

Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de mestre pelo

Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol no clube Lusitano Ginásio Clube Moncarapachense

Orientador: Professor Doutor Valter Pinheiro

Diogo Teixeira Guerreiro

2022

Relatório de Estágio em Futebol apresentado ao Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob orientação técnica e científica do Professor Doutor Valter Pinheiro.

Agradecimentos

Aos meus pais, Madalena Teixeira e Jaime Guerreiro, que me fizeram e fazem acreditar que os nossos sonhos se podem tornar realidade. Um obrigado pela educação que me deram.

À minha irmã, Bárbara Guerreiro, que apesar da distância não deixa de viver as conquistas do irmão mais velho. Obrigado por tudo.

Ao Mister Ivo Soares, pelo rigor e exigência que coloca em tudo, um obrigado por me confirmar que com trabalho tudo se consegue.

À restante equipa que tanto me ensinou, seja em conversas ou pequenos atos, David Livramento, Gabriel Caetano, Rui Pinto e Vasco Rodrigues. Obrigado por tudo.

A todos os jogadores, que mostraram ser pessoas incríveis mesmo estando por vezes perante situações adversas. Obrigado por tudo.

A todos aqueles que em momento algum cruzaram no meu percurso, um obrigado também, pois com toda a certeza deixaram marca na minha vida.

À minha namorada, por estar a meu lado em todos os momentos e decisões fossem estes bons ou menos bons, Inês Paulo. Obrigado por tudo.

Resumo

O Mestrado em Treino Desportivo na vertente de Futebol do Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo (ISCE) integra, no segundo ano, o Estágio Curricular. Esta unidade curricular permite que o aluno exerça em contexto prático uma observação detalhada das diferentes componentes abordadas ao longo da formação teórica, o estágio contou com a orientação académica do Professor Doutor Valter Pinheiro.

Neste sentido, a escolha do local de estágio recaiu sobre a equipa sénior do clube Lusitano Ginásio Clube Moncarapachense. Com o intuito de ser orientado numa equipa sénior num contexto amador, com a supervisão de Ivo Soares, treinador desportivo deste escalão, nesta instituição.

Segundo Santos e Pinheiro (2020) o Futebol é, hoje, uma das modalidades mais mediáticas a nível mundial e esta popularidade está relacionada, com a facilidade com que o jogo é entendido por quem o vê, pela imprevisibilidade do resultado final - mesmo quando jogam oponentes com forças diferentes – pelo facto de ser jogado com os pés (superfície que impõe dificuldades acrescidas), entre muitos outros aspetos. Toda esta atenção dada ao jogo de futebol reclama dos treinadores uma elevada competência no planeamento e operacionalização do processo de treino, espaço central e vital para levar a cabo o desenvolvimento dos jogadores e da equipa.

Deste modo, Ser Treinador, nos dias de hoje, reivindica o desenvolvimento de um alargado quadro de saberes, conhecimentos e competências que podem ser desenvolvidos formal ou informalmente (Santos e Pinheiro, 2020).

De forma a procurar esse mesmo desenvolvimento de um modo formal, propus-me como estagiário a atingir os seguintes objetivos, ajudar no planeamento de sessões de treino e operacionalização de partes destas; organizar e dinamizar momentos do jogo; saber como interagir com toda a população envolvente (Treinadores, Jogadores, Departamento Médico e Direção).

Como objeto de transcrição das experiências e aprendizagens adquiridas durante o período de estágio, desenvolve-se o presente relatório.

Índice

Objetivos Gerais	7
Objetivos Específicos	7
Revisão de Literatura.....	8
Periodização do Treino	8
O Microciclo de Treino.....	9
Microciclo de Readaptação ao Esforço	9
Microciclo Pré-Competitivo.....	9
Microciclo Uni Competitivo	10
Microciclo Pluri Competitivo.....	10
Microciclo Extraordinário	10
O Modelo de Jogo.....	11
A Sessão de Treino	13
Decisões Pré Treino	13
Decisões Durante o Treino.....	13
Decisões Pós Treino	13
Jogos Reduzidos e Condicionados.....	14
O comportamento do treinador em treino e competição.....	15
O Jogador de Futebol.....	17
O Jogador de Futebol da Atualidade.....	18
Descrição do Contexto.....	20
Clube e a sua História	20
Escalão e o campeonato em que participa	20
Constituição da Equipa Técnica.....	21
Análise do Contexto	21
Avaliação Geral da Equipa	22
Avaliação Individual de cada atleta	22
Avaliação de cada microciclo	25
Período Competitivo.....	33
Avaliação de cada microciclo	33
Discussão	85
Conclusões.....	91
Referências Bibliográficas.....	94

Índice de figuras

Figura 1. Emblema LGC Moncarapachense.....	20
Figura 2. Classificação Fase Regular- obtida do site zerozero.pt.....	62
Figura 3. Classificação Fase Subida- obtida do site zerozero.pt	82

Objetivos Gerais

- Ajudar no planeamento de sessões de treino e operacionalização de partes destas;
- Organizar e dinamizar momentos do jogo;
- Saber como interagir com toda a população envolvente (Treinadores, Jogadores, Departamento Médico e Direção).

Objetivos Específicos

- Realizar a avaliação e controlo do treino dos aspetos técnicos e táticos;
- Adquirir competências de liderança de grupo e treino;
- Melhorar a instrução e feedback nos exercícios de treino;
- Melhorar na capacidade de análise crítica ao treino e jogo;
- Melhorar na capacidade de interpretação do jogo.

Revisão de Literatura

Periodização do Treino

Garganta (1993) refere periodização à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo.

Segundo Alves (como citado em Santos, 2006), a periodização típica envolve três níveis fundamentais: a macroestrutura, a meso-estrutura e, a microestrutura. Para o autor, na microestrutura considera-se o microciclo, de duração semanal típica, e as sessões que o constituem; na meso-estrutura surge o mesociclo, entendido como estrutura intermédia que agrupa vários microciclos, orientando o processo de treino de acordo com os objetivos definidos, sistematizando a alteração das componentes da carga e dos conteúdos do exercício de treino; na macroestrutura aparece o macrociclo, que constitui um todo geral (incluindo o período de preparação). Silva (1998) enquadra-se nesta perspetiva, segundo a qual, os microciclos agrupam-se em mesociclos, e estes em macrociclos.

O futebol, fruto dos calendários competitivos, obriga a preparar a equipa de modo a manter a forma desportiva ao longo de toda a época. Como tal, deve-se manter um padrão metodológico em todas as semanas, de modo que o organismo se habitue a uma forma Específica de treinar, jogar e recuperar (Carvalho, 2001).

Mourinho (2001) entende que a periodização no Futebol se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos tácitos de jogo, individuais e coletivos, assim como a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.

Neste sentido, a periodização será referenciada aos aspetos da organização do jogo da equipa, em função do modelo e da conceção de jogo. O conceito de periodização em Futebol deve apresentar dinâmica e abrangência de modo a englobar todo o processo de preparação da equipa e dos jogadores (Santos, 2006).

O Microciclo de Treino

De acordo com Castelo (2002) o microciclo de treino refere-se a um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino.

Peixoto (1999) acrescenta, que as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objetivo específico, sendo normalmente a duração de uma semana (Santos, 2006).

No que toca a duração do microciclo, parece não existir consenso, variando de acordo com os autores que o definem, porém, a grande diferença encontra-se ao nível dos desportos coletivos e individuais (Pinheiro, Batista & Santos, 2020).

Já para Frade (2003), o que baliza estruturalmente os microciclos são os jogos. Neste sentido a estrutura do microciclo surge-nos como plástica, em função da competição semanal existente.

Pinheiro, Batista & Santos (2020) alertam para o facto de que nos desportos coletivos se compete semanalmente- e em alguns momentos duas vezes na mesma semana- pelo que a intervenção ao nível do microciclo carece de necessárias adaptações. Deste modo, apresentam a proposta de diferentes tipos de Microciclos (Pinheiro et al., 2018), que podem e ser utilizados no contexto das exigências do futebol atual:

Microciclo de Readaptação ao Esforço

O Microciclo de Readaptação ao Esforço 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.

Apesar deste microciclo revelar particular atenção aos aspetos fisiológicos, o trabalho incidirá desde os primeiros dias na implementação de um determinado modo de jogar, apesar disso, sem negligenciar o natural processo de adaptação.

Microciclo Pré-Competitivo

Surge após a realização do Microciclo de Readaptação ao Esforço e que marcará um aumento gradual de complexidade tática dos exercícios, mas também o incremento da

exigência fisiológica. Deste modo, o microciclo pré-competitivo tem como propósito potenciar o aumento da Forma Desportiva.

Microciclo Uni Competitivo

O Microciclo Uni Competitivo, por sua vez, é o mais utilizado pela maioria das equipas e traduz-se num conjunto de sessões de treino (5/6) culminando com um jogo no final da semana. O jogo poderá localizar-se no Sábado ou Domingo, porém, poderá ter lugar também numa 2^a feira ou 6^a feira.

Microciclo Pluri Competitivo

O Microciclo Pluri Competitivo designa-se deste modo pelo facto de se realizarem, numa semana, dois momentos competitivos, um a meio e o outro no final da mesma.

Sabendo que não existe treino com maior carga do que a própria competição, facilmente é entendido que neste microciclo existirá particular preocupação com os aspetos de recuperação entre competições. Assim, neste microciclo o treinador terá um labor acrescido na medida em que terá de construir uma semana de treinos onde a preocupação seja a parte tática e estratégica da equipa e as questões de recuperação.

Microciclo Extraordinário

O Microciclo Extraordinário, sucede com menor frequência e operacionaliza-se nos períodos em que há paragens do campeonato.

Pinheiro, Batista & Santos (2020) referem ainda que o planeamento do microciclo semanal é uma tarefa na qual deverá estar envolvida toda a equipa multidisciplinar, deverão estar todos os recursos humanos envolvidos, pois tratar-se-ão de assuntos de cariz organizacional, designadamente:

- Número de treinos a realizar, bem como o horário dos mesmos;
- Número de competições a participar;
- Momentos para analisar os vídeos dos adversários e da própria equipa;
- Horários das refeições;
- Dias e horários dos Treinos de Força no ginásio.

Todavia, independentemente do Microciclo utilizado, o que é realmente importante é que a organização do mesmo permita uma apropriação dos comportamentos típicos do Modelo de Jogo da equipa.

O Modelo de Jogo

Para Frade (2007), o “jogar” que se pretende não é um fenómeno natural, mas sim um fenómeno construído a partir de um processo de treino que se apresenta intimamente ligado ao modelo de jogo idealizado.

Carvalho (2001) refere que o modelo de jogo se assume como o guião de todo o processo de treino, estando dependente de um sistema de relações que se articulam numa determinada forma de jogar específica.

A organização tática de uma equipa de futebol deve ser um fenómeno suportado por um conjunto de princípios implementados pelo treinador, e respetiva equipa técnica, com o objetivo de conferindo-lhe uma identidade própria. Em termos operacionais, como se quer jogar assim se deve treinar o que implica uma relação de interdependência entre a preparação e a competição pois os comportamentos revelados pelos jogadores durante o jogo traduzem, em grande medida, o resultado das adaptações provocadas pelo treino (Teixeira, 2020).

Constata-se que o processo de treino deve ter por base um modelo consubstanciado num conjunto de princípios que servirão de referência à condução do mesmo e que, concomitantemente, permitirão dotar a equipa com determinadas regularidades (Silva, 2008). Não obstante, este processo é multifatorial pelo que o entendimento tático do jogo de futebol deve sempre analisado à luz da sua própria complexidade (Teoldo, Guilherme e Garganta; 2017).

O conceito de Modelo de Jogo, entendido como um corpo de ideias acerca de como se quer preconizar a forma de jogar constitui, como salienta Teodorescu (1984), o perfil de jogo da equipa e contém as respetivas características da sua aplicação tática. Bertrand e Guillement (1988) reforçam esta ideia ao salientarem que o Modelo de Jogo fomenta uma cultura organizacional de uma equipa garantindo, dessa forma, uma lógica de organização coletiva.

Referenciar-nos pela organização é o objetivo do modelo de jogo. De facto, e como salienta Castelo (2009), é importante assegurar-se dentro de uma equipa uma linguagem comum para que os jogadores possam atribuir um significado homogéneo às

várias situações de jogo e, conseqüentemente, determinar-se um quadro relacional de participação ativa na racionalização dos comportamentos técnico-táticos.

Desta forma, cabe ao treinador (e respetiva equipa técnica) construir uma ideia claramente definida do que se deseja para a equipa em cada fase do jogo (Teixeira, 2020).

À visão futura do que pretendemos tem de se manifestar nos diferentes momentos do jogo (Tamarit, 2007). O Modelo de Jogo deve ser entendido como um "objetivo final" que pode ser sujeito a alterações, isto é, que pode ser construído, desconstruído e reconstruído, mas que deve estar sempre a ser visualizado e a ser alvo de reflexão, mantendo-se o que se objetiva como meio para se aferirem os comportamentos que se desejam.

Importa também referir que o modelo de jogo se refere a uma ideia ou conjectura de jogo (Oliveira, 2003), que decorre dos seus constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares (Garganta, 1997). Concomitantemente, e como salienta Castelo (2009), o referencial deve ter em conta não só as ideias do treinador e as características dos jogadores como, também, a própria instituição como uma macroestrutura carregada de tradição, valores e identidade que consubstanciam uma forma de jogar.

Neste paradigma o Modelo de Jogo, como guia primordial de todo o processo de preparação de uma equipa de futebol, acarreta grandes vantagens nomeadamente (Teixeira, 2020):

- Na facilidade em conseguir-se passar as ideias aos jogadores através da programação da conceção de jogo;
- Na otimização diária do treino ao nível do entrosamento coletivo dos jogadores;
- No passar grande parte do tempo de treino a exercitar os comportamentos técnico-táticos pretendidos para o jogo;
- Na observação de uma identidade coletiva no "jogar" da equipa nos momentos de competição (assumir o desenvolvimento de comportamentos em detrimento de outros potenciando e adequando a qualidade técnico-tática e estratégica da equipa).

A Sessão de Treino

Para Pinheiro, Batista & Santos (2020) a Sessão de Treino assume-se como uma sala de aula, onde docente/ treinador e aluno/ jogador levam a cabo o processo pedagógico de ensinar e aprender. Deste modo, não pode nem deve a equipa técnica descurar de todos os detalhes do planeamento que conduzirão à implementação de uma Sessão de Treino que produza aprendizagens preconizadas pelo treinador.

O planeamento da Sessão de Treino deverá estar a cargo de toda a equipa técnica, sob a supervisão do treinador principal que define e prioriza os conteúdos a serem trabalhados ao longo da sessão. O mesmo poderá ser realizado no dia anterior à aplicação da mesma, ou então, caso se julgue pertinente, poder-se-ão planear todas as sessões de treino de um determinado microciclo de uma só vez, designadamente, no primeiro dia da semana (folga), ou ainda no último dia do microciclo anterior. Ambas as possibilidades apresentam vantagens e desvantagens, pelo que caberá ao Treinador Principal escolher o método que lhe parecer mais pertinente (Pinheiro, Batista & Santos, 2020).

Pinheiro, Batista & Santos (2020) consideram ainda, que o mais importante é a sessão de treino estar devidamente organizada e planeada antes da aplicação da mesma e que todos os intervenientes tenham a consciência do trabalho que deverão realizar.

Pinheiro, Batista & Santos (2020) apresentam ainda decisões a tomar aquando da sessão de treino, pré, durante e pós treino (Moreno Arrayo & Del Villar Álvarez, 2004):

Decisões Pré Treino

- A definição dos objetivos e conteúdos do treino;
- A escolha dos exercícios;
- O espaço e material a utilizar;
- Comportamento a adotar por cada um dos treinadores.

Decisões Durante o Treino

- Gestão do Imprevisto quando os atletas se lesionam;
- Alteração das condições climáticas;
- Alteração das condições de realização de um exercício.

