



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS

Análise dos Métodos de Treino, Competição e Relações Interpessoais

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Relatório Final de Estágio na equipa sénior do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo com Especialização em Futebol - Época 2019/2020

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Fernandes Pinheiro

Tutor de Estágio

Professor Pedro Miguel Silva Pinto dos Santos

João Miguel de Carvalho

2020

Carvalho, J. (2020). Análise dos Métodos de Treino, Competição e Relações Interpessoais. Relatório Final de Estágio apresentado ao Instituto Superior de Ciências Educativas com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo com Especialização em Futebol, Odivelas, Portugal

“Things turn out best for the people who make the best of the way things turn out.”

John Wooden

Agradecimentos

Ao Instituto Superior de Ciências Educativas, por proporcionar neste Mestrado aos seus discentes, no geral, e a mim, em particular, a oportunidade de aumentar o seu conhecimento geral e específico relacionado com o Treino Desportivo.

Ao Professor Doutor Valter Fernandes Pinheiro, coordenador do Mestrado em Treino Desportivo - Especialização em Futebol, e Professor Doutor Paulo Malico de Sousa pela disponibilidade, apoio e ensinamentos ao longo do meu percurso académico.

A todos os meus colegas de curso pelo companheirismo, amizade e suporte ao longo deste percurso. Aos meus professores pelos seus ensinamentos e pela partilha de vivências humanas que me proporcionaram um desenvolvimento pessoal e profissional.

À direção, treinadores e atletas do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica pela forma como me receberam. Em particular, ao Coordenador Técnico Pedro Santos pela disponibilidade e Mister Nuno Ferreira pela confiança desde o primeiro dia, pelo conjunto de conhecimentos teóricos e práticos partilhados durante esta época desportiva e por me ter aberto as portas do futebol sénior.

Aos meus Pais por tudo o que significam, pelo apoio constante e incondicional, por me deitarem a mão sempre que necessário, pelo apoio nos bons e maus momentos, nas boas e más decisões. Pela educação, pelos valores, pelo amor, por tudo!

Ao meu Irmão, pelo encorajamento para, de uma vez por todas, decidir perseguir algo que me faz realmente feliz e realizado.

À Diana, por ser quem é e pelo que me faz ser. Pelo amor, apoio, paciência e compreensão, nas horas de ausência, para perseguir este (e outros) objetivo(s). Por me ter dado o meu bem mais precioso que, todos os dias, me continua a motivar para ser mais e melhor em todos os aspetos.

Aos meus amigos, que ao lerem esta palavra nela vêm o seu nome. Por todos os momentos partilhados que contribuíram na construção da minha pessoa.

A todos, o meu muito obrigado!

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um Relatório Final de Estágio, realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, em função da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Futebol, ministrado pelo Instituto Superior de Ciências Educativas. Este relatório foi realizado na equipa sénior do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica, ao longo da época desportiva 2019/2020, tendo disputado o Campeonato Distrital da 1ª divisão, quadro competitivo organizado pela Associação de Futebol de Setúbal.

O principal objetivo foi realizar uma análise rigorosa e aprofundada à equipa em questão, da qual fiz parte da equipa técnica, como Treinador Adjunto/Estagiário, dando ênfase ao seu processo de treino, à vertente competição, realizar uma reflexão crítica de todos os aspectos vivenciados ao longo da época desportiva, do qual foram documentadas todas as Unidades de Treino realizadas (73 sessões de treino) e apresentação dos métodos de treino, tendo os Métodos Específicos de Preparação (MEP) sido os mais utilizados ao longo do macrociclo.

Acumulando as funções de observador, foi, também, objetivo deste relatório desenvolver um estudo aplicando um conjunto de instrumentos especializados referentes à análise das redes sociais (*networks*). Para atingir este propósito foram observados e analisados seis jogos da equipa em questão, três disputados em casa (GDPCC vs FC Setúbal; GDPCC vs UFC Moitense e GDPCC vs GD Alfarim), e três disputados no campo do adversário (GD Alfarim vs GDPCC; GD Alcochetense vs GDPCC e GD Sesimbra vs GDPCC). Teve como principal objetivo identificar quais os “jogadores-chave” da equipa, verificar se o fator visitado ou visitante é determinante na construção de jogo e desenvolvimento da manobra ofensiva da equipa e relacionar os golos obtidos nas partidas analisadas com as ligações interpessoais da equipa. O MC foi identificado como o jogador com maior influência, tendo sido o jogador com maiores valores de centralidade no que às relações interpessoais diz respeito.

Palavras-chave: futebol; modelo de jogo; métodos de treino; metodologia; redes sociais

Abstract

The present work aims at the elaboration of a Final Internship Report, carried out within the scope of the Sport Coaching's Master Degree taught by the Instituto Superior de Ciências Educativas. This report was carried out in the Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica's first team, during the 2019/2020 season, from Campeonato Distrital da 1ª divisão, competitive league organized by Associação de Futebol de Setúbal.

The main goal was to carry out a rigorous and in-depth analysis of the team in question, of which I was part of the technical team, with emphasis on the training process and the competition aspect. A critical reflection of all the aspects experienced throughout the sporting season was also carried out. Also, all the Training Units performed throughout the season (73 training sessions) were documented, as well as the training methods, being Métodos Específicos de Preparação (MEP) the most used throughout the macrocycle.

As I was, also, in charge of analyze the opponent teams, choose to present a study based on specialized tools regarding network analysis. To achieve these goals, six matches from our team were observed and analyzed, three home matches (GDPCC vs FC Setúbal; GDPCC vs UFC Moitense e GDPCC vs GD Alfarim), and three away matches (GD Alfarim vs GDPCC; GD Alcochetense vs GDPCC e GD Sesimbra vs GDPCC). The main goal was to find the team "key-players", to check if playing home or away influenced our playing method, our offensive approach and relate obtained goals in the analyzed matches with team's connections. MC was identified as the player with the most influence, having been the one with the highest centrality values regarding to interpersonal relationships.

Keywords: football; game model; training methods; methodology; networks

Lista de Siglas e Abreviaturas

ISCE – Instituto Superior de Ciências Educativas

GDPCC – Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

AFS – Associação de Futebol de Setúbal

GR – Guarda-Redes

DL – Defesa Lateral

DLD – Defesa Lateral Direito

DLE – Defesa Lateral Esquerdo

DC – Defesa Central

DCD – Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

MD – Médio Defensivo

MC – Médio Centro

MI – Médio Interior

MID – Médio Interior Direito

MIE – Médio Interior Esquerdo

MAD – Médio Ala Direito

MAE – Médio Ala Esquerdo

MO – Médio Ofensivo

EXT - Extremo

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

AV - Avançado

PL – Ponta de Lança

CL – Corredor Lateral

CLD – Corredor Lateral Direito

CLE – Corredor Lateral Esquerdo

CC – Corredor Central

VCJ – Variação do Centro de Jogo

MPB – Manutenção da Posse de Bola

AP – Ataque Posicional

AR – Ataque Rápido

CA – Contra-Ataque

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

ET – Esquemas Táticos

UT – Unidade de Treino

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MPG – Métodos de Preparação Geral

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

PP – Período Preparatório

PC – Período Competitivo

MT – Métodos de Treino

SD – Setor Defensivo

SI – Setor Intermédio

SO – Setor Ofensivo

PE – Passes Efetuados

PR – Passes Recebidos

CE – Centralidade de Entrada ou In-Degree Centrality

CS – Centralidade de Saída ou Out-Degree Centrality

CI – Centralidade de Intermediação ou Betweenness

EV – Centralidade de Prestígio ou Eigenvector

CP – Centralidade de Proximidade ou Closeness

GDA – Grupo Desportivo de Alfarim

ALC – Grupo Desportivo Alcochetense

UFCM – União Futebol Clube Moitense

VGAC – Vasco da Gama Atlético Clube

PFC – Palmelense Futebol Clube

FCB – Futebol Clube Barreirense

BMACA – Beira Mar Atlético Clube de Almada

USC – União Sport Clube

CCFC – Charneca de Caparica Futebol Clube

ODFC – Oriental Dragon Football Club

FCS – Futebol Clube de Setúbal

GDS – Grupo Desportivo de Sesimbra

CRG – Clube Recreativo “O Grandolense”

CDCP – Clube Desportivo da Cova da Piedade SAD “B”

UFCI – União Futebol Comércio e Indústria

QFC – Quintajense Futebol Clube

MCAC – Monte Caparica Atlético Clube

GCC – Ginásio Clube de Corroios

CFT – Clube de Futebol da Trafaria

Índice Geral

Agradecimentos	7
Resumo	8
Abstract	9
Lista de Siglas e Abreviaturas	10
Índice Geral.....	14
Índice de Figuras.....	19
Índice de Tabelas	25
Índice de Periodização	30
Índice de Anexos	32
Introdução	33
Objetivos Gerais do Estágio	35
Objetivos Específicos do Estágio	36

CAPÍTULO I – REVISÃO DE LITERATURA

37

1.1. Futebol	39
1.2. Periodização do Treino	39
1.2.1. Período Preparatório	40
1.2.2. Período Competitivo	40
1.2.3. Período Transitório	41
1.3. Modelos de Periodização	41
1.3.1. Macroциclo	41
1.3.2. Mesociclo	42
1.3.3. Microциclo	42
1.4. O Microциclo de Treino.....	42

1.4.1. O Exercício de Treino	43
1.5. Taxinomia dos Métodos de Treino	44
1.5.1. Métodos de Preparação Geral (MPG)	45
1.5.2. Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	45
1.5.3. Métodos Específicos de Preparação (MEP)	46
1.6. Modelo de Jogo	46
1.7. Jogos Reduzidos e Condicionados	49
1.8. Observação e Análise de Jogo	51
1.8.1. Metodologia	53
1.8.2. Procedimentos	53
1.9. O Comportamento do Treinador em Treino e em Competição	55
1.10. Liderança	56
1.11. Comunicação	57
CAPÍTULO II – DESCRIÇÃO DO CONTEXTO	59
2.1. Caracterização Geral do Clube	61
2.1.1. História do GDPCC	62
2.1.2. Valores da Marca	64
2.2. Instalações do Clube	65
2.3. Estrutura Diretiva do Clube	66
2.4. Equipas de Competição do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica .	67
2.5. Horários de Treino no Complexo Desportivo do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica	67
2.6. Caracterização da Equipa Técnica.	68
2.7. Caracterização do Plantel.....	69
2.8. Caracterização do Contexto Competitivo	71

2.9. Definição de Objetivos	74
-----------------------------------	----

CAPÍTULO III – ANÁLISE DO CONTEXTO 75

3.1. Avaliação da Equipa	77
--------------------------------	----

3.1.1. Pontos Fortes da Equipa.....	77
-------------------------------------	----

3.1.2. Pontos Fracos da Equipa	77
--------------------------------------	----

3.2. Auto-avaliação do Treinador Estagiário	78
---	----

3.2.1. Pontos Fortes do Treinador Estagiário.....	78
---	----

3.2.2. Pontos Fracos do Treinador Estagiário	78
--	----

3.3. Sistema Tático.....	78
--------------------------	----

3.3.1. Sistema Tático Preferencial 1:4:3:3	79
--	----

3.3.2. Sistema Tático Alternativo 1:4:4:2	79
---	----

3.4. Definição do Modelo de Jogo	80
--	----

3.4.1. Momento do Jogo – Organização Ofensiva.....	80
--	----

3.4.2. Momento do Jogo – Organização Defensiva	84
--	----

3.4.3. Momento do Jogo – Transição Ofensiva	87
---	----

3.4.4. Momento do Jogo – Transição Defensiva.....	87
---	----

3.5. Esquemas Tácticos	88
------------------------------	----

3.5.1. Esquemas Tácticos (Canto Ofensivo nº1).....	88
--	----

3.5.2. Esquemas Tácticos (Canto Ofensivo nº2).....	89
--	----

3.5.3. Esquemas Tácticos (Canto Ofensivo nº3).....	90
--	----

3.5.4. Esquemas Tácticos (Canto Ofensivo nº4).....	91
--	----

3.5.5. Esquemas Tácticos (Canto Ofensivo nº6”).....	92
---	----

3.5.6. Esquemas Tácticos (Canto Defensivo).....	93
---	----

3.5.7. Esquemas Tácticos (Livre Lateral Defensivo a 2/3).....	94
---	----

3.6. Avaliação Individual dos Atletas	95
---	----

CAPÍTULO IV – ANÁLISE GERAL DOS MICROCICLOS 109

4.1. Período Preparatório	111
4.1.1. Balanço Período Preparatório	136
4.2. Período Competitivo	140
4.2.1. Balanço Período Competitivo	227
4.3. Período de Quarentena.....	232
4.4. Análise dos Métodos de Treino utilizados ao longo dos microciclos.....	236
4.4.1. Análise Macro	236
4.4.2. Análise Meso.....	237
4.5. Análise Comparativa dos Métodos de Treino.....	241
4.5.1. Comparação entre Métodos de Treino utilizados no Período Preparatório e no Período Competitivo	241

CAPÍTULO V – ANÁLISE DE NETWORKS – ESTUDO DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS DA EQUIPA SÉNIOR DO GDPCC..... 245

5.1. Introdução	247
5.2. Método de Estudo	248
5.2.1. Amostra e Instrumentos	248
5.2.2. Procedimentos	249
5.2.3. Procedimentos Estatísticos.....	250
5.3. Apresentação dos Resultados.....	251
5.4. Discussão dos Resultados	257
5.5. Conclusão.....	259

CAPÍTULO VI – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	261
CAPÍTULO VII – CONCLUSÃO E PERSPETIVAS FUTURAS.....	267
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	273
ANEXOS.....	281

Índice de Figuras

Figura 1. Constituintes do Modelo de Jogo (adaptado de Pinheiro & Basptista, 2013).....	47
Figura 2. Modelo de Jogo (adaptado de Caldeira, 2013).....	48
Figura 3. Construção de um Modelo de Jogo (adaptado de Pinheiro & Baptista, 2013)	49
Figura 4. Benefícios dos JRC (adaptado de Clemente & Mendes, 2015)	51
Figura 5. Ciclo do processo de análise e as suas implicações (adaptado de Carling, Williams & Reilly, 2005).....	52
Figura 6. Emblema do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica	61
Figura 7. Representação do emblema do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica	62
Figura 8. Campo dos Pescadores no Complexo Desportivo do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica.....	66
Figura 9. Equipa Sénior GDPCC	71
Figura 10. Sistema Tático preferencial utilizado pela equipa do GDPCC	79
Figura 11. Sistema Tático alternativo utilizado pela equipa do GDPCC	80
Figura 12. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº1).....	88
Figura 13. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº2).....	89
Figura 14. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº3).....	90
Figura 15. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº4).....	91
Figura 16. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº6”)	92
Figura 17. Esquemas Táticos (Canto Defensivo)	93
Figura 18. Esquemas Táticos (Livre Lateral Defensivo a 2/3)	94
Figura 19. Vista aérea do Campo dos Pescadores na Costa de Caparica (via Google Maps)	112
Figura 20. Microciclo 01	113

Figura 21. Exercício – Circuito Coordenação/Técnico	114
Figura 22. Exercício - Estações	115
Figura 23. Exercício – Treino Holandês	115
Figura 24. Exercício – MPB em 4 quadrantes + Finalização	116
Figura 25. Microciclo 02	117
Figura 26. Apresentação da equipa sénior aos sócios e adeptos.....	119
Figura 27. Análise estatística – 1ª Jornada Taça AFS	120
Figura 28. Microciclo 03	121
Figura 29. Exercício – Intervalados com bola + MPB comfinalização	122
Figura 30. Análise Estatística – 2ª Jornada Taça AFS.....	124
Figura 31. Microciclo 04	125
Figura 32. Exercício – MPB com 6 apoios.....	126
Figura 33. Exercício – 5x5+4	127
Figura 34. Atividade grupal com a Arte Xávega Vitorino na Praia da Saúde, Costa de Caparica	128
Figura 35. Análise Estatística – 3ª Jornada Taça AFS.....	129
Figura 36. Microciclo 05	130
Figura 37. Exercício – Aquecimento UT13.....	132
Figura 38. Análise Estatística – 4ª Jornada Taça AFS.....	133
Figura 39. Microciclo 06	134
Figura 40. Evolução da classificação na Fase de Grupos da Taça AFS	137
Figura 41. Minutos jogados por cada jogador no Período Preparatório	138
Figura 42. Análise Estatística – Período Preparatório (apenas jogos oficiais)	139
Figura 43. Microciclo 07	141
Figura 44. Análise Estatística – 1ª Jornada.....	143
Figura 45. Microciclo 08	144

Figura 46. Análise Estatística – 2ª Jornada.....	148
Figura 47. Microciclo 09	149
Figura 48. Exercício – Metaespecializado 4x4 com apoio frontal + treino holandês.....	152
Figura 49. Análise Estatística – 3ª Jornada.....	154
Figura 50. Microciclo 10	155
Figura 51. Análise Estatística – 4ª Jornada.....	157
Figura 52. Microciclo 11	158
Figura 53. Análise Estatística – 5ª Jornada.....	162
Figura 54. Microciclo 12	163
Figura 55. Exercício – Intersetorial GR+8x8+GR.....	166
Figura 56. Exercício - Finalização	167
Figura 57. Análise Estatística – 6ª Jornada.....	168
Figura 58. Microciclo 13	169
Figura 59. Exercício – Organização defensiva 9x8	170
Figura 60. Análise Estatística – 7ª Jornada.....	172
Figura 61. Microciclo 14	173
Figura 62. Exercício – Circuito Técnico.....	175
Figura 63. Exercício – Finalização 2x2	175
Figura 64. Análise Estatística – 8ª Jornada.....	176
Figura 65. Microciclo 15	177
Figura 66. Análise Estatística – 9ª Jornada.....	180
Figura 67. Microciclo 16	181
Figura 68. Análise Estatística – 10ª Jornada.....	183
Figura 69. Microciclo 17	185
Figura 70. Análise Estatística – 11ª Jornada.....	187

Figura 71. Microciclo 18	188
Figura 72. Microciclo 19	190
Figura 73. Exercício – MPB (3x3+2) e (4+1x4+1)	191
Figura 74. Exercício – Organização Ofensiva – GR+8x8+GR e Metaespecializado – 2x2+1 com finalização	192
Figura 75. Análise Estatística – 12ª Jornada.....	193
Figura 76. Microciclo 20	194
Figura 77. Exercício – MPB 3+2x3+2 e Intervalados	195
Figura 78. Análise Estatística – 13ª Jornada.....	197
Figura 79. Microciclo 21	198
Figura 80. Exercício – MPB com transição + finalização	199
Figura 81. Análise Estatística – 14ª Jornada.....	200
Figura 82. Microciclo 22	201
Figura 83. Exercício – 8x8 com transição defensiva	202
Figura 84. Microciclo 23	204
Figura 85. Exercício – Organização Defensiva (1ª Linha de Pressão) e MPB 3x3 com Transição Defensiva	205
Figura 86 Análise Estatística – 15ª Jornada.....	207
Figura 87. Microciclo 24	208
Figura 88. Análise Estatística – 17ª Jornada (antecipada)	211
Figura 89. Microciclo 25	211
Figura 90. Análise Estatística – 16ª Jornada	213
Figura 91. Microciclo 26	214
Figura 92. Análise Estatística – 1ª Eliminatória Taça AFS	217
Figura 93. Microciclo 27	218

Figura 94. Exercício – MPB 2x2+2+2 e Setorial 5x5	219
Figura 95. Microciclo 28	222
Figura 96. Análise Estatística – 18ª Jornada.....	225
Figura 97. Microciclo 29	226
Figura 98. Evolução da classificação no Campeonato da 1ª Divisão de Setúbal	228
Figura 99. Minutos jogados por cada jogador no Período Competitivo.....	229
Figura 100. Análise Estatística – Período Competitivo (apenas jogos oficiais).....	230
Figura 101. Golos marcados por método de jogo.....	231
Figura 102. Golos sofridos por método de jogo	232
Figura 103. Métodos de Treino – Macro Análise – Macro ciclo (percentagem).....	237
Figura 104. Métodos de Treino – Meso Análise – Macro ciclo (percentagem)	238
Figura 105. Métodos de Treino – Macro Análise – Período Preparatório x Período Competitivo (percentagem)	242
Figura 106. Métodos de Treino – Meso Análise – Período Preparatório x Período Competitivo (percentagem)	243
Figura 107. Exemplo de Matriz de Adjacência	250
Figura 108. Valores de centralidade de intermediação (betweenness) de cada jogador por jogo analisado	251
Figura 109. Valores de centralidade de prestígio (eigenvector) de cada jogador por jogo analisado	252
Figura 110. Valores de centralidade de proximidade (closeness) de cada jogador por jogo analisado	253
Figura 111. Representação gráfica referente às relações interpessoais nos jogos realizados em casa (Jogo 3, Jogo 5 e Jogo 6).....	253

Figura 112. Representação gráfica referente às relações interpessoais nos jogos realizados em fora (Jogo 1, Jogo 2 e Jogo 4)	254
Figura 113. Representação gráfica referente às relações interpessoais como visitado e visitante	255
Figura 114. Representação gráfica referente às relações interpessoais dos golos obtidos no Jogo 1	255
Figura 115. Representação gráfica referente às relações interpessoais dos golos obtidos nos Jogos 2, 3 e 5.....	256
Figura 116. Representação gráfica referente às relações interpessoais dos golos obtidos no Jogo 6.....	256

Índice de Tabelas

Tabela 1. Estrutura Diretiva do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica..	66
Tabela 2. Equipas de Competição do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica	67
Tabela 3. Horários dos treinos no Complexo Desportivo do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica.....	68
Tabela 4. Estrutura Futebol Sénior GDPCC	69
Tabela 5. Plantel Sénior do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica.....	69
Tabela 6. Equipas participantes do Campeonato Distrital 1ª Divisão da Associação de Futebol de Setúbal	72
Tabela 7. Calendário Competitivo do Campeonato Distrital 1ª Divisão da Associação de Futebol de Setúbal	73
Tabela 8. Avaliação Individual Atleta 1	95
Tabela 9. Avaliação Individual Atleta 2	95
Tabela 10. Avaliação Individual Atleta 3	96
Tabela 11. Avaliação Individual Atleta 4	96
Tabela 12. Avaliação Individual Atleta 5	97
Tabela 13. Avaliação Individual Atleta 6	97
Tabela 14. Avaliação Individual Atleta 7	97
Tabela 15. Avaliação Individual Atleta 8	98
Tabela 16. Avaliação Individual Atleta 9	98
Tabela 17. Avaliação Individual Atleta 10	99
Tabela 18. Avaliação Individual Atleta 11	99

Tabela 19. Avaliação Individual Atleta 12	99
Tabela 20. Avaliação Individual Atleta 13	100
Tabela 21. Avaliação Individual Atleta 14	100
Tabela 22. Avaliação Individual Atleta 15	101
Tabela 23. Avaliação Individual Atleta 16	101
Tabela 24. Avaliação Individual Atleta 17	101
Tabela 25. Avaliação Individual Atleta 18	102
Tabela 26. Avaliação Individual Atleta 19	102
Tabela 27. Avaliação Individual Atleta 20	103
Tabela 28. Avaliação Individual Atleta 21	103
Tabela 29. Avaliação Individual Atleta 22	103
Tabela 30. Avaliação Individual Atleta 23	104
Tabela 31. Avaliação Individual Atleta 24	104
Tabela 32. Avaliação Individual Atleta 25	105
Tabela 33. Avaliação Individual Atleta 26	105
Tabela 34. Avaliação Individual Atleta 27	105
Tabela 35. Avaliação Individual Atleta 28	106
Tabela 36. Avaliação Individual Atleta 29	106
Tabela 37. Avaliação Individual Atleta 30	107
Tabela 38. Avaliação Individual Atleta 31	107
Tabela 39. Avaliação Individual Atleta 32	107
Tabela 40. Período Preparatório	111

Tabela 41. Classificação 1ª Jornada Taça AFS.....	120
Tabela 42. Últimos resultados – Monte da Caparica (Taça AFS)	121
Tabela 43. Classificação 2ª Jornada Taça AFS	124
Tabela 44. Últimos resultados – Cova da Piedade B (Taça AFS)	125
Tabela 45. Classificação 3ª Jornada Taça AFS	129
Tabela 46. Últimos resultados - Quintajense (Taça AFS)	130
Tabela 47. Classificação 4ª Jornada Taça AFS	133
Tabela 48. Classificação 5ª Jornada Taça AFS	136
Tabela 49. Avaliação Física dos atletas	136
Tabela 50. Panorama Geral do Período Preparatório	137
Tabela 51. Período Competitivo	140
Tabela 52. Últimos resultados - Barreirense.....	141
Tabela 53. Classificação 1ª Jornada.....	143
Tabela 54. Últimos resultados – GD Alfarim	144
Tabela 55. Circuito 01 – Trabalho de prevenção para o Atleta 15	146
Tabela 56. Classificação 2ª Jornada.....	148
Tabela 57. Últimos resultados – União de Santiago.....	149
Tabela 58. Circuito 02 – Trabalho de prevenção para o Atleta 15	151
Tabela 59. Classificação 3ª Jornada.....	154
Tabela 60. Últimos resultados - Alcochetense.....	155
Tabela 61. Classificação 4ª Jornada.....	158
Tabela 62. Últimos resultados - Palmelense	159

Tabela 63. Circuito 03 – Trabalho de prevenção para o Atleta 15	160
Tabela 64. Classificação 5ª Jornada.....	162
Tabela 65. Últimos resultados – FC Setúbal.....	163
Tabela 66. Circuito 04 – Trabalho de prevenção para o Atleta 15	165
Tabela 67. Classificação 6ª Jornada.....	168
Tabela 68. Últimos resultados – Oriental Dragon FC	169
Tabela 69. Classificação 7ª Jornada.....	172
Tabela 70. Últimos resultados – Charneca Caparica FC	173
Tabela 71. Classificação 8ª Jornada.....	177
Tabela 72. Últimos resultados - Sesimbra	178
Tabela 73. Classificação 9ª Jornada.....	180
Tabela 74. Últimos resultados – Vasco da Gama	181
Tabela 75. Classificação 10ª Jornada.....	184
Tabela 76. Últimos resultados – Beira Mar Almada	185
Tabela 77. Classificação 11ª Jornada.....	188
Tabela 78. Últimos resultados – Comércio e Indústria.....	190
Tabela 79. Classificação 12ª Jornada.....	193
Tabela 80. Últimos resultados – O Grandolense	194
Tabela 81. Classificação 13ª Jornada.....	197
Tabela 82. Últimos resultados – Moitense.....	198
Tabela 83. Classificação 14ª Jornada.....	201
Tabela 84. Últimos resultados – Cova da Piedade B	204

Tabela 85. Classificação 15ª Jornada.....	207
Tabela 86. Últimos resultados – GD Alfarim (2ª volta)	208
Tabela 87. Últimos resultados – Barreirense (2ª volta)	212
Tabela 88. Classificação 16ª Jornada.....	214
Tabela 89. Últimos resultados – Comércio e Indústria.....	215
Tabela 90. Exercício – Circuito de força	221
Tabela 91. Classificação 17ª Jornada.....	222
Tabela 92. Últimos resultados – União de Santiago (2ª volta)	223
Tabela 93. Classificação 18ª Jornada.....	225
Tabela 94. Panorama Geral do Período Competitivo	228
Tabela 95. Exercício – Circuito 01 – Período Quarentena	233
Tabela 96. Exercício – Circuito 02 – Período Quarentena	233
Tabela 97. Métodos de Treino – Macro Análise – Macro ciclo (em minutos).....	236
Tabela 98. Métodos de Treino – Meso Análise – Macro ciclo (em minutos)	238
Tabela 99. Métodos de Treino – Meso Análise – Período Preparatório x Período Competitivo (em minutos).....	241

Índice de Periodização

Mesociclo 01 (Agosto/Setembro)	113
Microciclo 01 (30 Agosto a 01 Setembro).....	113
Microciclo 02 (02 Setembro a 08 Setembro)	117
Microciclo 03 (09 Setembro a 15 Setembro)	121
Microciclo 04 (16 Setembro a 22 Setembro)	125
Microciclo 05 (23 Setembro a 29 Setembro)	130
Mesociclo 02 (Outubro).....	134
Microciclo 06 (30 Setembro a 06 Outubro)	134
Microciclo 07 (07 Outubro a 13 Outubro)	141
Microciclo 08 (14 Outubro a 20 Outubro)	144
Microciclo 09 (21 Outubro a 27 Outubro)	149
Microciclo 10 (28 Outubro a 03 Novembro)	155
Mesociclo 03 (Novembro).....	158
Microciclo 11 (04 Novembro a 10 Novembro)	158
Microciclo 12 (11 Novembro a 17 Novembro)	163
Microciclo 13 (18 Novembro a 24 Novembro)	169
Microciclo 14 (25 Novembro a 01 Dezembro).....	173
Mesociclo 04 (Dezembro)	177
Microciclo 15 (02 Dezembro a 08 Dezembro)	177
Microciclo 16 (09 Dezembro a 15 Dezembro)	181
Microciclo 17 (16 Dezembro a 22 Dezembro)	185
Microciclo 18 (23 Dezembro a 29 Dezembro)	188
Mesociclo 05 (Janeiro).....	190

Microciclo 19 (30 Dezembro a 05 Janeiro)	190
Microciclo 20 (06 Janeiro a 12 Janeiro).....	194
Microciclo 21 (13 Janeiro a 19 Janeiro).....	198
Microciclo 22 (20 Janeiro a 26 Janeiro).....	201
Microciclo 23 (27 Janeiro a 02 Fevereiro).....	204
Mesociclo 06 (Fevereiro).....	208
Microciclo 24 (03 Fevereiro a 09 Fevereiro)	208
Microciclo 25 (10 Fevereiro a 16 Fevereiro)	211
Microciclo 26 (17 Fevereiro a 23 Fevereiro)	214
Microciclo 27 (24 Fevereiro a 01 Março).....	218
Mesociclo 07 (Março).....	222
Microciclo 28 (02 Março a 08 Março).....	222
Microciclo 29 (09 Março a 15 Março).....	226

Índice de Anexos

Anexo 1. Documento Oficial do Sorteio da Taça A.F.S. Joaquim José Sousa Marques - 2019/2020 Fase de Grupos Série E	283
Anexo 2. Exemplo de Unidade de Treino.....	284
Anexo 3. Exemplo de Folha de Estatística de Jogo	285
Anexo 4. Exemplo de Mapa de Presenças	286
Anexo 5. Macro ciclo 2019/2020	287
Anexo 6. Exemplo de Folha de Observação e Análise do treinador estagiário (1 de 2) ...	288
Anexo 7. Exemplo de Folha de Observação e Análise do treinador estagiário (2 de 2) ...	289
Anexo 8. Relatório de Observação: Jornada 15 - Clube Desportivo Cova da Piedade “B”	290
Anexo 9. Relatório de Observação: 1ª Eliminatória Taça A.F.S. - União Futebol Comércio e Indústria	295

Introdução

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol do Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE) optei, no derradeiro ano do mesmo, por dar continuidade à formação prática, procurando o envolvimento das dimensões pedagógica, supervisionada, organizacional, didática e científica, através da UC de Estágio. Como treinador estagiário dei continuidade ao desenvolvimento de atividades tanto no âmbito da supervisão e liderança do processo de treino, organização e produção científica, nomeadamente na realização deste relatório, como na observação e análise de jogo, nomeadamente na observação das equipas adversárias e realização e apresentação dos respetivos relatórios de observação.

Foi necessário estabelecer protocolo de estágios entre a entidade formadora, o Instituto Superior de Ciências Educativas e a entidade de acolhimento, o Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica para a minha inclusão na equipa técnica, visto que, até ao momento, nenhum discente do instituto tinha realizado estágio nesta entidade desportiva.

A escolha para a realização do estágio nesta entidade desportiva deveu-se à possibilidade de poder integrar equipa técnica de uma equipa sénior, e permitir-me ter um contacto e possibilidade de trabalhar num nível de preparação e competição superior ao praticado nas equipas de futebol de formação, a nível distrital.

O objetivo deste relatório é descrever, fundamentar e refletir sobre a atividade desenvolvida durante o período do estágio, decorrido entre Agosto de 2019 e Julho de 2020, fazendo o *transfer* prático com os conhecimentos adquiridos durante os anos de ensino superior e no “terreno”, e suportado por um conjunto de referências bibliográficas.

Na condição de estagiário tracei como principal objetivo dar continuidade à minha aprendizagem acerca da complexa atividade de um treinador de futebol, dando, também, continuidade à minha formação e à construção de uma identidade pessoal enquanto treinador, gestor de recursos humanos e líder, nomeadamente em equipa sénior. Propus-me também a colaborar e contribuir para a concepção e operacionalização dos trabalhos necessários à preparação e desenvolvimento dos jogadores e da equipa. As funções desempenhadas como estagiário incidiram na coadjuvação do treino com a intervenção direta nos exercícios e sugestões práticas para o seu planeamento, observação e análise dos

adversários com elaboração de relatório e apresentação do mesmo à restante equipa técnica e registo de informação quantitativa da equipa para posterior análise e tratamento.

Para além da Introdução, este relatório está estruturado de acordo com os seguintes capítulos:

I. Revisão da Literatura

- Abordagem a vários temas relacionados com a modalidade em questão de acordo com o estágio realizado;

II. Descrição do Contexto

- Abordagem ao local de estágio, ao plantel, equipa técnica e características do contexto desportivo;

III. Análise do Contexto

- Abordagem às características da equipa, modelo de jogo, momentos do jogo e esquemas táticos;

IV. Avaliação Geral dos Microciclos (no Período Preparatório, Período Competitivo e Período de Quarentena);

- Abordagem à periodização realizada ao longo da época desportiva, reflexão dos microciclos, exercícios de treino e competição, e análise dos métodos de treino;

V. Análise de Networks– Estudo das Relações Interpessoais da equipa sénior do GDPCC

- Estudo realizado com recurso a um conjunto de instrumentos especializados referentes à análise das redes sociais (*networks*);

VI. Discussão de Resultados

- Confronto entre a literatura utilizada neste relatório com as experiências vivenciadas ao longo da época desportiva;

VII. Conclusões e Perspetivas Futuras

- O que foi feito e o que se perspetiva para o futuro.

Objetivos Gerais do Estágio

A opção de continuar o processo de estágio, para além do realizado na licenciatura, teve como objetivo potenciar e otimizar a minha relação com o trabalho no terreno, aliando a teoria à prática. Proporcionando, assim, novos estímulos no que ao trabalho diário/semanal de uma equipa de futebol diz respeito.

Estes foram os principais objetivos nesta época desportiva:

- Otimizar competências enquanto treinador de futebol;
- Otimizar um sentido crítico sobre o processo de treino;
- Utilizar, com eficiência, o conhecimento científico no processo de treino;
- Ser empreendedor no processo de treino;
- Potenciar as capacidades de análise do adversário;
- Obter Grau II de Treinador de Futebol – UEFA B, bem como a componente geral de Grau III, no final da época desportiva.

Objetivos Específicos do Estágio

Os objetivos específicos a cumprir nesta época desportiva, foram:

- Otimizar a forma de observar, refletir e analisar o jogo;
- Otimizar a observação do adversário, com recurso a relatórios para apresentar à equipa técnica e jogadores;
- Saber liderar e gerir conflitos numa equipa de futebol sénior;
- Saber potenciar o desenvolvimento das qualidades físicas dos atletas;
- Melhorar a emissão de feedback;
- Coadjuvar a condução das unidades de treino;
- Coadjuvar na orientação da equipa em competição, nomeadamente com opiniões que fossem úteis ao treinador para as decisões a tomar durante o jogo;
- Adaptação ao contexto sénior.

CAPÍTULO I

Revisão da Literatura

CAPÍTULO I – Revisão da Literatura

1.1. Futebol

O futebol é uma modalidade desportiva inserida no quadro dos designados jogos desportivos coletivos (Garganta, 1997). Nos desportos coletivos, cada jogador procura coordenar-se com os seus colegas de equipa em busca de um objetivo competitivo comum (McGarry, Anderson, Wallace, Hughes & Franks, 2002). Assim, para Garganta (1997), num jogo de futebol as equipas em confronto disputam objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio o tempo e espaço, realizando, em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário, ataque/defesa, alicerçadas em relações de oposição/cooperação num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade.

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

No contexto atual, o futebol é uma das modalidades que mais evoluiu e que mais importância tem na sociedade por conseguir mobilizar um maior número de pessoas a nível mundial. Este fato requer por parte dos seus intervenientes uma maior responsabilidade e competência (Garganta, 2001).

1.2. Periodização do treino

O planeamento e a periodização do treino são aspetos abordados pela teoria do treino, enquanto disciplina científica, na procura duma preparação científica da equipa (Teodorescu, 2003). Por isso, o treino deve ser planeado, organizado e conduzido por pessoas especialistas e competentes, pois é uma atividade sistemática, de longa duração,

progressiva, persistente, que visa modelar funções fisiológicas e psicológicas de um grupo de pessoas (Barbanti, 2001).

Segundo Guilherme Oliveira (2005), a periodização pode ser definida como a divisão da época desportiva por períodos de tempo, de modo a controlar a operacionalização do processo de treino.

Matvéiev (1997), afirma que a periodização possui como objetivo proporcionar ao atleta nas competições a forma desportiva, que é o estado no qual o atleta está preparado para a obtenção de resultados desportivos. Este fenómeno é composto por vários aspetos, pelo aspeto físico, psicológico, técnico e tático para obtenção dos resultados, sendo somente com a existência de todos estes componentes possível à afirmação que o atleta se encontra em forma.

1.2.1. Período Preparatório

O período preparatório apresenta uma enorme importância para que se atinjam níveis de rendimento elevados, pois, uma inadequada organização da cargas de treino neste período, irá ter repercussões negativas, quer no plano técnico, tático, físico e psicológico, durante o período competitivo (Castelo et al., 1998). Segundo o mesmo autor, os objetivos do período preparatório são, numa primeira etapa, a criação dos pressupostos fundamentais ao desenvolvimento dos fatores elementares, quer no plano motor, mental, e afetivo, que condicionam a forma desportiva, e numa segunda etapa, o aperfeiçoamento destes pressupostos de forma a alcançar a forma desportiva. Em consequência destas duas etapas consubstancia-se a disposição ótima para a competição.

1.2.2. Período Competitivo

O período competitivo corresponde à segunda etapa de construção da forma desportiva, ou seja, à fase de relativa estabilização ou conservação da mesma (Castelo et al. 1998). Segundo o mesmo autor, depois de se ter adquirido a forma desportiva, é

necessário mantê-la ao longo do período competitivo. No entanto, a forma desportiva não é só um estado, mas também um processo de aperfeiçoamento ininterrupto de todos os fatores técnico, táticos, físicos, e psicológicos, que determinam uma predisposição ótima para alcançar elevados níveis de rendimento durante a competição.

1.2.3. Período Transitório

O período transitório corresponde ao terceiro período do processo anual de treino, em que se processará o desaparecimento esporádico da forma desportiva. Este período é caracterizado por uma rápida descida do estado de preparação do praticante, decompondo-se a unidade que constituía os diferentes elementos da forma e processando-se no organismo, certas reestruturações positivas, que dependem tanto das cargas anteriores como da continuação das atividades de treino (Castelo et al., 1998)

1.3. Modelos de Periodização

O conceito de periodização, para além de ser um dos mais conhecidos e falados no mundo do treino, é considerado pela comunidade científica um dos pontos-chave na construção e organização de uma equipa desportiva. Segundo Garganta (1993), este conceito refere-se à divisão da época em períodos ou ciclos de treino, onde cada um estrutura diferentes características e objetivos em função da duração do calendário competitivo.

1.3.1. Macroциclo

Segundo Oliveira (2005), corresponde a toda a época desportiva. Esta encontra-se dividida em três períodos: Período Preparatório, Período Competitivo e Período Transitório.

1.3.2. Mesociclo

Segundo Leite et al. (2016), corresponde ao encadeamento de microciclos com o intuito de se atingir um ou mais objetivos específicos. É um ciclo de treino a médio prazo. A sua duração pode variar entre 4 e 6 semanas. (Matvéiev, 1991).

1.3.3. Microciclo

O microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino repartidos por diferentes dias, destinados a abordar na sua globalidade um problema correspondente a uma etapa de preparação do praticante ou da equipa. Neste sentido, nem todas as sessões de treino de uma microciclo são da mesma natureza, estes alternam de acordo com os objetivos do treino, com o volume, intensidade, complexidade, métodos, etc. A duração de um microciclo pode ter entre 3 a 4 dias, e pode ir além dos 10 a 14 dias. A duração mais frequente dos microciclos é de 7 dias, pois, este período de tempo adapta-se com mais facilidade ao ritmo geral da vida dos praticantes. (Castelo et al., 1998).

1.4. O Microciclo de Treino

Segundo Pinheiro et al. (2018), a definição de microciclo de treinos nem sempre é consensual, variando entre 2 a 14 dias. Carvalhal, Lage e Oliveira (2015) afirmam que não é mais que o espaço temporal entre dois jogos. Assim, durante a semana, no treino, tentamos desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual (individual de forma a potenciar a organização coletiva), no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte.

Castelo et al. (1998), afirmam que o objetivo fundamental na construção dos microciclos é a concretização do melhoramento dos fatores de treino, que em última análise, provocam a elevação do nível de rendimento do praticante ou da equipa.

Segundo Pinheiro et al. (2018), os diferentes tipos de microciclos que podem e devem ser utilizados no contexto das exigências do futebol atual são:

O **Microciclo de Readaptação ao Esforço (MRE)**, que deverá ser utilizado na primeira semana após o período de férias e terá como finalidade, acomodar progressivamente os atletas ao esforço ao qual serão sujeitos, preconizando a realização de exercícios que apelem ao treino de aspetos técnicos e táticos, mas sempre cuidando da intensidade através da manipulação das variáveis espaço, número, tempo e repouso.

Os **Microciclos Uni Competitivos (MUC)**, que se traduzem num conjunto de Unidades de Treino (5/6 UT) que culminam com um jogo no final da semana e são os mais utilizados pela maioria das equipas.

Os **Microciclos Pluri Competitivos (MPC)**, em que se realizam dois momentos competitivos numa mesma semana, um a meio da semana e o outro no final da mesma. É utilizado maioritariamente pelas equipas que disputem Competições Europeias, Taça da Liga, bem como equipas que compitam em 2ª Liga.

Por fim, os **Microciclos Extraordinários (ME)**, que se operacionalizam em períodos de paragem dos campeonatos. Por exemplo, para equipas que possuam muitos jogadores internacionais são momentos em que se torna complexo a operacionalização do processo de treino pelo elevado número de jogadores que partem rumo aos seus países. Para as equipas que possuem número pouco significativo de jogadores internacionais, poderá assumir-se como um momento para potenciar aspetos do Modelo de Jogo que ainda não estejam perfeitamente interiorizados ou então para fomentar momentos de coesão grupal.

1.4.1. O Exercício de Treino

O exercício de treino é um meio fundamental para a atividade do treinador, daí que para a sua conceptualização deve existir um estudo e uma reflexão, devido à sua importância, durante o processo de formação/desenvolvimento dos praticantes ou das equipas (Castelo, 2002). Para Bompa (2002), o exercício de treino é um ato motor, sistematicamente repetido, tendo em vista a elevação do rendimento.

De acordo com Oliveira (2004), o exercício deve possuir uma configuração específica e representativa dos comportamentos individuais e coletivos que o treinador

pretende desenvolver ou consolidar, que guiem os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho.

Segundo Konzag, Dobler e Hans-Dieter (2003), a competição é o ponto de partida e a meta do treino. A ação combinada de todos os fatores que determinam o rendimento desportivo e a sua concentração no fator de rendimento que é a tática, exigem que o treino seja o mais parecido possível com a competição. O mesmo autor afirma que o jogador deve enfrentar-se constantemente com os sistemas de referência (companheiros, adversários, bola, espaço de jogo) e que, por esta razão, os exercícios de treino devem estar dirigidos sempre para estas exigências da competição.

Assim, Queiroz (1986) indica que sendo o exercício o meio através do qual se eleva o rendimento, deverá existir uma identidade e especificidade. Uma identidade porque a estrutura e o conteúdo de um exercício de treino de uma determinada modalidade desportiva devem ser concordantes com a estrutura e o conteúdo específico do jogo e uma especificidade pois os fenómenos de adaptação que estão na base de elevação do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo que no treino é constituído principalmente pelo exercício, ou seja, as adaptações são específicas ao tipo de treino efetuado.

1.5. Taxinomia dos Métodos de Treino

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

Castelo (2009) sublinha que, no decurso do processo de treino, o treinador deve confrontar os seus jogadores com contextos que privisivelmente irão acontecer no jogo mas também deverá prepará-los para situações imprisíveis. Almeida (2014), acrescenta que ao longo deste processo a intervenção do treinador assume particular importância, na

medida em que ao assumir-se como líder, o treinador direciona o processo de treino em função dos objetivos que pretende para a sua forma de jogar.

Sendo o exercício de treino a unidade lógica de programação e estruturação de toda a sessão de treino será importante classificá-lo para se identificar as suas características particulares. Assim, uma taxinomia dos exercícios de treino ordena os temas e os conteúdos dos exercícios específicos do treino segundo uma complexidade comportamental ou em função de um contexto situacional (Castelo & Matos, 2013).

A taxinomia proposta por Castelo e Matos (2013) divide os exercícios em três grandes grupos:

- Métodos Gerais de Preparação
- Métodos Específicos de Preparação Geral
- Métodos Específicos de Preparação

1.5.1. Métodos de Preparação Geral (MPG)

Os métodos de preparação geral não têm em consideração os contextos situacionais, as condicionantes estruturais nem o modelo de jogo adotado. Neste grupo estão incluídos todos os exercícios que não utilizam a bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador. Na prática, são exercícios de força, resistência, flexibilidade e velocidade (Castelo & Matos, 2013).

1.5.2. Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)

Os métodos específicos de preparação geral têm em consideração o desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática nos quais se manipulam as condicionantes estruturais do jogo de futebol. Valoriza e reforça as relações entre o praticante e a bola sendo que, são realizados em contextos situacionais rudimentares, ou

seja, tem pouca relação com as condições objetivas em que se realiza o jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado (Castelo & Matos, 2013).

1.5.3. Métodos Específicos de Preparação (MEP)

Os métodos específicos de preparação também têm em consideração o desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática nos quais se manipulam as condicionantes estruturais do jogo de futebol. No entanto, valorizam mais as relações entre o jogador e o objetivo do jogo, o golo. Este grupo de exercícios são o núcleo central da preparação dos jogadores. Este grupo de exercícios tem de ser construído de modo a que exista uma elevada correlação com o jogo e com o modelo de jogo adotado (Castelo & Matos, 2013).

1.6. Modelo de Jogo

Pinheiro e Baptista (2013), definem modelo de jogo como um conjunto de princípios (comportamentos) que resultam na organização de uma equipa dentro do contexto do jogo, ou seja, um conjunto de pautas que ajudem os atletas a saberem o que devem fazer em cada um dos quatro momentos do jogo de futebol (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva). Os mesmos autores aditam que o modelo de jogo de uma equipa deverá potenciar os aspetos positivos e “camuflar” as debilidades e lacunas de cada um dos elementos da equipa. No fundo, o modelo de jogo não deverá ser imposto à partida, mas sim um conjunto de comportamentos que são apreendidos de forma ativa e consciente por parte dos atletas (Pinheiro & Baptista, 2013).



Figura 1. Constituintes do Modelo de Jogo (adaptado de Pinheiro & Baptista, 2013)

Para Caldeira (2013), o modelo de jogo, é um conjunto de ideias do treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa e tudo aquilo que ele pensa trará vantagens táticas e estratégicas no sentido de vencer.

O modelo de jogo é tido como uma ideia que é constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos do jogo, que ao se ligarem entre si, manifestam uma identidade própria (Oliveira, 2004).

Azevedo (2016), acrescenta que o modelo de jogo identifica uma equipa, não só pelo sistema de jogo ou o posicionamento e disposição dos jogadores, mas sim pela forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e como evidenciam a sua identidade, numa determinada organização manifestada com frequência em cada momento do jogo.

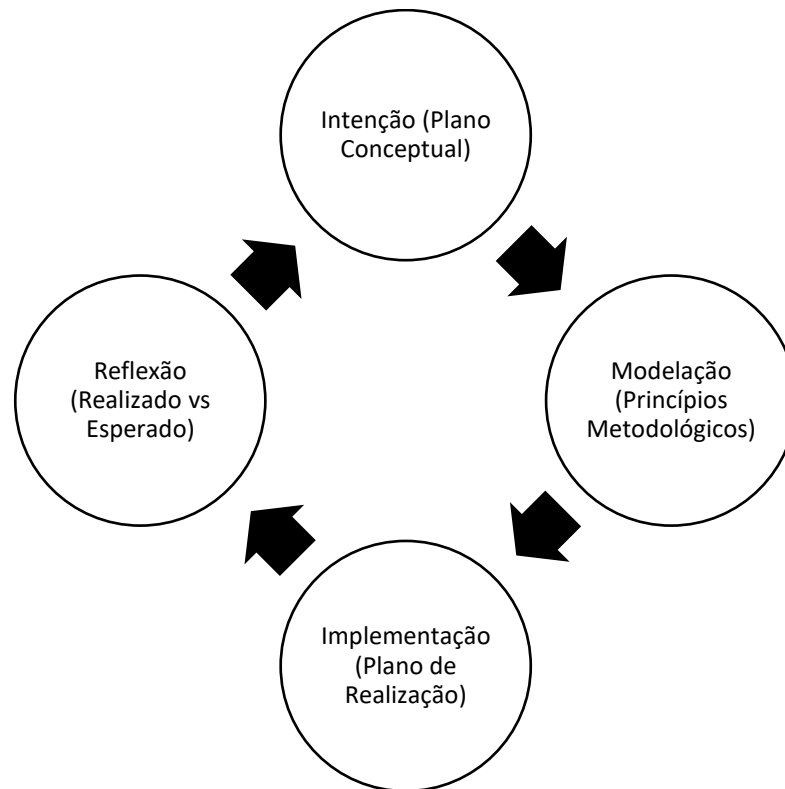


Figura 2. Modelo de Jogo (adaptado de Caldeira, 2013)

Pinheiro e Baptista (2013), complementam esta ideia afirmando que a construção de um modelo de jogo é uma tarefa complexa que exige conhecimentos teóricos e práticos. Para isso, na hora de abordar a sua elaboração, os treinadores deverão ter em atenção os seguintes aspetos: a sua ideia de jogo, os jogadores disponíveis, a cultura do clube e a opinião da equipa técnica. Referem ainda que partindo do princípio que as equipas técnicas são constituídas de forma pluridisciplinar, onde intervêm técnicos com diferentes valências e competências, o modelo de jogo deverá ter a participação de todos, no entanto este processo de construção deverá sustentar-se na figura do treinador principal, pois é este o rosto da equipa técnica (Pinheiro & Baptista, 2013).

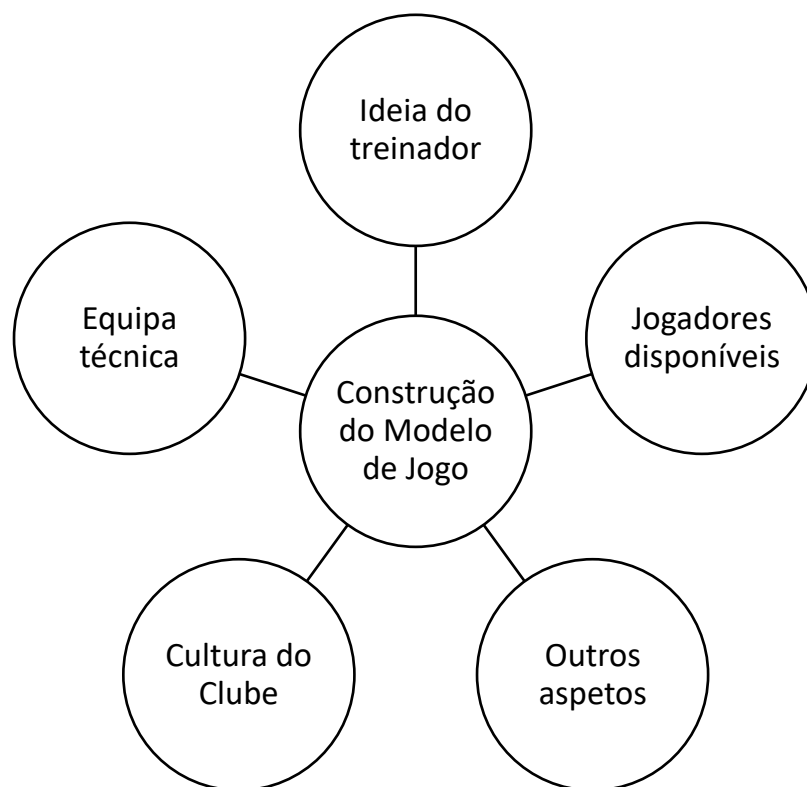


Figura 3. Construção de um Modelo de Jogo (adaptado de Pinheiro & Baptista, 2013)

Para Silva (2008), é através do modelo de jogo que o treinador desenvolve a forma de atuar e de jogar, determinando os princípios de jogo que os seus jogadores devem cumprir.

1.7. Jogos Reduzidos e Condicionados

Os JR são exercícios modificados e jogados em espaços mais reduzidos, com regras adaptadas e que envolvem um número mais reduzido de jogadores do que o jogo de futebol (Davids, Araújo, Correia e Vilar, 2013).

Para Helgerud, Engen, Wisloff e Hoff (2001), este método de treino é importante para a boa representação do futebol sendo incentivada a manutenção da posse de bola, pois o jogo será ainda mais prazeroso e por sua vez proporciona um ambiente que facilitará um maior desenvolvimento das competências específicas do futebol.

Owen Wong, Paul e Dellal (2012), referem que os JR implicam a realização de *sprints* repetidos, mudanças de direção, remates, *tackles* e dribles, que são aspetos que exacerbam o impacto fisiológico nos jogadores durante a realização deste tipo de exercícios, tornando-os simuladores daquilo que são as exigências do jogo.

Assim, segundo Chow et al. (2006 citado por Pinheiro et al., 2018), os jogos reduzidos e condicionados (JRC) têm ganho um espaço de particular relevo, na medida em que os principais ingredientes do jogo, designadamente a bola, companheiros e adversários, marcam sempre presença, permitindo o desenvolvimento absoluto das múltiplas dimensões dos jogadores.

No que concerne ao fator **Espacial**, parece que quanto maior for o espaço, maiores são os valores do lactato sanguíneo, frequência cardíaca e percepção subjetiva do esforço segundo Casamichana & Castelhana (2010 citado por Pinheiro et al., 2018).

No que refere ao fator **Regulamentar**, ou seja, número de toques consecutivos na bola, para Dellal, Hill-Hass, Lago e Chamari (2011, citado por Pinheiro et al., 2018), um menor número de contactos na bola por jogador aumentou a frequência cardíaca, bem como a concentração de lactato sanguíneo.

No que diz respeito a fatores **Numéricos**, quanto menor for o número de participantes num dado jogo, maiores frequências cardíacas, concentração de lactato e percepção subjetiva do esforço segundo Hill-Hass, Dawson, Impellizzeri, & Coutts (2011, citado por Pinheiro et al. 2018). De acordo com Clemente e Mendes (2015), as maiores intensidades são atingidas entre as formas de jogo 1vs1 e 3vs3.

Dependendo do **Encorajamento do Treinador**, os JRC realizados sob o mesmo fator acarretarão maior frequência cardíaca máxima, mais lactato sanguíneo e uma superior percepção subjetiva do esforço, apesar da parca investigação neste âmbito, refere Sampaio et al., (2007, citado por Pinheiro et al. (2018),

No que concerne ao fator **Técnico/Tático**, como o tipo de marcação efetuada ou utilização dos GR. Para Ngo et al. (2012, citado por Pinheiro et al. (2018), compararam um formato de jogo de 3 vs 3 onde num dos contextos se jogava com recurso a marcação individual e noutro contexto recorreram a uma marcação livre . Verificaram maior

frequência cardíaca de reserva e percepção subjetiva do esforço no jogo com marcação individual.

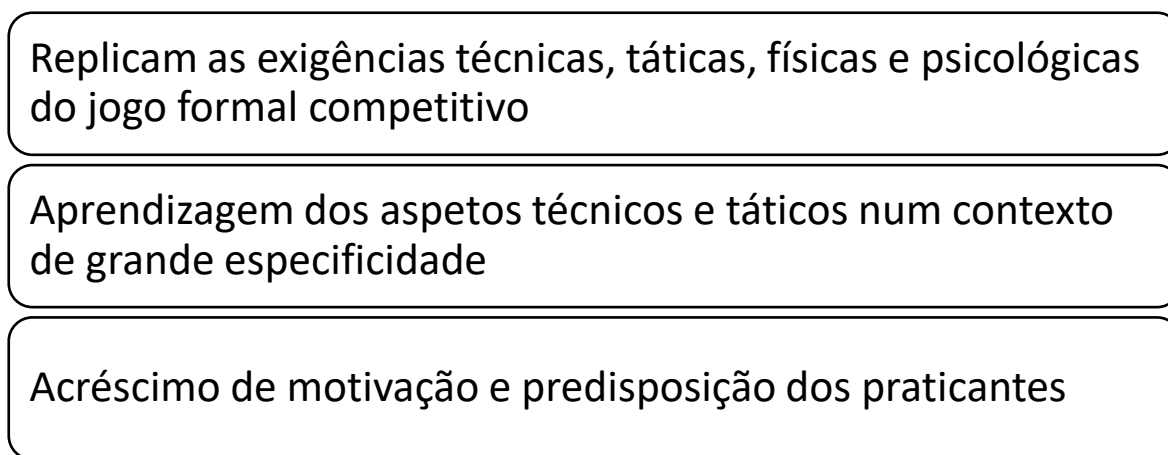


Figura 4. Benefícios dos JRC (adaptado de Clemente & Mendes, 2015)

Resumindo, para Queiroz (1986), os JRC são tidos como eventos motores, lúdicos e desportivos que abrangem todos os elementos que participam no jogo real, de um modo simplificado, seguindo um cenário de tomada de decisão, depreendendo uma enorme ligação às adversidades do jogo, incluindo a presença do adversário e o propósito de alguns constrangimentos.

1.8. Observação e Análise de Jogo

Bacconi e Marella (1995), consideram que a observação do jogo engloba apenas a recolha e coleção de dados em tempo real, enquanto a análise do jogo diz respeito à recolha e coleção de dados em tempo diferido, sendo os eventuais erros cometidos durante a observação possivelmente corrigidos posteriormente durante o processo de análise. A observação e a análise de jogo, embora não seja recente, tem vindo a adquirir relevante influência, tornando-se fundamental na análise de jogadores e equipas, paralelamente à especialização da performance desportiva (Garganta, 2001 citado por Pinheiro et al, 2018).

Para Carling, Reilly e Williams (2009), o processo de observação e análise de jogo tem vindo a ganhar importância nos jogos desportivos coletivos de forma a garantir uma

melhor compreensão dos constrangimentos colocados pelo jogo com o objetivo de aumentar a probabilidade de sucesso das equipas. Pinheiro et al. (2018) corroboram da mesma ideia, indicando que a observação e análise de jogo é, atualmente, um elemento essencial no que diz respeito ao trabalho realizado no desporto de alto rendimento. No futebol, em particular, é considerada uma ferramenta imprescindível para a melhoria da performance de atletas e equipas profissionais, sendo cada vez mais utilizada no futebol amador e escalões de formação.

O alvo principal da análise do jogo é identificar as forças da sua equipa. Forças essas que podem ser desenvolvidas, e as suas fraquezas, para poderem ser trabalhadas e colmatadas (Lago, 2009 citado por Ventura, 2011).

Carling, Williams e Rilley (2005) definem o ciclo de preparação para um jogo ou competição de uma equipa da seguinte forma:

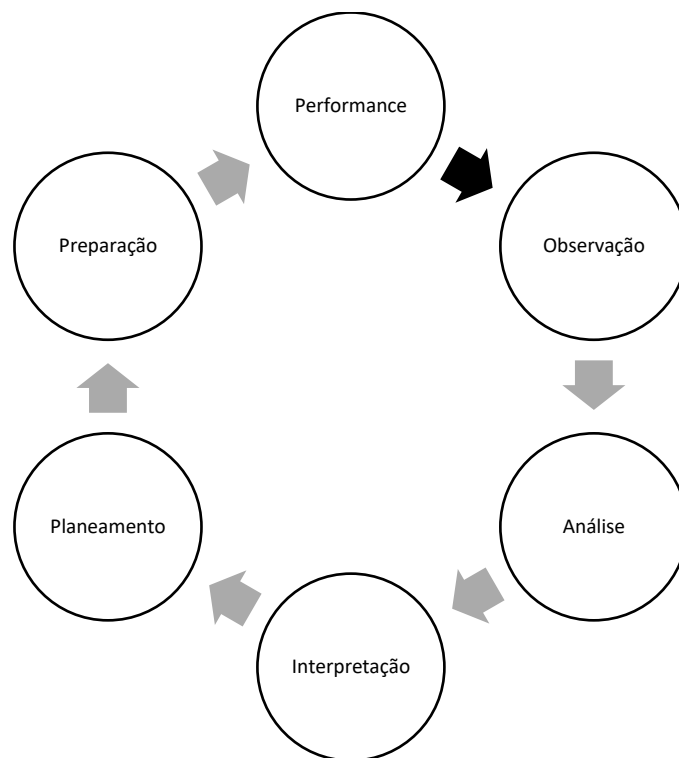


Figura 5. Ciclo do processo de análise e as suas implicações (adaptado de Carling, Williams & Reilly, 2005)

1.8.1. Metodologia

Pinheiro et al. (2018) citando McGarry, O'Donoghue, e Sampaio (2013), afirmam que o processo metodológico de observar e analisar o jogo foi sofrendo alterações ao longo dos anos. Vázquez (2015, citado por Pinheiro et al., 2018) enumera quatro metodologias que considera fundamentais, sendo elas:

Análise Visual, onde existe observação direta, em que o observador procura reter toda a informação recolhida, memorizando-a. Esta solução revelava-se hercúlea devido à quantidade de dados que era possível obter e com um elevado carácter de subjetividade. A sua fiabilidade era reduzida dada a inexistência de meios fidedignos de registo dos eventos ocorridos durante o jogo (Vázquez, 2015 citado por Pinheiro et al., 2018).

Análise Notacional, que, atualmente, é utilizada com menor frequência e, segundo Garganta (1997, citado por Pinheiro et al., 2018) consiste no registo da informação com recurso a papel e lápis, uma evolução natural da análise visual. Os dados são passíveis de posterior consulta e análise o que garante maior fiabilidade e precisão no tratamento e análise dos dados recolhidos aquando da observação.

