dos atletas em ocupar as devidas zonas, neste momento do jogo (corredor central e corredores laterais), otimizando igualmente desmarcações fora do centro de jogo, de modo a poder “arrastar”

a marcação contrária, e encontrar espaço para poder finalizar. No jogo formal, deu-se continuidade aos princípios trabalhos ao longo de toda a época, inclusive situações de bola parada.

Avaliação do microciclo

De uma maneira geral, olhando para os exercícios de posse de bola, muitos atletas evidenciaram dificuldades ao nível da tomada de decisão, bem como na execução dos passes devido à falta de concentração e empenho no exercício, o que retirou dinâmica ao treino, pelas trocas constantes de posse de bola. No exercício de posse de bola com os apoios, existiu a agravante de os apoios laterais não comunicarem devidamente com os atletas que se encontravam no espaço interior, e sendo estes uma linha de passe segura, uma vez que não podiam sofrer qualquer tipo de pressão, retirou igualmente qualidade ao exercício. Na posse de bola com finalização, poucas foram as vezes que os atletas conseguiram atingir o objetivo de realizar 5 passes entre si, e quando conseguiam, revelaram sempre más tomadas de decisão, uma vez que procuravam prontamente fazer golo, e não em procurar um colega em melhor posição para finalizar e/ou desmarcado. No exercício das transições, a realçar de forma positiva, o equilíbrio encontrado na ocupação de todas as zonas, por parte dos jogadores em processo ofensivo, bem como na dinâmica apresentada por estes (sucessivas desmarcações), o que resultou em muitas situações de finalização, concluídas com sucesso. A realçar igualmente a evolução dos atletas no devido posicionamento em situações de bola parada, tanto em processo defensivo, como em processo ofensivo.

19ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Unidos de Carnide (3-1), 23 de Março de 2019, 14h30, Futebol 7

Depois de dois jogos menos conseguidos, este jogo revelava-se de grande importância, de modo a que os níveis anímicos da equipa não dissipassem. Encontrávamos o Unidos, equipa que se encontrava em último lugar e que não nos opôs muitas dificuldades no jogo da primeira volta. Contudo, reiterei aos meus atletas que seria importante entrar muito determinados, uma vez que jogos como este poderiam tornar-se os mais complicados, recorrendo ao exemplo do jogo anterior, frente ao Despertar. A equipa do Unidos apresentou-se num sistema de 2-3-1, com uma organização muito anárquica,

com todas as suas linhas muito afastadas, concedendo muito espaço entre setores e com a grande maioria dos atletas com grandes dificuldades, sobretudo a nível técnico e tático. Os princípios do modelo de jogo assentavam-se em jogar constantemente com recurso ao passe longo, quer através do guarda-redes, quer dos jogadores do setor defensivo, na tentativa de encontrar o avançado da equipa, que realizava constantes movimentações para procurar receber a bola nos espaços que a minha equipa, algo desequilibrada após alguns ataques, não conseguia ocupar, sobretudo nos corredores laterais, contudo sempre sem muito sucesso, pois os meus jogadores conseguiam organizar-se e encontrar equilíbrios rapidamente. Apesar disto, e em grande parte do tempo, a equipa do Unidos procurou jogar sem grande objetividade, sendo que quando conseguia jogar com a bola no solo, optava por manter a posse de bola, à procura do nosso erro. A preocupação do adversário, no cômputo geral, era de não sofrer golo, remetendo-se para um bloco mais fechado, na tentativa de ocupar os espaços em zonas interiores, mas sempre se revelaram muito lentos na sua organização, sobretudo em transição defensiva. Face a esta tremenda desorganização do adversário, a minha equipa conseguiu, exemplarmente expor em campo todos os princípios desenvolvidos em contexto de treino, conseguindo privilegiar a construção através de passes curtos, através do guarda-redes, sendo que neste momento do jogo, a escassez de agressividade por parte do adversário também facilitou o nosso processo. Apesar de conseguirem ocupar em processo defensivo, o corredor central, o fato de o nosso avançado realizar constantes apoios frontais, fez com criasse espaço nessa zona, para a nossa equipa explorar, sobretudo através de acções individuais dos nossos médios ala, que assim, conseguiam ter mais espaço para criar desequilíbrios e situações de finalização, através de situações de igualdade numérica. Conseguimos fazer o primeiro golo através de um livre lateral direto, resultado que se manteria até ao intervalo. Na segunda parte, a equipa contrária não fugiu aos seus princípios, contudo, demonstraram uma maior agressividade sobre o portador da bola, bem como uma maior reacção à perda da bola, fator que nos opôs algumas dificuldades, sobretudo na fase de criação, onde obtivemos menos espaço e tempo para tomar as nossas decisões. Contudo, e através de duas acções pelos corredores laterais dos nossos médios alas, conseguimos fazer mais dois golos. Apesar de a equipa contrária continuar a não demonstrar muita objetividade a nível ofensivo, conseguiu fazer um golo, numa grande falta de comunicação entre o nosso guarda-redes, e um dos nossos defesas, que resultou numa má execução de um passe, que o avançado adversário intercepto e conseguiu marcar, com a baliza deserta. A

destacar igualmente uma vez mais, a nossa fraca capacidade de finalização, onde o resultado poderia ter sido bem mais volumoso que 3-1, contudo, o importante era a vitória e a alegria no seio do nosso grupo!

Observação: Devido à sobreposição de horários dos jogos, não me foi possível comparecer no jogo de futebol 9, frente ao Arsenal 72

Análise do microciclo N.º 28

1ª Unidade de treino (25 de Março de 2019) – No retorno aos treinos, como aquecimento os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. Seguidamente, operacionalizou-se um novo exercício de passe, com apoio frontal (ver figura 56). Posteriormente, os atletas realizaram um exercício que contemplava uma situação 7x5, com a equipa em superioridade numérica a procurar construir de maneira curta, a partir do seu guarda-redes, sendo o principal objetivo a transposição da linha de meio-campo, enquanto a equipa em processo defensivo, deveria tentar impedir a equipa contrária. Por fim, realizou-se jogo formal 9x9, com os constrangimentos que temos inserido nesta tipologia de exercício. No final, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares e exposição conclusões retiradas do treino.

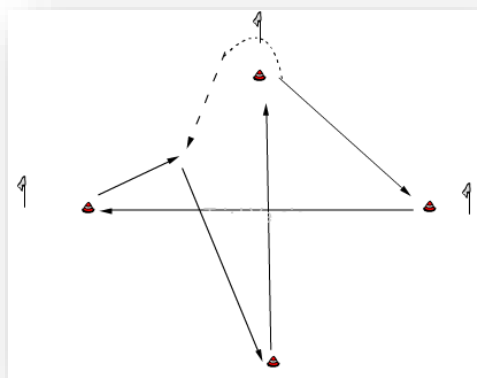


Figura 56 – Exercício de passe com apoio frontal

2ª Unidade de treino (26 de Março de 2019) – Na parte introdutória do treino, e como aquecimento, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. Depois, realizaram exercício de situações 4x4 (ver figura 55). No final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição das situações positivas e negativas do treino.

3ª Unidade de treino (28 de Março de 2019) – Na última unidade de treino pertencente a este microciclo, os atletas começaram a mesma com a habitual corrida de aquecimento à volta do campo, seguindo-se de uma mobilização articular. A seguir, realizaram o exercício de passe operacionalizado na 1ª unidade de treino (ver figura 56). Posteriormente, realizaram exercício posse de bola 5x4 com finalização (ver figura 20). Depois, jogo formal 9x9, com os constrangimentos incididos nos princípios que temos vindo a fomentar, primeira fase de construção 2x2, e a privilegiar a fase de criação pelo corredor central/por zonas mais interiores. Para além disso, inseriram-se igualmente sequências de bola parada, ao apito do treinador. Na parte conclusiva do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos bons e maus do treino e breve conversa de preparação, para os jogos frente ao Damaia Ginásio, em futebol 7 e contra o Tires, em Futebol 9.

Objetivos do microciclo

Os objetivos gerais do presente microciclo incidiram-se na preparação dos jogos frente ao Damaia Ginásio e Tires. Para isso, voltou a dar-se ênfase à primeira fase de construção da equipa, de modo a que se não cometa erros a nível da execução do passe, em zonas próximas da nossa baliza. Para isso, contribuiu igualmente as diversas movimentações trabalhadas em contexto de treino, como a largura oferecida pelo defesa do corredor lateral, do seu respetivo espaço, o apoio frontal de um dos médios ou médio ala, movimento de rotura do médio centro, procura da profundidade pelo médio ala, entre outros. Com as situações 4x4, o intuito passava sobretudo pelo trabalho do equilíbrio na ocupação das zonas do campo, quer em processo ofensivo, quer em processo defensivo, para uma melhor compreensão do jogo, sendo que aqui também seria importante que os atletas apelassem à sua criatividade, uma vez que eram situações

de igualdade numérica, e o espaço era igualmente de tamanho reduzido. No exercício posse de bola 5x4, o objetivo primordial passava em os atletas variarem constantemente o seu centro de jogo, uma vez que existiam duas balizas de tamanho reduzido, onde, a equipa contrária facilmente conseguia proteger a mesma, sendo portanto, obrigatório variar vezes de corredor. Para além disso, o fato de existir um jogador “trancado” fez com que a componente da comunicação fosse normalmente desenvolvida, surgindo como uma solução de passe segura, funcionando como cobertura. O novo exercício de passe surgiu igualmente, para além de desenvolver a técnica de passe dos atletas, o movimento de aproximação frontal dos atletas.

Avaliação do microciclo

Inserindo-me inicialmente no exercício de passe, alguns atletas apresentaram baixos níveis de concentração, o que resultou a vários erros ao nível da execução do passe, como na velocidade de execução da aproximação frontal, fundamental para o bom funcionamento do exercício. No exercício de situações 4x4, muitos atletas continuam a demonstrar dificuldades ao nível da tomada de decisão, bem como de posicionamento dentro da área do exercício, o que veio a permitir de certa forma, situações de superioridade numérica em determinadas zonas, o que se tornou fundamental para o sucesso de muitas situações de finalização. No exercício posse de bola 5x4, por diversas vezes, o jogador “trancado” não foi solicitado como solução de passe, muito por falta da comunicação destes, sendo que os atletas continuam a não compreender as vantagens em jogar com um elemento a mais. Para além disso, a variação de centro de jogo também apresenta debilidades, onde os atletas tentam por diversas vezes jogar no mesmo espaço, mesmo tendo o adversário criado zonas de pressão, resultando assim, em constantes trocas de posse de bola. Nos jogos formais, a nossa primeira fase de construção também apresentou melhorias, sobretudo pela boa execução da técnica de passe e boas tomadas de decisão por parte dos guarda-redes e jogadores do setor defensivo. O movimento de aproximação dos médios centro também se tornou importante neste processo, surgindo constantemente como linhas de passe, “desbloqueando” diversas vezes, a pressão realizada pelo adversário. Em sentido contrário, a destacar negativamente a quantidade de golos através de bolas parada, sobretudo por falta de comunicação e orientação, por parte dos guarda-redes e linha defensiva.

20ª Jornada do campeonato – Damaia Ginásio-Real Sport Clube (7-4), 30 de Março de 2019, 9h30, Futebol 7

Depois de voltarmos às vitórias no jogo anterior, expliquei aquando da preleção aos meus atletas, que se tornava imprescindível uma vitória hoje, de modo a que conseguíssemos dar uma maior regularidade a nível desportivo, uma vez que o campeonato de futebol 7 tem sido um pouco inconsistente, a nível de resultados. Mencionei igualmente os problemas que a equipa do Damaia Ginásio nos podia trazer, tal como o fez no jogo da primeira volta, apesar da nossa vitória. O adversário dispôs-se num sistema tático de 2-3-1, optando por privilegiar o passe longo através do seu guarda-redes, procurando constantemente as movimentações dos médios alas, nos corredores laterais e especialmente do seu avançado, com capacidades acima da média, e a principal referência da equipa, cuja guiava-se muito através deste padrão. A atacar de forma organizada não conseguia causar desequilíbrios fruto de uma boa ocupação dos espaços por parte da minha equipa, sendo que talvez por esse fator tentou jogar de uma forma mais direta. Demonstraram algumas fragilidades na sua organização, sobretudo na transição defensiva, onde a minha equipa conseguiu causar situações de finalização. Conseguiram ser muito agressivos sobre o portador da bola, bem como com uma grande reação à perda, com muita intensidade. Relativamente à minha equipa, até começámos a ganhar, fruto de uma boa transição ofensiva, aproveitando deste modo um dos pontos fracos desta equipa do Damaia. Contudo, a equipa do Damaia conseguiu dar a volta ao marcador, ainda na primeira parte, através de dois golos muito idênticos, onde após ataque por parte da minha equipa, o guarda-redes executou rapidamente passes longos para o setor ofensivo, onde, o avançado e referência principal da equipa, conseguiu fazer dois golos, muito também por culpa da nossa equipa, que demonstrou fracos níveis de concentração, sobretudo dos nossos dois defesas, onde não existia qualquer tipo de marcação ao adversário direto, muito menos cobertura defensiva. Na segunda parte, a equipa do Damaia voltou a demonstrar uma grande intensidade no seu processo defensivo, o que nos foi criando muitos problemas a nível ofensivo, obrigando-nos a muitas más tomadas de decisão, sobretudo em meio-campo defensivo, onde conseguimos perder muitas bolas que resultaram em muitos golos por parte do adversário, sendo que quando o marcador apontava 4-1, a minha equipa emocionalmente cedeu, perdendo muita agressividade e intensidade, resultando assim na construção de um resultado volumoso a favorecer o nosso adversário, que explorou

nesta segunda parte, sobretudo os espaços concedidos nos corredores laterais, onde os seus médios alas ocuparam devidamente, e onde os nossos médios alas já numa fase que pareciam também destabilizados emocionalmente, não conseguiram acompanhar o marcador direto, e resultou em diversas transições ofensivas e situações de superioridade numérica por parte do adversário. A destacar positivamente, os golos que conseguimos fazer através de dois livres diretos, executados de forma exemplar, contudo pouco impacto tiveram nas nossas aspirações. No final, pedi aos meus jogadores para levantarem a cabeça, uma vez que jogos maus podem acontecer a toda a gente, mas que este jogo foi perdido por culpa própria, fruto, sobretudo, dos baixos níveis de concentração apresentados, pois os erros cometidos no jogo de hoje foram em comportamentos que trabalhamos em todos os microciclos, como o cumprimento dos princípios específicos da defesa.