Decisões Pós Treino

- Alteração das condições de realização de um exercício;

- Jogador com rendimento abaixo do expectável;
- Sinalizar um jogador com conduta descomprometida;
- Rever dinâmicas de intervenção entre Treinadores;
- Rever dinâmicas organizacionais;
- Resposta ao imprevisto.

A Sessão de Treino será tanto mais proveitosa quanto maior for o envolvimento de todos os intervenientes no processo, isto é, Treinador Principal e Assistentes, Treinador de Guarda-redes, Fisiologistas do Exercício e todos os demais recursos humanos que se julguem convenientes estarem presentes (Pinheiro, Batista & Santos, 2020).

Jogos Reduzidos e Condicionados

Os jogos reduzidos e condicionados (JRC) surgem com o propósito de abordar, no processo ensino-aprendizagem, exercícios específicos a partir da utilização de adequadas condicionantes, que compõem as variáveis do jogo formal, assegurando a preservação das propriedades básicas de variabilidade do jogo (Aguiar et al., 2012).

Santos e Pinheiro (2019) referem que os JRC se enquadram na perspetiva construtivista e cognitivista, uma vez que estimulam os jogadores a construírem um conhecimento tático, através da resolução de situações-problema assente em ciclos de perceção-ação.

Para Castelo (2003) os JRC são meios de ensino/treino que instituem situações contextualizadas das fases ofensiva e defensiva, através das quais se manipulam as condicionantes estruturais do exercício, a compatibilizar a complexidade emergente da lógica interna do jogo em função das capacidades dos jogadores.

Este tipo de exercícios é um dos mais populares utilizados pelos treinadores (Sarmiento et al., 2018), têm tido utilização no processo de ensino-aprendizagem e treino por possibilitarem o desenvolvimento das componentes físicas, técnicas e táticas concomitantemente (Clemente, 2016).

Estes jogos procuram manter a integridade estratégico/tática da dinâmica do jogo (nomeadamente, relação companheiros, adversários e bola), ajustando elementos estruturantes como o número de jogadores (i.e., formato de jogo), tamanho do campo (i.e., redimensionamento em função do formato adotado) e condicionantes da tarefa (e.g., regras modificadas, constrangimentos tático/estratégicos e adição de elementos

que favorecem percetivamente os jogadores para determinados elementos táticos e/ou técnicos) (Clemente, Martins, & Mendes, 2014).

O primeiro conceito de jogos reduzidos e condicionados é o de jogos reduzidos (Silva, 2017), compreendido como versões menores do jogo formal através da diminuição do tamanho do campo e do número de jogadores (Reilly & White, 2004; Hill-Haas et al., 2011). Os JRC podem ser caracterizados em duelos (1 vs. 1), jogos pequenos (2vs. 2 a 4 vs. 4), médios (5 vs. 5 a 8 vs. 8) e grandes (9 vs. 9 a 11 vs. 11) (Uwen, Wong, Paul, & Dellal, 2014). As principais evidências sustentam que os formatos de carácter mais reduzido (1 vs. 1 a 4 vs. 4) contribuem significativamente para o aumento das respostas fisiológicas agudas, nomeadamente, atingindo os valores superiores de frequência cardíaca, lactato sanguíneo ou de perceção subjetiva de esforço, independentemente do nível competitivo ou da idade (Katis & Kellis, 2009).

Por outro lado, o segundo conceito que engloba os jogos reduzidos e condicionados vai além da alteração do tamanho do campo e do número de jogadores, pois a imposição de condições nos jogos faz emergir novas possibilidades de aquisição de informações e experiência provenientes da adaptação aos novos contextos de jogo (Silva, 2017). Nesse caso, os denominados jogos reduzidos condicionados são jogos com condições/regras específicas determinadas pelo treinador (Davids et al., 2013). Esses jogos podem melhorar as competências dos jogadores para diferentes posicionamentos e movimentações, além de também desenvolver a aptidão física (Clemente, 2016). Desse modo, os jogos reduzidos e condicionados podem ser associados tanto para as versões reduzidas do jogo que se constituem pela diminuição do tamanho do campo e do número de jogadores, quanto para as versões que requerem condições específicas, como por exemplo a imposição de uma determinada regra ou situação de jogo (Clemente, 2016).

O comportamento do treinador em treino e competição

O comportamento do treinador durante o processo de ensino-aprendizagem de uma modalidade desportiva, no treino ou na competição, tem sido, recentemente, objeto de estudo de diversas investigações (Arroyo & Alvarez, 2004).

Em Portugal, como refere Mesquita (2017), a mudança recente de paradigma – onde se destaca a inclusão do ensino superior como espaço legitimado para a formação de

treinadores e a obrigatoriedade do estágio profissional na formação de certificação de nível – oferece conjunturas favoráveis para formar treinadores com uma “mente de qualidade”.

Revela-se cada vez mais importante que o treinador procure obter a formação necessária, assente numa correta progressão, prezando sempre as suas próprias capacidades e demonstrando-as no terreno, estando em constante desenvolvimento, aprendendo com os conhecimentos advindos de diferentes fontes (Pereira, 2016).

No treino e na competição, o treinador, assume um papel relevante e de grande importância. O treinador é o líder de um grupo de trabalho que tem objetivos bem definidos para a época desportiva, e a forma como comunica pode ser influenciadora de atitudes e comportamentos dos jogadores e da equipa, na direção de resultados de sucesso (Santos & Pinheiro, 2020).

No treino, para além das tarefas relacionadas com o planeamento, organização, controlo e gestão, o treinador emite instrução, que se pretende que seja de qualidade, com o objetivo de contribuir para a eficácia do processo de treino (Santos & Pinheiro, 2020).

Santos e Pinheiro (2020) esclarecem ainda, que a instrução emitida antes do exercício tem por principal objetivo a organização, procurando ser de pouca duração, havendo necessidade de um maior tempo quando se apresenta novos conteúdos e/ou exercícios. A instrução emitida no decorrer da prática dos exercícios de treino tem como principal objetivo através de frases curtas e concisas alertar os jogadores para aspetos específicos a ter em atenção, bem como reagir às ações e comportamentos dos jogadores, grupo de jogadores ou equipa através feedback. A instrução emitida durante a prática tem, também, o objetivo de manter a intensidade no treino. Estudos realizados demonstram que encorajamento durante os jogos reduzidos condicionados, como forma de motivação externa, aumenta a resposta fisiológica dos jogadores (frequência cardíaca, concentração de lactato), bem como a sua perceção de esforço (Clemente, Martins, & Mendes, 2014; Sarmento, et al., 2018). A instrução fornecida depois da prática é importante para fazer correções, descrever comportamentos que se pretendem ver executados, levando muitas vezes os jogadores e equipa a refletir sobre a prática realizada, procurando que seja introduzida melhorias nas futuras execuções.

A competição, é o momento em que os jogadores e equipa expressam o seu rendimento, sendo que o papel do treinador na direção da equipa é fundamental. A capacidade do

treinador, num momento de grande tensão, observar é de extrema importância e fundamental para que consiga intervir com objetividade e qualidade (Santos & Pinheiro, 2020).

Em competição podem-se considerar os seguintes momentos em que o treinador dirige a equipa (Santos & Pinheiro, 2020):

- Antes da competição- A preleção antes da competição será um momento para o treinador relembrar o que foi trabalhado durante a semana de treinos, podendo ser realizada no hotel ou no estádio do jogo;
- 2/3 minutos antes da competição- Este momento surge depois do aquecimento e antecede o momento de entrada no campo. O treinador pode relembrar o plano de jogo, relembrar ideias e objetivos do clube e mobilizar psicologicamente os jogadores para o jogo (Castelo, 2009; Santos, 2003).
- Durante a competição- O treinador deverá emitir informação telegráfica e pontualmente (Pinheiro et al., 2018). Durante a competição, as substituições dão oportunidade aos treinadores de fornecer instrução ao jogador que vai entrar, ao jogador que sai e uma vez que o jogo tem de parar, aos restantes jogadores, grupo de jogadores ou equipa que se encontram em campo.
- Intervalo- Momento fundamental para o treinador poder intervir junto dos jogadores e equipa, uma vez que é possível captar-lhes a atenção, criando um ambiente de maior tranquilidade e silêncio.
- Depois da competição- O resultado é influenciador do discurso que o treinador poderá ter neste momento. Esta reunião pode ser tida no balneário, havendo, no entanto, muitos treinadores que optam por tê-la dentro de campo.

O Jogador de Futebol

Tornar-se Jogador de Futebol é um sonho comum a milhões de crianças. No entanto, é algo que está dependente de múltiplos fatores que poderão ter uma importância decisiva no processo de formação de um atleta (Colaço, 2014):

- Tempo de treino dedicado, aliado à experiência precoce;
- Habilidade motora, entendida segundo Magill (2011) como a família de movimentos do corpo e ou dos seus membros com determinado objetivo que

pela exercitação, passa a efetuar-se com elevado grau de qualidade, podendo chegar à automatização;

- Talento potencial e natural, ou seja, aquele existe antes do treino, mais associado à parte genética;
- Recursos materiais e financeiros como sejam número e qualidade de bolas, qualidade dos campos, qualidade das chuteiras;
- Alimentação do atleta;
- Treinadores competentes e acesso a treino especializado;
- Oportunidades;
- Data e local de nascimento.

O percurso de um jogador envolve muitas horas de prática e, inicialmente, pensava-se que o praticante necessitaria de adquirir o conhecimento sobre —o que fazer para depois poder resolver o problema imediato de —o como fazer, selecionando e utilizando a resposta motora mais adequada (Garganta & Pinto, 1996). Mahlo (1969) caracterizava a ação do pensamento tático em 3 fases: (i) perceção e análise da situação, (ii) solução mental do problema, e (iii) solução motora do problema.

Contudo, na atualidade sabe-se que a resolução de problemas no Futebol pressupõe uma elevada habilidade percetivo-cognitiva, definida como a capacidade de identificar e adquirir informação do ambiente e relacioná-la com o conhecimento já existente para que possa ser selecionado e executada a melhor resposta possível (Casanova, 2012), realçando-se assim a importância da psicologia ecológica como modelo explicativo da tomada de decisão no Jogo nesta interação decisão-contexto (Miranda, 2017).

O Jogador de Futebol da Atualidade

Com toda esta evolução que assistimos nos dias de hoje, o jogador de futebol acaba também por ser influenciado. Vivendo numa sociedade cada vez mais individualizada e competitiva, os jogadores são cada vez mais conhecedores e preocupados com o seu rendimento e performance, tendo um maior interesse e preocupação com o trabalho, que lhe permitam potenciar ao máximo as suas capacidades, tendo assim a possibilidade de jogar com um melhor rendimento e uma maior longevidade (Tojo, 2018).

Miranda (2017) esclarece que, é raro que a carreira de um futebolista ultrapasse a barreira dos 40 anos de idade (Rogério, 2014). O jogador de futebol português termina a carreira, em média, aos 30,9 anos de idade (Tarantini et al., 2017) podendo isso estar dependente da preparação física que possui (Rogério, 2017), da posição em campo, do número de lesões sofridas ao longo da carreira, das características genéticas, do nível competitivo, da vontade do próprio jogador, de razões emocionais e psicológicas, entre muitos outros fatores.

Neste sentido, o treino individualizado ganha espaço e importância na intervenção do treinador, melhora as suas capacidades individuais, sejam elas físicas, técnicas, táticas ou psicológicas e que as mesmas sejam aproveitadas para aumentar o rendimento posicional dentro da expressão coletiva da equipa (Tojo, 2018).

Descrição do Contexto

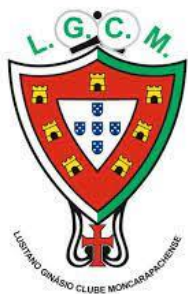


Figura 1. Emblema LGC Moncarapachense

Clube e a sua História

O Lusitano Ginásio Clube Moncarapachense é um clube, localizado na freguesia e vila de Moncarapacho e Fuseta, concelho de Olhão, Distrito de Faro.

Fundado a 4 de março de 1953 e filiado na Federação Portuguesa De Futebol e Associação de Futebol do Algarve, e é agora presidido pelo Exm. Sr. Nemésio Martins.

Escalão e o campeonato em que participa

O estágio decorreu no Lusitano Ginásio Clube Moncarapachense, no Escalão Sénior. A equipa estava inserida no Campeonato de Portugal, que é composto por três fases.

Na 1ª fase o Campeonato de Portugal é disputado por 63 clubes que são divididos em 3 séries de 10 equipas e 3 séries de 11 equipas distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. As séries de 11 equipas são localizadas mais a norte. A série "A" é a série mais a norte e a série "F" a mais a sul. O 1º e 2º classificados de cada série apuram-se para a 2ª fase - subida num total de 12 clubes. Os restantes clubes apuram-se para a 2ª fase manutenção e descida.

A 2ª fase subida é disputada por 12 clubes divididos em 2 séries de 6 equipas de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série os clubes jogam entre si a duas voltas por pontos uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante conforme o sorteio. O 1º e 2º classificados de cada série apuram-se para a Terceira Liga da época seguinte. Os 1º classificados de cada série apuram-se para a 3ª fase Apuramento de Campeão. A 2ª Fase Manutenção e Descida é disputada por 51 clubes em 12 séries de 4 equipas de acordo com a sua localização geográfica. Os 1º e 2º classificados de cada série asseguraram a manutenção na época seguinte num total de 24 equipas. Os restantes, em qualquer um dos casos descem aos campeonatos distritais.

A 3ª fase (Apuramento de Campeão) é disputada num único jogo em campo neutro pelos 2 Clubes apurados para apurar o novo campeão do Campeonato de Portugal.

Constituição da Equipa Técnica

Treinador Principal – Ivo Soares

Treinador Assistente – David Livramento

Treinador Assistente – Diogo Guerreiro

Treinador de Guarda-Redes – Gabriel Caetano

Diretor Desportivo – João André

Enfermeira – Sofia Pinheiro

Fisioterapeuta – Henrique Nunes

Massagista – José Luís

Análise do Contexto

Campeonato de Portugal Série F- 2021/2022

Número	26
Média de Idades	24,55 anos
Média de Altura	180 cm
Média de Peso	72 Kg
Guarda-Redes	3
Defesas	9
Médios	7
Avançados	7
Países de origem	 Portugal: 19  Brasil: 3  Angola: 2  São Tomé e Príncipe: 1  Colômbia: 1

Avaliação Geral da Equipa

Pontos Fortes

Bons índices de coesão grupal;
Boa disponibilidade para o treino;
Jogo interior.

Pontos Fracos

Lenta reação à perda da bola;
Dificuldades no controlo da
profundidade.