Análise de Vídeo, que é proveniente da recolha de imagem, *in loco*, através da filmagem, ou da gravação do jogo via transmissão televisiva, sendo possível rever os eventos para debelar dúvidas, o que garantia maior fiabilidade no processo de recolha de informação (Pinheiro et al., 2018).

Por fim, a **análise baseada na tecnologia informática** é o método mais comum, atualmente, pois com a existência de *softwares* informáticos específicos para o desporto (Pinheiro et al., 2018) proporciona recolha de dados mais abrangente e maior celeridade na execução da tarefa segundo Carling, Bloomfield, Nelsen, e Reilly, (2008); Garganta, (2001) citados por Pinheiro et al., (2018).

1.8.2. Procedimentos

Garganta (2001), afirma que o processo de preparação, recolha, tratamento e transmissão de informação proveniente do jogo é um aspeto cada vez mais mais fulcral na

otimização do desenvolvimento-rendimento dos jogadores e consequentemente das equipas, sendo que desta forma os especialistas na matéria procuram desenvolver meios que permitam uma facilitação e otimização deste processo.

Para Carling, Reilly e Williams (2009), no processo de observação e análise torna-se fulcral definir o “quê” e o “porquê” da observação, decidindo que tipo de informação é que torna eficiente a incisão sobre o rendimento da equipa.

O processo de observação e análise na modalidade de futebol pode ser dividido em três vertentes (Ventura, 2013):

Observação direta - é a análise *in loco* do jogo, onde o observador tem que se deslocar ao local da competição, implicando um conjunto de procedimentos logísticos prévios, de forma a retirar informações, não só sobre o jogo, mas também sobre o ambiente, condições de prática, entre outras variáveis;

Observação indireta— consiste em analisar o jogo através de formato de vídeo, sem haver a necessidade de deslocação ao local da prática, sendo que este tipo de observação permite uma observação mais detalhada sobre a equipa a observar, derivado da possibilidade de manipulação do vídeo;

Observação mista – consiste na junção das duas observações anteriormente descritas, retirando o melhor que ambas têm para oferecer, permitindo uma complementação entre estas. É o tipo de observação mais rigorosa e que permite uma melhor identificação das características do adversário

Ventura (2013) indica que existem alguns parâmetros a ter em conta pelo observador e analista no momento de identificação e caracterização da equipa adversária: Modelo de Jogo adversário; dinâmicas ofensivas e defensivas, incluindo os esquemas táticos; substituições mais frequentes e a forma como estas alteram a dinâmica da equipa; forma como a equipa se comporta consoante o resultado do jogo; padrões coletivos em função da realização do jogo em casa ou fora e caracterização dos jogadores referência.

Para Pedreño (2014), num relatório de observação a um adversário, este deve conter os seguintes parâmetros: análise da dinâmica de jogo, onde devem ser incluídos os quatro momentos do jogo mais os esquemas táticos; informação relativamente à análise individual

do plantel; sistema de jogo mais frequente; descrição dos comportamentos padrão em cada fase e por setor; pontos fortes e fracos da equipa e apresentação da informação de forma sintetizada e resumida.

1.9. O Comportamento do Treinador em Treino e em Competição

Para Pinheiro et al. (2018), o comportamento do treinador de futebol é um dos principais pilares que suportam a eficiência e a eficácia do treino desportivo, na medida em que cabe a este profissional a hercúlea tarefa de planejar e preparar todo o labor que conduzirá a equipa a obtenção dos resultados que se desejam.

Segundo Araújo (2016), para o treinador, tudo é treinável na área comportamental, desde a natureza da emoção, a sua intensidade, a sua duração ou simplesmente a sua componente expressiva. Para o mesmo autor (2016), em termos gerais, esse treino comportamental tem como objetivos atenuar as emoções negativas (disfuncionais) e aumentar quanto possível a expressão de emoções positivas (funcionais), sem que tal signifique que, por vezes, o desempenho pessoal ou profissional solicite também a necessidade de intensificar emoções, que sendo negativas, ajudam a elevar o nível de superação de determinadas dificuldades ou obstáculos.

Para Lança (2013), o treinador deve ter a habilidade e capacidade de querer entender os outros, deve recolher mais e melhor informação sobre o que os outros sentem, pensam ou observam levando o treinador a facilitar a ação de quem o rodeia de forma a criar pontes basilares para as relações interpessoais. O mesmo autor defende que o facilitar não incumbe ao outro retirar o grau de exigência ou vulgarizar as ações, mas sim tornar mais fácil ao outro compreender o que o treinador comunica, orienta e define.

1.10. Liderança

A liderança é, nos dias de hoje, um dos temas mais investigados nos diferentes contextos de vida, desde o mundo empresarial, passando pela política, pela educação e, naturalmente, pelo desporto (Pinheiro et al., 2018). Os mesmos autores (2018), referem ainda que, no que ao futebol diz respeito, enquanto modalidade onde coabitam atletas com diferentes traços personalísticos, crenças cultura, estratos sociais e motivações, tem especial interesse o estudo da liderança, na medida em que, quando esta é aplicada de modo contextualizado, exponencial os resultados desportivos.

Segundo Lourenço(2010), a liderança é um processo social complexo, sistémico e contextual, ou seja, é composta pelos mais variados sistemas que se relacionam constantemente entre si e de tal forma que permanecem em constante evolução, sendo que as ações do líder dependem e adaptam-se ao contexto. Assim, um mesmo líder pode atuar de formas diferentes em situações idênticas, mas inseridas num contexto diferente. Desta forma, os vários aspetos ou elementos da ação de um líder devem ser contextualizados na globalidade da situação em questão (Lourenço & Ilharco, 2008)

Lourenço e Guadalupe (2017) afirmam que a liderança é um processo intencional que acontece entre pessoas. Para haver liderança têm de existir líder e seguidores, este é um processo que pressupõe aceitação: alguém está disposto a liderar e vários estão dispostos a seguir aquele em quem confiam.

Hoje em dia, o papel de treinador de futebol constitui um dos núcleos centrais da atenção da sociedade desportiva, tendo cada vez mais uma colossal importância no sistema desportivo nacional e internacional (Araújo, 1998). O mesmo autor refere que, para ser treinador, para além de ter conhecimentos técnico-táticos da modalidade, é necessário “saber-estar” e “saber-ser”. A relação pedagógica entre o atleta e o treinador e o comportamento de liderança deste começou a ser fruto de análise dos processos de modificação comportamental, em treino e em competição (Sarmiento, 2004).

Para Leitão (1995), o treinador como líder de uma equipa desportiva, tem como principais responsabilidades: definir a realidade organizacional do contexto onde se insere, desenvolver consensos entre os elementos da equipa, garantir o cumprimento das exigências da organização e assegurar que o grupo atinja as suas necessidades e aspirações.

Sarmiento (2004) entende que o treinador deve incentivar a atenção e o interesse do atleta, transmitindo uma atitude consistente e disciplinada durante a prática, ao mesmo tempo que exige um comportamento eficaz, em treino e competição, em relação ao espírito de equipa, cooperação, persistência e empenho na prática.

O treinador deverá ser o condutor do processo desportivo, exercendo uma influência direta sobre os seus atletas ao nível de hábitos, conhecimentos, opiniões e das suas capacidades, materializando os processos de liderança e de comunicação nos “confrontos” permanentes que visam a aquisição de novos comportamentos e modificação dos já adquiridos (Sarmiento, 2004). Deste modo, deverá também criar um ambiente positivo com todos aqueles com quem trabalha, de forma a promover o desenvolvimento de uma cultura desportiva adequada, bem como de melhorar as respetivas condições materiais e humanas. Assim, deverá conhecer a fundo a sua modalidade em todas as vertentes, sabendo que a qualquer momento terá de tomar decisões técnicas, táticas, logísticas, entre outras, e assumir as suas respetivas consequências (Garganta, 2004).

1.11. Comunicação

No que refere à comunicação, esta é a base do relacionamento entre as pessoas, pois é através dela que se trocam informações, tornando assim possível viver-se em sociedade (Leite et al., 2016).

Para Santos (2003), pode-se definir a comunicação como a ação que o treinador utiliza para transmitir um conjunto de conhecimentos ou informações, dar ordens ou indicações, em suma, instruir. Afirmar ainda que, é fundamental que o treinador tenha esta capacidade muito bem desenvolvida para que consiga de uma forma eficaz fazer a gestão do grupo/equipa, independentemente do seu estilo de liderança, de forma a conseguir que a equipa alcance a motivação, autoestima e autoconfiança necessárias para atingir os seus objetivos.

Segundo Lança (2013), a comunicação assume uma importância fulcral para o desenvolvimento de um quadro de referência coletivo e comum a todos os elementos que compõem o grupo e a organização. Os treinadores têm a consciência da importância que a

sua comunicação assume nos dias de hoje e da necessidade de conseguir impacto quando comunicam. O mesmo autor (2013), revela que o treinador está constantemente em comunicação (seja esta feita consciente ou inconscientemente) através da fala, através da sua postura, gestos e reações, ou seja, todo e qualquer comportamento seu é comunicação.

As áreas comunicacionais e de liderança cruzam-se constantemente e os resultados daí resultantes dão imensas pistas para se concluir que tipo de liderança é aplicada (Lança, 2015).

CAPÍTULO II

Descrição do Contexto

CAPÍTULO II – Descrição do Contexto

2.1. Caracterização Geral do Clube

Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica



Figura 6. Emblema do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

O Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica (GDPCC), foi fundado a 1 de Janeiro de 1944, por pescadores da terra e, inicialmente, com o nome Grupo Desportivo da Casa dos Pescadores. O clube está filiado na Federação das Coletividades de Cultura e Recreio, na Associação de Futebol de Setúbal e na Federação Portuguesa de Futebol, com o número 702. Tem o estatuto de instituição de utilidade pública desportiva. Está sediado na cidade da Costa de Caparica, concelho de Almada, distrito de Setúbal, e está situado na Avenida Dom Sebastião, nº78, 2825-405 (GPS: 38.639046, -9.230295).

2.1.1. História do GDPCC

As Casas dos Pescadores, responsáveis pela criação do clube, constituíam organismos de cooperação social. Formados por pescadores, empresas de pesca, armadores e proprietários de barcos e que tinham como principais fins a educação e a assistência aos trabalhadores marítimos.

As Casas dos Pescadores assumiram também a função de realizar a previdência social aos profissionais da pesca residentes nas suas áreas de atuação. O emblema do clube representa as cores da terra dos pescadores, o mar, a praia e o barco de pesca tradicional.

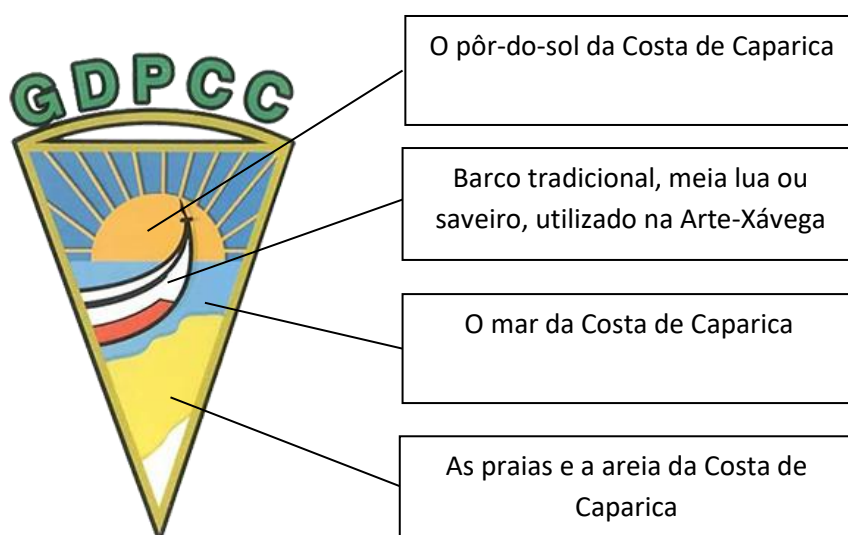


Figura 7. Representação do emblema do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

A história do clube pode resumir-se a três grandes períodos:

1. Antes de 25 de Abril de 1974;
2. Após o 25 de Abril de 1974;
3. O período de implementação do Programa Costa Polis na Costa de Caparica.

Antes do 25 de Abril, o Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica era dirigido pelo senhor Almirante Henrique Tenreiro, que ajudou o clube quer monetariamente, quer a nível da dinamização. A maioria dos jogadores do clube desempenhavam as suas funções laborais em postos de trabalho relacionados com a indústria da pesca, criados pelo Almirante. Em 1944, as instalações do clube situavam-se onde atualmente se situa o Parque Urbano da Costa de Caparica. Em 1961, a Freguesia cedeu à Casa dos Pescadores da Costa de Caparica o terreno onde agora se situam as instalações do clube, acordado na altura pelo Presidente do clube, o senhor Olegário Leonardo.

Após o 25 de Abril, surge o associativismo e o clube começou a ser dirigido por sócios eleitos. No entanto, é o espírito de união, corporativismo e amor pelo clube/vila da Costa de Caparica (atualmente cidade) que leva grupos de sócios a darem algumas ajudas monetárias e materiais ao clube. Com o fim das Casas dos Pescadores em 1976, o clube muda o seu nome para Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica e as instalações desportivas passam para a Segurança Social e não para o clube. Nos anos 80 do século passado, são construídas as bancadas com ajudas dos sócios e em 2001 é colocado o relvado sintético, um dos primeiros do distrito de Setúbal, entretanto renovado em 2014. O clube criou, também, outras modalidades para além do futebol, entretanto extintas: o Andebol nos anos 70 e o Futebol de Salão nos anos 80, em que eram organizados torneios de verão, que se mantiveram até meio da década de 90. Em 1995, foi criada a equipa de Rugby chamada Costa de Caparica, formada pelos ex-internacionais Vitor de Sousa, Carlos Moita e António Moita. Ascendeu à 2ª Divisão na época 96/97 e em 98/99 venceu o Campeonato da 2ª Divisão, tendo nessa época perdido apenas um jogo. Na época 99/00 obteve o 9º lugar no Campeonato Nacional da 1ª Divisão.

Com o Programa Costa Pólis surge uma promessa de, até 2010, o Campo dos Pescadores passar do Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social para o clube e, ser construído um novo complexo na Praia da Mata. Esta promessa adiada até aos dias de hoje, não permite a intervenção nas infra-estruturas e melhorias, uma vez que as instalações pertenciam à empresa Parque Expo, entretanto extinta, pertencendo atualmente à Costa Pólis, que se encontra em processo de liquidação e, cujo património está repartido entre a Câmara Municipal de Almada (60%) e Junta de Freguesia da Costa de Caparica (40%). O

futuro e a melhoria das instalações do clube dependem fortemente da futura negociação entre as instituições e do valor/património que caberá ao clube. Todas as verbas destinadas ao clube desapareceram em 2008, com o início do Programa Pólis.

O GDPCC, durante a sua existência já conquistou vários títulos, tais como: Campeão da 2ª Divisão da AFS, primeira categorias nas épocas 1948/49, 1955/56 e 2014/15; Campeão de Júniores em 1957/58 e 1960/61; Campeão da 1ª Divisão da AFS, primeira categorias em 1963/64, 1964/65, 1971/72, 1979/80 e 1981/82; Campeão de Seniores da AFS em 1985/86 com subida à antiga 3ª Divisão Nacional Série “E”; Campeão Distrital de Júniores em 1986/87; Campeão Distrital de Infantis e Iniciados em 2000/01; Campeão Distrital de Juvenis e Júniores em 2001/02; Campeão Distrital de Infantis em 2002/03, entre vários outros títulos distritais mais recentes, nomeadamente de equipas B, em divisões inferiores.

O clube, tendo uma perspetiva Desportiva e Social, dinamiza para além do Futebol, outras modalidades como o Halterofilismo, o Jiu-jitsu, que embora sendo modalidades com uma história recente, já têm entre os seus quadros alguns atletas campeões e vice-campeões nacionais, com recordes nacionais. Para além destas, também criou a secção de Futebol de Praia, cuja equipa participou pelo terceiro ano consecutivo no Campeonato Nacional da modalidade, sob a tutela da Federação Portuguesa de Futebol, tendo em 2018 participado na Euro Winners, no Estádio da Praia da Nazaré.

2.1.2. Valores da Marca

O Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica, assim como a sua Escola de Formação de Futebol, denominada desde a época 2017/18 por “Somos Costa”, regem-se pelos valores da Integridade, Respeito, Educação, Responsabilidade, Espírito de Equipa e Fair-Play, tentando sempre alcançar a Excelência, e onde os valores coletivos estão sempre acima de qualquer interesse individual e dos resultados obtidos na competição.

O clube representa, nos dias de hoje, a capacidade de superação, transcendência, resiliência, sofrimento e bravura daqueles que foram os fundadores do GDPCC, ou seja, os

homens e mulheres que vivem daquilo que o mar lhes dá, e cujo resultado da faina representa a subsistência das suas famílias, muitas delas que vêm os pais partir para o mar sem saberem se estes vão regressar.

Embora nos dias que correm sejam poucos os atletas do clube com origem na terra, cabe ao clube e seus representantes, transmitir aos mais jovens estes princípios e valores, de modo a que estes possam ser transferidos para a própria vida, para além do Futebol, e o quanto podem ser importantes para a formação dos jovens enquanto atletas, cidadãos, homens e mulheres, pais e mães de amanhã.

2.2. Instalações do Clube

O património imóvel do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica encontra-se localizado na freguesia de Costa de Caparica, concelho de Almada. Na Av. Dom Sebastião encontra-se situado o Complexo Desportivo, que contempla o Campo dos Pescadores (Futebol 11). O edifício Sede situa-se no próprio Complexo Desportivo. Conta, ainda, com: balneários, sala do jogador, sala da direção, sala de troféus, sala de material, enfermaria, rouparia/lavandaria, bar e casa dos veteranos.



Figura 8. Campo dos Pescadores no Complexo Desportivo do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

2.3. Estrutura Diretiva do Clube

Estrutura Diretiva do Clube	
António José Martins	Presidente da Direção
José Xavier Murça	Presidente Adjunto
Rui dos Santos	Tesoureiro
José Ribeiro Botelho	Vice-Presidente do Património
Raúl Xavier Luís	Secretário da Direção
João Miguel Martins	Vogal da Direção
Hélder Xavier Conceição	Vogal Suplente
Duarte Nuno Tavares	Vice-Presidente Modalidades
Edelfrides Lima	Vice-Presidente para o Futebol
Pedro Miguel Santos	Diretor Entidade Formadora
	Coordenador Técnico

Tabela 1. Estrutura Diretiva do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

2.4. Equipas de Competição do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

O Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica conta, ao todo, com 15 equipas. Dessas 15 equipas, 12 encontram-se a competir em campeonatos distritais. As equipas encontram-se divididas em três modalidades: Futebol 11 (8), Futebol 9 (1), Futebol 7 (4) e Futebol 4 (2). Nos campeonatos nacionais, competiu uma equipa (Séniores Femininos), enquanto que os escalões de Traquinas e Petizes participaram em torneios e encontros informais organizados pela AFS.

Equipa	Competição	Modalidade
Séniores	Campeonato Distrital 1ª Divisão AFS	Futebol 11
Séniores F	Campeonato Nacional 2ª Divisão FPF	Futebol 11
Juniões A	Campeonato Distrital 1ª Divisão AFS	Futebol 11
Juniões B	Campeonato Distrital 2ª Divisão AFS	Futebol 11
Juvenis A	Campeonato Distrital 1ª Divisão AFS	Futebol 11
Juvenis B	Campeonato Distrital 3ª Divisão AFS	Futebol 11
Juvenis F	Campeonato/Taça Distrital Futebol Feminino	Futebol 11/7
Iniciados A	Campeonato Distrital 1ª Divisão AFS	Futebol 11
Iniciados B	Campeonato Distrital 3ª Divisão AFS	Futebol 11
Infantis A	Campeonato Distrital Futebol 9 AFS	Futebol 9
Infantis B	Campeonato Distrital Futebol 7 AFS	Futebol 7
Benjamins A	Campeonato Distrital Futebol 7 AFS	Futebol 7
Benjamins B	Campeonato Distrital Futebol 7 AFS	Futebol 7
Traquinas	Encontros informais AFS / Torneios	Futebol 4
Petizes	Encontros informais AFS / Torneios	Futebol 4

Tabela 2. Equipas de Competição do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

2.5. Horários de treino no Complexo Desportivo Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

Os horários dos treinos referentes à formação do clube, no Campo dos Pescadores, realizaram-se das 18h00 às 22h45, de 2ª Feira a 6ª Feira. O horário pertencente a cada uma das equipas encontra-se indicada na tabela abaixo:

	2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
Séniores M			21h15-22h30		21h15-22h00				20h00-21h30	
			B1	C1/C2	B1	C1/C2/C3/C4			B1	C1/C2
Seniores F			21h30-22h45				19h30-20h30		21h00-22h00	
			B3	C3/C4			Campus Jovem		B3	C3/C4
Júniiores A (00/01)	21h15-22h30		20h15-21h30				21h15-22h30			
	B1	C1/C2	B2	C3/C4			B1	C3/C4		
Júniiores B (02)	21h15-22h30				20h00-21h15		21h15-22h30			
	B2	C3/C4			B2	C3/C4	B2	C1/C2		
Juvenis A (03)			20h00-21h15				20h00-21h15		20h00-21h00	
			B4	C1/C2			B3	C1/C2	B4	C3/C4
Juvenis B (04)	20h00-21h15				20h00-21h15				19h00-20h00	
	B3	C1/C2			B2	C1/C2			Campus Jovem	
Juvenis Femininas			19h00-20h00				18h30-19h30		21h00-22h00	
			Campus Jovem				Campus Jovem		B3	C1/C2
Iniciados A (05)			19h00-20h15				20h00-21h15		19h00-20h00	
			B1	C3/C4			B4	C3/C4	B2	C1/C2
Iniciados B (06)	20h00-21h15				20h00-21h00				19h00-20h00	
	B4	C3/C4			Campus Jovem				B2	C3/C4
Infantis A (07)	19h00-20h00				19h00-20h00		19h00-20h00			
	B1	C4			C1/C2		B2	C1/C2		
Infantis B (08)	19h00-20h00				19h00-20h00		19h00-20h00			
	B1	C3			C3/C4		B1	C3		
Benjamins A (09)	19h00-20h00		19h00-20h00				19h00-20h00			
	B2	C2	B3	C1/C2			B2	C4		
Benjamins B (10)	19h00-20h00				18h00-19h00		18h00-19h00			
	B2	C1			C1/C2/C3/C4		B4	C1/C2/C3/C4		
Traquinas (11/12)	18h00-19h00		18h00-19h00						18h00-19h00	
	B3	C1/C2	B1	C1/C2					B1	C1/C2
Petizes (13/14/15)	18h00-19h00		18h00-19h00						18h00-19h00	
	B4	C3	B1	C3/C4					B1	C3/C4

Tabela 3. Horários dos treinos no Complexo Desportivo Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

2.6. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica foi constituída pelo seu treinador principal, Nuno Ferreira, licenciado em Ciências do Desporto e Mestre em Educação e Ensino de Educação Física pelo Instituto Jean Piaget de Almada, que se encontra a completar a sua terceira época ao serviço da equipa sénior do GDPCC; Tiago Nicolau, treinador adjunto e responsável pela preparação física e recuperação dos atletas (individual e coletiva); João Rua, treinador adjunto; Francisco Sommer, treinador adjunto e responsável pela gravação dos jogos da equipa (audiovisuais); Daniel Casaleiro, treinador de guarda-redes, e um aluno a completar estágio (via académica) com vista a obter o Grau II/UEFA B de treinador de futebol, João Carvalho, responsável pela coadjuvação no processo de treino e observação e análise das equipas adversárias.

Contou, ainda, com a colaboração dos diretores para a equipa sénior, Carlos Ferreira, Rui Ferreira e Edelfrides Lima (Vice-Presidente para o Futebol). A estrutura da equipa sénior ficou completa com os dois elementos do departamento clínico do clube, André Cabecinhas e Luís Borralho.

Estrutura Futebol Sénior	
Nuno Ferreira	Treinador Principal
Tiago Nicolau	Treinador Adjunto
João Rua	Treinador Adjunto
Francisco Sommer	Treinador Adjunto
João Carvalho	Treinador Estagiário
Daniel Casaleiro	Treinador de Guarda-Redes
Edel Lima	Vice-Presidente para o Futebol
Carlos Ferreira	Diretor
Rui Ferreira	Diretor
André Cabecinhas	Fisioterapeuta
Luís Borralho	Fisioterapeuta

Tabela 4. Estrutura Futebol Sénior GDPCC

2.7. Caracterização do Plantel

O plantel de Seniores do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica foi composto por 32 jogadores, mais concretamente por quatro guarda-redes e 28 jogadores de campo. Dos 32 atletas, 18 transitaram da época anterior.

#	Nome do Atleta	Idade	Posição	Clube Anterior	Épocas no Clube
1	Atleta 1	24	GR	GDPCC	2
31	Atleta 2	20	GR	Alta de Lisboa	1
12	Atleta 3	19	GR	GDPCC (Jun)	2
48	Atleta 4	29	GR	GDPCC	3
20	Atleta 5	33	DLD	GDPCC	15
77	Atleta 6	23	DLD	GDPCC	5
2	Atleta 7	23	DLD	GD Alfarim	1
8	Atleta 8	25	DLE	GDPCC	3
30	Atleta 9	23	DLE	Monte Caparica AC	1

13	Atleta 10	25	DC	GDPCC	3
5	Atleta 11	26	DC	GDPCC	3
10	Atleta 12	30	MD	GDPCC	13
70	Atleta 13	22	MD	GDPCC	5
16	Atleta 14	23	MD	GDPCC	2
80	Atleta 15	21	MC	Cova da Piedade (B)	1
14	Atleta 16	21	MC	GDPCC	3
28	Atleta 17**	21	MC	B-SAD (Sub-23)	1
76	Atleta 18**	32	MC	Amora FC	1
27	Atleta 19	19	MO	GDPCC (Jun)	4
4	Atleta 20	25	MO	GDPCC	3
11	Atleta 21	19	EXT	GDPCC (Jun)	3
97	Atleta 22*	19	EXT	Cova da Piedade (Jun)	3
23	Atleta 23	25	EXT	GDPCC	10
19	Atleta 24	19	EXT	Amora FC (Jun)	1
21	Atleta 25**	27	EXT	Fabril	1
7	Atleta 26	20	EXT	GDPCC	8
33	Atleta 27	21	EXT	GDPCC	3
26	Atleta 28	26	EXT	GDPCC	8
9	Atleta 29	31	PL	Monte Caparica AC	2
99	Atleta 30***	33	PL	GDPCC	3
17	Atleta 31	23	PL	GDPCC	2
88	Atleta 32	19	PL	Fabril	1

Tabela 5. Plantel Sénior do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica

*Abandonou o clube após ser instaurado processo disciplinar

**Integrou o plantel no período competitivo

***Dispensado no final da 1ª volta



Figura 9. Equipa Sénior GDPCC

2.8. Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa senior do GDPCC, na época 2019/2020, esteve inserida no Campeonato Distrital da 1ª Divisão, quadro competitivo organizado pela Associação de Futebol de Setúbal.

Este campeonato foi disputado por 16 equipas que jogaram todas entre si. Após terminadas as 30 jornadas, jogadas a duas voltas, foi apurado o campeão, que teve acesso ao Campeonato de Portugal e o último classificado seria relegado à 2ª Divisão Distrital. Caso descessem equipas do Campeonato de Portugal que estivessem filiadas na Associação de Futebol de Setúbal, o mesmo número de equipas que se classificassem logo a seguir ao último classificado seriam relegadas.

O calendário desta competição iniciou a 13 de Outubro de 2019 e terminaria a 10 de Junho de 2020, não fosse a decisão da Federação Portuguesa de Futebol e Associação de Futebol de Setúbal em cancelar a mesma, devido ao surto de COVID-19 que assolou o país. Assim, a competição terminou a 08 de Março de 2020, após a 18ª Jornada.

EQUIPAS PARTICIPANTES CAMPEONATO DISTRITAL 1ª DIVISÃO A.F. SETÚBAL 2019/2020			
Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica		Grupo Desportivo de Alfarim	
Grupo Desportivo Alcochetense		União Futebol Clube Moitense	
Vasco da Gama Atlético Clube		Parmelense Futebol Clube	
Futebol Clube Barreirense		Beira Mar Atlético Clube de Almada	
União Sport Clube		Charneca de Caparica Futebol Clube	
Oriental Dragon Football Club		Futebol Clube de Setúbal	
Grupo Desportivo Sesimbra		Clube Recreativo "O Grandolense"	
Clube Desportivo da Cova da Piedade "B"		União Futebol Comércio e Indústria	

Tabela 6. Equipas participantes do Campeonato Distrital 1ª Divisão da Associação de Futebol de Setúbal

1ª Volta			
Jornada	Data	Adversário	Local
Treino	09/10/19	Amora (Juniões)	Costa de Caparica
1	13/10/19	FC Barreirense	Costa de Caparica
2	20/10/19	GD Alfarim	Alfarim
3	27/10/19	União Sport Clube	Costa de Caparica
Treino	31/10/19	CF Trafaria	Trafaria
4	03/11/19	GD Alcochetense	Alcochete
5	10/11/19	Palmelense FC	Palmela
6	17/11/19	Setúbal FC	Costa de Caparica
7	24/11/19	Oriental Dragon FC	Moita
8	01/12/19	Charneca Caparica FC	Costa de Caparica
9	08/12/19	GD Sesimbra	Sesimbra
10	15/12/19	Vasco Gama AC	Costa de Caparica
11	22/12/19	Beira Mar AC Almada	Cacilhas
Treino	23/12/19	Juniões A GDPCC	Costa de Caparica
12	05/01/20	UF Comércio Indústria	Costa de Caparica
13	12/01/20	CR O Grandolense	Grândola
14	19/01/20	UFC Moitense	Costa de Caparica
Treino	22/01/20	Monte Caparica AC	Costa de Caparica
Treino	23/01/20	Juniões A GDPCC	Costa de Caparica
15	02/02/20	CD Cova Piedade, SAD "B"	Alhos Vedros
2ª Volta			
Jornada	Data	Adversário	Local
17*	09/02/20	GD Alfarim	Costa de Caparica
16	16/02/20	FC Barreirense	Barreiro
1/8 Taça	22/02/20	UF Comércio Indústria	Setúbal
18	08/03/20	União Sport Clube	Santiago Cacém
19	15/03/20	GD Alcochetense	Costa de Caparica
20	22/03/20	Palmelense FC	Costa de Caparica
21	29/03/20	Setúbal FC	Setúbal
22	05/04/20	Oriental Dragon FC	Costa de Caparica
23	19/04/20	Charneca Caparica FC	Charneca Caparica
24	26/04/20	GD Sesimbra	Costa de Caparica
25	10/05/20	Vasco Gama AC	Sines
26	17/05/20	Beira Mar AC Almada	Costa de Caparica
27	23/05/20	UF Comércio Indústria	Setúbal
28	31/05/20	CR O Grandolense	Costa de Caparica
29	06/06/20	UFC Moitense	Moita
30	10/06/20	CD Cova Piedade, SAD "B"	Costa de Caparica

Tabela 7. Calendário Competitivo do Campeonato Distrital 1ª Divisão da Associação de Futebol de Setúbal

2.9. Definição de Objetivos

Para Manso et al. (1996), a definição de objetivos na planificação desportiva, obriga a conhecer os critérios de referência da modalidade desportiva onde estamos inseridos. Fernandez e col. (1977, citados por Manso et al., 1996), referem que para se definir um objetivo, este deve conter as seguintes características:

- Ser claro na sua formulação;
- Ser realista e acessível;
- Ser específico da modalidade.

Assim, no início da época desportiva 2019/2020, foram definidos quais os objetivos principais para a equipa sénior do GDPCC, pela direção do clube e em conjunto com a equipa técnica. Uma vez que a equipa tinha garantido a subida de divisão na época transata, o principal objetivo para o campeonato foi a manutenção na 1ª divisão do distrito. Como a equipa também participou na Taça da A.F.S., foi definido como objetivo, para esta competição, além de ser encarada como preparação para o campeonato, a passagem à fase a eliminar da prova.

CAPÍTULO III

Análise do Contexto

CAPÍTULO III – Análise do Contexto

3.1. Avaliação da Equipa

3.1.1. Pontos Fortes da Equipa

- Elevado número de jogadores com boas qualidades técnicas;
- Elevada qualidade nos corredores do setor ofensivo e setor intermédio;
- Jogadores do setor intermédio com bom entendimento do jogo e qualidade técnica de execução;
- Jogadores do setor ofensivo com capacidade de progressão e velocidade;
- Bom desenvolvimento no momento da 1ª Fase de Construção;
- Bom desenvolvimento no momento da 2ª Fase de Construção, com utilização dos três corredores;
- Bom envolvimento dos defesas laterais no seu corredor no processo ofensivo.

3.1.2. Pontos Fracos da Equipa

- Pouca objetividade e eficácia no último terço, principalmente no capítulo da finalização;
- Dificuldade em conseguir tirar partido dos esquemas táticos ofensivos;
- Falta de agressividade no momento da transição defensiva, principalmente na pressão ao portador da bola e recuperação defensiva;
- Competitividade reduzida dos elementos da equipa devido às ausências recorrentes em determinadas UT;
- Menor qualidade no setor defensivo, nomeadamente no centro da defesa, onde por escassez de opções existiu necessidade de efetuar adaptações à posição.

3.2. Auto-avaliação do Treinador Estagiário

3.2.1. Pontos Fortes do Treinador Estagiário

- Motivação para a tarefa;
- Disponibilidade para a aprendizagem;
- Clima relacional com os atletas e restante equipa técnica;
- Boa capacidade motivacional junto do grupo;
- Conhecimento dos diferentes momentos do jogo;
- Capacidade de observação e análise da própria equipa e equipas adversárias.

3.2.2. Pontos Fracos do Treinador Estagiário

- Necessita otimizar conhecimento de exercícios de treino e capacidade da criação do mesmo consoante as necessidades da equipa;
- Necessita otimizar diferentes tipos de *feedback* tanto em treino como em jogo;
- Necessita otimizar análise do jogo a partir do banco.

3.3. Sistema Tático

Segundo Pinheiro e Batista (2013), o sistema tático é a estrutura organizacional da equipa no campo, construção estática, normalmente identificável no início do jogo, faz parte do Modelo de Jogo, no entanto não deve ser castrador do mesmo.

Para Castelo (2004), o sistema tático é a distribuição posicional dos jogadores, pelos três setores do jogo (defensivo, médio e ofensivo), juntamente com a posição de guarda-redes. Tem como objetivos a ocupação racional do terreno de jogo, concretizar situações de superioridade numérica em determinadas zonas do campo e melhorar as capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas dos jogadores.

3.3.1. Sistema Tático Preferencial - 1:4:3:3

O sistema tático preferencial, utilizado pela equipa, é o 1:4:3:3 (figura 10), sendo o triângulo definido no meio-campo o 1+2 (apenas um médio defensivo de características defensivas). Segundo Leite et al. (2016), é caracterizado por ser um sistema equilibrado e de mais fácil compreensão para os jogadores, devido à sua disposição equilibrada no terreno de jogo. É composto por quatro defesas, três médios (que podem estar dispostos das seguintes maneiras: em linha, 2+1 ou 1+2) e três avançados.



Jogadores em 1:4:3:3	
GR	Guarda Redes
DLD	Defesa Lateral Direito
DCD	Defesa Central Direito
DCE	Defesa Central Esquerdo
DLE	Defesa Lateral Esquerdo
MD	Médio Defensivo
MC	Médio Centro
MO	Médio Ofensivo
ED	Extremo Direito
EE	Extremo Esquerdo
PL	Ponta de Lança

Figura 10. Sistema Tático preferencial utilizado pela equipa do GDPCC

3.3.2. Sistema Tático Alternativo - 1:4:4:2

O sistema tático alternativo, utilizado pela equipa, é o 1:4:4:2 (figura 11). É composto por quatro defesas, quatro médios (em linha) e dois avançados (lado a lado) para jogar em profundidade. Este sistema foi, utilizado em situações de recurso, como por exemplo, quando a equipa se encontrava, momentaneamente, em desvantagem no marcador e se pretendia procurar superioridade em zonas mais próximas à baliza

adversária e implementar, por vezes, um estilo de jogo menos elaborado e mais direto, apostando na velocidade dos elementos do setor atacante.



Jogadores em 1:4:4:2	
GR	Guarda Redes
DLD	Defesa Lateral Direito
DCD	Defesa Central Direito
DCE	Defesa Central Esquerdo
DLE	Defesa Lateral Esquerdo
MD	Médio Defensivo
MC	Médio Centro
MAD	Médio Ala Direito
MAE	Médio Ala Esquerdo
AV	Avançado
AV	Avançado

Figura 11. Sistema Tático alternativo utilizado pela equipa do GDPCC

Como refere Oliveira (citado por Silva, 2008), o mais importante não é a forma como os jogadores estão posicionados no campo no início do jogo, mas sim a forma como se relacionam entre si quando colocados nestas posições.

3.4. Definição do Modelo de Jogo

3.4.1. Momento do Jogo – Organização Ofensiva

Oliveira (2004), caracteriza este momento como sendo os comportamentos que a equipa assume quando tem a posse de bola tendo como objetivo preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo.

Macro Princípios

A equipa utiliza, preferencialmente, o método de jogo ofensivo ataque posicional. Este método de jogo caracteriza-se por uma fase de construção mais demorada e elaborada, na qual se processa com predominância dos passes curtos, desmarcações de apoio e coberturas ofensivas (Garganta, 1997). Utiliza, também, o princípio de jogo Mobilidade, que se expressa por existir grande variabilidade de comportamentos que se destinam a apoiar o portador da bola. Segundo Castelo (2009), consubstanciam-se com o objetivo de criar espaços livres; desequilibrar o centro de jogo defensivo; tornar o jogo ofensivo imprevisível e realizar outras funções dentro ou fora da unidade estrutural funcional ofensiva. Utiliza coberturas ofensivas por todo o processo ofensivo, de modo a correto posicionamento caso exista perda da posse de bola.

Meso Princípios

Setor Defensivo: A equipa deverá privilegiar a saída de bola pelos defesas centrais, que se posicionam em largura e que têm a função de circular a bola utilizando as coberturas ofensivas, nomeadamente nos corredores laterais (num dos laterais) ou central (médio defensivo ou médio centro) que deverá recuar para garantir essa cobertura. O Guarda-Redes, será mais uma opção para (re)construir, variando o centro de jogo. Se não existirem linhas de passe válidas e seguras, procurarão um dos médios, entre linhas ou, apenas como último recurso, jogo direto para os avançados (extremos e ponta de lança), com o maior critério possível. Respeitar mobilidade ofensiva dos defesas laterais, projetando os mesmos nos respetivos corredores, com o objetivo de criar superioridade numérica no segundo e último terço de campo, e os restantes jogadores do setor defensivo respeitarem o princípio do equilíbrio e concentração. Quando a equipa conseguir progredir no meio campo adversário, o setor defensivo posiciona-se, normalmente, próximo da linha do meio campo, respeitando as respetivas coberturas. Mediante a estratégia a utilizar, os dois laterais poderão, ou não, progredir simultaneamente, devendo um apoiar o ataque e o outro ficar junto dos centrais, basculando em função da posição da bola. Caso os mesmos progridam em simultâneo, o médio defensivo deverá ficar junto dos centrais dando equilíbrio.

Setor Intermédio: Os jogadores do meio campo deverão circular rapidamente a bola, principalmente em profundidade, buscando sempre linhas de passe adiantadas no campo. Procurar jogo entre linhas; jogo interior ou jogo direto para os avançados. Garantir mobilidade ofensiva, procurando sempre, que possível, integrar jogadores do setor intermédio (médio centro e/ou médio ofensivo) em zonas mais ofensivas, aparecendo junto da área contrária em zonas de finalização, quer no corredor central como nos corredores laterais. Este setor deverá bascular em função da posição da bola, e não deverá conceder muito espaço entre os jogadores.

Setor Ofensivo: Garantir mobilidade ofensiva, e procurar desmarcações no espaço por parte do jogador atacante do lado da bola, principalmente nos corredores laterais; trocando constantemente de posição; procurando dar linhas de passe em apoio e/ou rutura, tentando, assim, participar na circulação rápida da bola pela equipa. Os avançados deverão bascular consoante o local da bola e ter liberdade para finalizar quando existir espaço para tal.

Micro Princípios

Guarda – Redes: Em posse, deverá posicionar-se em função do local onde se encontra a bola, respeitando coberturas ofensivas da equipa. A distância para o setor defensivo deverá variar, permitindo que consiga controlar a profundidade com eficácia e proteger as costas do setor defensivo para, assim, encurtar o espaço entre linhas. A reposição da posse de bola deverá, preferencialmente, ser iniciada pelos defesas centrais. Caso não seja possível, devido a pressão alta do adversário, deverá iniciar pelos corredores laterais, explorando a subida dos laterais. Em último caso, poderá colocar a bola nas referências ofensivas, dando sempre essa indicação aos colegas, preferencialmente pelo lado contrário ao do ataque adversário.

Defesas Laterais: Em posse, têm a responsabilidade de garantir maior largura ao jogo da equipa, tendo de apoiar o ataque quando a mesma está no seu corredor lateral. Deverão progredir no terreno para, assim, criar superioridade numérica nos corredores e dar maior profundidade ao momento ofensivo. Preferencialmente, quando for possível

verificar a subida de um dos laterais, o outro deverá juntar aos defesas centrais para garantir equilíbrio defensivo, salvo qualquer alteração estratégica.

Defesas Centrais: Em posse, deverão fazer a bola chegar rapidamente ao setor intermédio, pelo médio defensivo, médio centro ou corredores laterais. Na impossibilidade de jogar nos elementos acima referidos poderão jogar nos jogadores entre linhas (médio ofensivo) ou nos avançados (extremos, principalmente, e ponta de lança). Deverão acompanhar a subida da equipa no terreno de jogo não deixando aumentar a distância para o setor intermédio. Deverão bascular em função da posição da bola.

Médio Defensivo: Deverá não se desposicionar do corredor central, pois deverá sempre garantir coberturas perto do centro de jogo ou até garantir linha de passe segura para o setor defensivo, sendo um elemento importante na construção ofensiva da equipa. Deverá, também, em coordenação com o médio centro (alternadamente) ser solução na primeira fase de construção, baixando perto dos centrais para construir a três. Em posse, deverá, rapidamente, jogar com as desmarcações entre linhas, profundidade ou nos corredores laterais podendo explorar a subida dos laterais.

Médio Centro: Deverá perceber o *timing* para dar linha de passe dentro, ao lateral, para combinação com o intuito de progredir no terreno, ou quando deverá dar largura e profundidade à equipa, sendo no nosso modelo de jogo um elemento que também poderá, e deverá, desequilibrar no corredor lateral quando necessário. Quando a bola se encontra do lado contrário ao seu, deverá jogar dentro, no corredor central, de modo a juntar linhas para, eventualmente, ser opção para variar o centro de jogo. A existir situação de cruzamento, poderá, ser opção à entrada da área para finalizar. Na fase de projeção de um dos laterais, poderá baixar, ocupando a mesma posição, com o objetivo de ser mais uma solução de passe. Deverá, também, em coordenação com o médio defensivo (alternadamente) ser solução na primeira fase de construção, baixando perto dos centrais para construir a três.

Médio Ofensivo: Responsável pela organização do processo ofensivo da equipa e da ligação do setor médio e ofensivo. Poderá e deverá realizar movimentos de rutura com

objetivo de criar superioridade numérica nos corredores laterais. Quando existir a possibilidade de cruzamento, deverá ser mais uma opção na área para finalizar.

Avançados: Os avançados (extremos e ponta de lança) deverão possuir boa coordenação de movimentos entre si e boa comunicação com o objetivo de ocupar os respetivos espaços. Deverão servir os colegas com apoios frontais e/ou rutura nos corredores central e lateral. A existir situação de cruzamento, os avançados definirão, através dos movimentos, ou através da estratégia delineada, quem ataca o primeiro e quem ataca o segundo poste.

3.4.2. Momento do Jogo – Organização Defensiva

Oliveira (2004), considera que este momento engloba os comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola com o objetivo de se organizar de forma a impedir que a equipa adversária prepare e crie situações de finalização e golo.

Macro Princípios

A equipa utiliza o método defensivo defesa à zona pressionante, com o objetivo de assegurar o retardamento do processo ofensivo adversário, de forma a ganhar o tempo necessário para que os companheiros se recoloquem dentro do seu método defensivo base. A equipa deverá reagir, logo que se verifica a perda da posse de bola, observado-se uma marcação rigorosa ao atacante em posse de bola e uma marcação dos atacantes que possam dar continuidade ao processo ofensivo (Castelo, 2009). Na saída de bola a partir do GR, as movimentações dos avançados do lado da bola deverão indicar a pressão que pode ser realizada, pela (prévia) identificação de um jogador adversário mais frágil ou por qualquer sinal que possa surgir do adversário, tal como receber a bola de costas para o jogo, uma má receção, bola que venha em condições difíceis de controlar, ou até mesmo um passe curto. A aproximação ao portador da bola, conforme acima mencionado, deverá ser realizada de forma rigorosa e eficiente, tentando não conceder espaço ao mesmo de virar o jogo e jogar em condições favoráveis.

Meso Princípios

Setor Defensivo: Deverá respeitar os princípios do equilíbrio e da concentração de modo a evitar passes em rutura entre os elementos da linha defensiva. Deverá estar sempre sincronizada e coordenada para eficazmente vigiar as movimentações dos avançados adversários. Deverá adoptar comportamentos de acordo com a linha do meio campo, sempre que a bola tome o sentido da baliza, juntando à mesma para colocar, sempre que possível, os adversários em fora de jogo.

Setor Intermédio: Deverá efetuar uma contenção efetiva com o objetivo de não permitir ao adversário variar o corredor de jogo ou realizar passes em rutura entre linhas. Deverá manter a distância suficiente para conseguir intervir no centro de jogo e variável em função da distância ao portador da bola, da baliza, ou do corredor onde se encontram. Deverá ocupar, preferencialmente, o corredor central em detrimento dos corredores laterais e encaminhar, sempre que possível, o jogo adversário para os corredores laterais.

Setor Ofensivo: Essencial no processo defensivo e na pressão efetuada ao adversário, sendo a primeira linha de pressão da equipa. É a partir da reação e decisão destes, juntamente com o médio ofensivo (alternadamente), e realizando uma pressão efetiva aos defesas portadores da bola, que toda a equipa se comporta neste momento, obrigando o adversário a errar em zonas “proibidas” ou encaminhar o seu jogo para os corredores laterais. Deverá posicionar-se no corredor central e impedir que o adversário saia a jogar por esse corredor.

Micro Princípios

Guarda-Redes: Deverá posicionar-se em função da bola e adoptar uma posição, consoante os movimentos da linha defensiva, de fazer um controlo eficaz da profundidade, encurtando assim o espaço entre linhas para prevenir possíveis passes em rutura e, ser uma opção válida de passe quando assim for necessário. Deverá comunicar constantemente com a equipa, principalmente com o setor defensivo, pois encontra-se em melhor posição para ler o jogo.

Defesas Laterais: São responsáveis por dar equilíbrio no lado contrário ao da bola, cumprindo com coberturas defensivas ao central mais próximo. Quando em contenção, deverá ser eficaz para não permitir situações de cruzamento na sua zona de ação.

Defesas Centrais: Deverão estar sempre sincronizados e coordenados para vigiar as movimentações dos avançados adversários. Devem cumprir com eficácia o princípio da cobertura defensiva tanto com defesa central como com o lateral do seu lado. Efetuar contenção sobre o portador da bola.

Médio Defensivo: Responsável por dar maior segurança aquando a perda da bola. Além de ter de responder à investida dos avançados e/ou médios mais adiantados cortando linhas de passe, deverá formar, juntamente com o médio centro, uma linha que venha ao encontro de impedir passes em rutura, entre linhas, e ter uma distância confortável com o setor defensivo. Não deverá desposicionar da sua zona de ação, garantindo equilíbrio defensivo.

Médio Centro: Responsável por dar equilíbrio no lado contrário ao da bola, respeitando as coberturas ao médio mais próximo e povoar o setor intermédio. Deverá formar, juntamente com o médio defensivo, uma linha que venha ao encontro de impedir passes em rutura, entre linhas, e ter uma distância confortável com o setor defensivo. A contenção sobre o portador da bola deve ser efetiva para impedir situações de cruzamento.

Médio Ofensivo: Importante na pressão efetuada numa primeira fase de construção do adversário. A contenção sobre o portador da bola deve ser efetiva, caso seja o elemento mais próximo desta. Responsável por fechar corredor central com extremos.

Avançados: Como já foi mencionado, são importantes na pressão efetuada, subindo o bloco e impedindo o adversário de ligar no corredor central, obrigando a “bater” ou jogar no corredor lateral. Deverão encaminhar, sempre que possível, o jogo do adversário para os corredores laterais.

3.4.3. Momento de jogo - Transição Ofensiva

Oliveira (2004), caracteriza este momento como sendo os comportamentos durante os segundos que se seguem à recuperação da posse de bola. Estes instantes são de extrema importância uma vez que as equipas encontram-se, momentaneamente, desorganizadas para o novo momento que têm de assumir.

Assim, após reconquistar a posse de bola, o objetivo será retirar a bola, rapidamente, da zona pressionada pelo adversário e variar o centro de jogo, com o objetivo de surpreender o adversário em igualdade ou superioridade numérica, em ataque rápido ou em contra-ataque.

Caso não seja possível jogar rápido mediante a organização do adversário, a equipa tornará a valorizar a circulação de bola e jogará com segurança utilizando o método de jogo ofensivo principal, ataque posicional.

3.4.4. Momento de jogo - Transição Defensiva

Oliveira (2004), caracteriza este momento como sendo os comportamentos que se devem adotar durante os segundos que se seguem à perda da posse de bola.

No momento em que a equipa perde a bola, o objetivo é reagir instantaneamente e pressionar o jogador que a recuperou, para, assim, a recuperar o mais rápido possível, sendo muito importante que os jogadores mais próximos também pressionem as linhas de passe circundantes. Caso o jogador que efetue essa pressão falhe, os restantes jogadores deverão estar organizados e bem posicionados para conseguir pressionar o adversário que se mantém em posse. Assim, no momento em que a equipa perde a bola, a equipa deverá tomar uma ação de juntar o bloco do lado da bola de modo a respeitar os princípios de equilíbrio e concentração.

3.5. Esquemas Tácticos

3.5.1. Esquemas Tácticos (Canto Ofensivo nº1)

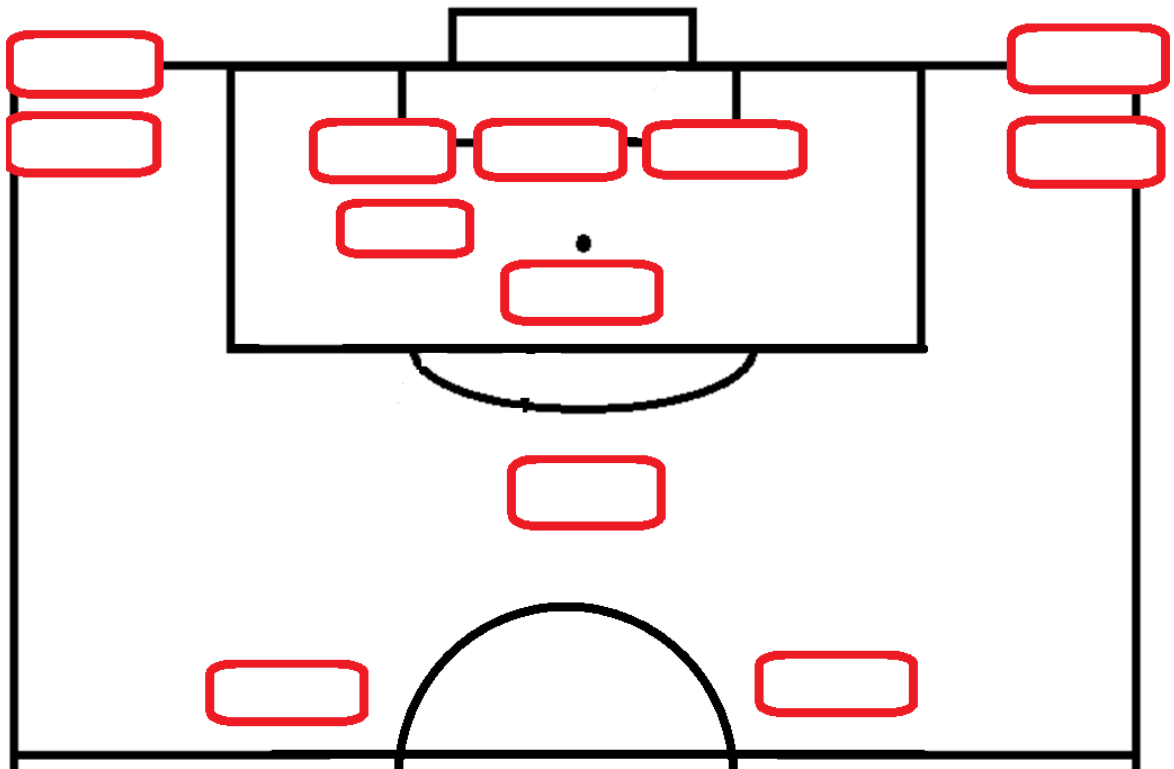


Figura 12. Esquemas Tácticos (Canto Ofensivo nº1)

- Um jogador para marcar o canto;
- Um jogador para possibilidade de canto curto;
- Quatro jogadores na linha da pequena área para atacar a baliza;
- Um jogador na marca de grande penalidade;
- Um jogador à entrada da grande área;
- Dois jogadores na linha de meio-campo para garantir equilíbrio defensivo.

3.5.2. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº2)

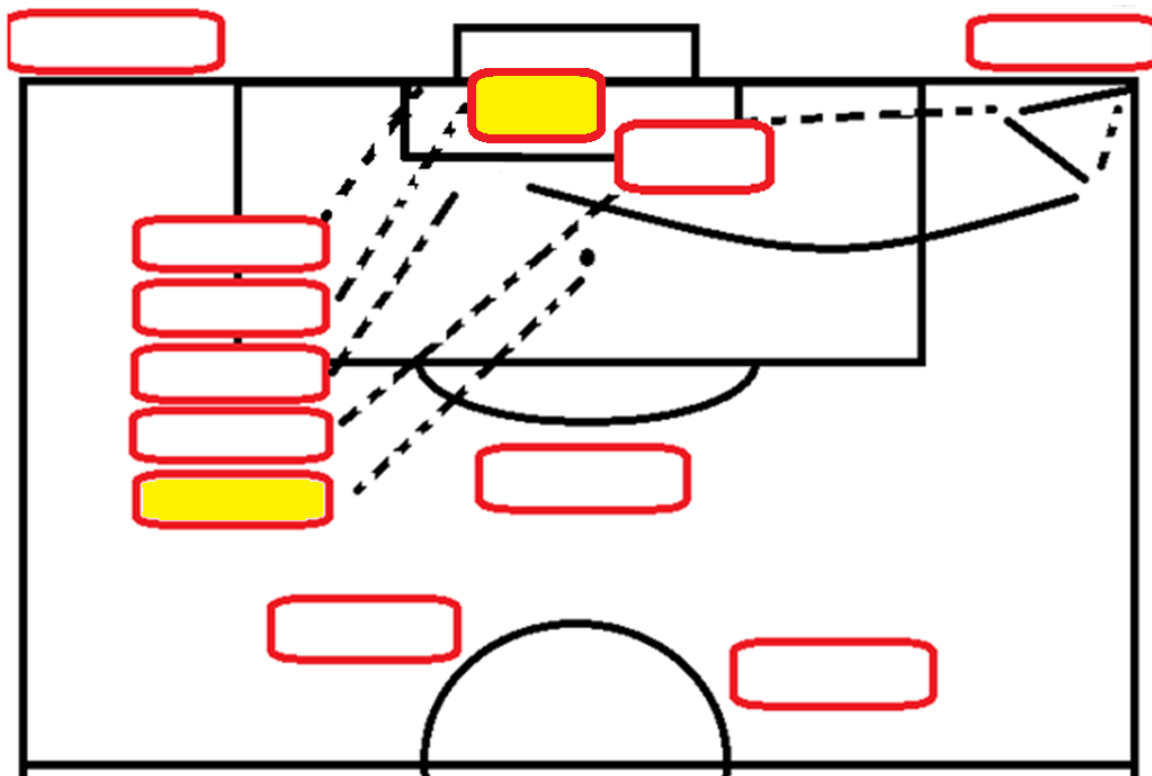


Figura 13. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº2)

- Um jogador para marcar o canto;
- Um jogador, na pequena área, para movimentação e combinação em canto curto;
- Hipótese 1: Cinco jogadores na linha da pequena área para atacar a baliza (dois atacam o 2º poste, um ataca o centro da área, um ataca o 1º poste e o restante ataca a 2ª bola na marca de grande penalidade);
- Hipótese 2: Quatro jogadores na linha da pequena área para atacar a baliza (dois atacam o 2º poste, um ataca o centro da área, e o restante ataca o 1º poste, enquanto outro jogador fica fixo na pequena área);
- Um jogador à entrada da grande área;
- Dois jogadores na linha de meio-campo para garantir equilíbrio defensivo.

3.5.3. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº3)

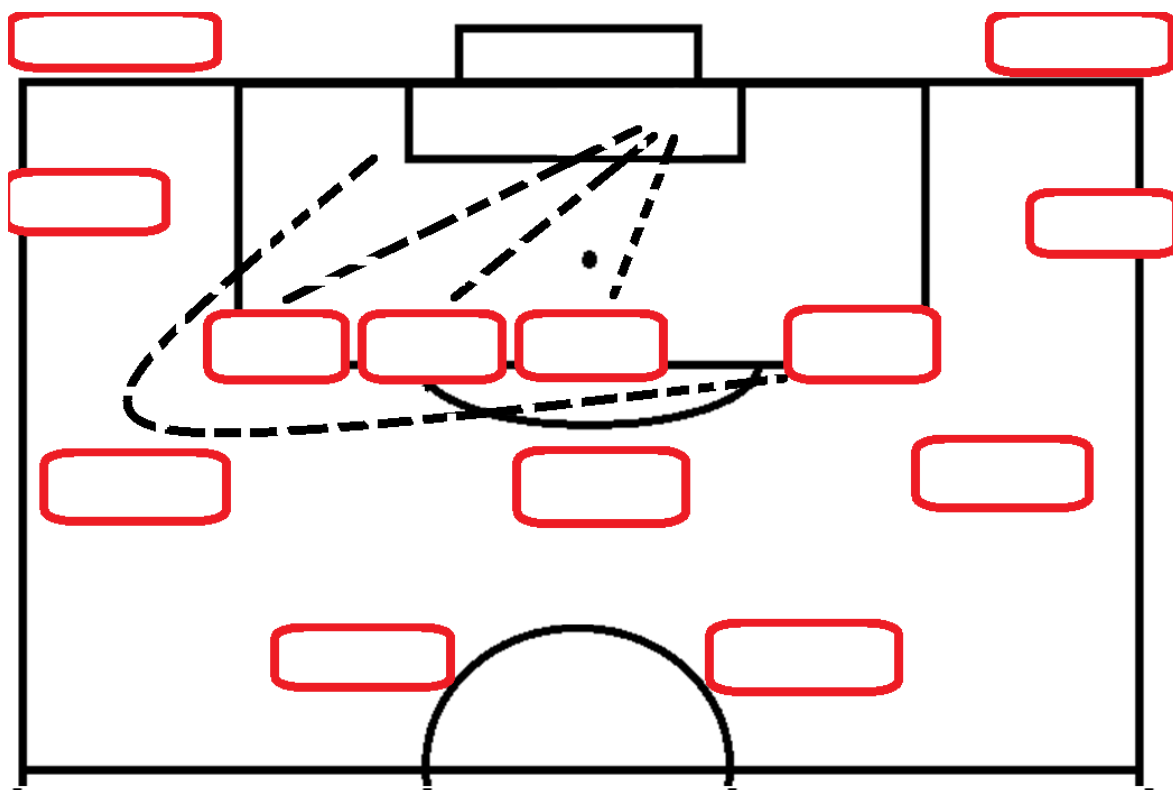


Figura 14. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº3)

- Um jogador para marcar o canto;
- Um jogador para combinação em canto curto;
- Um jogador na cobertura;
- Três jogadores, em linha, na grande área para atacar o 1º poste;
- Um jogador no vértice da grande área para fazer *overlap* à linha de três jogadores e atacar o 2º poste;
- Um jogador à entrada da grande área;
- Dois jogadores na linha de meio-campo para garantir equilíbrio defensivo.

3.5.4. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº4)

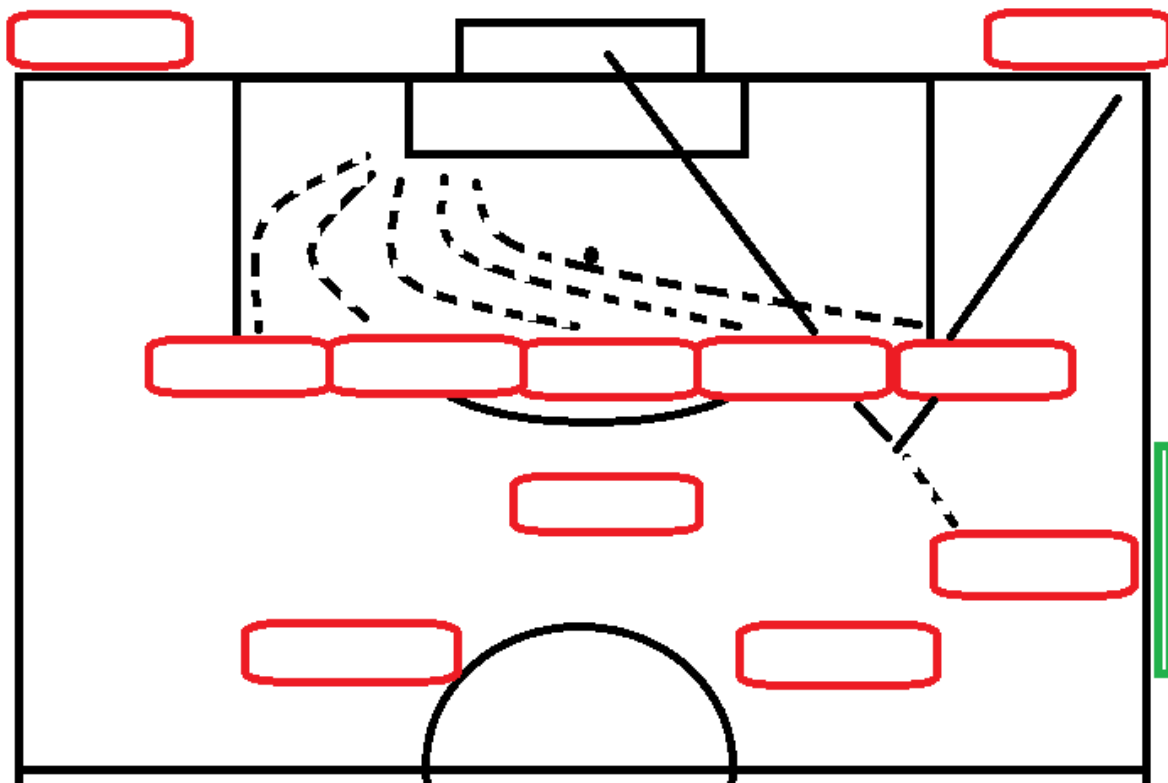


Figura 15. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº4)

- Um jogador para marcar o canto;
- Um jogador na cobertura, para lá do limite da grande área para efetuar cruzamento para a área;
- Cinco jogadores, em cima da linha da grande área para atacar o 2º poste e centro da baliza;
- Um jogador à entrada da grande área;
- Dois jogadores na linha de meio-campo para garantir equilíbrio defensivo.