Observação: Devido à sobreposição de horários dos jogos, não me foi possível comparecer no jogo de futebol 9, frente ao Tires.

Análise do microciclo N.º 29

1ª Unidade de treino (1 de Abril de 2019) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, bem como mobilização articular. A seguir, realizaram exercício de passe quadrado grande/pequeno, seguindo a variante que temos vindo a operacionalizar (ver figura 54). Posteriormente, realizaram um exercício de situações 3x3 (ver figura 31). Na parte final, alongamentos estáticos, retorno à calma e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos retirados do treino.

2ª Unidade de treino (2 de Abril de 2019) – No início do treino, o grupo de trabalho realizou a habitual corrida de ativação, seguindo-se a igualmente típica mobilização articular. Posteriormente, realizaram um novo exercício de passe, organizado consoante a letra Y (ver figura 57). Após esta fase, os atletas realizaram jogo formal 9x9, com os constrangimentos idênticos aos que temos vindo imposto nos treinos, com a agravante, de os jogadores do setor defensivo se encontrarem limitados a apenas três toques na bola, de modo a que exista um menor tempo de execução, das suas tomadas de decisão.

Na parte final, alongamentos estáticos, retorno à calma e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos retirados do treino.

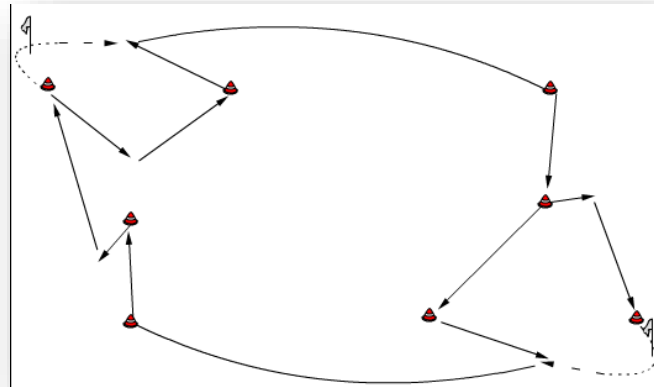


Figura 57 – Exercício passe Y invertido

3ª Unidade de treino (4 de Abril de 2019) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, bem como mobilização articular. Posteriormente, realizaram circuito de coordenação motora, que compreendeu objetos como bolas, escadas, cones e arcos. A seguir, os atletas realizaram o exercício de finalização com as quatro variantes distintas (figura 37). Posteriormente, realizou-se jogo formal 9x9, com setor defensivo delimitado por marcas, num só meio-campo, com o intuito de os jogadores do setor defensivo, da equipa a atuar nesse meio-campo, apenas a poderem atuar nesse espaço. Para além disso, apenas o avançado da equipa adversária poderia pressionar nessa zona. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos positivos e negativos demonstrados no treino e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Damaiense, em futebol 7 e contra o Rio de Mouro, em futebol 9.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo incidiram-se fundamentalmente na preparação dos jogos contra o Damaiense e o Rio de Mouro. Do ponto de vista específico, nesta preparação trabalhou-se a finalização da nossa equipa, pelo fato de continuarem a existir

muitos problemas numa fase tão importante, que é a de visar a baliza do adversário. Com o exercício 3x3, trabalhou-se as transições ofensivas e defensivas da equipa, devida ocupação de todos os espaços do campo, bem como capacidade de reação e tomada de decisão dos mesmos, sob zonas de pressão e marcações individuais. O novo exercício de passe, proporcionou que os atletas desenvolvessem em sintonia, tanto a técnica de passe curto, como a técnica de passe longo. Relativamente aos jogos formais, o fato de colocarmos o limite de três toques para os jogadores decidirem, surgiu com o intuito de adquirirmos uma maior eficiência em termos técnicos e de velocidade, no processo de construção junto da nossa baliza, de modo a consigamos rapidamente chegar a zonas mais avançadas do campo, sobretudo à fase de criação e fase de finalização.

Avaliação do microciclo

No exercício de situações de transição 3x3, os atletas denotaram muita dinâmica, sobretudo a nível ofensivo, com sucessivas movimentações e regularidade na ocupação de todos os corredores, contudo, de uma maneira geral, a tomada de decisão foi muitas vezes mal feita. Para além disso, voltaram-se a evidenciar dificuldades em zonas de finalização, com o exercício a contar com poucos golos. Em sentido contrário, no exercício de finalização 4 variantes, os golos surgiram em número significativo, quer através de cruzamento, quer através de remate frontal. Ainda no mesmo exercício, existiu alguma falta de comunicação, sobretudo na fase de ataque às zonas de finalização, após cruzamento. A técnica de cruzamento também apresentou significativas melhorias, com muitos destes a surgirem com qualidade assinalável. No jogo formal 9x9, onde foi imposto o limite de toques (três) nos defesas, os mesmos evidenciaram muitas dificuldades, excedendo múltiplas vezes o limite, bem como somando várias más tomadas de decisão, não surtindo, portanto, o efeito pretendido por nós. Em sentido contrário, e pelo fato de terem apenas o avançado a pressionar, no jogo formal de quinta-feira, a tomada de decisão apresentou muitas melhorias. Para além disso, ambas as equipas demonstraram uma grande capacidade de organização, onde demonstraram constantemente capacidade em atacar de forma organizada, efectuando, à semelhança do exercício de transições, muitas movimentações de modo a receber a posse de bola e oferecerem linhas de passe constantes aos seus colegas.

21ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Damaiense (1-4), 6 de Abril de 2019, 9h00, Futebol 7

Após termos sido derrotados na jornada anterior, voltávamos a defrontar o Damaiense, equipa que nos causou muitos problemas na primeira volta, aplicando-nos uma derrota pesada. Na preleção, e contando já com o fato dos meus atletas terem perceção da qualidade do adversário, foi solicitado a estes, que demonstrassem coragem e empenho, de modo a tentarmos tudo para conseguirmos adquirir um resultado positivo, uma vez que tínhamos as nossas virtudes e podíamos surpreender. A equipa do Damaiense dispôs-se de um sistema 2-3-1, privilegiando o ataque organizado, conseguindo desequilíbrios quer a partir do corredor central, quer a partir dos corredores laterais, onde detinham jogadores com capacidades técnico-táticas acima da média. O jogo do adversário apresentava de certo modo um padrão, onde o guarda-redes optava por realizar o primeiro passe para um dos defesas que procuravam, também através de passe curto, o médio-centro, responsável pela segunda fase de construção da equipa, onde sistematicamente procurava progredir com bola, com o intuito de a sua equipa subir as suas linhas e obtivesse mais elementos no nosso meio-campo, de modo a criar uma maior pressão nos meus jogadores. Quando os meus jogadores conseguiam anular todas as possíveis linhas de passe, e sobretudo, marcar o médio centro do Damaiense, os defesas recorriam ao passe longo, à procura dos movimentos quer dos médios alas, quer do avançado, nas costas dos meus defesas, que sobretudo caíam muito nos corredores laterais, movimentações que causaram alguns problemas à minha equipa, devido à velocidade e capacidade de drible dos adversários. Defensivamente, conseguiam organizar-se com relativa velocidade, sendo que também demonstraram sempre uma grande capacidade de reação à perda da bola, bem como de agressividade na pressão ao portador da bola. No que diz respeito ao nosso jogar, no primeiro tempo cometemos alguns erros, sobretudo aquando da primeira fase de construção, onde os jogadores do Damaiense demonstravam-se muito intensos, não concedendo muito espaço e linhas de passe viáveis para a minha equipa jogar, sendo que foi a partir deste momento do jogo que o adversário conseguiu o primeiro golo, através de uma má execução de passe por parte do nosso guarda-redes. Contudo, nas poucas vezes que conseguimos jogar através de passes curtos, conseguíamos chegar perto da baliza do adversário, sobretudo através dos corredores laterais, espaços que denotaram alguma dificuldade em preencher. Com isto, começámos a procurar remeter a bola para as laterais, sobretudo a explorar a

largura dos nossos médios ala, situação que resultou no golo do empate, onde uma ação individual conseguiu fixar a posição de um dos centrais, concedendo espaço entre os mesmos, e o nosso médio centro conseguiu fazer um golo de meia distância, sendo que ao intervalo estava 1-1. Na segunda parte, as equipas mantiveram a mesma identidade, sendo que a nossa equipa conseguiu dispor de duas oportunidades claras de golo, sobretudo através novamente de movimentações realizadas a partir dos corredores laterais, onde íamos conseguindo desequilibrar a organização do Damaiense. Contudo, e contra a corrente do jogo, a equipa do Damaiense conseguiu fazer três golos sem resposta por parte da nossa parte, em três lances de bola parada, com recurso à técnica de cabeceamento, denotando muita competência neste momento do jogo, aproveitando a capacidade física dos seus jogadores, visivelmente mais fortes que os meus jogadores. No final, e apesar do resultado, tornou-se fulcral enaltecer o rendimento dos meus jogadores, onde apesar do adversário demonstrar muito potencial, conseguimos equilibrar o jogo, na grande maioria do tempo.

4ª Jornada da 2ª Fase do campeonato – Rio de Mouro-Real Sport Clube (5-1), 6 de Abril de 2019, 16h00, Futebol 9

Após duas vitórias e um empate, nesta nova fase do campeonato, a nossa equipa encontrava-se como primeira classificada. No balneário, antes do jogo, o treinador Carlos Teixeira reiterou que todos os jogadores denotavam uma grande evolução, contrastando com o início da época, e que o lugar que ocupávamos atualmente, devia-se muito ao trabalho desenvolvido por todos os atletas. Contudo, sublinhou o que o difícil não era chegar ao primeiro lugar, era conseguir mantermo-nos lá, sendo que foi com essa mensagem que os atletas entraram em campo. A equipa do Rio de Mouro apresentou-se organizada num posicionamento tático de 3-4-1, com este a exibir uma variante de 3-2-3, em processo ofensivo, privilegiando constantemente o ataque rápido, através de sucessivos passes verticais, sempre à procura dos seus três jogadores mais adiantados, sobretudo o seu avançado. Procurou sempre igualmente a construção através de passes curtos, a partir do seu guarda-redes, sendo que defensivamente apresentaram uma rigorosa e exemplar organização, com um grande equilíbrio na ocupação de espaços, bem como na proteção da sua baliza. Sem bola, uma grande intensidade e rápida reação à perda. Relativamente à minha equipa, e contabilizando com todos os

jogos em formato de futebol 9, e dos que eu tive oportunidade de assistir, realizou de longe, a pior exibição da época. O fato de a equipa do Rio Mouro apresentar na sua maioria atletas nascidos em 2006 ou seja, com um e/ou dois anos a mais que os meus jogadores, marcou muito a diferença, sobretudo a nível físico. Como já mencionado, a agressividade e organização dos jogadores adversários não permitiu à minha equipa jogar consoante os nossos princípios, ou seja, através da construção curta do guarda-redes e ataque organizando, vendo-se obrigada a recorrer constantemente ao jogo direto e ao passe longo, mas regularmente, na minha ótica, sem grande objetividade, procurando no fundo, afastar a bola de zonas mais próximas da nossa baliza. Mesmo criando uma zona de pressão que procurasse impedir a construção curta do Rio de Mouro, através do seu guarda-redes, estes conseguiram sempre ultrapassar esta fase com relativa facilidade. Nos duelos individuais, a equipa do Rio Mouro ia fazendo toda a diferença, vencendo a sua grande maioria, quer com a bola no solo, quer por meio aéreo. Defensivamente a minha equipa não se conseguiu organizar devido à acutilância e dinâmica ofensiva do Rio Mouro, explorando sobretudo a profundidade permitida pela nossa linha defensiva e que resultou em quatro dos cinco golos do adversário, sendo que o outro golo foi conseguido através de pontapé de canto. Como já mencionado, não conseguíamos atacar da maneira que temos vindo a desenvolver ao longo de toda época, fruto da organização do adversário, que ia encontrando equilíbrio na ocupação de todos os corredores, sendo que as oportunidades que obtivemos foram sempre através de remates de meia distância, mas com pouco impacto. O nosso golo foi conseguido já em cima do apito final, com um livre lateral marcado à maneira curta. No final, o desalento e a tristeza estavam estampados na cara dos nossos jogadores, que após estarem a conseguir uma segunda fase honrosa, consentiam aqui a primeira derrota. O treinador Carlos Teixeira exigiu que houvesse uma resposta forte e positiva já a partir do início da próxima semana, de modo a encararmos a preparação dos próximos jogos na máxima força, e chegar aos mesmos com toda a determinação.