Avaliação Individual de cada atleta

Nome	Posição	Tática	Técnica	Psicológica	Física
João Azul	GR	Muito bom na distribuição de jogo	Forte precisão no passe curto/longo	Comprometido	Forte
Tiago Maia	GR	Muito bom no controlo da profundidade	Forte precisão no passe curto/longo	Confiante	Ágil
Lucas Wiemers	GR	Bom na defesa da baliza	Fraca precisão no passe longo	Concentrado	Robust o
André Dias	DE	Grande capacidade de entendimento dos posicionamentos e dos momentos do jogo	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Comprometido	Forte
Filipe Bastos	DD	Muito bom na contenção	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Autodeterminado	Veloz
Nuno Silva	DC	Grande capacidade de entendimento dos posicionamentos e dos	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Líder	Forte

momentos do jogo

João Correia	DC	Muito bom no jogo aéreo	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Comunicativo	Forte
Pedro Caeiro	DC	Boa leitura de jogo	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Líder	Forte
Bruno Pereira	DE	Bom na contenção	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Autodeterminado	Resistente
Murillo	DC	Muito bom em coberturas defensivas	Nível elevado nas ações individuais defensivas; Dificuldade na colocação dos apoios	Resiliente	Forte
Cândido	DD	Bom na contenção	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Corajoso	Resistente
Gabriel	DE	Grande capacidade de entendimento dos posicionamentos e dos momentos de jogo	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Resiliente	Resistente
Mucua	EE	Bom na penetração Dificuldade na capacidade de entendimento dos	Nível elevado nas ações individuais ofensivas	Autodeterminado	Veloz

posicionamentos e dos momentos de jogo					
Gonçalo Luís	MCD	Bom em coberturas defensivas	Boa capacidade de passe longo; Dificuldade de colocação de apoios	Persistente	�gil
Pedro Romero	MCD	Muito bom na reação � perda	Nível médio nas ações individuais ofensivas e defensivas	Autoconfiante	Forte
Mesquita	MCD	Muito bom na cobertura defensiva e interceção	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Controlado	Forte
Eba Viegas	EE	Muito bom na reação � perda	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Corajoso	�gil
Serginho	MOF	Boa leitura de jogo	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Persistente	�gil
Afonso Calvinho	EE	Muito boa capacidade de penetração	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Persistente	Veloz
Ema	MCO	Boa capacidade de penetração	Nível elevado nas ações individuais ofensivas	Corajoso	�gil
Paulo Matos	MCD	Muito bom na cobertura ofensiva	Nível elevado nas ações individuais	Equilibrado	Veloz

ofensivas e defensivas					
Afonso Loja	MCO	Dificuldade na reação à perda da bola	Nível médio nas ações individuais ofensivas	Determinado	Veloz
Ivan	PL	Bom na cobertura ofensiva	Nível razoável nas ações individuais ofensivas e defensivas	Determinado	Forte
Luís Gaspar	PL	Grande capacidade de entendimento dos posicionamentos e dos momentos do jogo	Nível elevado nas ações individuais ofensivas e defensivas	Competente	Veloz
Canina	ED	Muito boa capacidade de penetração	Nível elevado nas ações individuais ofensivas	Concentrado	Veloz
Yaggo	PL	Boa capacidade de penetração Frac reação à perda da bola	Nível elevado nas ações individuais ofensivas	Resiliente	Ágil

Avaliação de cada microciclo

Microciclo (1) Readaptação ao Esforço

Data: 19 a 23 julho

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga

Análise do microciclo:

- Foco em readaptar progressivamente os atletas ao esforço ao qual serão sujeitos;
- Avaliação de todos os atletas (Avaliação Cardiorrespiratória- Teste Yo-Yo/ Antropometria/ Composição Corporal e Avaliação Postural).
- Aplicação de Questionário de Lesões;
- Apresentação da PSE aos atletas para que exista resposta diária.

Como estagiário e com tanto para assimilar tentei absorver as ideias que a equipa técnica defendia para o seu modelo de jogo e observar a atitude e comportamento que os treinadores têm em cada momento do treino. Muitos jogadores vêm à experiência o que torna difícil adquirir informação sobre a ideia do treinador para o seu modelo de jogo e avaliar tecnicamente cada atleta.

Na operacionalização de exercícios de treino, foi-me encarregue a parte inicial do treino (Pré-Ativação/ Exercícios de Passe e Receção/ Alongamentos Dinâmicos/ Meinhos/ Ativação Final- Escadas de Coordenação).

Microciclo (2) Pré-Competitivo

Data: 26 a 31 julho

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga
					Treino X	
					Farense	
					Sub-23	

Análise do microciclo:

- Situações (1X1+GR/ 2X1+GR/ 3X2+GR/ 4X3+GR)
- Trabalho de finalização/ duelos.
- Organização ofensiva (jogo interior/ fase de criação com superioridade na zona central).

Dinâmicas Propostas aos atletas:

- Sempre que possível deve colocar-se a bola nos jogadores que se encontram entrelinhas.
- Preferencialmente tentar colocar a bola no espaço entre a linha média e defensiva da equipa adversária num dos Atacantes, ou então entre a linha média e atacante da equipa adversária num dos Médios.

- É necessário existir valentia e determinação dos Defesas para conseguirem “saltar” as linhas adversárias.
- Organização defensiva (coberturas defensivas):
Dinâmicas a trabalhar:
 - Defesas mais afastados da bola devem vigiar sempre o seu companheiro que marca a linha defensiva (colocar-se de forma que se consiga olhá-lo constantemente, virados para o seu colega);
 - Todos os integrantes da linha defensiva nunca devem perder de vista o companheiro que a marca;
 - A linha defensiva é marcada pela posição da bola. O Defesa mais próximo da bola é quem marca a linha (não interessa se é um Lateral ou um Central). Se é o Lateral quem marca a linha (jogador mais próximo da bola), o Central mais próximo a ele deve vigiar-lhe as costas, o outro Central vigia as costas do seu colega que cobre o Lateral e o outro Lateral tem de vigiar as costas do Central que está próximo de si.

Muitos dos jogadores voltam a treinar com uma equipa passado algum tempo, uns tiveram a hipótese de treinar durante as férias, outros não treinam possivelmente há dois ou três meses e o caso de atletas vindos de distritais e atletas jovens não têm competição desde fevereiro. Procura-se sobretudo facultar ideias sobre o modelo de jogo, com particular preocupação em fazer chegar aos atletas comportamentos e movimentos previamente delineados, adaptando cada exercício à ideia que definimos dentro do modelo de jogo.

Jogo Treino X Farense Sub-23:

- Algumas más decisões com bola;
- Pouca chegada à área adversária;
- Lenta reação à perda da bola;
- Dificuldades na linha defensiva a 4.

Relativamente ao jogo foi já possível observar alguma preocupação dos atletas em executar no jogo o que se tinha trabalhado durante a semana sendo que a certos níveis e com algumas diferenças entre jogadores a qualidade de jogo é naturalmente baixa.

Microciclo (3) Pré-Competitivo

Data: 2 a 6 agosto

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo Treino X Louletano	Folga

Análise do microciclo:

1ª fase de construção (GR+3X2) / Referenciais de pressão Avançados;

Fase de construção-» Criação (construção sempre a partir dos nossos centrais que tinham o objetivo de ligar nos jokers (jogo interior) que faziam a ligação do setor médio para o setor avançado.

Organização Defensiva (linha de 4 defesas/ fechar espaço interior).

Após 2 semanas de trabalho, a equipa ainda não está fechada e continuamos a receber jogadores, alguns ainda à experiência e outros a chegar de férias. Apesar de ser uma situação normal, este processo de escolha dificulta na passagem de ideias para os jogadores e plantel. Existe uma diferença clara entre jogadores repetentes no plantel e jogadores recém-chegados no que toca à forma como desempenham funções relacionadas com o modelo de jogo.

Neste microciclo defrontámos o Louletano,

equipa que será um futuro adversário em jogos oficiais da época, pelo que foi possível fazer uma observação *in loco* dos pontos fortes e fracos da equipa adversária e posteriormente possuir um ponto de comparação entre a fase inicial e uma fase mais avançada da competição.

Jogo Treino X Louletano:

Jogo com uma equipa da nossa série do Campeonato, em campo relvado, com o objetivo de preparar os jogadores para as dificuldades que estão por vir.

- Muitas situações de finalização criadas (faltou concretizar da melhor forma);
- Fraca reação à perda da bola;
- Descoordenação da linha defensiva (falta de comunicação do defesa com melhor visão para o jogo)
- Setor médio com algumas dificuldades em ligar ao setor avançado (procurar demasiado

jogo lateral).

Microciclo (4) Pré-Competitivo

Data: 9 a 13 agosto

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo Treino X Esp. Lagos	Folga

Análise do microciclo:

- Foco em readaptar progressivamente os atletas ao esforço ao qual serão sujeitos/ Avaliação de todos os atletas (Avaliação Cardiorrespiratória- Teste Yo-Yo/ Antropometria/ Composição Corporal e Avaliação Postural) / Aplicação de Questionário de Lesões a atletas recém-chegados;
- Reação à perda/ Contenção e Coberturas defensivas;
- Esquemas Táticos;
- Coesão Grupal.

Cada vez mais sinto-me com a equipa técnica e jogadores, sentido por vezes quando questionado pelo treinador principal, que existem algumas dificuldades em expor aspetos táticos pois sinto que ainda não tenho uma elevada cultura tática e leitura de jogo.

Jogo Treino X Esp. Lagos:

Jogo com uma equipa da nossa série do Campeonato, em campo relvado, com o objetivo de preparar os jogadores para as dificuldades que estão por vir.

- Poucas situações de finalização cridas;
- Dificuldades nos esquemas táticos defensivos;
- Dificuldade no controlo da profundidade e basculação;
- Jogadores a apresentarem níveis de forma diferentes, com alguns já a chegarem a níveis pretendidos e outros nem tanto.

Microciclo (5) Pré-Competitivo

Data: 16 a 20 agosto

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo Treino X Olhanense	Folga

Análise do microciclo:

- Organização ofensiva/ defensiva:
- (5X5+GR) + Joker- Linha defensiva a 3
- (5X5+GR) + Joker- Linha defensiva a 4
- (7X5+ GR) + Joker (Evidenciar a superioridade numérica)
 - 1ª Fase de construção (GR sempre a procurar jogar pelos centrais)
 - Situações (1X1+GR/ 2X1+GR/ 3X2+GR/ 4X3+GR)
 - Esquemas Táticos Ofensivos (pontapé de baliza/ lançamentos/ livres frontais e descaídos)
 - Trabalho de finalização/ duelos.
 - Jogo de setores com apoios exteriores (evidenciar o papel dos alas deixando-os abertos) e ligação nos jokers (jogo interior/ criar superioridade).
 - Trabalhar esquemas táticos defensivos (livres e 2ª vagas).

Procurou-se aperfeiçoar os diferenciados momentos de jogo.

Como estagiário sinto-me mais à vontade para interagir mais no processo de treino, estando a assimilar as ideias pretendidas e sobretudo, indo ao encontro com as defendidas pelo treinador.

Jogo Treino X Olhanense:

Jogo com uma equipa da nossa série do Campeonato e rival direto, em campo sintético, com o objetivo de preparar os jogadores para as dificuldades que estão por vir.

- Muitas situações de finalização criadas e concretizadas;
- Menos perdas de bola e melhores decisões;
- Melhor reação à perda;
- Melhor controlo da profundidade e coordenação defensiva;

Microciclo (6) Pré-Competitivo

Data: 23 a 27 agosto

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo Treino X Moncarapachense	Folga

Análise do microciclo:

Microciclo que acabou por se tornar preparatório pois a Jornada 1 do Campeonato de Portugal X Juventude Évora foi adiada devido a casos covid-19 na equipa adversária.

Isto levou-nos a uma alteração de planos a meio da semana e com a respetiva marcação de um treino conjunto para sábado.

Acabou por existir algum trabalho estratégico referente à equipa adversária, com alguns exercícios a evidenciarem alguns comportamentos analisados (Equipa Bloco Médio/ jogo direto/ contra-ataque/ ataque rápido).

Na nossa organização defensiva procurámos através de jogos de posse com apoios exteriores, criar superioridade com vista à melhoria da circulação de bola.

No treino em conjunto o foco foi para tentar manter os jogadores dentro do processo da equipa, tentar que todos trabalhem em prol da equipa e “dar” moral a alguns atletas mais jovens que têm vindo a mostrar muito potencial.

Microciclo (7) Pré-Competitivo

Data: 30 agosto a 3 setembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Jogo Treino X Culatrense	Treino	Folga	Jogo Treino X Olhanense JUN

Análise do microciclo:

- Na nossa organização ofensiva procurámos através de jogos de posse com apoios exteriores, criar superioridade com vista à melhoria da circulação de bola;
- 1ª Fase de construção (GR sempre a procurar jogar pelos centrais);
- Situações (1X1+GR/ 2X1+GR/ 3X2+GR/ 4X3+GR);
- Trabalhar alguns aspetos individuais (Duelos defensivos/ choque);
- Esquemas Táticos.

O microciclo 7 é igualmente o último do período preparatório. Sendo no seguimento do microciclo anterior, o que no ponto de vista da equipa técnica preferíamos já ter entrado em competição pois sentimos que a equipa se encontrava com níveis de ambição elevados que acabaram por diminuir pelo facto de se prolongar o período preparatório.

O microciclo que se segue já contém um jogo referente à Taça de Portugal e no atual microciclo existiram dois jogos de treino com funções estratégicas e comportamentais que queríamos observar, podendo considerar estes dois jogos como mais dois treinos de elevada especificidade.

Revelou-se uma preocupação de existir uma distribuição racional dos minutos de jogo pelos diferentes atletas, tendo em conta também que iriam existir atletas que poderão estar mais aptos para o primeiro microciclo competitivo e respetivo jogo.

Jogo Treino X Culatrense/ X Olhanense JUN:

Estes dois jogos tiveram o objetivo de iniciar a abordagem à jornada da Taça de Portugal contra a equipa Comércio e Indústria, tentar que o primeiro jogo a equipa se assemelhasse ao máximo à equipa do Comércio e Indústria.

Pois será uma equipa que apresentará à partida um bloco baixo e tentará construir as suas jogadas em contra-ataque ou ataque rápido.

O Culatrense sendo uma equipa de campeonatos distritais e tendo essa forma de abordar o jogo proporcionou-nos diversas situações desse tipo, onde a nossa equipa teria de contrariar, anular essas situações de contra-ataque, controlar o jogo mantendo a posse de bola e procurando criar situações de finalização através de ataque posicional.

O jogo contra o Olhanense JUN acabou por se realizar por não existirem outras equipas disponíveis para realizarem jogos de treino, porém, procurámos perceber como a equipa iria encarar o facilitismo durante o jogo e não deixar que os jogadores descontraíssem e deixassem de realizar o que lhes era pedido.

Avaliação do Estagiário

Pontos Fortes

- Abertura para apresentação de ideias novas de operacionalização do treino;
- Organizado;
- Metódico;
- Vontade de aprender com todos;
- Bom Ouvinte;

Pontos Fracos

- Dificuldade em expor aspetos táticos ao treinador principal;
- Capacidade de avaliação e controlo do treino dos aspetos táticos;

Período Competitivo

Avaliação de cada microciclo

Microciclo (8) Uni Competitivo

Data: 6 a 11 setembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo Taça de Portugal Moncarapachense X Comércio e Indústria	Folga
<i>Recuperação</i>	<i>Força</i>	<i>Resistência</i>	<i>Velocidade</i>			

Análise do microciclo:

Procurámos trabalhar:

- Jogo interior;
- Dinâmicas na 1ª fase de construção;
- Coordenação defensiva;
- Reação à perda de bola (especificamente com os médios);
- Movimentos de aproximação e rotura em organização ofensiva;
- Esquemas Táticos.

Pontos Fortes: A equipa técnica preocupou-se essencialmente em trabalhar os princípios e subprincípios de jogo, devido à pouca informação que tínhamos do adversário, foram dadas

instruções de como provavelmente iríamos encontrar o adversário e foi importante deixar claro que os dois jogos de treino do microciclo passado tinham tido um papel fundamental de como iríamos abordar este jogo.

Pontos Fracos: Dificuldade em encontrar referências sobre a equipa adversária e consequentemente impossibilidade de passar uma ideia clara aos jogadores da forma como o adversário joga.

Moncarapachense 1 (1) X Comércio e Indústria 1 (3):

No cômputo geral foi um jogo em que pecámos por não conseguir criar muitas situações de finalização e também não conseguimos controlar o jogo quando estávamos em vantagem.

Fomos um pouco atrás do jogo do adversário e cometemos muitas faltas desnecessárias e acabámos por sofrer um golo de um desses lances nos minutos finais.

O facto de irmos para prolongamento pareceu baixar animicamente a equipa que criou várias situações de finalização, mas não conseguiu chegar ao golo. As substituições feitas pareceram não mexer no jogo como pretendido e jogo foi para grandes penalidades onde a vitória sorriu para a outra equipa.

Microciclo (9) Uni Competitivo

Data: 13 a 19 setembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 2 Campeonato de Portugal Pinhalnovense X Moncarapachense
<i>Recuperação</i>		<i>Força</i>	<i>Resistência</i>	<i>Velocidade</i>		

Análise do microciclo:

Na primeira fase da semana procurámos recuperar os mais utilizados e “compensar” os suplentes, não utilizados e não convocados.