3.5.5. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº6)

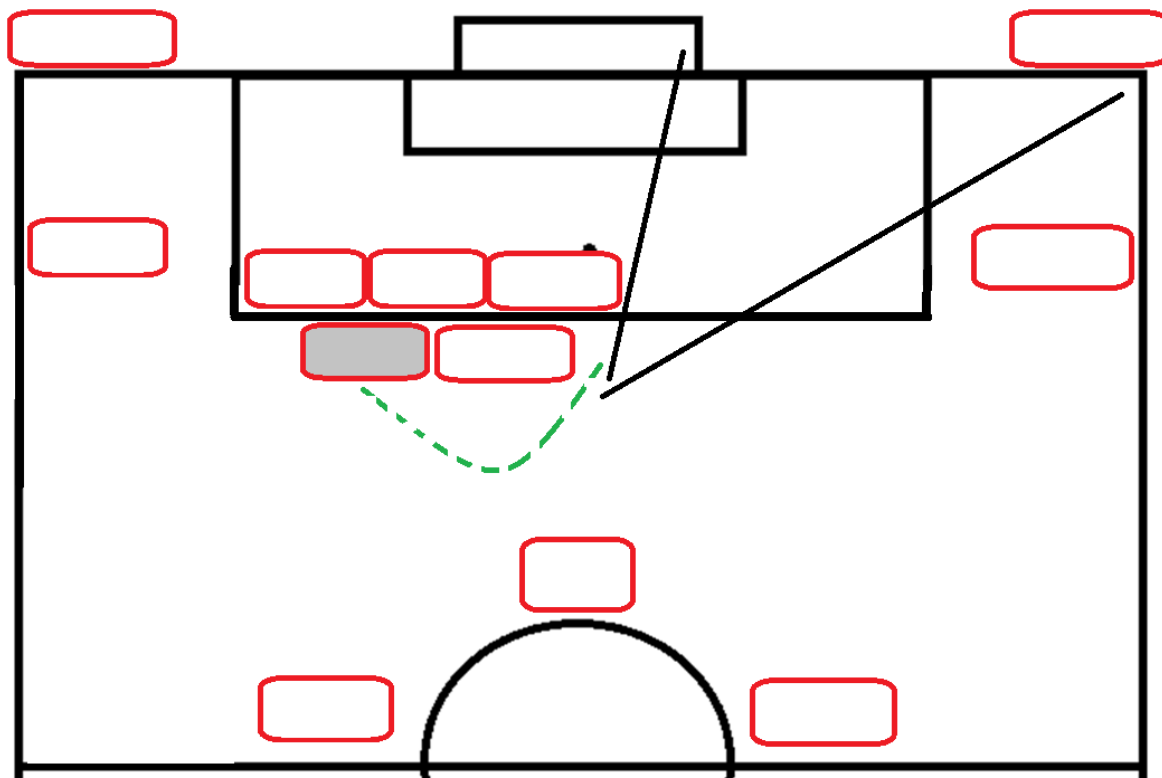


Figura 16. Esquemas Táticos (Canto Ofensivo nº6)

- Um jogador para marcar o canto;
- Um jogador na cobertura;
- Cinco jogadores, em cima da linha da grande área, onde um jogador pré-definido irá realizar movimento para a entrada da área para rematar à baliza;
- Um jogador a meio do meio-campo;
- Dois jogadores na linha de meio-campo para garantir equilíbrio defensivo.

3.5.6. Esquemas Táticos (Canto Defensivo)

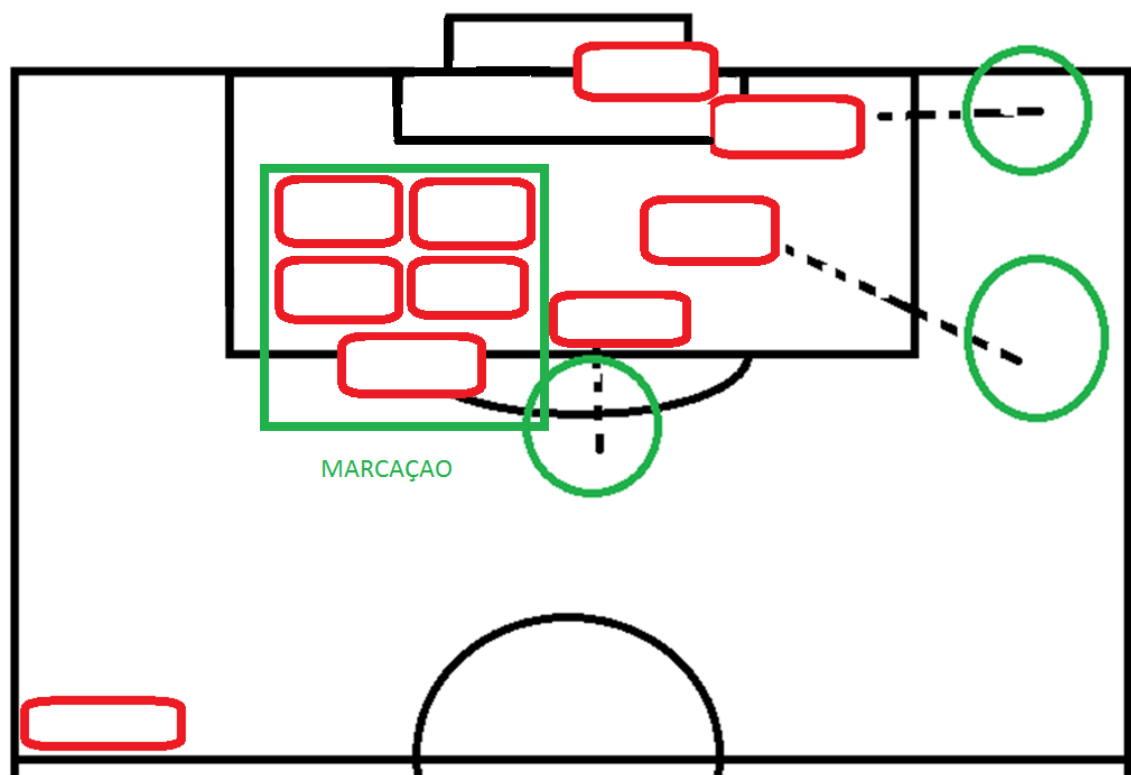


Figura 17. Esquemas Táticos (Canto Defensivo)

- Um jogador no 1º poste;
- Um jogador no vértice da pequena área para condicionar canto curto;
- Um jogador perto da marca de grande penalidade que irá condicionar, caso o canto seja marcado para cobertura no CL ;
- Um jogador nos limites da grande área para condicionar ações no CC;
- Cinco jogadores na marcação (individual);
- Um jogador na linha de meio-campo para explorar CA.

3.5.7. Esquemas Táticos (Livre Lateral Defensivo a 2/3)

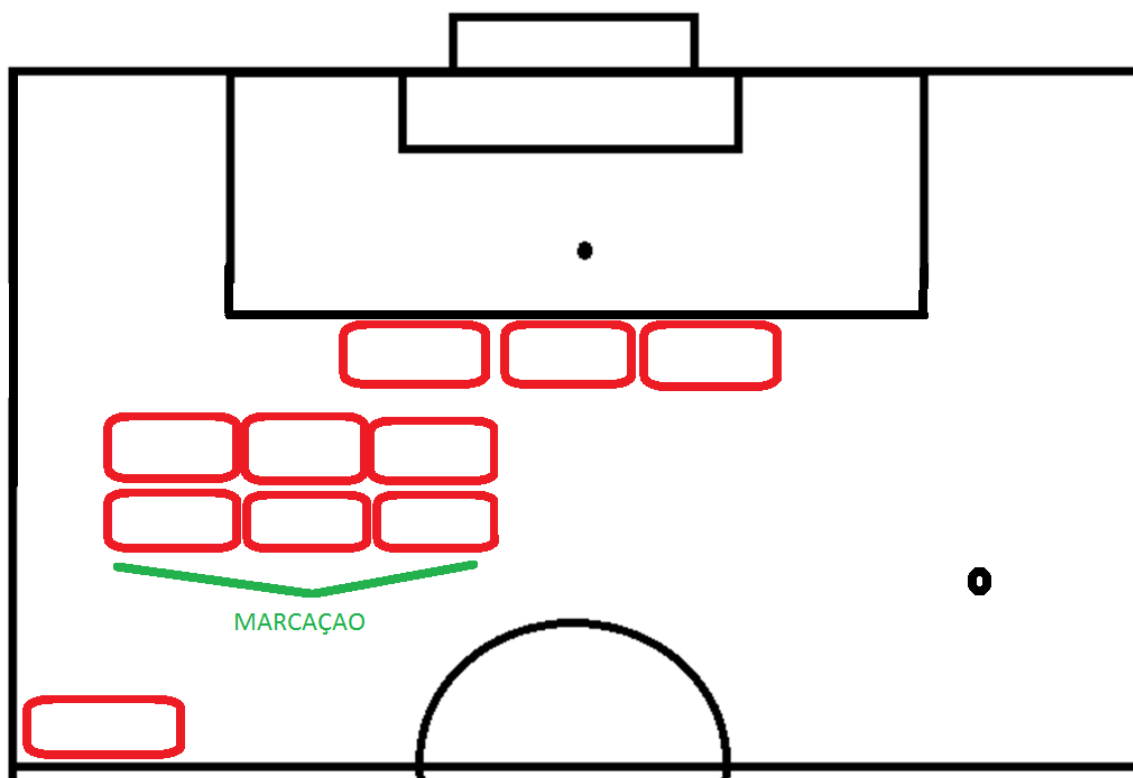


Figura 18. Esquemas Táticos (Livre Lateral Defensivo a 2/3)

- Três jogadores em linha nos limites da grande área;
- Seis jogadores na marcação (individual);
- Um jogador na linha de meio-campo para explorar CA.

3.6. Avaliação Individual dos Atletas

Para realizar esta avaliação individual aos atletas, procurei ser o mais justo e analítico possível mediante as características e comportamentos dos mesmos ao longo da época, tratando-se de uma análise subjetiva, pois não existiram alguns instrumentos para medição de cariz antropométrico ou para traçar perfil psicológico. Para apresentar os jogadores, optei por fazê-lo por setores e pela seguinte ordem: o número utilizado nas camisas em competição; identificação por ordem numérica; posição ocupada em campo e, se existir, posição secundária. Foram avaliados, conforme regulamento de estágio do ISCE, em quatro aspetos: Físicos; Psicológicos; Técnicos e Táticos.

1	Nome: Atleta 1
	Posição: Guarda-Redes
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Agilidade
	Ponto(s) Fraco(s): Altura
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Seguro com os pés
	Ponto(s) Fraco(s): Reposição bola longa
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Cobertura Defensiva
	Ponto(s) Fraco(s): Saída a cruzamentos
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Confiança nas suas capacidades
	Ponto(s) Fraco(s): Comunicação

Tabela 8. Avaliação Individual Atleta 1

31	Nome: Atleta 2
	Posição: Guarda-Redes
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Altura
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Saída a cruzamentos
	Ponto(s) Fraco(s): Precisão na reposição de bola com os pés
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Duelos 1x1

	Ponto(s) Fraco(s): Posicionamento nos ET
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Dedicado
	Ponto(s) Fraco(s): Comunicação

Tabela 9. Avaliação Individual Atleta 2

12	Nome: Atleta 3
	Posição: Guarda-Redes
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Altura
	Ponto(s) Fraco(s): Força
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Defesa a meia altura nas laterais
	Ponto(s) Fraco(s): Defesa alta nas laterais
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Cobertura Defensiva
	Ponto(s) Fraco(s): Controlo da profundidade
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Determinado
	Ponto(s) Fraco(s): Comunicação

Tabela 10. Avaliação Individual Atleta 3

48	Nome: Atleta 4
	Posição: Guarda-Redes
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Agilidade
	Ponto(s) Fraco(s): Má recuperação de lesões antigas
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Duelos 1x1
	Ponto(s) Fraco(s): Reposição de bola
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Controlo da profundidade
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Comunicação
	Ponto(s) Fraco(s): Intolerância ao erro

Tabela 11. Avaliação Individual Atleta 4

20	Nome: Atleta 5
	Posição: Defesa Lateral Direito
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Força
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Cruzamentos
	Ponto(s) Fraco(s): Passe longo
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Apoio ao DC na linha defensiva
	Ponto(s) Fraco(s): Profundidade no CL
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Capacidade de Liderança
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.

Tabela 12. Avaliação Individual Atleta 5

77	Nome: Atleta 6
	Posição: Defesa Lateral Direito
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Velocidade
	Ponto(s) Fraco(s): Impulsão
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Drible
	Ponto(s) Fraco(s): Remate longa distância
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Capacidade de progressão no CL
	Ponto(s) Fraco(s): Equilíbrio junto dos DC
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Confiante
	Ponto(s) Fraco(s): Compromisso

Tabela 13. Avaliação Individual Atleta 6

2	Nome: Atleta 7
	Posição: Defesa Lateral Direito
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): N.A.
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Passe e receção
	Ponto(s) Fraco(s): Drible

Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Apoio ao DC
	Ponto(s) Fraco(s): Profundidade no CL
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Dedicado
	Ponto(s) Fraco(s): Comunicação

Tabela 14. Avaliação Individual Atleta 7

8	Nome: Atleta 8
	Posição: Defesa Lateral Esquerdo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Força
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Passe curto, médio e longo
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Apoio ao DC na linha defensiva
	Ponto(s) Fraco(s): Profundidade no CL
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Capacidade de liderança
	Ponto(s) Fraco(s): Intolerância ao erro

Tabela 15. Avaliação Individual Atleta 8

30	Nome: Atleta 9
	Posição: Defesa Lateral Esquerdo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Força
	Ponto(s) Fraco(s): Peso
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Cruzamentos
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Capacidade de progressão no CL
	Ponto(s) Fraco(s): Equilíbrio junto dos DC
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Dedicado
	Ponto(s) Fraco(s): Apreensão após o erro

Tabela 16. Avaliação Individual Atleta 9

13	Nome: Atleta 10
	Posição: Defesa Central / Defesa Lateral Direito
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Velocidade
	Ponto(s) Fraco(s): Baixa estatura
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Antecipação
	Ponto(s) Fraco(s): Condução de bola
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Contenção
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Comprometido
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.

Tabela 17. Avaliação Individual Atleta 10

5	Nome: Atleta 11
	Posição: Defesa Central / Defesa Lateral Esquerdo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Força
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Cruzamentos
	Ponto(s) Fraco(s): Remate
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Exploração dos ET Ofensivos
	Ponto(s) Fraco(s): TD
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Comprometido
	Ponto(s) Fraco(s): Apreensão após o erro

Tabela 18. Avaliação Individual Atleta 11

10	Nome: Atleta 12
	Posição: Médio Defensivo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Resistência
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Desarme
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento

Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Cobertura Ofensiva
	Ponto(s) Fraco(s): Baixa propensão ofensiva
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Capacidade de liderança
	Ponto(s) Fraco(s): Reação ao ser preterido

Tabela 19. Avaliação Individual Atleta 12

70	Nome: Atleta 13
	Posição: Médio Defensivo / Defesa Central
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Força
	Ponto(s) Fraco(s): Coordenação
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Desarme
	Ponto(s) Fraco(s): Relação com bola
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Cobertura Defensiva
	Ponto(s) Fraco(s): Progressão com bola
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Humilde
	Ponto(s) Fraco(s): Comunicação

Tabela 20. Avaliação Individual Atleta 13

16	Nome: Atleta 14
	Posição: Médio Defensivo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Força
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Passe e recepção
	Ponto(s) Fraco(s): Passe longo
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Cobertura defensiva
	Ponto(s) Fraco(s): Construção ofensiva
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Determinado
	Ponto(s) Fraco(s): Reação à adversidade

Tabela 21. Avaliação Individual Atleta 14

80	Nome: Atleta 15
	Posição: Médio Centro
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Atleta a recuperar de lesão grave
	Ponto(s) Fraco(s): Atleta a recuperar de lesão grave
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Atleta a recuperar de lesão grave
	Ponto(s) Fraco(s): Atleta a recuperar de lesão grave
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Atleta a recuperar de lesão grave
	Ponto(s) Fraco(s): Atleta a recuperar de lesão grave
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Atleta a recuperar de lesão grave
	Ponto(s) Fraco(s): Atleta a recuperar de lesão grave

Tabela 22. Avaliação Individual Atleta 15

14	Nome: Atleta 16
	Posição: Médio Centro
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Resistência
	Ponto(s) Fraco(s): Agilidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Passe curto, média e longa distância
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Saída da zona de pressão
	Ponto(s) Fraco(s): Atrasos para GR
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Confiante
	Ponto(s) Fraco(s): Intolerância ao erro

Tabela 23. Avaliação Individual Atleta 16

28	Nome: Atleta 17
	Posição: Médio Centro
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Resistência
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Remate média e longa distância
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento

Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Ligação entre SI e SO
	Ponto(s) Fraco(s): TD
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Confiante
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.

Tabela 24. Avaliação Individual Atleta 17

76	Nome: Atleta 18
	Posição: Médio Centro / Médio Defensivo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Impulsão
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Passe curta, média e longa distância
	Ponto(s) Fraco(s): Drible
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Posicionamento
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Comunicação
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.

Tabela 25. Avaliação Individual Atleta 18

27	Nome: Atleta 19
	Posição: Médio Ofensivo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Coordenação
	Ponto(s) Fraco(s): Peso
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Passe e recepção
	Ponto(s) Fraco(s): Cruzamentos
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Criação de cobertura ofensiva
	Ponto(s) Fraco(s): TD
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Confiante
	Ponto(s) Fraco(s): Empenho

Tabela 26. Avaliação Individual Atleta 19

4	Nome: Atleta 20
	Posição: Médio Ofensivo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Resistência
	Ponto(s) Fraco(s): Baixa estatura
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Passe
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Apoio no CC
	Ponto(s) Fraco(s): Movimentos de rutura no CL
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Resiliente
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.

Tabela 27. Avaliação Individual Atleta 20

11	Nome: Atleta 21
	Posição: Extremo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Velocidade
	Ponto(s) Fraco(s): Baixa estatura
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Cruzamento
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Auxílio ao DL
	Ponto(s) Fraco(s): VCJ
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Comprometido
	Ponto(s) Fraco(s): Comunicação

Tabela 28. Avaliação Individual Atleta 21

97	Nome: Atleta 22
	Posição: Extremo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Velocidade
	Ponto(s) Fraco(s): Resistência
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Drible
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento

Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Movimentos de rutura no CC e CL
	Ponto(s) Fraco(s): Recuperação defensiva
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Autoconfiança
	Ponto(s) Fraco(s): Controlo Emocional

Tabela 29. Avaliação Individual Atleta 22

23	Nome: Atleta 23
	Posição: Extremo / Médio Ofensivo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Agilidade
	Ponto(s) Fraco(s): Força
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Cruzamentos
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Profundidade no CL
	Ponto(s) Fraco(s): TD
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Extrovertido
	Ponto(s) Fraco(s): Controlo Emocional

Tabela 30. Avaliação Individual Atleta 23

19	Nome: Atleta 24
	Posição: Extremo / Defesa Lateral Direito
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Velocidade
	Ponto(s) Fraco(s): Força
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Técnica de corrida
	Ponto(s) Fraco(s): Cruzamentos
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Desmarcação em rutura
	Ponto(s) Fraco(s): Apoio no CC
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Determinado
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.

Tabela 31. Avaliação Individual Atleta 24

21	Nome: Atleta 25
	Posição: Extremo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Aceleração
	Ponto(s) Fraco(s): Baixa Estatura
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Drible
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): MPB
	Ponto(s) Fraco(s): TD
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Confiante
	Ponto(s) Fraco(s): Intolerância ao erro

Tabela 32. Avaliação Individual Atleta 25

7	Nome: Atleta 26
	Posição: Extremo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Velocidade
	Ponto(s) Fraco(s): Força
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Cruzamentos
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Profundidade no CL
	Ponto(s) Fraco(s): TD
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Dedicado
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.

Tabela 33. Avaliação Individual Atleta 26

33	Nome: Atleta 27
	Posição: Extremo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Agilidade
	Ponto(s) Fraco(s): Força
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Drible
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento

Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Capacidade de rutura no CC e CL
	Ponto(s) Fraco(s): TD
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Determinado
	Ponto(s) Fraco(s): Inseguro

Tabela 34. Avaliação Individual Atleta 27

26	Nome: Atleta 28
	Posição: Extremo
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Velocidade
	Ponto(s) Fraco(s): Força
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Drible
	Ponto(s) Fraco(s): Cabeceamento
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): MPB
	Ponto(s) Fraco(s): Profundidade no CL
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Confiante
	Ponto(s) Fraco(s): Resiliência

Tabela 35. Avaliação Individual Atleta 28

9	Nome: Atleta 29
	Posição: Ponta de Lança
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Potência
	Ponto(s) Fraco(s): Peso
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Remate
	Ponto(s) Fraco(s): Drible
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Apoio frontal
	Ponto(s) Fraco(s): Recuperação defensiva
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Humilde
	Ponto(s) Fraco(s): N.A.

Tabela 36. Avaliação Individual Atleta 29

99	Nome: Atleta 30
	Posição: Ponta de Lança
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Resistência
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Drible
	Ponto(s) Fraco(s): Remate longa distância
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Capacidade de pressionar alto
	Ponto(s) Fraco(s): Apoio no CC
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Competitivo
	Ponto(s) Fraco(s): Inconstante

Tabela 37. Avaliação Individual Atleta 30

17	Nome: Atleta 31
	Posição: Ponta de Lança
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Resistência
	Ponto(s) Fraco(s): Agilidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Remate
	Ponto(s) Fraco(s): Receção de bola
Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Capacidade de pressionar alto
	Ponto(s) Fraco(s): MPB
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Determinado
	Ponto(s) Fraco(s): Apreensão após o erro

Tabela 38. Avaliação Individual Atleta 31

88	Nome: Atleta 32
	Posição: Ponta de Lança
Aspetos Físicos	Ponto(s) Forte(s): Alta estatura
	Ponto(s) Fraco(s): Velocidade
Aspetos Técnicos	Ponto(s) Forte(s): Cabeceamento
	Ponto(s) Fraco(s): Condução de bola

Aspetos Táticos	Ponto(s) Forte(s): Apoio frontal
	Ponto(s) Fraco(s): Profundidade no CC
Aspetos Psicológicos	Ponto(s) Forte(s): Disciplinado
	Ponto(s) Fraco(s): Comunicação

Tabela 39. Avaliação Individual Atleta 32

CAPÍTULO IV

Análise Geral dos Microciclos

CAPÍTULO IV – Análise Geral dos Microciclos

Neste capítulo irão estar descritos, detalhadamente, as experiências vivenciadas em cada unidade de treino e cada momento competitivo, dividindo as mesmas pelas diferentes fases da época, sendo elas:

- Período Preparatório;
- Período Competitivo;
- Período de Quarentena.

4.1. Período Preparatório

O espaço disponível para a realização das UT, para a equipa Sénior do GDPCC, é o único campo existente no complexo. Inicialmente, e após várias reuniões com a direção e coordenação do futebol juvenil do clube, os horários de treino, foram: 3ª Feira das 21h15 às 22h45 em meio-campo, 4ª Feira das 21h15 às 22h45 em campo inteiro e 6ª Feira das 20h00 às 21h30 em meio-campo. No entanto, no período preparatório, devido a marcação de jogos particulares a meio da semana, o microciclo foi sofrendo algumas alterações.

A tabela 40 apresenta, resumidamente, a atividade da equipa durante este período.

Período Preparatório	30 de Agosto a 06 de Outubro
Nº de Microciclos	6
Nº de Unidades de Treino	14
Nº de Jogos Não Oficiais	6
Nº de Jogos Oficiais	4
Minutos de Treino (UT)	1250
Minutos de Competição Não Oficial	530
Minutos de Competição Oficial	360

Tabela 40. Período Preparatório

MESOCICLO 01 (AGOSTO/SETEMBRO)**Microciclo 01 (30 Agosto a 01 Setembro)**

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
N/A	N/A	N/A	N/A	30/ago 20H30	31/ago 18H30	FOLGA
				UT01	UT02	
				AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'	
				Meinhos 5'	Meinhos 5'	
				Círculo 15'	Círculo 15'	
				FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 60'	
				Estações: Físico + Circuito 30'	Estações: MPB + Finalização 30'	
				Holandês 30'	Competitivo GR+6x6+GR 30'	
				FINAL 10'	FINAL 10'	
				Abdominais 5'	Flexões 5'	
				Alongamentos 5'	Alongamentos 5'	
				90'	90'	

Figura 20. Microciclo 01

UT 1 – 30 Agosto 2019, Sexta-Feira, 20h30, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Readaptação ao esforço; Relação com bola; Testes físicos; Analisar jogadores e as suas capacidades e lacunas.

Nº de Atletas: 4+15

Descrição: Neste primeiro treino do período preparatório apenas contamos com um total de 19 jogadores. No entanto, esta primeira sessão incidiu, maioritariamente, em testes físicos para avaliar as capacidades dos atletas. A parte inicial em meinhos (com inclusão dos GR) e circuito de coordenação/técnico. Na parte fundamental deu-se início aos testes físicos, começando pela velocidade em distância de 50m, registando a marca dos 30m e 50m. Na outra metade do campo realizou-se MPB 3x3 e à volta da mesma, circuitos de velocidade, lunges, multisaltos e condução de bola. Para terminar a parte fundamental, foi realizado treino holandês com três quipas de quatro jogadores, onde uma equipa sai em posse de bola e ataca uma baliza. Caso perda a posse de bola ou finalize, a equipa que estava a defender ataca a baliza contrária e a equipa que estava a atacar aguarda na sua baliza que surja novo ataque. A UT terminou com séries de abdominais, respeitando o

protocolo “Fitescola”, que consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal, resultados registrados nos testes físicos do período preparatório.



Figura 21. Exercício – Circuito Coordenação/Técnico

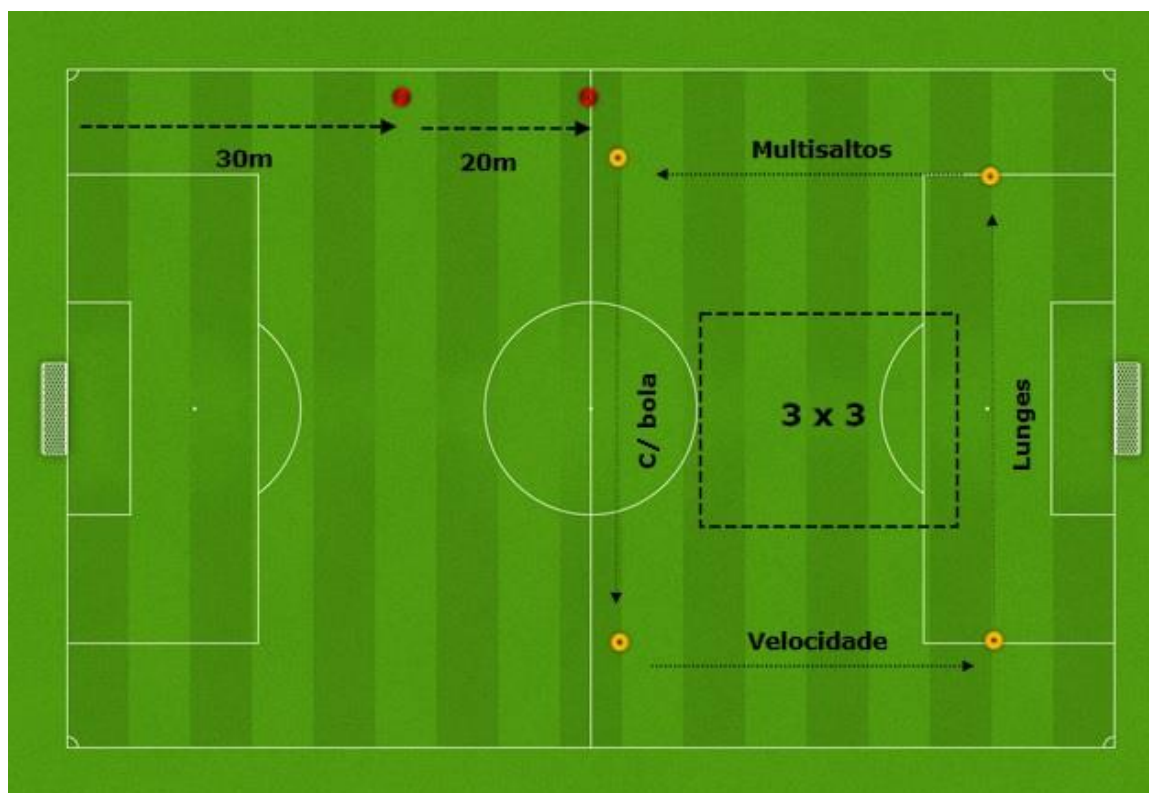


Figura 22. Exercício – Estações

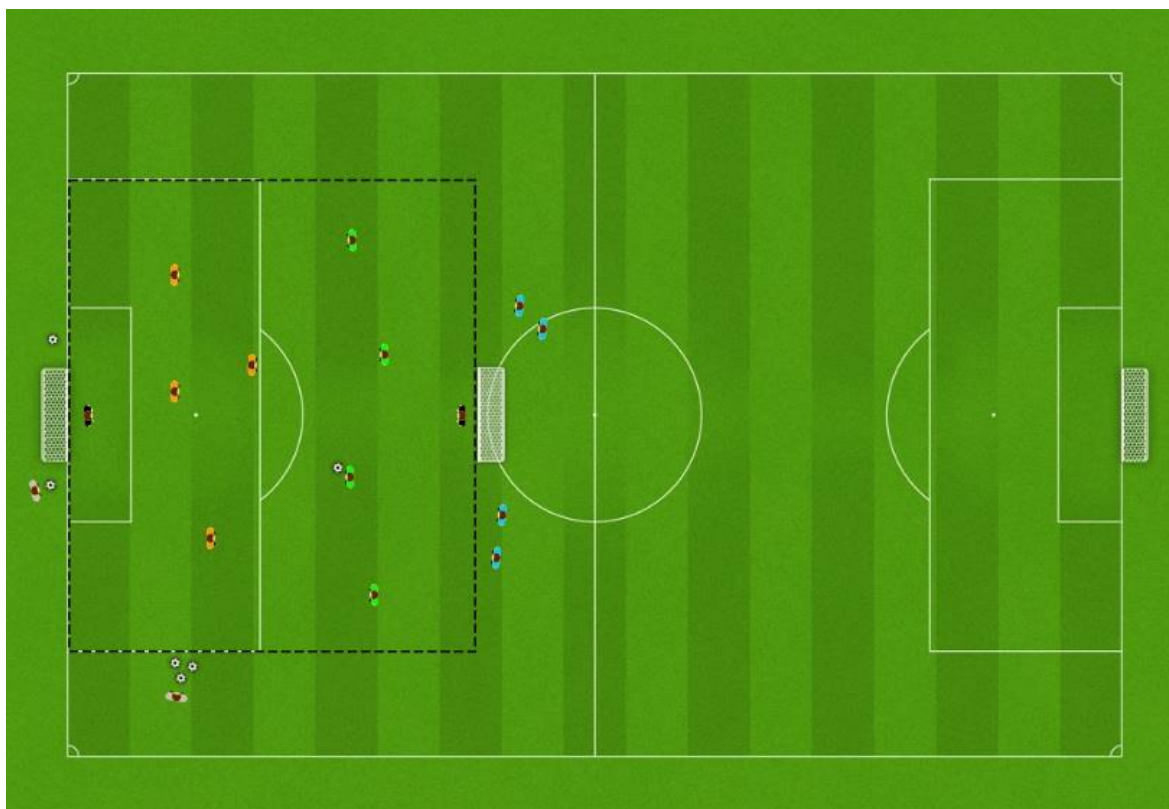


Figura 23. Exercício – Treino Holandês

UT 2 – 31 Agosto 2019, Sábado, 18h30, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Readaptação ao esforço; Relação com bola; Testes físicos.

Nº de Atletas: 3 + 12

Descrição: Parte inicial com os primeiros cinco minutos a serem dedicados aos meínhos, sendo algo que acompanhou a equipa ao longo da época nos primeiros minutos do treino, salvo raras exceções. Seguiu-se circuito de passe e receção com coordenação. O primeiro exercício da parte fundamental deu lugar a MPB em 4 quadrantes, jogado em formato 3x2, onde a equipa sem bola quando ganha a mesma tem de procurar a cobertura que se encontra em quadrante oposto, que vai basculando. Em estação oposta foi realizado exercício de finalização direta, após passe da linha de fundo pelos jogadores, que vão trocando as funções. No último exercício foi realizado competitivo (GR+6x6+GR). A UT terminou com séries de flexões de braços, respeitando o protocolo “Fitescola”, que consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços) a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores, resultados registados nos testes físicos do período preparatório.

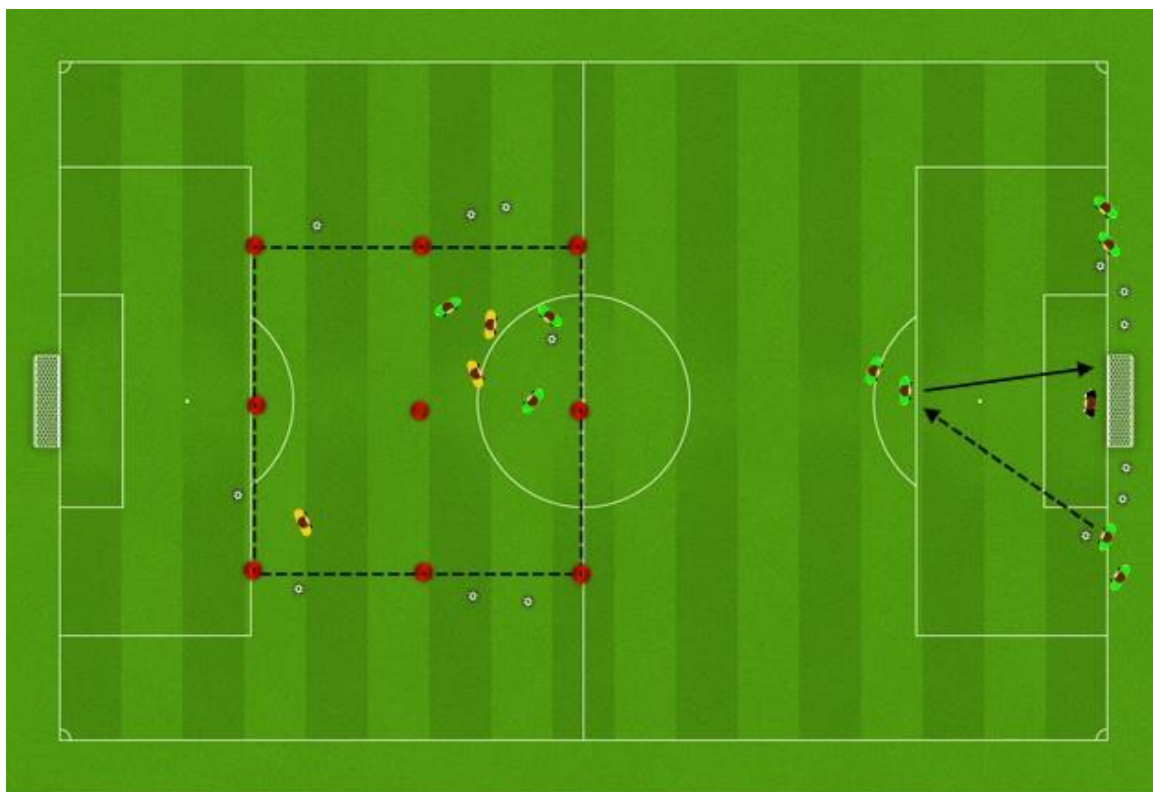


Figura 24. Exercício – MPB em 4 quadrantes + Finalização

Reflexão do Microciclo 1
Aspetos positivos
Dinâmica e disponibilidade nos exercícios de MPB, ainda que com alguma dificuldade nas capacidades anaeróbias e aeróbias dos atletas.
Aspetos a melhorar
Índices físicos da equipa baixos (e.g. resistência, potência anaeróbia), consequência da fase precoce da época.

Microciclo 02 (02 Setembro a 08 Setembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
02/set 21H15		04/set 21H15		06/set 20H00		
UT03		UT04		UT05		
AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 15'		
Meinhos 5'		Meinhos 5'		Meinhos 15'		
MPB (c/GR) 15'		Descontext. 15'				
FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 60'		FUNDAMENTAL 70'		
Teste Vaivém + Jogo Rio 25'	JOGO	Organização Defensiva 30'		Ap. Técnico Passe e Recepção + MPB c/ 4 balizas 30'	JOGO	JOGO
6 MPB (1x1+J) 25'		5x5 c/ apoios laterais 30'	FOLGA	Org. Defensiva vs 1ª Linha Pressão + Jogo Rio 30'		
Competitivo (GR+10x10+GR) 15'	CD Estrela			Esquemas Táticos (Cantos Def. e Of.) 10'	Ponterrolense	GD Alfarim
FINAL 5'	21H15	FINAL 10'		FINAL 5'	17H00	17H00
Alongamentos 5'	Campo dos Pescadores, Costa de Caparica	Penaltis (c/ abs + alongamentos)		Alongamentos 5'	Campo dos Pescadores, Costa de Caparica	Campo Alfarim, Alfarim
90'		90'		90'		

Figura 25. Microciclo 02

UT 3 – 02 Setembro 2019, Segunda-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Avaliação aptidão aeróbia; MPB; Superioridade numérica; Jogo.

Nº de Atletas: 4+18

Descrição: Parte inicial com 5' de meinhos e restantes 15' com MPB com todos os jogadores, integrando os GR, onde a cada 10 passes (com a condicionante a dois toques) coloca a bola nas mãos do GR. Após essa sequência, equipa adversária é castigada com série de abdominais e flexões. A parte fundamental contou com a continuação dos testes físicos, desta vez com o teste do vaivém que consiste em executar um número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros a uma cadência pré-determinada. Este

teste avalia a aptidão aeróbia. Para obter os resultados com maior veracidade e para melhor acompanhamento dos atletas, o grupo foi dividido em duas estações, onde na segunda estação realizou-se MPB (3x2). Deu-se seguimento à MPB no segundo exercício da UT, em forma de várias estações de 1x1+J, sendo uma delas com a integração dos GR. J apenas pode jogar a um toque e não poder recorrer à meia-distância para finalizar. A parte fundamental terminou com competitivo (GR+10x10+GR). Os GR integram como jogadores de campo e vão rodando na baliza. A equipa que perder faz 50 flexões. A UT termina com séries de alongamentos.

Período Preparatório - Jogo Treino 01		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Clube Desportivo Estrela		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
03/09/2019 - 21h15		
Resultado Final: 2-3	(Resultado ao Intervalo: 1-2)	Derrota

UT 4 – 04 Setembro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização defensiva; Permutas CC/CL; Finalização.

Nº de Atletas: 2+12

Descrição: Parte inicial com 5' de meínhos e restantes 15' com circuitos de passe e combinações. A parte fundamental incidiu na organização defensiva, respeitando os princípios específicos da defesa: coberturas defensivas e equilíbrio, permutas nos CL e CC num J+5x5+J, com a condicionante de limite de dois toques e o jogador que se encontra no CL, quando recebe pode conduzir para o CC e quem passou fica no CL. Quem recebe no CL não tem limite de toques. Para finalizar, enquanto os jogadores realizavam séries de alongamentos e abdominais, realizou-se competição de grandes penalidades, onde quem falhava era eliminado.

UT 5 – 06 Setembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização defensiva; 1ª Linha de pressão; MPB; Esquemas Táticos (Cantos ofensivos e defensivos).

Nº de Atletas: 2+16

Descrição: Foram realizados meínhos durante o tempo total do aquecimento (15'), com a participação dos GR. De seguida, já na parte fundamental, MPB com quatro balizas com sistema de pontos, onde a cada 10 passes pode finalizar em qualquer uma das balizas, com

a duração de 20'. Logo após, seguiram-se 10' de exercício técnico de passe e receção. O segundo exercício incidiu novamente na organização ofensiva, insistindo na linha de quatro, juntamente com a 1ª linha de pressão realizada pelos EXT, MO e PL. Na outra estação realizou-se jogo do rio (3x2). No último exercício inserimos, pela primeira vez esquemas táticos, os cantos (ofensivos e defensivos) nas sessões de treino, com vista aos jogos a realizar no fim-de-semana. A UT termina com séries de alongamentos. Todos os jogadores disponíveis foram convocados para a partida de apresentação aos sócios, juntamente com alguns jogadores da equipa de juniores.

Período Preparatório - Jogo Treino 02		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Grupo Desportivo Recreativo e Cultural Ponterrolense		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
07/09/2019 - 17h00		
Resultado Final: 1-1	(Resultado ao Intervalo: 1-0)	Empate



Figura 26. Apresentação da equipa sénior aos sócios e adeptos

Período Preparatório - 1ª Jornada Taça AFS "José Joaquim Sousa Marques" Fase de Grupos - Série E		
Grupo Desportivo de Alfarim x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo Alfarim, Alfarim		
07/09/2019 - 17h00		
Resultado Final: 4-3	(Resultado ao Intervalo: 2-0)	Derrota

Reflexão do Microciclo 2
Aspetos positivos
A equipa foi conseguindo cumprir um dos objetivos do período preparatório, melhorar os índices físicos dos atletas disponíveis até à data, com utilização em dois jogos treino. Bom desenvolvimento na 1ª fase de construção e ligação com o setor intermédio.
Aspetos a melhorar
Índices físicos da equipa (e.g. resistência, potência anaeróbia), consequência da fase precoce da época; Basculação lenta da equipa e lentidão a pressionar portador da bola.
Momento Competitivo
Positivo: Foram criadas várias situações de finalização com MPB, maioritariamente pelo CLE; Várias situações de VCJ, após recuperação de bola, utilizando largura e profundidade, tendo as duas grandes penalidades surgido de situações idênticas.

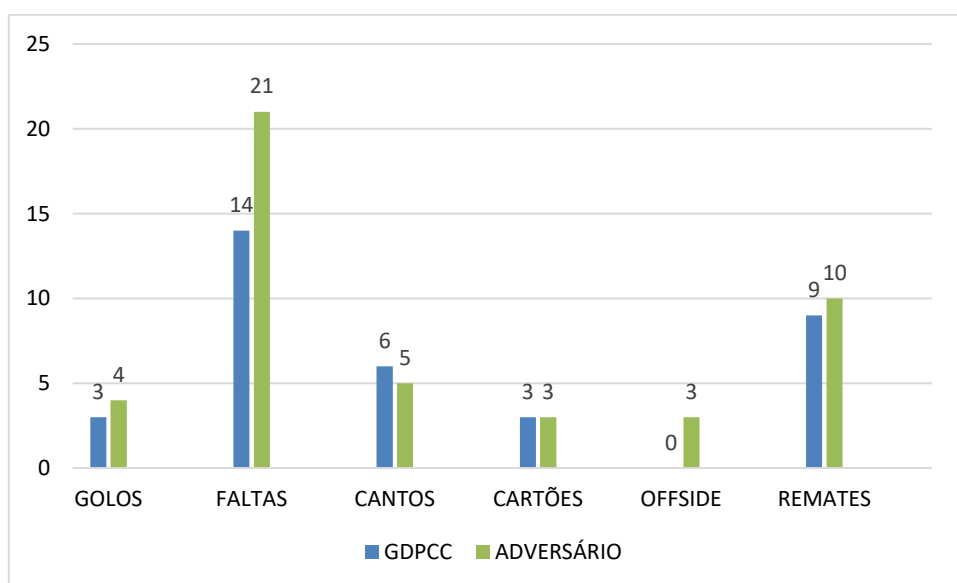


Figura 27. Análise Estatística – 1ª Jornada Taça AFS

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Quintajense	3	1	1	0	0	3	0	+3
2º	GD Alfarim	3	1	1	0	0	4	3	+1
3º	CD Cova Piedade B	0	0	0	0	0	0	0	0
4º	Pescadores	0	1	0	0	1	3	4	-1
5º	Monte Caparica AC	0	1	0	0	1	0	3	-3

Tabela 41. Classificação 1ª Jornada Taça AFS

Microciclo 03 (09 Setembro a 15 Setembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	10/set 21H15		12/set 21H15	13/set 20H00		
	UT06		UT07	UT08		
	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		
	Corrida 5'		Meinhos 5'	Meinhos + Mob. 15'		
	Descontext. 15'		Descontext. 15'	Velocidade Comp. 5'		
	FUNDAMENTAL 50'		FUNDAMENTAL 65'	FUNDAMENTAL 65'		
	JOGO					JOGO
	1) Intervalados c/ bola 2) MPB c/ finalização 20'		MPB c/ finalização (5x5) 25'	Padronizados 25'		
	1) Org. Ofensiva 1ª Terço 2) Finalização 30'		Competitivo c/ Juniores "B" 40'	Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (Cantos) 15'		
	FINAL 10'		FINAL 5'	FINAL 5'		
	Alongamentos 10'		Alongamentos 5'	Alongamentos 5'		
	80'		90'	90'		
FOLGA		 Amora FC (Jun.) 21H15 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica			FOLGA	 Monte Caparica 15H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica

Figura 28. Microciclo 03

Neste microciclo preparamos a equipa para defrontar equipa da 2ª divisão, o Monte da Caparica. Focamos na organização ofensiva, com especial atenção à 1ª fase de construção. Introduzimos as jogadas padronizadas, como forma de dar à equipa soluções ofensivas pré-estabelecidas, coordenando os comportamentos e as interações entre os jogadores. De forma a colocar em prática o que foi trabalhado até então, foi realizado jogo treino com a equipa de juniores do Amora (na Terça-Feira) e competitivo com os juniores B do clube (na Quarta-Feira).

08/09/2019	Monte Caparica	2 x 2	Quintajense	E
------------	----------------	-------	-------------	---

Tabela 42. Últimos resultados - Monte da Caparica (Taça AFS)

UT 6 – 10 Setembro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Organização Ofensiva; Finalização.

Nº de Atletas: 2+16

Descrição: A parte inicial da sessão ficou entregue à corrida inicial com todo o grupo e circuito técnico de passes e combinações, com o tempo total de 20'. Seguiram-se intervalados com bola, onde a cada sinal sonoro (um apito apenas ou dois apitos seguidos),

os jogadores com bola controlada saem em direção à baliza para finalizar, e os restantes tentam impedir a finalização, e MPB com finalização, divididos por duas estações, com 30' no total. Aos 15', os respetivos grupos trocaram de estação. No segundo exercício, insistimos na nossa organização ofensiva, nomeadamente na 1ª Fase de construção. Na segunda estação, os restantes realizaram exercício de finalização com vertente física. A UT terminou com séries de alongamentos. **Nota:** Este microciclo contou com a presença do Atleta 32 (PL), ex- Fabril, à experiência.

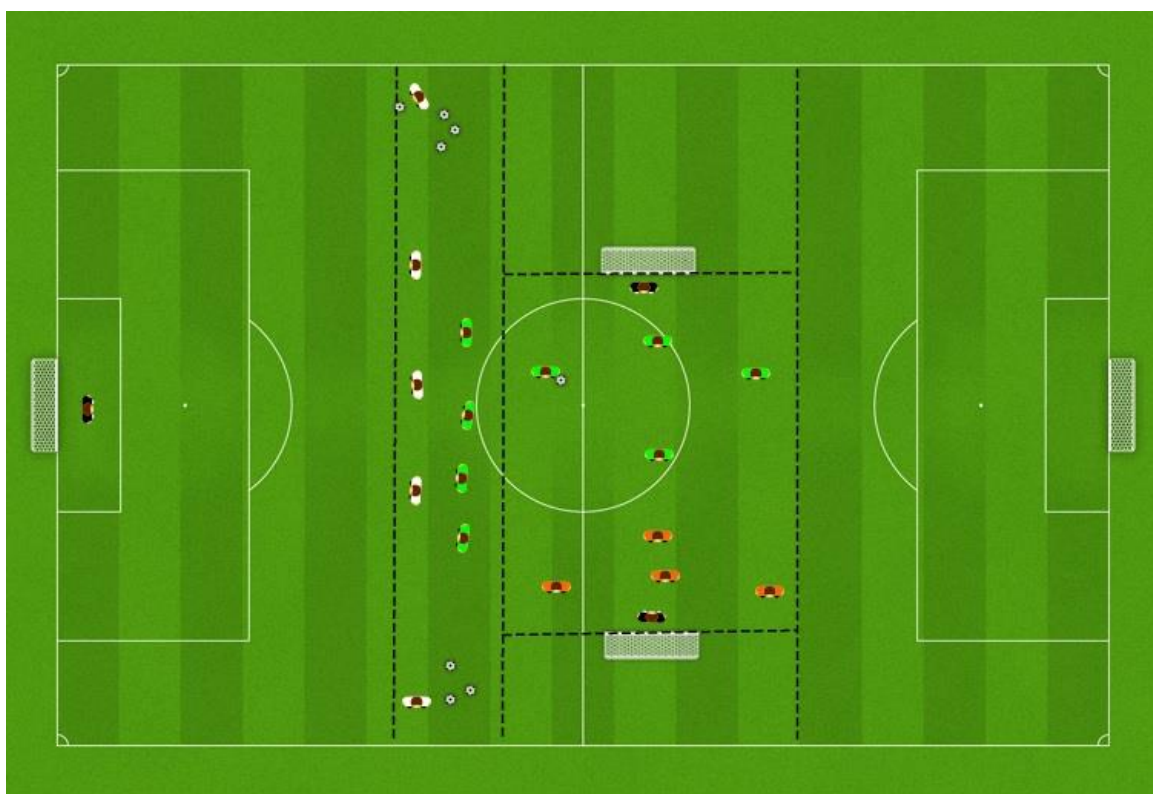


Figura 29. Exercício – Intervalados com bola + MPB com finalização

Período Preparatório - Jogo Treino 03		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Amora Futebol Clube (Juniors)		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
11/09/2019 - 21h15		
Resultado Final: 0-6	(Resultado ao Intervalo: 0-1)	Derrota

UT 7 – 12 Setembro 2019, Quinta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Finalização; Jogo.

Nº de Atletas: 2+13

Descrição: A parte inicial da sessão ficou entregue aos meínhos com todo o grupo e circuito técnico de passes e combinações, com a duração total de 20'. Devido à ausência do treinador de guarda-redes, assumi o treino nos mesmos na parte inicial do primeiro exercício. MPB 5x5 que, posteriormente, contou com a participação dos GR para passar a existir finalização, após 10 passes a dois toques. Como à Quinta-Feira não se encontra nos planos a sessão de treino do plantel sénior, ficou combinado com o treinador dos Juniores "B" do clube que seria realizado jogo competitivo para o espaço ser melhor aproveitado por ambos. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 8 – 13 Setembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Padronizados; MPB; Esquemas Táticos.

Nº de Atletas: 3+19

Descrição: A parte inicial da sessão contou com meínhos, seguido de mobilidade articular e competitivo de velocidade. Nesta UT, introduzimos jogadas padronizadas como complemento ao modelo de jogo adotado com o objetivo de dar (mais) soluções à organização ofensiva da equipa. Ao todo, foram testadas quatro diferentes tipo de jogadas, com a duração total de 25'. Seguiu-se o competitivo com apoios e esquemas táticos (cantos). A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Preparatório - 2ª Jornada Taça AFS "José Joaquim Sousa Marques" Fase de Grupos - Série E		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Monte da Caparica Atlético Clube		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
15/09/2019 - 17h00		
Resultado Final: 0x0 (Resultado ao Intervalo: 1-0)		
		Vitória

Reflexão do Microciclo 3
Aspetos positivos
Qualidade na construção a partir do DC, em largura, com oposição assertiva da linha ofensiva. GR variou entre jogar em largura com DC e passe longo para DL.
Aspetos a melhorar
Assimilar as circulações táticas da equipa futuramente, sem necessidade do <i>feedback</i> da equipa técnica.
Momento Competitivo

Positivo: Conseguimos sair a jogar na 1ª fase, com os DC em largura, devido à falta de pressão do adversário; Segurança com bola a circular nos três corredores; Golo obtido através de AR, após recuperação da posse de bola no segundo terço do terreno. **A melhorar:** Poucos remates à baliza para a qualidade e quantidade de vezes que conseguimos chegar a zonas de finalização.

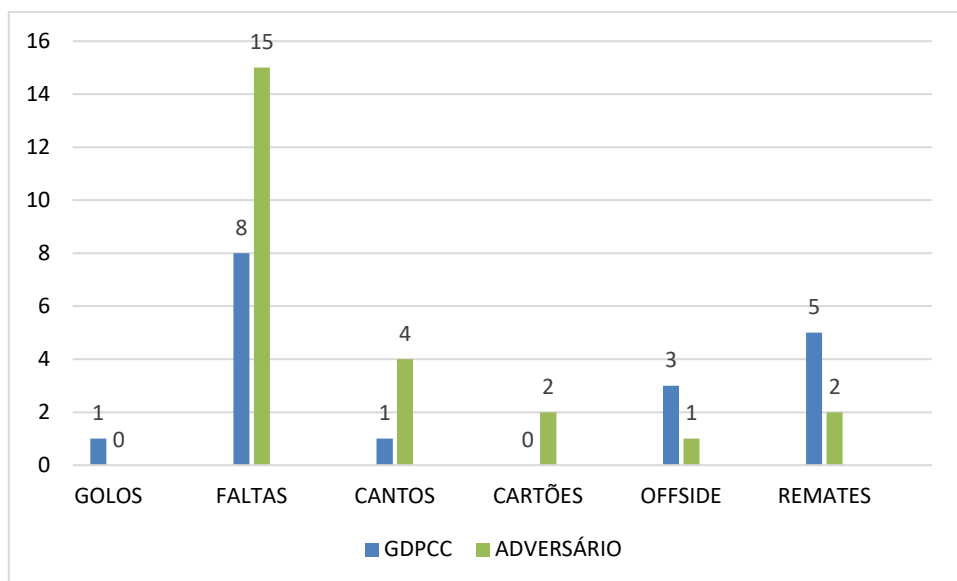


Figura 30. Análise Estatística – 2ª Jornada Taça AFS

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	CD Cova Piedade B	3	1	1	0	0	8	0	+8
2º	GD Alfarim	3	1	1	0	0	4	3	+1
3º	Pescadores	3	2	1	0	1	6	4	+2
4º	Quintajense	3	2	1	0	1	3	8	-5
5º	Monte Caparica AC	0	2	0	0	2	0	6	-6

Tabela 43. Classificação 2ª Jornada Taça AFS

Microciclo 04 (16 Setembro a 22 Setembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	17/set 21H15	JOGO  G.C. Corroios 21H15 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica	Team Building na Praia da Saúde, Costa de Caparica - 21H00	20/set 20H00	FOLGA	JOGO  Cova Piedade "B" 15H00 Campo do Vinhense, Alhos Vedros
	UT09			UT10		
	AQUECIMENTO 25'			AQUECIMENTO 25'		
	Corrida+Meínhos 10'			Meínhos + MPB 20'		
	MPB c/ apoios 15'			Veloc. Reativa 5'		
	FUNDAMENTAL 60'			FUNDAMENTAL		
	Transições 3x3 c/ 2 J 30'			Org. Defensiva / 20'		
	Testes físicos (cont.)			Org. Ofensiva + 1ª linha de pressão		
	5x5 + 4 30'			Competitivo c/ apoios 30'		
	Superioridade CL			Esquemas Táticos (Cantos+Livres laterais) 10'		
	FINAL 5'			FINAL 5'		
	Alongamentos 5'			Alongamentos 5'		
	90'			90'		

Figura 31. Microciclo 04

Neste microciclo preparamos a equipa para defrontar a equipa B do Clube Desportivo da Cova da Piedade, uma das equipas mais fortes desta série E e do campeonato da 1ª divisão. Continuamos com os testes físicos para os atletas que ainda não os tinham realizado. Realizamos jogo treino contra a equipa do Ginásio Clube de Corroios, que milita na 2ª divisão do distrito, e juntamos o plantel num treino diferente do habitual, onde nos deslocamos até à praia para testemunhar como trabalham os pescadores, com o objetivo de unir o grupo em torno de uma causa, tendo tido a oportunidade de participar na árdua tarefa destes homens e mulheres.

15/09/2019	Quintajense	0 x 8	Cova Piedade B	V
------------	-------------	-------	----------------	---

Tabela 44. Últimos resultados - Cova da Piedade B (Taça AFS)

UT 9 – 17 Setembro 2019, Segunda-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial; Superioridade nos CL.

Nº de Atletas: 2+17

Descrição: A parte inicial da sessão contou com corrida inicial, meínhos e MPB com 6 apoios, onde a cada vez que a bola era jogada nos apoios, os mesmos tinham de trocar de

posição pela ordem dos ponteiros do relógio. Aparte fundamental foi dividida por trabalho setorial, onde se incidiu na 2ª fase de construção e utilização dos MC para transitar para zonas de decisão, e exercício de 5x5 + 4 com o objetivo de criar superioridade através dos CL (os quatro jogadores apenas atuam nos CL, jogando como J). A UT terminou com séries de alongamentos. **Nota:** Estiveram quatro jogadores à experiência.



Figura 32. Exercício – MPB com 6 apoios

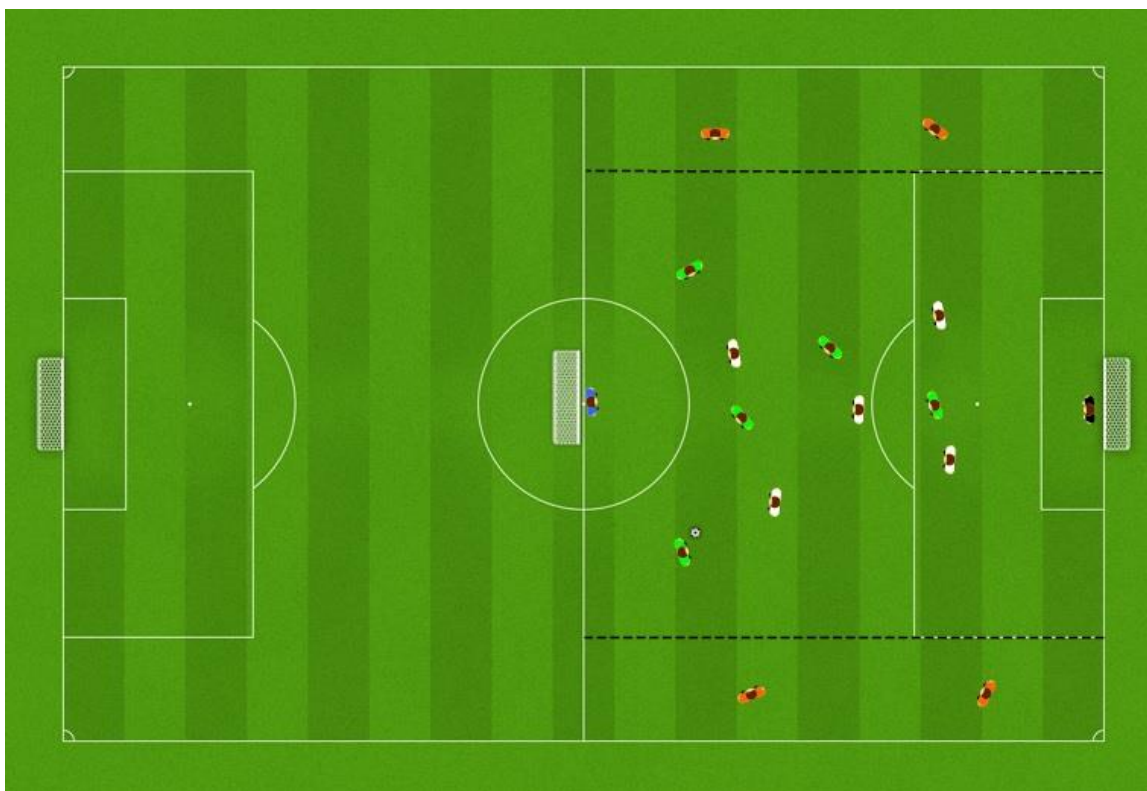


Figura 33. Exercício – 5x5+4

Período Preparatório - Jogo Treino 04		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Ginásio Clube Corroios		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
18/09/2019 - 21h15		
Resultado Final: 0-0	(Resultado ao Intervalo: 0-0)	Empate

19 Setembro, Quinta-Feira, 21h00, na Praia da Saúde, Costa de Caparica

Neste dia tivemos a presença da nossa equipa, na Praia da Saúde, num dos mais memoráveis treinos que possivelmente tivemos a possibilidade de presenciar. Este “treino” teve como objetivo fomentar, ainda mais, a união e coesão do nosso grupo de trabalho, passando algumas horas com os pescadores da terra. Tivemos todos, sem exceção, a oportunidade de ajudar e testemunhar a árdua tarefa destes homens que vivem do que o mar lhes dá. Foi quase como que um voltar às origens da criação do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica. Esta presença da nossa equipa, bem como a forma como fomos recebidos pelos pescadores, foi como uma pequena homenagem recíproca, perante quem tem tão forte compromisso com tão distintas causas. Deixo aqui o agradecimento, em nome pessoal e de toda a equipa, à Arte Xávega Vitorino pela oportunidade e pela partilha desta incomparável experiência!