Análise do microciclo N.º 30

1ª Unidade de treino (8 de Abril de 2019) – Na fase introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. A seguir, realizaram um exercício de posse de bola 2x2, com 3 apoios fora da área de jogo, organizado consoante um quadrado. Depois, os atletas realizaram jogo formal 9x9, com um losango delimitado a partir de marcas (ver figura 58), com o intuito de definir as zonas a explorar aquando da construção da equipa. Na parte final, retorno à calma, alongamentos estáticos e discussão sobre os aspetos positivos e negativos, retirados do treino.

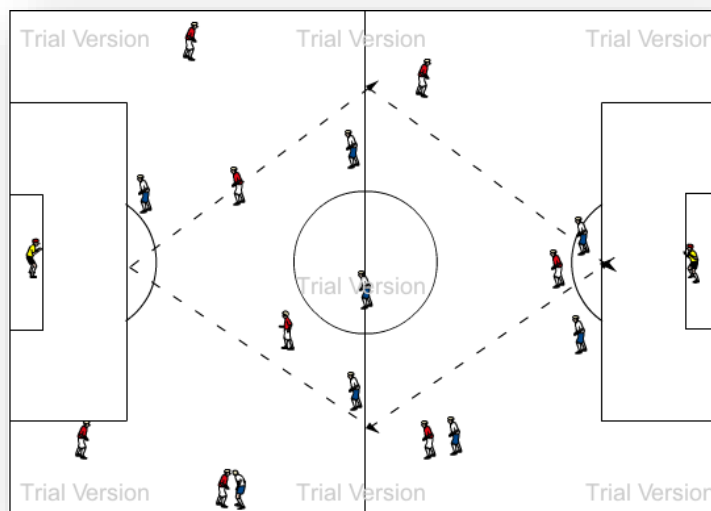


Figura 58 – Jogo formal com losango

2ª Unidade de treino (9 de Abril de 2019) – Na fase introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. Posteriormente, o grupo operacionalizou exercício posse de bola 5x5, sendo a seguir, realizaram um exercício com *transfer* do anterior, que contemplou um exercício de posse de bola 5x5 com transições (ver figura 59). A equipa com a posse de bola deveria procurar realizar 6 passes entre si, sendo que após atingir este objetivo, poderiam tentar realizar a transição para a área delimitada, de modo a tentar combinar com um dos três apoios. A transição baseava-se numa situação de 5x3, dois jogadores da equipa em transição ofensiva, juntamente com os três apoios, contra os dois defesas já predispostos

na área delimitada e um jogador em recuperação, outrora a tentar recuperar a posse de bola. A seguir, a equipa realizou um jogo formal 5x5, de tamanho reduzido, com seis apoios laterais (três em cada corredor). Os atletas de fora, realizaram exercícios de reforço muscular, como agachamentos, abdominais e pranchas.

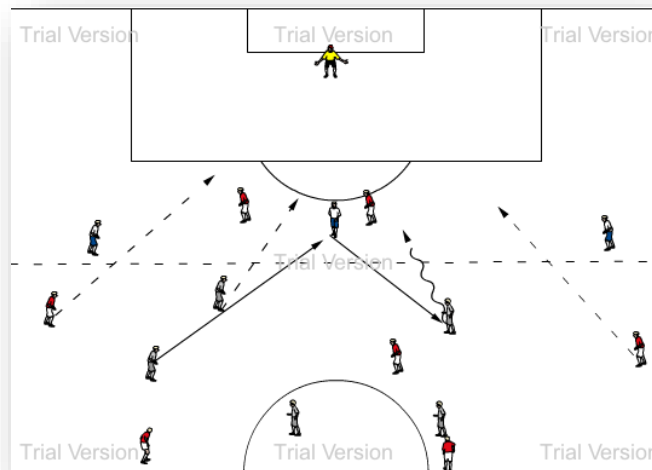


Figura 59 – Posse de bola 5x5 com transições

3ª Unidade de treino (11 de Abril de 2019) – Na presente unidade de treino, os atletas iniciaram a mesma realizando corrida à volta do campo, seguindo-se um exercício para desenvolver os índices físicos da velocidade e aceleração da equipa. Depois, realizaram exercício de passe quadrado grande/pequeno, consoante a variante que temos operacionalizado. Depois, realizaram exercício de finalização com três balizas (ver figura 53). Depois, jogo formal 9x9 assente nos princípios do nosso modelo de jogo. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos, dialogo sobre os aspetos positivos do treino, bem como componentes a desenvolver e breve conversa de preparação para os jogos frente ao 1º Dezembro, em futebol 7, e contra o Vila Verde, em futebol 9.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo, de uma forma geral, incidiram-se numa adequada preparação para os jogos frente ao 1º Dezembro e Vila Verde. Para isso, os atletas realizaram exercícios de posse de bola, de modo a conseguirmos dar um maior equilíbrio na ocupação dos espaços dentro de campo. Com o exercício que contemplava posse de bola e transições, permitiu que os atletas através de passes curtos, conseguissem libertar-se de zonas de pressão criadas pelo adversário, e partir em transição ofensiva, com a correta ocupação de todos os corredores. Trabalhou-se igualmente a finalização dos atletas, bem como a sua velocidade e capacidade de reação, aquando da perda da posse de bola. Relativamente ao jogo formal 9x9, com o losango, os objetivos passaram, na primeira e segunda fase de construção, optar pela construção a partir dos corredores laterais, ou seja, fora da área delimitada pelo losango, de modo a escapar às calculáveis zonas de pressão exercidas pelo adversário em zonas mais interiores do campo, sendo que já em meio-campo ofensivo, aquando da fase de criação, procurar o espaço dentro do losango, de modo a que os atletas se colocassem mais centralizados com a baliza, e, chegarem com maior eficiência à fase de finalização.

Avaliação do microciclo

No que corresponde aos objetivos da colocação do losango no jogo formal 9x9, penso que os atletas de um modo geral, compreenderam a colocação das marcas, sendo que após transpor a linha do meio-campo, procuravam prontamente o espaço interior, onde, a partir daqui, as equipas em processo ofensivo demonstraram muita dinâmica, com constantes movimentações e desmarcações, de modo a receber a bola, e entrar em fase de finalização, recorrendo principalmente, às desmarcações em rotura, costas dos defesas, por parte dos médios-ala. A meio-campo defensivo, os atletas procuraram sempre o espaço nos corredores laterais, conseguindo estabelecer ligações entrelinhas, através de passes curtos. Nos exercícios de posse de bola, a destacar a agressividade no momento da sua recuperação. Com bola, os atletas denotaram muitas dificuldades na ocupação de todos os espaços, em ambos os exercícios, não conseguindo muitas vezes retirar a bola de zonas de pressão e conseqüentemente, deu-se várias trocas de posse de bola, sendo que para isto contribuiu igualmente as más tomadas de decisão. Posto isto, também poucas foram as vezes que os atletas conseguiram sair em transição ofensiva, com o intuito de atacar a baliza adversária. No exercício de finalização, a destacar o

comprometimento e competitividade impostos pelos atletas, principalmente no capítulo da reação. Porém, muitos atletas voltaram a demonstrar debilidades na finalização, principalmente nas balizas de pequena dimensão.

22ª Jornada do campeonato – 1º Dezembro-Real Sport Clube (3-0), 13 de Abril de 2019, 9h30, Futebol 7

Período um pouco conturbado no campeonato de futebol 7, uma vez que vínhamos de duas derrotas consecutivas, e aqui encontrávamos o terceiro classificado do campeonato, cujo já nos havia derrotado, na primeira volta. Na preleção, foi pedido coragem e determinação aos atletas, perante um adversário com qualidade, mas que não era imbatível, fato sublinhado e transmitido à equipa. A equipa do 1º Dezembro dispôs-se de um sistema 2-3-1, com qualidade assinalável quer na forma como a mesma se organizava em campo, como dos seus jogadores, em todos os setores. Optou regularmente por privilegiar a construção através de passes curtos, através do seu guarda-redes, onde conseguiram regularmente cumprir com esse princípio, onde após conseguirem encontrar algum espaço, os defesas optavam por progredir com a bola controlada, com o intuito de a equipa subir as suas linhas e criar uma maior pressão sobre a nossa equipa. O fato de minha a equipa denotar algumas dificuldades nesta primeira fase de pressão, facilitou de certo modo a saída para o ataque da equipa do 1º Dezembro, assente num processo ofensivo organizado, remetendo com frequência a bola para os corredores laterais, com o intuito de os seus médios-alas, conseguissem abrir espaços para explorar na nossa equipa, em situações de 1x1. Quando não conseguiam, procuravam variar constantemente o centro de jogo, tendo como soluções de passe o seu médio-centro e o avançado, que procurava jogar entrelinhas. Relativamente à minha equipa, encontrou no presente jogo muitas dificuldades, sobretudo em processo ofensivo, onde não conseguimos impor o nosso jogar, uma vez que a equipa do 1º Dezembro conseguiu ter muita posse de bola, remetendo a nossa equipa para um bloco mais compacto, com as linhas recuadas e a procurar equilíbrio na ocupação dos espaços, sobretudo no corredor central. As únicas tentativas que conseguíamos de certa maneira explorar os espaços por ocupar da equipa adversária, foram através de transições ofensivas, sobretudo com recurso ao passe longo do nosso guarda-redes, procurando regularmente as movimentações do nosso avançado,

regularmente oscilando para os corredores laterais, sendo que ainda conseguimos duas ocasiões claras de golo na primeira parte, através deste método. Defensivamente, apesar da zona de pressão exercida junto da baliza do 1º Dezembro, estas conseguiam ultrapassar, sempre através de passes curtos, mesmo em situações de igualdade numérica, cometendo poucos erros. Através da nossa baliza, o primeiro passe curto para os defesas ainda nos foi permitido, mas a partir deste momento, os defesas viam-se obrigados a recorrer constantemente ao passe longo, muitas vezes sem grande objetividade. Apesar de um maior controlo do 1º Dezembro, o resultado ao intervalo era de 0-0. Na segunda parte, a história do jogo não se alterou muito, sendo que o adversário tentou igualmente adaptar-se à nossa estratégia de jogar um pouco mais recuados no terreno, onde, aquando da progressão dos defesas com bola, o avançado contrário começou a realizar apoios frontais a estes, com o objetivo de arrastar a marcação de um dos nossos defesas e conseguir encontrar espaços a explorar no nosso corredor central, ficando a nossa equipa muito desequilibrada e a permitir assim, o jogo entrelinhas do adversário, bem como uma maior capacidade de desequilíbrio por parte dos médios ala, que tinham agora mais espaço para progredir. Consoante todas estas descrições, o adversário conseguiu fazer três golos através de ataque organizado, enquanto a minha equipa não dispôs de mais oportunidades de golo.