Nos dias seguintes procurámos trabalhar os médios a nível de coordenação neste setor (contenção/ coberturas defensivas e reação à perda).

Trabalho de organização ofensiva em 3-4-3 (procurar projetar sempre os alas na tentativa de criar superioridade nos corredores laterais, fixando-os na linha do último defesa adversário), criar uma certa indecisão na marcação do nosso ala ou avançado por parte das equipas adversárias.

Procurámos através de jogos de posse com apoios exteriores, criar superioridade com vista à melhoria da circulação de bola.

Renovar e aumentar os laços entre os jogadores com jogos de coesão grupal.

Análise Pinhalnovense- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Baixo
- Espera Erro Adversário (Sem Iniciativa Jogo)
- Constroem com Bola Longa dos Defesas a Procura de AVANÇADOS (9/30)
- Pressionam na Frente e Meio Campo
- Muito agrupados no Interior
- Permitem Espaços nos Corredores entre DC e ALAS
- Fragilidades Defensivas c/ Bola no Corredor e Cruzamento para zona Penalti
- Passivos/Desconcentrados nas Bolas Paradas Defensivas (Sobretudo 2º Poste)
- Dificuldades em Transições Defensivas ou Ofensivas (Maioria LENTOS)
- 2ª Parte Equipa Parte e afasta Sectores
- Passam com alterações de (GR-3-4-3) para (GR-4-3-3)

Pinhalnovense 1 X Moncarapachense 0:

Jogo onde passámos maior parte de tempo de jogo com bola, porém, não conseguimos traduzir essa posse em situações de finalização.

A equipa do Pinhalnovense tentou explorar através de situações de transição e foi na última jogada da partida através de um lançamento de linha lateral conseguiu entrar na nossa área e como no fim de semana passado a nossa equipa sofreu golo nos minutos finais de grande penalidade.

Microciclo (10) Extraordinário

Data: 20 a 25 setembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Jogo Treino	Folga
					Moncarapachense X	
<i>Recuperação</i>		<i>Força</i>	<i>Resistência</i>	<i>Velocidade</i>	Moncarapachense Sub23	

Análise do microciclo:

Este microciclo foi considerado extraordinário devido ao facto de nesta semana existir pausa na competição para a eliminatória da Taça de Portugal de onde já fomos afastados.

Teve como objetivo recuperar os mais utilizados e “compensar” os menos utilizados; retirar o foco da derrota do jogo passado nos minutos finais (voltar a aumentar os níveis de confiança).

Focar em situações específicas de 1X1/ 2X1/ 2X2.

Não perder a rotina de jogo com o jogo de treino com a equipa Sub23.

Microciclo (11) Uni Competitivo

Data: 27 setembro a 3 outubro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 3 Campeonato de Portugal Olhanense X Moncarapachense
<i>Recuperação</i>		<i>Força</i>	<i>Resistência</i>	<i>Velocidade</i>		

Análise do microciclo:

Procurámos trabalhar a nossa Organização ofensiva através de situações de 7X7+GR e situações de transição defensiva (GR+3X3);

No trabalho de Organização Defensiva foram promovidas situações de bola coberta e bola descoberta;

Na nossa Transição ofensiva priorizámos situações 2X1+GR/ 3X2+GR/ 4X3+GR;

Abordagem estratégica ao adversário realizando um jogo GR+11X11+GR com 1 equipa em 4-3-3 (Olhanense);

Focámo-nos também em trabalhar os Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos;

Análise Olhanense- Indicações Coletivas:

- Assumem o Jogo com bola, Jogadores bons tecnicamente;
- Equipa Bloco Médio (Deixa sair a jogar), dão espaço para Jogar, ficam posicionais e pressionam na zona Central (8 / 21);
- Constroem à Procura do AVANÇADO (17 Matos);
- (6 Semedo) comanda Equipa Ofensivamente, defensivamente fica posicional;
- Perigosos Bolas Paradas (Atacam bem a Bola);
- Procuram atrair em posse e lançar 1x1 de Alas (70 Major ou zona Interior 10 Xavi) e avançado (17 Matos movimento constante a procura de espaços);
- Dificuldades na Transição Defensiva;
- Referenciais de Pressão - DC (3 Lento Esquerdo mas Técnico) e - DD (26 Lento).

Olhanense 3 X Moncarapachense 2:

Ao contrário do jogo contra o Pinhalnovense a equipa apresentou dificuldades em assumir o jogo, apesar do espaço dado pela equipa do Olhanense.

A equipa do Olhanense conseguiu através de situações de transições quase individuais chegar a situações de finalização que surtiram efeito.

Conseguimos fazer dois golos através de Transições ofensivas comprovando a ineficácia da equipa adversária em transições defensivas, mas mesmo assim não conseguimos ser superiores à equipa do Olhanense.

Microciclo (12) Extraordinário

Data: 4 a 9 outubro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Jogo Treino	Folga
					Moncarapachense	
<i>Recuperação</i>		<i>Força</i>	<i>Resistência</i>	<i>Velocidade</i>	X Farense Sub-23	

Análise do microciclo:

O foco nesta semana passou por corrigir aspetos onde não estivemos bem.

Tentar fortalecer os laços do grupo com jogos de coesão grupal, pois com a derrota passada pareceu existir alguns jogadores a desacreditarem das nossas ideias e das capacidades deles próprios.

Situações de 5X5+GR para trabalhar a nossa Organização Ofensiva e Defensiva.

Não perder a rotina de jogo com o jogo de treino com a equipa Sub23 do Farense.

Microciclo (13) Extraordinário

Data: 11 a 16 outubro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino Conjunto	Folga
<i>Recuperação</i>		<i>Força</i>	<i>Resistência</i>	<i>Velocidade</i>		

Análise do microciclo:

Neste microciclo apesar de existir novamente um fim-de-semana sem competição, procurou-se manter

a mesma forma de trabalhar durante a semana.

Tentámos melhorar alguns aspetos individuais (duelos aéreos/ situações de finalização/ colocação de apoios).

Jogos GR+6X6+GR em campo reduzido na sessão de quarta-feira.

Organização Defensiva (5X5+GR).

Exercícios de Coesão Grupal e Velocidade na sessão de sexta-feira.

Microciclo (14) Uni Competitivo

Data: 18 a 24 outubro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 4 Campeonato de Portugal Moncarapachense X União Montemor
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

Neste microciclo tentámos melhorar a nossa organização ofensiva (ataque posicional) com exercícios de 7X5+GR.

Criar situações para trabalhar a transição defensiva (colocando uma equipa em bloco baixo a sair em contra-ataque (3X3) de forma a evidenciar e expor a equipa “treino” a situações de transição padrão da equipa do União Montemor.

Trabalhámos também momentos de organização ofensiva sucedida por transição defensiva (comportamentos específicos quando a nossa linha defensiva está subida com a equipa em posse-reação à perda/ retirar profundidade/ constante obtenção de informação e comunicação).

Pontos Fortes: A equipa técnica teve uma boa abordagem do jogo do ponto de vista psicológico e emocional, pois com as duas derrotas nos últimos dois jogos, alguns dos jogadores parecem estar descrentes das capacidades deles próprios, sabemos que poderíamos encontrar jogadores neste estado psicológico pois muitos deles vêm de equipas que desceram de divisão na época passada e cabe-nos a nós tentar mudar a mentalidade deles com trabalho e resultados positivos.

Procurámos ainda que o ritmo de jogo fosse superior ao que tem sido, tendo os jogadores mostrado evolução significativa durante a semana.

Análise União Montemor- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Baixo (Deixam sair a Jogar);
- Sem Bola ficam em (GR-5-4-1);
- Laterais pouco ofensivos (Raramente acompanham Situações Ofensivas);
- Espera Erro Adversário (Sem Iniciativa Jogo);
- Quando Recuperam a Bola Processo de transição ofensiva à procura de AVANÇADOS (9/10/19);
- Agrupados no Interior (Sem acompanhar movimentações Ofensivas dos Adversários);
- Fragilidades Defensivas nos duelos (Recorrem muito a falta);
- Desconcentrados nas Bolas Paradas Defensivas (Sobretudo 2º Poste);
- Passam com alterações no fim do Jogo de (GR-3-4-3) para (GR-4-3-3).

Moncarapachense 4 X União Montemor 1:

Após duas semanas de paragem na competição, conseguimos ter muito bons indicadores da forma como jogámos.

A equipa encontrou-se renovada e constantemente à procura de criar situações de cariz ofensivo através de ataque posicional.

O adversário pareceu facilitar-nos um pouco o nosso trabalho pois estrategicamente apresentaram-se com um bloco mais subido que o que tinham apresentado em jornadas anteriores.

Microciclo (15) Competitivo

Data: 25 a 31 outubro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 5 Campeonato de Portugal
						Imortal X
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		Moncarapachense

Análise do microciclo:

Neste microciclo o trabalho estratégico incidiu sobre a nossa organização ofensiva (onde trabalhámos situações em ataque posicional 8X6+GR).

No que diz respeito à transição defensiva, foram abordados alguns comportamentos específicos:

- Retirar profundidade pela linha defensiva;
- Causar situações onde a linha defensiva se encontra subida e tem de baixar rápido, obtendo

informação para anular os movimentos dos 3 avançados da equipa contrária e não olhar só na bola.

- Criar situações de zonas muito povoadas (existindo mesmo confusão) para levar a equipa a conseguir lidar com as “provocações” da equipa adversária. (GR+11X11+GR)

-Jogo direto do MC para o avançado “pentear” / luta pelas segundas bolas.

Análise Imortal- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo no interior);
- Sem Bola ficam em (GR–5–3–2);
- Laterais ofensivos (Procuram largura para conseguir cruzamento);
- Espera Erro Adversário e Provocam Faltas (Pouca Iniciativa Jogo);
- Quando Recuperam a Bola Processo Jogam no GR para distribuir curto, se Longo procura Ava (21 para desvio de cabeça para 10);
- Equipa parte e cria espaços entre sectores (3 DC baixam, 3 MC mais de cobertura e avançados ficam);
- Fragilidades Defensivas na Profundidade;
- Bolas Paradas Ofensivas (2º Poste Procura AVA 21);
- “Equipa Sínica”.

Imortal 1 X Moncarapachense 1

Na primeira parte do jogo não conseguimos praticar o nosso futebol de forma controlada, os nossos jogadores pareciam esconder-se do jogo e realizando algumas más decisões.

Conseguimos controlar as transições ofensivas e jogo direto da equipa do Imortal.

Chegámos ao golo através de uma grande penalidade, mas encarámos a segunda parte de forma diferente. Fomos empurrados por quezílias da equipa adversária (como tinha sido analisado e referenciado para os nossos jogadores).

Nos momentos finais do jogo, o mesmo acabou por “partir” e existiram oportunidades em situações de contra-ataque (1X0+GR) para as duas equipas podendo o resultado ter caído para qualquer equipa.

Microciclo (16) Competitivo

Data: 1 a 7 novembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 6 Campeonato de Portugal

Moncarapachense X Esp.

Recuperação

Força Resistência Velocidade

Lagos

Análise Microciclo:

- Organização ofensiva (7X7+GR) e situações de transição defensiva (GR+3X3) -> abordar comportamentos padrão da equipa do Esp. Lagos (passe longo ou de rotura na procura do avançado ou diagonal na procura do ala).
- Situações 2X1+GR/ 3X2+GR/ 4X3+GR
- Esquemas Táticos

Análise Esp. Lagos- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo no interior);
- Sem Bola ficam em (GR-4-5-1);
- Estilo de Jogo Mais Ofensivo (Maior Disponibilidade e Intensidade Ofensiva);
- Laterais dão espaço Interior;
- Espera Erro Adversário para Transitar Ofensivamente (Jogo Prático e Objetivo);
- Usam passe Longo ou de Rotura na procura Ava (9) ou diagonal na procura de Alas (91/30);
- Equipa Parte e cria espaços entre sectores (4 Jogadores em Ataque Rápido na área (9/30/91 e 28 (MO) aparecendo, 11 (MC) tenta equilibrar, 18 (MD) e Defesas ficam – partem);
- Fragilidades Defensivas na Organização (Desalinhados);
- Bolas Paradas Defensivas (Confusão na Zona Central);
- Equipa EXTREMOS (marca 11 sofre 11 / Ganha ou Perde).

Moncarapachense 1 X Esp. Lagos 0

Conseguimos realizar uma excelente primeira parte onde controlámos o jogo mantendo a posse da bola e construindo muitas situações de finalização através de ataque posicional. Anulámos também as tentativas de contra-ataque da equipa do Esp. Lagos.

Na segunda parte faltou-nos um pouco de discernimento no último terço, acabámos por sentir alguma dificuldade na fase de construção devido à pressão exercida pelo adversário.

Conseguimos controlar novamente as tentativas de transição ofensiva adversária com um bom controlo da profundidade dos nossos médios e defesas.

Microciclo (17) Competitivo

Data: 8 a 14 novembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 1 Campeonato de Portugal Moncarapachense X Juv. Évora
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise Microciclo:

- Organização ofensiva (7X7+GR) e situações de transição defensiva (GR+3X3), criar situações semelhantes às que a equipa do Juventude de Évora procura em transição ofensiva (com 3 após recuperação de bola em zona ofensiva, com 1 jogador a pressionar, outro a procurar movimento interior e outro a dar largura);
- Jogo em “campo grande” (GR+10X10+GR) com 1 equipa em 4-5-1 (Juventude Évora);
- Situações 2X1+GR/ 3X2+GR/ 4X3+GR;
- Esquemas Táticos.

Análise Juv. Évora- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo nos Corredores);
- Sem Bola ficam em (GR–4–5–1);
- Estilo de Jogo Prático e Combativo (Maior Disponibilidade Física e Intensidade Ofensiva nas Transições);
- Espera Erro Adversário para Transitar Ofensivamente (Jogo Prático e Objetivo);
- Usam passe Longo ou de Rotura na procura Ava (9) ou diagonal na procura de Alas (17/33);
- Equipa Muito Equilibrada pouco espaços entre sectores (4 Jogadores em Ataque Rápido na área (9/17/33 e 88 (MC) aparecendo por trás, 88 (MC possante) preenche grande zona campo, 10 e 6 (MC coberturas) e Defesas pouco sobem (exceto 21 DD ataca bem);
- Fragilidades Defensivas na Organização entre DC (Desalinhados);
- Bolas Paradas Defensivas (Confusão na Zona 2º poste).

Moncarapachense 1 X Juv. Évora 0

A equipa do Juv. Évora apresentou-se compacta e com um bloco médio como era espetável e como

tinha sido analisado anteriormente.

Alteraram um pouco a sua forma de pressionar nos corredores, oferecendo a saída de bola aos nossos centrais e pressionavam os nossos alas quando recebiam a bola.

Isto criou-nos um pouco de falta de confiança na 1ª fase de construção, o que nos levou a não conseguir circular a partir de trás. Fomos levados um pouco na estratégia adversária e começou a ser jogado muito jogo direto, o facto de isso ter acontecido beneficiava o jogo da equipa do Juv. Évora que mantinha uma linha de 3 centrais muito recuada confortável nesse jogo direto que a nossa equipa praticava até ao momento.

Conseguimos chegar ao golo na segunda parte e sofremos um pouco depois com bolas longas que o Juv. Évora tentava colocar na nossa zona defensiva.

Microciclo (18) Extraordinário

Data: 15 a 20 novembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Folga

Análise do microciclo:

Neste microciclo não existiram quaisquer jogos para o campeonato o que nos levou a realizar uma pausa no fim-de-semana e deixar que alguns dos nossos jogadores de mais longe tivessem uma folga maior para irem ter com a família.