Figura 34. Atividade grupal com a Arte Xávega Vitorino na Praia da Saúde, Costa de Caparica

UT 10 – 20 Setembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização defensiva + 1ª linha de pressão; Organização ofensiva + 1ª fase de construção; Competitivo; Esquemas táticos (cantos + livres laterais).

Nº de Atletas: 4+17

Descrição: Aquecimento iniciou com meínhos (com cone no meio), seguido de MPB com as mãos (sem GR) e terminou com velocidade reativa (a um apito sai em frente, a dois apitos sai nas laterais). A parte fundamental incidiu na organização ofensiva e defensiva da equipa, tendo eu a responsabilidade de dinamizar a 1ª linha de pressão contra a 1ª fase de construção. Este exercício teve a duração total de 20'. No segundo exercício, o habitual competitivo com apoios e terminou com marcação de cantos e livres laterais. A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Preparatório - 3ª Jornada Taça AFS "José Joaquim Sousa Marques" Fase de Grupos - Série E		
Clube Desportivo da Cova da Piedade "B" x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo do Vinhense, Alhos Vedros		
22/09/2019 - 15h00		
Resultado Final: 4x2	(Resultado ao Intervalo: 3-1)	Derrota

Reflexão do Microciclo 4
Aspetos positivos
Aproveitamento de situações de cruzamento no exercício de 5x5+4; Resposta à proposta de <i>team building</i> da equipa técnica (grupo unido, a participar, interagir e com boa disposição).
Aspetos a melhorar
Índices físicos da equipa (e.g. resistência, potência anaeróbia), consequência da fase precoce da época.; Basculação lenta da equipa e lentidão a pressionar portador da bola.
Momento Competitivo
Positivo: Largura e profundidade nos CL, principalmente do Atleta 24 no CLD. A melhorar: Pressão ao portador da bola; Descoordenação dos três elementos do setor ofensivo; Capacidade de criar situações de finalização.

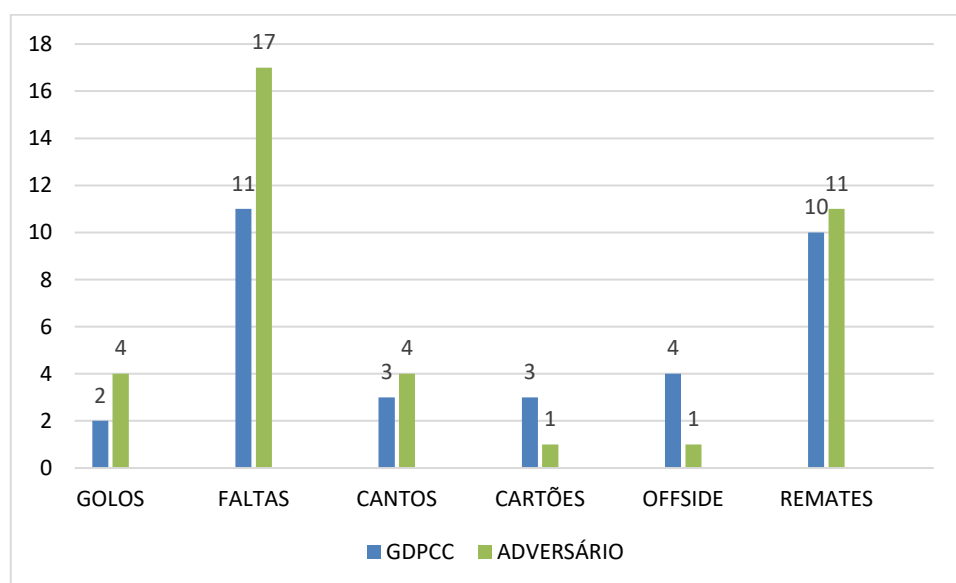


Figura 35. Análise Estatística – 3ª Jornada Taça AFS

POSICÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	CD Cova Piedade B	6	2	2	0	0	12	2	+10
2º	GD Alfarim	6	2	2	0	0	9	4	+5
3º	Pescadores	3	3	1	0	2	8	8	0
4º	Quintajense	3	2	1	0	1	3	8	-5
5º	Monte Caparica AC	0	3	0	0	3	1	11	-10

Tabela 45. Classificação 3ª Jornada Taça AFS

Microciclo 05 (23 Setembro a 29 Setembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	24/set 21H15	25/set 21H15	FOLGA	27/set 20H00	FOLGA	JOGO  Quintajense F. C. 15H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica
	UT11	UT12		UT13		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 20'		
	Corrida 5'	Meinhos 5'		Meinhos 5'		
	Descontext. 15'	Descontext. 15'		Descont. + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 65'		
	3x3+2J / MPB 3x2 30'	MPB 3x2+3 / Finalização 30'		Padronizados 20'		
	4x4+1/4 com superioridade nas alas 15'	Competitivo (GR+10x10+GR) 35'		Competitivo c/ apoios 30'		
	Circuito força 15'			Esquemas Táticos (Cantos + Livres) 15'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		

Figura 36. Microciclo 05

Este microciclo foi preparado com o intuito de receber a equipa do Quintajense, da 2ª divisão. Teve como objetivo terminar a fase de grupos da Taça AFS da melhor forma possível, pois mesmo vencendo a partida, teríamos sempre de aguardar pelos restantes resultados na semana seguinte para garantir a nossa continuidade na prova. Apostamos em MPB e em forma jogada de forma sempre com o objetivo de colocar em prática o que foi trabalhado até ao momento.

15/09/2019	Quintajense	0 x 8	Cova Piedade B	D
08/09/2019	Monte Caparica	2 x 2	Quintajense	E

Tabela 46. Últimos resultados –Quintajense (Taça AFS)

UT 11 – 24 Setembro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Superioridade nos CL.

Nº de Atletas: 3+18

Descrição: A parte inicial da sessão contou com corrida inicial e circuito técnico, com a duração total de 20'. No primeiro exercício da parte fundamental, demos primazia a exercícios de MPB, com a primeira estação a ser jogada em formato de 3x3+2 com a participação dos GR. A equipa em posse joga com dois J e, após combinar com os GR, os

mesmos devem dar largura e profundidade imediatamente no espaço delimitado pelas marcas. Caso a bola não seja colocada nesse momento, baixam e iniciam novamente. Na segunda estação, MPB 3x2 com o elemento em espera na cobertura.

UT 12 – 25 Setembro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Finalização; Competitivo; Esquemas Táticos.

Nº de Atletas: 4+17

Descrição: A parte inicial da sessão contou com meínhos e circuito técnico, com a duração total de 20'. No primeiro exercício da parte fundamental, demos primazia a exercício de MPB, a ser jogada em formato de 3x2+3 em quatro quadrantes. A equipa em posse joga contra dois elementos que procuram recuperar a mesma, enquanto o terceiro elemento coloca-se em quadrante diferente como cobertura ofensiva. A outra equipa de três posiciona-se noutro quadrante para se manter a posse de bola após quatro passes. Na segunda estação, finalização com trabalho físico com o elemento em espera na cobertura. No segundo exercício foi realizado competitivo, trabalhando juntamente os esquemas táticos já inseridos. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 13 – 27 Setembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Padronizados; Competitivo; Esquemas Táticos.

Nº de Atletas: 4+21

Descrição: De salientar que esta UT foi a que contou com a presença de mais atletas até ao momento (25). A parte inicial da sessão contou com meínhos com cone, circuito técnico e exercício competitivo de velocidade, com a duração total de 20'. No primeiro exercício da parte fundamental, insistimos no exercícios padronizados, contanto com as mesmas quatro dinâmicas. No segundo exercício, o habitual competitivo com apoios e terminou com marcação de cantos (ofensivos e defensivos), livres laterais (ofensivos e defensivos) e livres frontais. A UT terminou com séries de alongamentos.



Figura 37. Exercício – Aquecimento UT13

Período Preparatório - 4ª Jornada Taça AFS "José Joaquim Sousa Marques" Fase de Grupos - Série E		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Quintajense Futebol Clube		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
29/09/2019 - 15h00		
Resultado Final: 4x0	(Resultado ao Intervalo: 2-0)	Vitória

Reflexão do Microciclo 5
Aspetos positivos
MPB e saídas das zonas de pressão respeitando as coberturas.
Aspetos a melhorar
Assimilação e aproveitamento dos ET (cantos e livres).
Momento Competitivo
Positivo: Conseguimos sair a jogar na 1ª fase, com os DC em largura, devido à falta de pressão do adversário; Segurança com bola a circular nos três corredores e três setores; Criação de oportunidades de finalização; Aproveitamento das oportunidades de

finalização, nomeadamente na primeira parte. **A melhorar:** Índices de concentração e compromisso durante o tempo total de jogo.

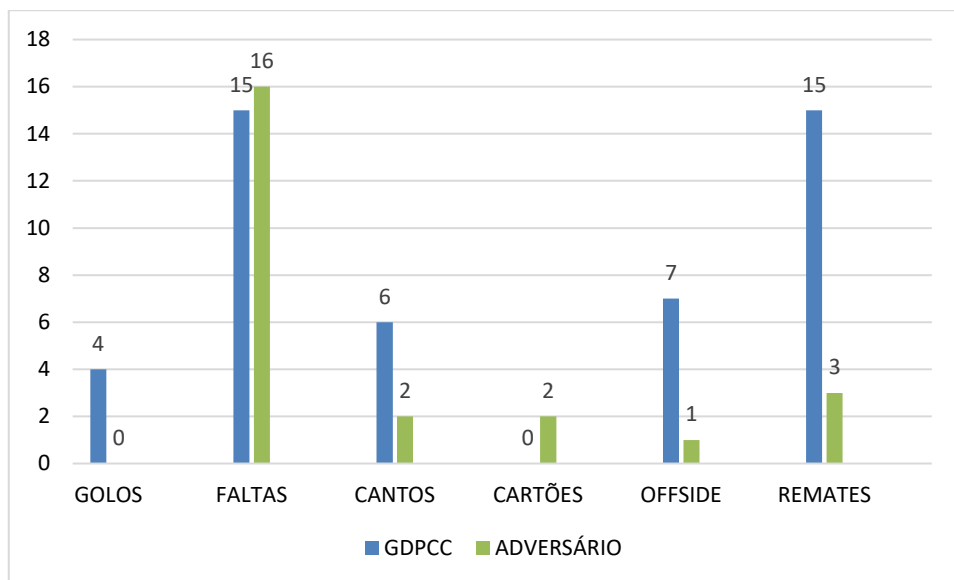


Figura 38. Análise Estatística – 4ª Jornada Taça AFS

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	CD Cova Piedade B	9	3	3	0	0	13	2	+11
2º	GD Alfarim	6	3	2	0	1	9	5	+4
3º	Pescadores	6	4	2	0	2	12	8	+4
4º	Quintajense	3	3	1	0	2	3	12	-9
5º	Monte Caparica AC	0	3	0	0	3	1	11	-10

Tabela 47. Classificação 4ª Jornada Taça AFS

MESOCICLO 02 (OUTUBRO)

Microciclo 06 (30 Setembro a 06 Outubro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	JOGO  Juniores A 21H15 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica	JOGO  C. F. Trafaria 21H15 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica	03/out 21H15 UT14 AQUECIMENTO 20' Meinhos 5' MPB c/ 3 balizas 15' FUNDAMENTAL 60' MPB 2x2+2+J / Finalização 2x2 30' 6x6 campo reduzido / Circuito Finalização 30' FINAL 10' Alongamentos 10' 90'	FOLGA	FOLGA	FOLGA

Figura 39. Microciclo 06

Neste microciclo aproveitamos o facto de não termos jogo oficial (folga na 5ª Jornada da Taça AFS), para organizar a semana de trabalho de forma a que fosse possível dar aos jogadores um fim de semana prolongado com a finalidade de poderem descansar antes do início da semana que antecede o início do período competitivo e primeira jornada do campeonato. Com isto, foram organizados dois momentos competitivos. O primeiro (Terça-Feira), contra a equipa de juniores do clube e o segundo (Quarta-Feira), contra a equipa do C. F. Trafaria. Assim, apenas tivemos uma UT neste microciclo.

Período Preparatório - Jogo Treino 05		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica (Juniores)		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
01/10/2019 - 21h15		
Resultado Final: 3x1 (Resultado ao Intervalo: 2-1)		
		Vitória

Período Preparatório - Jogo Treino 06		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Clube de Futebol da Trafaria		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
02/10/2019 - 21h15		
Resultado Final: 3x0	(Resultado ao Intervalo: 1-0)	Vitória

UT 14 – 03 Outubro 2019, Quinta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Finalização.

Nº de Atletas: 4+21

Descrição: A parte inicial da sessão contou com meínhos e MPB com três mini-balizas, onde a equipa sem a posse de bola tinha como objetivo defender as mesmas, com a duração total de 20'. A parte fundamental contou com um primeiro exercício de MPB em formato 2x2+2+J, jogado sempre a dois toques, onde existiu sempre equipa em superioridade numérica e finalização em formato 2x2 + apoios. No segundo exercício, trabalhamos organização ofensiva em formato 6x6 em campo reduzido. Como exercício complementar, foi realizado circuito de finalização. A UT terminou com séries de alongamentos.

Reflexão do Microciclo 6
Aspetos positivos
Jogo treino com juniores A: Saída a jogar com regularidade na 1ª fase, maioritariamente pelos DC e MD; Circulação de bola com rapidez nos três corredores e maior MPB em zonas de criação/decisão e aproveitamento no capítulo da finalização, que foi o principal objetivo do treino. Jogo treino com CFT: Saída a jogar com regularidade na 1ª fase, maioritariamente pelos DC e MD; Maior MPB em zonas de criação/decisão e aproveitamento no capítulo da finalização, que foi o principal objetivo do treino.
Aspetos a melhorar
Jogo treino com juniores A: Reação efetiva à perda da bola e linhas de passe circundantes e compromisso nesse momento do jogo, tendo o golo sofrido surgido na sequência de AR. Jogo treino com CFT: Pressão ao portador da bola, principalmente no CL, onde surgiram grande quantidade de cruzamentos.

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	CD Cova Piedade B	12	4	4	0	0	19	2	+17
2º	GD Alfarim	9	4	3	0	1	14	7	+7
3º	Pescadores	6	4	2	0	2	12	8	+4
4º	Quintajense	3	4	1	0	3	5	17	-12
5º	Monte Caparica AC	0	4	0	0	4	1	17	-16

Tabela 48. Classificação 5ª Jornada Taça AFS

4.1.1. Balanço do Período Preparatório

Terminado o período preparatório, aprez-me confirmar que os objetivos propostos, para o respetivo período, foram cumpridos. A qualificação na fase de grupos da Taça AFS, como um dos melhores terceiros classificados, deu acesso à fase a eliminar e os atletas foram assimilando o modelo de jogo gradualmente. Seguem alguns dados estatísticos verificados neste período:

	Peso (kg)	Altura (cm)	Velocidade (s)						Impulsão Horizontal (cm)		Impulsão Vertical (cm)		Abdominais	Flexão de Braços	Vaivém
			30m	50m	30m	50m	30m	50m							
			1ª Tentativa	2ª Tentativa	3ª Tentativa	1ª Tent.	2ª Tent.	1ª Tent.	2ª Tent.						
Atleta 1	73,3	178	4,94	6,95	4,03	7,3	4,66	7,45	226	221	225	260	200	23	30
Atleta 2	89,8	191	4,3	6,54	4,28	6,82	4,48	6,95	263	270	245	280	153	15	30
Atleta 3	77	1,89		6,76	4,39	7,32	4,34	6,95	253	249	249	260	200	34	30
Atleta 4	78,4	181	4,75	7,2	4,37	7,39	4,46	7,66	**	**	**	**	200	**	30
Atleta 5	70,6	174	5,02	7,17	4,79	7,11	4,63	7,07	216	215	258	259	200	44	55
Atleta 6	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	43
Atleta 7	80,5	175	4,06	7,2	4,53	7,26	4,66	7,04	229	230	224	255	121	20	45
Atleta 8	**	**	**	**	**	**	**	**	205	216	260	260	**	26	63
Atleta 9	84,5	174	**	**	**	**	**	**	235	241	223	263	**	20	43
Atleta 11	76,3	181	4,64	7,14	4,59	7,01	4,79	7,01	222	228	229	259	200	21	65
Atleta 10	**	**	**	**	**	**	**	**	213	208	260	260	**	39	**
Atleta 12	79,5	177	4,46	6,98	4,51	6,76	4,39	6,47	236	253	222	262	200	40	62
Atleta 13	64,7	173	3,82	6,16	4,15	6,11	4,29	6,45	218	222	245	253	**	29	42
Atleta 14	69,3	170	4,42	6,79	4,6	6,69	4,5	6,55	248	245	219	255	171	22	42
Atleta 15	82,7	177	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****
Atleta 16	68,2	175	4,2	6,47	4,03	6,44	3,52	6,36	210	213	212	250	106	18	64
Atleta 18	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Atleta 19	**	**	**	**	**	**	**	**	202	210	219	250	**	29	42
Atleta 20	73,4	174	3,21	6,76	4,08	6,63	4,13	6,1	269	266	220	255	200	37	80
Atleta 21	57,3	172	4,68	6,42	4,4	6,63	4,52	7,2	204	219	220	250	120	19	50
Atleta 22	65,2	170	4,31	6,17	4,03	6,2			211	218	255	256	**	29	**
Atleta 23	60,7	174	4,15	6,22	4,39	6,32	4,32	6,54	237	238	218	262	106	20	50
Atleta 24	64,8	177	3,91	6,83	4,09	6,58	4,2	6,42	231	246	225	265	150	20	58
Atleta 25	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
Atleta 26	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Atleta 27	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	53
Atleta 28	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	67
Atleta 29	100,3	190	4,27	7,27	4,38	7,24	4,47	7,01	**	**	**	**	200	**	**
Atleta 30	71,4	181	4,75	6,76	4,87	6,85	4,46	6,91	250	249	230	262	200	24	**
Atleta 31	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Atleta 32	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***

Tabela 49. Avaliação Física dos atletas

Legenda:

* Ausente por longo período

** Faltou às UT

*** Não fazia parte do plantel à data

**** Lesão

Os testes físicos, realizados nas primeiras UT do macrociclo, tiveram como objetivo verificar em que condição os atletas se encontravam após período de férias e inatividade. Foram realizados testes de velocidade (aos 30m e 50m), impulsão vertical, impulsão horizontal, abdominais, flexões de braços e teste do vaivém, tal como a pesagem e medição de altura dos atletas. Nem todos os atletas realizaram os respetivos testes por variadas razões, tal como ausência na UT, lesão ou por ainda não ser atleta do clube à data de realização dos mesmos.

Balanço Período Preparatório						
J	V	E	D	GM	GS	DF
10	4	2	4	19	19	0

Tabela 50. Panorama Geral do Período Preparatório

J – Jogos; V – Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; DF – Diferença de Golos

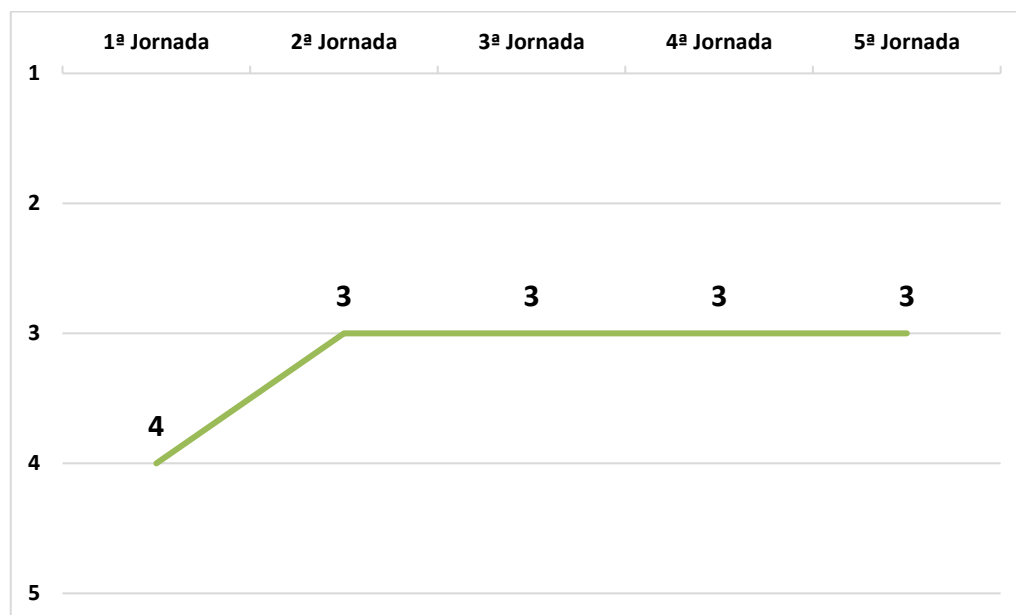


Figura 40. Evolução da classificação na Fase de Grupos da Taça AFS

Iniciámos a nossa participação na Taça AFS com uma derrota em Alfarim que nos deixou na 4ª posição. A partir daí apenas conseguimos duas vitórias, que nos permitiu

manter o 3º lugar, mesmo após os resultados da 5ª jornada (onde folgamos), que nos garantiu a passagem à fase a eliminar da prova. Tendo em conta que era um dos objetivos traçados para este período preparatório, esta classificação acabou por ser bastante positiva.

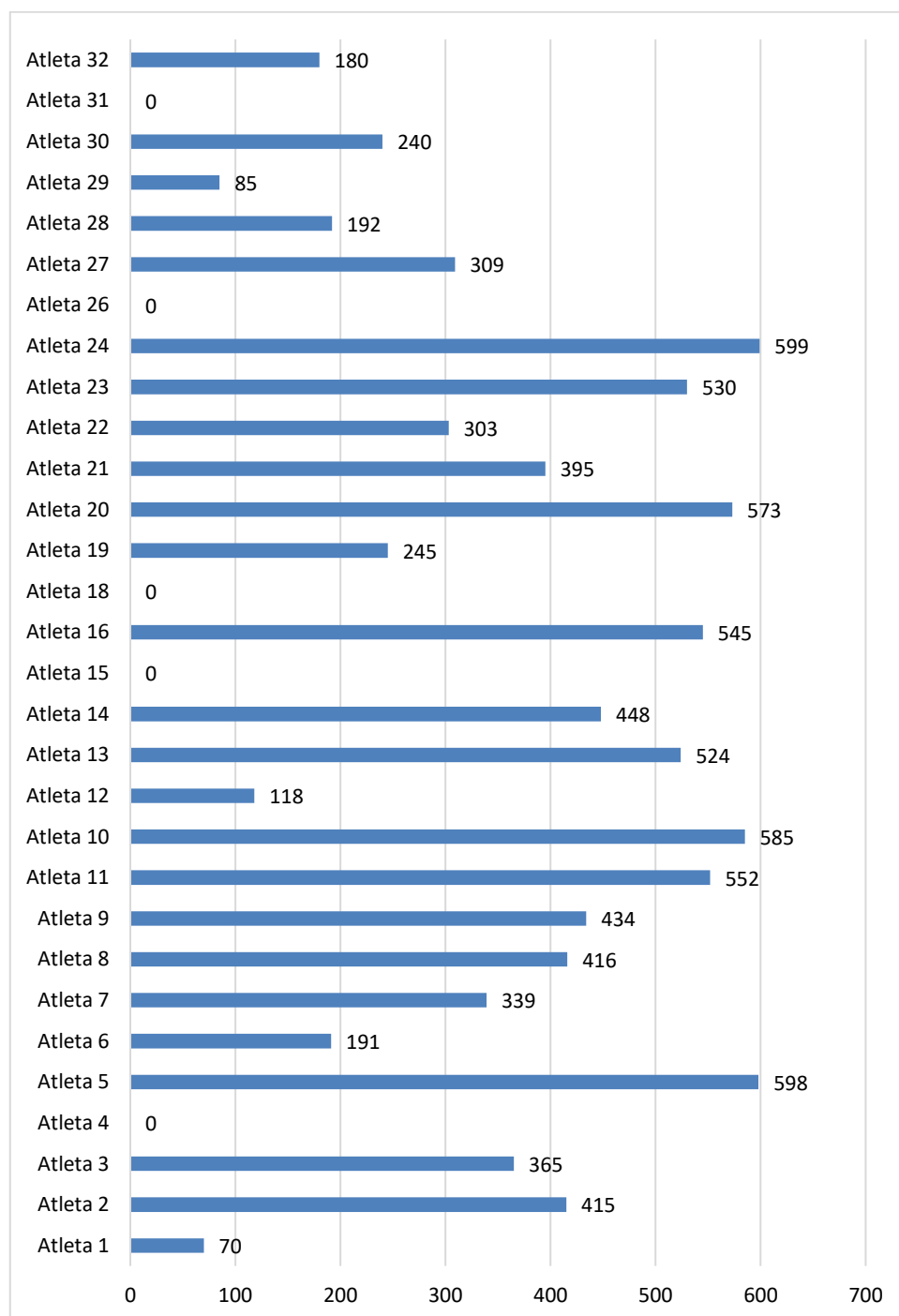


Figura 41. Minutos jogados por cada jogador no Período Preparatório

É possível verificar na figura 41, que num plantel com 30 jogadores é normal que existam atletas que terão menos oportunidades de somarem minutos em detrimento de outros. É possível verificar também que se foi criando “um núcleo duro” da equipa desde o período preparatório, que teve a sua continuidade para o período competitivo. Os jogadores que somaram mais minutos foram: o Atleta 24, com 599 minutos, seguido do Atleta 5e do Atleta 10, com 598 e 585 minutos respetivamente. Em sentido contrário, existiram jogadores que somaram poucos minutos de jogo, em 900 minutos possíveis. O Atleta 1 e o Atleta 29, por razões distintas, lesão e questões profissionais respetivamente, realizaram apenas 70 e 85 minutos. Os jogadores que não realizaram qualquer minuto neste período, deve-se ao fato de se encontrarem ausentes (Atleta 26 e Atleta 31), lesionados por longo período (Atleta 15), ou o caso do Atleta 4, que se encontra inscrito como jogador, mas exerce a função de treinador de GR.

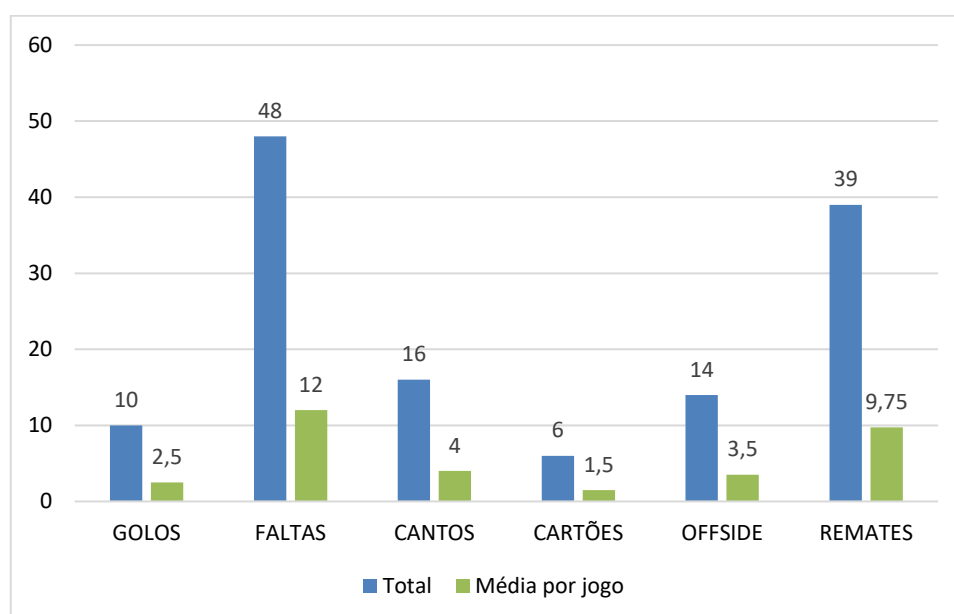


Figura 42. Análise Estatística – Período Preparatório (apenas jogos oficiais)

Como é possível observar na figura 42, nos quatro jogos oficiais disputados, a equipa conseguiu marcar 10 golos, obtendo uma média de 2,5 golos/jogo. Um número interessante para a quantidade de jogos realizados. Nos aspetos a melhorar durante o macrociclo, destaquei a quantidade de cantos ganhos, tendo a equipa tido a oportunidade de cobrar apenas, em média, quatro por jogo. Isto vem ao encontro do volume ofensivo apresentado pela equipa e das suas dinâmicas para conseguir chegar com frequência à área

adversária. Poderá estar relacionado com este ponto, a quantidade de remates que não foram enquadrados com a baliza.

4.2. Período Competitivo

Os objetivos para este período foram continuar a implementar um modelo de jogo dinâmico e exigente, que fosse de acordo às qualidades técnicas dos nossos atletas, desenvolvendo, também, as capacidades individuais dos mesmos.

A tabela 51 apresenta, resumidamente, a atividade da equipa durante o período competitivo.

Período Competitivo	07 de Outubro a 15 de Março
Nº de Microciclos	23
Nº de Unidades de Treino	59
Nº de Jogos Não Oficiais	5
Nº de Jogos Oficiais	19
Minutos de Treino (UT)	5345
Minutos de Competição Não Oficial	430
Minutos de Competição Oficial	1710

Tabela 51. Período Competitivo

MESOCICLO 02 (OUTUBRO)**Microciclo 07 (07 Outubro a 13 Outubro)**

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	08/out 21H15	JOGO  Amora FC (Jun.) 21H15 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica	FOLGA	11/out 20H00	FOLGA	JOGO  F.C. Barreirense 15H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica
	UT15			UT16		
	AQUECIMENTO 20'			AQUECIMENTO 25'		
	Corrida 5'			Meinhos 10'		
	MPB 15'			Círculo Técnico 15'		
	FUNDAMENTAL 60'			FUNDAMENTAL 60'		
	3x3+2J / MPB 4x3 30'			Setorial (2ª fase + criação) 25'		
	Org. Ofensiva 9x9 / Circuito Finalização 30'			Competitivo c/ apoios 20'		
	FINAL 10'			Esquemas Táticos (Cantos + Livres) 15'		
	Abdominais + Alongamentos 10'			FINAL 5'		
	90'			Alongamentos 5'		
				90'		

Figura 43. Microciclo 07

Microciclo que dá início à primeira jornada do campeonato. Este foi o momento pelo qual trabalhamos todo o período preparatório. Foi agendado novo treino com a equipa de juniores do Amora para testar os escolhidos que defrontariam a equipa do FCB.

05/10/2019	Barreirense	0 x 1	Sesimbra	D
29/09/2019	GD Lagameças	0 x 7	Barreirense	V
15/09/2019	Barreirense	1 x 1	Palmelense	E

Tabela 52. Últimos resultados - Barreirense

UT 15 – 08 Outubro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Organização ofensiva.

Nº de Atletas: 4+22

Descrição: A parte inicial da sessão contou com corrida inicial com o grupo completo (gerido por mim) e exercício de MPB, com a duração total de 20'. A parte fundamental contou com um primeiro exercício de MPB em formato 3x3+2J e segunda estação em formato 4x3. No segundo exercício, trabalhamos organização ofensiva em formato 9x9.

Como exercício complementar, foi realizado circuito de finalização. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

Período Competitivo - Jogo Treino 07		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Amora Futebol Clube (Juniões)		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
09/10/2019 - 21h15		
Resultado Final: 2x0	(Resultado ao Intervalo: 2-0)	Vitória

UT 16 – 11 Outubro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Setorial (2ª fase + criação); Competitivo; Esquemas Táticos (cantos).

Nº de Atletas: 3+21

Descrição: A parte inicial da sessão contou com meínhos com cone e circuito técnico, com a duração total de 20'. Na parte fundamental fizemos trabalho setorial, com incidência na 2ª fase de construção + criação, onde foi obrigatório a bola passar pelos três corredores, utilizando os padronizados já trabalhados, para poder finalizar. No segundo exercício, o realizou-se o habitual competitivo com apoios e terminou com marcação de cantos. A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Competitivo - 1ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Futebol Clube Barreirense		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
13/10/2019 - 15h00		
Resultado Final: 2x2	(Resultado ao Intervalo: 1-1)	Empate

Reflexão do Microciclo 7
Aspetos positivos
Maior objetividade no CLD em OO, utilizando largura e profundidade dada pelo Atleta 24 e Atleta 22; Muita ligação dos MD e MC com DL, maioritariamente com DLD; Ajuda e entre ajuda entre setores, raramente dando espaço entre linhas.
Aspetos a melhorar
Reação à perda de bola, com lentidão a pressionar o portador da mesma e linhas de passe circundantes.
Momento Competitivo

Positivo: Maior objetividade no CLD em OO, utilizando largura e profundidade dada pelo Atleta 24; Várias situações de cruzamento. **A melhorar:** Aproveitamento das situações de cruzamento; Lentidão a bascular, principalmente setor defensivo, dando origem ao primeiro golo sofrido; Necessitamos ser mais ativos nos ET defensivos, tendo o segundo golo surgido através de canto.

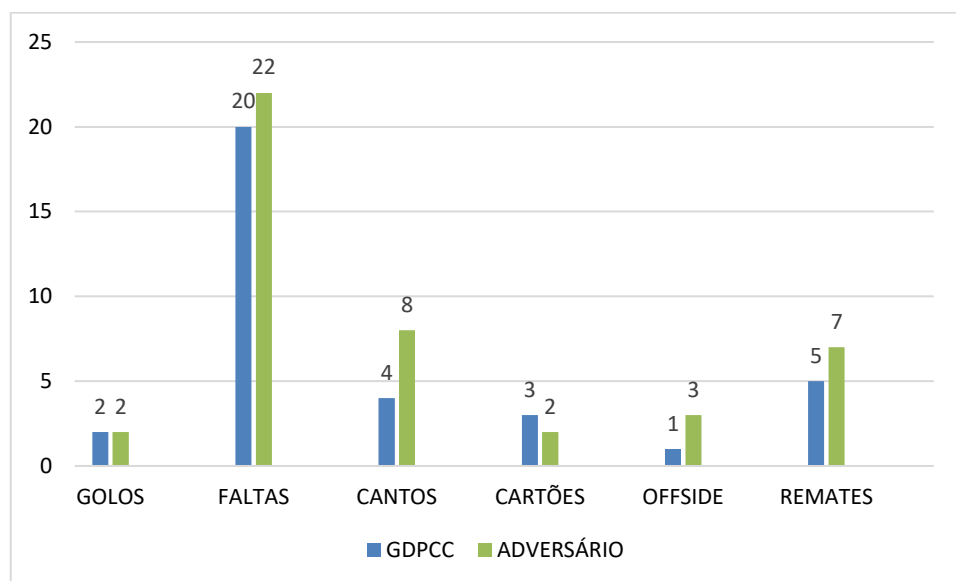


Figura 44. Análise Estatística – 1ª Jornada

POSICÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	CD Cova Piedade B	3	1	1	0	0	4	1	+3
2º	Palmelense	3	1	1	0	0	3	1	+2
3º	Comércio e Indústria	3	1	1	0	0	2	1	+1
4º	Beira-Mar Almada	3	1	1	0	0	2	1	+1
5º	Oriental Dragon	3	1	1	0	0	1	0	+1
6º	O Grandolense	3	1	1	0	0	1	0	+1
7º	GD Alfarim	1	1	0	1	0	3	3	0
8º	Alcochetense	1	1	0	1	0	3	3	0
9º	Barreirense	1	1	0	1	0	2	2	0
10º	Pescadores	1	1	0	1	0	2	2	0
11º	Sesimbra	0	1	0	0	1	1	2	-1
12º	Vasco da Gama Sines	0	1	0	0	1	1	2	-1
13º	Charneca Caparica	0	1	0	0	1	0	1	-1
14º	Moitense	0	1	0	0	1	0	1	-1
15º	União Santiago	0	1	0	0	1	1	3	-2
16º	FC Setúbal	0	1	0	0	1	1	4	-3

Tabela 53. Classificação 1ª Jornada

Microciclo 08 (14 Outubro a 20 Outubro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	15/out 21H15	16/out 21H15	FOLGA	18/out 20H00	FOLGA	JOGO  G. D. Alfirim 15H00 Campo Alfirim, Alfirim
	UT17	UT18		UT19		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 25'		
	Corrida 5'	Meinhos 5'		Meinhos 5'		
	Descontext. 15'	MPB c/ apoios 15'		Lúdico + Velocidade 20'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 60'		FUNDAMENTAL 60'		
	Coberturas 2x2+2 / Jogo do Espelho (s/bola) 30'	Organização defensiva GR+9x7+GR 30'		Organização defensiva GR+9x7+GR 25'		
	Organização defensiva 8x8 30'	Competitivo GR+10x10+GR 30'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (Livres + G.P.) 10'		
	FINAL 10'	FINAL 10'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Abdominais + Alongamentos 10'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		

Figura 45. Microciclo 08

Neste microciclo preparamos a equipa para realizar nova deslocação ao campo do Alfirim. Desta vez com maior informação sobre a equipa adversária devido à visualização da gravação do jogo da Taça AFS. Incidimos na nossa organização defensiva com maior atenção para a otimização das nossas linhas defensivas.

13/10/2019	Alcochetense	3 x 3	GD Alfirim	E
05/10/2019	Quintajense	2 x 5	GD Alfirim	V
29/09/2019	GD Alfirim	0 x 1	Cova Piedade B	D

Tabela 54. Últimos resultados –GD Alfirim

UT 17 – 15 Outubro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Recuperação ativa; Princípios específicos (coberturas ofensivas e defensivas); Organização defensiva.

Nº de Atletas: 4+22

Descrição: Antes do início desta sessão de treino, reunimos com o grupo no balneário para comunicar a saída do Atleta 22 do plantel. Após o empate contra o Barreirense, o atleta em questão teve atitudes que não se coadunam com o exigido no nosso grupo de trabalho, reagindo mal ao fato de não ter sido utilizado na partida e não ter as oportunidades

regulares que o próprio esperaria. A direção optou por agir disciplinarmente com o atleta e rescindir com o mesmo. A parte inicial da sessão contou com corrida inicial com o grupo completo, seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico, com a duração total de 20'. A parte fundamental iniciou com exercício que procurou otimizar as coberturas realizadas pelos atletas em formato 2x2+2 e um exercício sem bola onde os jogadores procuravam reproduzir os mesmos movimentos dos colegas, intitulado de “jogo do espelho”. Enquanto isso, os jogadores que foram titulares contra o Barreirense mais os suplentes utilizados participaram num futevólei. Tive a tarefa de realizar trabalho de recuperação com o Atleta 15, atleta em recuperação de lesão ao joelho direito (operado), com os exercícios referenciados na tabela 55. No segundo exercício trabalhamos organização defensiva em formato 8x8. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

Exercício		Tempo (s)	Repetições	Descanso entre séries (s)
Prancha		60	2	30
Descanso 30"				
Avião		45 (cada apoio)	2	30
Descanso 30"				
Ponte de glúteos		45	2	30
Descanso 30"				
Peso sobre um apoio	Pés à largura dos quadris	30 (cada apoio)	2	30
Descanso 30"				
Balanço Joelho sem hálter	Levantar perna a 10cm, posicionar braços ao longo do corpo e balançar perna levantada para frente e joelho para cima e para trás	30 (cada apoio)	2	30
Descanso 30"				
Circuito		X	2	60
				

Tabela 55. Circuito 01 - Trabalho de prevenção para o Atleta 15

UT 18 – 16 Outubro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Princípios específicos (coberturas of. e def.); Organização defensiva.

Nº de Atletas: 3+22

Descrição: A parte inicial da sessão contou com meínhos e MPB com 6 apoios, onde a cada vez que a bola era jogada nos mesmos, estes tinham de trocar de posto rapidamente

para ser opção novamente. Nesta UT continuamos a trabalhar na nossa organização defensiva, desta vez em formato GR+9x7+GR. O segundo exercício deu lugar a competitivo para testar o trabalho realizado anteriormente. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 19 – 18 Outubro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização defensiva; Competitivo; Esquemas táticos

Nº de Atletas: 3+21

Descrição: Esta sessão coincidiu com o regresso do Atleta 18 aos treinos, com o objetivo de reforçar o plantel. Um acréscimo de qualidade e experiência para o nosso setor intermédio. Iniciámos com os meínhos, exercício lúdico seguida de velocidade. Continuamos a trabalhar os nossos aspetos defensivos com vista à visita a Alfarim, seguido do exercício competitivo com apoios. Terminamos a parte fundamental com cobrança de livres e grandes penalidades. A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Competitivo - 2ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo de Alfarim x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo Alfarim, Alfarim		
20/10/2019 - 15h00		
Resultado Final: 1x1 (Resultado ao Intervalo: 1-0) Empate		

Reflexão do Microciclo 8
Aspetos positivos
Basculação da equipa (setor defensivo) com maior rapidez; Organização defensiva sólida, com setor defensivo a pressionar no CL (contenção, cobertura defensiva e equilíbrio).
Aspetos a melhorar
Insistência com EXT para fechar dentro (com bastante <i>feedback</i>); Correção de posicionamento do MC em OD (juntar ao MD).
Momento Competitivo
Positivo: Desmarcação em apoio do PL, com várias combinações, tanto com EXT como setor intermédio; Aproveitamento de ET (lançamento de linha lateral); Elevadas situações de superioridade numérica no último terço do terreno (CL), maioritariamente pelo CLE. A melhorar: Agressividade no momento defensivo, tendo o golo surgido no primeiro

minuto de jogo; Aproveitamento das ocasiões de golo criadas.

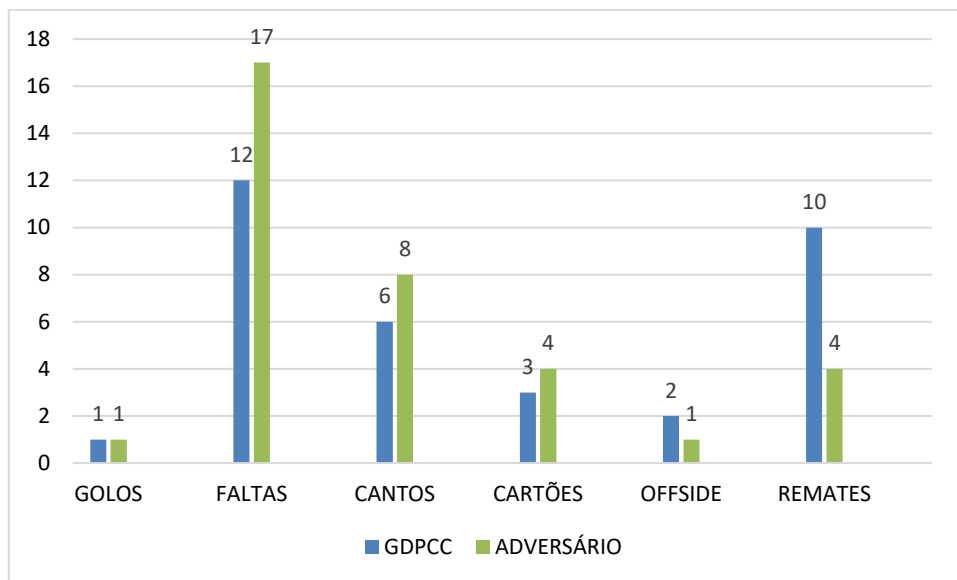


Figura 46. Análise Estatística – 2ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Palmelense	6	2	2	0	0	7	2	+5
2º	Comércio e Indústria	6	2	2	0	0	4	1	+3
3º	Oriental Dragon	6	2	2	0	0	2	0	+2
4º	Barreirense	4	2	1	1	0	4	2	+2
5º	O Grandolense	4	2	1	1	0	2	1	+1
6º	CD Cova Piedade B	3	2	1	0	1	4	2	+2
7º	Moitense	3	2	1	0	1	2	1	+1
8º	União Santiago	3	2	1	0	1	2	3	-1
9º	Beira-Mar Almada	3	2	1	0	1	3	5	-2
10º	GD Alfarim	2	2	0	2	0	4	4	0
11º	Pescadores	2	2	0	2	0	3	3	0
12º	Alcochetense	1	2	0	1	1	4	4	-1
13º	Sesimbra	1	2	0	1	1	3	3	-1
14º	Vasco da Gama Sines	0	2	0	0	2	4	4	-3
15º	Charneca Caparica	0	2	0	0	2	3	3	-3
16º	FC Setúbal	0	2	0	0	2	6	6	-5

Tabela 56. Classificação 2ª Jornada

Microciclo 09 (21 Outubro a 27 Outubro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	22/out 21H15	23/out 21H15	FOLGA	25/out 20H00	FOLGA	JOGO  União Santiago 15H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica
	UT20	UT21		UT22		
	AQUECIMENTO 25'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 35'		
	Corrida 5'	Meinho 5'		Meinhos + Circ. Téc. 30'		
	Descontext. 20'	MPB c/ balizas 15'		Velocidade 5'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 65'		
	2 estações MPB 30'	4x4+1 / Treino holandês 30'		Padronizados 20'		
	Metaespecializado 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (cantos ofensivos) 20'		
	FINAL 5'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 5'	Abdominais + Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		105'		

Figura 47. Microciclo 09

Neste microciclo preparamos a equipa para receber o União Sport Clube, equipa de Santiago do Cacém. Inserimos, esta semana, exercício metaespecializado com o objetivo de potenciar as missões e tarefas dos jogadores dentro das suas posições e raio de ação e, demos seguimento às circulações táticas (padronizados) já conhecidas do plantel. Inserimos, também, novo canto ofensivo, dando nova forma de sermos mais perigosos nos lances de bola parada.

20/10/2019	União Santiago	1	0	Alcochetense	V
13/10/2019	Palmelense	3	1	União Santiago	D
05/10/2019	Alcacerense	2	1	União Santiago	D

Tabela 57. Últimos resultados - União de Santiago

UT 20 – 22 Outubro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Recuperação ativa; MPB; Metaespecializado.

Nº de Atletas: 3+22

Descrição: Iniciamos a UT com corrida inicial seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico. A parte fundamental incidiu em MPB para os jogadores não convocados, não utilizados e suplentes utilizados, enquanto os jogadores que completaram os 90' contra o

Alfarim (com exceção do GR) realizaram partidas de futevôlei. De seguida foi realizado exercício metaespecializado, onde vários jogadores, nomeadamente os do setor defensivo, tiveram de se limitar à suas posições e raio de ação em formato 8x8. Tive a tarefa de continuar trabalho de recuperação com o Atleta 15, com os exercícios referenciados na tabela 58. Devido a queixa ao fim do primeiro circuito, o atleta foi encaminhado para o departamento médico para avaliação. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

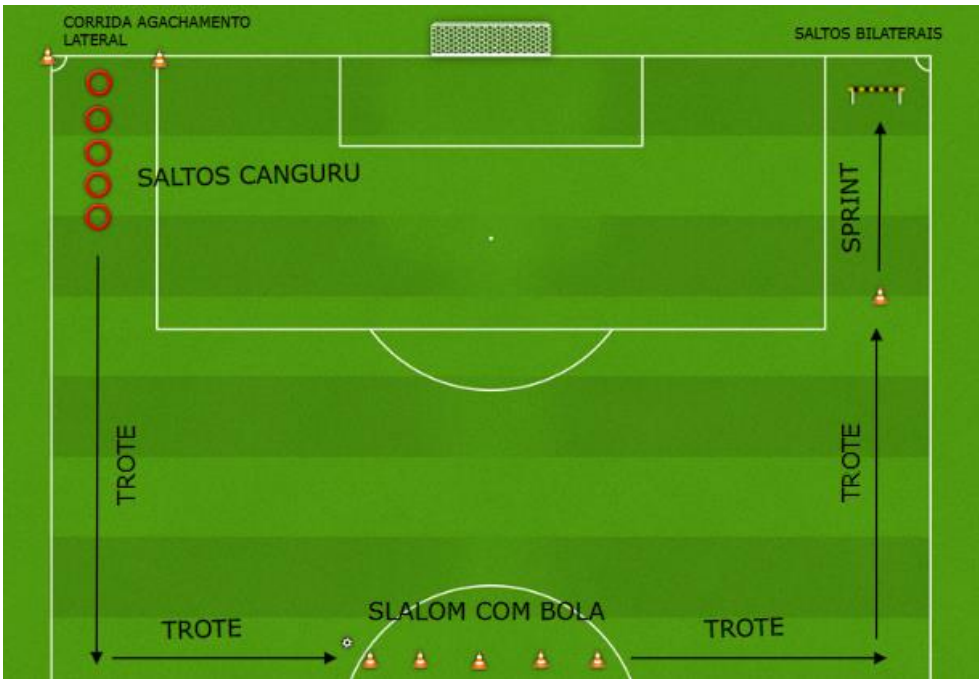
Exercício		Tempo (s)	Repetições	Descanso entre séries (s)
Prancha		60	2	30
Descanso 30"				
Agachamento Lateral		30 (cada apoio)	2	30
Descanso 30"				
Ponte de glúteos perna elevada		30 (cada apoio)	2	30
Descanso 30"				
Agachamento Unilateral		30 (cada apoio)	2	30
Descanso 30"				
Circuito		X	3	60
				

Tabela 58. Circuito 02 - Trabalho de prevenção para o Atleta 15

UT 21 – 23 Outubro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Finalização; Utilização de apoio frontal; Princípios específicos (ataque e defesa); Competitivo.

Nº de Atletas: 4+21

competitivo com apoios. Terminamos a parte fundamental com cantos ofensivos, introduzindo novo canto aos já existentes. A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Competitivo - 3ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x União Sport Clube		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
27/10/2019 - 15h00		
Resultado Final: 1x0	(Resultado ao Intervalo: 1-0)	Vitória

Reflexão do Microciclo 9
Aspetos positivos
Desmarcação em apoio do PL, com várias combinações, tanto com EXT como setor intermédio; VCJ rápida e utilização dos três corredores, principalmente no setor intermédio.
Aspetos a melhorar
Canto ofensivo nº “6”, com taxa de sucesso reduzida.
Momento Competitivo
Positivo: Desmarcação em apoio do PL, com várias combinações, tanto com EXT como setor intermédio; Rápida reação à conquista da bola, com recurso à profundidade no CL; Procura de cruzamentos na linha de fundo pelo CLD (Atleta 6), tendo o golo surgido numa dessas ações. A melhorar: Entrada em jogo com pouca intensidade.

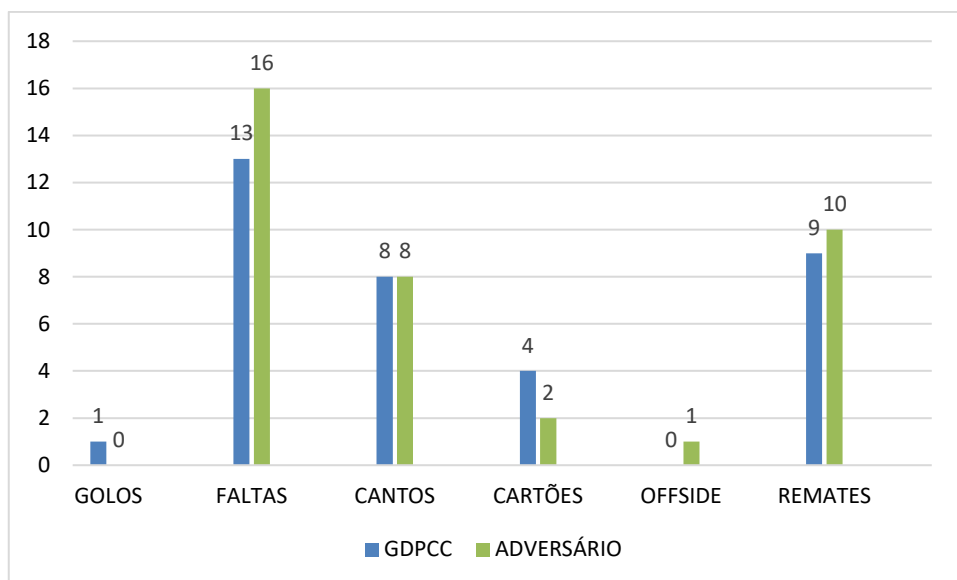


Figura 49. Análise Estatística – 3ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Comércio e Indústria	7	3	2	1	0	5	2	+3
2º	O Grandolense	7	3	2	1	0	4	1	+3
3º	Oriental Dragon	7	3	2	1	0	3	1	+2
4º	Parmelense	6	3	2	0	1	7	5	+2
5º	Barreirense	5	3	1	2	0	5	3	+2
6º	Pescadores	5	3	1	2	0	4	3	+1
7º	Alcochetense	4	3	1	1	1	6	4	+2
8º	Sesimbra	4	3	1	1	1	4	4	0
9º	Beira-Mar Almada	4	3	1	1	1	4	6	-2
10º	CD Cova Piedade B	3	3	1	0	2	5	4	+1
11º	Moitense	3	3	1	0	2	3	3	0
12º	Charneca Caparica	3	3	1	0	2	2	4	-2
13º	União Santiago	3	3	1	0	2	2	4	-2
14º	FC Setúbal	3	3	1	0	2	4	7	-3
15º	GD Alfarim	2	3	0	2	1	5	7	-2
16º	Vasco da Gama Sines	0	3	0	0	3	1	6	-5

Tabela 59. Classificação 3ª Jornada

Microciclo 10 (28 Outubro a 03 Novembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	29/out 21H15	30/out 21H15				
	UT23	UT24				
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'				
	Corrida 5'	Meínhos 5'				
	Circuito técnico 15'	Circuito técnico 15'				
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'				
	MPB 6x2 / Meínhos 30'	Setorial GR+6x6+GR 30'	JOGO			JOGO
	Finalização 3x3+2 / MPB 30'	Organização defensiva GR+9x9+GR 35'				
FOLGA			C. F. Trafaria	FOLGA	FOLGA	G.D. Alcochetense
			21H30			15H00
	FINAL 10'	FINAL 5'				
	Força média + Alongamentos	Alongamentos	Campo do Trafaria, Trafaria			Estádio António Correia Almeida, Alcochete
	90'	90'				

Figura 50. Microciclo 10

Este microciclo teve como objetivo preparar a equipa para a difícil deslocação a Alcochete. Demos preferência a exercícios de MPB, como tem sido habitual no nosso modelo de jogo, trabalho setorial, com especial foco no setor intermédio, e organização defensiva com o objetivo de condicionar estrutura de quatro médios. Alteramos o microciclo para dar aos jogadores folga no feriado. Assim, agendamos treino com o Trafaria, para Quinta-Feira, com o principal objetivo de dar minutos aos jogadores menos utilizados.

27/10/2019	Palmelense	0	3	Alcochetense	V
20/10/2019	União Santiago	1	0	Alcochetense	D
13/10/2019	Alcochetense	3	3	GD Alfarim	E

Tabela 60. Últimos resultados - Alcochetense

UT 23 – 29 Outubro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Recuperação ativa; MPB; Finalização

Nº de Atletas: 4+20

Descrição: Iniciamos a UT com corrida inicial seguido de circuito técnico. A parte fundamental incidu em MPB para os jogadores não convocados, não utilizados e suplentes utilizados, enquanto os jogadores que completaram os 90' contra o União (com exceção do GR) participaram em meínhos. De seguida foi realizado exercício de finalização em formato 3x3+2x2, onde o objetivo da equipa em posse é a finalização e a que recupera deve atacar utilizando, obrigatoriamente, um dos médios da área contrária. Caso consiga ligar com um dos médios passa a atacar com esses dois médios mais um dos laterais que participou na recuperação da posse de bola. Os dois defesas restantes apenas têm a função de impedir a transição ofensiva. Foi realizada MPB na estação contrária. A UT terminou com séries de força média e alongamentos.

UT 24–30 Outubro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Setorial; Finalização; Organização defensiva.

Nº de Atletas: 3+17

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos seguido de circuito técnico. A parte fundamental incidu em trabalho Setorial em formato GR+6x6+GR, onde as equipas pontuam cada vez que os médios centro receberem dentro da área delimitada e cada vez que haja golo e, na outra estação, GR+2x2+1 com duas mini balizas. No segundo exercício, focamos na organização defensiva em formato GR+9x9+GR. A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Competitivo - Jogo Treino 08		
Clube de Futebol da Trafaria x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo do Trafaria, Trafaria		
31/10/2019 - 21h30		
Resultado Final: 0-3	(Resultado ao Intervalo: 0-1)	Vitória

Período Competitivo - 4ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo Alcochetense x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Estádio António Correia Almeida, Alcochete		
03/11/2019 - 15h00		
Resultado Final: 2-1	(Resultado ao Intervalo: 0-0)	Derrota

Reflexão do Microciclo 10
Aspetos positivos
Facilidade em sair de zonas de pressão após recuperação de bola; Circulação rápida em largura ou profundidade, maioritariamente pelo CLD.
Aspetos a melhorar
Saída na 1ª fase com duas referências ofensivas, juntamente com dois médios para condicionar CL; Defender bola colcoada nas costas da defesa.
Momento Competitivo
Positivo: Pressão aos portadores da bola, no CC, pelo setor intermédio e defensivo, obrigando o adversário a jogar, maioritariamente pelo CL; Utilização dos CL, devido às circunstâncias do jogo, tendo o golo surgido em CA pelo CLD. A melhorar: Raramente saímos a jogar a partir de trás, devido ao posicionamento dos AV adversários; Reação à perda da bola; Pressão ao portador da bola dentro da (nossa) área, com origem em duas grandes penalidades.

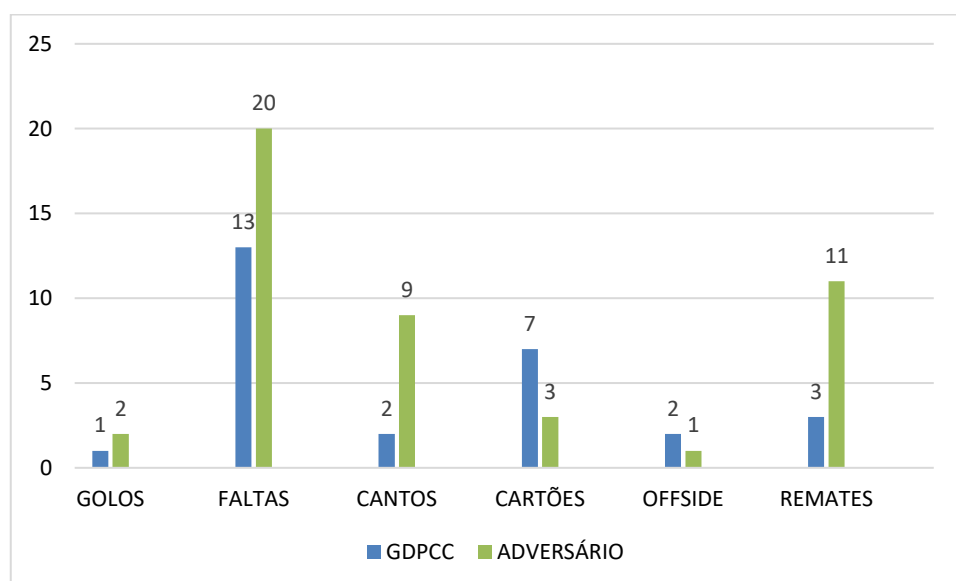


Figura 51. Análise Estatística – 4ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	10	4	3	1	0	4	1	+3
2º	Comércio e Indústria	8	4	2	2	0	6	3	+3
3º	O Grandolense	8	4	2	2	0	5	2	+3
4º	Alcochetense	7	4	2	1	1	8	5	+3
5º	Parmelense	7	4	2	1	1	8	6	+2
6º	Moitense	6	4	2	0	2	5	3	+2
7º	Barreirense	6	4	1	3	0	6	4	+2
8º	Sesimbra	5	4	1	2	1	7	7	0
9º	Pescadores	5	4	1	2	1	5	5	0
10º	Beira-Mar Almada	5	4	1	2	1	5	7	-2
11º	CD Cova Piedade B	4	4	1	1	2	8	7	+1
12º	Charneca Caparica	4	4	1	1	2	3	5	-2
13º	União Santiago	4	4	1	1	2	4	6	-2
14º	FC Setúbal	4	4	1	1	2	6	9	-3
15º	GD Alfarim	2	4	0	2	2	5	8	-3
16º	Vasco da Gama Sines	0	4	0	0	4	1	8	-7

Tabela 61. Classificação 4ª Jornada

MESOCICLO 03 (NOVEMBRO)

Microciclo 11 (04 Novembro a 10 Novembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	05/nov 21H15	06/nov 21H15		08/nov 20H00		
	UT25	UT26		UT27		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 30'		
	Corrida 5'	Meínho 5'		Meínho 10'		
	Descontext. 15'	Circuito 15'		Lúdico + Vel. 20'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 55'		
	MPB (SU, NU, NC) / 30'	Metaespecializado 30'		15'		
	Futevólei + MPB (TT)	para PL / MPB 5x5		MPB 3 equipas		
	Metaespecializados 30'	Competitivo 35'		Competitivo c/ apoios 40'		
		GR+10x10+GR				
	FINAL 5'	FINAL 5'		FINAL 10'		
	Abdominais + 5'	Alongamentos 5'		Esq. Tât + Alongamentos		
	90'	90'		95'		
FOLGA			FOLGA		FOLGA	JOGO  Parmelense FC 15H00 Campo Cornélio Palma, Palmela

Figura 52. Microciclo 11

Esta semana preparamos a equipa para deslocação ao terreno do Parmelense, que tinha mudado recentemente de equipa técnica. A análise feita a esta equipa apresentou um adversário com pouca propensão para construir a partir da 1ª fase de construção e pelo CC, apostando, maioritariamente, na utilização dos CL pelos seus DL e EXT.

03/11/2019	Comércio Indústria	1	x	1	Parmelense	E
27/10/2019	Parmelense	0	x	3	Alcochetense	D
20/10/2019	Beira Mar Almada	1	x	4	Parmelense	V

Tabela 62. Últimos resultados – Parmelense

UT 25 – 05 Novembro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores**Objetivos:** Recuperação ativa; MPB; Metaespecializados.**Nº de Atletas:** 3+20

Descrição: Iniciamos a UT com corrida inicial seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico. A parte fundamental incidiu em MPB para os jogadores não convocados, não utilizados e suplentes utilizados, enquanto os jogadores que completaram os 90' contra o Alcochetense (com exceção do GR) realizaram partidas de futevôlei. De seguida foi realizado exercício metaespecializado, para jogadores do setor defensivo. Tive a tarefa de continuar trabalho de recuperação com o Atleta 15, com os exercícios referenciados na tabela 63. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

Exercício		Tempo (s)	Repetições	Descanso entre séries (s)
Prancha		60	2	30
Descanso 30"				
Agachamento Lateral		30 (cada apoio)	2	30
Descanso 30"				
Ponte de glúteos perna elevada		30 (cada apoio)	2	30
Descanso 30"				
Agachamento Unilateral		30 (cada apoio)	2	30
Descanso 30"				
Circuito		X	3	60
				

Tabela 63. Circuito 03 - Trabalho de prevenção para o Atleta 15

UT 26–06 Novembro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Metaespecializados; Competitivo.