5ª Jornada da 2ª Fase do campeonato – Real Sport Clube-Vila Verde (2-3), 13 de Abril de 2019, 15h00, Futebol 9

Após a pesada derrota frente ao Rio de Mouro, os jogadores encontravam aqui um bom jogo para darem continuidade às exibições positivas nesta 2ª fase do campeonato de futebol 9. A equipa do Vila Verde apresentou-se numa estrutura organizacional de 2-4-2, sendo que os dois jogadores que se posicionavam nos corredores laterais, ficavam responsáveis pela sua ocupação na totalidade, e portanto, em processo ofensivo, a equipa assumia uma variante de 2-2-4. Os princípios ofensivos da presente equipa assentavam-se no ataque rápido, onde após conquista da posse de bola, procuravam prontamente as desmarcações dos seus avançados e dos seus alas, através de passes verticais por parte dos defesas e dos médios-centro. Defensivamente, eram pouco agressivos e com uma fraca reação à perda bola, demonstrando debilidades na sua organização sobretudo em situações de transição defensiva. Procuraram constantemente

pressionar junto da nossa baliza, com os seus dois avançados, e com os dois médios centro a pressionar os nossos jogadores do setor do meio-campo, contudo a minha equipa demonstrou uma tremenda eficiência nesta fase, conseguindo realizar o *transfer* quase na perfeição, das situações de jogo que temos vindo a desenvolver nas unidades de treino, com uma grande eficácia nas suas tomadas de decisão, e com constantes movimentações de médios centro e médios-ala, de modo a poder “corromper” esta zona de pressão exercida pelo adversário. A partir disto, conseguimos organizar muito bem para jogar em ataque organizado, pois o adversário permitiu muitos espaços a explorar, quer no corredor central, quer nos corredores laterais, onde procurávamos maioritariamente causar desequilíbrios, uma vez que os alas ficavam muito expostos a situações de 1x1. A partir do corredor central também conseguíamos encontrar muito espaço para variarmos quando necessário o nosso centro de jogo, fruto da já referida pouca intensidade demonstrada pelos médios-centro. Foi sem grandes surpresas que conseguimos fazer o primeiro golo, com a jogada a iniciar-se a partir da nossa baliza, que através de passes curtos, e a seguir o padrão já referido, desequilibrar numa situação de 1x1 por um dos nossos médios-alas, a conseguir realizar um cruzamento para o segundo poste, concretizado pelo médio ala do corredor contrário. Na segunda parte, a nível de produção e oportunidades, a nossa equipa dispôs novamente de muitas oportunidades, mas nesta fase já a pecar muito na finalização, uma das imagens de marca da nossa equipa. Contudo, e após uma boa jogada individual de um dos nossos médio centro, aproveitando o espaço concedido pela equipa contrária, com grandes dificuldades em encontrar equilíbrio na ocupação dos espaços em transição, conseguimos fazer o segundo golo. Depois de dominar o jogo praticamente por completo, a minha equipa desligou-se completamente do jogo a 10 minutos do final, parcial que a equipa contrária conseguiu a reviravolta. O primeiro golo do adversário, surgiu de uma grande falta de concentração, onde após ficar a protestar uma decisão do árbitro, a minha equipa encontrava-se completamente desorganizada, sendo que o adversário marcou rapidamente um arremesso de linha lateral e fez golo. O segundo golo do adversário, e já numa fase em que havia demonstrando uma mudança radical na sua atitude competitiva e uma maior agressividade, obrigou a nossa equipa a recuar as suas linhas, obrigando-nos a cometer erros, com um destes a ser fatal, onde o nosso guarda-redes não conseguiu realizar uma receção, originando o golo do empate. Na jogada praticamente a seguir, e já com a minha equipa muito destabilizada emocionalmente, o Vila Verde conseguiu os três pontos, através de um golo de meia

distância. No final do jogo, toda a equipa estava incrédula com o que se havia passado em campo, sendo que o treinador Carlos Teixeira pediu uma reação imediata de todos os intervenientes já nos próximos treinos e jogo.

Análise do microciclo N.º 31

1ª Unidade de treino (22 de Abril de 2019) – Na fase inicial do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se um circuito de coordenação, que contemplava escadas de *skipping*. A seguir, realizaram exercício de passe em H (ver figura 50). Posteriormente, realizaram jogo formal 9x9, novamente com o losango predisposto ao longo de todo o campo. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

2ª Unidade de treino (23 de Abril de 2019) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo e posteriormente, operacionalizaram um circuito de coordenação, que consistia em corrida por entre escadas de *skipping*. A seguir, realizaram exercício de posse de bola 4x2 (ver figura 51). Posteriormente, realizaram jogo formal 5x5, com seis apoios laterais (três em cada corredor). No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos a desenvolver e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Amavita em futebol 7, e contra o 1º Dezembro, em futebol 9.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo incidiram-se, geralmente, na preparação dos dois jogos competitivos. Para isso, no jogo formal 9x9, voltou a introduzir-se o losango composto por marcas, com o intuito de o grupo privilegiar a construção na primeira e segunda fase de construção pelo corredor lateral, de modo a tornar-se viável, zonas onde encontramos menos zonas de pressão exercidas pelo adversário, sendo que na fase de criação, devíamos procurar prontamente zonas mais interiores, para que o processo ofensivo fosse mais eficiente. Com o exercício de posse de bola, procurou-se que a equipa demonstre equilíbrio na ocupação de todos os espaços, de modo a favorecer a troca de passes entre os atletas, sem levar a trocas constantes de posse de bola, devido à criação de zonas de pressão. Serviu igualmente para os atletas estimularem as suas

tomadas de decisão para partir para transição, tentando encontrar o momento exato, com espaço e tempo. Com o jogo formal 5x5, pretendia-se que os atletas desenvolvessem as suas técnicas de cruzamento e cabeceamento, bem como devidas ocupações e movimentações, de ataque a este tipo de situações de jogo. Como o tamanho do campo era de tamanho reduzido, também se procurou o equilíbrio na ocupação de todas as zonas do campo, quer da equipa que ataca, quer da equipa em processo defensivo.

Avaliação do microciclo

Do ponto vista geral, no jogo formal 9x9, os atletas conseguiram cumprir com os objetivos previstos, contudo, a partir do momento que procuravam o espaço interior, já em meio-campo ofensivo, existiram muitas más execuções de passe, como más tomadas de decisão, que resultaram em constantes transições ofensivas, em superioridade numérica, para ambas as equipas. No mesmo exercício, voltou a ser evidente a má qualidade apresentada na componente da finalização. Na posse de bola, os atletas consentiram dificuldades em retirar a bola de zonas de pressão, resultando portanto, em constantes trocas de posse de bola, bem como a bola várias vezes fora do terreno do exercício. Existiu um grande desnível na ocupação das zonas, sendo que as linhas de passe de uma maneira geral, eram sempre em espaço exterior, não existindo exploração de zonas mais interiores. No jogo formal 5x5 com apoios laterais, a destacar positivamente a grande abundancia de golos através de cruzamentos, com os atletas a demonstrarem evolução no capítulo da ocupação das zonas de finalização, aliada a uma boa comunicação entre membros de equipa. A técnica de cruzamento também continua a demonstrar melhorias, com os apoios laterais a serem constantemente solicitados como linhas de passe. A destacar negativamente, a fraca reação na organização dos membros das equipas em transição defensiva, cujos permitiam quase sempre que a equipa contrária atacasse em superioridade numérica.

23ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Amavita (4-0), 25 de Abril de 2019, 9h00, Futebol 7

Após três derrotas consecutivas, o campeonato de futebol 7 atravessava a sua pior fase, em termos de resultados. Posto isto, e com um adversário que havia nos imposto um empate na primeira volta, procurei sobretudo, elevar os índices motivacionais dos meus atletas, de modo a que demonstrassem um bom rendimento dentro de campo. A equipa do Amavita apresentou-se num sistema organizacional de 2-3-1, privilegiando o jogo direto, quer através do seu guarda-redes, quer dos jogadores do setor defensivo e meio-campo. Apesar da sua filosofia se basear neste método de jogo, nunca apresentaram grande objetividade nas suas ações, uma vez que o principal objetivo era de não sofrer golo, afastando assim, o esférico de zonas próximas da sua baliza. Na sua organização defensiva, existiam muitas lacunas, muito espaço quer inter, quer intra sectorial para a nossa equipa explorar, sem cumprir os princípios específicos da defesa, pouca comunicação entre si e com um desequilíbrio acentuado na ocupação das zonas do campo. Apesar de denotarem uma boa agressividade e rápida reação à perda da bola, existiam sempre muitos elementos nos mesmos espaços, o que de certa forma, auxiliou muito a manobra ofensiva da minha equipa, que, após conseguir ultrapassar estas zonas de pressão, conseguia um maior número de espaços para explorar. Relativamente à minha equipa, penso que no cômputo geral foi dos jogos em que conseguiu melhor dominar todas as rotinas e dinâmicas do nosso modelo de jogo, onde obtivemos grande eficiência na primeira fase de construção, optando sempre pela construção curta, e que na transição para processo ofensivo, optamos sempre pelo ataque organizado, quer pelo corredor central, quer pelo corredor lateral, uma vez que o adversário permitia muito estas nossas ações. Defensivamente também nos apresentámos a grande nível, sem permitir muitos espaços para o adversário explorar, que ia procurando recorrer constantemente ao passe longo, como já mencionado. Mas o que fez sobretudo a diferença, foi o fato de os jogadores do Amavita em processo defensivo, poucas vezes terem uma cobertura, o que resultou em sucessivas e múltiplas situações de igualdade numérica para os meus jogadores do setor ofensivo, que com uma capacidade de drible acima da média, conseguiram desequilibrar com relativa facilidade, abrindo espaços para explorar, bem como criando muitas situações de finalização. Os nossos golos surgiram sobretudo através de ações individuais. Em jeito de retrospectiva, uma boa

vitória da nossa parte, que conquistou uma boa *performance*, aliada a um bom resultado, e que daria uma boa injeção nos índices motivacionais da nossa equipa!

Observação: Devido à sobreposição de horários, só consegui ter a possibilidade de comparecer no jogo de futebol 7.

Análise do microciclo N.º 32

1ª Unidade de treino (29 de Abril de 2019) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. Posteriormente, realizaram o exercício de passe predisposto num diamante (figura 19). Depois, trabalharam situações ofensivas padronizadas, com três variantes distintas (ver figuras 21, 22 e 23). A seguir, realizaram jogo formal 9x9, com um losango predisposto ao longo do campo, com o intuito de dar continuidade aos princípios que temos desenvolvido. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos a pares e breve conversa sobre os aspetos positivos e negativos do treino.

2ª Unidade de treino (30 de Abril de 2019) – Na parte introdutória do treino, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, seguindo-se uma mobilização articular. A seguir, realizaram exercício de passe em Y. Posteriormente, realizaram o exercício de finalização que continha quatro variantes distintas (ver figura 37). Depois, realizaram jogo formal 6x6, com o tamanho do campo reduzido, que conteve ainda seis apoios, quatro frontais (dois em cada baliza) e dois laterais (um em cada corredor). Os golos através de assistência de qualquer apoio valiam por dois, enquanto um golo com o remate a ser executado de primeira, valia por três. No final do treino, houve lugar para o retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos aspetos positivos e negativos do treino e breve conversa de preparação para o jogo frente ao Amadora Clube, em futebol

24ª Jornada do campeonato – Amadora Clube-Real Sport Clube (2-2), 1 de Maio de 2019, 9h00, Futebol 7

Após conseguirmos o regresso às vitórias na última jornada, voltávamos a entrar em campo, desta feita durante a semana, fator pouco típico neste campeonato. Na preleção, referi como era importante conseguirmos dar continuidade às vitórias, de modo a que a evolução de todos fosse mais sustentável, através de um clima motivacional, e esse muitas vezes garante-se através de vitórias e boas exibições. A equipa do Amadora Clube apresentou-se num sistema de 2-3-1, onde no seu processo ofensivo, sobretudo através do seu guarda-redes e primeiras fases de construção, optavam pelo passe longo, numa tentativa de encontrar as sucessivas movimentações dos seus jogadores da frente, sobretudo a explorar a profundidade nos corredores laterais, uma vez que o campo apresentava grandes dimensões, comparativamente ao nosso campo, o que nos causou alguns problemas, em ocupar estas zonas, em determinados momentos do jogo. Em caso de conquista da posse de bola em meio-campo ofensivo, a principal referência da equipa era o médio-centro, responsável por praticamente toda a fase de criação do adversário, onde era constantemente solicitado como linha passe, caracterizando-se como um elemento com componentes técnicas e físicas muito acima da média. Defensivamente, apresentavam muitas lacunas, sobretudo na sua reorganização em transição defensiva, permitindo muito espaço para a minha equipa explorar, sobretudo nas alas, onde conseguíamos alguns desequilíbrios, sobretudo através de acções individuais em situações de 1x1. Em processo defensivo, a equipa do Amadora Clube procurava pressionar junto da nossa baliza, sendo que em caso de insucesso, e uma vez que a minha equipa conseguisse ultrapassar essa zona de pressão, procuravam organizar-se num bloco mais compacto, recuando as suas linhas, de modo a não conceder espaços no corredor central. Também apresentaram alguma agressividade nesta fase do jogo, sobretudo quando criavam zonas de pressão de modo a condicionar a nossa primeira fase de construção, fator que fez com que o nosso guarda-redes optasse pelo passe longo em algumas ocasiões. No que concerne à exibição da minha equipa, em termos organizacionais, demonstrou algumas debilidades, sobretudo no momento de transição defensiva, onde muitas vezes não conseguimos equilibrar-nos de modo a impedir as desmarcações adversárias, após passe longo do guarda-redes, situação que a equipa da casa aproveitou fazendo o primeiro golo, também muito por culpa de falta de comunicação entre o nosso guarda-redes e o nosso setor defensivo. A jogar em ataque

posicional, conseguimos criar muitas dificuldades ao adversário, procurando constantemente jogar entrelinhas, com combinações entre médio centro e médios-ala, que conseguiam espaço para progredir com bola e criar situações de finalização, fase do jogo que a nossa equipa voltou a pecar muito. Apesar de não conseguirmos fazer golo através de jogo corrido, conseguimos empatar através de pontapé de canto. Na segunda parte, as duas equipas apresentaram o mesmo jogar, com a nossa equipa a recorrer às já referidas jogadas entrelinhas, aproveitando assim os espaços que a equipa contrária não conseguia ocupar, e o Amadora Clube a recorrer sempre ao jogo direto. Com a minha equipa a desperdiçar muitas oportunidades claras de golo, conseguimos finalmente fazer o golo que nos dava a vantagem, contudo, através de um golo de meia distância. Com o golo da vantagem, a minha equipa pareceu acusar de certa forma, alguma pressão exercida pelo adversário, que continuou constantemente a insistir tanto por jogo direto, como através do seu médio centro, sendo que após uma segunda bola conquistada pelo Amadora Clube, após pontapé de baliza, viria a resultar no empate, após boa jogada individual da sua referência em campo, resultado que se manteria até final. No desfecho do jogo, tornou-se na minha ótica, importante elucidar os atletas que apesar da boa *performance* qualitativa em termos ofensivos da nossa equipa, a componente da finalização continua a ser um grande clube, onde devemos continuar a evoluir.