Como não iriam existir jogos, a parte estratégica iria ficar de parte, aproveitámos para trabalhar aspetos negativos analisados do jogo anterior e comportamentos um pouco mais específicos da equipa e/ou posição:

- Primeira fase de construção;
 - Organização Ofensiva/ Defensiva (situações de 7X7+GR);
 - Coberturas defensivas dos nossos laterais (aproximar do central para marcar o avançado contrário/ fechar por dentro/ constante observação e obtenção de informação)
- Realização de um treino em circuito (reforço muscular e coesão grupal).

Microciclo (19) Competitivo

Data: 22 a 28 novembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 7 Campeonato de Portugal Barreirense X Moncarapachense
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

Neste microciclo pretendemos mudar um pouco as dinâmicas da equipa, “evoluindo” do 3-4-3 para o 4-4-2 losango. Procurámos criar exercícios de posse e setores onde uma equipa se mantinha em 3-4-3 e outra já apresentava as dinâmicas do 4-4-2.

Explicação de dinâmicas, questionando sempre os jogadores de que forma se sentiam mais confortáveis.

Exercícios para organização ofensiva e transição defensiva (com o 6 a baixar para construção a 3 ou defender entre os dois centrais).

Estímulos de bola coberta e descoberta.

Na sessão de quinta-feira (Resistência) onde utilizamos maior número de jogadores e espaços grandes, abordagem da equipa do Barreirense (5-3-2) com uma linha de 3 defesas com o central do meio sem movimentação e outra equipa onde já pretendíamos que o central do meio se tornasse o nosso 6.

Análise Barreirense- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo nos Corredores e TD);
- Sem Bola ficam em (GR–5–3–2) partindo os Sectores, os 2 Avançados baixam pouco;
- Estilo de Jogo INTENSO e Técnico (Disponibilidade Física para Correr e Intensidade Ofensiva nas Transições SOBRETUDO NO ACELERAR O JOGO EM AÇÕES INDIVIDUAIS);
- Poucos Golos Marcados (4) mas criam Perigo! (Equipa muito jovem com “Sede” de Vencer);
- Forçam o adversário no 1x1 em T. Ofensiva (Jogo Rápido e Intenso sobretudo N°7);
- Usam passe diagonal e de rotura (27) na procura de 1x1 de Ala / Ava (7/25);
- Equipa Muito Trabalhadora e Intensa poucas Pausas em posse (2 Jogadores no Ataque em constantes Movimentos (7/25 e 27 (MO) a aparecer por trás, 27 (MO Inteligente e Dotado tecnicamente) preenche Espaços deixados por AVA, 14 e 26 (MC coberturas) e Alas Ofensivos (22 D maior disponibilidade / 8 E mais técnico);
- Fragilidades Defensivas na Organização entre DC (Desalinhados);
- Bolas Paradas Defensivas (Equipa Baixa Estatura, confusão na Zona 2º poste).

Barreirense 2 X Moncarapachense 2:

Numa primeira fase do encontro estávamos a ter algum controlo do jogo, mas fomos surpreendidos na transição ofensiva adversária, onde chegaram algumas vezes com perigo à nossa baliza.

Reagimos ao golo sofrido e conseguimos chegar ao golo minutos depois.

Voltámos para a segunda parte com as correções feitas, o que nos deu outro poderio ao longo do jogo, criámos muitas situações de ataque (muitas delas em transição) conseguimos chegar ao golo, mas deixámos partir o jogo e não conseguimos segurar a vantagem (novamente numa transição a equipa adversária conseguiu chegar à nossa área e sofrer um pénalti que lhes deu o golo e o empate).

Microciclo (20) Pluri Competitivo

Data: 29 novembro a 5 dezembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	1/8 de final Taça AF Algarve Moncarapachense X Quarteirense	Treino	Treino	Folga	Jornada 8 Campeonato de Portugal Moncarapachense X Louletano
Recuperação	Recuperação		Recuperação	Recuperação		

Análise do microciclo:

Pela primeira vez existiu um jogo a meio da semana, o que obrigou a existir uma adaptação do trabalho a realizar durante o microciclo.

O microciclo careceu de uma particular preocupação com os aspetos da recuperação, onde numa fase inicial da semana o foco foi para o jogo contra o Quarteirense, tendo em conta a análise feita ao adversário, teríamos de ter a capacidade de controlar o jogo com bola, foram realizados exercícios de posse (10X10) onde conseguimos dar especial atenção aos jogadores que fizeram mais minutos no jogo passado sem descurar das ideias e dinâmicas que a equipa teria de ter no jogo de quarta-feira.

Análise Quarteirense- Indicações Coletivas:

- Sistema: 4-3-3 (sem grandes movimentos);
- Equipa MORALIZADA (7jogos 7 vitórias, golos 19-1);
- MUITO JOVEM (correm muito);
- Espera Erro Adversário (Sem Iniciativa de Jogo);

- Constroem com Passe Longo dos defesas a procura dos alas nos corredores e preparam-se para as 2^{as} bolas com os 2 MC;
- Pressionam (não param);
- Permitem bastantes Espaços entre Linhas;
- Fragilidades Defensivas, sobretudo com movimentações dinâmicas;
- Passivos/Desconcentrados nas Bolas Paradas Defensivas (Sobretudo 2º Poste).

Moncarapachense 2 X Quarteirense 1:

Na 1ª parte foram criadas muitas situações de finalização por parte da nossa equipa;

Capacidade para explorar o espaço no setor médio.

Capacidade em dificultar a 1ª fase de construção a partir do GR.

Na 2ª parte, existiu dificuldade em controlarmos o jogo com bola.

Caímos em demasiadas situações de transição e duelos.

Na segunda parte do microciclo, o foco continuou na recuperação dos jogadores mais utilizados e com a introdução da parte estratégica para a Jornada 8 X Louletano.

Foram realizados jogos em espaços mais reduzidos em que foi inserida uma equipa em estrutura 3-4-3 referente à equipa do Louletano, foram dados os devidos feedbacks sobre o que poderíamos explorar e o que poderíamos defender.

No último treino da semana, foram exploradas zonas centrais da defesa do Louletano que poderíamos tirar partido através de transições.

Análise Louletano- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar sobretudo nas Transições Defensivas);
- Sem Bola ficam em (GR-3-4-2-1) não partem Sectores, os 2 Avançados interiores baixam um pouco para saírem em Ataque, procuram muito espaços vazios para receber bola;
- Estilo de Jogo Ofensivo e Técnico Entre Linhas (Muita Disponibilidade Ofensiva com Organização Ofensiva apoiada e Transições Ofensivas sobretudo acelerar o jogo em ações individuais);
- Forçam o adversário no 1x1 (Jogadores Fortes);
- Usam passe diagonal e de rotura ou na procura de 1x1 de Ava;
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição (Permitem Espaço/ Desalinhados);
- Bolas Paradas Defensivas (Equipa Alta, mas pouco agressiva).

Moncarapachense 1 X Louletano 0:

Jogo em que as duas equipas se respeitaram muito e tentaram implementar as suas dinâmicas. O Louletano procurou muitas situações individuais que a nossa equipa conseguiu contrariar. No que toca à nossa equipa, numa fase prematura do jogo fomos um pouco displicentes e procurámos muito jogo direto na primeira fase de construção não retirando muito proveito dessas mesmas situações. Na fase final do jogo, o jogo partiu um pouco e existiram bastante situações de transição para os dois lados, pecámos por não aproveitar algumas dessas situações de transição e a partir daí controlar um pouco mais o jogo.

Microciclo (21) Uni Competitivo

Data: 6 a 12 dezembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 9 Campeonato de Portugal Serpa X Moncarapachense
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

O foco durante esta semana de trabalho foi para:

Organização Ofensiva/ Organização Defensiva: Exercícios de posse em 4 corredores com a equipa em posse a povoar obrigatoriamente os 4 corredores (Espaço), enquanto a equipa sem bola só podia estar em 3 corredores (concentração/ basculação).

Estímulos bola coberta/ bola descoberta.

Circulações táticas:

- 1- DC- 10- 6- Interior a cruzar
- 2- DC-10-6- Lateral a cruzar
- 3- DC- 10- 6- Avançado lado contrário a cruzar

Zonas obrigatórias a povoar: 1º poste/ 2º poste/ marca de penáti/ entrada de área.

Análise Serpa- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco BAIXO (Deixam espaço para Jogar – sobretudo nas Transições Defensivas);
- Sem Bola ficam em (GR–5–4–1) partem Sectores, espaços entre linhas, os 2 Avançados interiores baixam, Referência Ofensiva fica para receber bola (9);
- Estilo de Jogo LUTADOR (Muita Disponibilidade e Agressividade, facilmente atraídos);
- Forçam Adversário a Errar (Jogadores Persistentes e Insistentes, não desistem facilmente apesar

das adversidades, equipa de REAÇÃO);

- Usam passe longo na procura de Referência Avançada (9);
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição (Permitem Espaço e Desalinhados);
- Bolas Paradas Defensivas (Equipa Alta, mas pouco agressiva);
- PERIGO NO CONFRONTO DE MENTALIDADES! (Equipa com muitos Golos Sofridos e muito pouco marcados, á procura de melhorar, Jogam pelo Orgulho. Todo o Perigo Criado é por os Rivals baixarem a guarda e facilitarem em Concentração, Organização e Decisão).

Serpa 1 X Moncarapachense 5:

Realizamos até ao momento a nossa melhor primeira parte onde criámos inúmeras situações de finalização através de ataque posicional e onde tivemos sempre o controlo do jogo com bola.

Na segunda parte ocorreu o oposto, conseguimos aumentar para 5-0 logo aos dois minutos da segunda parte, após termos conseguido esse golo, abdicámos de jogar e de controlar o jogo com bola, deixámos de atrair o adversário, começámos a pensar só no individual e a querer criar situações de finalização individuais. Acabámos por vir a sofrer um golo devido aos erros individuais quer foram aumentando conforme decorria a segunda parte.

Microciclo (21) Uni Competitivo

Data: 13 a 19 dezembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 10 Campeonato de Portugal Juv. Évora X Moncarapachense
<i>Recuperação</i>		<i>Força</i>	<i>Resistência</i>	<i>Velocidade</i>		

Análise do Microciclo:

A semana de trabalhos incidiu com base no encontro contra o Juv. Évora. A análise feita ao adversário não mudou as nossas ideias desde a última vez que nos defrontámos:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo nos Corredores)
- Sem Bola ficam em (GR-4-3-3)
- Estilo de Jogo Prático e Combativo (Maior Disponibilidade Física e Intensidade Ofensiva nas Transições)
- Espera Erro Adversário para Transitar Ofensivamente (Jogo Prático e Objetivo)

- Usam passe Longo ou Rotura na procura Ava (9) ou diagonal na procura de Extremos (17/33).

Tendo em conta as nossas ideias e estratégias da equipa adversária o microciclo contou com os seguintes aspetos:

Organização Ofensiva: Manter os laterais abertos quando a equipa tem a posse da bola

Promover aos portadores da bola situações em que estão marcados individualmente e têm de tomar a melhor decisão (serem capazes de saírem de espaços com bola controlada e fazer um passe seguro) para preparar os jogadores caso estejamos a vencer e soframos com uma pressão mais alta.

Trabalhar situações de uma equipa em 4-3-3 para simular a equipa do Juv. Évora.

Realçar também aspetos como bolas divididas na área (duelos/ confusão).

Organização Defensiva: Situações de bola coberta e bola descoberta.

Transição Defensiva: Situações de 3X3.

Criação de algumas dinâmicas padrão para explorar zonas referência entre os centrais da equipa adversária.

Juv. Évora 0 X Moncarapachense 1

Jogo muito difícil, marcado por expulsões das duas equipas.

Numa fase inicial tivemos alguma dificuldade em implementar o nosso jogo, pois não estávamos a conseguir chegar a situações de finalização, conseguíamos até construir a partir de trás, porém quando chegávamos à fase de criação as coisas pareciam não estar a correr de feição, pois faltava dinâmica por parte do nosso 6 que escondia um pouco do jogo.

Na segunda parte conseguimos ligar setores e criar muitas situações de finalização, chegámos ao golo e nesse momento houve expulsões por parte das duas equipas.

O Juv. Évora tentou muito jogo direto, que a nossa equipa conseguiu segurar podendo assumir que este jogo foi ganho pela união e garra que todos os jogadores apresentaram.

Microciclo (22) Extraordinário

Data: 20 a 26 dezembro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Folga	Folga	Folga	Folga

Análise do microciclo:

Este microciclo serviu para fazer descansar alguns dos jogadores mais utilizados;

Aumentar os níveis de coesão grupal;

Sendo que o Natal se aproximava muitos jogadores que eram de mais longe, acabaram por ir mais cedo para junto das suas famílias e acabaram por realizar treinos complementares em casa.

Microciclo (23) Extraordinário

Data: 27 dezembro a 02 janeiro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Folga	Folga	Folga	Folga

Análise do microciclo:

Como era uma semana em que se enquadrava na altura natalícia e não iria existir competição, tentou baixar um pouco alguma carga excessiva e trabalhar mais especificamente cada jogador.

Numa primeira fase da semana trabalharam-se aspetos técnicos que os jogadores sentiam dificuldades individuais (Duelos aéreos/ 1x1 ofensivo e defensivo/ Cruzamentos ofensivo e defensivo/ Progressão c/ bola/ Passe de 1ª (tomada de decisão) / Passe longo);

Numa fase mais avançada da semana, trabalharam-se aspetos mais coletivos (dinâmica do 3º homem/ organização defensiva- estímulos de bola coberta e bola descoberta/ basculações).

Microciclo (24) Extraordinário

Data: 3 a 9 janeiro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 11 Campeonato de Portugal Moncarapachense X Pinhalnovense (Adiado)
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

Semana com a jornada contra o Pinhalnovense em vista.

Numa primeira fase da semana, a maior parte dos jogadores do plantel encontrava-se com covid-19, o que nos levou a adaptar a forma como iríamos abordar os aspetos no treino.

Foram chamados a virem treinar alguns jogadores da equipa sub-23 que não estavam dentro do processo e dinâmicas da nossa equipa.

O foco maior foi para a organização ofensiva através de situações de posse e circulação (ataque posicional), mantendo uma linha subida quando a equipa se encontra em posse.

Preparar a equipa para possíveis transições defensivas, prevendo à partida os momentos de transição ofensiva da equipa do Pinhalnovense.

A jornada acabou por ser adiada e o final de semana acabou para servir de folga para a equipa.

Microciclo (25) Extraordinário

Data: 10 a 16 janeiro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 12 Campeonato de Portugal
						Moncarapachense X Olhanense (Adiado)
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

Mais uma semana de competição que vimos ser adiada, desta vez devido aos casos de covid-19 da equipa adversária.

Sabendo que não iríamos ter competição no final de semana, preparou-se uma semana com o intuito de perceber em que estado físico se encontravam os jogadores que contraíram covid-19.

Foi também altura para receber jogadores novos, integrá-los e começar a integrá-los nas dinâmicas e estratégias da equipa.

O fim-de-semana contou com um jogo, no domingo, em campo relvado entre equipa com o intuito de promover dinâmicas de coesão com os jogadores recém-chegados, preparar todos os jogadores para o próximo jogo que por sua vez vai ser jogado em campo relvado e promover um pouco de competição pois não jogamos desde o dia 19 de dezembro.

Microciclo (26) Uni Competitivo

Data: 17 a 23 janeiro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 13 Campeonato de Portugal
						União Montemor X Moncarapachense
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

Nesta semana de trabalhos só consegui estar presente nos últimos dois treinos pois estive em isolamento profilático.

Nestes dois treinos o foco foi para os seguintes aspetos:

- Situações de cruzamento ofensivos (5X1+GR)

Lateral passa para o médio interior-» interior tabela com o 10-» 10 coloca passe em profundidade para o lateral-» lateral cruza; Objetivo principal: elevada taxa de concretização e ocupação de zonas com o 10/ médio interior do lado contrário/ 2 avançados.

- Jogo em “campo grande” (GR+10X10+GR) com 1 equipa em 5-3-2 (União Montemor)
- Circulações Táticas c/ finalização (explorar zona central da linha defensiva da equipa do União Montemor).