Nº de Atletas: 4+20

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos seguido de circuito. A parte fundamental incidiu em Metasepecializado para os PL, onde, em primeira instância, ficariam restringidos a um

espaço delimitado pelas marcas e, após solicitar e ser solicitado podia intervir na jogada causando superioridade numérica. De seguida foi realizado competitivo GR+10x10+GR. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 27 – 08 Novembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Competitivo; Esquemas táticos.

Nº de Atletas: 4+21

Descrição: O início desta UT atrasou devido a comunicação do Vice-Presidente para o futebol aos jogadores. Iniciamos a UT 20' após a hora estipulada. Foram realizados meínhos seguido de jogo lúdico e, por fim, velocidade, com o tempo total de 30'. A parte fundamental incidiu em MPB com três equipas (duas em posse), com condicionante de número de toques para as duas equipas em posse. De seguida foi realizado o habitual torneio competitivo com apoios. Na parte final da UT, demos oportunidade aos habituais jogadores que cobram os esquemas táticos para baterem livres frontais e grandes penalidades. Os restantes terminaram com séries de alongamentos.

Período Competitivo - 5ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Palmelense Futebol Clube x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo Cornélio Palma, Palmela		
10/11/2019 - 15h00		
Resultado Final: 1-1 (Resultado ao Intervalo: 1-1) Empate		

Reflexão do Microciclo 11
Aspetos positivos
Segurança com bola a circular nos três corredores, com maior MPB no setor intermédio; Organização defensiva sólida com setores juntos, com maior sucesso a impedir progressão pelo CC.
Aspetos a melhorar
Maior aproveitamento nos ET ofensivos (livres).
Momento Competitivo
Positivo: Segurança com bola a circular nos três corredores, com maior MPB no setor intermédio; Criação de situações de cruzamento e de finalização; Golo surgiu de

movimento interior do EE, finalizando à entrada da área; Adversário raramente conseguiu progredir pelo CC em zonas de decisão/finalização. **A melhorar:** Capacidade de reação nos ET, tendo o golo surgido através de canto; Aproveitamento das situações de finalização; Maior pressão ao portador da bola para evitar situações de cruzamento.

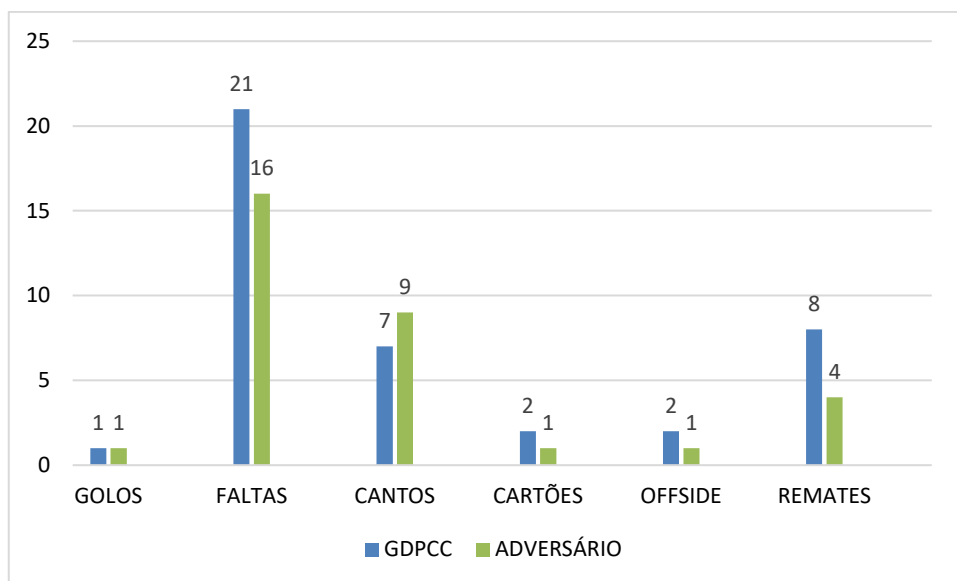


Figura 53. Análise Estatística – 5ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	13	5	4	1	0	6	1	+5
2º	Alcochetense	10	5	3	1	1	12	7	+5
3º	Comércio e Indústria	9	5	2	3	0	7	4	+3
4º	O Grandolense	9	5	2	3	0	6	3	+3
5º	Palmelense	8	5	2	2	1	9	7	+2
6º	Moitense	7	5	2	1	2	8	6	+2
7º	Barreirense	7	5	1	4	0	7	5	+2
8º	Charneca Caparica	7	5	2	1	2	5	6	-1
9º	Sesimbra	6	5	1	3	1	8	8	0
10º	Pescadores	6	5	1	3	1	6	6	0
11º	Beira-Mar Almada	6	5	1	3	1	8	10	-2
12º	CD Cova Piedade B	5	5	1	2	2	10	9	+1
13º	União Santiago	4	5	1	1	3	4	8	-4
14º	FC Setúbal	4	5	1	1	3	8	13	-5
15º	GD Alfarim	2	5	0	2	3	6	10	-4
16º	Vasco da Gama Sines	1	5	0	1	4	3	10	-7

Tabela 64. Classificação 5ª Jornada

Microciclo 12 (11 Novembro a 17 Novembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	12/nov 21H15	13/nov 21H15	FOLGA	15/nov 20H00	FOLGA	JOGO  FC Setúbal 15H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica
	UT28	UT29		UT30		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 30'		
	Corrida 5'	Meínhos 10'		Meínhos 10'		
	Descontext. 15'	Descontext. 10'		Circuito + Vel. 20'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 55'		
	Recuperação ativa (MPB + Futebol) / MPB 30'	Intersetorial GR+8x8+GR / MPB c/ finalização 30'		Finalização 20'		
	Torneio 3 campos 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (cantos) 10'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		

Figura 54. Microciclo 12

Semana de preparar o grupo para a receção à equipa do Futebol Clube de Setúbal. Não foi possível fazer a análise à equipa adversária e apresentar relatório de observação por indisponibilidade de vídeo. No entanto, pelo *feedback* transmitido por outros colegas treinadores, é uma equipa que vale muito pela vontade e compromisso que coloca no jogo, tendo alguns jogadores de valor que já alinharam em outros patamares. Apesar de ser equipa que se encontrava nos últimos lugares da tabela, não esperámos facilidades e essa mensagem foi transmitida ao grupo.

10/11/2019	FC Setúbal	2 x 4	Alcochetense	D
03/11/2019	União Santiago	2 x 2	FC Setúbal	E
27/10/2019	FC Setúbal	3 x 1	GD Alfarim	V

Tabela 65. Últimos resultados – FC Setúbal

UT 28 – 12 Novembro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Recuperação ativa; MPB; Metaespecializados.

Nº de Atletas: 4+20

Descrição: Iniciamos a UT com corrida inicial seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico. A parte fundamental incidiu em MPB para os jogadores não convocados, não

utilizados e suplentes utilizados, enquanto os jogadores que completaram os 90' contra o Palmelense (com exceção do GR) realizaram partidas de futevôlei. Tive a tarefa de continuar trabalho de prevenção com o Atleta 15, com os exercícios referenciados na tabela 66. O segundo exercício foi dividido em três jogos reduzidos (1ª distrital, com duas balizas formadas com cones, 1ª liga, com duas balizas de futsal e champions league, com baliza de futebol 11 e 7) em formato de torneio. A equipa que ganhava subia de patamar e a que perdesse descia. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

Exercício		Tempo (s)	Repetições
Prancha		60	1
sem descanso			
Skipping alto		30	1
sem descanso			
Polichinelo		30	1
sem descanso			
Agachamentos + Agachamento Estático		30+30	1
Descanso 30"			
Circuito		X	3

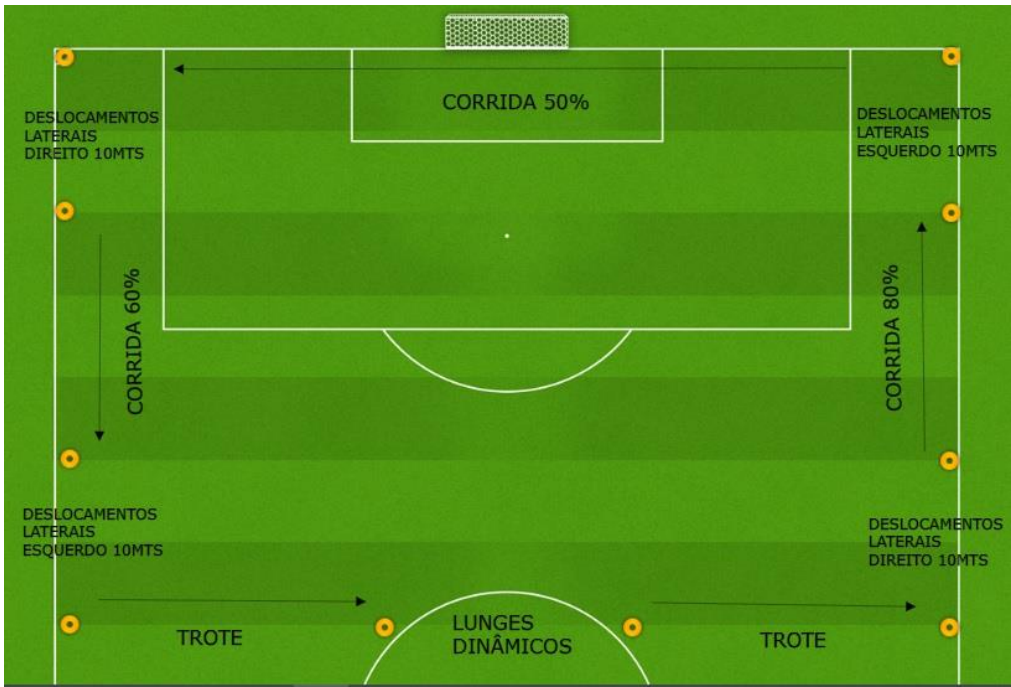


Tabela 66. Circuito 04 - Trabalho de prevenção para o Atleta 15

UT 29 – 13 Novembro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Intersetorial; Competitivo.

Nº de Atletas: 4+19

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico. A parte fundamental incidiu em exercício intersetorial em formato GR+8x8+GR e na outra estação, MPB com finalização. Para terminar a parte fundamental, foi realizado competitivo GR+10x10+GR. A UT terminou com séries de alongamentos.



Figura 55. Exercício – Intersetorial GR+8x8+GR

UT 30 – 15 Novembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Finalização; Competitivo; Esquemas táticos.

Nº de Atletas: 4+21

Descrição: Iniciamos a UT meínhos. Para completar a parte inicial foi realizado exercício em circuito e velocidade em regime competitivo. A parte fundamental incidiu em exercício de finalização, onde a tripla de avançados finalizou bolas rasteiras e aéreas, enquanto, nos CL era realizada MPB. Ao apito do treinador, alternando entre si, a dupla que estava em posse progredia pelo corredor para fazer o cruzamento para os três jogadores na área. Seguiu-se o habitual torneio competitivo com apoios. Na parte final da UT, demos ênfase aos esquemas táticos, nomeadamente, cantos ofensivos e defensivos.



Figura 56. Exercício - Finalização

Período Competitivo - 6ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Futebol Clube de Setúbal		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
17/11/2019 - 15h00		
Resultado Final: 1-0 (Resultado ao Intervalo: 1-0) Vitória		

Reflexão do Microciclo 12
Aspetos positivos
Ligação entre DL e MC entre linhas em exercício intersetorial; Aproveitamento das situações de finalização.
Aspetos a melhorar
Pressão mais efetiva no setor defensivo e setor intermédio, principalmente para impedir jogo entre linhas.
Momento Competitivo
Positivo: Saída com bola a partir do GR, tanto com DC em largura como pelos DL; Circulação de bola pelos três corredores, com maior preponderância do CLE. A melhorar: Duelos aéreos; Pressão ao portador da bola em zonas de decisão.

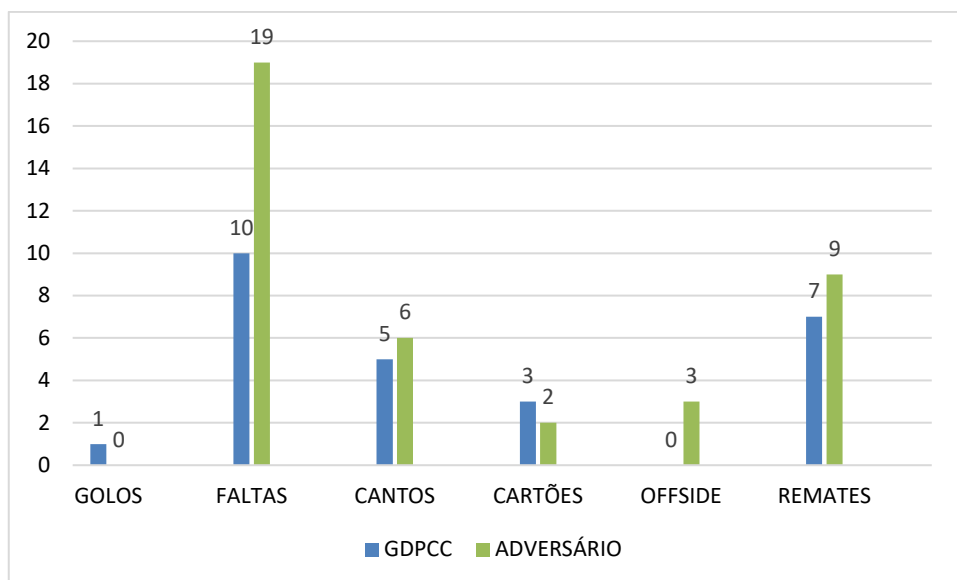


Figura 57. Análise Estatística – 6ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Alcochetense	13	6	4	1	1	14	7	+7
2º	Oriental Dragon	13	6	4	1	1	6	3	+3
3º	O Grandolense	12	6	3	3	0	8	3	+5
4º	Comércio e Indústria	12	6	3	3	0	9	5	+4
5º	Pescadores	9	6	2	3	1	7	6	+1
6º	Charneca Caparica	8	6	2	2	2	7	8	-1
7º	Barreirense	8	6	1	5	0	8	6	+2
8º	Palmelense	8	6	2	2	2	9	9	0
9º	CD Cova Piedade B	8	6	2	2	2	14	9	+5
10º	Sesimbra	7	6	1	4	1	10	10	0
11º	Moitense	7	6	2	1	3	9	8	+1
12º	Beira-Mar Almada	6	6	1	3	2	8	14	-6
13º	União Santiago	5	6	1	2	3	6	10	-4
14º	FC Setúbal	4	6	1	1	4	8	14	-6
15º	GD Alfarim	3	6	0	3	3	8	12	-4
16º	Vasco da Gama Sines	2	6	0	2	4	4	11	-7

Tabela 67. Classificação 6ª Jornada

Microciclo 13 (18 Novembro a 24 Novembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	19/nov 21H15	20/nov 21H15	FOLGA	22/nov 20H20	FOLGA	JOGO  Oriental Dragon 15H00 Campo do Juncal, Moita
	UT31	UT32		UT33		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 20'		
	Corrida 5'	Meínhos 5'		Meínhos 5'		
	Descontext. 15'	Circuito 15'		Descont. + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 65'		
	Recuperação ativa (MPB + Futevólei) / MPB 30'	Organização Defensiva 6x6 30'		Padronizados 25'		
	Organização Defensiva 9x8 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 30'		
				Esquemas Táticos (cantos) 10'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		

Figura 58. Microciclo 13

Este microciclo teve como objetivo preparar a equipa para, na ótica da equipa técnica, o momento competitivo com maior grau de dificuldade até à presente data. O Oriental Dragon FC, pelo investimento realizado no seu plantel, foi uma das equipas favoritas ao título de campeão distrital e consequente subida de divisão. A observação feita a esta equipa demonstrou que a qualidade dos seus jogadores é bastante elevada, respeitando um modelo de jogo que dá primazia à posse de bola, bastante paciente e organizada dentro do que são as tarefas de cada jogador. Os jogadores de grande qualidade técnica ajudam a respeitar esse modelo. Abordamos nesta semana de trabalho, pela primeira vez, a inversão do nosso triângulo do meio-campo.

17/11/2019	Alcochetense	2 x 0	Oriental Dragon	D
10/11/2019	Oriental Dragon	2 x 0	União Santiago	V
03/11/2019	GD Alfarim	0 x 1	Oriental Dragon	V

Tabela 68. Últimos resultados – Oriental Dragon FC

UT 31 – 19 Novembro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Recuperação ativa; MPB; Organização defensiva (basculação duplo pivot defensivo).

Nº de Atletas: 3+18

Descrição: Iniciamos a UT com corrida inicial seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico. A parte fundamental incidiu em MPB para os jogadores não convocados, não utilizados e suplentes utilizados, enquanto os jogadores que completaram os 90' contra o FC Setúbal (com exceção do GR) realizaram partidas de futevôlei. O segundo exercício teve como objetivo trabalhar a nossa organização defensiva, com maior atenção à basculação do duplo pivot defensivo, em formato 9x8. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.



Figura 59. Exercício – Organização defensiva 9x8

UT 32 – 20 Novembro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização defensiva (basculação duplo pivot defensivo); Competitivo.

Nº de Atletas: 4+22

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos seguido de circuito. A parte fundamental teve como objetivo continuar a trabalhar a nossa organização defensiva, com maior atenção à basculação do duplo pivot defensivo, desta vez em formato 6x6. Os últimos 35' da parte fundamental foram dedicados a competitivo em campo inteiro. Chegou a informação à

equipa técnica da possibilidade de contar com novo jogador, Atleta 25 (ex-Fabril), extremo de grande qualidade técnica, campeão distrital, ficando apenas a confirmação por parte do atleta e presença do mesmo no treino seguinte.

UT 33 – 22 Novembro 2019, Sexta-Feira, 20h20, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Padronizados; Competitivo; Esquemas táticos.

Nº de Atletas: 4+20

Descrição: A hora do treino sofreu alterações (atrasou 20') devido à presença do Presidente no balneário para comunicação ao plantel. Iniciamos a UT com meínhos e, para completar a parte inicial, foi realizado exercício de aperfeiçoamento técnico. A mesma terminou com velocidade em regime competitivo. Foi comunicado ao plantel a inclusão do Atleta 25. A parte fundamental incidiu em exercícios padronizados. Seguiu-se o habitual torneio competitivo com apoios. Demos continuidade aos cantos ofensivos e defensivos e, na parte final da UT, foram marcadas grandes penalidades e realizadas séries de alongamentos.

Período Competitivo - 7ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Oriental Dragon Football Club x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo do Juncal, Moita		
24/11/2019 - 15h00		
Resultado Final: 4-0 (Resultado ao Intervalo: 1-0)		
		Derrota

Reflexão do Microciclo 13
Aspetos positivos
Basculação rápida do duplo pivot defensivo, tal como do setor defensivo, dando raramente espaço para adversário receber entre linhas; Circulações táticas com fluidez e aproveitamento na finalização, sem constante necessidade de <i>feedback</i> ; Aproveitamento no capítulo da finalização.
Aspetos a melhorar
Necessidade de dar <i>feedback</i> a EXT (do lado contrário da bola) e AV no momento defensivo para fechar;
Momento Competitivo

Positivo: Boa circulação de bola pelos três corredores; Criação de situações de cruzamentos, maioritariamente pelo CLD. **A melhorar:** Maior agressividade nos ET; Reação à perda da bola e recuperação defensiva; Descontrolo emocional após segundo gol sofrido.

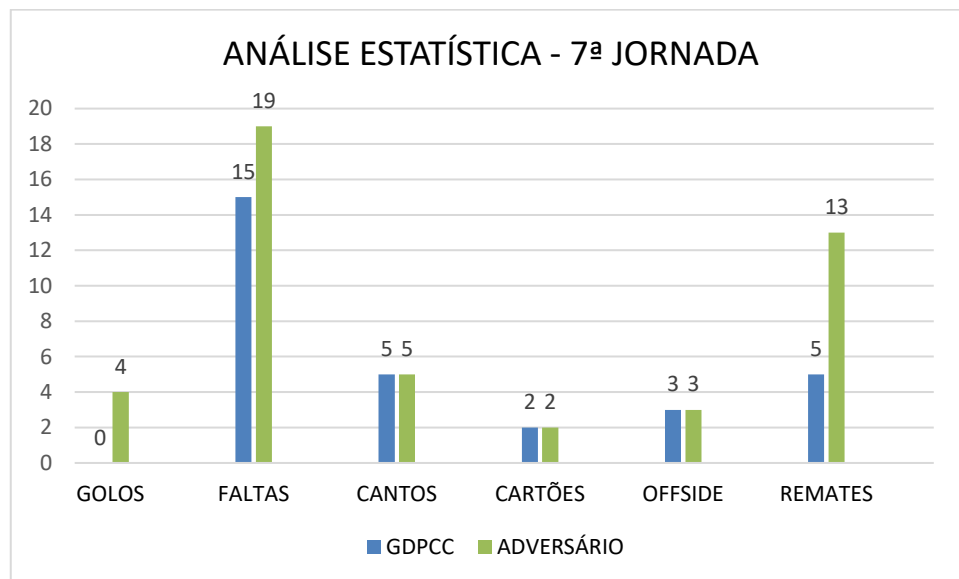


Figura 60. Análise Estatística – 7ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Alcochetense	16	7	5	1	1	17	8	+9
2º	Oriental Dragon	16	7	5	1	1	10	3	+7
3º	O Grandolense	15	7	4	3	0	10	4	+6
4º	Comércio e Indústria	13	7	3	4	0	9	5	+4
5º	Barreirense	11	7	2	5	0	11	8	+3
6º	Sesimbra	10	7	2	4	1	13	12	+1
7º	Palmelense	9	7	2	3	2	11	11	0
8º	Pescadores	9	7	2	3	2	7	10	-3
9º	CD Cova Piedade B	9	7	2	3	2	14	9	+5
10º	Charneca Caparica	8	7	2	2	3	8	11	-3
11º	Moitense	7	7	2	1	4	10	10	0
12º	Beira-Mar Almada	6	7	1	3	3	10	17	-7
13º	União Santiago	5	7	1	2	4	8	13	-5
14º	FC Setúbal	5	7	1	2	4	10	16	-6
15º	GD Alfarim	4	7	0	4	3	8	12	-4
16º	Vasco da Gama Sines	3	7	0	3	4	4	11	-7

Tabela 69. Classificação 7ª Jornada

Microciclo 14 (25 Novembro a 01 Dezembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	26/nov 21H15	27/nov 21H15	FOLGA	29/nov 20H00	FOLGA	JOGO  Charneca Caparica 15H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica
	UT34	UT35		UT36		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 30'		AQUECIMENTO 30'		
	Corrida 5'	Meínhos 15'		Meínhos 15'		
	Descontext. 15'	Descontext. 15'		Circuito + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 55'		FUNDAMENTAL 65'		
	Recuperação ativa (MPB + Futebol) / MPB 2x2 30'	Organização Defensiva 1ª linha pressão / Intervalados 25'		Finalização 2x2 / MPB 2x2+1 25'		
	Setorial 7x7 30'	Competitivo GR+10x10+GR 30'		Competitivo c/ apoios 30'		
				Esquemas Táticos (livres frontais) 10'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		100'		

Figura 61. Microciclo 14

Este microciclo teve como objetivo preparar a equipa para a receção ao vizinho Charneca de Caparica Futebol Clube. Num dos dérbies da Caparica, sentimo-nos na obrigação de somar os três pontos em nossa casa e continuar a realizar o bom trabalho realizado até então. O CCFC apresentou na sua organização defensiva, após observação, e principalmente na sua linha defensiva, a sua maior lacuna e focamos o trabalho deste microciclo neste aspeto.

24/11/2019	Charneca Caparica	1	x	3	Alcochetense	D
17/11/2019	União Santiago	2	x	2	Charneca Caparica	E
10/11/2019	Charneca Caparica	2	x	1	GD Alfarim	V

Tabela 70. Últimos Resultados – Charneca Caparica FC

UT 34 – 26 Novembro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Recuperação ativa; MPB; Organização defensiva (basculação duplo pivot defensivo).

Nº de Atletas: 3+24

Descrição: Iniciamos a UT com corrida inicial seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico. A parte fundamental incidiu em MPB para os jogadores não convocados, não

utilizados e suplentes utilizados, enquanto os jogadores que completaram os 90' contra o Oriental Dragon FC (com exceção dos GR) realizaram partidas de futevôlei. O segundo exercício incidiu em trabalho setorial em formato 7x7. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 35 – 27 Novembro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização defensiva (1ª linha de pressão); Intervalados; Competitivo.

Nº de Atletas: 3+24

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico, no total de 30'. A parte fundamental teve como objetivo focar na principal forma de encarar esta jornada, ou seja, a nossa organização defensiva, com maior atenção à 1ª linha de pressão. Em exercício complementar, foram realizados intervalados. Os últimos 30' da parte fundamental foram dedicados a competitivo em campo inteiro. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 36 – 29 Novembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Finalização; Competitivo; Esquemas táticos.

Nº de Atletas: 2+22

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos e, para completar a parte inicial, foi realizado circuito técnico. A mesma terminou com velocidade em regime competitivo. A parte fundamental incidiu em exercício de finalização. Dois jogadores (um defesa e um avançado) partiram do centro do campo e, ao apito do treinador, era lançada bola aérea para os mesmos disputarem. Logo após um dos jogadores controlar a bola, dois jogadores (um de cada equipa) entravam e foi jogado 2x2 com intuito de finalizar. Em simultâneo, foram realizadas duas MPB em formato 2x2+1 (foram trocando com os atletas do exercício de finalização). Seguiu-se o habitual torneio competitivo com apoios. Na parte final da UT, foram marcados livres frontais, grandes penalidades e realizadas séries de alongamentos.



Figura 62. Exercício – Circuito Técnico



Figura 63. Exercício – Finalização 2x2

Período Competitivo - 8ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Charneca de Caparica Futebol Clube		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
01/12/2019 - 15h00		
Resultado Final: 2-4 (Resultado ao Intervalo: 1-1)		
		Derrota

Reflexão do Microciclo 14
Aspetos positivos
Melhorias na reação à perda da bola, com recurso a faltas, a impedir a incursão em zonas de decisão/finalização; Competitividade nos duelos aéreos e estímulo de remate no exercício de finalização 2x2.
Aspetos a melhorar
Basculação lenta do setor defensivo aquando a pressão na 1ª fase do adversário; Aproveitamento nos ET (livres) e grandes penalidades (alguns executantes).
Momento Competitivo
Positivo: Aproveitamento de ET (canto ofensivo), tendo o segundo golo surgido desta forma, ao segundo poste; Criadas situações de cruzamento e finalização, maioritariamente, a partir do CLE. A melhorar: O adversário conseguiu jogar pelo CC, explorando, algumas vezes, o espaço entre linhas (setor intermédio-setor defensivo); Descontrolo emocional após segundo golo sofrido; Lentidão a pressionar o portador da bola no CC, dando oportunidades para o adversário rematar à baliza.

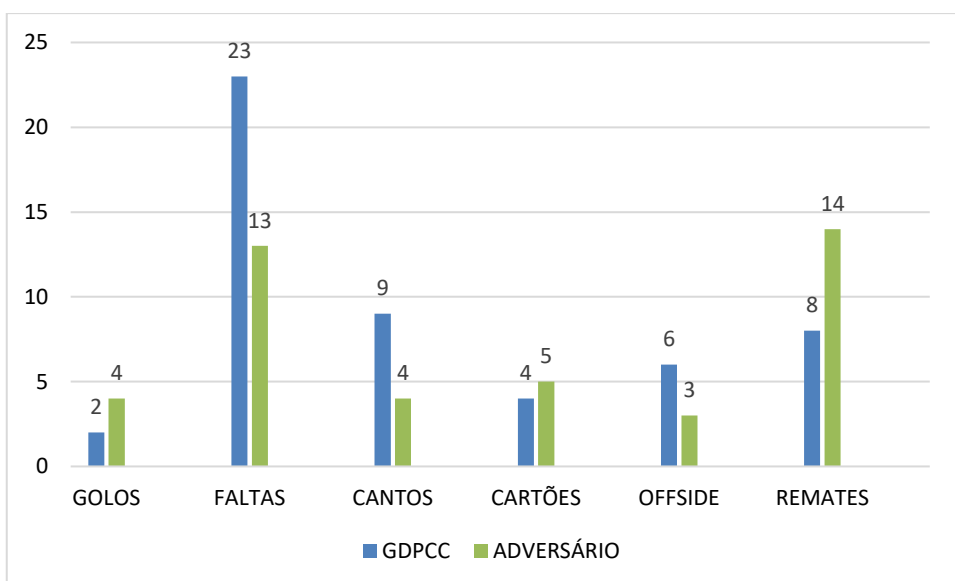


Figura 64. Análise Estatística – 8ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	19	8	6	1	1	15	5	+10
2º	Alcochetense	17	8	5	2	1	17	8	+9
3º	O Grandolense	15	8	4	3	10	12	8	+4
4º	Barreirense	14	8	3	5	1	15	9	+6
5º	Comércio e Indústria	13	8	3	4	2	10	9	+1
6º	CD Cova Piedade B	12	8	3	3	1	18	11	+7
7º	Sesimbra	11	8	2	5	3	13	12	+1
8º	Charneca Caparica	11	8	3	2	2	12	13	-1
9º	Palmelense	10	8	2	4	3	12	12	0
10º	Pescadores	9	8	2	3	4	9	14	-5
11º	Moitense	8	8	2	2	3	11	11	0
12º	GD Alfirim	7	8	1	4	4	11	13	-2
13º	Beira-Mar Almada	6	8	1	3	4	11	20	-9
14º	Vasco da Gama Sines	6	8	1	3	4	6	12	-6
15º	União Santiago	5	8	1	2	5	9	15	-6
16º	FC Setúbal	5	8	1	2	5	12	21	-9

Tabela 71. Classificação 8ª Jornada

MESOCICLO 04 (DEZEMBRO)

Microciclo 15 (02 Dezembro a 08 Dezembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	03/dez 21H15	04/dez 21H15	FOLGA	06/dez 20H00	FOLGA	JOGO  GD Sesimbra 15H00 Estádio Vila Amália
	UT37	UT38		UT39		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 35'		
	Corrida 5'	Meinhos 5'		Meinhos 15'		
	Circuito 15'	MPB 3 equipas 15'		Descont. + Vel. 20'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 60'		
	MPB vários formatos 30'	MPB / 6x5 30'		Padronizados 20'		
	Setorial 5x5 / 4x4 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (cantos) 15'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		100'		

Figura 65. Microciclo 15

Este microciclo preparou a equipa para a difícil deslocação ao Estádio Vila Amália para defrontar o Sesimbra. Incidimos em trabalho setorial, nomeadamente no último terço para explorar o espaço concedido pela linha defensiva (profundidade, entre DL e DC e

entre DC), pelo que foi retirado da observação indireta realizada ao adversário. As MPB e Padronizados continuaram a ter lugar neste microciclo.

02/12/2019	Alcochetense	0	x	0	Sesimbra	E
24/11/2019	Sesimbra	3	x	2	União Santiago	V
17/11/2019	GD Alfarim	2	x	2	Sesimbra	E

Tabela 72. Últimos Resultados - Sesimbra

UT 37 – 03 Dezembro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial (último terço); Explorar a profundidade.

Nº de Atletas: 3+18

Descrição: Iniciamos a UT com corrida inicial seguido de circuito físico-técnico. A parte fundamental incidiu em MPB de diferentes formatos, tanto para os jogadores não convocados, não utilizados e suplentes utilizados, como para os jogadores que completaram os 90' no último momento competitivo (com exceção dos GR, que realizaram trabalho específico da posição). O segundo exercício incidiu em trabalho setorial, dando ênfase à organização ofensiva no último terço do terreno. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 38 – 04 Dezembro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial; Transição Defensiva (reação rápida à perda); Competitivo.

Nº de Atletas: 3+19

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos seguido de exercício de MPB com três equipas. A parte fundamental teve como objetivo focar na principal forma de encarar esta jornada, ou seja, a nossa forma de explorar as fragilidades da linha defensiva do adversário, com maior atenção à exploração da profundidade, nas costas dos DL. Em exercício complementar, foi realizada MPB com transição defensiva. Os últimos 35' da parte fundamental foram dedicados a competitivo em campo inteiro. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 39 – 06 Dezembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Padronizados; Finalização; Esquemas táticos.

Nº de Atletas: 3+20

Descrição: Iniciamos a parte inicial com meínhos, exercício de aperfeiçoamento técnico e, para finalizar a mesma, velocidade em regime de finalização. Demos continuidade aos exercícios padronizados, com oposição. Seguiu-se o habitual torneio com apoios. Na parte final da UT, foram marcados livres frontais, grandes penalidades e realizadas séries de alongamentos.

Período Competitivo - 9ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo Sesimbra x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Estádio Vila Amália, Sesimbra		
08/12/2019 - 15h00		
Resultado Final: 3-0	(Resultado ao Intervalo: 0-0)	Derrota

Reflexão do Microciclo 15
Aspetos positivos
Circulação rápida pelos três corredores com solicitação do EXT ou MO/MC em profundidade (maioritariamente pelo CLD);
Aspetos a melhorar
Reação à perda, nomeadamente na recuperação defensiva;
Momento Competitivo
Positivo: Intervenções do nosso GR (Atleta 2) na primeira parte; Saída na 1ª fase, com grande intervenção do MC; Maior MPB na 2ª fase com maior objetividade do CLE. A melhorar: Entrada apática em jogo, com claras oportunidades do adversário para finalizar com sucesso nos primeiros 10'; Contenção efetiva ao portador da bola, principalmente nos CL, onde existiram várias situações de cruzamento com perigo; Reação à perda, nomeadamente na recuperação defensiva, onde consentimos o terceiro golo após um livre a nosso favor.

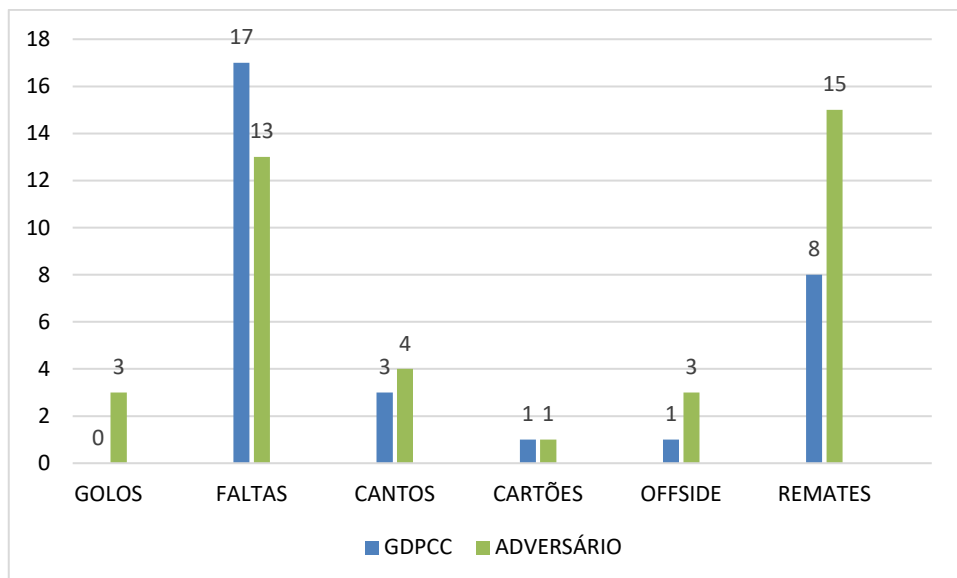


Figura 66. Análise Estatística – 9ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	22	9	7	1	1	16	5	+11
2º	Alcochetense	18	9	5	3	1	19	10	+9
3º	Barreirense	17	9	4	5	0	19	10	+9
4º	Comércio e Indústria	16	9	4	4	1	12	10	+2
5º	O Grandolense	15	9	4	3	2	13	12	+1
6º	Sesimbra	14	9	3	5	1	16	12	+4
7º	Charneca Caparica	12	9	3	3	3	15	16	-1
8º	CD Cova Piedade B	12	9	3	3	3	19	13	+6
9º	Moitense	11	9	3	2	4	13	12	+1
10º	Palmelense	10	9	2	4	3	12	13	-1
11º	Beira-Mar Almada	9	9	2	3	4	12	20	-8
12º	Pescadores	9	9	2	3	4	9	17	-8
13º	GD Alfarim	7	9	1	4	4	12	15	-3
14º	Vasco da Gama Sines	7	9	1	4	4	8	14	-6
15º	FC Setúbal	6	9	1	3	5	15	24	-9
16º	União Santiago	5	9	1	2	6	9	16	-7

Tabela 73. Classificação 9ª Jornada

Microciclo 16 (09 Dezembro a 15 Dezembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	10/dez 21H15	11/dez 21H15	FOLGA	13/dez 20H00	FOLGA	JOGO  Vasco da Gama 15H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica
	UT40	UT41		UT42		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 25'		
	Corrida 5'	Meínhos 5'		Meínhos 10'		
	Círculo 15'	Descontext. 15'		Descont. + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 60'		
	Setorial 6x6 Último terço / MPB 4 quadrantes 30'	Setorial 6x6 Último terço / 3x3+J c/ TD 30'		Finalização (vários formatos) 20'		
	Setorial 7x8 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (livres laterais) 15'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		

Figura 67. Microciclo 16

À entrada para a décima jornada, e estando a fechar o primeiro terço do campeonato, a equipa técnica assumiu (conforme os últimos resultados o demonstravam) que a equipa estava no seu pior momento. A receção à equipa do Vasco da Gama Atlético Clube, teria de marcar um ponto de viragem nas exibições e resultados com o objetivo de conseguir subir na tabela. A análise feita à equipa de Sines, serviu para me questionar qual a razão para a mesma ter tido um arranque de campeonato fraco, tendo ocupado por largas jornadas o último posto da tabela, pois apresentavam qualidade individual e coletiva em todos os setores, privilegiando a posse de bola, com dinâmicas interessantes nos três corredores e sendo perigosos nos esquemas táticos, usufruindo da capacidade técnica de um dos melhores executantes do distrito, Márcio Madeira. Demos primazia ao trabalho setorial, nomeadamente no último terço do terreno, para procurar condicionar a linha defensiva na 1ª fase de construção.

08/12/2019	Vasco da Gama	2 x 2	Alcochetense	E
01/12/2019	União Santiago	1 x 2	Vasco da Gama	V
24/11/2019	Vasco da Gama	0 x 0	GD Alfarim	E

Tabela 74. Últimos resultados – Vasco da Gama

UT 40 – 10 Dezembro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial (último terço).

Nº de Atletas: 3+17

Descrição: Iniciamos a UT com corrida regenerativa com os jogadores de campo, seguido de circuito técnico. A parte fundamental incidiu em exercício que privilegiou o nosso setor ofensivo, nomeadamente, na nossa capacidade de impedir o adversário em construir através do seu setor defensivo, em formato 6x6 com balizas pequenas. Como exercício complementar, foi realizada MPB em quatro quadrantes em formato 2x2+2+2. No segundo exercício, continuamos o trabalho setorial, desta vez em formato 7x8. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 41 – 11 Dezembro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial; Transição Defensiva (reação rápida à perda); Competitivo.

Nº de Atletas: 3+18

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico. Na parte fundamental prosseguimos com o trabalho realizado na UT anterior, no mesmo formato (6x6), aumentando os limites do campo e jogando com as balizas grandes. Em exercício complementar, foi realizado 3x3+J com transição defensiva. Os últimos 35' da parte fundamental foram dedicados a competitivo em campo inteiro. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 42–13 Dezembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Finalização; Competitivo; Esquemas táticos.

Nº de Atletas: 3+22 (+1)

Descrição: Iniciamos a parte inicial com meínhos, exercício de aperfeiçoamento técnico e, para finalizar a mesma, velocidade em regime competitivo. Na parte fundamental, foram realizados exercícios de finalização em vários formatos, com a duração total de 20'. Seguiu-se o habitual torneio competitivo com apoios e trabalhados livres laterais. A UT terminou com cobrança de grandes penalidades e realização de séries de alongamentos.

Período Competitivo - 10ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Vasco da Gama Atlético Clube		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
15/12/2019 - 15h00		
Resultado Final: 2-2 (Resultado ao Intervalo: 1-2) Empate		

Reflexão do Microciclo 16
Aspetos positivos
Capacidade de pressionar na 1ª fase de construção do adversário, obrigando a jogar longo; Jogadores do setor intermédio.
Aspetos a melhorar
Alguma lentidão a pressionar o portador da bola, permitindo que adversário VCJ rapidamente.
Momento Competitivo
Positivo: Saída a jogar na 1ª fase, maioritariamente pelos DC; Aproveitamento dos ET (com golos obtidos através de livre direto e livre); Reação positiva ao golo sofrido; Criadas situações de cruzamento e finalização. A melhorar: Entrada apática em jogo, consentindo o golo do adversário aos 5', através de livre; Número reduzido de remates dos jogadores do setor ofensivo; Maior capacidade de

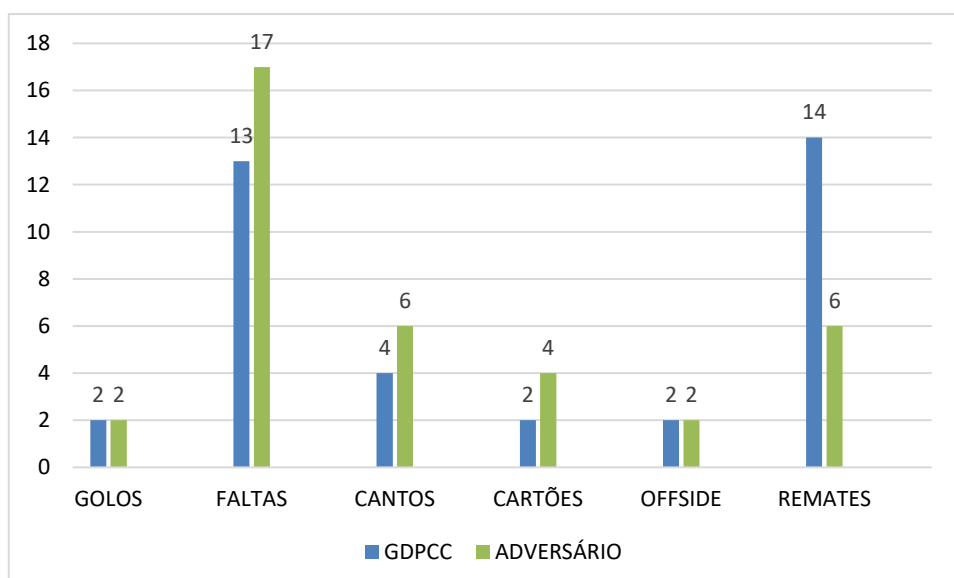


Figura 68. Análise Estatística – 10ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	23	10	7	2	1	16	5	+11
2º	Alcochetense	21	10	6	3	1	22	11	+11
3º	Comércio e Indústria	19	10	5	4	1	13	10	+3
4º	Barreirense	18	10	4	6	0	20	11	+9
5º	O Grandolense	18	10	5	3	2	17	15	+2
6º	Sesimbra	17	10	4	5	1	19	14	+5
7º	Palmelense	13	10	3	4	3	14	14	0
8º	Charneca Caparica	13	10	3	4	3	15	16	-1
9º	Moitense	12	10	3	3	4	14	13	+1
10º	CD Cova Piedade B	12	10	3	3	4	20	15	+5
11º	Pescadores	10	10	2	4	4	11	19	-8
12º	Beira-Mar Almada	9	10	2	3	5	13	23	-10
13º	Vasco da Gama Sines	8	10	1	5	4	10	16	-6
14º	GD Alfarim	7	10	1	4	5	15	19	-4
15º	FC Setúbal	6	10	1	3	6	17	27	-10
16º	União Santiago	5	10	1	2	7	9	17	-8

Tabela 75. Classificação 10ª Jornada

Microciclo 17 (16 Dezembro a 22 Dezembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	17/dez 21H15	18/dez 21H15	FOLGA	20/dez 20H00	FOLGA	JOGO  Beira-Mar Almada 15H00 Campo de Jogos da Mutela, Cacilhas
	UT43	UT44		UT45		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 25'		
	Corrida 5'	Meínhos 5'		Meínhos 10'		
	Circuito 15'	MPB 3 equipas 15'		Circuito + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 60'		
	Finalização 6x5 / MPB 2x2 30'	Finalização 6x6 / MPB com pórticos 30'		Organização ofensiva 6x6+2 20'		
	Organização ofensiva 6x6+2 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (livres laterais) 15'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		

Figura 69. Microciclo 17

Neste microciclo, preparamos a equipa para a difícil deslocação ao Campo de Jogos da Mutela, casa do Beira-Mar de Almada. As características do terreno de jogo, o desgaste do mesmo e a forma da equipa da casa abordar as partidas, obrigou-nos a alterar a estratégia e o planeamento das UT. Com a análise realizada à equipa de Cacilhas, conseguimos observar uma equipa que dá primazia ao jogo direto, num ST em 1:4:4:2, não dando valor à posse de bola, apostando nos duelos aéreos e segundas bolas e lances de bola parada para criar perigo.

15/12/2019	Alcochetense	3	x	1	Beira Mar Almada	D
08/12/2019	Beira Mar Almada	1	x	0	União Santiago	V
01/12/2019	GD Alfarim	3	x	1	Beira Mar Almada	D

Tabela 76. Últimos resultados – Beira Mar Almada

UT 43 – 17 Dezembro 2019, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Finalização; MPB; Organização ofensiva; Explorar cruzamento a partir do 2/3.

Nº de Atletas: 4+16

Descrição: Iniciamos a UT com corrida regenerativa com os jogadores de campo, seguido de circuito técnico. A parte fundamental incidu em exercício de finalização, em formato

6x6, onde a primeira bola a ser colocada em jogo, por mim, seria pelo ar para ser disputada pelos jogadores do setor intermédio. O objetivo foi, no mínimo de intervenções possível, finalizar a jogada. Assim que a bola fosse rematada, com sucesso ou não, iria ser colocada nova bola através da linha lateral com o mesmo objetivo. Em exercício complementar, foram realizadas duas MPB de 2x2. No segundo exercício foi trabalhada organização ofensiva, com o objetivo de potenciar cruzamento para a área através dos CL no 2/3 preferencialmente. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 44 – 18 Dezembro 2019, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Finalização; MPB; Competitivo.

Nº de Atletas: 2+17 (+2)

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos seguido de MPB com três equipas. Foram chamados dois jogadores da equipa de júniores (Iuri e Gonçalo) para colmatar as ausências na UT. Na parte fundamental prosseguimos com o trabalho realizado na UT anterior, no mesmo formato (6x6). Em exercício complementar, foi realizado MPB com pórticos, com o objetivo de pontuar através de passe entre os mesmos. Os últimos 35' da parte fundamental foram dedicados a competitivo em campo inteiro. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 45 – 20 Dezembro 2019, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização ofensiva; Explorar cruzamento através do 2/3; MPB; Competitivo; Esquemas táticos.

Nº de Atletas: 2+19

Descrição: Iniciamos com meínhos, circuito e, para finalizar a mesma, velocidade em regime competitivo. Na parte fundamental, demos continuidade à nossa organização ofensiva. Seguiu-se o habitual torneio competitivo com apoios e terminamos com livres laterais. A UT terminou com cobrança de grandes penalidades e séries de alongamentos.

Período Competitivo - 11ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Beira Mar Atlético Clube x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo de Jogos da Mutela, Cacilhas		
22/12/2019 - 15h00		
Resultado Final: 1-2	(Resultado ao Intervalo: 1-0)	Vitória

Reflexão do Microciclo 17
Aspetos positivos
Saída com passe longo para os DL, maioritariamente; Criadas situações a partir de cruzamento.
Aspetos a melhorar
Aproveitamento das ocasiões criadas a partir de cruzamento; Duelos aéreos.
Momento Competitivo
Positivo: Adaptação a campo com medidas reduzidas; Reação à adversidade (inferioridade numérica desde os 23'); Ajuda e entre-ajuda entre setores; Organização defensiva sólida com setores juntos em bloco médio-baixo. A melhorar: Aproveitamento das oportunidades de finalização e dos ET ofensivos.

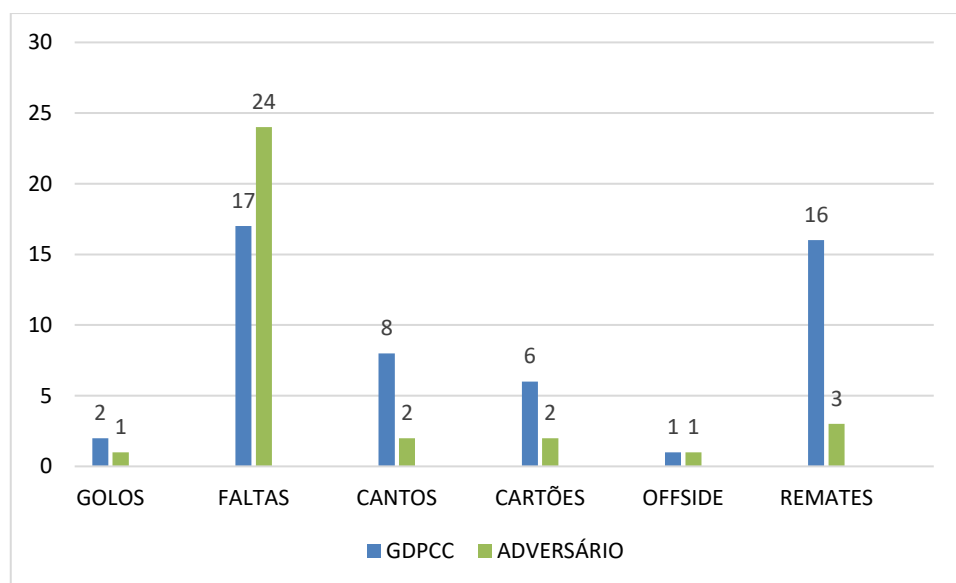


Figura 70. Análise Estatística – 11ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	26	11	8	2	1	19	5	+14
2º	Alcochetense	24	11	7	3	1	24	12	+12
3º	Barreirense	21	11	5	6	0	22	12	+10
4º	Comércio e Indústria	19	11	5	4	2	14	12	+2
5º	O Grandolense	18	11	5	3	3	18	18	0
6º	Sesimbra	17	11	4	5	2	19	17	+2
7º	Palmelense	14	11	3	5	3	14	14	0
8º	Charneca Caparica	14	11	3	5	3	15	16	-1
9º	Pescadores	13	11	3	4	4	13	20	-7
10º	Moitense	12	11	3	3	5	15	17	-2
11º	CD Cova Piedade B	12	11	3	3	5	21	17	+4
12º	GD Alfarim	10	11	2	4	5	19	20	-1
13º	Beira-Mar Almada	9	11	2	3	6	14	25	-11
14º	Vasco da Gama Sines	8	10	1	5	4	10	16	-6
15º	União Santiago	8	11	2	2	7	12	18	-6
16º	FC Setúbal	6	10	1	3	6	17	27	-10

Tabela 77. Classificação 11ª Jornada

Microciclo 18 (23 Dezembro a 29 Dezembro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
JOGO  Juniores A 20H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica	FOLGA	NATAL	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA

Figura 71. Microciclo 18

Neste microciclo, devido à época festiva, a equipa técnica optou por dar dispensa aos jogadores que se iriam ausentar do distrito para se juntarem às suas famílias e à maioria dos atletas que realizou a totalidade dos minutos no dia anterior. Para dar algum ritmo e

minutos de jogo a jogadores menos utilizados, foi agendado jogo com a equipa de Juniores A.

Período Competitivo - Jogo Treino 09		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica (Juniões)		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
23/12/2019 - 20h00		
Resultado Final: 4-2	(Resultado ao Intervalo: 2-1)	Vitória

Reflexão do Microciclo 18
Aspetos positivos
Conseguimos sair a jogar na 1ª fase, com os DC em largura, e DL projetados; Segurança com bola a circular nos três corredores; Criação de situações de golo, maioritariamente pelos CL; Aproveitamento das situações de finalização.
Aspetos a melhorar
Reação efetiva à perda da bola e linhas de passe circundantes e compromisso nesse momento do jogo, sofrendo os dois golos através de CA.

MESOCICLO 05 (JANEIRO)

Microciclo 19 (30 Dezembro a 05 Janeiro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	FOLGA	FOLGA	02/jan 20H00	03/jan 20H00	FOLGA	JOGO  Comércio e Indústria 15H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica
			UT46	UT47		
			AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 25'		
			Meínhos 10'	Meínhos 10'		
			Circuito 10'	Descont. + Veloc. 15'		
			FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 70'		
			MPB 4+1x4+1 / MPB 3x3+2 c/ pórticos 30'	Organização Ofensiva GR+8x8+GR 30'		
			Organização Ofensiva GR+9x9+GR 30'	Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (livres laterais def. + penaltis) 15'		
			FINAL 10'	FINAL 5'		
			Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		
			90'	100'		

Figura 72. Microciclo 19

No primeiro microciclo após a paragem, preparamos a equipa para defrontar uma das equipas mais fortes e com melhores individualidades deste campeonato. A equipa do União Futebol Comércio e Indústria apresenta um sistema diferente do utilizado na maioria das equipas deste campeonato, o 1:3:5:2. Com menos uma UT para nos prepararmos para este momento competitivo, o nosso trabalho incidiu, maioritariamente, em organização ofensiva, simulando a organização defensiva e sistema do adversário.

29/12/2019	Comércio Indústria	1	x	2	Alcochetense	D
15/12/2019	União Santiago	0	x	1	Comércio Indústria	V
08/12/2019	Comércio Indústria	2	x	1	GD Alfarim	V

Tabela 78. Últimos resultados – Comércio e Indústria

UT 46 – 02 Janeiro 2020, Quinta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Organização Ofensiva.

Nº de Atletas: 3+18

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos seguido de circuito técnico-físico. No primeiro exercício da parte fundamental realizamos duas MPB. Os últimos 30' da parte fundamental

foram dedicados à nossa organização ofensiva, simulando a disposição do adversário, em formato GR+9x9+GR. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.



Figura 73. Exercício – MPB(3x3+2) e (4+1x4+1)

UT 47 – 03 Janeiro 2020, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização ofensiva; Competitivo; Esquemas táticos.

Nº de Atletas: 3+20

Descrição: Iniciamos com méinhos, exercício descontextualizado e, para finalizar a parte inicial, velocidade em regime competitivo. Na parte fundamental, demos continuidade à nossa organização ofensiva, em formato GR+8x8+GR. Como exercício complementar, foi realizado metaespecializado em formato 2x2+1 com finalização. Seguiu-se o habitual torneio competitivo com apoios e terminamos com livres laterais defensivos em regime competitivo. A UT terminou com cobrança de grandes penalidades e séries de alongamentos.



Figura 74. Exercício – Organização Ofensiva – GR+8x8+GR e Metaespecializado - 2x2+1 com finalização

Período Competitivo - 12ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x União Futebol Comércio e Indústria		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
05/01/2020 - 15h00		
Resultado Final: 1-5 (Resultado ao Intervalo: 0-1)		
		Derrota

Reflexão do Microciclo 19
Aspetos positivos
Bom posicionamento defensivo nos ET (livres), estando ativos e a atacarem a bola;
Aspetos a melhorar
Pressão realizada no ST do adversário (1:3:5:2) e respetivas coberturas.
Momento Competitivo
Positivo: Segurança com bola no setor defensivo e intermédio, principalmente nos primeiros 15'. A melhorar: Basculação lenta da equipa no momento defensivo; Lentidão a pressionar o portador na bola em zonas de decisão; Reação da equipa aos golos sofridos.

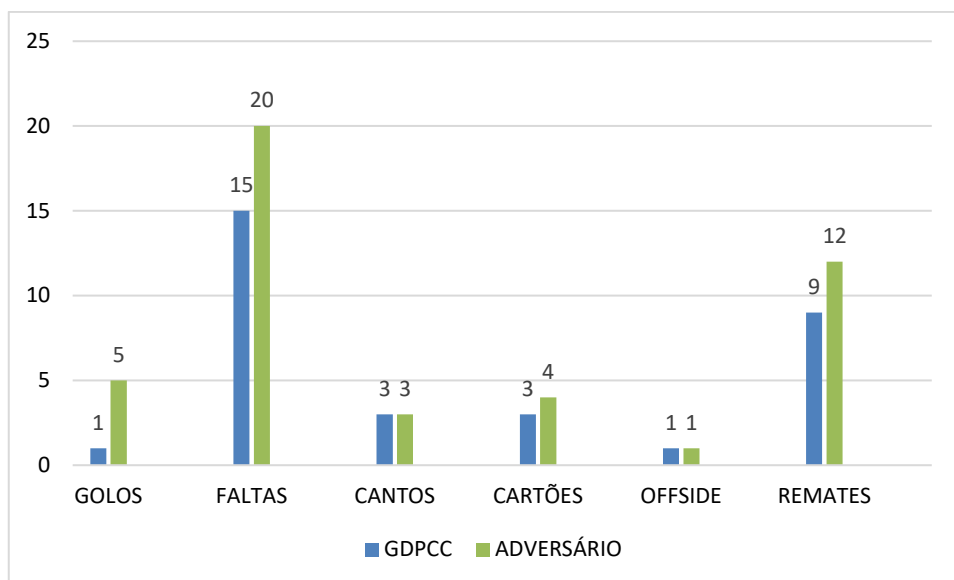


Figura 75. Análise Estatística – 12ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	29	12	9	2	1	22	6	+16
2º	Alcochetense	27	12	8	3	1	27	13	+14
3º	Barreirense	24	12	6	6	0	25	13	+12
4º	Comércio e Indústria	22	12	6	4	2	19	13	+6
5º	Sesimbra	20	12	5	5	2	21	18	+3
6º	O Grandolense	18	12	5	3	4	19	21	-2
7º	Charneca Caparica	14	12	3	5	4	16	18	-2
8º	Palmelense	14	12	3	5	4	15	17	-2
9º	GD Alfarim	13	12	3	4	5	22	22	0
10º	Pescadores	13	12	3	4	5	14	25	-11
11º	Moitense	12	12	3	3	6	16	20	-4
12º	CD Cova Piedade B	12	12	3	3	6	23	20	+3
13º	Beira-Mar Almada	12	12	3	3	6	17	27	-10
14º	União Santiago	11	12	3	2	7	15	19	-4
15º	Vasco da Gama Sines	8	11	1	5	5	11	19	-8
16º	FC Setúbal	6	11	1	3	7	19	30	-11

Tabela 79. Classificação 12ª Jornada

Microciclo 20 (06 Janeiro a 12 Janeiro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	07/jan 21H15	08/jan 21H15	FOLGA	10/jan 20H00	FOLGA	JOGO  O Grandolense 15H00 Estádio Municipal Grândola, Grândola
	UT48	UT49		UT50		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 25'		
	Corrida 5'	Meínhos 5'		Meínhos 10'		
	Círculo 15'	Descontext. 15'		Círculo + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 60'		
	Finalização / MPB 4x4 30'	MPB 3+2x3+2 / Intervalados 30'		Padronizados 20'		
	MPB 3x2+1 / Metaespecializado 2x2 com balizas 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (cantos) 15'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		

Figura 76. Microciclo 20

Após o pior resultado da época, preparamos a equipa para uma das maiores deslocações deste campeonato, Grândola. Incidimos em exercícios de MPB, finalização (um dos aspetos a melhorar) e durante o competitivo foram corrigidos posicionamentos e ações, tanto em organização ofensiva como defensiva.

05/01/2020	Alcochetense	3 x 1	O Grandolense	D
29/12/2019	O Grandolense	1 x 3	União Santiago	D
15/12/2019	GD Alfarim	3 x 4	O Grandolense	V

Tabela 80. Últimos resultados - O Grandolense

UT 48 – 07 Janeiro 2020, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Finalização; Metaespecializado.

Nº de Atletas: 2+17

Descrição: Iniciamos com corrida regenerativa, seguida de circuito técnico, com tempo total de 20'. Na parte fundamental, realizamos MPB 4x4 e exercício de finalização com trabalho coordenativo. O segundo exercício incidiu em MPB 3x2+1 com transições e metaespecializado 2x2 com finalização. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 49 – 08 Janeiro 2020, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Intervalados; Competitivo.

Nº de Atletas: 2+20

Descrição: Iniciamos esta UT com meínhos, seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico. Na parte fundamental realizamos exercício de MPB 3+3x3+2, onde cada equipa conta com dois apoios. Assim que a bola é jogada com um dos apoios, quem passou a bola toma a posição do apoio, enquanto o mesmo tem de realizar sprint e contornar o pino do seu para poder integrar a posse de bola. Esta ação irá proporcionar situação de vantagem numérica. No exercício oposto realizaram-se intervalados com bola. De seguida realizou-se competitivo Gr+10x10+GR em campo inteiro. A UT terminou com séries de alongamentos.

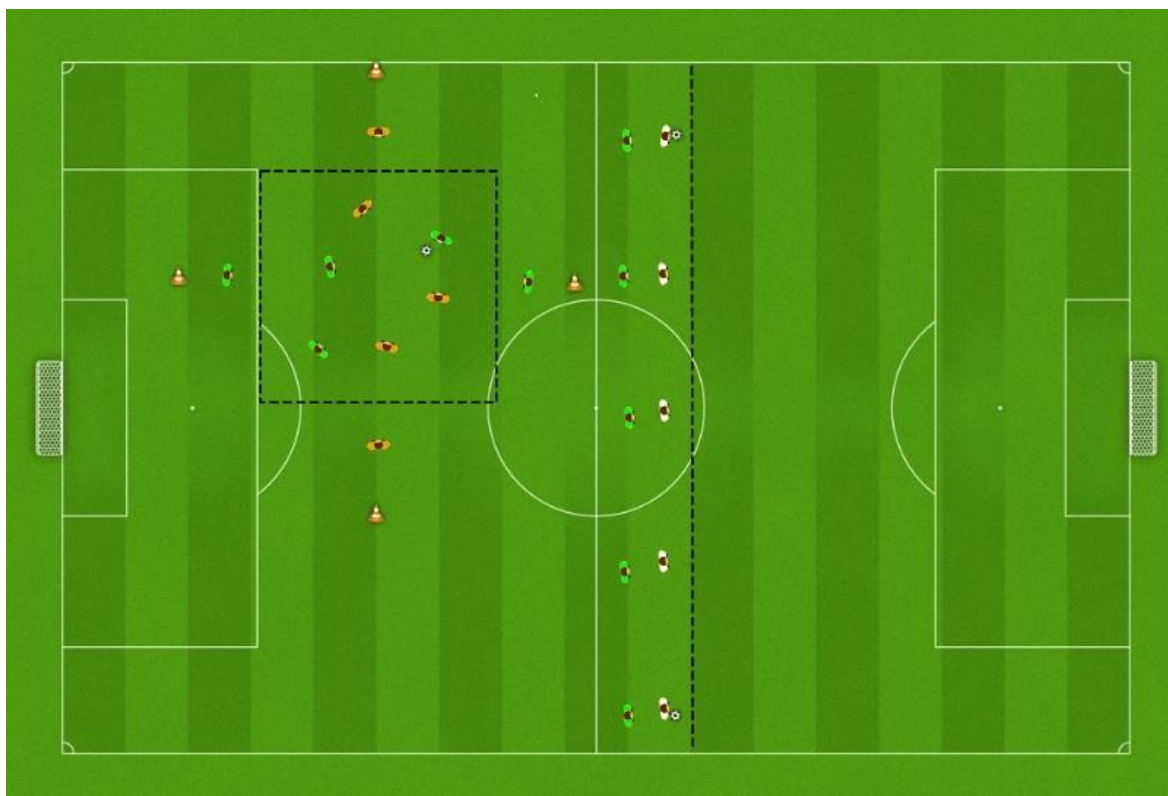


Figura 77. Exercício – MPB 3+2x3+2 e Intervalados

UT 50 – 10 Janeiro 2020, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Padronizados; Competitivo; Esquemas Táticos.