3ª Unidades de treino (2 de Maio de 2019) – Na parte inicial da presente unidade do treino, os atletas realizaram corrida de ativação à volta do campo. A seguir, realizaram exercício de passe quadrado grande e pequeno, dentro da variante que temos optado. Posteriormente, realizaram um novo exercício de finalização que contemplava cinco variantes distintas (ver figura 60). Começando da esquerda para a direita, na primeira fila os atletas deveriam progredir com bola até à última marca, desviar a bola da mesma, e desferir um remate, com o pé direito. Na segunda fila, contorno de marcas e remate de pé direito. Na terceira fila, *skipping* frontal por entre as escadas, e remate de primeira, após arremesso de um dos treinadores. Na quarta fila, contorno das marcas e remate de pé esquerdo. Na quinta e última fila, progressão com bola até à última marca, drible de modo a “fixar” a marca, e remate de pé esquerdo. Depois, jogo formal 9x9, assente nos princípios do nosso jogar, dando especial importância à dinâmica da primeira fase de construção. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos, *feedback* dos aspetos positivos e negativos recolhidos durante o treino e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Belas, em futebol 7, e contra o Algueirão, em futebol 9.

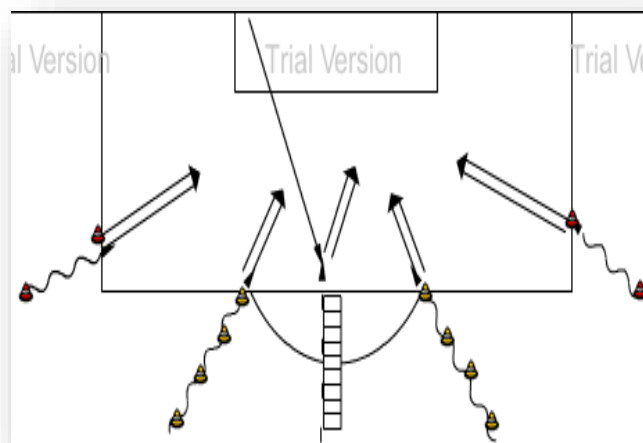


Figura 60 – Finalização 5 variantes

Objetivos do microciclo

Do ponto de vista geral, os objetivos do presente microciclo, e de maneira inédita, inseriram-se na preparação dos três jogos de competição que disputámos. Nos jogos formais 9x9, voltou a dar-se ênfase às rotinas na primeira fase de construção, de modo a apresentar soluções aos nossos jogadores para conseguirmos uma maior eficiência nesta fase, muito importante na aproximação e ligação entre setores, e conseqüentemente, na organização geral da equipa. Para além disso, com a colocação do losango, permitiu que os atletas voltassem a ter o espaço interior como referência na fase de criação, de modo a conseguirmos encarar a fase de finalização com uma maior fluidez. Com as situações ofensivas padronizadas, exercício que já não operacionalizávamos a algum tempo, vem igualmente com o intuito de oferecer maiores soluções e dinâmicas da nossa equipa no ataque. Voltou a dar-se igualmente importância aos exercícios de finalização, fase do jogo que a nossa equipa continua a demonstrar muitas dificuldades, em ambos os campeonatos, sendo que para isso desenvolveu-se essa componente através da técnica de cabeceamento e de ambos os pés.

Avaliação do microciclo

Olhando para os índices motivacionais dos atletas, de uma forma geral, apresentaram-se a bom nível, onde, na minha ótica, o fato de o presente microciclo apresentar três momentos competitivos, fez que com o entusiasmo e comprometimento pelas tarefas de treino registassem um acentuado crescimento. Nos exercícios padronizados, os atletas

demonstraram uma boa dinâmica nas suas movimentações, como uma correta ocupação dos seus espaços. Contudo, e apesar da superioridade numérica, existiram poucas situações de finalização concretizadas com sucesso, acentuando as dificuldades na técnica de cabeceamento e remate, apesar dos sucessivos estímulos que procuramos oferecer aos atletas, para que desenvolvam esta componente. Dificuldades essas que voltaram a ficar evidenciadas nas unidades de treino de terça-feira e quinta-feira, sobretudo com na execução dos remates com o pé não dominante. Uma ação individual que tem correspondido às expectativas da equipa técnica, em termos evolutivos, é a técnica de cruzamento, onde tem proporcionado regulares situações de finalização. Do ponto vista pessoal, o presente microciclo apresentou-se com carácter de importância máxima, uma vez que me foi dada a oportunidade de operacionalizar e monitorizar uma unidade de treino, exclusivamente da minha responsabilidade.

25ª Jornada do campeonato – Belas-Real Sport Clube (2-3), 4 de Maio de 2019, 9h30, Futebol 7

Depois de um empate a meio da semana, apesar da boa exibição de um modo geral, a nível ofensivo, solicitei aos meus atletas que apresentassem o seu melhor rendimento, uma vez que tinham todas as ferramentas para o fazer, evocando a finalização da equipa, pedindo uma maior competência nesse capítulo. Para além disso, evoquei o exemplo do jogo da primeira volta, onde tínhamos pecado muito nesta fase, e perdendo por culpa própria, catalogando portanto, este jogo de máxima importância. A equipa do Belas dispôs a sua organização estrutural num sistema de 2-3-1, onde procurou constantemente recorrer ao passe longo e ao jogo direto, sobretudo a partir do seu guarda-redes, para tentar explorar a velocidade do seu avançado, que oscilava constantemente para um dos corredores laterais de modo, segundo o *feedback* do seu treinador, tentar fazer a diferença, explorando situações de 1x1. Poucas vezes conseguiu jogar através de ataque posicional, sobretudo devido à nossa boa organização, sendo que quando detinha a posse de bola, procurava constantemente executar remates de meia distância, de modo a surpreender a nossa equipa. Defensivamente, apresentou muitas dificuldades em ocupar todas as zonas do campo, tanto em processo defensivo, como em transição defensiva, denotando muito espaço para a minha equipa explorar, sobretudo nos corredores laterais, uma vez que optava por recuar as suas linhas, junto da sua baliza, de modo a protegê-la da melhor maneira. Porém, nesta fase do jogo,

apresentaram uma grande agressividade e rápida reação à perda da bola, sobretudo em meio-campo ofensivo, onde após não conseguirem conquistar a mesma, disponham-se num bloco mais baixo, no seu meio-campo. Relativamente à minha equipa, deteve a posse de bola grande parte do jogo, priorizando a construção a partir da baliza através dos passes curtos, mesmo com a criação de zonas de pressão por parte do adversário nesta fase, sendo que optámos muitas vezes em progredir com a bola controlada, sobretudo os meus defesas, de modo a que conseguíssemos uma maior aproximação entre setores, e a subida das nossas linhas, com o intuito de pressionar o adversário. O fato do adversário remeter-se muito no corredor central, fez com que a minha equipa recorresse tanto aos remates de meia distância, como às ações individuais do nossos médios-ala, preenchendo bem os espaços que a equipa do Belas nos permitia ocupar, e tentar causar desequilíbrios a partir destes. Contudo, apesar do nosso maior domínio, após um ataque da nossa equipa, o Belas com uma execução rápida do seu guarda-redes, à procura do seu avançado, conseguiu encontrar a sua desmarcação numa situação onde a minha equipa estava algo desorganizada, conseguindo tirar partido disso, com um remate de meia distância, onde o meu guarda-redes também se encontrava algo mal posicionado, resultado que se manteve até ao intervalo. No balneário, pedi que os atletas continuassem a dar prioridade ao futebol ofensivo, contudo pedi uma maior concentração e organização no momento da transição defensiva, momento do jogo em que sofremos o golo. Posto isto, e na minha ótica, penso que a mensagem emitida no balneário surtiu um efeito positivo nos meus jogadores, uma vez que conseguimos a vantagem poucos minutos depois do início da segunda parte, o primeiro através de uma ação individual pelo corredor, e outra através de pontapé de canto. Com os dois golos de vantagem, a minha equipa pareceu “relaxar” um pouco, permitindo novamente o empate no jogo, e outra vez após devido a falta de concentração, depois de o guarda-redes adversário tentar novamente explorar a movimentação do seu avançado, consentimos um pontapé de canto, completamente desnecessário, e importante para o adversário. Até final, as duas equipas do meu ponto de vista pareciam desequilibradas no que concerne à sua organização, bem como do ponto de vista emocional, gerando constantes transições, contudo acabou por ser a minha equipa a contar com o fator sorte desta vez, fazendo, de certa forma, alguma justiça ao resultado. No final, o sentimento de dever cumprido era notório em todos, contudo, apesar da vitória, optei por referir aos meus atletas que os dois golos consentidos neste jogo, foram através de faltas de concentração

e o mau posicionamento em situações, que trabalhamos com regularidade, desde o período preparatório.

Observação: Devido à sobreposição de horários, não compareci no jogo de futebol 9.

Análise do microciclo N.º 33

1ª Unidade de treino (6 de Maio de 2019) – Na fase inicial do treino, como aquecimento os atletas realizaram corrida à volta do campo, seguindo-se uma correta mobilização articular. Posteriormente, realizaram exercício de passe Y (ver figura 17). A seguir, voltámos a operacionalizar o exercício de finalização com as cinco variantes distintas (figura 60). Para fechar a parte fundamental do treino, realizámos situações de transição ofensiva 4x3. No final, houve espaço para retorno à calma, alongamentos estáticos a pares e *feedback* sobre os aspetos positivos e negativos retirados do treino.

2ª Unidade de treino (7 de Maio de 2019) – Primeiramente, os atletas realizaram corrida contínua à volta do campo, como uma mobilização articular. A seguir, realizámos com os atletas um exercício de carácter mais lúdico, que englobava condução de bola. Depois, operacionalizou-se jogo formal 6x6, de tamanho reduzido, com carácter competitivo, uma vez que os constrangimentos colocados neste exercício foram, se existisse um golo nos primeiros 30 segundos, a equipa que sofrera o golo trocava com a equipa que se encontrava em espera, ou ganhava a equipa que marcasse primeiro dois golos. A equipa de fora realizou trabalho de coordenação motora. Na fase final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos e exposição dos aspetos positivos e negativos expostos no presente treino.

3ª Unidade de treino (9 de Maio de 2019) – No início do treino, os atletas realizaram como aquecimento corrida contínua à volta do campo, seguindo-se um circuito de coordenação motora, que contemplou arcos, cones e escadas de *skipping*. Depois, realizou-se com a equipa o exercício de finalização três balizas (ver figura 53). Posteriormente, operacionalizou-se um jogo formal 9x9, com a metodologia utilizada a partir da colocação de um losango (ver figura 58), e assente nos princípios do nosso jogar. No final do treino, retorno à calma, alongamentos estáticos, exposição dos

aspectos positivos e das componentes a desenvolver, retirados da presente unidade de treino e breve conversa de preparação para os jogos frente ao Estrela, em futebol 7, e contra o Sintrense, em futebol 9.

Objetivos do microciclo

Os objetivos do presente microciclo prenderam-se, de uma maneira geral, na preparação dos jogos de competição, frente ao Estrela e Sintrense. Para isso, o treinador Carlos Teixeira optou por realizar com o grupo um exercício que mais que o seu caráter lúdico, intercalado igualmente com o desenvolvimento da técnica de progressão com bola dos atletas, permitiu de certa forma, fomentar a nossa coesão grupal, de modo a que a nossa equipa se encontre unida nesta fase final do período competitivo. Voltou a introduzir-se exercícios de finalização, de modo a que os atletas consigam ultrapassar as dificuldades evidenciadas, sobretudo em contexto competitivo. Ainda nos exercícios de finalização, o exercício com três balizas permitiu igualmente estimular a condição psicológica dos atletas, relativamente à sua velocidade de reação. No exercício de transições 4x3, procurou-se desenvolver as dinâmicas da nossa equipa em momentos deste, tal como o respetivo equilíbrio na ocupação das suas respetivas zonas, quer da equipa em processo ofensivo, quer da equipa em processo defensivo. Com o jogo formal 9x9, voltou-se a desenvolver as rotinas e dinâmicas da nossa equipa, com especial atenção ao processo ofensivo, privilegiando a construção na primeira e segunda fase, através de zonas exteriores, e a fase de criação a ser priorizada em espaço exterior.