Análise União Montemor- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Baixo (Deixam sair a Jogar);
- Sem Bola ficam em (GR-5-3-2 ou GR-5-4-1);
- Laterais pouco ofensivos (Raramente acompanham Situações Ofensivas);
- Espera Erro Adversário (Sem Iniciativa Jogo);
- Quando Recuperam a Bola Processo de transição ofensiva à Procura de AVANÇADOS;
- Agrupados no Interior (Sem acompanhar movimentações Ofensivas dos Adversários);
- Fragilidades Defensivas nos duelos (Recorrem muito a falta);
- Desconcentrados nos Esquemas Táticos Defensivos (Estáticos);
- Passam com alterações no fim do Jogo de (GR-3-5-2) para (GR-4-3-3);

União Montemor 0 X Moncarapachense 1:

Na fase inicial do jogo tivemos algumas dificuldades na fase de construção, onde os nossos defesas centrais não progrediam com bola mesmo não estando a ser pressionados.

Mais tarde conseguimos alterar essa situação e os nossos defesas já conduziam, atraindo adversário, o que nos libertava e chegávamos a zonas de criação mais facilmente.

Os nossos dois avançados não estavam a dar mobilidade ao nosso jogo, o que nos dificultou a chegada à área adversária, pois como a equipa do União Montemor se apresentava com um bloco baixo e os nossos avançados só realizavam movimentos de aproximação e não de rotura, eram os nossos interiores que acabavam por realizar esses movimentos de rotura em zonas interiores do terreno, o que nos tirava um pouco de largura que poderíamos vir a usufruir.

Ao intervalo foram corrigidas essas dificuldades analisadas e era importante que o que estávamos a

realizar bem continuasse e que melhorássemos nessas situações, era preciso também que mantivéssemos a capacidade de anular a tentativa de transição do adversário.

Conseguimos manter essa atenção, procurámos melhorar no que estávamos a fazer de menos bom e conseguimos chegar ao golo e gerir a vantagem com bola e anulando as transições ofensivas do adversário.

Microciclo (27) Uni Competitivo

Data: 24 a 30 janeiro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 14 Campeonato de Portugal Moncarapachense X Imortal	Folga
Recuperação	Força	Resistência	Velocidade			

Análise do microciclo:

- Corrigir aspetos táticos onde estivemos menos bem:
 - Pouca mobilidade no setor ofensivo;
 - Médios interiores só em coberturas ofensivas em vez de procurarem penetrar da defesa contrária;
 - Avançados em muitos momentos só em aproximação em vez de criar movimentos para receber na profundidade;
- Situações de finalização (Avançados)
- Contenção/ Cobertura defensiva e reação à perda (Médios)
- Circulações entre setor médio e setor ofensivo (Comunicação/ antecipação e verificar quando de pode “pular” etapas na construção)
- Bola coberta/ bola descoberta (Organização defensiva/ Transição defensiva), com 2 avançados a simular os avançados da equipa do Imortal (Duelo Aéreo e tentativa de pentear para o segundo avançado).
- Construção (GR-» Centrais-» Laterais) -» Criação (1X1-» Decisão de jogar por dentro ou por fora)-» Situação de finalização ou transição defensiva.
- Organização Ofensiva (7X7+GR), simular setor defensivo e setor médio da equipa do Imortal em bloco baixo (5+2).

Análise Imortal- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo no interior);
- Sem Bola ficam em (GR–5–3–2);
- Laterais ofensivos (Procuram largura para conseguir Cruzamento);
- Espera Erro Adversário e Provocam Faltas (Pouca Iniciativa Jogo);
- Quando Recuperam a Bola Processo Jogam no GR para distribuir curto, se Longo procura Ava (21 para desvio de cabeça para 10);
- Equipa Parte e cria espaços entre sectores (3 DC baixam, 3 MC mais de cobertura e Avançados ficam);
- Fragilidades Defensivas na Profundidade;
- Esquemas Táticos Ofensivos (2º Poste Procura AVA 21);
- “Equipa Sínica”.

Moncarapachense 3 X Imortal 0:

Jogo onde mais uma vez fomos superiores à equipa adversária, criámos muitas situações de finalização através de ataque posicional.

Existiram algumas mudanças no plantel, onde jogadores mais jovens foram utilizados pela primeira vez no Campeonato de Portugal, o que foi discutido com a equipa técnica se seriam a melhor opção, não tivemos dúvidas que seriam opções válidas e demonstraram que o rendimento em treino se reflete nos jogos, pensamos em prol do grupo e cremos que cada vez temos um grupo mais coeso.

Devido a essas opções realçar que no início do jogo estávamos com alguma dificuldade na construção o que nos levava a sair de ataque posicional para situações de transição desnecessariamente, conseguimos corrigir e houve uma melhoria significativa na forma como abordámos o jogo.

Destacar também algumas dificuldades que tivemos nos esquemas táticos defensivos (lançamentos e cantos) e também na capacidade de os jogadores perceberem como e quando devem controlar o jogo com bola.

Microciclo (28) Uni Competitivo

Data: 30 janeiro a 6 fevereiro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 15
						Campeonato de
						Portugal
						Esp. Lagos X

Análise do microciclo:

No primeiro dia do microciclo procurámos corrigir alguns aspetos táticos onde não estivemos tão bem, como a capacidade de controlar o jogo com bola, criação de situações de finalização através de ataque posicional/ procurar obter mais mobilidade e movimentações constantes.

- Organização Ofensiva/ Defensiva (defesas): Circulação de bola/ receções orientadas/ contenções e coberturas);
- Contenções/ Coberturas/ Fechar espaço interior (médios);
- Situações de finalização (avançados);
- Organização Ofensiva (GR+7X8) -> (3X2+GR) em ataque posicional (explorar os laterais bem projetados que a equipa do Esp. Lagos deixa constantemente);
- Situações 2X1+GR/ 3X2+GR/ 4X3+GR;
- Transição Defensiva: 5X4+GR (equipa a projetar bem os laterais à semelhança da equipa do Esp. Lagos -> bola a entrar no lateral e cruzamento (obrigar os defesas a anteciparem e a retirarem profundidade);
- Jogo GR+10X10+GR (paragens com momentos em que se tenta igualar movimentos padrão da equipa do Esp. Lagos (Bola no Lateral Direito a procurar jogo direto para o movimento de rotura do avançado-> retirar profundidade e olhar constante nos movimentos do avançado).

Análise Esp. Lagos- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo no interior);
- Sem Bola ficam em (GR-4-5-1);
- Estilo de Jogo Mais Ofensivo (Maior Disponibilidade e Intensidade Ofensiva);
- Laterais dão espaço Interior (Sobretudo em TD);
- Espera Erro Adversário para Transitar Ofensivamente (Jogo Prático e Objetivo);
- Usam passe Longo ou de Rotura na procura Ava (9) ou diagonal na procura de Alas (91/30);
- Equipa Parte e cria espaços entre sectores (4 Jogadores em Ataque Rápido na área (9/30/91 e 28 (MO), 11 (MC) tenta equilibrar, 18 (MD) e Defesas ficam – partem);
- Fragilidades Defensivas na Organização (Desalinhados);
- Esquemas Táticos Defensivos (Confusão na Zona Central).

Esp. Lagos 1 X Moncarapachense 1

Jogo onde não fomos fiéis a nós próprios.

Criámos muitas situações de finalização, mas faltou-nos eficácia.

Falta de confiança na 1ª fase de construção com o nosso GR em situações de clara superioridade (GR+4X3) a não sair a jogar com um dos nossos centrais, tentava jogar direto no nosso lateral ou até mesmo para a zona dos nossos avançados (a bola no nosso lateral levava a uma pressão desnecessária sobre o mesmo e a bola nos nossos avançados levava-nos a disputar muitas bolas nas zonas dos centrais adversários) de onde não conseguíamos tirar partido pois não conseguíamos manter a posse da bola e resultando até em situações de contra-ataque adversário.

O golo sofrido surge numa jogada padrão que tinha sido analisada e onde tentámos fornecer “ferramentas” para os jogadores conseguirem anular (bola a procurar a profundidade do avançado entre central e lateral) deixámos entrar o jogo interior da equipa adversária, alguma má colocação de apoios e a não existência de um bloqueio no avançado permitiram que isso acontecesse.

Acabámos por sofrer um pouco também com situações de contra-ataque/ ataque rápido e livres (que mesmo de zonas distantes da nossa área procuravam o jogo direto na nossa zona defensiva).

Microciclo (29) Uni Competitivo

Data: 7 a 13 fevereiro

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 16
						Campeonato de
						Portugal
						Moncarapachense X
						Barreirense
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

- Melhorar aspetos onde estivemos menos bem no jogo anterior:
Defesas (Fechar espaço interior/ contenções/ Coberturas defensivas)
Médios (Fechar espaço interior/ reação à perda/ procurar jogar no apoio frontal);
- 1ª Fase de Construção (GR+2X0)-» Fase Criação (4X3)-» Fase Finalização (Situação de cruzamento 4X2+GR ou 1X0+GR);
- Circulações Táticas Ofensivas (8X1+GR): Laterais a cruzar/ Médios interiores a cruzar/ 10 a cruzar/ Avançados a cruzar;
- GR+10X10+GR (1 equipa em 5-4-1/ 4-2-3-1- à semelhança da equipa do Barreirense);

- Situações de Finalização (Velocidade/ Cruzamento 1X0+GR);
- GR+8X8+GR (+8) - apoios exteriores ofensivos- (em que a equipa com posse de bola tenta explorar a vantagem numérica para tentar mover a bola rapidamente e utilizar os apoios para criar chances e finalizar. O passe a apoios em profundidade simboliza um passe “entre-linhas”, cuja devolução nos deixará de frente para o jogo).

Análise Barreirense- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo nos Corredores e TD);
- Sem Bola ficam em (GR–5–4–1) partem Sectores, os 2 Avançados Interiores baixam pouco, com alterações na 2ª parte mudam para (GR-4-2-3-1);
- Forçam Adversário através da nova Referência Pires No18 usando para segurar e jogar no apoio exterior para Cruzamentos;
- Usam passe diagonal e de rotura na procura de 1x1 de Ala / Ava;
- Equipa atrás da linha da bola enquanto resultado favorável e Pouco Intensa;
- (Previsível) com bola (2 Avançados em constantes Movimentos de apoio a 18 (Pires) 9/20) 6 e 26 MC tentam preencher Espaços interiores (coberturas) e Alas Surgem no ataque discretamente (22 D maior disponibilidade / 5 E mais defensivo com menor mobilidade);
- Fragilidades Defensivas na Organização entre DC (Linha Defensiva Desalinhada);
- Esquemas Táticos Defensivos (confusão nas Marcações e Estáticos).

Moncarapachense 6 X Barreirense 1:

A nossa equipa iniciou o jogo um pouco ansiosa, fruto talvez da importância que cada jogo tem nesta fase mais final do calendário.

Demostrámos falta de eficácia até marcar o primeiro golo.

Nos momentos iniciais da segunda parte existiu uma pequena quebra de foco no jogo e parecemos não conseguir reagir à alteração de sistema tático da equipa adversária, conseguimos chegar novamente ao golo o que nos deixou mais confortáveis no que toca à gestão do resultado e do jogo.

Acabámos por sofrer um golo fruto de uma desatenção da nossa linha defensiva (má comunicação entre os nossos dois centrais e o lateral direito a não realizar cobertura defensiva ao central mais distante da bola).

Microciclo (30) Uni Competitivo

Data: 16 a 23 fevereiro

4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ª Feira
Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 17 Campeonato de Portugal Louletano X Moncarapachense

Análise do microciclo:

- Melhorar aspetos onde estivemos menos bem no jogo anterior:
Coordenação Defensiva (4X4): Comunicação/ Fechar espaço interior/ contenção/ cobertura defensiva/ equilíbrio/ concentração);
Médios (Fechar espaço interior/ reação à perda) - Os jogadores devem proteger os espaços centrais da equipa evitando que a bola passe no seu meio, assim teremos grande capacidade para ler o adversário e intercetar os passes enviados para o interior da nossa equipa/ Tentar evitar ser superado pelo adversário em condução de bola e enviar equipa adversária para as zonas laterais;
- Organização Ofensiva: 1ª Fase de Construção (GR+2X0)-» Fase Criação (4X3)-» Fase Finalização (Situação de cruzamento 4X2+GR ou 1X0+GR);
- Organização Defensiva: Formas de condicionar a 1ª Fase de construção adversária;
- GR+10X10+GR (1 equipa em 4-3-3 à semelhança do Louletano);
- Esquemas Táticos defensivos e ofensivos;
- Situações de Finalização (Velocidade/ Cruzamento 1X0+GR).

Análise Louletano- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo nas Transições Defensivas);
- Sem Bola ficam em (GR-4-3-3) partem Sectores, os 3 Avançados baixam pouco para estarem disponíveis para saírem em TO, procuram muito espaços vazios para receber bola (77 e 27);
- Estilo de Jogo Ofensivo e Técnico Entre Linhas (Muita Disponibilidade Ofensiva com Organização Ofensiva apoiada e Transições Ofensivas SOBRETUDO ACELERAR O JOGO EM AÇÕES INDIVIDUAIS);
- Forçam o Adversário no 1x1 (Jogadores Fortes Tecnicamente);
- Usam passe diagonal e de rotura (27) ou na procura de 1x1 de Ava (11/77);
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição (Permitem Espaço e Desalinhados);
- Esquemas Táticos Defensivas (Equipa Alta, mas pouco agressiva).

Louletano 0 X Moncarapachense 0:

Jogo contra um adversário direto nas contas para a fase de subida.

Na primeira parte do jogo estivemos muito bem organizados defensivamente, porém ofensivamente um pouco ansiosos (muitas perdas e más decisões em situações no último terço do meio-campo adversário).

Na segunda parte mantivemos a mesma organização defensiva e com o decorrer do jogo criámos algumas situações de finalização (2X1+GR/ 3X2+GR) e acabámos por pecar mais uma vez por falta de eficácia.

Não conseguimos chegar ao golo e poderíamos terminar o jogo com uma vitória, embora nesta fase do campeonato todos os pontos contem.

Microciclo (31) Uni Competitivo

Data: 24 fevereiro a 1 março

5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira
Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jornada 12 Campeonato de Portugal Moncarapachense X Olhanense

Análise do microciclo:

- Corrigir aspetos táticos onde estivemos menos bem:
 - Pouca mobilidade no setor ofensivo;
 - Médios interiores só em coberturas ofensivas em vez de procurarem penetrar da defesa contrária;
 - Avançados em muitos momentos só em aproximação em vez de criar movimentos para receber na profundidade;
- Organização Ofensiva: Jogo de setores (1X2+GR- setor defensivo/ 3X3 setor médio/ 1X1 nos corredores);
- Organização Defensiva: Jogo de setores (1X1 +Joker nos corredores)-» evidenciar a fase de criação adversária (dinâmica dentro/fora no corredor) do lateral e extremo;
Abordagem ao passe aéreo na diagonal;
- GR+10X10+GR (1 equipa em 4-3-3 à semelhança do Olhanense);
- Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos.
- Situações de Finalização (Velocidade/ Cruzamento 1X0+GR);

Análise Olhanense- Indicações Coletivas:

- Assumem o Jogo com bola, Jogadores bons tecnicamente;
- Equipa Bloco Médio (Deixa sair a jogar), dão espaço para Jogar, ficam posicionais e pressionam na zona Central (88 / 21);
- Constroem a procurar o AVANÇADO (20);
- (6 Semedo) comanda Equipa Ofensivamente, defensivamente fica posicional;
- Perigosos Bolas Paradas (Atacam bem a Bola sobretudo 1oposte – 40 Cavadas);
- Procuram atrair em posse e lançar 1x1 de Alas (87 Leandro ou zona Interior 10 Xavi) ou avançado (20 Djoulou a procura de espaços);
- Muitas Dificuldades em Transições Defensivas;
- Referenciais de Pressão - DC (3 Lento Esquerdo mas Técnico)/ DE (26 Lento).