Nº de Atletas: 2+18

Descrição: Na parte inicial foram realizados meínhos, circuito técnico e velocidade em regime competitivo. Na parte fundamental incidimos nos exercícios padronizados, enquanto no exercício oposto foi realizada MPB 5x5. De seguida foi realizado competitivo com apoios e esquemas táticos (cantos). Terminamos com séries de alongamentos.

Período Competitivo - 13ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Clube Recreativo "O Grandolense" x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Estádio Municipal de Grândola, Grândola		
12/01/2020 - 15h00		
Resultado Final: 2-0	(Resultado ao Intervalo: 1-0)	Derrota

Reflexão do Microciclo 20
Aspetos positivos
Segurança a sair a jogar através do GR, tanto com DC em largura como mais longo nos DL e segurança com bola a circular nos três corredores durante o competitivo; Assimilação e desenvolvimento das circulações táticas sem necessidade de <i>feedback</i> .
Aspetos a melhorar
Dinâmica e aproveitamento os ET, tanto ofensivos como defensivos; Aproveitamento das ocasiões criadas na obtenção do objetivo do jogo.
Momento Competitivo
Positivo: Segurança a sair a jogar através do GR, tanto com DC em largura como mais longo nos DL; Segurança com bola a circular nos três corredores, com o Atleta 16 a facilitar esse processo; Capacidade para criar situações de finalização, maioritariamente individuais. A melhorar: Capacidade para recuperar defensivamente em AR ou CA do adversário, tendo o segundo golo surgido em CA; Aproveitamento das situações de cruzamento (incluindo ET); Aproveitamento das ocasiões criadas na obtenção do objetivo do jogo.

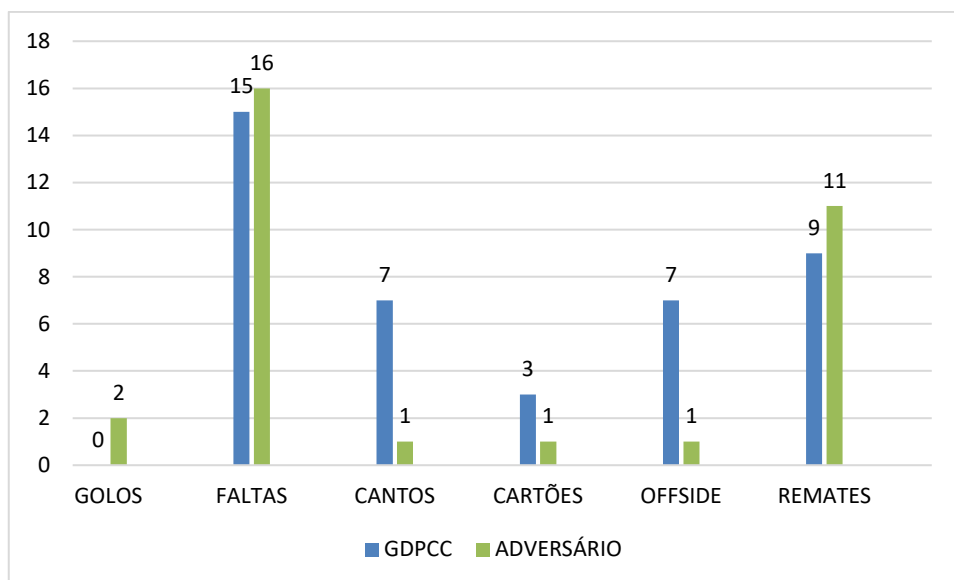


Figura 78. Análise Estatística – 13ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	32	13	10	2	1	28	8	+20
2º	Alcochetense	27	13	8	3	2	28	15	+13
3º	Comércio e Indústria	25	13	7	4	2	21	13	+8
4º	Barreirense	24	13	6	6	1	28	18	+10
5º	Sesimbra	23	13	6	5	2	23	18	+5
6º	O Grandolense	21	13	6	3	4	21	21	0
7º	GD Alfarim	16	13	4	4	5	27	25	+2
8º	Moitense	15	13	4	3	6	18	21	-3
9º	CD Cova Piedade B	15	13	4	3	6	25	21	+4
10º	Charneca Caparica	14	13	3	5	5	17	21	-4
11º	Palmelense	14	13	3	5	5	15	19	-4
12º	Pescadores	13	13	3	4	6	14	27	-13
13º	Beira-Mar Almada	12	13	3	3	7	19	33	-14
14º	Vasco da Gama Sines	11	12	2	5	5	14	20	-6
15º	União Santiago	11	13	3	2	8	16	21	-5
16º	FC Setúbal	6	12	1	3	8	19	32	-13

Tabela 81. Classificação 13ª Jornada

Microciclo 21 (13 Janeiro a 19 Janeiro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	14/jan 21H15	15/jan 21H15		17/jan 20H00		
	UT51	UT52		UT53		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 25'		
	Corrida 5'	Meínhos 5'		Meínhos 10'		
	Descontext. 15'	Circuito 15'		Circuito + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 60'		
	Organização 30'	MPB 4x4 c/ balizas / 30'		MPB c/ transição + 20'		JOGO
	Ofensiva 5x5+2	MPB 4+2x4+2		finalização		
FOLGA	MPB 4x4+4 apoios 30'	Competitivo 35'	FOLGA	Competitivo c/ 25'	FOLGA	Moitense
	c/ finalização	GR+10x10+GR		apoios		15H00
				Esquemas Táticos 15'		Campo dos Pescadores, Costa de Caparica
				(Livres)		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		

Figura 79. Microciclo 21

12/01/2020	Moitense	2 x 1	Alcochetense	V
05/01/2020	União Santiago	3 x 1	Moitense	D
29/12/2019	Moitense	1 x 4	GD Alfarim	D

Tabela 82. Últimos resultados - Moitense

UT 51 – 14 Janeiro 2020, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização ofensiva; Jogo exterior/jogo interior; MPB.

Nº de Atletas: 2+14

Descrição: Nesta UT contámos com a integração de novo elemento no plantel, Atleta 17, com passagem pela equipa Sub-23 do B-SAD. Iniciamos com corrida regenerativa, seguido de exercício de aperfeiçoamento técnico. Na parte fundamental, trabalhamos organização ofensiva com superioridade nos CL. O segundo exercício incidu em MPB 4x4+4 apoios com finalização em balizas pequenas. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 52 – 15 Janeiro 2020, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Competitivo.

Nº de Atletas: 2+20

Descrição: Iniciamos esta UT com meínhos, seguido de circuito. Na parte fundamental, realizaram-se duas MPB em espelho com diferentes dinâmicas. Seguiu-se competitivo Gr+10x10+GR em campo inteiro. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 53 – 17 Janeiro 2020, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Finalização; Esquemas Táticos.

Nº de Atletas: 2+19

Descrição: Na parte inicial foram realizados meínhos, circuito técnico e velocidade em regime competitivo. Na parte fundamental incidimos em exercício de MPB com quatro áreas com dimensões diferentes, cada uma dividida por jogadores de cada setor/posição. A cada minuto e meio, após sinal do treinador, saem, na MPB do setor intermédio quem estava na posse da bola e coloca no CL. Após combinação no CL assiste para finalização dos PL + EXT contrário que se movimenta para o segundo poste. De seguida foi realizado competitivo com apoios e esquemas táticos (livres). Terminamos com séries de alongamentos.



Figura 80. Exercício – MPB c/ transição + finalização

Período Competitivo - 14ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x União Futebol Clube Moitense		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
19/01/2020 - 15h00		
Resultado Final: 0-1	(Resultado ao Intervalo: 1-2)	Derrota

Reflexão do Microciclo 21
Aspetos positivos
Superioridade numérica na zona da bola (CL); Facilidade em sair das zonas de pressão após recuperação da bola; Bom posicionamento defensivo e ativação dos atletas nos ET.
Aspetos a melhorar
Reação à perda da bola, pressão ao portador e recuperação defensiva.
Momento Competitivo
Positivo: Circulação de bola com rapidez nos três corredores, nomeadamente no último terço do terreno; Quantidade elevada de situações de finalização. A melhorar: Contenção aos elementos do setor ofensivo (velozes); Capacidade para recuperar defensivamente em ataque rápido ou contra ataque do adversário; Aproveitamento das situações de cruzamento; Aproveitamento das ocasiões criadas na obtenção do objetivo do jogo.

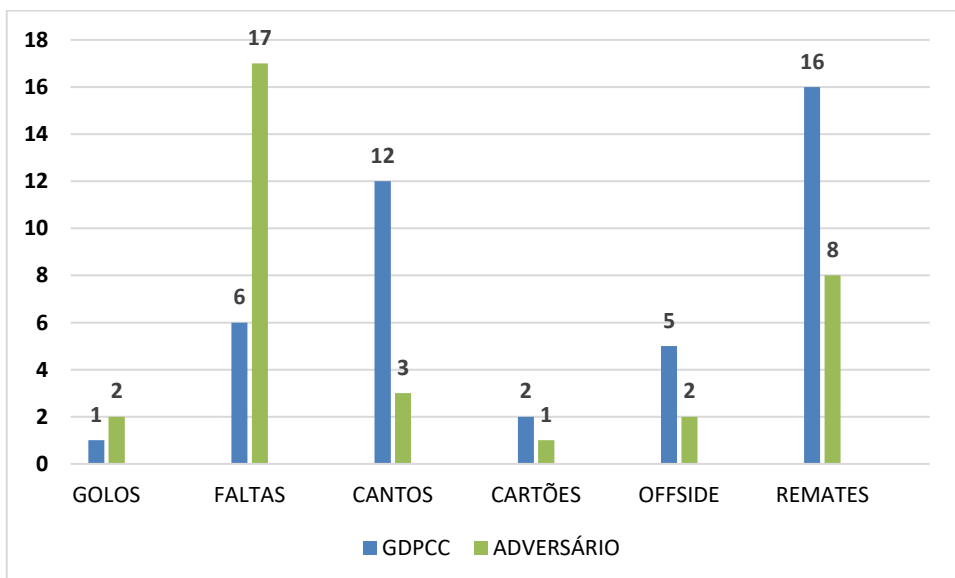


Figura 81. Análise Estatística – 14ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	33	14	10	3	1	30	10	+20
2º	Alcochetense	30	14	9	3	2	32	15	+17
3º	Barreirense	27	14	7	6	1	29	18	+11
4º	Comércio e Indústria	26	14	7	5	2	23	15	+8
5º	Sesimbra	26	14	7	5	2	26	20	+6
6º	O Grandolense	21	14	6	3	5	22	24	-2
7º	Moitense	18	14	5	3	6	20	22	-2
8º	GD Alfirim	17	14	4	5	5	27	25	+2
9º	Charneca Caparica	15	14	3	6	5	18	22	-4
10º	Palmelense	15	14	3	6	5	15	19	-4
11º	CD Cova Piedade B	15	14	4	3	7	25	25	0
12º	Pescadores	13	14	3	4	7	15	29	-14
13º	Beira-Mar Almada	13	14	3	4	7	20	34	-14
14º	Vasco da Gama Sines	11	13	2	5	6	16	23	-7
15º	União Santiago	11	14	3	2	9	16	22	-6
16º	FC Setúbal	9	13	2	3	8	22	33	-11

Tabela 83. Classificação 14ª Jornada

Microciclo 22 (20 Janeiro a 26 Janeiro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	21/jan 21H15	JOGO  Monte Caparica 21H15 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica	JOGO  Juniores A 21H15 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	UT54					
	AQUECIMENTO 20'					
	Corrida 5'					
	Descontext. 15'					
	FUNDAMENTAL 60'					
	Finalização 2x2 / MPB 3x3+3 30'					
	8x8 c/ Transição Defensiva 30'					
	FINAL 10'					
	Abdominais + Alongamentos 10'					
	90'					

Figura 82. Microciclo 22

Não existiu momento competitivo oficial neste microciclo, pelo que o microciclo foi alterado para poder dar aos jogadores maior tempo de folga. No entanto, foram abordados e trabalhados os pontos em que nos sentimos mais frágeis. Nomeadamente a finalização e o momento da transição defensiva. Foi, também, aproveitada esta pausa no

campeonato para realizar dois jogos treino, com o objetivo de trabalhar os aspetos já falados anteriormente e dar minutos de jogo aos jogadores menos utilizados.

UT 54 – 21 Janeiro 2020, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Finalização; MPB; Transição Defensiva.

Nº de Atletas: 4+15

Descrição: A adesão a este microciclo previa-se bastante abaixo do habitual, já esperado pela não existência de competição no final da semana. A habitual palestra teve lugar no balneário e foi abordada o difícil momento que a equipa atravessava, tendo sido dada a palavra aos jogadores. Já no campo, iniciamos com corrida regenerativa, seguida de exercício de aperfeiçoamento técnico. Na parte fundamental, incidimos em exercícios de finalização em formato 2x2 e MPB 3x3+3 com pórticos. O segundo exercício incidiu em setorial 8x8 com ênfase na transição defensiva. No centro do terreno de jogo existiram três pórticos. Assim que a equipa em posse, ultrapassasse esses mesmos pórticos com bola controlada ou passando, um dos treinadores soava o apito para a equipa sem bola reagir rápido e recuperar a mesma. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.



Figura 83. Exercício - 8x8 com transição defensiva

Período Competitivo - Jogo Treino 10		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Monte da Caparica Atlético Clube		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
22/01/2020 - 21h15		
Resultado Final: 1-2	(Resultado ao Intervalo: 0-1)	Derrota

Período Competitivo - Jogo Treino 11		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica (Juniões)		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
23/01/2020 - 21h15		
Resultado Final: 3-1	(Resultado ao Intervalo: 2-0)	Vitória

Reflexão do Microciclo 22
Aspetos positivos
Jogo treino com MCAC: Saída a jogar com regularidade na 1ª fase, mesmo com bloco alto do adversário; Circulação de bola com rapidez nos três corredores mas sem criação de situações de golo. Jogo treino com juniores A: Jogo curto e rápida VCJ para progredir no lado contrário da pressão; Maior MPB em zonas de criação/decisão e aproveitamento no capítulo da finalização, que foi o principal objetivo do treino.
Aspetos a melhorar
Jogo treino com MCAC: Reação efetiva à perda da bola e linhas de passe circundantes e compromisso nesse momento do jogo. Jogo treino com juniores A: Reação efetiva à perda da bola e linhas de passe circundantes e compromisso nesse momento do jogo

Microciclo 23 (27 Janeiro a 02 Fevereiro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	28/jan 21H15	29/jan 21H15	FOLGA	31/jan 20H00	FOLGA	JOGO  Cova Piedade "B" 15H00 Campo do Vinhense, Alhos Vedros
	UT55	UT56		UT57		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 20'		
	Meínhos 5'	Meínhos 5'		Meínhos 5'		
	Descontext. 15'	Circuito 15'		Descont. + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 65'		
	MPB 30'	Organização Defensiva 1ª Linha Pressão / MPB 3x3 Trans. Def. 30'		Organização Ofensiva 30'		
	Organização Ofensiva 6+2x6+2 / Circuito Finalização 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 20'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		

Figura 84. Microciclo 23

Com o microciclo 23 terminou primeira volta do campeonato. A deslocação a Alhos Vedros, Barreiro, para defrontar a equipa “B” do Cova da Piedade, juntou duas equipas que se encontravam em fase negativa de resultados. A nossa semana de trabalho incidiu, maioritariamente, em exercícios setoriais, onde demos ênfase à forma como pressionamos a saída de bola do adversário, diferente do realizado até então, e à nossa organização ofensiva.

19/01/2020	Alcochetense	4 x 0	Cova Piedade B	D
12/01/2020	Cova Piedade B	2 x 1	União Santiago	V
05/01/2020	GD Alfarim	4 x 3	Cova Piedade B	D

Tabela 84. Últimos resultados – Cova da Piedade B

UT 55 – 28 Janeiro 2020, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Finalização; Organização ofensiva

Nº de Atletas: 3+19

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos, seguido de exercício descontextualizado. A parte fundamental incidiu em exercícios de MPB e setorial. Como complemento ao

setorial, que foi jogado em formato 6+2x6+2, foi realizado circuito de finalização para os jogadores do setor ofensivo. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 56– 29 Janeiro 2020, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização defensiva; MPB; Transição defensiva; Competitivo

Nº de Atletas: 3+21 (+2)

Descrição: Nesta UT contámos com a presença de dois atletas juniores (Rodrigo, defesa, e Baresi, avançado). Iniciamos a UT com meínhos, seguido de circuito técnico-físico. A parte fundamental incidiu em setorial, com foco na 1ª linha de pressão à saída de bola do adversário. No exercício de MPB, demos ênfase à reação à perda de bola, tendo a equipa que perde a posse, impedir o golo na mini-baliza. Seguiu-se jogo GR+10x10+GR, onde foram testadas as alterações a realizar na partida de Domingo e as dinâmicas implementadas. A UT terminou com séries de alogamentos.

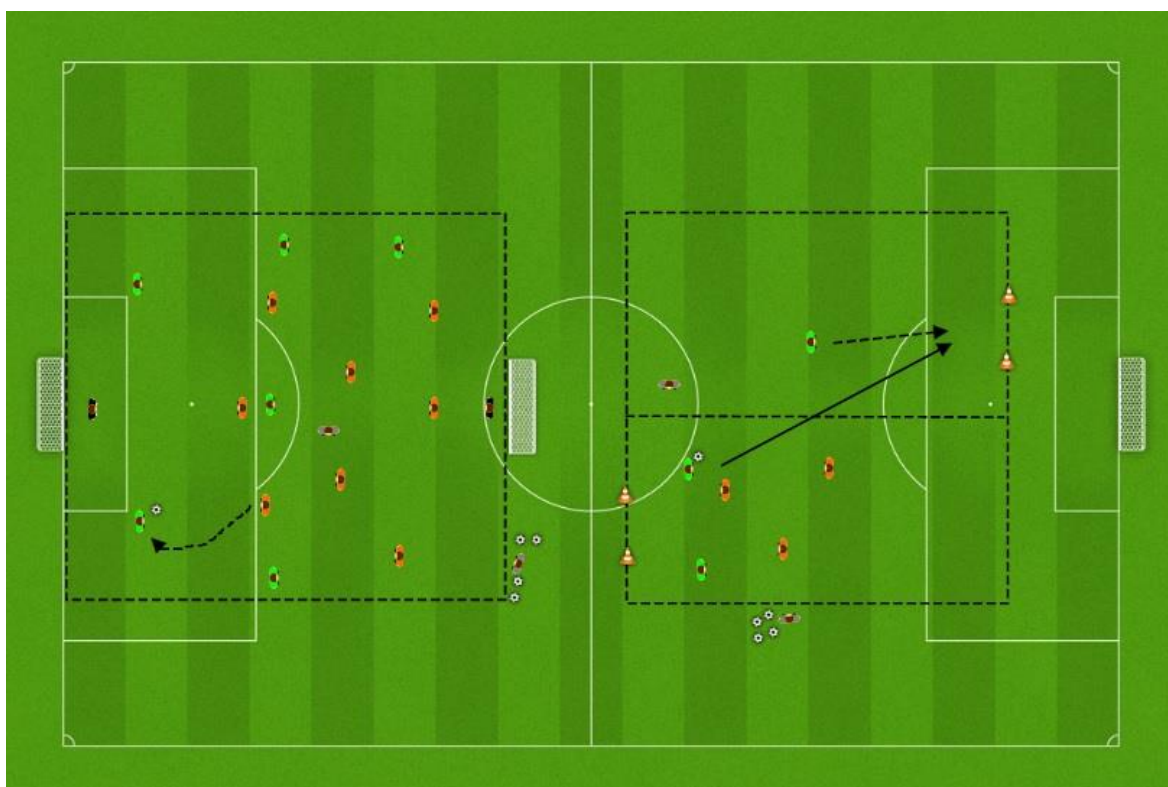


Figura 85. Exercício – Organização Defensiva (1ª Linha de Pressão) e MPB 3x3 com Transição Defensiva

UT 57 – 31 Janeiro 2020, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização ofensiva; Competitivo; Esquemas táticos (cantos)

Nº de Atletas: 3+16

Descrição: Iniciamos a UT com meínhos, seguido de exercício descontextualizado e velocidade em regime competitivo. A parte fundamental incidiu, novamente, em setorial em formato 7x7+2, com foco na dinâmica no CL. EXT dentro para projeção dos DL ou rutura do MC e/ou MO no CL. Seguiu-se o competitivo com apoios habitual, terminando com cantos ofensivos e defensivos em regime competitivo e cobrança de grandes penalidades. A UT terminou com séries de alogamentos.

Período Competitivo - 15ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Clube Desportivo da Cova da Piedade "B" x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo do Vinhense, Alhos Vedros		
02/02/2020 - 15h00		
Resultado Final: 2-0 (Resultado ao Intervalo: 1-0)		
		Derrota

Reflexão do Microciclo 23
Aspetos positivos
Condicionar a saída de bola pelos DC, pressionando por fora para obrigar a circular pelo elemento defensivo mais fraco tecnicamente; Acompanhar e condicionar coberturas ofensivas dos médios, obrigando a jogar longo.
Aspetos a melhorar
Aproveitamento das ocasiões criadas na obtenção do objetivo do jogo.
Momento Competitivo
Positivo: Boa circulação e apoio dos laterais no meio campo ofensivo, principalmente no CLD; Situações de cruzamento, principalmente a partir do CLD; Ocasões de finalização criadas (sem sucesso), principalmente na primeira parte. A melhorar: Lentidão a bascular (OD), fechar CC e equilíbrio à entrada da área, de onde surgiu golo do adversário; Aproveitamento das situações de cruzamento.

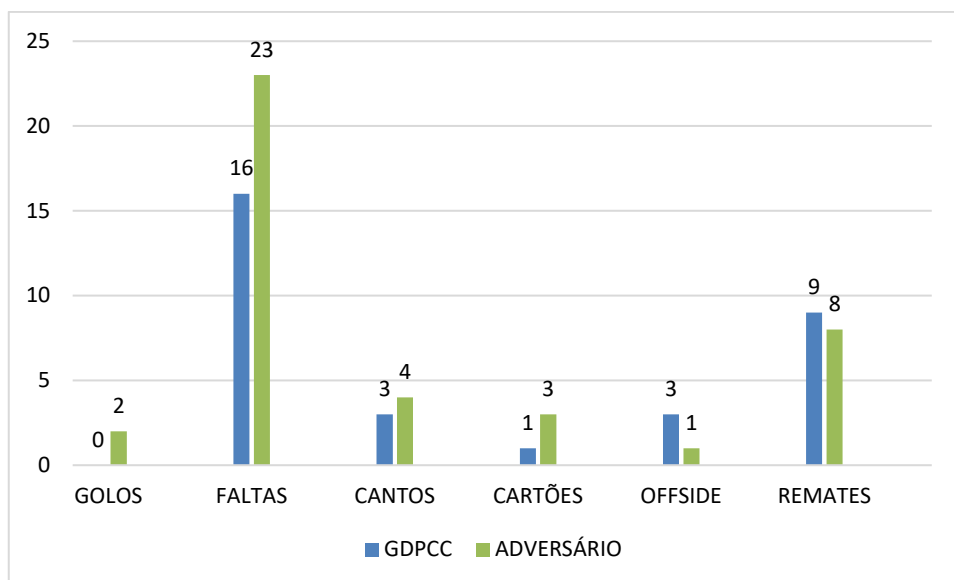


Figura 86. Análise Estatística – 15ª Jornada

POSICÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	36	15	11	3	1	32	11	+21
2º	Barreirense	30	15	8	6	1	32	19	+13
3º	Alcochetense	30	15	9	3	3	33	18	+15
4º	Comércio e Indústria	29	15	8	5	2	25	16	+9
5º	Sesimbra	29	15	8	5	2	28	21	+7
6º	O Grandolense	21	15	6	3	6	23	26	-3
7º	Moitense	21	15	6	3	6	25	24	+1
8º	GD Alfarim	18	15	4	6	5	28	26	+2
9º	Palmelense	18	15	4	6	5	19	21	-2
10º	CD Cova Piedade B	18	15	5	3	7	27	25	+2
11º	Charneca Caparica	15	15	3	6	6	19	24	-5
12º	Pescadores	13	15	3	4	8	15	31	-16
13º	Beira-Mar Almada	13	15	3	4	8	21	36	-15
14º	União Santiago	12	15	3	3	9	17	23	-6
15º	Vasco da Gama Sines	11	14	2	5	7	18	27	-9
16º	FC Setúbal	9	14	2	3	9	24	38	-14

Tabela 85. Classificação 15ª Jornada

MESOCICLO 06 (FEVEREIRO)

Microciclo 24 (03 Fevereiro a 09 Fevereiro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	04/fev 21H15	05/fev 21H15		07/fev 20H00		
	UT58	UT59		UT60		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 20'		
	Corrida 5'	Meinhos 5'		Meinhos 5'		
	Descontext. 15'	Circuito 15'		MPB + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 65'		
	MPB 2x2+3 c/ mini balizas 30'	Organização Ofensiva 7x7+2 / Holandês 30'		Organização Ofensiva 4x4+J+2 / MPB 3x3 25'		
	Organização Ofensiva 6x6+2 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (Livres laterais + GP) 15'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		
FOLGA			FOLGA		FOLGA	JOGO  GD Alfirim 15H00 Campo dos Pescadores, Costa de Caparica

Figura 87. Microciclo 24

O adversário que se seguiu no microciclo 24, o GD Alfirim, vinha de uma série de resultados positivos, comprovando que a alteração de equipa técnica veio surtir efeito, tendo a capacidade de ir subindo na tabela classificativa. Este encontro, que correspondia à 17ª jornada, foi adiantado para semana de paragem do campeonato. Na observação realizada à equipa em questão, verificou-se uma equipa bem organizada, com dinâmicas ofensivas interessantes, tanto atuando num ST 1:4:4:2 clássico, que alternava facilmente para um sistema em losango. Demonstrou ser uma equipa perigosa no momento de transição ofensiva, sendo capaz de utilizar com eficácia a profundidade, tanto nos CL como CC, mas mais permeável no momento defensivo. Incidimos, maioritariamente, em otimizar a nossa organização ofensiva.

02/02/2020	GD Alfirim	1 x 1	União Santiago	E
19/01/2020	Palmelense	0 x 0	GD Alfirim	E
12/01/2020	Barreirense	3 x 5	GD Alfirim	V

Tabela 86. Últimos resultados – GD Alfirim (2ª volta)

UT 58 – 04 Fevereiro 2020, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Finalização; Organização ofensiva

Nº de Atletas: 2+15

Descrição: Após a habitual palestra pós-momento competitivo, onde foram abordados os aspetos positivos e negativos da nossa exibição e momento atual da equipa, foi comunicado ao grupo de trabalho a decisão da dispensa do Atleta 30. Após a partida frente ao Moitense, em casa, onde foi substituído ao intervalo, o mesmo não compareceu aos treinos seguintes e deixou de responder a qualquer tentativa de contato por parte da equipa técnica. Iniciamos a UT com meínhos, seguido de exercício descontextualizado. A parte fundamental incidiu em exercício de MPB com mini-baliza em espelho, onde os jogadores utilizados no momento competitivo (titulares e suplentes utilizados) funcionaram como apoios, e setorial, onde foi trabalhada a nossa organização ofensiva, em formato 6x6+2. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 57 – 05 Fevereiro 2020, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Setorial; Organização ofensiva; Competitivo

Nº de Atletas: 2+16 (+3)

Descrição: Nesta UT contámos com a presença de três atletas juniores (Pires, defesa; Agostinho, defesa e Gonçalo, médio). Iniciamos a UT com meínhos, seguido de circuito técnico-físico. A parte fundamental incidiu em setorial, com insistência no nosso processo ofensivo. Como exercício complementar, foi realizado jogo holandês. Seguiu-se jogo GR+10x10+GR, onde foram testadas as alterações a realizar na partida de Domingo e as dinâmicas implementadas. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 60 – 07 Fevereiro 2020, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Organização ofensiva; MPB; Competitivo; Esquemas táticos (livres laterais)

Nº de Atletas: 1+17 (+1)

Descrição: Devido à presença de apenas um GR nesta UT (Atleta 4), foi convidado a treinar um atleta extra grupo de trabalho para colmatar as ausências dos restantes GR do plantel. Iniciamos a UT com meínhos, seguido de MPB com apoios e velocidade de reação. A parte fundamental incidiu, novamente, em setorial em formato 4x4+J+2, com superioridade nos CL. Seguiu-se o habitual competitivo com apoios, terminando com

livres laterais e cobrança de grandes penalidades. A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Competitivo - 17ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal (jogo antecipado)		
Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica x Grupo Desportivo Alfarim		
Campo dos Pescadores, Costa de Caparica		
09/02/2020 - 15h00		
Resultado Final: 2-0	(Resultado ao Intervalo: 1-0)	Vitória

Reflexão do Microciclo 24
Aspetos positivos
Bom envolvimento dos DL em profundidade, com movimentação dos EXT dentro para combinar e criar superioridade; Aproveitamento na cobrança de grandes penalidades e ativos e bom <i>timing</i> a atacar a bola.
Aspetos a melhorar
Aproveitamento nos ET (livres laterais ofensivos), no que à agressividade e assertividade a atacar o espaço e objetivo do golo diz respeito
Momento Competitivo
Positivo: Saímos a jogar na 1ª fase com regularidade e qualidade; Rapida circulação de bola (maioritariamente no setor intermédio); Ajuda e entre-ajuda entre setores. A melhorar: Pressão ao portador da bola no CL para impedir maior frequência de cruzamentos.

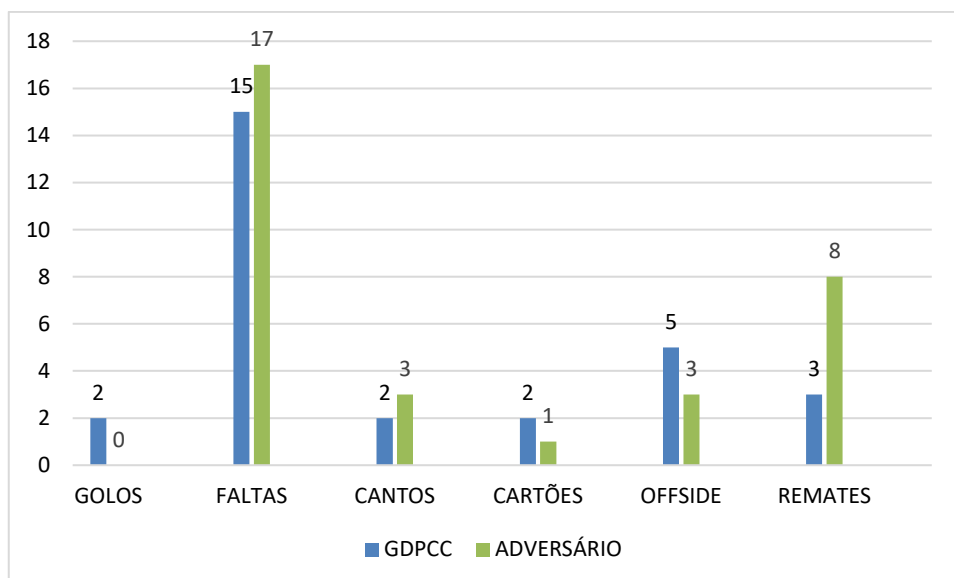


Figura 88. Análise Estatística – 17ª Jornada (antecipada)

Microciclo 25 (10 Fevereiro a 16 Fevereiro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	11/fev 21H15	12/fev 21H15		13/fev 19H00		
	UT61	UT62		UT63		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 20'		
	Corrida 5'	Meinhos 5'		Meinhos 5'		
	Descontext. 15'	MPB c/ apoios 15'		Circuito + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 65'		
	Organização Defensiva 6x6 / MPB 2x2+J c/ mini balizas 30'	Organização Ofensiva 8x7/ Holandês 30'		Padronizados 25'		
	Organização Ofensiva 9x8 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (Livres + GP) 15'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		
FOLGA			FOLGA		FOLGA	JOGO  F.C. Barreirense 15H00 Campo da Verderena, Barreiro

Figura 89. Microciclo 25

Após uma vitória importante, em casa, contra o GD Alfarim, preparamos a deslocação ao Barreiro para defrontar uma das equipas mais fortes do campeonato e que se encontrava na luta pela subida de divisão. Pela observação realizada ao adversário, foi possível verificar uma organização defensiva mais frágil, pelo que demos maior atenção na nossa organização ofensiva ao longo do microciclo.

01/02/2020	Barreirense	3	x	1	Alcochetense	V
19/01/2020	União Santiago	0	x	1	Barreirense	V
12/01/2020	Barreirense	3	x	5	GD Alfarim	D

Tabela 87. Últimos resultados – Barreirense (2ª volta)

UT 61 – 11 Fevereiro 2020, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Setorial (OO e OD); MPB.

Nº de Atletas: 2+17

Descrição: Iniciamos a UT com corrida de recuperação, seguido de exercício descontextualizado. A parte fundamental incidiu em exercício de MPB 2x2+J com mini-balizas e setorial, onde foi trabalhada a nossa organização defensiva, em formato 6x6. O exercício macro da sessão incidiu na nossa organização ofensiva, em formato 9x8. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 62 – 12 Fevereiro 2020, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Setorial (OO); Competitivo.

Nº de Atletas: 2+16 (+3)

Descrição: Nesta UT contámos com a presença de três atletas juniores (Natário, defesa; Sousa, defesa e Etson, médio). Iniciamos a UT com meínhos, seguido de MPB com apoios. A parte fundamental incidiu em setorial, com insistência no nosso processo ofensivo, em formato 8x7. Como exercício complementar, foi realizado jogo holandês. Seguiu-se jogo GR+10x10+GR, onde foram testadas as alterações a realizar na partida de Domingo e as dinâmicas implementadas. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 63 – 14 Fevereiro 2020, Sexta-Feira, 19h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Padronizados; Competitivo; Esquemas táticos (livres frontais).

Nº de Atletas: 2+17 (+1)

Descrição: Nesta UT contámos com a presença de mais um atleta júnior (João, guarda-redes). Iniciamos a UT com meínhos, seguido de circuito técnico-físico e velocidade em regime competitivo. A parte fundamental incidiu nas circulações táticas já conhecidas da equipa. Seguiu-se o habitual competitivo com apoios, terminando com livres diretos e grandes penalidades. A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Competitivo - 16ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
Futebol Clube Barreirense x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo da Verderena, Barreiro		
16/02/2020 - 15h00		
Resultado Final: 1-1 (Resultado ao Intervalo: 1-0) Empate		

Reflexão do Microciclo 25
Aspetos positivos
Simulando a OO do adversário que, maioritariamente, procuram a referência ofensiva, conseguimos ser eficazes na conquista das segundas bolas (menos eficazes nos duelos aéreos); Pressão na saída de bola a partir de trás, do adversário (PL, MO e EXT do lado da bola).
Aspetos a melhorar
Duelos aéreos em momento defensivo; Pressão ao portador da bola.
Momento Competitivo
Positivo: Reação rápida após recuperação da bola e saída das zonas de pressão, com destaque para comportamentos dos MC e MD; Circulação rápida pelos três corredores; Maior MPB no setor intermédio; Melhores na recuperação defensiva. A melhorar: Pressão ao portador da bola nos CL; Contenção efetiva para impedir cruzamentos.

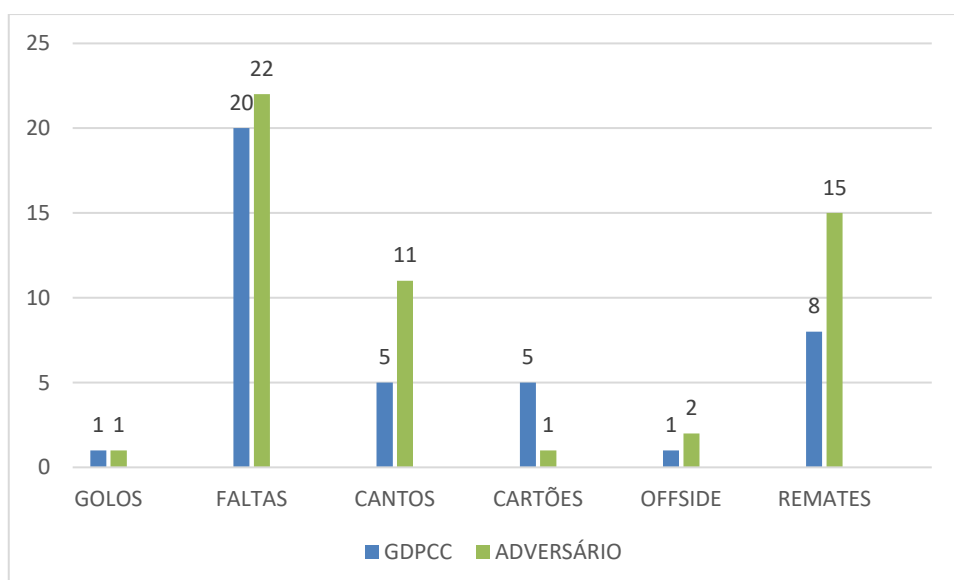


Figura 90. Análise Estatística – 16ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	39	16	12	3	1	35	12	+23
2º	Barreirense	31	16	8	7	1	33	20	+13
3º	Alcochetense	31	16	9	4	3	34	19	+15
4º	Comércio e Indústria	30	16	8	6	2	27	18	+9
5º	Sesimbra	30	16	8	6	2	30	23	+7
6º	O Grandolense	21	16	6	3	7	26	31	-5
7º	Moitense	21	16	6	3	7	26	27	-1
8º	GD Alfirim	19	17	4	7	6	29	29	0
9º	Parmelense	19	16	4	7	5	20	22	-2
10º	CD Cova Piedade B	19	16	5	4	7	29	27	+2
11º	Charneca Caparica	18	16	4	6	6	24	27	-3
12º	Vasco da Gama Sines	17	16	4	5	7	25	27	-2
13º	Pescadores	17	17	4	5	8	18	32	-14
14º	Beira-Mar Almada	13	16	3	4	9	21	29	-18
15º	União Santiago	13	16	3	4	9	18	24	-6
16º	FC Setúbal	10	16	2	4	10	26	44	-18

Tabela 88. Classificação 16ª Jornada

Microciclo 26 (17 Fevereiro a 23 Fevereiro)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	18/fev 21H15	19/fev 21H15	20/fev 21H15			
	UT64	UT65	UT66			
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 25'			
	Corrida 5'	Meinhos 5'	Meinhos 10'			
	Descontext. 15'	MPB c/ apoios 15'	Circuito + Veloc. 15'			
	FUNDAMENTAL 65'	FUNDAMENTAL 65'	FUNDAMENTAL 60'			
	5x3 Trans. Def. / MPB 3x3+3 30'	Intersetorial 3x3+2 / MPB 3x3 c/ mini balizas 30'	MPB c/ transição 25'		JOGO	
FOLGA	Metaesp. 6x6 (apoio frontal) / Circuito Finalização 25'	Competitivo GR+10x10+GR 30'	Competitivo c/ apoios 20'	FOLGA		FOLGA
	Grandes penalidades 10'	Grandes penalidades 5'	Esquemas Táticos (cantos + GP) 15'		Comércio e Indústria	
	FINAL 5'	FINAL 5'	FINAL 5'		14H30	
	Alongamentos 5'	Alongamentos 5'	Alongamentos 5'		Campo da Bela Vista, Setúbal	
	90'	90'	90'			

Figura 91. Microciclo 26

Este microciclo terminou com uma deslocação difícil ao Campo da Bela Vista, casa do Comércio e Indústria, para os oitavos-de-final da Taça AFS. Como os jogos estavam agendados para a tarde de Sábado, o microciclo foi ajustado em função do dia de jogo.

Assim, o treino de Sexta-Feira foi alterado para Quinta-Feira para, assim, o trabalho planeado não influenciar a recuperação dos jogadores até ao início da partida.

16/02/2020	Comércio Indústria	2	x	2	Sesimbra	E
02/02/2020	Comércio Indústria	2	x	1	Charneca Caparica	V
19/01/2020	Oriental Dragon	2	x	2	Comércio Indústria	E

Tabela 89. Últimos resultados – Comércio e Indústria

UT 64 – 18 Fevereiro 2020, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial; Transição defensiva; Metaespecializado; Esquemas táticos (GP).

Nº de Atletas: 2+15 (+3)

Descrição: Devido às várias ausências, foram chamados vários atletas do plantel de juniores para integrar os trabalhos da equipa sénior. Nesta UT contámos com três atletas: Gonçalo, médio; Sandro, médio e Agostinho, defesa. Iniciamos a UT com corrida de recuperação, seguido de exercício descontextualizado. A parte fundamental incidiu em exercício de 5x3 com transição defensiva. Em simultâneo, foi realizada MPB 3x3+3. No segundo exercício foi trabalhado, em formato 6x6, metaespecializado com a condicionante de apenas poder finalizar utilizando apoio frontal do PL. Antes de terminar a UT com séries de alongamentos, foram trabalhados os pontapés de grande penalidade, visto a partida da taça poder ser decidida através da conversão das mesmas.

UT 65 – 19 Fevereiro 2020, Quarta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial; Competitivo; Esquemas táticos (GP).

Nº de Atletas: 2+16 (+4)

Descrição: Nesta UT, integraram os trabalhos da equipa sénior: Gonçalo, médio; Sandro, médio; Agostinho, defesa e Varela, avançado. Iniciamos a UT com meínhos, seguido de MPB com apoios. A parte fundamental incidiu em trabalho setorial, em formato 3x3+2 + 3x3+2. No exercício complementar, foi realizado MPB 3x3 com quatro mini-balizas, onde a equipa que recuperou a bola só podia finalizar na mini-baliza do lado oposto à zona de recuperação. Seguiu-se jogo GR+10x10+GR, onde foram testadas as alterações a realizar na partida de Sábado e as dinâmicas implementadas. A UT terminou com conversão de grandes penalidades e séries de alongamentos.

UT 66 – 20 Fevereiro 2020, Quinta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Transições; Competitivo; Esquemas táticos (cantos e GP).

Nº de Atletas: 2+14 (+4)

Descrição: Nesta UT, integraram os trabalhos da equipa sénior: Rafa, guarda-redes; Sandro, médio; Valente, defesa e Varela, avançado. Iniciamos a UT com meínhos, seguido de circuito técnico-físico e velocidade em regime competitivo. A parte fundamental incidiu em exercício de MPB, em formato 3x3+3 com transições, em espelho. A cada apito do treinador, as equipas que se encontravam em recuperação da bola tinham de transitar rápido para a outra MPB. Seguiu-se o habitual competitivo com apoios, terminando com cantos defensivos em regime competitivo e conversão de grandes penalidades. A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Competitivo - Oitavos-de-Final Taça AFS "José Joaquim Sousa Marques"		
União Futebol Comércio e Indústria x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Campo da Bela Vista, Setúbal		
22/02/2020 - 14h30		
Resultado Final: 0-1	(Resultado ao Intervalo: 0-1)	Vitória

Reflexão do Microciclo 26
Aspetos positivos
Organização defensiva coesa (equilíbrio e concentração), no momento do pontapé de baliza ou reposição de bola do adversário (situação recriada com recurso à análise do adversário), com sucesso em maior parte das segundas bolas; Estimulação e aproveitamento das situações criadas através de apoio frontal dos PL, com sucesso na finalização.
Aspetos a melhorar
Reação à perda de bola, cantos defensivos e aproveitamento de alguns elementos na cobrança de grandes penalidades.
Momento Competitivo
Positivo: Organização defensiva coesa, com setores juntos, equilibrados e concentrados; Competência a fechar o CC, levando o adversário a optar pelos CL; Contenção assertiva

aos portadores da bola, obrigando os mesmos a optar pelas coberturas defensivas; Paciência na progressão com bola, utilizando os três corredores. Golo surgiu da progressão do MC que solicitou ED em profundidade, para assistir, com passe atrasado, a finalização do MO. **A melhorar:** Definição das marcações nos ET, principalmente nos cantos defensivos.

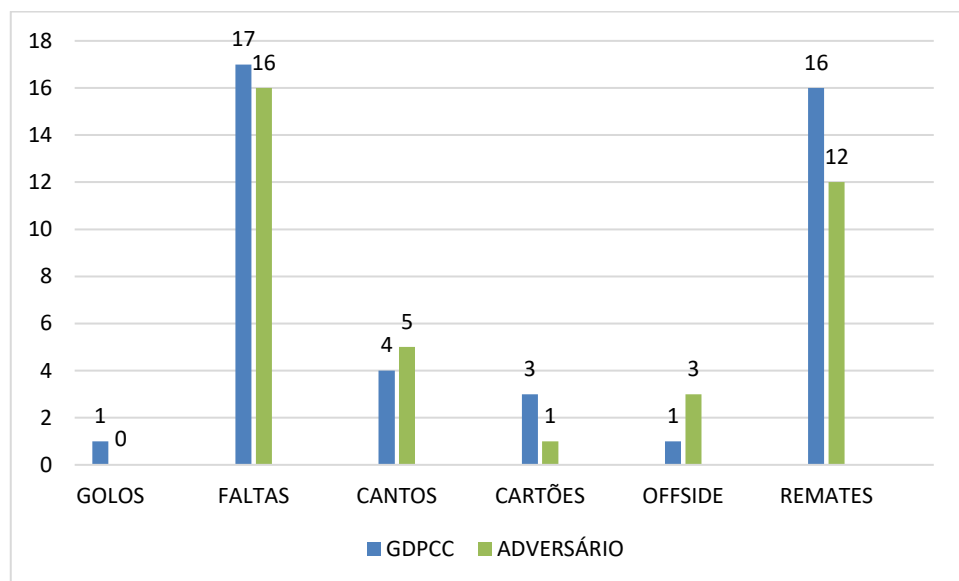


Figura 92. Análise Estatística – 1ª Eliminatória Taça AFS

Microciclo 27 (24 Fevereiro a 01 Março)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
FOLGA	FOLGA	26/fev 21H30	FOLGA	28/fev 20H00	FOLGA	FOLGA
		UT67		UT68		
		AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 20'		
		Meínhos 5'		Meínhos 5'		
		Descontext. 15'		Lúdico + Veloc. 15'		
		FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 65'		
		MPB 2x2+2+2 / Setorial 5x5 30'		Treino Holandês 25'		
		Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo / Circuito Força 30'		
				Torneio Grandes Penalidades 10'		
		FINAL 5'		FINAL 5'		
		Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
		90'		90'		

Figura 93. Microciclo 27

No microciclo 27, a equipa não competiu, pois já tinha cumprido a partida relativa à 17ª jornada do campeonato. Assim, a equipa técnica resolveu dar folga ao plantel na Terça-Feira de Carnaval, cumprindo apenas duas UT. A UT de Quarta-Feira foi realizada em relvado natural, já com a preparação da deslocação ao terreno do União de Santiago em mente. Até à partida da 18ª jornada, a equipa técnica conseguiu providenciar duas UT para adaptação dos atletas à relva natural.

UT 67 – 26 Fevereiro 2020, Quarta-Feira, 21h30, no Campo da Pista de Atletismo da Sobreda

Objetivos: MPB; Setorial; Competitivo.

Nº de Atletas: 2+15 (+4)

Descrição: Nesta UT, para adaptação a relvado natural, deslocamo-nos à pista de atletismo da Sobreda. Iniciamos a UT com meínhos, seguido de exercício descontextualizado. A parte fundamental incidiu em trabalho setorial, em formato 5x5 e em exercício de MPB com transições em formato 2x2+2+2. Seguiu-se jogo GR+10x10+GR. A UT terminou com séries de alongamentos.

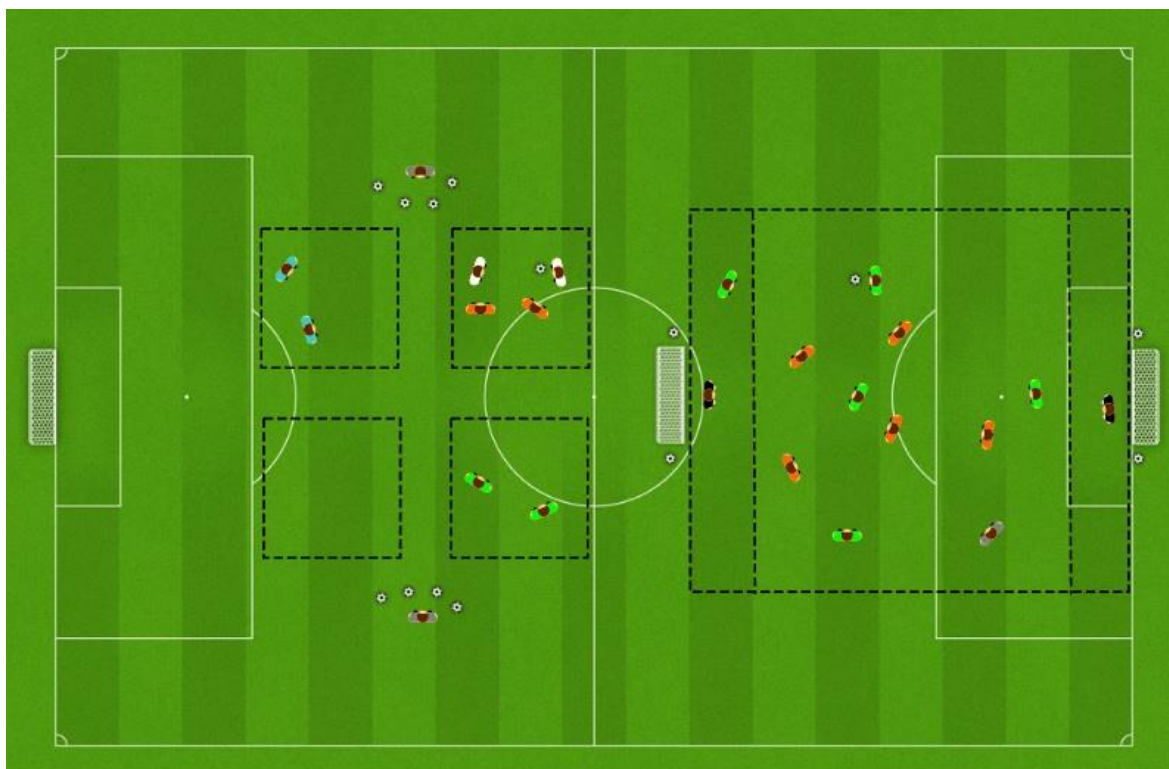


Figura 94. Exercício – MPB 2x2+2+2 e Setorial 5x5

UT 68 – 28 Fevereiro 2020, Sexta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: Setorial; Competitivo; Força; Esquemas táticos (GP).

Nº de Atletas: 2+16

Descrição: Nesta UT, integraram os trabalhos da equipa sénior: Rafa, guarda-redes; Sandro, médio; Valente, defesa e Varela, avançado. Iniciamos a UT com meínhos, seguido de exercício lúdico e velocidade em regime cognitivo (jogo do galo). O primeiro exercício incidiu em jogo holandês. Seguiu-se o habitual competitivo, desta vez sem apoios. Os restantes atletas realizaram circuito de força. O tempo total do circuito foi de 5', e cada equipa repetiu o circuito duas vezes com variação dos exercícios. Por fim, foi realizado torneio de grandes penalidades. A UT terminou com séries de alongamentos.

Reflexão do Microciclo 27
Aspetos positivos
Impacto positivo na motivação dos atletas pela utilização de campo com relvado natural; Exploração e aproveitamento da circulação em largura com várias situações de cruzamento.
Aspetos a melhorar
Reação à perda da bola e recuperação defensiva, nos exercícios com maior foco na transição defensiva, com maior taxa de sucesso nas ações da equipa em posse; Aproveitamento das situações criadas a partir dos CL (cruzamentos), no que ao objetivo do jogo diz respeito.

CIRCUITO 1				
Exercício		Tempo (s)	Repetições	Descanso entre séries (s)
Prancha		50	máx	10
Descanso 10" e troca				
Flexões TRX		50	máx	10
Descanso 10" e troca				
Agachamento c/ bola medicinal		50	máx	10
Descanso 10" e troca				
Flexões		50	máx	10
Descanso 10" e troca				
Saltar à corda		50	máx	10
Descanso 10" e integra competitivo				
CIRCUITO 2				
Exercício		Tempo (s)	Repetições	Descanso entre séries (s)
Mountain Climbers		50	máx	10
Descanso 10" e troca				
Remada Invertida TRX		50	máx	10
Descanso 10" e troca				
Lunges c/ bola medicinal		50	máx	10
Descanso 10" e troca				
Flexões (trícepete)		50	máx	10
Descanso 10" e troca				
Saltar à corda		50	máx	10
Descanso 10" e integra competitivo				

Tabela 90. Exercício – Circuito de força

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	42	17	13	3	1	40	12	+28
2º	Barreirense	34	17	9	7	1	35	21	+14
3º	Alcochetense	34	17	10	4	3	37	20	+17
4º	Sesimbra	33	17	9	6	2	32	34	+8
5º	Comércio e Indústria	30	17	8	6	3	27	19	+8
6º	Palmelense	22	17	5	7	5	21	22	-1
7º	Charneca Caparica	21	17	5	6	6	28	29	-1
8º	O Grandolense	21	17	6	3	8	27	33	-6
9º	Moitense	21	17	6	3	8	28	31	-3
10º	Vasco da Gama Sines	20	17	5	5	7	26	27	-1
11º	GD Alfarim	19	17	4	7	6	29	29	0
12º	CD Cova Piedade B	19	17	5	4	8	29	32	-3
13º	Pescadores	17	17	4	5	8	18	32	-14
14º	Beira-Mar Almada	13	17	3	4	10	21	40	-19
15º	União Santiago	13	17	3	4	10	19	27	-8
16º	FC Setúbal	10	17	2	4	11	27	46	-19

Tabela 91. Classificação 17ª Jornada

MESOCICLO 07 (MARÇO)

Microciclo 28 (02 Março a 08 Março)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	03/mar 21H15	04/mar 21H30		06/mar 20H00		
	UT69	UT70		UT71		
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'		AQUECIMENTO 20'		
	Corrida 5'	Meinhos 5'		Meinhos 5'		
	Descontext. 15'	Circuito 15'		Circuito + Veloc. 15'		
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'		FUNDAMENTAL 65'		
	Setorial 2x2+1 / MPB c/ mini balizas 30'	Setorial 4+2x4+2 / MPB 3x2 30'		Padronizados / MPB 3x3+2 25'		
	Setorial 5+2x5+2 30'	Competitivo GR+10x10+GR 35'		Competitivo c/ apoios 25'		
				Esquemas Táticos (Cantos) 15'		
	FINAL 10'	FINAL 5'		FINAL 5'		
	Abdominais + Alongamentos 10'	Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		
	90'	90'		90'		
FOLGA			FOLGA		FOLGA	JOGO  União Santiago 15H00 Estádio Municipal Miróbriga, Santiago do Cacém

Figura 95. Microciclo 28

Neste microciclo, preparamos a equipa para a deslocação a Santiago do Cacém para defrontar o União local. Esta deslocação significava disputar os três pontos em relvado natural, exceção no nosso campeonato, pelo que foram providenciados dois treinos no campo de futebol da Pista de Atletismo da Sobreira, para adaptação ao mesmo. A

observação realizada à equipa em questão, identificou uma equipa com dinâmicas rudimentares, sem grande volume ofensivo e bastante dependente de ações individuais dos seus elementos mais ofensivos. Demos primazia ao nosso jogo interior e capacidade de receber a bola entre-linhas, aproveitando o espaço concedido pelo adversário, com ações de rápida execução, através dos nossos MC e MO.

01/03/2020	Alcochetense	3	x	1	União Santiago	D
16/02/2020	União Santiago	1	x	1	Parmelense	E
02/02/2020	GD Alfarim	1	x	1	União Santiago	E

Tabela 92. Últimos resultados – União Santiago (2ª volta)

UT 69 – 03 Março 2020, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial, Explorar espaço entre-linhas.

Nº de Atletas: 2+17 (+1)

Descrição: Iniciamos a UT com corrida de recuperação, seguido de exercício descontextualizado. A parte fundamental incidiu em exercício setorial em formato 2x2+1, com o objetivo do MC, obrigatoriamente, conseguir explorar o espaço entre-linhas do adversário. Apenas pode existir finalização quando o MC receber a bola no espaço delimitado. Em simultâneo, foi realizada MPB 3x3 com mini balizas. No segundo exercício foi trabalhado, em formato 5+2x5+2, setorial, onde o objetivo incidiu na mesma dinâmica trabalhada anteriormente, desta feita com dois MC em cada equipa. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 70 – 04 Março 2020, Quarta-Feira, 21h30, no Campo da Pista de Atletismo da Sobreda

Objetivos: MPB; Setorial; Competitivo.

Nº de Atletas: 2+16 (+3)

Descrição: Nesta UT, integraram os trabalhos da equipa sénior: Natário, defesa; Gonçalo, médio e Vicente, médio. Iniciamos a UT com meínhos, seguido de circuito técnico. A parte fundamental incidiu em trabalho setorial, em formato 4+2x4+2, onde o objetivo incidiu na mesma dinâmica trabalhada na UT anterior, com dois MC em cada equipa. Em simultâneo, com os restantes jogadores, foi realizada MPB em formato 3x2, com jogador em espera.

Seguiu-se jogo GR+10x10+GR, onde foram testadas as dinâmicas introduzidas ao longo do microciclo. A UT terminou com séries de alongamentos.

UT 71 – 06 Março 2020, Quinta-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Padronizados; Competitivo; Esquemas táticos (cantos).

Nº de Atletas: 3+19 (+2)

Descrição: Nesta UT, o GR da equipa júnior, Rafa, integrou, novamente, os trabalhos da equipa sénior. Iniciamos a UT com meínhos, seguido de circuito técnico-físico e velocidade em regime competitivo. A parte fundamental incidiu em padronizados, em espaço reduzido e, como exercício complementar, MPB, em formato 3x3. Seguiu-se o habitual competitivo com apoios, terminando com marcação de cantos. A UT terminou com séries de alongamentos.

Período Competitivo - 18ª Jornada 1ª Divisão A.F. Setúbal		
União Sport Clube x Grupo Desportivo Pescadores Costa de Caparica		
Estádio Municipal Miróbriga, Santiago do Cacém		
08/03/2020 - 15h00		
Resultado Final: 2-0	(Resultado ao Intervalo: 0-0)	Derrota

Reflexão do Microciclo 28
Aspetos positivos
Exercícios setoriais representativos do modelo de jogo adotado com boa resposta pelos intervenientes, tanto com a utilização de um e dois médios; Circulações táticas com bom aproveitamento no que ao objetivo do jogo diz respeito.
Aspetos a melhorar
Aproveitamento nos cantos ofensivos, no que ao objetivo do jogo diz respeito.
Momento Competitivo
Positivo: Saímos a jogar na 1ª fase de construção e tivemos maior posse de bola que o adversário e capacidade para explorar espaço entre setores, principalmente, no setor intermédio; Reação rápida na recuperação de bola que nos permitiu, rapidamente,

progredir até zonas de finalização. **A melhorar:** Reação à grande penalidade falhada, quando ainda se encontrava o nulo no marcador. A partir desse momento a equipa demonstrou instabilidade emocional e isso refletiu-se nas decisões/ações técnico-táticas; Reação à perda de bola que, mais uma vez, permitiu ao adversário confirmar a vitória. Lance é seguido de um ET (livre) a nosso favor explorado pelo adversário que aproveitou a situação de inferioridade numérica.