Avaliação do microciclo

Nas situações de 4x3, a destacar a competência demonstrada na grande maioria dos atletas, na ocupação de todos os corredores, bem como nas suas movimentações, principalmente desmarcações de rotura, tanto pelo corredor central, entre o espaço concedido pela linha defensiva, como nas costas dos colegas de equipa, originando a partir destas, diversas situações claras de finalização. A realçar também o número de golos proporcionados a partir da técnica de cruzamento, onde uma vez mais, os atletas demonstraram a sua evolução nesta ação individual. Contudo, existiram também situações em que os atletas tomaram más decisões, sobretudo na fase de criação. Relativamente aos atletas em processo defensivo, cumpriram bem os princípios

específicos da defesa, encontrando sistematicamente o equilíbrio necessário entre si. No exercício de finalização com cinco variantes, os atletas demonstraram dificuldades na execução do remate de primeira, sobretudo devido ao seu mau posicionamento. Com o pé não dominante, os atletas evidenciaram igualmente dificuldades na execução dos remates. No jogo 6x6 de tamanho reduzido, a destacar a competitividade e intensidade colocada pelos jogadores, bem como na grande reação à perda da bola. Mesmo vendo o tamanho reduzido do campo, os atletas tentaram igualmente cumprir com os princípios que temos vindo a desenvolver nos jogos formais 9x9, procurando numa primeira fase os corredores laterais, e depois, procurar o espaço interior, de modo a encarar a fase de finalização. Relativamente ao jogo formal 9x9, a destacar o trabalho exposto por ambas as equipas, na primeira e segunda fase de construção, demonstrando uma grande eficiência em jogar através de um futebol apoiado, com constantes combinações entre si, ultrapassando diversas vezes, as zonas de pressão exercidas pelos jogadores adversários. A destacar igualmente a qualidade no processo ofensivo, onde optaram por tentar atrair as marcações do adversário para o corredor lateral e, posteriormente, com maior espaço para explorar, colocavam a bola no corredor central, de modo a tentar fazer golo. Neste exercício, a destacar igualmente as diversas situações de finalização, concluídas com sucesso.

26ª Jornada do campeonato – Real Sport Clube-Estrela (3-2), 11 de Maio de 2019, 9h00, Futebol 7

Depois um campeonato longo, com 25 jogos, chegávamos à última jornada, numa fase mais positiva da nossa equipa, que não consentia nenhuma derrota à 3 jogos, e um dos objetivos do presente jogo passava por isso. Na preleção, solicitei aos meus jogadores para colocarem tudo o que tínhamos desenvolvido ao longo da época em prática, bem como uma grande autodeterminação, de modo a fecharmos este campeonato da melhor maneira possível, e para isso, só alcançado uma vitória. A equipa do Estrela apresentou uma estrutura organizacional assente num sistema tático 3-2-1, privilegiando a primeira fase de construção através de passes curtos, procurando o primeiro passe para um dos seus defesas do corredor lateral, com o intuito de progredirem com bola, e chegarem a zonas do campo onde lhes fosse permitido criar situações de finalização. Se isto não fosse permitido, procuraram jogar na profundidade, para um dos seus avançados, que

realizavam diagonais do espaço exterior para os corredores laterais, na tentativa de explorar o espaço que a minha equipa não conseguia ocupar devidamente. O seu médio centro funcionava no fundo como uma cobertura, sendo que quando os avançados não conseguiam espaço para progredir ou desequilibrar, realizava movimentos de rotura entre os meus médios alas e defesa. Defensivamente, apresentavam algumas dificuldades na sua organização, sobretudo em momentos de transição defensiva, uma vez que com a subida dos alas no corredor, permitiam muito espaço nas suas costas, onde o meu avançado e médios ala procuraram constantemente a bola, muitas vezes com sucesso. No seu meio-campo ofensivo, pressionavam apenas com os seus dois avançados, remetendo o resto dos elementos para um bloco compacto, de modo a dar um maior equilíbrio na ocupação das zonas. Efetivamente não se demonstraram muito agressivos em processo defensivo, nem com uma assinalável reação à perda da bola, procurando rapidamente em baixar as suas linhas. No que diz respeito à minha equipa, conseguiu ofensivamente expor os seus princípios de jogo, optando por construir a partir do guarda-redes com recurso aos passes curtos, sendo que a pressão exercida pelos dois avançados contrários não nos causaram muitas adversidades, uma vez que nesta fase conseguimos sempre superioridade numérica. Em organização defensiva, as desmarcações em rotura do médio centro causaram-nos alguns problemas, proporcionando algumas situações de finalização ao adversário, sobretudo um golo nasce deste movimento, enquanto em transição defensiva, consentimos muito espaço nos corredores laterais, para os seus avançados recolherem a bola. Contudo, apesar destas adversidades, o jogo foi parcialmente controlado pela nossa equipa, conseguindo em maior número situações de finalização, sobretudo em transição ofensiva, onde através do espaço permitido pelas defesas laterais do Estrela, conseguíamos situações de superioridade numérica, onde aproveitámos com sucesso por três vezes. O outro golo do adversário, nasceu já perto do final do encontro, através de pontapé de canto. Com esta vitória, o objetivo principal tinha sido atingido, terminando o período competitivo da melhor forma, e acima de tudo, com o grupo feliz, motivado e unido. Na minha modesta opinião, é viável fazer um balanço positivo do campeonato de futebol 7, onde atingimos 13 vitórias, 2 empates e 11 derrotas.

***8ª Jornada da 2ª fase do campeonato – Sintrense-Real Sport Clube (1-1),
11 de Maio de 2019, 16h00, Futebol 9***

Tal como no futebol 7, o campeonato de futebol 9 encerrava igualmente neste dia. Apesar de a nível desportivo, a nossa equipa já estar afastada da próxima fase da competição, o treinador Carlos Teixeira pediu entrega e comprometimento aos atletas no jogo de hoje, de modo a que pudéssemos fechar a época com duas vitórias, e concluir assim o período competitivo, da melhor maneira. A equipa do Sintrense dispôs-se de um sistema organizacional de 3-4-1 procurando a construção a partir do seu guarda-redes, de modo a que a equipa se organizasse e atacasse de forma organizada. O primeiro passe geralmente, saía para um dos seus defesas, que procuravam constantemente um dos seus médios centro, as referências ofensivas da equipa que, posteriormente, tentaram constantemente tanto a largura oferecida pelos médios ala, no corredor, para tentarem fazer a diferença numa zona em que era consentido maior espaço para explorar, ou jogavam diretamente com o seu avançado que sendo forte fisicamente, realizava constantes apoios frontais, de modo a poder segurar a bola, fazendo a sua equipa subir as suas linhas, bem como proporcionar desmarcações de rotura do médio centro do lado contrário da bola, procurando assim, ocupar o espaço proporcionado por este movimento do seu avançado. O fato de remeterem a bola para os corredores laterais, era com o objetivo de poder atrair uma zona de pressão por parte da minha equipa a essa zona, onde, seguidamente, procuravam o corredor central, tentando explorar o espaço concedido pela nossa equipa, que revelou algumas dificuldades em organizar-se com esta estratégia do Sintrense, não conseguindo por vezes proteger devidamente a nossa baliza, e, proporcionando algumas situações de finalização para o Sintrense. Defensivamente, tiveram uma abordagem de defesa à zona, procurando equilibrar a sua equipa na devida ocupação dos espaços, sobretudo no corredor central, onde optaram por condicionar a nossa primeira fase de construção através da pressão exercida pelos seus três jogadores da frente, sendo que quando a nossa equipa conseguiu ultrapassar esta zona de pressão, conseguiu muito espaço para progredir no terreno, uma vez que os médios centro revelavam algumas dificuldades no deslocamento, remetiam-se prontamente junto da sua linha defensiva, equilibrando a equipa a meio-campo defensivo. Não se provaram uma equipa muito agressiva em processo defensivo, sendo que na reação à perda bola também não demonstraram muita intensidade, procurando prontamente em organizar-se no campo. No que diz respeito à *performance* da nossa

equipa, penso que de um modo geral, em processo ofensivo, conseguiu cumprir com aquilo que temos desenvolvido ao longo da época, procurando dar primazia ao ataque posicional, com as suas linhas bem orientadas, a tentar jogar constantemente através do nosso guarda-redes, com recurso aos passes curtos, sendo que foram poucas as vezes que tivemos de optar pelo passe longo. Os atletas conseguiram cumprir os princípios desenvolvidos em contexto de treino, onde na primeira e segunda fase de construção optavam pelos corredores laterais, procurando depois na fase de criação, os jogadores posicionados no corredor central. Nesta primeira parte, conquistámos algumas oportunidades de golo, sobretudo através deste recurso, mas sempre sem sucesso. Defensivamente, principalmente na primeira parte, concedemos algumas oportunidades ao adversário, sobretudo nas acções do Sintrense pelas alas, onde conseguiram chegar ao golo, desequilibrando a minha equipa na ocupação dos espaços em zonas interiores, e permitindo ao seu avançado numa ação individual fazer golo. A primeira parte acabou por ser algo equilibrada, sendo que a segunda parte foi bastante distinta. A nossa equipa apresentou-se uma intensidade louvável, procurando constantemente o golo do empate, com uma grande reação à perda da bola, sendo que com isto, o adversário optou por baixar as suas linhas, limitando-se nesta fase do jogo, sobretudo a defender e a encontrar equilíbrios na ocupação de todas as zonas do campo. Os nossos atletas conseguiam predispor de umas muitas oportunidades, sobretudo em combinações no corredor lateral, onde o médio centro do lado da bola oscilava muitas vezes para esta zona, de modo a poder combinar com o nosso defesa e médio-ala, permitindo diversas vezes, superioridade numérica a nosso favor, o que nos permitiu muitas vezes desequilibrar a equipa contrária, onde, através de acções individuais dos nossos médios ala íamos dispendo de boas situações de finalização. O fato de os médios centro do Sintrense não conseguirem realizar a devida marcação aos nossos médio centro, permitiu a construção destas situações de finalização da nossa equipa, sendo que foi mesmo através desta estratégia que conseguimos fazer o golo do empate. Até final, conseguimos também através deste meio mais oportunidades de golo, mas sem o objetivo pretendido, evidenciado novamente as nossas dificuldades na finalização. No final, um ponto para cada lado, mas ficou o sentimento que a nossa equipa fez de tudo para conseguir um resultado melhor, com uma grande reação na segunda parte. Terminava assim o campeonato de futebol 9, com uma época, em termos de resultados um pouco atípica, mas com alguma naturalidade, devido ao novo formato de jogo para estes jovens jogadores.

Análise geral do período competitivo

Dado o fim do período competitivo, é possível realizar uma retrospectiva relativamente ao rendimento da nossa equipa, bem como respetivas metas alcançadas, em ambos os campeonatos. Primeiramente, realçar a importância na conceção e gestão na organização do plantel, por parte da nossa equipa técnica, que permitiu oportunidades a todos os atletas, de competir nas duas competições e, conseqüentemente, a evolução de todos em ambos os formatos. Começando pelo campeonato de futebol 7, apesar de ser um formato já incutido na grande maioria dos atletas do plantel, neste campeonato, a participação deu-se na sua grande parte, com jogadores oriundos das escolas de futebol de formação ou seja, primeira época desportiva enquanto atletas federados, onde, para além da sua evolução integral, o objetivo passava pela correta elucidação de determinadas regras e condutas do futebol de competição. A nível desportivo, conseguimos um honroso 6º lugar, alcançado no total 13 vitórias, 2 empates e 11 derrotas. Relativamente ao futebol 9, foi uma época com algumas dificuldades acrescidas, cuja registou o ano de transição dos atletas para este novo formato nas suas vidas futebolísticas, com diferenças a nível da dimensão do campo, número de jogadores e distintas regras e condutas. O fato de muitas equipas neste campeonato recorrerem a atletas nascidos em 2006, também dificultou muito o nosso rendimento em diversas ocasiões, onde, na minha ótica, a componente física nesta faixa etária acaba por ser um fator determinante na *performance* dos atletas e equipas. Na primeira fase do campeonato, atingimos o 10º lugar, sendo que na segunda fase atingimos o 7º lugar, com 5 vitórias, 5 derrotas e 12 derrotas na contabilidade geral. No que concerne ao nosso modelo de jogo, penso que de uma forma geral, e não contabilizando os jogos em que defrontámos equipas com capacidades técnico-táticas e/ou físicas acima da média, os atletas conseguiram realizar o *transfer* do trabalho realizado em contexto de treino, expondo os princípios do nosso jogar no momento competitivo, principalmente na segunda metade da época, onde demonstraram que os processos estavam melhor assimilados. Procurámos constantemente recorrer ao passe curto através do guarda-redes, demonstrando várias soluções de passe a partir desta fase, fruto das movimentações trabalhadas ao longo das unidades de treino, sendo que como relatado sucessivas vezes ao longo do presente relatório, os atletas evidenciaram muitas dificuldades na fase de finalização, onde, na minha ótica, custou-nos alguns pontos e resultados negativos. Defensivamente, também demonstrámos organização, tendo em

conta que este foi o primeiro ano dos atletas em futebol 9, à parte de alguns erros, naturais nesta fase da vida destes atletas, muitas vezes devido à falta de concentração. Demonstrámos igualmente, sempre um carácter competitivo e agressividade na reação à perda da bola. No contexto social, penso que o grupo de uma maneira geral, manteve-se sempre unido no estabelecimento comum dos nossos objetivos. Importante também referir que em contexto de treino, de uma maneira geral, a equipa técnica encontrou sempre entusiasmo e comprometimento com as metas e tarefas estipuladas por nós. Em suma, os resultados desportivos não corresponderam com as ambições e metas da equipa técnica, contudo, na minha humilde opinião, o objetivo principal foi atingindo com distinção, que passou pelo constante crescimento dos atletas, quer enquanto pessoas, quer enquanto atletas.