Moncarapachense 1 X Olhanense 1:

Um jogo onde fomos grande parte do tempo exímios defensivamente e conseguimos criar algumas situações de finalização que devíamos ter aproveitado de outra forma, situações de 2X1+GR e 3X1+GR e acabámos por não conseguir materializar em golos essas situações.

O golo sofrido acaba por surgir na parte final do jogo, numa sequência de erros e numa de algumas situações de contra-ataque adversário sofremos o golo do empate. Faltou aos jogadores e também equipa técnica a capacidade de gerir a vantagem no resultado, talvez pudéssemos ter tido a capacidade de antecipar cenários e tentar eliminar a tentativa de jogo interior adversário no nosso meio-campo defensivo com a colocação de um quinto defesa.

Microciclo (32) Pluri Competitivo

Data: 2 a 11 março

4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ª Feira
Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 18	Treino	Treino	1/4 de final Taça
				Campeonato de			AF Algarve
				Portugal			Moncarapachense
				Moncarapachense			X Internacional
				X Serpa			Almancil

Análise do microciclo:

Com a jornada passada a realizar-se a uma terça-feira, obrigou-nos a alterar toda a abordagem à semana de trabalhos. Levou a que existisse uma maior preocupação com os aspetos da recuperação e uma tentativa de não descurar da parte tática, neste sentido todos os exercícios de treino foram construídos com espaços mais reduzidos e com menor tempo de realização.

A nível estratégico procurámos trabalhar as seguintes questões:

- Organização Defensiva: Condicionar o jogo exterior da equipa do Serpa (pressão do nosso interior no lateral adversário);
Fase de Criação adversária- Evitar que os médios recebam de frente para o jogo (situação de profundidade/ rotura linha defensiva);
Dinâmicas no corredor- Condicionar o LD pois tem muita chegada a zonas avançadas e explora muitas vezes o cruzamento.
- Organização Ofensiva: Explorar o espaço interior;
Explorar espaço entre central e lateral;
Situações de cruzamento (linha defensiva adversária a olhar apenas na bola).
- Transição defensiva: Não podemos ser expostos a situações de 2X1 no corredor lateral.

Análise Serpa- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Baixo (Deixam espaço para Jogar – sobretudo nas Transições Defensivas);
- Sem Bola ficam em (GR-4-5-1) partem Sectores, espaços entre linhas, os 2 Avançados;
- interiores baixam, Referência Ofensiva fica para receber bola (9);
- Estilo de Jogo LUTADOR (Muita Disponibilidade e Agressividade, facilmente atraídos);
- Forçam Adversário a Errar (Jogadores Persistentes e Insistentes, não desistem facilmente apesar das adversidades, equipa de REAÇÃO);
- Usam passe longo e cruzamento na procura de Referência Avançada (9);
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição (Permitem Espaço/ Desalinhados);
- Esquemas Táticos Defensivos (Equipa Alta, mas pouco agressiva a explorar 1º ou 2º poste).

Moncarapachense 1 X Serpa 1:

Um jogo bastante difícil, onde sabíamos que a situação em que nos encontrávamos nos podia deixar com níveis de ansiedade altos, pois só necessitávamos de um ponto para garantirmos o acesso à fase

de apuramento para a subida de divisão.

Foi um jogo onde criámos bastantes situações de finalização, mas só traduzimos isso num único golo, fruto desses mesmos níveis de ansiedade os jogadores demonstraram uma falta de eficácia em ações simples.

A equipa adversária conseguiu chegar ao golo do empate através de uma grande penalidade, criada por uma falha defensiva da nossa equipa.

Conseguimos aguentar o empate e consequente acesso à fase de subida, não deixando que a equipa adversária contra-atacasse e mantendo a posse de bola no meio-campo adversário.

Classificação Final:

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Olhanense	36	17	10	6	1	32	16	+16	+
2	Moncarapachense	33	17	9	6	2	31	13	+18	+
3	Louletano	33	17	9	6	2	39	17	+22	+
4	Juventude Évora	25	17	6	7	4	26	12	+14	+
5	Esp. Lagos	22	17	6	4	7	24	27	-3	+
6	Serpa	16	17	4	4	9	19	36	-17	+
7	Imortal DC	12	17	2	6	9	9	29	-20	+
8	U. Montemor	12	17	3	3	11	13	31	-18	+
9	Barreirense	10	17	1	7	9	10	30	-20	+
10	Pinhalnovoense	0	9	5	3	1	0	0	0	+

[Ver classificação detalhada »](#)

	2ª Fase - Subida
	2ª Fase - Manutenção e Descida
	Pinhalnovoense - Excluído da Competição

Figura 2. Classificação Fase Regular- obtida do site zerozero.pt

Análise do microciclo:

Com jornadas muito próximas, com dois dias de intervalo, a preparação da jornada teve sempre a nossa preocupação com os aspetos da recuperação e uma tentativa de não descurar da parte tática, sendo um pouco difícil trabalhar aspetos concretos sobre o adversário pois sendo de um escalão inferior, a análise em vídeo do adversário não existiu, existindo só algumas indicações coletivas apresentadas aos jogadores.

Acabámos por trabalhar nestes dois dias a nossa Organização Ofensiva num trabalho setorial: 1ª Fase

de Construção (GR+2X0) -> Fase Criação (4X3) -> Fase Finalização (Situação de cruzamento 4X2+GR ou 1X0+GR);

Análise Internacional Almancil- Indicações Coletivas:

- Os centrais têm dificuldade em construir, preferem bater de frente no ponta de lança Nº9 (forte nos duelos), caso este ganhe liga nos corredores, caso perca interiores tentam ganhar a 2ª bola;
- Pressiona alto (Não deixa sair a jogar), equipa muito agressiva nos duelos, porém possui um curto raio de ação no momento defensivo perdem a cabeça facilmente, relativamente fácil apanhar cartões;
- Atraem a um corredor para soltar, através de uma bola longa, no corredor oposto, principalmente o esquerdo, Nº25 procura o espaço e é bastante veloz;
- (20) lidera mal a última linha defensiva;
- Centrais lentos a recuperar (posicionam mal os apoios quando a bola está descoberta)
- Guarda-Redes possui bom jogo de pés envolve-se na 1ª fase de construção e comete alguns erros por demorar a soltar. (Pressionar!!!);
- Muitas Dificuldades em Transições Defensivas;
- Referenciais de Pressão - DC (20 – limitado tecnicamente, excessivamente agressivo) / DC (26 – dificuldade a construir sob pressão, pouco agressivo defensivamente).

Moncarapachense 4 X Internacional Almancil 1:

Jogo em que fomos superiores, apesar de termos sofrido um golo nos minutos iniciais da partida. Conseguimos impor o nosso jogo e chegar demasiadas vezes à baliza adversária, apesar de só conseguirmos materializar em quatro golos, foram demasiadas as oportunidades que criámos e talvez pudéssemos sair com outro resultado deste jogo. De realçar também o empenho que jogadores que não costumam ser tão utilizados tiveram durante toda a partida.

Com a passagem à próxima fase e com o bom desempenho da equipa foi questionado aos jogadores como iriam encarar esta nova etapa, ao qual, os mesmos responderam com assertividade que iriam ambicionar sempre o melhor para a equipa pois seria o melhor para os próprios jogadores.

Então foi lhes exigido que dentro do que temos trabalhado, que fossem mais ambiciosos também dentro das funções no modelo de jogo, foi lhes pedido que procurassem sempre jogo interior e que se mostrassem sempre ao jogo. Que quando não estão a ser pressionados pelo adversário, não se desfaçam da bola (para que sintam ainda mais confortáveis com bola e quando não estão na posse

da mesma que procurem ser a melhor solução para o colega).

Microciclo (33) Uni Competitivo

Data: 13 a 20 março

Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 1 Campeonato Portugal Ap. Subida Fontinhas X Moncarapachense

Análise do microciclo:

Procurámos trabalhar a nossa Organização Ofensiva através de situações de 5X5 + GR (+Joker);

Trabalhar a nossa transição Ofensiva através de situações de ações ofensivas no corredor (2x1) -> Cruzamento

Realizar trabalho específico:

Defesas- Coordenação Defensiva 4X4 (4 balizas)

Médios- Posse 4X4 (Valorização da bola / posse e circulação)

Avançados- Finalização (Rotura entre central)

A abordagem estratégica passou por realizar um GR+10×10+GR em que numa primeira fase: 4-3-3 (Fontinhas) X 4-4-2 (Nossas Dinâmicas); Numa segunda fase: 4-3-3 (Fontinhas)/ 4-2-3-1 (Em caso de estarmos a vencer) e numa última fase: 4-3-3 (Fontinhas)/ 3-4-3 (Explorar as fragilidades encontradas na equipa adversária).

Procurámos ainda trabalhar a nossa organização ofensiva em 3-4-3 através de um jogo de 3 corredores/ 3 setores.

Pontos Fracos: Dois dos jogadores, Adjeil Neves e Ebanilson, foram convocados à seleção nacional de São Tomé e Príncipe, pelo que iriam falhar o jogo de Domingo. Sendo que o Ebanilson, tem sido um dos jogadores mais influentes na nossa equipa e o que ele pressupõe para o modelo de jogo da equipa, fez com que tivéssemos de adaptar um jogador para a posição dele.

A mudança estratégica de sistema tático proposta aos jogadores, pareceu não ser bem recebida por alguns, havendo alguma resistência em abordar o jogo num sistema que já foi utilizado por nós

anteriormente nesta época.

Análise Fontinhas- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio Baixo (Deixam espaço para Jogar – não assumem a iniciativa de Jogo, esperam pelo erro do adversário para Transições Ofensivas em jogo vertical e objetivo para Avançados);
- Usam 2 Sistemas (GR-4-3-3) ou (GR-4-4-2) não partem Setores, equipa compacta, os 2 Extremos baixam ligeiramente para estarem disponíveis na TO, procuram muito profundidade para receber bola (77 e 7) em Apoio ao Avançado Referência (17);
- Estilo de Jogo Ofensivo Simples e Paciente entre Linhas (Muita Experiência, Organização Ofensiva apoiada, (Laterais) não vão até à linha de fundo para cruzar e atrás do meio-campo simulam jogo exterior e jogam no Interior. Nas Transições Ofensivas Extremos ACELERAM O JOGO depois da bola entrar no Av. Referência 17);
- Forçam o Adversário a errar e criar situações de Falta (Fortes Bola Parada – Bons executantes)
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição Defensiva (Permite Espaço, não gostam de correr atrás da bola e não são muito rápidos).

Fontinhas 2 X Moncarapachense 1:

Um jogo bastante difícil onde contámos com uma viagem até aos Açores para defrontar o primeiro classificado da Série X do Campeonato de Portugal.

Abordámos o adversário num 3-4-3 pois estávamos cientes que teríamos mais vantagens contra o 4-3-3 adversário. Na primeira parte os nossos jogadores pareciam um pouco ansiosos e a querer resolver tudo individualmente, o adversário só nos estava a ferir em situações de 2X1/3X2 no nosso corredor lateral direito onde não estávamos a conseguir equilibrar nesse sentido onde carecemos de alguma dificuldade em “bascular” defensivamente para esse corredor.

Conseguimos corrigir essas situações, voltámos ao nosso sistema habitual (4-4-2) e conseguimos chegar ao empate.

A equipa adversária no momento logo a seguir ao nosso golo, consegue aproveitar um erro individual de um jogador da nossa equipa e conseguem chegar à nossa área e ganhar uma situação de grande penalidade.

Conseguiram chegar ao golo e depois souberam gerir o jogo com bastante astúcia e a nossa equipa não conseguiu ser superior a partir do golo sofrido.

Microciclo (34) Extraordinário

Data: 21 a 27 março

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Folga	Folga	Treino	Treino	Treino	Jogo Treino X Farense	Folga

Análise do microciclo:

Um microciclo em que nos questionamos o que podemos alterar pois chegámos à conclusão que acabámos por entrar em “velocidade cruzeiro”, talvez nos tenhamos deixado levar pelos bons resultados e não fomos capazes de antecipar cenários e trabalhar no nosso máximo como equipa técnica e deixámos transparecer isso para os nossos jogadores.

Este microciclo surge como uma fase de alterações na forma de trabalhar, sabendo que somos capazes de conseguir ambicionar algo mais se não deixarmos nada por fazer.

Transição Defensiva: Meinhos Ações de 4X2 ou 6X2- Reação à perda.

Transição Ofensiva: Situações de Finalização- Foco na tomada de Decisão (3X2+GR) / Situações de cruzamento (4X3+GR).

Organização Defensiva/ Transição Ofensiva: Posse e manutenção da bola/ Ações defensivas + transição pelo corredor/ Procura de passe interior no avançado.

Organização Defensiva: 4X4+GR (Coordenação Defensiva/ Abordagem da linha defensiva a situações de cruzamento).

Microciclo (35) Uni Competitivo

Data: 28 março a 3 abril

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 2 Campeonato Portugal Ap. Subida Moncarapachense X Sertanense

Análise do microciclo:

- Corrigir problemas encontrados no(s) jogo(s) anterior(es):
Atrair, mas não aproveitar os espaços vazios;
Procura constante de movimentos de rotura.
- Organização Ofensiva:

1ª Fase de Construção (GR+7X7) -> Finalização (3X1+GR/4X1+GR): Procurar passe para os avançados e de seguida jogar no apoio frontal);

1ª Fase de Construção (GR+ 5X5) face à pressão adversária (Anular o pressing à nossa fase de reposição) com o Ala adversário a pressionar o nosso lateral;

Situações de Finalização (Insistir no movimento circular e rotura entre centrais);

- Transição Ofensiva:
4X3+GR (Explorar vantagem no espaço vazio);
Situações de cruzamento (3X2+GR) -> (4X3+GR)
- GR+10X10+GR- 1 equipa em 4-4-2 evidenciar as nossas dinâmicas) /outra equipa em 3-4-3 para simular a equipa do Sertanense (iniciar sempre com situações de cruzamento- Organização Defensiva.

Análise Sertanense- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio Alto (Deixam espaço para Jogar na profundidade – não assumem a iniciativa de Jogo, provocam erro no adversário com Pressão Alta para Transições Ofensivas, jogo objetivo com cruzamentos para referência- Avançado Muacir);
- Usam Sistema (GR-3-4-2-1) partem Setores no momento de Pressão, equipa compacta quando recuam;
- Estilo de Jogo Ofensivo Simples (Organização Ofensiva apoiada para conquistar corredores e sair cruzamento, Alas não vão até à linha de fundo para cruzar);
- Vários Recursos nas Bolas Paradas (Fortes Bola Parada – Bons executantes);
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição Defensiva (Permitem Espaço na Profundidade, não gostam de correr atrás da bola e não são muito rápidos).

Moncarapachense 1 X Sertanense 1:

Mais um jogo difícil como era expectável nesta fase em que nos encontramos.

Fizemos uma primeira parte muito competente com bastante chegada à baliza adversária e conseguimos entrar em vantagem na partida.

Sentimos na segunda parte alguma falta de frescura física, o que nos custou algumas perdas de bola que nos foram retirando confiança. Essa mesma falta de confiança afetou a nossa primeira fase de construção, onde deixámos de sair a jogar através do guarda-redes, ficámos com a sensação de que os jogadores se sentiam mais confortáveis na tentativa do jogo direto, mas isso só nos dificultou e afetou a nossa organização defensiva pois a equipa adversária com as soluções que tinha no banco de suplentes

conseguiu refrescar as zonas onde estava mais carenciada e assim ferir-nos um pouco mais.

Acabámos por sofrer o golo no minuto final o que no ponto de vista do resultado e dos jogadores possa ser um mau resultado, deixa-nos a pensar que se o golo tivesse acontecido um pouco mais cedo o resultado poderia ter sido diferente e podíamos ter mesmo perdido o jogo.