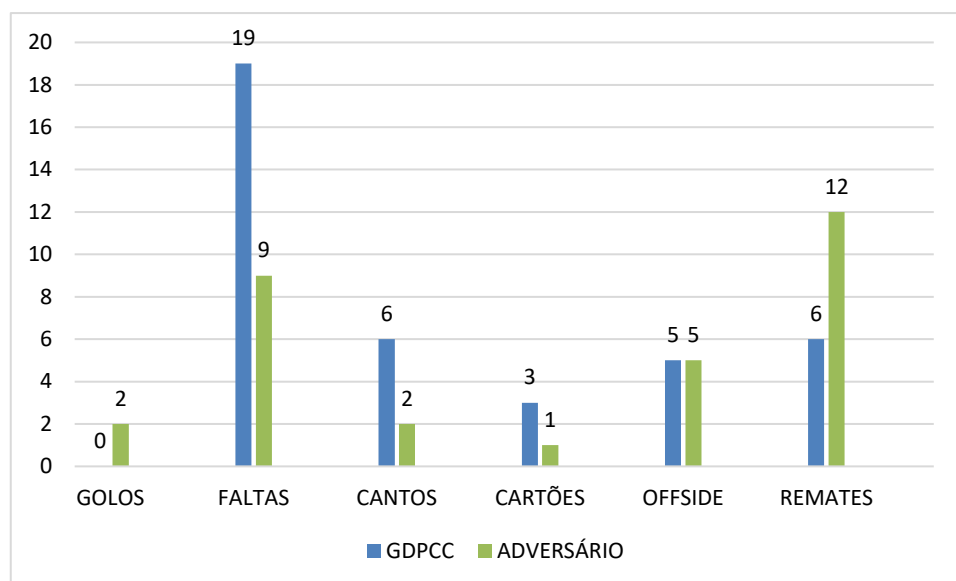


Figura 96. Análise Estatística – 18ª Jornada

POSIÇÃO	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1º	Oriental Dragon	45	18	14	3	1	41	12	+29
2º	Barreirense	34	18	9	7	2	35	22	+13
3º	Sesimbra	34	18	9	7	2	32	24	+8
4º	Alcochetense	34	18	10	4	4	38	22	+16
5º	Comércio e Indústria	33	18	9	6	3	31	20	+11
6º	Palmelense	25	18	6	7	5	23	23	0
7º	Vasco da Gama Sines	23	18	6	5	7	28	28	0
8º	Moitense	22	18	6	4	8	28	31	-3
9º	CD Cova Piedade B	22	18	6	4	8	33	33	0
10º	Charneca Caparica	21	18	5	6	7	29	33	-4
11º	O Grandolense	21	18	6	3	9	28	35	-7
12º	GD Alfarim	19	18	4	7	7	30	31	-1
13º	Pescadores	17	18	4	5	9	18	34	-16
14º	União Santiago	16	18	4	4	10	21	27	-6
15º	Beira-Mar Almada	13	18	3	4	11	22	44	-22
16º	FC Setúbal	13	18	3	4	11	29	47	-18

Tabela 93. Classificação 18ª Jornada

Microciclo 29 (09 Março a 15 Março)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	10/mar 21H15	11/mar 20H00				
	UT72	UT73				
	AQUECIMENTO 20'	AQUECIMENTO 20'				
	Corrida 5'	Meínhos 5'				
	Descontext. 15'	MPB c/ apoios 15'				
	FUNDAMENTAL 60'	FUNDAMENTAL 65'				
	Setorial 6x5 / MPB 30'	MPB 2x2+2+2 / 30'				
	2x2+1 c/ transições	Circuito Finalização				
	Setorial 9x6 / MPB 30'	Competitivo 35'				
	2x2+2	GR+10x10+GR				
	FINAL 10'	FINAL 5'				
	Abdominais + 10'	Alongamentos 5'				
	Alongamentos					
	90'	90'				
FOLGA			FOLGA	COMPETIÇÕES SUSPENSAS	FOLGA	COMPETIÇÕES SUSPENSAS

Figura 97. Microciclo 29

Neste microciclo, até às tomadas de posição da Federação Portuguesa de Futebol e Associação de Futebol de Setúbal relativamente ao surto de Covid-19 que assolou o país, a equipa encontrava-se a preparar a receção à equipa do Alcochetense. Todas as atividades do futebol de formação já se encontravam suspensas, estando apenas em atividade as equipas seniores masculinas e femininas.

UT 72 – 10 Março 2020, Terça-Feira, 21h15, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial, MPB; Transições.

Nº de Atletas: 3+12 (+2)

Descrição: Nesta UT contámos com a presença de jogador à experiência e de um atleta do plantel de iniciados que teve a oportunidade de realizar treino com os atletas seniores. Iniciamos com corrida de recuperação, seguido de exercício descontextualizado. A parte fundamental incidiu em exercício setorial em espaço reduzido, em formato 6x5, com a equipa que se encontrava em inferioridade numérica a simular a organização da equipa do ALC. Em simultâneo, MPB em formato 2x2+1 com transições. No segundo exercício,

continuamos a trabalhar a nossa organização perante o losango apresentado pelo adversário, desta vez em formato 9x6. Os restantes atletas realizaram MPB 2x2+2 apoios. A UT terminou com séries de abdominais e alongamentos.

UT 73 – 11 Março 2020, Quarta-Feira, 20h00, no Campo dos Pescadores

Objetivos: MPB; Setorial; Transições; Competitivo.

Nº de Atletas: 3+16 (+3)

Descrição: Nesta UT, integraram os trabalhos da equipa sénior: Natário, defesa e Gonçalo, médio, da equipa de juniores. Iniciamos a UT com meínhos, seguido de MPB com apoios. A parte fundamental incidiu em MPB, em formato 2x2+2+2 com transições. Em exercício complementar, realizou-se circuito de finalização. Seguiu-se jogo GR+10x10+GR, com a duração total de 35'. A UT terminou com séries de alongamentos.

Reflexão do Microciclo 29
Aspetos positivos
Aproveitamento ofensivo nos exercícios com maior foco nas transições, com número mínimo de ações (e.g. receção orientada, passe); Recriação e aproveitamento nas ações ofensivas (e.g. passes em rutura nas costas da defesa), visto ser uma das fragilidades do adversário.
Aspetos a melhorar
Reação à perda da bola e recuperação defensiva, nos exercícios com maior foco na transição defensiva, com maior taxa de sucesso nas ações da equipa em posse.

4.2.1. Balanço do Período Competitivo

Terminado o período competitivo, após a confirmação da declaração da renovação do Estado de Emergência pelo Governo e, após reuniões da AFS em conjunto com os clubes participantes nos Campeonatos Distritais de Seniores da 1ª e 2ª Divisão, apraz-me confirmar que os objetivos propostos, para o respetivo período, e para a época desportiva, foram cumpridos. A manutenção na principal divisão do distrito foi assegurada (mesmo não tendo cumprido todas as jornadas da mesma), os atletas assimilaram o modelo de jogo

gradualmente, mesmo com aspetos menos positivos que não foram correspondidos dentro da ideia de jogo e alguns resultados negativos. Seguem alguns dados estatísticos verificados neste período:

Balanço Período Competitivo						
J	V	E	D	GM	GS	DF
24	9	5	10	32	39	-7

Tabela 94. Panorama Geral do Período Competitivo

J – Jogos; V – Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; DF – Diferença de Golos

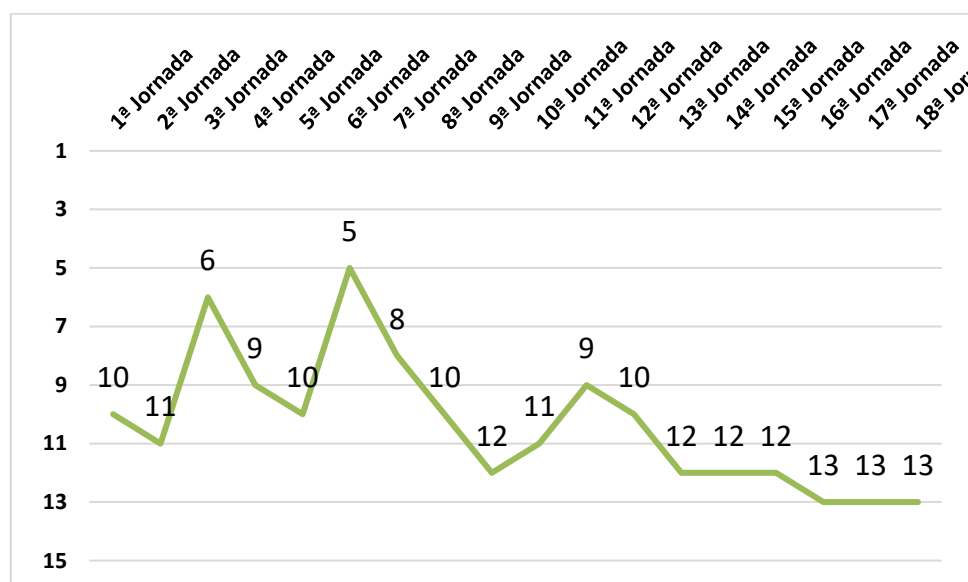


Figura 98. Evolução da classificação no Campeonato da 1ª Divisão de Setúbal

Iniciámos a nossa participação no campeonato com um empate frente a uma das equipas mais emblemáticas do distrito e do país, o que nos permitiu encarar a restante prova, e a continuação do nosso trabalho, com bastante otimismo. As jornadas que se seguiram sustentaram a nossa abordagem e, à 6ª jornada, alcançaríamos o quinto posto. A mensagem para o grupo, durante a temporada, sempre foi de crença relativamente às suas qualidades, individuais e coletivas. No entanto, a competitividade neste campeonato foi bastante elevada, e as jornadas que se seguiram foram um golpe duro nas aspirações da equipa e, também, em certos momentos da época, da sua confiança. Terminamos num 13º

lugar que, apesar de não ser um lugar de despromoção, acreditávamos que seria perfeitamente natural conseguir subir na tabela e alcançar uma classificação de acordo com a qualidade do plantel que estava sob a nossa orientação.

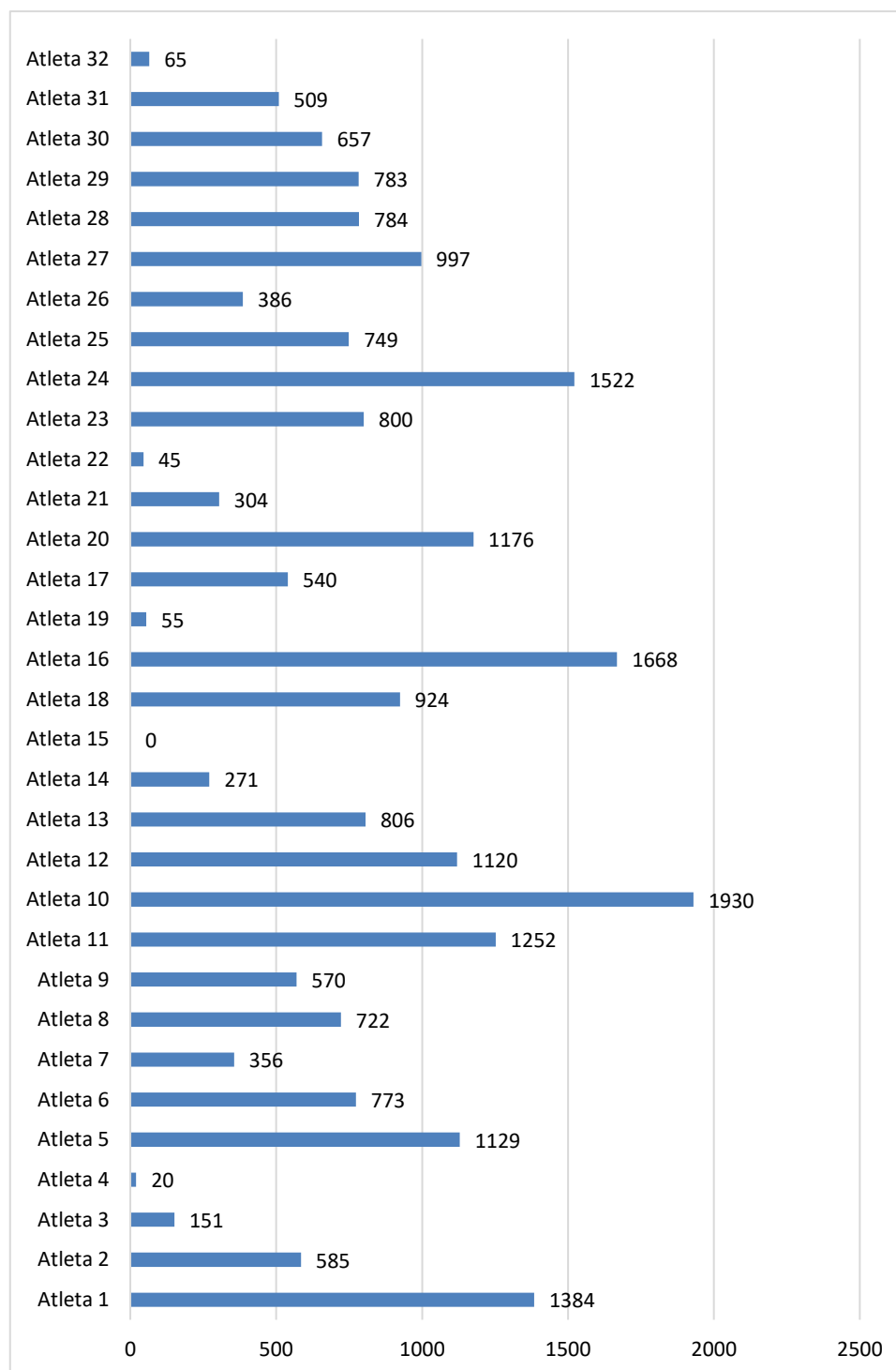


Figura 99. Minutos jogados por cada jogador no Período Competitivo

Através da figura 99, verifica-se que, conforme no período preparatório, existiram jogadores que mantiveram a sua importância na equipa e, outros que não conseguiram corresponder, somando poucos minutos ou apenas conseguir os mesmos em partidas não oficiais. O “núcleo duro” da equipa manteve-se desde o período preparatório. Os jogadores que somaram mais minutos foram: Atleta 10, com 1930 minutos; Atleta 16, com 1668 minutos e o Atleta 24, com 1522 minutos, seguidos do Atleta 1 (que perdeu maior parte do período preparatório devido a lesão) e Atleta 11, com 1384 minutos e 1252 minutos respetivamente. Em sentido contrário, existiram jogadores que somaram poucos minutos de jogo em 2140 minutos possíveis. O Atleta 32 nunca se conseguiu impor, tanto em treino, como nas oportunidades dadas em jogos particulares, tendo sido duas vezes convocado sem ter sido utilizado e realizou apenas 65 minutos. O Atleta 19, apesar de lhe ser reconhecida qualidade, apresentou-se durante a fase inicial da temporada com excesso de peso e, posteriormente, com uma lesão que o impossibilitou de trabalhar para lutar por um lugar e, apenas contabilizou 55 minutos, divididos por dois jogos particulares. O Atleta 15, foi o único jogador que não realizou qualquer minuto neste período, tendo continuado a recuperar de lesão. Entretanto, no final de Dezembro deixou de comparecer aos treinos. Destaque, também, pela positiva, para o Atleta 25 e o Atleta 17, pois tendo integrado o grupo em Novembro e Janeiro, respetivamente, tiveram contributo bastante positivo na equipa e no modelo de jogo adotado e realizaram 749 e 540 minutos, respetivamente.

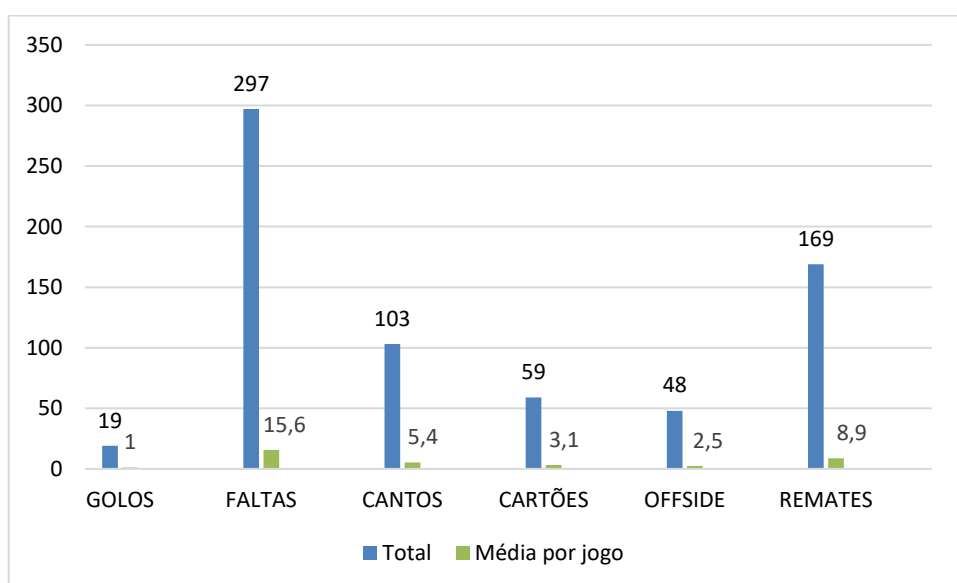


Figura 100. Análise Estatística – Período Competitivo (apenas jogos oficiais)

É possível observar na figura 100 que a equipa, ao longo deste período, teve bastante dificuldade no capítulo da finalização, tendo apenas conseguido materializar 19 golos, obtendo uma média de um golo por jogo. Como ponto positivo, destaca-se o aumento da média de cantos por jogo (5,4 cantos por jogo), mesmo sendo uma diferença mínima, comparativamente com o período preparatório (4 cantos por jogo).

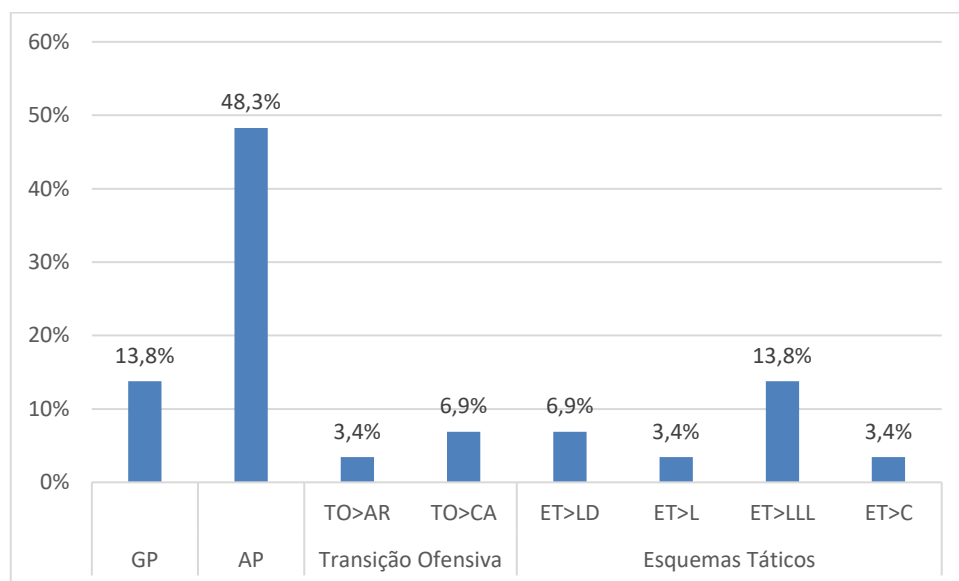


Figura 101. Golos marcados por método de jogo

Na figura 101 é possível verificar a percentagem de golos marcados por método de jogo. O destaque vai para os golos obtidos através de ataque posicional (AP), com 48,3% (14 golos), seguido dos golos obtidos através de grande penalidade (GP) e lançamento de linha lateral (ET>LLL) , com 13,8% (4 golos cada).

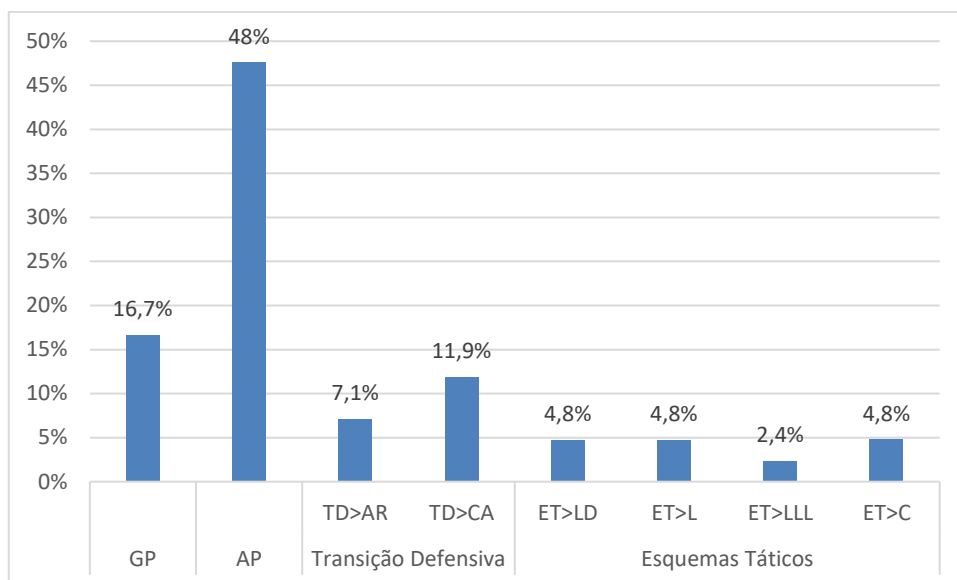


Figura 102. Golos sofridos por método de jogo

Relativamente aos golos sofridos, o destaque vai para os golos sofridos através de ataque posicional (AP), com 48% (20 golos), seguido dos golos obtidos através de grande penalidade (GP) e contra ataque (TD>CA) , com 16,7% (7 golos) e 11,9% (5 golos) respetivamente.

4.3. Período de Quarentena

Devido ao surto de Covid-19 que assolou o país e em sequência das tomadas de posição, tanto da Associação de Futebol de Setúbal como da Federação Portuguesa de Futebol, todo o futebol sénior foi suspenso, tal como as suas competições. Com isto, a época e período competitivo terminaram para a equipa sénior do GDPCC.

Ao longo das semanas foram surgindo novas tomadas de posição relativamente às medidas implementadas, tanto pelas entidades acima mencionadas como pelo governo português.

Assim, como medida de prevenção para possíveis tomadas de decisão que fossem ao encontro do retorno à competição, foram entregues a todos os jogadores unidades de treino para que se mantivessem ativos, em casa, durante esse período. As unidades de

treino consideraram a não existência de material, pelo que foi informado aos atletas que, na possibilidade de adicionar material (hálteres, pesos), o fizessem.

Exercício	Séries	Repetições
Skipping + Polichinelos	x	3 minutos
Lunges alternados com impulsão	3	20
Agachamento isométrico	3	1 minuto
Prancha inferior	2	90 segundos
Lunges isométrico	3	1 minuto
Agachamento com impulsão	3	25
Prancha superior	2	90 segundos
Flexão/extensão de braços	3	20
Prancha superior com elevação alternada membros inferiores/superiores	3	20
Prancha inferior com elevação dos membros inferiores	1	1 minuto
Flexão/extensão de braços (tricipete)	3	20
Abdominais	4	50
Lombares	4	25
Alongamentos	x	5 a 10 minutos

Tabela 95. Exercício – Circuito 01 – Período Quarentena

Exercício	Séries	Repetições
Saltar à corda	x	3/4 minutos
Lunges unilaterais	3	20
Agachamento 3 reps + 15''	3	5

isométrico		
Prancha inferior + superior	3	20
Lunges isométrico	3	1 minuto
Prancha superior com elevação de um braço alternadamente	3	1 minuto
Prancha inferior	3	1 minuto
Fundos (tricipete) em cadeira	3	20
Abdominais	4	50
Lombares	4	25
Alongamentos	x	5 a 10 minutos

Tabela 96. Exercício – Circuito 02 – Período Quarentena

Após ser oficialmente anunciado o fim da época desportiva pelas entidades competentes e, após me ter sido endereçado o convite para continuar a fazer parte da equipa técnica na época 2020/2021, a mesma teve como objetivo principal, neste período, o planeamento e todos os assuntos da sua responsabilidade com vista à sua preparação.

Assim, ao longo das semanas, foram agendadas reuniões para debater os mais variados assuntos dentro da estrutura sénior, sendo eles:

- **Reunião 1:** 12/04/2020, com a equipa técnica.
 - Temas a abordar: constituição do plantel sénior, recursos financeiros, espaciais, estruturais e materiais.
- **Reunião 2:** 24/04/2020, com a equipa técnica, treinador equipa juniores A e coordenador de formação.
 - Temas a abordar: constituição do plantel sénior, integração de atletas juniores no plantel sénior, discussão sobre criação de equipa sub-23.
- **Reunião 3:** 04/05/2020, com a equipa técnica, diretores equipa sénior e direção.

- Temas a abordar: Criação de equipa sub-23, contexto competitivo e discussão sobre os prós e contras da criação da mesma no contexto e realidade atuais.
- **Reunião 4:** 05/05/2020, com a equipa técnica.
 - Temas a abordar: Discussão sobre a criação da equipa sub-23; ponto de situação sobre renovações e contratações.
- **Reunião 5:** 12/05/2020, com a equipa técnica, diretores equipa sénior e direção.
 - Temas a abordar: Apresentação da equipa técnica; possíveis escolhas para Treinador/Diretor da equipa sub-23.
- **Reunião 6:** 15/05/2020, com a equipa técnica.
 - Temas a abordar: Treinador/Diretor equipa sub-23; modelo de jogo da equipa; ET; organização das UT; organização em dias de jogo; documentos para análise de jogo; padronizados e escolha dos capitães de equipa.
- **Reunião 7:** 19/05/2020, com a equipa técnica.
 - Temas a abordar: Apresentação e discussão do planeamento para a época 2020/2021; modelo de jogo; otimização dos ET; ponto de situação relativamente a renovações e contratações.
- **Reunião 8:** 26/05/2020, com a equipa técnica.
 - Temas a abordar: otimização dos ET; orçamento para equipa técnica e plantel; ponto de situação relativamente a renovações e contratações.

Até ao término do prazo para entrega deste relatório, foram realizadas oito reuniões, via *Zoom*, para facilitar a interação e troca de ideias dos vários intervenientes, apesar de diariamente nos mantermos em contato. Inicialmente a escolha para liderar a equipa sub-23 recaiu em mim. No entanto, apesar de me ter sido endereçado o convite para continuar a fazer parte da equipa técnica da equipa sénior, vi com bons olhos a possibilidade de acumular funções, desde que não prejudicasse a funcionalidade e produtividade de ambas. Assim, com a indefinição sobre o projeto sub-23 do clube, no que a certezas, autonomia e toda a logística necessária para conseguir cumprir a 100% diz respeito, decidi que não seria a melhor altura para o fazer. Ao longo das reuniões fomos tentando encontrar opções para assumir a equipa, pois o responsável pela equipa teria de estar familiarizado com o modelo

de jogo adotado e pregaminhos do clube. O período de quarentena deu-nos tempo para refletir bastante sobre o caminho a seguir, tal como iniciar abordagens a possíveis reforços da equipa, tendo como ponto de partida uma base de dados de 117 jogadores referenciados. Permitiu, a mim principalmente, direcionar o foco em vários aspetos da minha vida pessoal, académica, profissional e desportiva.

4.4. Análise dos Métodos de Treino utilizados ao longo dos microciclos

4.4.1. Macro Análise

Após a primeira análise às principais categorias dos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva, segundo a dimensão horizontal, foi possível obter os seguintes resultados:

Métodos de Treino			
Preparação Geral (MPG)	Geral	1052,5	7775
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Descontextualizados	2347,5	
	MPB		
	Circuito		
	Lúdico-Recreativo		
Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	4375	
	Metaespecializados		
	Padronizados		
	Setores		
	Situações Fixas de Jogo		
	Competitivos		

Tabela 97. Métodos de Treino – Macro Análise – Macro ciclo (em minutos)

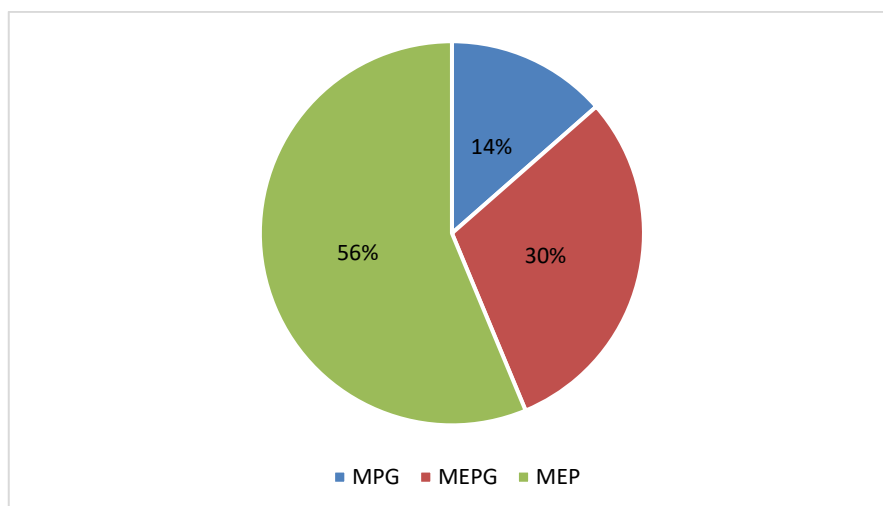


Figura 103. Métodos de Treino – Macro Análise – Macroциclo (percentagem)

É possível verificar, após análise aos métodos de treino utilizados durante todas as sessões de treino, que a categoria com maior preponderância é a referente aos Métodos Específicos de Preparação (MEP), com 56% de utilização. Segundo Castelo e Matos (2013), estes exercícios constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verificam. Assim, a tipologia de exercícios de treino utilizados pela equipa sénior do GDPCC vai de encontro às ideias dos autores, corroborando a importância destes na implementação dos princípios que são característicos do modelo de jogo adotado.

Os Métodos de Preparação Geral (MPG) e os Métodos Específicos de Preparação (MEPG) foram utilizados em percentagens reduzidas, 14% e 30%, comparando com os MEP. No entanto, são métodos que não deverão ser esquecidos devido à sua importância no macroциclo, agindo como complemento e/ou suporte ao desenvolvimento dos jogadores e da equipa.

4.4.2. Meso Análise

Após a análise às principais categorias dos métodos de treino, seguem-se os vários tipos de exercícios utilizados ao longo do macroциclo:

Métodos de Treino			
Categorias	Sub-categorias	Macrociclo	
Preparação Geral (MPG)	Geral	1052,5	7775
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Descontextualizados	460	
	MPB	1080	
	Circuito	317,5	
	Lúdico-Recreativo	490	
Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	895	
	Metaespecializados	132,5	
	Padronizados	170	
	Setores	1162,5	
	Situações Fixas de Jogo	310	
	Competitivos	1705	

Tabela 98. Métodos de Treino – Meso Análise – Macrociclo (em minutos)

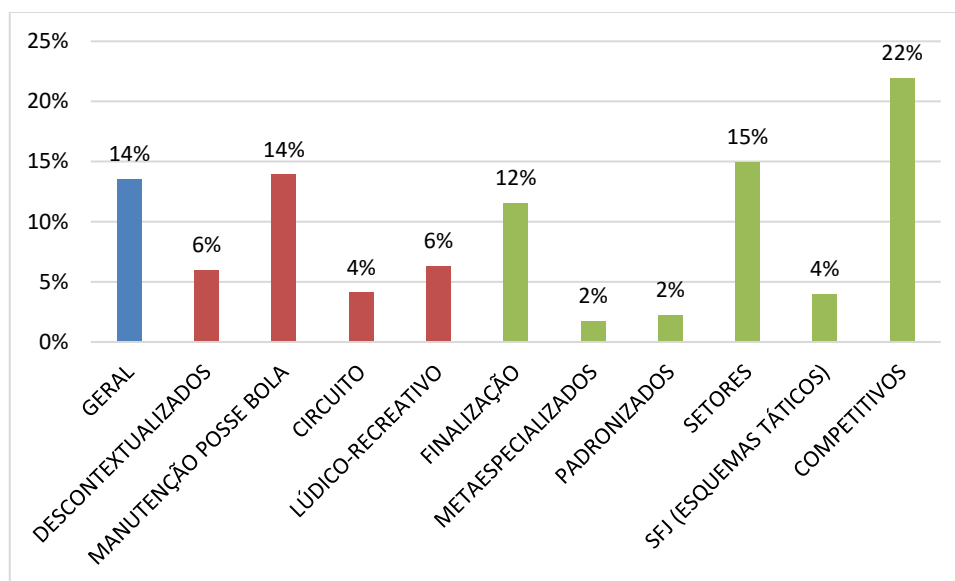


Figura 104. Métodos de Treino – Meso Análise – Macrociclo (porcentagem)

Conforme é possível verificar pela tabela 98 e figura 104, os métodos competitivos (22%) foram os mais utilizados ao longo do macrociclo, seguido dos métodos setoriais (15%) e, em igualdade percentual (14%), os métodos de manutenção de posse de bola e os

métodos de preparação geral. Os métodos de treino menos utilizados foram os SFJ (esquemas táticos) (4%), circuito (4%), metaespecializados (2%) e padronizados (2%).

Segundo Castelo e Matos (2013), os exercícios competitivos têm como objetivo essencial estabelecer uma adaptação funcional mais complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol e contribuem com especial eficácia na harmonização entre as várias componentes do treino, ajustando os fatores de preparação de carácter individual, setorial, intersetorial e de equipa, para as situações específicas do jogo. Estes exercícios foram o método preferencial para desenvolver o modelo de jogo da equipa, tendo sido utilizado com maior frequência com o número de jogadores e espaço regulamentares na UT de Quarta-Feira, onde implementámos a estratégia para os momentos competitivos ou até jogos treino com equipas da formação do clube e equipas vizinhas.

Os exercícios setoriais promoveram e aperfeiçoaram a articulação entre os diferentes setores da equipa (defensivo, intermédio e ofensivo). Teve como objetivos sincronizar e otimizar a relação entre os jogadores do mesmo setor (intrasetorial), tal como entre os jogadores dos restantes setores (intersetorial). Estes foram reproduzidos em um, dois ou três setores com uma ou duas balizas, tendo o tamanho oficial ou utilizando balizas mais pequenas.

Os exercícios de manutenção de posse de bola surgem como o terceiro mais utilizado. O modelo de jogo da equipa privilegia o tempo de elaboração da fase de construção do processo ofensivo e a utilização de um grande número de jogadores que garantam sempre as respetivas coberturas e o equilíbrio. Castelo e Matos (2013), afirmam que estes exercícios são caracterizados pela criação de condições que objetivam resoluções táticas, das diferentes situações do jogo, pelo lado da segurança. Foram realizados na parte inicial das UT como complemento do aquecimento e, também, na parte fundamental das mesmas, em espaços reduzidos e utilizando número reduzido de jogadores, potenciando, entre outras ações, a tomada de decisão.

Os métodos de preparação geral surgem em igualdade percentual com os exercícios de manutenção de posse de bola, tendo sido divididos por exercícios de resistência,

mobilização articular, força, velocidade e alongamentos, utilizados, maioritariamente, na parte inicial e final das UT.

Os exercícios de finalização tiveram como objetivo potenciar a técnica de remate e criar situações de finalização com grande probabilidade de êxito. Apesar de ao longo da época não termos correspondido como esperado neste capítulo, este tipo de exercícios esteve bem presente no planeamento da equipa técnica. Foi possível verificar ao longo dos microciclos, na UT da antevéspera da competição oficial, exercício em regime competitivo com apoios, em espaço reduzido, que promoveu os comportamentos técnico-táticos do remate, tal como a motivação dos atletas.

Logo após, surgem os exercícios descontextualizados e os lúdico-recreativos. Os exercícios descontextualizados foram utilizados na parte inicial das UT, com o objetivo de potenciar gestos técnicos, como o passe, a receção e a condução de bola em diferentes contextos e cadências. Os exercícios lúdico-recreativos surgiram também na parte inicial, maioritariamente sob a forma de meínhos, como forma de descompressão e predisposição para o treino, ou até como parte da recuperação ativa (e.g. futevólei).

Os exercícios realizados em circuito também tiveram pouca expressão no nosso macrociclo. Estes eram, principalmente, utilizados na parte inicial da UT sob a forma de circuitos técnico-físicos, normalmente realizados no segundo treino da semana.

As situações fixas de jogo, ou esquemas táticos, foram realizados na antevéspera da competição de forma isolada, com ou sem transições, ou mesmo durante os exercícios competitivos. Este tipo de exercícios, apesar das várias abordagens e soluções em treino, não teve a eficácia desejada ao longo da época, tanto na concretização do objetivo do jogo como do momento em si.

Por fim, com menor expressão, são apresentados os exercícios padronizados e metaespecializados. Os padronizados foram utilizados, maioritariamente, no primeiro exercício da parte fundamental na antevéspera da competição, com o objetivo de coordenar os diferentes setores e as interações entre os jogadores da equipa, dentro do sistema tático e do modelo de jogo adotado. Os exercícios metaespecializados especificam e potenciam as missões táticas de certos jogadores, em simultâneo ou separadamente, as quais derivam do seu estatuto dentro da organização dinâmica da equipa (Castelo & Matos, 2013). Estes

foram reproduzidos para que, posteriormente, fosse possível fazer o *transfer* para os exercícios setoriais e competitivos consoante os princípios do nosso modelo de jogo (e.g. a projeção em profundidade dos nossos DL e a ocupação desses espaços pelo nosso MD ou MC).

4.5. Análise Comparativa dos Métodos de Treino

4.5.1. Comparação entre Métodos de Treino utilizados no Período Preparatório e no Período Competitivo

A tabela e figura seguintes, apresentam o total de minutos dispendidos e respetiva percentagem relativamente aos métodos de treino, respetivamente.

Métodos de Treino			
Categorias	Sub-categorias	Preparatório	Competitivo
Preparação Geral (MPG)	Geral	322,5	730
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Descontextualizados	95	365
	MPB	212,5	867,5
	Circuito	30	287,5
	Lúdico-Recreativo	90	400
Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	220	675
	Metaespecializados	0	132,5
	Padronizados	45	125
	Setores	200	962,5
	Situações Fixas de Jogo	50	260
	Competitivos	635	1070
Total		1900	5875

Tabela 99. Métodos de Treino – Meso Análise – Período Preparatório x Período Competitivo (em minutos)

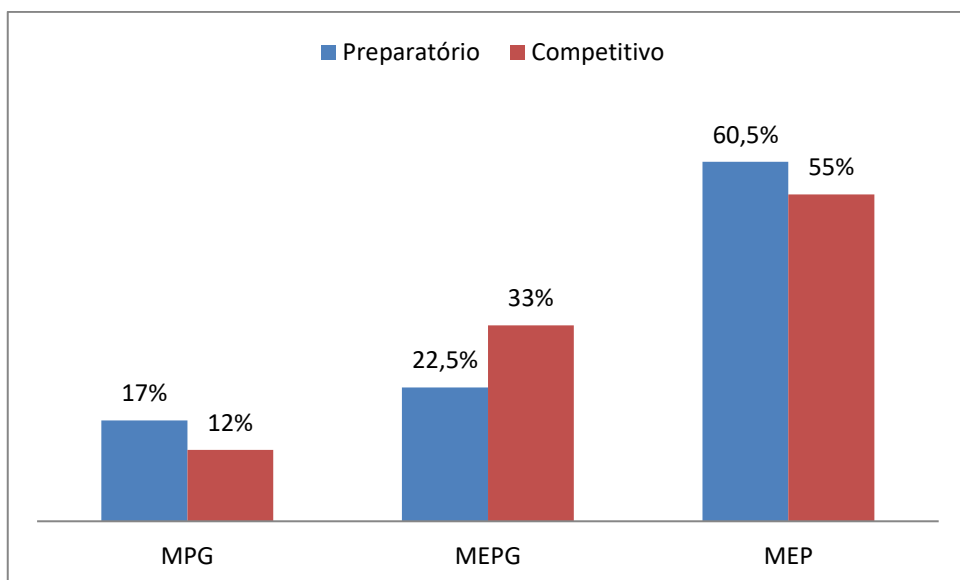


Figura 105. Métodos de Treino – Macro Análise – Período Preparatório x Período Competitivo (percentagem)

É possível verificar que, entre o período preparatório e o período competitivo, não existiram diferenças significativas, em termos percentuais, na utilização das principais categorias. Foram registadas diferenças de -5,5% nos MEP, -5% nos MPG, tendo sido a diferença mais acentuada nos MPEG, com +10,5%. A razão para a descida na percentagem dos MEP no período competitivo, está relacionada com a redução de jogos treino, devido ao início da competição. Nos dois períodos, é possível confirmar a predominância e importância dos MEP em relação aos restantes métodos.

Após a macro análise dos métodos de treino, segue-se análise específica dos tipos de exercícios entre estes dois períodos:

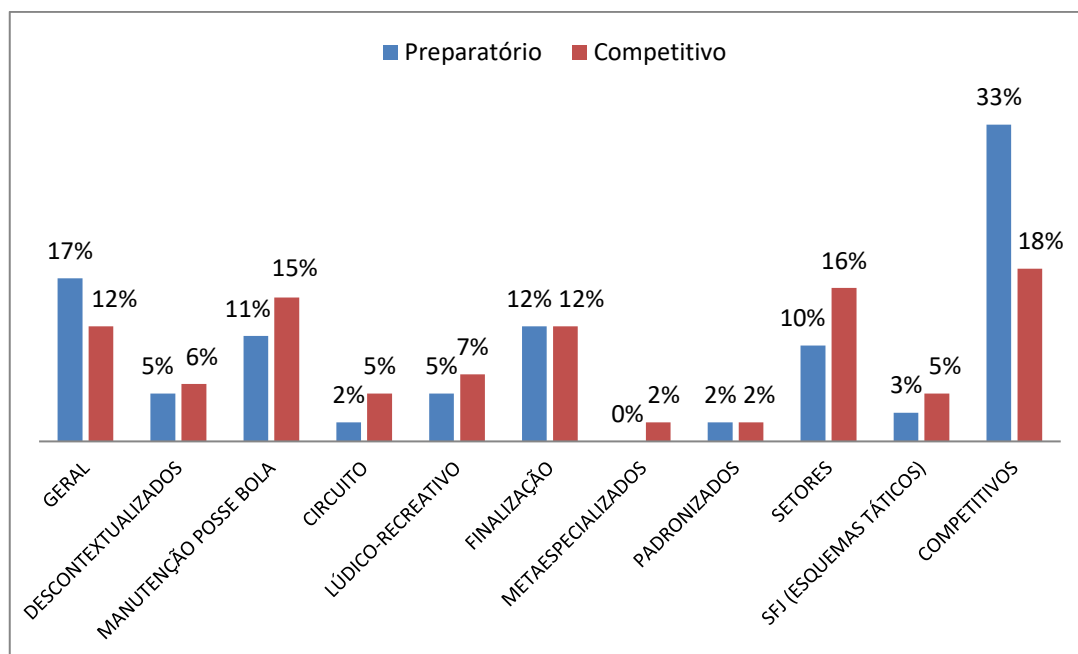


Figura 106. Métodos de Treino – Meso Análise – Período Preparatório x Período Competitivo (porcentagem)

Em termos gerais, não existiram diferenças relevantes em cada uma das categorias de exercícios entre os dois períodos, com exceção dos métodos competitivos. Os métodos competitivos surgem como referência dos métodos de treino da equipa, mesmo com uma diminuição de 15% em relação ao período preparatório. Esta diminuição mais acentuada está diretamente relacionada com o aumento da utilização dos exercícios setoriais (+6%), com objetivo de otimizar as interações e comportamentos dos jogadores intra e intersetor, e com o decréscimo (mínimo) dos jogos treino. Os exercícios de manutenção de posse de bola tiveram um aumento de 4% relativamente ao período preparatório, pois ao longo do período competitivo foram sendo utilizados, também, na parte inicial da UT, maioritariamente, à Quarta-Feira.

CAPÍTULO V

Análise de Networks - Estudo das Relações Interpessoais da Equipa Sénior do GDPCC

CAPÍTULO V – Análise de Networks - Estudo das Relações Interpessoais da Equipa Sénior do GDPCC

5.1. Introdução

Nos desportos coletivos, atualmente, a observação e análise é essencial para identificar e caracterizar as exigências impostas pelos constrangimentos do jogo. A observação e análise permite, também, aos seus intervenientes conhecer melhor o jogo e perceber aspetos que, pela velocidade a que ocorrem as situações dentro das quatro linhas, possam escapar em primeira instância. Este estudo tem como objetivo a identificação de comportamentos individuais (passe) e coletivos (conexão entre jogadores) e visa descrever a dinâmica das relações interpessoais da equipa sénior do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica em momento competitivo.

Desenvolvimentos recentes baseados na sobreposição de várias disciplinas, como a Sociologia, a Economia, a Antropologia, a Matemática, a Ciência Política, a História e a Psicologia Social, proporcionaram o surgimento de uma nova abordagem para a análise das interações complexas intra-grupo. O conceito *networks* surgiu definido como um conjunto de princípios e ferramentas metodológicas que incidem sobre a estrutura de interações desenvolvidas pelos elementos que compõem uma determinada entidade social, com consequentes implicações ao nível dos padrões organizacionais e funcionais (Lusher & Robins, 2010).

A aplicação de redes sociais ao futebol vem no seguimento de resultados animadores obtidos noutras áreas do conhecimento (e.g. sociologia), em que um crescente corpo de evidências liga as propriedades estruturais das interações entre os membros de uma equipa aos resultados obtidos pela equipa (Borgatti & Foster, 2003 citado por Pereira, 2015).

A abordagem das redes sociais sugere que uma equipa será melhor do que a outra porque os indivíduos dessa equipa têm um padrão de interação que os da outra equipa não têm (Grund, 2012 citado por Pereira, 2015).

A sua análise tem sido aplicada à análise do desempenho individual e coletivo no futebol. A maioria dos estudos tem analisado as redes de interação entre os jogadores através do passe, entendendo os jogadores como os nodos dessa rede (Duch et al., 2010 citado por Pereira, 2015).

Utilizam determinadas medidas de centralidade provenientes da teoria dos grafos. No caso específico do futebol, este é representado por um grafo direto (e.g. as setas estão direcionadas) atendendo o número de passes que os jogadores recebem (*in-degree centrality*) de outros colegas de equipa, assim como o número de passes que efetuam (*out-degree centrality*) para outros colegas de equipa (Malta & Travassos, 2014 citado por Silva 2016).

Em suma, relativamente à sua contribuição na análise de um jogo de futebol, as *networks* fornecem um conjunto de representações gráficas dos padrões comportamentais ofensivos de uma equipa, a partir das quais é possível adquirir informações relevantes, como identificar os padrões comportamentais ofensivos da equipa tendo como referência os canais preferenciais de circulação de bola, caraterizar a equipa quanto à densidade de interações estabelecidas pelos jogadores, onde redes mais densas sugerem níveis de interação equilibrados por parte de todos os jogadores da equipa (Grund, 2012 citado por Silva, 2016).

5.2. Método de Estudo

5.2.1. Amostra e Instrumentos

A amostra foi constituída por seis jogos da equipa sénior do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica, a competir no Campeonato da 1ª Divisão Distrital, quadro competitivo organizado pela Associação de Futebol de Setúbal, referente à época 2019/2020. Foi feita a gravação integral dos jogos para posterior análise. Os jogos tiveram em conta o contexto visitado (três) e visitante (três), sendo que cinco dizem respeito ao Campeonato da 1ª Divisão Distrital de Setúbal e um à fase de grupos da Taça Joaquim José Sousa Marques (Taça A.F.S.). Os jogos foram filmados pelo treinador adjunto e responsável pelos audiovisuais, Francisco Sommer, recorrendo a uma câmara Canon

Legria HF e filmado em formato 1440x1080 a 25frames/segundo. Posteriormente, foi realizada a análise quantitativa através de observação indireta, utilizando apenas o *software* VLC Media Player, pelo Treinador Estagiário, João Carvalho.

5.2.2. Procedimentos

Para o tratamento da informação que se pretende retirar dos jogos gravados, foi identificado o sistema tático utilizado pela equipa com o objetivo de identificar o posicionamento de cada jogador em campo. Os jogadores foram codificados quanto às suas posições dentro do sistema 1:4:3:3, tendo existido ao longo da partida alterações pontuais, próprias do desenrolar do jogo de futebol. Assim, os jogadores foram identificados como: 1 – Guarda-redes (GR), 2 – Defesa Lateral Direito (DLD), 3 – Defesa Central Direito (DCD), 4 – Defesa Central Esquerdo (DCE), 5 – Defesa Lateral Esquerdo (DLE), 6 – Médio Defensivo (MD), 7 – Extremo Direito (ED), 8 – Médio Centro (MC), 9 – Ponta de Lança (PL), 10 – Médio Ofensivo (MO) e 11 – Extremo Esquerdo (EE).

Os jogos gravados foram identificados como: GD Alfarim x GDPCC – Jogo 1, GD Alcochetense x GDPCC – Jogo 2, GDPCC x FC Setúbal – Jogo 3, GD Sesimbra x GDPCC – Jogo 4, GDPCC x UFC Moitense – Jogo 5 e GDPCC x GD Alfarim – Jogo 6.

Para a avaliação da proposta deste estudo, foram considerados todos os passes efetuados que foram recebidos com sucesso pelos seus destinatários, ou seja, todas as interações que permitiram à equipa manter a posse de bola. Neste critério são incluídos os vários tipos de passe: curto, média e longa distância, incluindo as reposições de bola pelo GR (com o pé, arremessos e/ou livres) e esquemas táticos (lançamentos de linha lateral, livres e/ou cantos). Não foram consideradas as alterações efetuadas ao longo do jogo, ou seja, o estudo incidiu apenas nas ações de 11 jogadores, dentro do ST.

Para a análise dos passes efetuados e recebidos foram elaboradas matrizes de adjacência (figura 107), no *software* “Microsoft Excel”, com todos os jogadores representados pela sua posição em campo, onde o número “0” corresponde aos jogadores que não interagiram entre si e os restantes valores correspondem ao número de vezes que os jogadores interagiram entre si, cumprindo os critérios estabelecidos. Foram elaboradas

dezasseis matrizes de adjacência: seis referentes a cada um dos jogos observados, oito referentes a cada um dos golos obtidos pela equipa nos jogos observados e duas referentes ao total de interações como equipa visitada e visitante.

	1	2	3	4	5	6	8	10	7	11	9
1	0	7	6	9	3	3	3	3	2	1	2
2	2	0	11	0	0	4	4	9	14	0	8
3	4	6	0	1	0	5	4	1	3	1	0
4	7	3	2	0	6	6	8	2	2	17	1
5	0	0	0	5	0	3	17	4	1	23	7
6	4	10	3	10	4	0	5	6	8	3	2
8	4	6	1	6	15	6	0	3	5	11	4
10	0	5	1	0	1	3	4	0	6	1	4
7	0	5	0	0	1	3	3	2	0	3	4
11	0	1	0	3	11	4	12	2	2	0	4
9	0	4	0	0	1	4	5	1	2	7	0

Figura 107. Exemplo de Matriz de Adjacência

O contorno a verde identifica a codificação de uma situação de jogo, neste caso identifica o número de vezes que o jogador nº6 (MD) interagiu com o jogador nº2 (DLD). O contorno a vermelho identifica a inexistência de interação entre o jogador nº11 e o jogador nº3.

5.2.3. Procedimentos Estatísticos

O tratamento estatístico dos dados obtidos na observação indireta foi realizado através do *software* de livre utilização “Nodexl”. Através deste *software* foi possível obter a visualização gráfica das interações entre os jogadores e a sua força, onde as linhas mais carregadas significam que existiu maior número de interações entre os jogadores ligados. Para se compreender melhor a influência dos jogadores intervenientes foram apresentadas as seguintes métricas: 1) o valor da centralidade de entrada (CE) ou *in-degree centrality*, que permite indicar o jogador para onde são efetuados mais passes; 2) o valor da centralidade de saída (CS) ou *out-degree centrality* que indica o jogador de onde foram efetuados mais passes; 3) o valor da centralidade de intermediação (CI) ou *betweenness*, que permite identificar os jogadores com maior número de ligações com os restantes

agentes da rede (Malta & Travassos, 2014); 4) o valor da centralidade de prestígio (EV) ou *eigenvector*, que permite identificar que valores mais elevados encontram-se associados aos jogadores que mais passes recebem dos seus companheiros de equipa (Clemente et al., 2016, citado por Clemente & Martins, 2017) e 5) o valor da centralidade de proximidade (CP) ou *closeness*, que permite identificar a proximidade dos jogadores dentro da equipa, onde um valor mais alto corresponde a uma pequena distância média, indicando um jogador bem conetado dentro da equipa (Peña & Touchette, 2012).

5.3. Apresentação dos Resultados

As representações gráficas que se seguem apresentarão os valores obtidos referentes às medidas de centralidade anteriormente mencionadas.

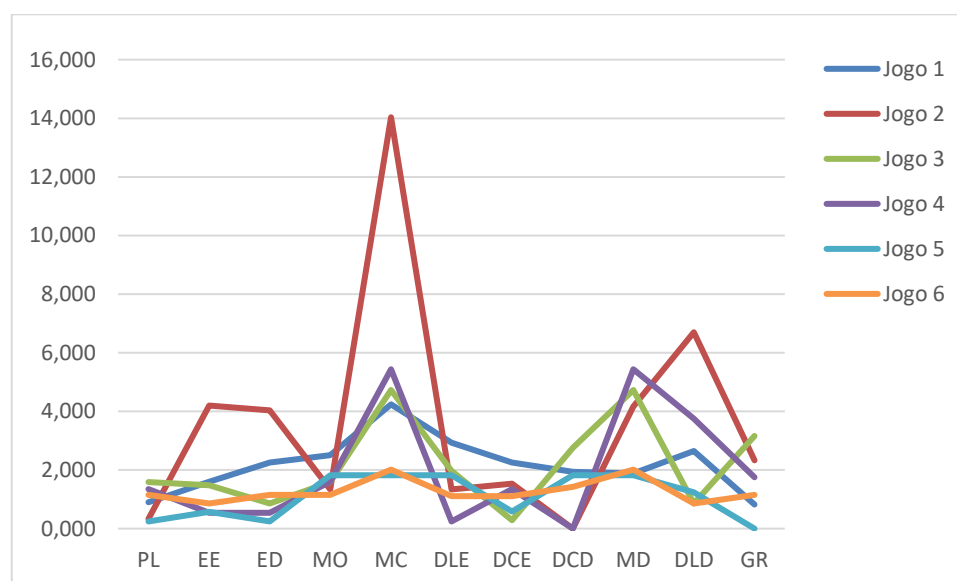


Figura 108. Valores de centralidade de intermediação (betweenness) de cada jogador por jogo analisado

Relativamente à medida de centralidade de intermediação (CI), graficamente representada na figura 108, é possível verificar que não existem variações significativas, com exceção dos valores apresentados no Jogo 2 (GD Alcochetense x GDPCC) e no Jogo

4 (GD Sesimbra x GDPCC). Os valores mais elevados de CI foram apresentados pelo MC, com 23,73%, seguidos do MD e DLD, com 14,74% e 11,80% respetivamente.

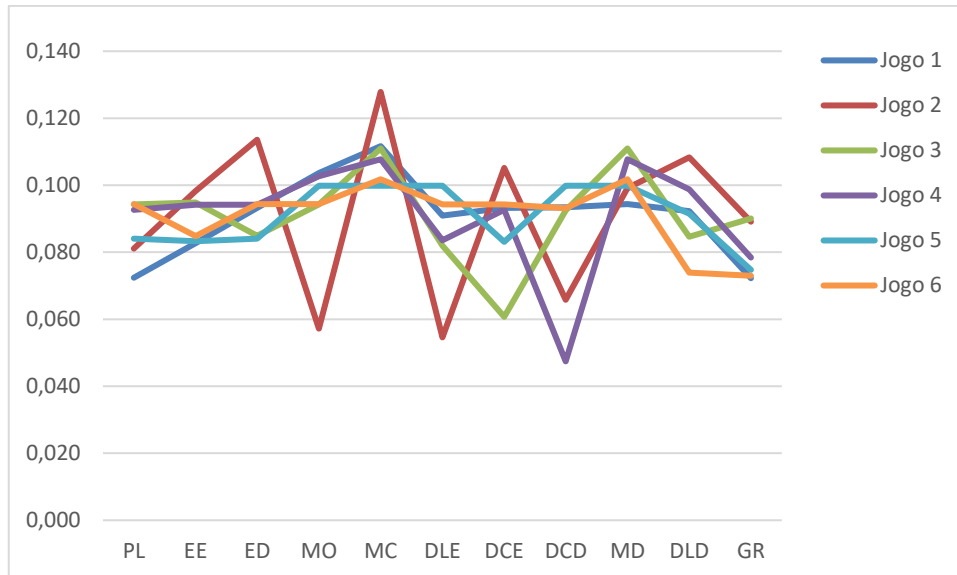


Figura 109. Valores de centralidade de prestígio (eigenvector) de cada jogador por jogo analisado

Através da figura 109, é possível verificar que as medidas de centralidade de prestígio (EV) apresentaram valores uniformes, com exceção, mais uma vez, do Jogo 2 e do valor apresentado pelo DCD no Jogo 4. Os valores mais elevados de EV foram apresentados pelo MC, com 11%, seguidos do MD e ED, com 10,2% e 9,4% respetivamente.

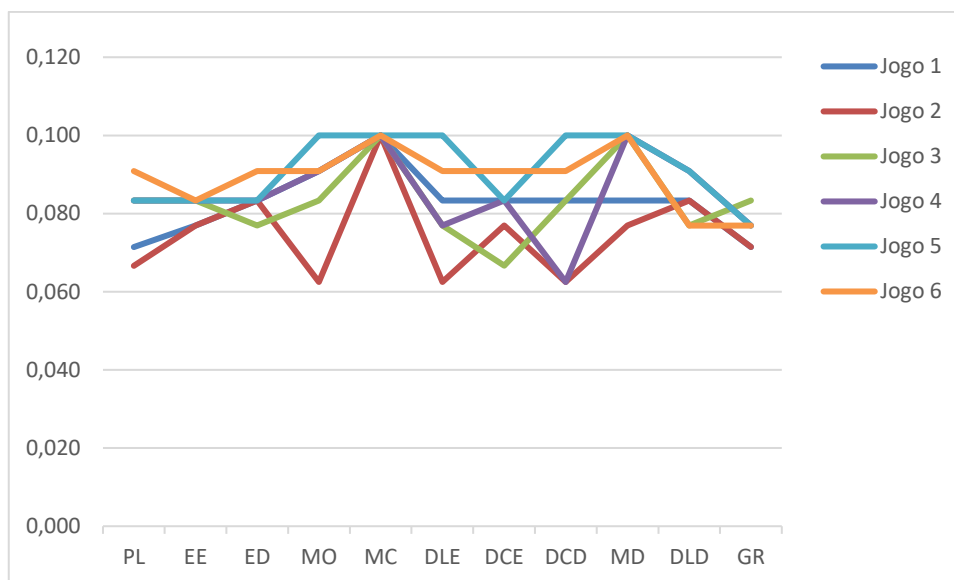


Figura 110. Valores de centralidade de proximidade (closeness) de cada jogador por jogo analisado

A figura 110 apresenta as medidas de centralidade de proximidade (CP). É possível verificar que, para além dos valores revelados pelo Jogo 2, não existiram variações significativas. Os valores mais elevados de CP foram apresentados pelo MC, com 10,8%, seguidos do MD e MO, com 10,1% e 9,3% respetivamente.

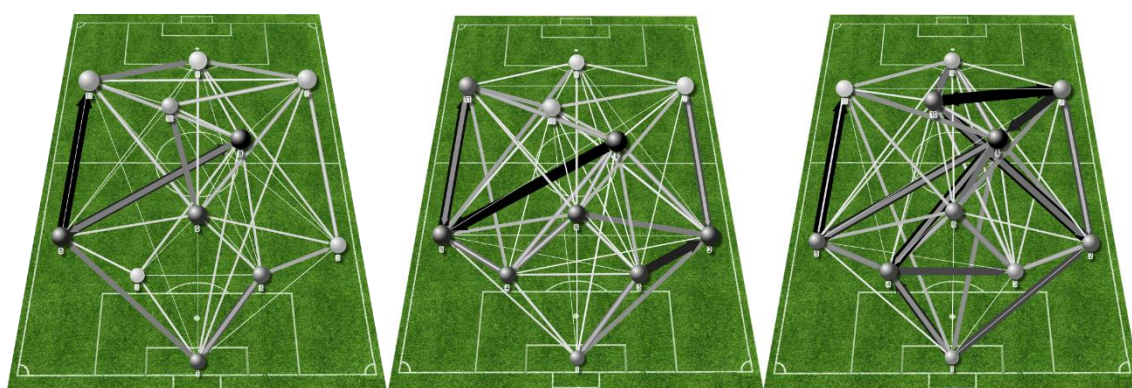


Figura 111. Representação gráfica referente às relações interpessoais nos jogos realizados em casa (Jogo 3, Jogo 5 e Jogo 6)

Relativamente às conexões realizadas em contexto visitado, no que diz respeito à CE por cada jogador, é possível revelar que o MC se apresentou como o jogador com maior número de passes recebidos (14,6%), seguido do DLE e EE, com 10,2% e 10,1%

respetivamente. No que diz respeito à CS, o jogador com maior número de passes realizados foi o MC, com 13,8%. O MD e DLE apresentaram o mesmo valor (11,1%), seguido do DLD, com 10,1%.

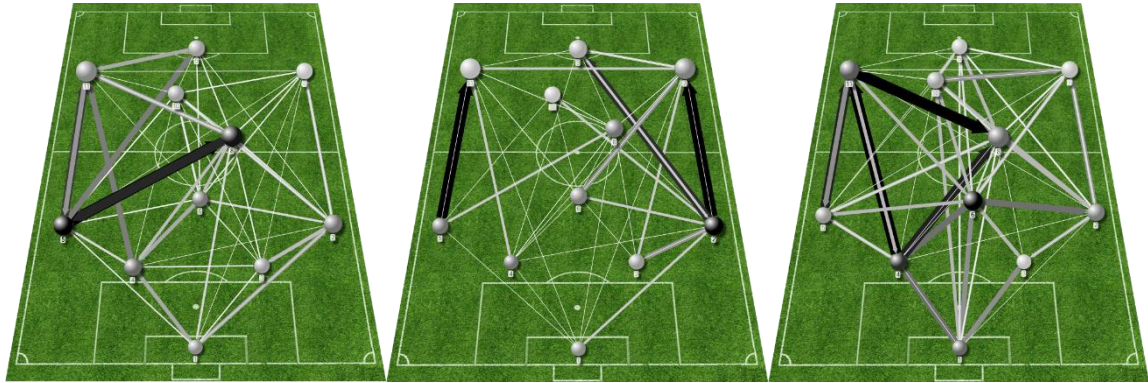


Figura 112. Representação gráfica referente às relações interpessoais nos jogos realizados fora (Jogo 1, Jogo 2 e Jogo 4)

Relativamente às conexões realizadas em contexto visitante, no que diz respeito à CE por cada jogador, é possível identificar o EE como o jogador que recebeu o maior número de passes (14,7%), seguido do MC e DLD, com 14,3% e 10,3% respetivamente. Os valores da CS identificaram o MC como o jogador com mais passes realizados, com 13,4%, seguido do DLE e MD, com 13,2% e 12,1% respetivamente.