7. DISCUSSÃO

Na presente discussão, tratarei de expor a minha interpretação aos temas apresentados na revisão de literatura, contrastando com as vivências e aprendizagens obtidas durante o meu estágio curricular no Real Sport Clube.

Ao longo do estágio apurei que um treinador com capacidade de liderança, consegue cativar e explicar as suas habilidades aos jovens atletas, influenciando o seu comportamento e mentalidades de uma forma positiva.

Tal como refere Lima (2000), este “é um processo psicopedagógico de liderança a qual conduz os jogadores, tendo em conta as características, regulamentos da modalidade e personalidade dos jogadores apontando obter os objetivos estabelecidos para a competição”.

Constatei durante o estágio, que era essencial que os jovens jogadores de formação, vissem o treinador acima de tudo como um líder e não como um chefe. Neste processo, aprendi que o líder deve orientar, motivar, mostrar confiança nos seus jogadores, acompanhar as suas vivências, entre outras.

Contudo, em determinadas ocasiões, quer em contexto de treino, quer em contexto de competição, o treinador muitas vezes tem de vestir a “pele” de “ator social”, procurando adequar o seu estilo de liderança, a uma situação específica.

Transversalmente, por intermédio dos conhecimentos já adquiridos ao longo da minha experiência enquanto treinador de futebol, posso afirmar que a comunicação é primordial para que o líder consiga passar as suas experiências e conhecimentos ao grupo.

Neste âmbito, o treinador deve adequar a sua mensagem ao indivíduo a quem se destina, conclusão que me foi possível retirar com esta experiência, onde devido ao fato de os atletas apresentarem uma faixa etária mais baixa, é imprescindível utilizar um vocabulário que o nosso grupo consiga descodificar corretamente.

Tendo como imagem a citação passada por Cook (2001), uma “boa comunicação entre o treinador e o jogador é vital para o êxito da equipa”, esta foi uma das frases que me tentei orientar durante as minhas tarefas ao longo da época, procurando incansavelmente manter sempre uma motivação, uma autoconfiança e uma autoestima, necessárias para que a equipa obtivesse o rendimento desejável, para o nosso nível de competição.

Durante o meu estágio, confrontando agora com as teorias de Carron (1984),

constato a partir das minhas vivências ao longo dos treinos e jogos, que para manter uma coesão de grupo, é importante conservar um encorajamento da equipa, desenvolver um espírito de tarefa e manter um conhecimento da vida pessoal de cada jogador fora do clube.

Outro aspeto que este estágio me permitiu compreender, foi a importância de fomentar a interligação dos três polos existentes no futebol formação, entre pais, atletas e treinadores.

A ligação dos pais dos atletas à componente desportiva, é transversal a qualquer modalidade desportiva, onde inevitavelmente vivem muito a prática desportiva dos seus educandos, devido ao seu vínculo emocional.

Neste sentido Santos (2016), refere que os pais “devem ser os melhores adeptos da equipa, dar um bom exemplo num relacionamento amigável com os adversários, não devem pressionar ou intrometer-se, mas aplaudir, incentivar, realçar o prazer de fazer desporto e a alegria que é nele participar”.

Ou seja, os pais devem evitar interferir no trabalho do treinador, algo experienciado aquando estas vivências, e de uma forma negativa. Santos (2016), defende ainda tanto os pais como os filhos devem sentirem-se agradados com a partilha de experiências, e a presença de ambos nos treinos e jogos, não devendo estes serem motivadores de *stress*.

No que concerne à influência das emoções, *stress* e ansiedade no rendimento desportivo, verifiquei durante o meu estágio, que estes são fatores que aparentemente assumem, cada vez mais, um papel primordial e de extrema importância na competição desportiva. Torna-se assim evidente compreender estes fenómenos de *stress* e ansiedade, bem como outras emoções, a fim de minorar os seus efeitos no rendimento dos atletas.

Nesta faixa etária de jogadores, em que estive a estagiar, verifiquei tal como é defendida por Barbosa e Cruz (1997), que as “situações relacionadas sobretudo com o medo de falhar e cometer erros ou não render ao nível das capacidades que são percecionados como as mais importantes fontes de *stress*”. Nesta componente, o treinador de futebol deve procurar desenvolver um papel fulcral em combater estas eventuais situações, de modo a ter uma melhor perceção das emoções que poderiam ser prejudiciais ao atleta e por sua vez à equipa.

Relativamente à Periodização do treino, e corroborando com o modelo de Matveev (1986), uma época desportiva encontra-se dividida em três etapas distintas e

com funções díspares, Período Preparatório, Período Competitivo e Período de Transição.

Tal como menciona Dantas (2003), a periodização do treino é o planeamento geral e detalhado do tempo para o treino, respeitando-se os objetivos estabelecidos e os princípios científicos do exercício desportivo.

Assim, a equipa técnica procurou organizar e operacionalizar a época desportiva tendo como base as ideias de Matveev (1986), onde no Período Preparatório, deu-se ênfase à aquisição de uma boa forma física, por parte dos atletas, com progressão nas cargas de treino, bem como aquisição de alguns princípios básicos do nosso modelo de jogo. Tendo em conta a faixa etária, atendeu-se igualmente ao desenvolvimento das capacidades coordenativas dos atletas.

No Período Competitivo, a preocupação passava pela manutenção de uma boa forma física por parte dos atletas, bem como a correta assimilação de todos os princípios do nosso modelo de jogo, de modo a que consigamos o *transfer* do nosso jogar, para a competição.

Relativamente ao Período de Transição, e conforme com o que pude verificar a partir do Período Preparatório, os atletas ao procurarem algum repouso emocional, longe da modalidade, perdem, de certa forma, algumas das suas capacidades físicas, denotando uma frágil capacidade cardiorrespiratória e de resistência física.

No que diz respeito ao Microciclo de treino, e contrastando com a minha experiência no presente estágio curricular, este apresenta um papel fundamental, no diz respeito à organização da nossa equipa, e que rendimento terá em contexto competitivo.

Tal como refere Castelo (2014), toda a planificação estratégica pressupõe um todo, um aglomerado de operações lógicas que, proporcionam à organização da equipa, as melhores condições, para atingir os objetivos competitivos.

Recorrendo a um exemplo ilustrativo, o fato de num determinado Microciclo, incluir um momento competitivo contra uma equipa, que privilegie o jogo direto, o treinador de futebol deve procurar exercícios e/ou soluções que resultem numa adaptação e/ou preparação da nossa equipa, ao modelo de jogo de adversário.

Nesta ordem de ideias, Mourinho (2006), defendeu que a modificação de um comportamento não é concebida por magia, mas sim com treino.

Dentro do Microciclo de treino, deve constar o nosso Modelo de Jogo, ordem de ideias que rege o comportamento da nossa equipa, face a todos os momentos de um jogo de futebol.

Garganta e Pinto (1998) corroboram neste sentido, referindo que o modelo de jogo apresenta-se como um conjunto de regras orientadoras da ação do jogador na busca das soluções mais adequadas para os problemas do jogo.

O fato de a nossa equipa técnica abonar em processo ofensivo, o ataque posicional, e operacionalizar em contexto de treino este tipo de comportamentos e organização dos nossos atletas, vai permitir que os atletas busquem tipo de soluções em competição, sendo que para isto, conseguimos ter à nossa disposição atletas com capacidades técnico-táticas, para potenciar este modelo jogo, pois segundo Pinheiro e Baptista (2013), “os princípios comportamentais que o treinador pretende implementar, em diversas ocasiões, podem ser esbarradas, devido a determinados fatores”.

Felizmente, conseguimos encontrar todas as condições para de certa forma, tentarmos expor as nossas ideias e princípios de jogo, contudo, essa não é a realidade de muitos clubes, cujos tive oportunidade de presenciar as condições a que eram submetidos.

Igualmente um constituinte do processo de treino, são os jogos reduzidos e condicionados, vistos como pequenas simulações das situações que a competição pode opor aos atletas.

Na opinião de Chow et al. (2006), estas tarefas denominadas de jogos reduzidos, a presença das componentes essenciais do jogo (bola, colegas de equipa e adversários) estão sempre presentes, possibilitando o desenvolvimento integral dos jogadores.

Tendo como base vivências experienciadas no meu estágio curricular, o fato de se opor por vezes, restrição do número de passes dos jogadores do setor defensivo, permitiu que estes vissem a sua tomada de decisão ser condicionada por limite, e conseqüentemente, em contexto competitivo, apresentarem uma maior velocidade de decisão e execução nas suas ações individuais.

Neste sentido, para Impellizzeri et al. (2007), os jogos reduzidos e condicionados apresentam-se como uma ferramenta imprescindível para o treinador, tendo em conta que possibilitam o desenvolvimento dos aspetos técnicos e táticos do jogo, promovendo a estimulação necessária ao desenvolvimento das capacidades fisiológicas dos jogadores, com solicitações idênticas aquelas que são encontradas em competição.

Por fim, falar da observação e análise do jogo, que se apresenta igualmente como uma ferramenta imprescindível para o treinador, na minha opinião, uma vez que nos permite elucidar das várias características do adversário, como o seu modelo de

jogo, sistema tático e jogadores importantes nos vários momentos do jogo.

Ventura (2013) defende que o principal objetivo da observação e análise de jogo é obter informação detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino.

Tenho a confessar que no presente estágio curricular, poucas vezes se recorreu a esta metodologia, contudo nas situações em que tivemos oportunidade de assistir a jogos dos adversários em questão, permitiu-nos de certa maneira, estar melhor preparados e organizados para a estratégia do adversário, cujo veio-se a refletir a nível desportivo.

8. CONCLUSÕES

Ao ter usufruído da oportunidade, de realizar este estágio como parte integrante do meu mestrado em Treino Desportivo, proporcionou-me colocar em prática todos os conteúdos apreendidos no Instituto Superior de Ciências Educativas, onde simultaneamente procurei incansavelmente desenvolver as minhas capacidades e conhecimentos, no que concerne ao Treino Desportivo e ao mundo do futebol.

À imagem da licenciatura em Educação Física e Desporto, o clube que me acolheu enquanto elemento estagiário, foi o Real Sport Clube, mais uma vez exemplarmente, sendo que o fato de já ser conhecedor dos seus ideais desportivos facilitou de certa forma, o meu enquadramento. O Real Sport Clube caracteriza-se como um clube com boas ambições desportivas, tanto nos seus escalões de formação, que conta com inúmeros jogadores dotados em todas as componentes, sendo por isso um dos pioneiros da formação do jogador de futebol em Portugal, como na sua equipa sénior, onde conseguiu um feito histórico num passado recente, com a subida à 2ª Liga Portuguesa.

Nesta fase formativa, tive a felicidade de fazer parte de uma equipa técnica onde a cooperação para que a nossa equipa atingisse as suas metas e objetivos era constante, sendo que para isso, os laços de amizade criados entre nós potenciou muito a nossa coesão grupal. É ainda importante referir, que consegui “absorver” aprendizagens a partir de cada um deles, devido às nossas vivências.

O escalão de Infantis B é denominado como o 1º ano de Infantis, que serve de preparação para o formato de futebol 11, onde os atletas se encontram em duas competições em simultâneo, futebol 7 e futebol 9, e claramente neste aspeto a organização demonstrada pelo clube prova que o processo de formação do jovem jogador de futebol é uma das suas grandes prioridades. Supondo que na próxima etapa de formação destes atletas, a exigência de resultados positivos seja maior, o objetivo primordial da nossa equipa técnica passou por potenciar todas as componentes constituintes dos nossos jogadores, para que seja possível dota-los de ferramentas que permitam transpor os embaraços da competição, nunca descurando do aspeto pessoal, procurando igualmente constantemente transmitir valores morais e sociais, de modo a participar no seu desenvolvimento pessoal enquanto seres-humanos.

O Real Sport Clube não sendo um clube poderoso economicamente, e à imagem de outros tantos clubes em Portugal, tem a necessidade de apostar cada vez mais na formação de qualidade, que lhes permita formar equipas competitivas, e

consequentemente, produzir resultados positivos nos escalões mais elevados (Juniões e Seniores).

Centralizando-me agora em aspetos pessoais, penso que de uma forma geral, a nível de objetivos propostos para este estágio curricular, tanto gerais, como específicos, julgo que foram atingidos, passando seguidamente a descrever, o que verdadeiramente contribuiu para o meu desenvolvimento enquanto pessoa e treinador de futebol.

O fato de ficar encarregue de funções de treinador principal na competição de futebol 7, para além de me oferecer uma maior autonomia, no que concerne às minhas tomadas de decisão e reflexão em contexto competitivo, desenvolvi uma capacidade de liderança e de comunicação que me permitiu na minha ótica, obter resultados razoáveis tanto a nível desportivo, como a nível de evolução dos meus atletas. Com esta responsabilidade, obrigou-me a tornar um líder para os meus atletas, procurando constantemente em motivar, demonstrar confiança e fomentar uma coesão grupal, tudo componentes indispensáveis para o bom rendimento de uma equipa de futebol. O fato de estar constantemente em contato com estes atletas, muitas vezes vi-me obrigado a adaptar o estilo de liderança a adotar, consoante as situações específicas, tornando-me desta maneira, um “ator social”. Relativamente à comunicação, contando com o fato de trabalhar junto de atletas com faixa etária compreendida entre os 11 e os 12 anos, submeteu-me a uma adaptação constante no meu discurso, de modo a que os atletas conseguissem descodificar facilmente as mensagens emitidas por mim, sobretudo na preleção antes dos jogos de competição. Ainda nesta linha, o presente estágio curricular submeteu-me a várias horas de partilha de aprendizagens e vivências junto destes jovens atletas, como por exemplo nos torneios fora do período competitivo, como a *Ibercup*, onde na minha humilde ótica, permitiram que a minha coesão com o meu grupo de trabalho, evoluísse e consequentemente, oferecendo-me ferramentas para desenvolver um espírito de grupo numa futura experiência. Estando o presente plantel inscrito em duas competições de formatos distintos, futebol 7 e futebol 9, contribuiu igualmente para o crescimento da minha capacidade de reflexão e tomada de decisão, onde, semanalmente, tínhamos a missão de organizar e gerir o plantel da melhor maneira possível, fornecendo-me igualmente ferramentas técnico-táticas a aplicar nestes dois formatos. Para além disso, a única experiência que tinha tido oportunidade de usufruir enquanto treinador de futebol, era em formato de futebol 11, e com o presente estágio curricular, pude ficar elucidado das diferenças destes dois formatos, tão importantes na formação do jovem jogador de futebol e para a sua transição para o formato que todos

ambicionam, o futebol 11. Tendo em conta a faixa etária dos atletas, penso que consegui igualmente desenvolver a minha capacidade de interagir com os seus progenitores, onde nesta fase da vida dos jovens futebolísticas, existe uma maior aproximação e interação por parte dos pais e, portanto, foi-me permitido fomentar constantemente esta interligação na minha ótica, muito importante para o espírito de grupo. Contrastando com as minhas duas anteriores experiências enquanto treinador de futebol, em escalões de Iniciados, não consegui a oportunidade de comunicar sistematicamente com os pais dos atletas e, portanto, este estágio presenteou-me com esta competência, que me vai permitir num futuro próximo estar mais preparado para interagir com os pais dos atletas. Dentro do contexto do treino, consegui melhorar a minha capacidade de organização, montagem e monitorização de unidades de treino, onde me foi dada a oportunidade de ter estas responsabilidades exclusivamente sob a minha responsabilidade, operacionalizando igualmente, exercícios que permitissem desenvolver a organização da nossa equipa, sob os princípios do nosso modelo de jogo, bem como de um ponto de vista mais individual, desenvolver as quatro componentes avaliativas de um jogador de futebol.

Para encerrar o presente capítulo, é de salientar que durante o estágio, sempre me esforcei e tentei dar o máximo, sobretudo em prol dos meus jogadores. Todo o trabalho desenvolvido ao longo dos 9 meses de estágio proporcionou-me um conjunto de competências e ferramentas práticas e teóricas que me irão auxiliar a ter sucesso enquanto profissional desta modalidade desportiva. Assim, resta-me finalmente deixar o meu grande obrigado ao Real Sport Clube e ao Instituto Superior de Ciências Educativas, que patrocinaram e permitiram que este estágio fosse uma realidade. Hoje posso dizer que sou melhor pessoa e melhor treinador deste desporto apaixonante, que é o futebol!

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril.
- Baptista, B., Pinheiro, V. (2013), *O Modelo de Jogo Eixo Nuclear do processo de treino em Futebol*.
- Barbanti, V. (1996). *Treinamento físico: bases científicas*. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro
- Barbanti, V. J. *Teoria e pratica do treinamento esportivo*. 2ª ed. São Paulo: Edgard blücher, 2004.
- Barbanti (2005). *V.J Formação Esportiva*. Barueri: Manole.2005. 186 p.
- Barbosa LG, Cruz JF (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de coping psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática* 2: 523-548.
- Bekris, E., Gissis, I., Sambanis, M., Milonys, E., Sarakinos, A., & Anagnostakos, K. (2012). The psysiological and technical-tactical effects of an additional soccer plays participation in small sided games training. *Psysical Training*, Oct 2012.
- Bennis, Warren (2001). *Becoming a leader of leaders* In: Rowan Gibson (eds), *Rethinking the Future*, pp. 16-35. Nicholas Brealey Publishing. Great Britain.
- Bompa, T.O. (2002). *Periodização. Teoria e metodologia do treino*. Guarulho: Phorte editora, 4ª edição.
- Carling, C., Williams, M., Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Sys-tematic Approach to Improving Performance*. Routledge, London.
- Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2009). *Handbook of Soccer Match Analysis - A systematic approach to improving performance*. London: Routledge.
- Carron, A. V. (1984) . *Cohesion in sport teams*. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.)
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28 (14) 1615-1623

- Casamichana, D. G., Castellano Paulis, J., González-Morán, A., García-Cueto, H., & García-López, J. (2011). Demanda fisiológica en juegos reducidos de fútbol con diferente orientación del espacio (Psychological demand in small-sided soccer games with diferente orientation in space). *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 7, 141-154.
- Castelo, J. (2000). O exercício de treino desportivo. *Metodologia do treino desportivo*, 31-135.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. (3º ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2014). Futebol. Métodos específicos de treino. No prelo.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araujo, D. (2006). Nonlinear pedagogy: a constraints-led framework for understanding emergence of game play and movement skills. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 10 (1), 71-103.
- Clemente, F. & Mendes, R. (2015). Treinar jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol. PrimeBooks
- Cook, M. (2001). Dirección Y entrenamiento de equipos de fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo
- Coutts. A. J., Murphy, A. J., & Dascombe, B.J. (2004). Effect of direct supervision of a strength coach on measures of muscular strength and power in young rugby players. *The journal of Strength & Conditioning Research*, 18 (2), 316-32.
- Cunha, A., Gaspar, A., Costa, C., Carvalho, F., & Fonseca, J.S. (2000). O “Bom” Treinador – Representações das características dos treinadores segundo atletas da modalidade desportiva colectiva- Futebol. *Revista horizonte*, 91, 16, 27-33.
- Daniels, J. (2004). Liderar é fácil: leve os outros a atuarem com o máximo de sua capacidade. *Executive Excellence*, Rio de Janeiro: Qualitymark, n. 4.
- Dantas, E.H.M. (2003) Periodização do treino. A prática da preparação física, p. 63-71.

- Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., & Chamari, K. (2011). Small-sided games in soccer: amateur vs professional players physiological responses, physical, and technical activities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25 (9), 2371-2381
- Dias, C, Cruz, JF e Fonseca, AM (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Rev. Port. Cien. Desp.:* 9-23.
- Drucker, Peter F. (1990). Organizações sem fins lucrativos. Ed. Difusão Cultural. Lisboa. Portugal.
- Evangelos, B., Eleftherios, M., Aris, S., Ioannis, G., Konstantinos, A., & Natalia, K. (2012). Supernumerary in small sided games 3vs3 & 4vs4. *Journal of Physical Education and Sport*, 12 (3), 398-406.
- Ferreira, A. P. (1994). O comportamento do treinador no treino e na competição. *Horizonte*, 62, 61-65.
- Fonseca, V., (1999): Perturbações do Desenvolvimento e da Aprendizagem. Tendências Filogenéticas e Ontogenéticas: Lisboa: FMH edições
- Frade, V. (2000). Notas do curso, disciplina de metodologia aplicada I, opção de futebol. FCDEF-UP, Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto, Portugal.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos (3ªed.)*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 95-135.
- Gomes, A. C. *Treinamento Desportivo: estruturação e periodização*. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Rowsell, G., & Dawson, B. (2008). Variability of acute physiological responses and performance profiles of youth soccer players in smallsided games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(5), 487 – 490.

Hoff, J., Wisloff, U., Engen, L. C., Kemi, O. J., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *British journal of sports medicine*, 36 (3), 218-221.

Hotz, A. (1999). Corrigir apenas o estritamente necessário, variar o mais possível. *Treino Desportivo*, 2, 22-36.

Impellizzeri, F., Marcora, S., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., M. Iaia, F., & Rampinini, E. (2007). Physiological and Performance Effects of Generic versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. *Journal of Sport Medicine*, 27, 483–492

Kelly, D. M., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12 (4), 475-479.

Krustrup, P., Dcorak, J., Junge,a, & Bangsbo, J. (2010). Executive summary: the health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 Suppl 1, 132-5.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação. APPACDM, Braga.

Lima, T. (2000). Saber Treinar, Aprende-se. Lisboa: CEFD.

Mallo, J. & Navarro, E. (2008). Pysical load imposed on soccer plays during small-sided training games. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48, 166-171

Matveev, L. P. (1986) *Fundamentos do treino desportivo*. Lisboa: Livros Horizontes.

Matveev, L. P. *Treino Desportivo: metodologia e planeamento*. 1ª ed. Guarulhos: Phorte, 1997.

Mourinho, J. (2006). Entrevista. In R. Faria (Ed.), *Periodização Tática. Um imperativo conceito metodológico do rendimento superior em Futebol*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Navarro, V. (1996), *Curso: treino em alto nível: modulo I e I*. Belo Horizonte

Sarmiento, P. (1991). Reflexões sobre a pedagogia do desporto. *Horizonte*, 45, 92-97.

Site oficial do Real Sport Clube. www.realsportclube.com

Site Zerozero. www.zerozero.pt

Tubino, M., Moreira, S. (2003), Metodologia científica do treinamento desportivo. 13ª ed., Rio de Janeiro: Shape

Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Tipografia Lousanense, Lousã.


Weineck, J.(1999): Treinamento Ideal: São Paulo. Ed. Manole.

White, S., Kavussanu, M., Tank, K., & Wingate, J. (2003). Perceived parental beliefs about the causes of success in sport: Relationship to athletes' achievement goals and personal beliefs. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 57-66.

ANEXOS

ANEXO A

IMPRESSO DE FOLHA DE CONVOCATÓRIA



Real Sport Clube

Convocatória Sub-12

Data: 27 Outubro

Adversário: Ericuruse

Campo: Campo Henrique Tomás Frade

Concentração no Real

13 h00

Hora do Jogo

15h00

Jogador	Assinatura
Afonso Barros	Afonso Barros
Rodrigo Pinto	Rodrigo Pinto
Francisco Portela	Portela
Martin Carvalho	Martin C.
Lourenço Marques	Lourenço Marques
Miguel Carvalho	Miguel Carvalho
Manuel Coelho	Manuel Coelho
Gonçalo Pereira	Gonçalo Pereira
Francisco Duarte	Hiko
Rodrigo Leal	Rodrigo Leal
Diogo Araújo	Diogo Araújo
Henrique Moreira	Henrique Moreira
Rodrigo Baptista	Rodrigo Baptista
Caio Braga	Caio Braga

ANEXO B

EXEMPLO UNIDADE DE TREINO

Real Sport Clube
Época: 2018/2019
Escudo: Infantes 7/9

Sessão de Treino Nº 27

Mesociclo Nº 3
Microciclo Nº 10

Data: 18/11/2018
Hora: 18h45

Volume: 100'

Intensidade: Alta

Nº de Atletas: 23 + SGR

Local: 1/3 - 1/2 nº2

Objetivos:
Tabela; Defesa; Esquemas táticos

GR	Defesas	Médios	M-Atas	Atacantes
Alexandre B. André P. Gabriel Eduardo R. Moreno	Fernando J. Mário C. Sérgio Luís Miguel Gonçalo B.	Rodrigo L. Henrique M. Diogo A. Luís Mário Walter Cabral	Miguel Carvalho Miguel Costa Gonçalo Pereira Diogo B. Francisco D. Guilherme Neves Leonardo B.	Fernando Francisco Rui Carreira Cato Braga Carlos O.

L. Lisboa
C. Gonçalves
F.J. Paulo Justicado

1 Ativação

2 Quadrado Grande/Pequeno (GR)

3 5x4 - 6x5

	Duração	Acumulado	
1	10'	10'	1900
2	20'	30'	1925
3	2x12'	54'	1950

4 4x3 Castigo

5 Linhas Frontais

Vermelhos atacam baliza regularmente. GR funcionem como coberturas laterais. Quando azuis recuperam a bola, passam a estar em superioridade. Objectivo, marcar golo através de rasca/rescapes. (2 treinadores). Jogadores de fora, realizam coordenação e técnica! (2 treinadores)

Inicie com 4x3 a sair dos azuis. Se fizerem golo, podem sair e trotar pelas linhas laterais. Se não, devem ir em sprint. (1). Após incidirem, saem logo dos defesas azuis! Após remate, sai bola do jogador em espera, que joga em Apoio Frontal num dos 2 ex-defesas e atacam baliza (2). Campo Inteiro!

	Duração	Acumulado	
4	2x12'	90'	20
5	10'	95'	
Total		95'	

Para Final

1 Alongamentos		Duração 10'	
2			Total 105'