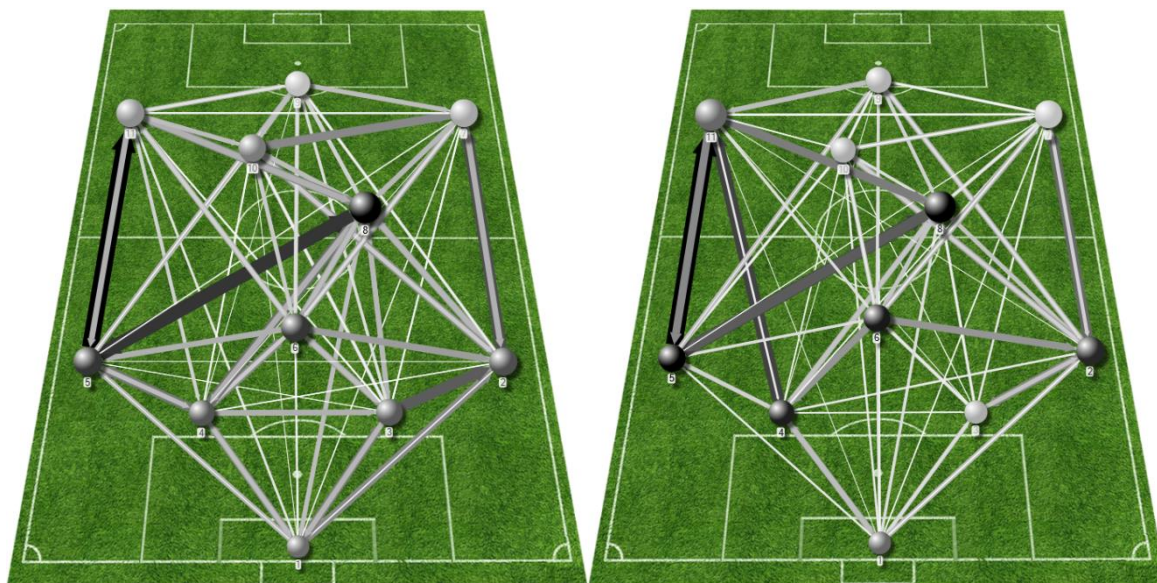


Figura 113. Representação gráfica referente às relações interpessoais como visitado e visitante

No geral, o MC foi o jogador com maior CE (14,5%) e CS (13,7%). Logo de seguida surgem os EE e DLD, com CE de 11,8% e 10% respetivamente. No que diz respeito à CS, os jogadores com maior percentagem depois do MC são os DLE e MD, com 11,9% e 11,5% respetivamente.



Figura 114. Representação gráfica referente às relações interpessoais dos golos obtidos no Jogo 1

Os dois primeiros golos do Jogo 1 foram obtidos através de grande penalidade. No entanto, foram retratadas as jogadas até ao momento das faltas que deram oportunidade aos castigos máximos. No Golo 1 e Golo 2 existiram quatro e três interações respetivamente, enquanto no Golo 3 existiram oito interações.



Figura 115. Representação gráfica referente às relações interpessoais dos golos obtidos nos Jogos 2, 3 e 5

O Golo 4, referente ao Jogo 2, foi obtido através de três interações apenas. O Golo 5, referente ao Jogo 3, foi obtido através de quatro interações. Enquanto o Golo 6 foi obtido através de três interações.

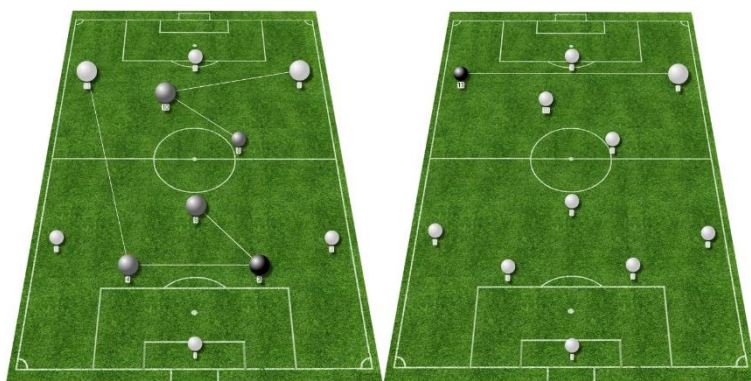


Figura 116. Representação gráfica referente às relações interpessoais dos golos obtidos no Jogo 6

Por fim, os Golos 7 e Golo 8, referentes ao Jogo 6, foram obtidos através de seis e uma interações respetivamente, sendo que, no Golo 7, existiram momentos em que o adversário intercetou a bola, que ficou novamente na posse da equipa do GDPCC, prosseguindo e finalizando a jogada, com sucesso.

Relativamente ao número de interações com sucesso, a equipa obteve 745 interações como visitado e 455 como visitante. Estes foram divididos por 191 interações no Jogo 1, 75 no Jogo 2, 133 no Jogo 3, 189 no Jogo 4, 344 no Jogo 5 e 268 no Jogo 6.

5.4. Discussão dos Resultados

Este estudo teve como objetivo principal a identificação de comportamentos individuais (passe) e coletivos (conexão entre jogadores) e visou descrever a dinâmica das relações interpessoais da equipa sénior do Grupo Desportivo dos Pescadores da Costa de Caparica em momento competitivo. Os resultados obtidos permitiram, através dos gráficos e da estatística, entender quais os jogadores com maior influência na equipa e verificar se a sua forma de jogar é determinada pelo contexto competitivo (casa ou fora).

Assim, o MC foi identificado como o jogador com maior influência, tendo sido o jogador com maiores valores de centralidade no que às relações interpessoais diz respeito, sendo mínima a diferença, entre os resultados obtidos em contexto visitado e visitante. Este resultado indicia que é o que consegue criar “pontes” entre os companheiros de equipa através de passes de ligação que conetam elementos que, frequentemente, não se ligam diretamente (Clemente & Martins, 2017). Esta situação corrobora a ideia de que o médio-centro é, tradicionalmente designado, de *playmaker* sendo, portanto, a figura de ligação da equipa (Clemente et al., 2015c; Duch et al., 2010).

Para além da importância do jogador mencionado, surgiram outros jogadores relevantes no modelo de jogo da equipa, tal como o MD, DLD, DLE e EE. Comprova, assim, as dinâmicas do modelo de jogo adotado, sendo um dos meso princípios da equipa, a utilização das coberturas ofensivas dadas, principalmente nos corredores laterais, pelos defesas laterais e, centro do terreno, pelo médio defensivo. A intervenção dos DCD e DCE, em posse, tem como objetivo iniciar o processo ofensivo, procurando combinar rapidamente com o setor intermédio ou corredores laterais.

Com recurso às representações gráficas, é possível verificar a preponderância da utilização do CLE, em detrimento do CLD, com exceção do Jogo 2. O Jogo 2 teve circunstâncias extraordinárias, devido a duas expulsões na equipa do GDPCC que, desde cedo, condicionou a estratégia adotada para o resto da partida. A equipa, desde os 43', e posteriormente 51', teve de redefinir objetivos e estratégia optando por dar primazia à sua organização defensiva, apostando em CA ou AR, tendo o golo marcado surgido nesse momento, conforme representado no campograma da esquerda da figura 115.

Pela negativa, destaca-se a pouca preponderância do PL, com exceção dos Jogos 5 e 6. Este resultado poderá estar relacionado com a escassa produtividade ofensiva, no que à tomada de decisão em zonas de finalização e ao objetivo do jogo diz respeito.

A equipa, mesmo jogando como visitante, manteve a sua forma de jogar respeitando a estratégia a adotar consoante o adversário.

A relação dos golos obtidos nas partidas analisadas com as representações gráficas referentes às medidas de centralidade, vêm confirmar que o objetivo do jogo é obtido, essencialmente, através das dinâmicas estabelecidas e concordantes com o modelo de jogo adotado, apresentando ligações com a forma de jogar da equipa.

O Golo 1 e Golo 2, conforme já mencionado, surgem da cobrança de grandes penalidades. No entanto, as jogadas surgem de recuperação do PL, que adota o mesmo comportamento, combinando com o EE. Em ambas as jogadas existe VCJ através de passe longo para o ED em largura e profundidade. Na representação gráfica é possível verificar uma maior força das linhas que ligam o $PL > EE > DLE$, por serem ligações mais próximas, mas no que refere às duas ações que resultam em castigo máximo não existe tanta força das linhas. Porém, elas existem, mas não foram decisões recorrentes ao longo da partida. No Golo 3, também iniciado e desenvolvido no CLE, é possível identificar a força das linhas através do campograma da direita da figura 112.

O Golo 4 foi obtido através de CA, após uma recuperação de bola no setor defensivo. Como é possível verificar no campograma central da figura 112, tanto o CLE e CLD foram bastante solicitados. De salientar que o DCD, mesmo apresentando valor nulo na CI (o zero significa que o jogador em questão não está envolvido no jogo), iniciou a jogada que culminou em golo.

A jogada do Golo 5 é iniciada no setor defensivo, com progressão do DCD na 1ª fase de construção. É realizada combinação com o DLD projetado e ED em jogo interior, ED varia centro de jogo para o EE, que assiste para o PL finalizar. É possível verificar, novamente, ascendente do CLE, contudo foi notória as interações no setor defensivo pelo DCD e DLD.

O Golo 6 foi obtido na sequência de um LLL, com cruzamento para finalização de cabeça do ED, ao segundo poste. Foi a única interação entre os dois jogadores, com sucesso.

O Jogo 6 apresentou maior interação entre os vários vértices, pelo que foram comuns as interações que, em ataque posicional, construíram o Golo 7. O Golo 8 foi concluído em AR, após recuperação de bola do EE. Foi a única interação entre os dois jogadores, com sucesso.

5.5. Conclusão

Após a conclusão deste estudo, apraz-me dizer que o objetivo principal do mesmo foi cumprido. Este estudo incidiu apenas nos jogadores, individualmente, e nas suas posições táticas ao longo das partidas analisadas e identificou o MC como o jogador mais influente, em contexto visitado e visitante.

Dentro do modelo de jogo da equipa, destacam-se, também, os DL, MD e EE. O CLE foi o corredor lateral mais utilizado pela equipa, de acordo com os valores apresentados.

Os golos obtidos nas partidas analisadas apresentaram, na sua maioria, total relação com o padrão ofensivo da equipa, tendo sido obtidos golos por interações com maior força entre os vértices. No entanto, também foram obtidos golos por interações com menor força (e.g. Golo 6 e Golo 8).

Dos oito golos analisados, o jogador com maior influência na equipa, MC, apenas interviu diretamente em três deles (Golo 1, Golo 3 e Golo 7).

Apesar de a equipa se manter fiél aos seus princípios, tanto em contexto visitado como visitante, apresentou um número de interações consideravelmente maior em contexto visitado (745).

Para futuras investigações, sugiro:

- Análise das interações por setores, obtendo uma visão mais abrangente da importância de cada setor em prol do coletivo;
- Apresentação de maior número de amostra;
- Apresentação de amostra que apresente regularidade no onze inicial, visto que na amostra apresentada, todas as equipas iniciais foram sofrendo alterações, não sendo possível fazer alinhar os mesmos jogadores nas mesmas posições, semanalmente, por todos os constrangimentos da nossa realidade, tal como por opções técnicas e tomadas de decisão.

CAPÍTULO VI

Discussão dos Resultados

CAPÍTULO VI – Discussão dos Resultados

Baseando-me na literatura utilizada neste relatório e nos temas nela abordados, é objetivo desta discussão a identificação de pontos correlativos ou incongruentes com a informação científica disponível e as experiências vivenciadas durante a época desportiva.

O modelo de jogo representa a forma como os jogadores interagem entre si, expressando a sua identidade (Azevedo, 2011) e é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes níveis de complexidade, para os vários momentos do jogo, e que se articulam entre si criando uma identidade coletiva (Oliveira, 2004). As ideias do treinador, responsável pela implementação do MJ e o seu planeamento, foram sendo assimiladas gradualmente ao longo do macrociclo. Os princípios e métodos de jogo foram adequados às características dos jogadores disponíveis no plantel, com o objetivo de potenciar o coletivo e o indivíduo. No entanto, o mesmo, por aspetos vários, não foi demonstrando resultados a curto/médio prazo. No que à identificação com o modelo de jogo me diz respeito, foi fácil a sua perceção por ir de encontro à visão que tenho sobre o treino e o jogo.

Para Dias (2020), um modelo de comunicação eficaz é capaz de potenciar a confiança individual dos atletas e, ao mesmo tempo, promover uma maior predisposição para a partilha e união no seio da equipa. Nada é perfeito, muito menos numa equipa de futebol. Um grupo de 32 atletas juntamente com seis elementos da equipa técnica, são muitas personalidades diferentes para lidar, gerir e liderar. Durante a época desportiva, poucos foram os casos onde existiram problemas do foro disciplinar ou assuntos fora do contexto desportivo para resolver. No entanto, todos foram resolvidos da forma mais justa e cívica possível, dentro de uma liderança democrática mas vencedora. A abordagem do treinador aos jogadores ou até mesmo aos restantes elementos da estrutura sénior sempre foi próxima, através de uma comunicação assertiva e sempre encorajando o diálogo. A prova da capacidade de liderança do responsável pela equipa técnica ficou bem determinada, quando num dos momentos mais difíceis da época (devido a série de resultados negativos), em reunião conjunta com a direção do clube, os capitães de equipa fizeram questão de reiterar a total confiança no grupo de trabalho e equipa técnica.

No que aos métodos de treino diz respeito, os MEP surgiram como os métodos mais utilizados, tendo o exercício de carácter competitivo uma grande importância na construção e optimização do modelo de jogo da equipa. Segundo Castelo e Matos (2013), os MEP constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verificam. Os mesmos autores acrescentam que, os exercícios competitivos têm como objetivo essencial estabelecer uma adaptação funcional mais complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol e contribuem com especial eficácia na harmonização entre as várias componentes do treino, ajustando os fatores de preparação de carácter individual, setorial, intersetorial e de equipa, para as situações específicas do jogo. Tiveram como objetivo desenvolver o modelo de jogo da equipa, tendo sido utilizado com maior frequência com o número de jogadores e espaço regulamentares, onde foi implementada a estratégia a adotar nos momentos competitivos. Entre os vários tipos de exercícios, são os que reúnem, de forma unânime, as preferências dos jogadores. Assim, a tipologia de exercícios de treino utilizados pela equipa sénior do GDPCC vai de encontro às ideias dos autores, corroborando a importância destes na implementação dos princípios que são característicos do modelo de jogo adotado.

Os JRC foram utilizados ao longo da época, permitindo o desenvolvimento absoluto das múltiplas dimensões dos jogadores (Chow et al., 2006, citado por Pinheiro et al., 2018). A sua utilização e importância foram uma constante, tendo sido a minha intervenção nestes exercícios bastante ativa e autónoma, tendo ficado responsável pela sua dinamização, quando necessário. Os vários fatores inerentes (espaço, número de jogadores, número de toques, feedback ou questões táticas) foram sendo manipulados conforme a necessidade de optimização dos exercícios e rendimento esperado dos jogadores.

Para além da função de treinador adjunto, a função de analista na equipa técnica trouxe-me a oportunidade de aprofundar o conhecimento do jogo e a capacidade de sintetizar informação útil com o objetivo de preparar a equipa para a competição e identificar os pontos a explorar dos adversários. Segundo Pedreño (2014), um relatório de observação a um adversário, deve conter os seguintes parâmetros: análise da dinâmica de jogo, onde devem ser incluídos os quatro momentos do jogo mais os esquemas táticos; informação relativamente à análise individual do plantel; sistema de jogo mais frequente;

descrição dos comportamentos padrão em cada fase e por setor; pontos fortes e fracos da equipa e apresentação da informação de forma sintetizada e resumida. Seguindo estes parâmetros, fui obtendo *feedback* bastante positivo ao longo da época por parte do treinador, mesmo durante palestras, apelando aos jogadores para dedicarem tempo às análises realizadas, de modo a melhor se prepararem para a realidade que iriam encontrar. Ao longo do macrociclo, foram elaborados 20 relatórios de observação a adversários (estando dois exemplos em anexo no final deste relatório). Todas as observações foram realizadas de forma indireta, recorrendo a vídeos partilhados com outros treinadores do distrito ou com acesso a plataformas online de partilha de jogos, pois a nossa realidade não nos permitiu dedicar elementos que se deslocassem aos campos dos adversários para realizarmos as observações de forma direta.

Relativamente ao estudo das *networks*, o MC foi identificado como o jogador com maior influência, tendo sido o jogador com maiores valores de centralidade no que às relações interpessoais diz respeito, sendo mínima a diferença, entre os resultados obtidos em contexto visitado e visitante. Este resultado indicia que é o que consegue criar “pontes” entre os companheiros de equipa através de passes de ligação que conetam elementos que, frequentemente, não se ligam diretamente (Clemente & Martins, 2017). Esta situação corrobora a ideia de que o médio-centro é, tradicionalmente designado, de *playmaker* sendo, portanto, a figura de ligação da equipa (Clemente et al., 2015c; Duch et al., 2010).

CAPÍTULO VII

Conclusão e Perspetivas Futuras

CAPÍTULO VII – Conclusão e Perspetivas Futuras

Finalizada esta etapa do meu percurso académico, apraz-me dizer que os objetivos traçados, tal como as expetativas que foram sendo criadas antes de integrar a equipa técnica da equipa sénior do GDPCC, foram cumpridos. A minha (pouca) experiência no treino nunca me impediu de almejar um patamar, estímulos e nível competitivo superiores, sendo um objetivo claro, para mim, o futebol sénior. A facilidade com que consigo integrar-me (em diferentes contextos), relacionar-me e assimilar informação fez com que não sentisse grandes dificuldades ao longo deste percurso. O fato de o modelo de jogo da equipa se adequar à forma como penso e idealizo o jogo e como gosto que o jogo seja jogado, facilitou a assimilação das ideias e dos princípios adjacentes.

Ao longo de nove meses de trabalho, foram realizadas 73 unidades de treino, 23 jogos oficiais, 11 jogos não oficiais, tal como muitas horas de reflexão, de partilha e discussão de ideias entre a equipa técnica. Nem sempre as opiniões foram idênticas, mas sempre tive(mos) a capacidade de as discutir e, no fim, transportar as mesmas para a obtenção dos objetivos da equipa.

No que refere à periodização, esta dividiu-se em três períodos distintos: período preparatório, período competitivo e período de quarentena. O período preparatório teve como objetivo principal desenvolver as capacidades técnico-táticas, físicas e psicológicas, mas sempre com a finalidade de assimilar o modelo de jogo da equipa, dentro de um curto período de tempo (no nosso caso, seis semanas) e prepararmo-nos individual, e coletivamente, para o difícil campeonato que se aproximava (e se veio a comprovar), tendo conseguido alcançar o primeiro objetivo da época, a classificação para a fase a eliminar da taça do distrito. O fato de termos tido calendário competitivo durante o período preparatório foi (um risco) assumido pela equipa técnica quando foi planeada a época. O período competitivo trouxe-nos um desafio enorme, que era assegurar a manutenção na principal divisão do distrito de Setúbal, que foi alcançado (mesmo tendo terminado precocemente pelas razões conhecidas). O seu principal propósito foi a (continuação da) evolução gradual do modelo de jogo, mas sempre com a conservação (e/ou aumento gradual) da forma desportiva, individual e coletiva, como meta. As unidades de treino

foram bem direcionadas e dinâmicas, existindo muito rigor com as regras e metas estipuladas. Os três treinos semanais, neste contexto competitivo e realidade (distrital) parecem adequados, tendo em conta os objetivos da equipa e recursos financeiros disponíveis (prémios de jogo). Foram, assim, utilizados os microciclos uni competitivos que se traduzem num conjunto de Unidades de Treino (neste caso três UT) que culminam com um jogo no final da semana e são os mais utilizados pela maioria das equipas (Pinheiro et al., 2018). De salientar que, devido às circunstâncias inesperadas, não existiu período transitório (conforme mencionado na literatura). O mesmo deu lugar a um período de quarentena que nos confinou ao conforto dos nossos lares, sem que fosse possível realizar um final de época ativo, de modo a que os atletas pudessem regenerar, maioritariamente, as suas estruturas físicas e psicológicas, dando lugar ao desaparecimento esporádico da forma desportiva (Castelo et al., 1998), concluindo com o período de inatividade (férias). O trabalho efetuado neste período foi o possível, dentro das nossas possibilidades, tendo sido fornecido aos atletas um conjunto de exercícios que os mantivessem ativos neste período.

Sendo a nossa equipa maioritariamente composta por jovens jogadores (com qualidade), fomos partilhando entre a equipa técnica o objetivo de, pelo menos, conseguir a convocação de um dos atletas, nomeadamente os Atletas 16 e 24, para a seleção distrital de Setúbal, algo que não veio a acontecer. No entanto, não condiciona em nada ou põe em causa a qualidade e o trabalho realizado por estes atletas, ao longo da época desportiva.

No que diz respeito aos métodos de treino utilizados ao longo do macrociclo, os MEP foram os mais utilizados, tanto no período preparatório, como no período competitivo. A origem deste resultado surge da importância do modelo de jogo no planeamento e preparação da equipa.

Relativamente ao estudo das redes sociais (*networks*), com o objetivo de determinar as relações interpessoais e o padrão comportamental da equipa em contexto competitivo, o MC foi identificado como o jogador mais influente, em contexto visitado e visitante. Dentro do modelo de jogo da equipa, destacaram-se, também, os DL, MD e EE, sendo o CLE o corredor lateral mais utilizado pela equipa, de acordo com os valores apresentados. Os golos obtidos nas partidas analisadas apresentaram, na sua maioria, total relação com o

padrão ofensivo da equipa, tendo sido obtidos golos por interações com maior força. No entanto, também foram obtidos golos por interações com menor força entre os vértices.

Ao nível da observação e análise do adversário, função que muito conhecimento me trouxe ao longo da época desportiva, permitiu que aprofundasse o conhecimento e aspetos do jogo importantes para ajudar a equipa a preparar-se estrategicamente para explorar as debilidades do adversário, tendo recorrido, maioritariamente, a uma análise qualitativa, focando no domínio técnico-tático com ênfase nos sistemas de jogo, processos ofensivo e defensivo e respetivas transições e esquemas táticos ofensivos e defensivos.

No que toca aos pontos fortes e fracos do treinador estagiário, identificados por mim, posso adiantar que otimizei os aspetos com os quais me sentia mais à vontade, destacando a capacidade de observação e análise do adversário, pois ao longo da época tive a oportunidade de trabalhar nessa vertente semanalmente, conseguindo ajudar a equipa a encontrar formas de se poder superiorizar ao mesmo. Relativamente aos pontos fracos, devo confirmar que, devido às tarefas inerentes a cada um dos treinadores adjuntos, não me foi delegada qualquer responsabilidade na criação de exercícios, quer para a parte inicial, quer para a parte fundamental. No entanto, posso confirmar que tendo dinamizado grande parte desses exercícios me deu a possibilidade de ficar a conhecer um vasto leque de novas formas de abordar os diferentes métodos de treino. Durante a competição, consegui melhorar a minha análise ao jogo a partir do banco, tendo sido recorrente a interação com o treinador principal para auxiliar na sua tomada de decisão.

Finda a época desportiva, admito que irá existir sempre algo que poderia ter feito e decidido de forma diferente. No entanto, a vida do treinador e de quem tem a responsabilidade de gerir um grupo de trabalho, ou coadjuvar nessa função, com diferentes personalidades e diferentes variáveis, é pautada pela tomada de decisão e tudo o que se passa à volta e a reflexão que é realizada com base nas suas decisões são essenciais para a sua evolução e crescimento. Termina esta experiência com ainda mais vontade de evoluir no âmbito do treino desportivo e nas diversas áreas adjacentes que terão tanta ou mais importância no que ao próprio treino dizem respeito.

Futuramente, permanecerei com a equipa técnica que me abriu as portas do futebol sénior, confiante que a continuidade do trabalho desenvolvido anteriormente irá permitir

alcançar os objetivos desejados. Aceitei a proposta que me foi endereçada pelo Mister Nuno Ferreira, prontamente, pois acredito no(s) valor(es) da sua pessoa, como da restante equipa técnica, tendo existido, a meu ver, uma capacidade relacional e profissional que ajudou, em muito, a criar um grupo e ambiente de trabalho saudável e competente. O objetivo a longo prazo, será permanecer ligado ao futebol, exercendo as funções de treinador (principal ou adjunto) em contexto profissional e de alto rendimento. Para lá chegar, tenho a perfeita noção que o caminho é (muito) longo e árduo, mas nunca impossível. Foram cinco anos de um trajeto extenso e difícil, um trajeto com altos e baixos, com muitas incertezas e dúvidas, mas também com muitas alegrias e concretizações. Saio bastante valorizado, tanto pessoalmente e profissionalmente, aos meus olhos e aos olhos dos outros, e só posso estar orgulhoso do feito que alcancei. Foi, sem dúvida, o melhor período da minha vida por ter conseguido ao longo destes anos de ensino superior, ter atingido vários objetivos pessoais, profissionais, desportivos e académicos. No fim, trago uma certeza comigo, sou melhor ser humano e treinador do que era há um ano atrás.

Referências Bibliográficas

- Araújo, J. (1998).** *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. Lisboa: Caminho.
- Araújo, J. (2016).** *O Treino do Treinador*. Teamwork Edições.
- Azevedo, J. (2011).** *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril.
- Bacconi, A. & Marella, M. (1995).** *Nuovo sistema di analisi della partita in tempo reale*. In *preparazione atletica, analisi e riabilitazione nel calcio – 1.o Convegno Nazionale A.I.P.A.C. Edi. Nuova Prhomos. Città di Castelo*.
- Barbanti, V. (2001).** *Treinamento Científico: Bases Científicas*. São Paulo: CLR Balieiro.
- Bompa, T. (1995).** *From Childhood to Champion Athlete*. Veritas Publishing Inc. Toronto.
- Bompa, T. (2002).** *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4th Ed. Kendall/Hunt. Iowa.
- Borms, J. (1986).** *The Child and Exercise, na overview*. Journal of Sports Science. Nr 1.
- Caldeira, N. (2013).** *Futebol Glocal – Sistematização por objetivos dos exercícios de treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A.M. (2009).** *Performance Assessment for Field Sports*. London and New York: Routledge – Talor & Francis Group.
- Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005).** *Handbook of Soccer Match Analysis. A systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Carvalho, C., Lage, B. & Oliveira, J. M. (2015).** *Futebol – Um saber sobre o saber fazer (3ª Ed.)*. Lisboa: Prime Books.
- Castelo, J. (1996).** *Futebol – A Organização do Jogo*. Edição do autor. Lisboa: Edição do Autor.
- Castelo, J. (2002).** *O Exercício de Treino. O Acto médico versus o acto do treinador*. Ludens, 1(17), 35-54.
- Castelo, J. (2003).** *Futebol. Guia prático de exercícios de treino*. Visão e contextos. Lisboa.

Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. FMH Edições. Cruz Quebrada.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa. Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2010). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. FMH Edições. Cruz Quebrada.

Castelo, J., & Matos, L. (2013). *Futebol – Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Visão e Contextos (4^a ed.) Lisboa.

Chelladurai, P. (1989). *Manual for the leadership scale for sports*. London: University of western Ontario.

Chelladurai, P. (2007). *Leadership in Sports*. In G. Tenenbaun, & R. Ecklund, *Handbook of sport psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Clemente, F., Martins, F., Wong, D.P., Kalamaras, D., & Mendes, R. (2015c). *Midfielder as the prominent participant in the building attack: A network analysis of national team in FIFA World Cup 2014*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 704-722

Clemente, F., & Martins, F. (2017). *Estudo da sequência de passes entre jogadores profissionais de futebol durante os jogos em casa ao longo de uma época desportiva: Aplicabilidade das medidas de Social Network Analysis*. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y del deporte*, v. 12, 2, pp. 195-202.

Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol*. Lisboa: PrimeBooks.

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). *How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills*. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 41(3).

- Dias, B. (2020).** *Motricidade Humana Aplicada ao Futebol. Um Guia Prático*. Prime Books, Estoril.
- Duch, J., Waitzman, J.S., & Amaral, L.A.N. (2010).** *Quantifying the performance of individual players in a team activity*. PLoS ONE 5: e10937
- Ferguson, A. & Moritz, M. (2015).** *Liderança. Lições de vida: a minha experiência ao serviço do Manchester United*. Actual Editora.
- Ferraz, J. (2015).** *Mestrado em Futebol*. Editado em nome próprio.
- Ferreira, A. (2015).** *Relação Treinador Jogador/Liderança*. Em: J. Ferraz, *Mestrado em Futebol*. Editado em nome próprio.
- Garganta, J. (1993).** *Planeamento e periodização do treino*. Revista Horizonte, v. 196-200.
- Garganta, J. (1997).** *Modelação da dimensão tática do jogo de Futebol*. Porto: Tese de Doutoramento. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2001).** *A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 57-64.
- Garganta, J. (2001).** *Futebol e Ciência. Ciência e Futebol*. Revista Digital, 40(7).
- Garganta, J., Suarez, A., & Peñas, C. (2002).** *A investigação em futebol – Estudos ibéricos*. Edição Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Garganta, J. (2004).** *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol*. In: J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001).** *Aerobic endurance training improves soccer performance*. Medicine and Science in Sports and Exercise, 33, 1925-1931.
- Horn, T. S. (Ed.) (2009).** *Advances in Sport Psychology*. USA: Human Kinetics, Champaign, IL.

- Jowett, S. & Lavallee, L. (Eds.) (2007).** *Social Psychology in Sport*. USA: Human Kinetics, Champaign, IL.
- Konzag, I., Dobler, H., & Hans-Dieter, H. (2003).** *Fútbol – Entrenarse Jugando – Un Sistema Completo de Ejercicios*. Barcelona: Sport Verlag.
- Lança, R. (2013).** *Coach to Coach*. Lisboa: Prime Books.
- Lança, R. (2016).** *Guardiola vs Mourinho – Mais do que treinadores*. Prime Books
- Leitão, J. (1995).** *Liderança e ambiente de grupo em equipas de hóquei em patins*. Agon – Revista Crítica de Desporto e educação Física, 1, 71-83.
- Leite, B.; Dinis, E.; Escudeiro, J.; Coutinho, R.& Escudeiro, V. (2016).** *Ser Profissional no Amador*. Prime Books.
- Lourenço, L. (2010)** *Mourinho – A Descoberta Guiada. Criar e Gerir Equipas de Sucesso*. Lisboa: Prime Books.
- Lourenço, L. & Guadalupe, T. (2017)** *Liderator. A Excelência no Desporto*. Lisboa: Prime Books.
- Lourenço, L. & Ilharco, F. (2008).** *Liderança – As lições de Mourinho*. Lisboa: Booknomics.
- Lusher, D., & Robins, G. (2010).** *The application of social network analysis to team sports*. Physical Education and Exercise Science, 14, 211-224.
- Malta, P., & Travassos, B. (2014).** *Caraterização da Transição Defesa-Ataque de uma Equipa de Futebol*. Motricidade, 10, 27-37.
- Manso, J.G., Navarro, M.V., & Ruiz, A.C. (1996).** *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicaciones*. Madrid: Gymnos, Editorial Deportiva.
- Manso, J., Valdivielso, M., & Caballero, J. (1996).** *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Matvéiev, L. P. (1991).** *Fundamentos do treino desportivo*. (2ª Ed.) Livros Horizonte.

- Matvéiev, L. P. (1997).** *Treino desportivo: metodologia e planeamento*. Guarulhos: Phorte.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002).** *Sport competition as a dynamical self-organizing system*. *Journal of Sport Sciences*, 20:10, 771-781.
- Oliveira, J. (2004).** *Conhecimento Específico em Futebol. Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Owen, A.L., Wong, D.P., Paul, D., & Dellal, A. (2012).** *Effects of periodized small-sided games training intervention on physical performance in elite professional soccer*. *Journal Strenght Conditioning Research*, 26(10): 2748.
- Pedreño, J.M. (2014).** *Scouting en Fútbol: Del Fútbol Base Al Alto Rendimiento*. Vigo: MCSports.
- Peña, J.L., & Touchette, H. (2012).** *A network theory analysis of football strategies*. In arXiv preprint arXiv (p. 1206.6904)
- Pereira, P. (2009).** *O Processo de Treino do Guarda-Redes de Futebol – Da Prática à Teoria*. Porto: FADEUP-UP.
- Pereira, V. (2015).** *Análise Dinâmica de Redes em Futebol: Contributo para a Determinação da Influência Individual no Desempenho Coletivo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.
- Pinheiro, V., & Baptista, B. (2013).** *Modelo de jogo – Eixo Nuclear do Processo de Treino em Futebol*. *Revista Eletrónica de Desporto e Atividade Física - REDAF*, 6(2).
- Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018).** *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Lisboa: Prime Books.
- Platonov, V.N. (2001).** *Teoria general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paido Tribo.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Quinta, R. (2015). A importância do exercício de treino. Em: J. Ferraz, *Mestrado em Futebol*. Editado em nome próprio.

Rodrigues, J. & Sequeira, P. (2017). *Contributo para a formação de treinadores de sucesso*. Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.

Santos, A. (2003). *Análise da Instrução da Competição em Futebol – Estudo das Expectativas e do Comportamento dos Treinadores da 2ª Divisão B na prelecção de Preparação e na Competição*. Lisboa: Tese de Mestrado - FMH.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.

Silva, R. (2016). *Análise de Networks em Futebol: Estudo do Padrão Comportamental Ofensivo dos Juniores C (Sub-15) do Rio Ave Futebol Clube*. Relatório de Estágio apresentado à Universidade do Porto – Faculdade de Desporto.

Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos*. (2ª Ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Ventura, N. (2011). *A influência do Scouting na Preparação do Microciclo no Treino de Futebol – Um estudo centrado no pensamento do treinador*. Dissertação de mestrado apresentada à Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar – O Scouting como ferramenta do treinador*. Lisboa: Prime Books.

Weinberg, R. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Anexos



PROGRAMA DE JOGOS

Taça A.F.S. Joaquim José Sousa Marques - 2019-2020

FASE DE GRUPOS

Serie E

Jornada: 1 - 08/09/2019

JOGO	CLUBES		DATA
410.05.001.0	1910 - GD Alfirim	702 - GD Pescadores Costa Caparica	08/09/2019 - 17:00
CAMPO "ALFARIM"(98x65) - Relvado Sintético - ALFARIM			
410.05.002.0	866 - Monte Caparica AC	900 - Quintajense FC	08/09/2019 - 17:00
CAMPO ROCHA LOBO(100x60) - Relvado Sintético - MONTE DA CAPARICA			

Jornada: 2 - 15/09/2019

JOGO	CLUBES		DATA
410.05.003.0	702 - GD Pescadores Costa Caparica	866 - Monte Caparica AC	15/09/2019 - 15:00
CAMPO PESCADORES(100x66) - Relvado Sintético - COSTA DA CAPARICA			
410.05.004.0	900 - Quintajense FC	263 - CD Cova Piedade, SAD "B"	15/09/2019 - 15:00
CAMPO LEONEL MARTINS(104x70) - Relvado Sintético - QUINTA DO ANJO - PALMELA			

Jornada: 3 - 22/09/2019

JOGO	CLUBES		DATA
410.05.005.0	263 - CD Cova Piedade, SAD "B"	702 - GD Pescadores Costa Caparica	22/09/2019 - 15:00
A INDICAR(x) - -			
410.05.006.0	866 - Monte Caparica AC	1910 - GD Alfirim	22/09/2019 - 15:00
CAMPO ROCHA LOBO(100x60) - Relvado Sintético - MONTE DA CAPARICA			

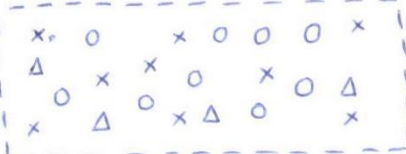
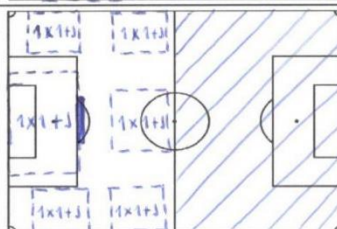
Jornada: 4 - 29/09/2019

JOGO	CLUBES		DATA
410.05.007.0	702 - GD Pescadores Costa Caparica	900 - Quintajense FC	29/09/2019 - 15:00
CAMPO PESCADORES(100x66) - Relvado Sintético - COSTA DA CAPARICA			
410.05.008.0	1910 - GD Alfirim	263 - CD Cova Piedade, SAD "B"	29/09/2019 - 15:00
CAMPO "ALFARIM"(98x65) - Relvado Sintético - ALFARIM			

Jornada: 5 - 05/10/2019

JOGO	CLUBES		DATA
410.05.009.0	900 - Quintajense FC	1910 - GD Alfirim	05/10/2019 - 15:00
CAMPO LEONEL MARTINS(104x70) - Relvado Sintético - QUINTA DO ANJO - PALMELA			
410.05.010.0	263 - CD Cova Piedade, SAD "B"	866 - Monte Caparica AC	05/10/2019 - 15:00
A INDICAR(x) - -			

Anexo 1. Documento Oficial do Sorteio da Taça A.F.S. Joaquim José Sousa Marques – 2019/2020 Fase de Grupos Série E

	Grupo Desportivo Pescadores da Costa de Caparica				
	Seniores - Época 2019/2020				
	02/09/2019		21:15		UT 03
			Campo dos Pescadores		
Período: PREPARATÓRIO					Nº Atletas
Mesociclo: 01 (AGOSTO/SETEMBRO)					18 + 4
Microciclo: 02 (02 SETEMBRO A 03 SETEMBRO)					Material
Objetivos Gerais: TESTES FÍSICOS; MPB; JOGO FORMAL					15 bolas
Objetivos Específicos: AVALIAÇÃO APTIDÃO AERÓBIA; TRANSIÇÕES					Marcas + Arcos
Parte Inicial					20'
MEINHOS (C/ GR)  MPB 9x9 + 4 (GR) - 10 PASSES A 2 TOQUES - APÓS SEQUÊNCIA, COLOCA NO GR - ADV. "PAGA" ABD. 					
Parte Principal					65'
Jogadores	Presenças				
	P	F	L	R	D
Gonçalo	X				
João	X				
Fernando	X				
Casaleiro	X				
Natário	X				
Fortes	X				
Mauro	X				
Hadil	X				
Martins		X			
Paulo	X				
Filipe	X				
David	X				
Alex	X				
Ruan	X				
Récio	X				
Tó	X				
Loureiro	X				
Tiago Pereira				X	
João Teles		X			
Machado	X				
Dani	X				
Alex R.	X				
Bruninho	X				
Zuka	X				
Willy		X			
Catota		X			
Cavani	X				
Vitorino		X			
Parte Principal					25'
 - TESTE VAI VEM EXECUTAR Nº MÁXMO DE PERCURSOS REALIZADOS NUMA DISTÂNCIA 20 METROS - MPB 3x2 C/ TRANSIÇÃO					
Parte Principal					25'
 MPB 1x1+J - VÁRIAS MPB 1x1+J - JOKER JOGA A 1 TOQUE - NA MPB C/ BALIZAS, NÃO VALE MEIA DISTÂNCIA P/ FINALIZAR - GR ALTERNAM A CADA GOLO - 4' ENTRE MPB					
Parte Principal					15'
 COMPETITIVO GR+10x10xGR - JOGO FORMAL - EQUIPA QUE PERDER "PAGA" 50 FLEXÕES - GR INTEGRAM COMPETITIVO (ALTERAM NA BALIZA)					
Parte Final					5'
ALONGAMENTOS					
Avaliação/Osobservações					
- TIAGO PEREIRA TREINA CONDICIONADO (GAB. MEDICO + CAMPO)					

Anexo 2. Exemplo de Unidade de Treino

ESPORTIVO DOS PESCADORES DA COSTA DA CAPARICA RESULTADO: 1 X 2 DIA: 19/01/20 JC
 GDPCC MOITA

JOGADORES	TEMPO	P	GOLOS	ASS	AM	VE
GONÇALO CARVALHO						
JOÃO ALVES	90	7	/	/	/	/
FERNANDO BARBOSA	X	X	X	X	X	X
DANIEL CASALEIRO						
MAURO FIALHO						
BRUNO FORTES	90	8	/	/	/	/
MIGUEL NATÁRIO	X	X	X	X	X	X
FILIPE PIRES						
PAULO MENDES						
PEDRO MARTINS	90	6	/	/	/	/
HADIL DAUDALI	X	X	X	X	X	X
DAVID JAIME	77	6	X	/	/	/
RUAN ALISSON						
ALEX VARELA	X	X	X	X	X	X
TIAGO PEREIRA						
AFONSO RÉCIO	90	7	/	/	/	/
TOMÁS FREITAS						
DAVID MASIDE	90	6,5	/	/	/	/
JOÃO LOUREIRO						
ANTÓNIO TAVARES						
SÉRGIO DANIEL	90	5,5	/	/	/	/
JOÃO TELES	22	6	/	/	/	/
FRANCISCO	45	7	/	/	/	/
ALEX RODRIGUES						
FLÁVIO CAVANI	13	6	/	/	/	/
TIAGO MACHADO	68	6	/	/	/	/
IGA	90	6,5	/	/	/	/
WILLY	90	6	/	/	/	/
CATOTA	45	6	/	/	/	/
VITORINO						

X - Pescadores; O - Adversário

NUNO FERREIRA; TIAGO NICOLAU; JOÃO RUA; JOÃO CARVALHO; FRANCISCO SOMMER; DANIEL CASALEIRO



GOLOS	
GDPCC	ADV
1ª	11 (2)
2ª	1 (1)
FALTAS	
GDPCC	ADV
1ª	1111 (3) 111111 (10)
2ª	1111 (3) 111111 (7)
CANTOS	
GDPCC	ADV
1ª	111111 (5) 111111 (1)
2ª	111111 (7) 111111 (2)
CARTÕES Nº	
GDPCC	ADV
1ª	111111 (1)
2ª	14; 23 (2) 4 (1)
SUBSTITUIÇÕES	
GDPCC	ADV
1ª	111111 (1)
2ª	111111 (1)
FORAS DE JOGO	
GDPCC	ADV
1ª	111111 (1)
2ª	111111 (1)
REMATES	
GDPCC	ADV
1ª	111111 (6) 111111 (4)
2ª	111111 (10) 111111 (4)

Nuno Ferreira, Tiago Nicolau, João Rua, Francisco Sommer, Daniel Casaleiro

Anexo 3. Exemplo de Folha de Estatística de Jogo

		GRUPO DESPORTIVO DOS PESCADORES DA COSTA DE CAPARICA																
		SÉNIORES												2019/2020				
		MAPA DE PRESENCAS A TREINOS																
ATLETA	Mês	FEVEREIRO 2020																
	Dia	4	5	7	11	12	13	18	19	20	26	28		P	L	R	D	F
UT		58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68						
Gonçalo Carvalho		P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	F		9	0	0	0	2
João Alves		L	L	L	L	L	R	L	L	L	L	P		1	9	1	0	0
Fernando Barbosa		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F		0	0	0	0	11
Daniel Casaleiro		P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P		10	0	0	0	1
Mauro Fialho		P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	F		9	0	0	0	2
Bruno Fortes		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F		0	0	0	0	11
Miguel Natário		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		0	11	0	0	0
Filipe Pires		L	L	L	L	L	L	L	L	L	P	P		2	9	0	0	0
Paulo Mendes		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F		0	0	0	0	11
Hadil		F	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P		8	0	0	0	3
Pedro Martins		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		11	0	0	0	0
David Jaime		P	P	P	P	P	F	F	P	P	F	P		8	0	0	0	3
Alex Varela		P	P	P	P	P	P	P	P	P	L	L		9	2	0	0	0
Ruan Alisson		P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P		10	0	0	0	1
Tiago Pereira		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F		0	0	0	0	11
Afonso Récio		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		11	0	0	0	0
David Maside		F	P	P	L	L	L	L	L	L	L	L		2	8	0	0	1
João Loureiro		L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L		0	11	0	0	0
Tó Tavares		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		11	0	0	0	0
Zuka		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		11	0	0	0	0
Tomás Freitas		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		11	0	0	0	0
Dani		P	P	P	P	P	P	F	F	F	P	P		8	0	0	0	3
Alex Rodrigues		P	P	P	P	P	P	P	P	P	L	L		9	2	0	0	0
João Teles		P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P		10	0	0	0	1
Cavani		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F		0	0	0	0	11
Iga		P	P	P	P	P	P	L	L	L	P	P		8	3	0	0	0
Willians		F	F	F	F	P	F	P	P	F	F	P		4	0	0	0	7
Catota		F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F		0	0	0	0	11
Pedro Sousa		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		11	0	0	0	0
Tiago Machado		F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		10	0	0	0	1
Vitorino		P	P	P	P	F	P	P	P	F	P	P		9	0	0	0	2
Nº PRESENCAS UT		17	18	18	19	18	16	17	18	16	17	18	17	6	2	0	0	3

Anexo 4. Exemplo de Mapa de Presenças

	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
1	Q	D	T	Juniores	S	D	Charneca (C)	Q	S	D	S
2	S	S	UT03	Trafaria (C)	S	S	UT46	D	Cova 8 (F)	S	T
3	S	T	Estrela (C)	Q	UT14	D	Alcochete (F)	T	UT37	S	UT47
4	D	Q	UT04	S	S	Q	UT38	S	T	UT58	Q
5	S	Q	S	T	UT25	Q	D	Comércio (C)	Q	UT59	Q
6	T	S	UT05	D	Q	UT26	S	UT39	S	Q	UT71
7	Q	S	Ponteiro (C)	S	Q	S	T	UT48	S	UT60	S
8	Q	D	Alfarim (F)	T	UT15	S	UT27	D	Sesimbra (F)	Q	UT49
9	S	S	Q	Amora (Jun) (C)	S	S	S	Q	D	Alfarim (C)	S
10	S	T	UT06	Q	D	Palmela (F)	T	UT40	S	UT50	T
11	D	Q	Amora (Jun) (C)	S	UT16	S	Q	UT41	S	T	UT61
12	S	Q	UT07	S	T	UT28	Q	D	Grândola (F)	Q	UT62
13	T	S	UT08	D	Barreiro (C)	Q	UT29	S	UT42	S	Q
14	Q	S	S	Q	S	D	S	T	UT51	S	UT63
15	Q	D	Monte C (C)	T	UT17	S	UT30	D	Sines (C)	Q	UT52
16	S	S	Q	UT18	S	S	Q	D	Barreiro (F)	S	S
17	S	T	UT09	Q	D	Setúbal (F)	T	UT43	S	UT53	S
18	D	Q	Corroios (C)	S	UT19	S	Q	UT44	S	T	UT64
19	S	Q	S	T	UT31	Q	D	Moita (C)	Q	UT65	Q
20	T	S	UT10	D	Alfarim (F)	Q	UT32	S	UT45	S	Q
21	Q	S	S	Q	S	S	T	UT54	S	S	T
22	Q	D	Cova P (F)	T	UT20	S	UT33	D	Beira Mar (F)	Q	Monte C (F)
23	S	S	Q	UT21	S	S	Juniores	Q	Juniores	D	Comércio (F)
24	S	T	UT11	Q	D	O. Dragon (F)	T	S	S	T	S
25	D	Q	UT12	S	UT22	S	Q	S	T	Q	S
26	S	Q	S	T	UT34	Q	D	Q	UT67	Q	D
27	T	S	UT13	D	União (C)	Q	UT35	S	S	S	Q
28	Q	S	S	Q	S	T	UT55	S	UT68	S	T
29	Q	D	Quintanense (C)	T	UT23	S	UT36	D	Q	UT56	S
30	S	UT01	S	Q	UT24	S	S	Q	S	Q	S
31	S	UT02	Q	Trafaria (F)	T	T	S	UT57	T	D	Suspense
	UT		J. PREP.		J. CASA		J. FORA		TAÇA AFS		

Anexo 5. Macro ciclo 2019/2020

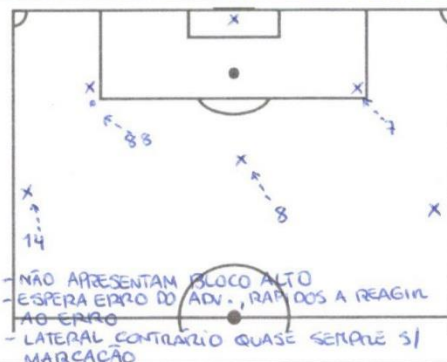
JOGO OBSERVADO: ORIENTAL DRAGON x COMERCIO (2x2)
19 JAN 2020

1 de 2

SISTEMA 1-4-3-3



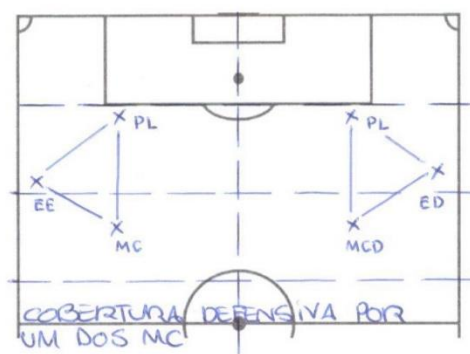
ORG. DEFENSIVA (1ª LINHA PRESSÃO)



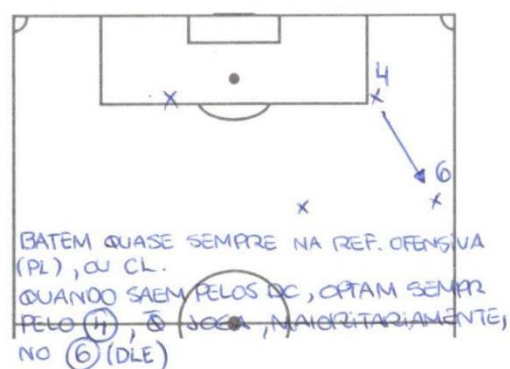
ORG. DEFENSIVA (EM VANTAGEM)



ORG. DEFENSIVA



ORG. OFENSIVA (1ª FASE CONST.)



ORG. OFENSIVA (2/3 e 3/3)



- 1º GOLO SOFRIDO, DEIXAM ENTRADA DA ÁREA S/ MARCAÇÃO (8) ED RECEBE PASSÉ ATRASADO DO CLÉ (BOLA LONGA P/ O CLÉ)
- 2º GOLO SOFRIDO, LIVRE DA LINHA ~~MEIO~~ MEIO CAMPO, BOLA LONGA P/ A ÁREA, REF: BRUNINHO, SALTOU (26) MAS Ñ GANHOU O DUELO



Anexo 7. Exemplo de Folha de Observação e Análise do treinador estagiário (2 de 2)



ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

No jogo observado, apresentaram-se em 1:4:3:3. Saem a jogar a partir do DC, que aparentam ser seguros a progredir com bola, maioritariamente pelo **4 – João Santos**. Raramente batem na frente, mas nesse tipo de lances é o **3 – André Khalej** que recorre mais vezes à bola longa (referência é o **9 – Vicente Caldeira**). São pacientes na forma como VCI e encontram, com facilidade, forma de progredir pelo CC. **6 – Cláudio Garcia** permuta com **8 – João Monteiro** ou **10 – Vasco Ramalho**, médios com grande qualidade técnica, que recuam para dar cobertura aos DC e sair a jogar.



ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Os desequilíbrios são criados pelos MI (**8 – João Monteiro** e **10 – Vasco Ramalho**). Muita qualidade com bola e inteligentes sem ela. Condicionar organização a partir destes elementos, **6 – Cláudio Garcia** incluído. Dar especial atenção às suas ações, pois com pouco espaço decidem quase sempre bem. Jogam curto e garantem sempre coberturas próximas para combinar.



Ambos os EXT são bons tecnicamente, com capacidade de drible, mas o **11 Wilson Garcia** oferece maior velocidade e profundidade ao corredor. **9 – Vicente Caldeira** apresenta maior preponderância na organização ofensiva, entre-linhas, baixando como apoio-frontal, muitas vezes libertando espaço para a rutura de um dos EXT ou DL. Nos movimentos em rutura, não é tão rápido e eficaz. Nos livres no seu meio-campo defensivo, raramente jogam longo, atrasando para construir a partir do GR, DC ou DL. Mesmo em desvantagem, não abdicaram de valorizar a posse de bola e foram fiéis aos princípios apresentados desde início.





TRANSIÇÃO DEFENSIVA

No momento da perda de bola, a equipa procura pressionar o portador da bola enquanto os restantes tentam recuperar e equilibrar a equipa. Não aparentam ser uma equipa agressiva nesse aspeto. Um dos golos sofridos surgiu neste momento. Os DL bem projetados no corredor, possibilitou ao adversário explorar o espaço concedido entre os DL e DC.



ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Atuam, maioritariamente, em 1:4:2:3:1, com um dos MI a fechar junto do MD. O adversário não possibilitou visualizar a forma como pressionam a saída de bola, mas pela predisposição em campo antes de o adversário bater na frente, poderão posicionar os três avançados a condicionar a mesma, com um dos MI a condicionar o MD.



Obrigam a jogar para o CL e jogadores do meio-campo, juntamente com o EXT do lado da bola, dão cobertura ao elemento da contenção, para garantir linha de passe no momento da transição. Grande disponibilidade para recuar e dar equilíbrio. A linha defensiva, salvo raras exceções, não apresentou grande distância entre os seus elementos. No entanto, o adversário criou maior perigo através de cruzamentos para o centro da área. Um dos golos sofridos surgiu de um dos cruzamentos para a área, onde surgiu, a finalizar, entre o DCE e o DLE.



TRANSIÇÃO OFENSIVA

TRANSIÇÃO OFENSIVA

No momento em que ganham a posse de bola, são pacientes a construir. Se tiverem linha de passe numa cobertura defensiva, vão usá-la e reiniciar organização. Em zonas mais adiantadas do terreno, poderão VCI para explorar CL contrário ou procurar movimentos verticais do PL e/ou diagonais dos EXT.





ESQUEMAS TÁTICOS – CANTOS OFENSIVOS 01

Se for canto curto: 1 jogador a bater, 1 jogador à entrada da grande área que dará cobertura e cruzará para a área, 5 jogadores na área, 3 jogadores no equilíbrio (1 acima do grande círculo e 2 na linha de meio-campo). Referência é o **3 – André Khalej** ao segundo poste.



ESQUEMAS TÁTICOS – CANTOS OFENSIVOS 02

1 jogador a bater, 1 jogador à entrada da grande área, 5 jogadores na área (1 ataca o primeiro poste, 2 o centro da área, 1 o segundo poste e outro recua para a marca de penalti), 3 jogadores no equilíbrio (1 acima do grande círculo e 2 na linha de meio-campo). Referência principal é o **3 – André Khalej** ao segundo poste.



ESQUEMAS TÁTICOS – CANTOS DEFENSIVOS

11 jogadores a defender (ZONA). 1 jogador para sair a canto curto; 1 no poste; 1 ligeiramente à frente; linha de 6 jogadores na linha da pequena área; 1 jogador à entrada da pequena área.

ESQUEMAS TÁTICOS – LIVRE LATERAL DEFENSIVO 3/3

7 jogadores a defender na grande área (MISTO). 1 jogador na barreira. 1 jogador na linha da grande área e 1 jogador à entrada da área.



ESQUEMAS TÁTICOS – LIVRE LATERAL OFENSIVO 3/3

7 jogadores a defender na grande área (MISTO). 1 jogador na barreira. 1 jogador na linha da grande área e 1 jogador à entrada da área.





Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos M/S
20	11	6	3	40-22

Últimos Resultados:

19 JAN – Oriental Dragon 2 - 2 Comércio e Indústria

02 FEV - Comércio e Indústria 2 - 1 Charneca Caparica

16 FEV – Comércio e Indústria 2 - 2 Sesimbra

12 Rui Dabó 23 João Távira 4 Jonathan Lopes 26 Pires 6 Helder Cabral 24 Valdo Veiga 8 Ricardo Dâmaso 25 Martim Mira 77 Tiago Targino 29 Jorge Iguarán 7 Tiago Rosário 14 Jacinto Monteiro COMPLEMENTOS 10 Pires 3 Fábio Oliveira 11 João André 13 Alexandre Dâmaso 14 Jacinto Monteiro 31 GIL TREINADORES Trigo Raposo	12 Rui Dabó 23 João Távira 4 Jonathan Lopes 26 Pires 6 Helder Cabral 24 Valdo Veiga 8 Ricardo Dâmaso 25 Martim Mira 77 Tiago Targino 29 Jorge Iguarán 7 Tiago Rosário 14 Jacinto Monteiro COMPLEMENTOS 10 Pires 3 Fábio Oliveira 11 João André 13 Alexandre Dâmaso 14 Jacinto Monteiro 31 GIL TREINADORES Trigo Raposo	12 Rui Dabó 23 João Távira 4 Jonathan Lopes 26 Pires 6 Helder Cabral 24 Valdo Veiga 8 Ricardo Dâmaso 25 Martim Mira 77 Tiago Targino 29 Jorge Iguarán 7 Tiago Rosário 14 Jacinto Monteiro COMPLEMENTOS 10 Pires 3 Fábio Oliveira 11 João André 13 Alexandre Dâmaso 14 Jacinto Monteiro 31 GIL TREINADORES Trigo Raposo
---	---	---



ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Após a mudança de treinador, têm apresentado um sistema em 1:4:3:3. Optam bastantes vezes por bater na frente, tendo como referências o PL, no CC, e os CL.

Se saírem a jogar pelo GR e DC, optam, quase sempre, pelo **4 – Jonatan**. Progridem através dos DL ou um dos MC (do lado da bola) que baixa para dar cobertura. Os DC apresentam fragilidades a progredir com bola. Se forem pressionados, procuram desfazer-se da bola sem critério. **4 – Jonatan** melhor que **26 – Pina** neste aspeto. Mais fortes nos duelos aéreos, tendo ganho maior parte dos duelos.



TRANSIÇÃO DEFENSIVA

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

No momento da perda de bola, existe pressão ao jogador que ganhou a posse de bola e, se conseguir passar, também ao que mantém a posse. Restantes recuperam defensivamente. Linha ofensiva é lenta a recuperar. Explorar este momento pelos CL. Os lances mais perigosos do adversário surgiram neste momento, com cruzamentos atrasados para a entrada da área, onde não existiu preenchimento deste espaço, surgindo sempre um elemento para finalizar.



ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Apresentam um bloco médio-alto, com a primeira linha defensiva a condicionar as linhas de passe. Não fazem pressão alta e esperam o erro do adversário, sendo rápidos a reagir ao erro. Das vezes que o adversário optou por construir a partir de trás, deixaram livre de marcação o DLE (22 – **Brain Mosquera**, que foi adaptado à posição), encurtando apenas em zonas mais adiantadas.



ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Quando o adversário tem a bola em zonas mais adiantadas, juntam linhas, mantendo, muitas vezes o **24 – Valdo Veiga** no meio dos DC e linha de quatro elementos no meio-campo, deixando um elemento na frente de ataque. **Explorar espaço entre-linhas e espaço concedido pelo pivô defensivo.**



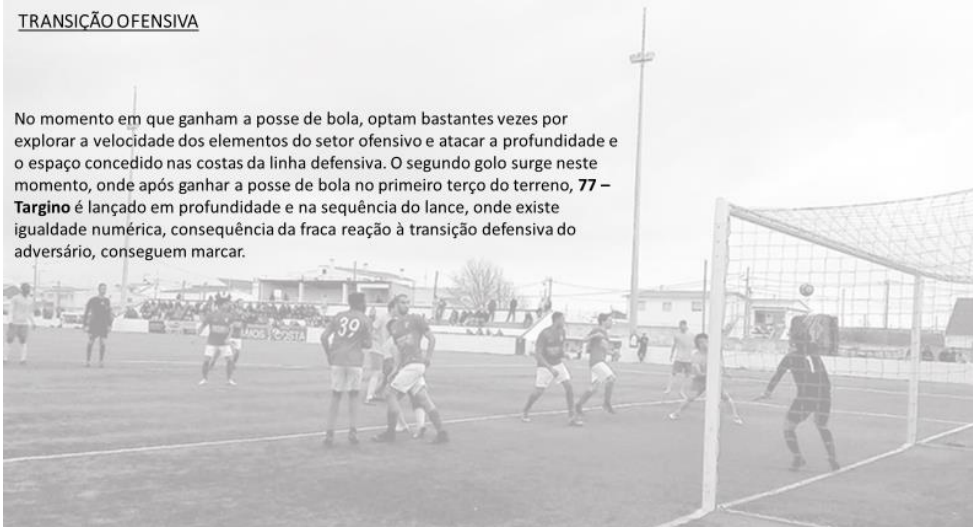
23 – Tavira apresenta fragilidades no desarme, tendo tido muitas dificuldades para travar os EXT adversários, com um dos golos a surgir do seu corredor. **6 – Hélder Cabral** teve bastantes dificuldades a lidar com a velocidade dos EXT, mais rápidos, no entanto é mais forte no desarme. Após a saída do **23 – Tavira**, para a entrada de **77 – Targino**, **14 – Jacinto Monteiro** passou para DLD.

O segundo golo sofrido surge após um livre defensivo, marcado na linha do meio-campo. Bola longa para o centro da área, onde a referência ofensiva do adversário ganha o lance ao **26 – Pina**.

TRANSIÇÃO OFENSIVA

TRANSIÇÃO OFENSIVA

No momento em que ganham a posse de bola, optam bastantes vezes por explorar a velocidade dos elementos do setor ofensivo e atacar a profundidade e o espaço concedido nas costas da linha defensiva. O segundo golo surge neste momento, onde após ganhar a posse de bola no primeiro terço do terreno, **77 – Targino** é lançado em profundidade e na sequência do lance, onde existe igualdade numérica, consequência da fraca reação à transição defensiva do adversário, conseguem marcar.





ESQUEMAS TÁTICOS – CANTOS OFENSIVOS

1 jogador a bater, 1 jogador para canto curto, 4 jogadores na grande área, 1 jogador à entrada da área e 3 jogadores no equilíbrio.

O jogador que se encontra no primeiro poste, sai para simular canto curto e o executante bate na área. Atenção à movimentação do **26 – Pina** ao segundo poste. Canto do lado esquerdo (no sentido do ataque), bate o **8 – Ricardo Dâmaso**, **25 – Mira** à entrada da área e **6 – Hélder Cabral** no equilíbrio. Canto do lado direito (no sentido do ataque), bate o **6 – Hélder Cabral**, **8 – Ricardo Dâmaso** à entrada da área e **25 – Mira** baixa para dar equilíbrio.



ESQUEMAS TÁTICOS – CANTOS DEFENSIVOS

11 jogadores a defender (ZONA). 10 na área, linha da pequena área e 1 à entrada da área.



ESQUEMAS TÁTICOS – LIVRE LATERAL OFENSIVO 3/3

1 ou 2 jogadores para executar **8 – Ricardo Dâmaso** ou **6 – Hélder Cabral**, 1 jogador à entrada da área, 1 jogador no equilíbrio e 6 jogadores na área para finalizar. **Atenção à movimentação do 26 – Pina** ao segundo poste.

O primeiro golo marcado surge no seguimento de um livre ofensivo. Na tentativa de alívio por parte do adversário, a bola sobra para o **7 – Tiago Rosário** que se posiciona no centro da área e faz o golo.



ESQUEMAS TÁTICOS – LIVRE LATERAL DEFENSIVO 2/3

11 jogadores a defender. 1 jogador na barreira, 1 jogador a marcar adversário à entrada da grande área, 8 jogadores na linha de grande área na marcação (à zona).



ESQUEMAS TÁTICOS – GRANDE PENALIDADE

8 – Ricardo Dâmaso bate grande penalidade para o canto inferior esquerdo (lado direito do GR).