Microciclo (36) Uni Competitivo

Data: 4 a 10 abril

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 3 Campeonato Portugal Ap. Subida Pêro Pinheiro X Moncarapachense
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

- GR+6X6+GR (+6 apoios exteriores), em que a equipa com posse de bola tenta explorar a vantagem numérica para tentar mover a bola rapidamente e utilizar os apoios para criar chances e finalizar. O passe a apoios em profundidade simboliza um passe “entre-linhas”, cuja devolução nos deixará de frente para o jogo.
- Jogo de setores GR+4X2/ 4X4/ 2X4+GR (Espaços muito reduzidos e zonas muito povoadas (simular a pressão exercida pela equipa do Pêro Pinheiro em pouco espaço para jogar);
- Bola coberta/ bola descoberta (Organização defensiva/ Transição defensiva) 5X4+GR;
- GR+10X10+GR (1 equipa em 4-3-3 à semelhança do Pêro Pinheiro).

Análise Pêro Pinheiro- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio Alto (Desalinham a profundidade defensiva – não assumem a iniciativa de Jogo, provocam erro no adversário com Pressão Alta para Transições Ofensivas (momento Forte da Equipa) em jogo de aceleração e objetivo com e para os 3 Avançado com muita mobilidade e intensidade);
- Usam Sistema (GR-4-3-3) descolam o Setor Defensivo do Médio e Avançado no momento de Pressão, equipa compacta apenas nos Esquemas Táticos;
- Estilo de Jogo Ofensivo Simples (Organização Ofensiva apoiada para conquistar corredores e sair cruzamento tenso em diagonal, Extremos com movimentos interiores e Pé contrário para

Remate);

- Bolas Paradas Ofensivas Tensas ao 2º poste para amortecimento e 2ª bola ser finalizada (Deixam muito espaço ao 1º Poste nos Cantos Defensivos);
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição Defensiva (Permitem 1x1 e Espaço na Profundidade, correm muito, mas desposicionam-se muito também).

Pêro Pinheiro 0 X Moncarapachense 1:

Um jogo se jogou muito em duelos e luta pela posse de bola a meio-campo.

Conseguimos estar exímios no que não tínhamos conseguido fazer no jogo passado, construindo sempre a partir de trás e existindo sempre a ligação com o setor médio, conseguindo assim que a pressão alta adversária fosse uma vantagem a explorar no nosso setor ofensivo. Na primeira parte faltou-nos perceber essa mesma vantagem e qual o melhor “*timing*” para soltar a bola quando já tínhamos atraído suficientemente o adversário.

Melhoramos nessa situação e conseguimos criar ainda mais situações de finalização.

O golo acontece numa situação de canto ao 1ª poste (zona onde o adversário costuma deixar muito espaço).

Com o golo conseguimos gerir o resultado e criar ainda algumas situações de perigo, mas a nossa capacidade de continuar a construir a partir de trás poderá ter sido a chave para o adversário não conseguir ter bola e consequentemente não nos conseguir ferir.

Microciclo (37) Uni Competitivo

Data: 11 a 17 abril

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 4 Campeonato Portugal Ap. Subida Olhanense X Moncarapachense	Folga

Análise do microciclo:

- **Aspetos a melhorar:**

Capacidade de manter a posse da bola sendo pressionados de forma organizada num grupo compacto/ capacidade de pressionar de forma organizada e ao conquistar a bola, assegurar amplitude e devidas linhas de passe que evitem perder a bola.

- Organização Ofensiva (8X7+ GR) -> Transição Ofensiva (6X4+GR): Aproveitar as dificuldades de transição defensiva encontradas na equipa adversária;

- Situações de ações ofensivas no corredor (2X1+GR)-> Situações de Cruzamento (3X1+GR) a desenrolar para um (4X2+GR);
- GR+10X10+GR (1 equipa em 4-3-3 à semelhança do Olhanense);
- Finalização (foco na nossa transição ofensiva e desorganização na transição defensiva adversária).

Pontos Fracos: Pouco aproveitamento de situações de finalização aquando de transição ofensiva.

Análise Olhanense- Indicações Coletivas:

- Assumem o Jogo com bola, Jogadores bons tecnicamente;
- Equipa Bloco Médio (Deixa sair a jogar), dão espaço para Jogar, ficam posicionais e pressionam na zona Central (88 / 21);
- Constroem à Procura do AVANÇADO;
- (6 Semedo) comanda Equipa Ofensivamente, defensivamente fica posicional;
- Perigosos nas Bolas Paradas (Atacam bem a Bola sobretudo 1º poste – 40 Cavadas);
- Procuram atrair em posse e lançar 1x1 de Alas (87 Leandro ou zona Interior 10 Xavi) ou avançado (20 Djolou à procura de espaços);
- Muitas Dificuldades em Transições Defensivas;
- Referenciais de Pressão - DC (3 Lento, mas técnico)
- DE (26 Lento).

Olhanense 0 X Moncarapachense 2:

Uma equipa que já tínhamos defrontado duas vezes anteriormente e sabíamos que teríamos de estar focados em todos os momentos para não deixar a equipa do Olhanense superiorizar-se de alguma forma.

Na primeira parte não conseguimos estar confiantes com bola, perdemos demasiadas bolas e quando estávamos em posse da mesma acabávamos por nos “desfazer” dela sem pressão.

Conseguimos melhorar na segunda parte, onde conseguimos ter mais bola, uma circulação mais fluída e por mais tempo o que nos deu um pouco mais de confiança. Acabámos por chegar ao primeiro golo através de um canto ofensivo e ao segundo através de um lance de contra-ataque onde conseguimos expor a equipa do Olhanense às suas fragilidades na transição defensiva e aproveitar da melhor forma.

Com o segundo golo a equipa do Olhanense ainda tentou através de situações de 1X1 nos corredores

laterais, mas conseguimos controlar muito bem, conseguindo um bom resultado na casa de um adversário muito difícil.

Microciclo (38) Pluri Competitivo

Data: 18 a 24 abril

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Treino	Meia-final Taça	Treino	Treino	Folga	Jornada 5 Campeonato
		AF Algarve				Portugal Ap. Subida
		Silves X				Moncarapachense X
		Moncarapachense				Belenenses

Análise do microciclo:

Com jornadas muito próximas, com dois dias de intervalo, a preparação da jornada teve sempre a nossa preocupação com os aspetos da recuperação e uma tentativa de não descurar da parte tática. Desta vez conseguimos apresentar a análise em vídeo ao jogador o que facilita um pouco a abordagem estratégica ao adversário.

- Corrigir problemas encontrados no jogo anterior:
Reação à perda;
Atrair e libertar no momento certo no lado contrário;
Constante procura de movimentos de rotura.
- Organização Ofensiva (8X8+GR) - Ataque posicional com o intuito de desbloquear o bloco baixo que prevemos do adversário/ Transição defensiva (5X4+GR)- Expor a nossa equipa à opção mais difícil de lidar caso a equipa do Silves transite ofensivamente com os 3 avançados + 2 alas.

Análise Silves- Indicações Coletivas:

- Centrais fracos em construção preferem o jogo direto nos jogadores mais evoluídos tecnicamente (3 avançados);
- Organização Defensiva montada em bloco-alto, Não deixa sair a jogar, Ponta de Lança salta nos centrais, posicionado em zona central e os exteriores pressionam nos centrais. (88 / 21);
- (Bruno Vila) comanda Equipa Ofensivamente, não se envolve também no momento defensivo mas tem uma forte reação à perda;
- Procuram atrair o adversário a um corredor e soltar no contrário;

- Muitas Dificuldades em Transições Defensivas;
- Referenciais de Pressão – DC's.

Silves 1 X Moncarapachense 2:

Um jogo de taça que como todos os outros jogos queríamos vencer, este jogo a meio da semana acarreta sempre algumas alterações pois para muitos dos jogadores é um acumular de esforço físico e mental enorme.

Sabíamos que iria ser difícil pois a equipa adversária iria fazer de tudo para vencer ou até mesmo levar o jogo para as grandes penalidades.

A equipa adversária abordou o jogo de forma diferente ao analisado, exercendo uma pressão mais alta na nossa primeira fase de construção, que soubemos gerir, porém não estávamos a conseguir tirar algum partido dessa mesma pressão, pois acabávamos por ter vantagem no nosso setor ofensivo com situações de 3X3 numa marcação individual adversária.

Os nossos jogadores pareciam estar um pouco menos focados em relação ao jogo e isso custou-nos as poucas oportunidades na primeira parte, tendo chegado ao golo num erro de construção adversária que conseguimos aproveitar.

Melhorámos na segunda parte tirando partido dessa mesma situação de vantagem posicional que nos levou a mais um golo, acabámos por sofrer um pouco no final em que o adversário consegue chegar ao golo através de jogo direto para a nossa área.

Análise Microciclo:

Sendo que o último jogo foi na quarta-feira, a maioria dos jogadores necessitam de uma redução de carga a fim de conseguirem recuperar e dar o seu contributo para este jogo importante, neste sentido todos os exercícios de treino foram construídos com espaços mais reduzidos e com menor tempo de realização.

A nível estratégico procurámos trabalhar as seguintes questões:

- Organização defensiva: Condicionar a saída curta no pontapé de baliza adversário;
Fase de criação adversária- Processos de aceleração no corredor esquerdo (Gonçalo Maria (6) cruza bem/ Araújo (9) finaliza bem) / Jogo apoiado entrelinhas (Clé (11) receção enquadrada com a baliza);
- Organização Ofensiva: Jogo setorial (GR+ 4X3/ 4X4/ 2X3+ GR);
Linha defensiva subida- Explorar profundidade através de movimentações dos nossos avançados.
- Esquemas Táticos: Cantos Defensivos- Canto curto com movimentação para receber a bola

dentro de área e lançar no 2º poste;

Canto curto com movimentação para receber a bola dentro de área e lançar na área;

Canto aberto (5 homens dentro de área/ 2ª vaga forte de Gonçalo Maria (6)).

Análise Belenenses- Indicações Coletivas:

- Assumem o Jogo com bola, Jogadores bons tecnicamente;
- Equipa Bloco Médio (Deixa sair a jogar), dão espaço para Jogar, ficam posicionais e pressionam no Corredor Central (17 / 24);
- Constroem a procurar o AVANÇADO REFERÊNCIA (Rúben Araújo 9);
- Passivos nas Bolas Paradas (sempre olhar para bola);
- Procuram atrair no interior e libertar nos Corredores p/ cruzamento (sobretudo á esquerda com Gonçalo 6 – Excelente Pé Esquerdo);
- Dificuldades Defensivas (pouca disponibilidade e atitude) sobretudo em Transição Defensiva (muita passividade);
- Referenciais de Pressão - DD (25 Técnico, mas finta p/ dentro)
- DC (21 Lento sobretudo na profundidade Defensiva).

Moncarapachense 0 X Belenenses 0:

Jogo equilibrado com muitos duelos a meio-campo, conseguimos anular quase todo o jogo a construção adversária a procurar o avançado referência, levando-os para jogo exterior. Falhámos uma vez a forma como estávamos a condicionar o pontapé de baliza curto, o que originou uma situação de perigo para a nossa baliza.

Apresentámos algumas dificuldades na decisão (último passe; atraímos e não soltamos a bola no timing certo) e também na forma como gerimos os momentos de jogo (existem momentos em que o jogo deve ser “esfriado” e os nossos jogadores parecem não perceber quais esses momentos de manter a calma no jogo e acabamos por ser levados no ímpeto do adversário).

Notou-se alguma quebra física da nossa parte a partir do minuto 70 (fruto do jogo desgastante fisicamente e mentalmente a que alguns jogadores estiveram expostos), o que levou a equipa adversária a um aumentar de intensidade de jogo.

Acabámos também por sofrer um pouco com situações de 1X1 no corredor direito através do Clé (Extremo muito rápido e que procura muito 1X1), uma substituição para um lateral direito que lhe deu um pouco mais de espaço e a procurar ficar só em contenção deu-nos outra segurança.

Microciclo (39) Uni Competitivo

Data: 25 abril a 1 maio

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 6 Campeonato Portugal Ap. Subida Moncarapachense X Fontinhas
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

- Organização Defensiva: 4X4+GR (Coordenação Defensiva/ Abordagem da linha defensiva a situações de cruzamento);
4X4 (Médios- Posse/ Fechar espaço interior).
- Trabalhar com uma equipa em 4-4-2 (OD) e outra em 4-2-4 (Fontinhas) (OO/TO) - Com os 2 avançados adversários a ficar em situações de 2X2 com os nossos centrais/ Os 2 extremos contrários sempre a acompanhar os nossos laterais;
- Foco em situações de cruzamento ofensivo (Aproveitar a atração do LD e procurar o espaço nas costas/ Cruzamento rasteiro e fora do raio de ação do GR);
- GR+10X10+GR (1 equipa em 4-2-4 à semelhança do Fontinhas) - Procurar sempre jogo direto
Extremos sempre a acompanhar os laterais
Lançamentos na profundidade
Expor à situação mais difícil (lateral a não ser atraído pelo nosso interior);
- Organização Ofensiva: Jogo setorial (GR+ 4X4/ 4X2/ 2X4+ GR);
- Esquemas Táticos Ofensivos/ Defensivos (Livres e cantos).

Análise Fontinhas- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio Baixo (Deixam espaço para Jogar – não assumem a iniciativa de Jogo, esperam pelo erro do adversário para Transições Ofensivas em jogo vertical e objetivo para Avançados);
- Usam 2 Sistemas (GR-4-3-3) ou (GR-4-4-2) não partem Sectores, equipa compacta, os 2 Extremos baixam ligeiramente para estarem disponíveis na TO, procuram muito profundidade para receber bola (77 e 7) em Apoio ao Avançado Referência;
- Estilo de Jogo Ofensivo Simples e Paciente entre Linhas (Muita Experiência, Organização Ofensiva apoiada, (Laterais) não vão a linha de fundo para cruzar e atrás do 1/2 campo simulam

jogo exterior e jogam no Interior. Nas Transições Ofensivas Extremos ACELERAM O JOGO depois da bola entrar no Av. Referência);

- Forçam o Adversário a errar e criar situações de Falta (Fortes Bola Parada – Bons executantes)
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição Defensiva (Permite Espaço, não gostam de correr atrás da bola e não são muito rápidos defensivamente).

Moncarapachense 0 X Fontinhas 0:

Uma primeira parte como esperávamos com bastantes duelos e fomos bastante competentes a anular as tentativas de transição ofensiva adversária, em jogo vertical e objetivo para os avançados. Acabámos por perder algumas bolas no último terço com maus passes e más decisões no setor ofensivo.

Não criámos muitas oportunidades, falhando a ligação entre construção/ criação e situações claras de finalização.

Conseguimos ter o controlo sobre as tentativas de jogo direto na profundidade para os extremos e avançado referência.

Ficámos a jogar contra 10 e a equipa contrária baixou mais a ainda o bloco, abdicaram por completo de ter alguma iniciativa de jogo e esperam só o erro para transitar ofensivamente. Faltou-nos aproveitar esta situação para tentar chegar ao golo, faltou-nos um pouco de paciência na construção e circulação de bola muito denunciada e lenta, continuámos com más decisões no último momento e acabámos por nos tornarmos previsíveis para o adversário.

Microciclo (40) Uni Competitivo

Data: 2 a 8 maio

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 7 Campeonato Portugal Ap. Subida Sertanense X Moncarapachense
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

- Organização Defensiva: 4X4+GR (Coordenação Defensiva/ Abordagem da linha defensiva a situações de cruzamento);
4X4 (Médios- Posse/ Fechar espaço interior).
- Organização Ofensiva:

Jogo setorial (Setor defensivo- GR-2X2/ setor médio- 4X3/ setor ofensivo- 2X3+GR/ corredores laterais- 1X1) - Aproveitar vantagem quando o ala adversário pressiona o nosso lateral/ Procurar sempre a vantagem na construção).

- Transição Ofensiva: 5X3+GR – Tentar melhorar na definição no último terço/ Tentar aproveitar o espaço entre centrais e a dificuldade de transição defensiva adversária);
- GR+10X10+GR (1 equipa em 3-4-1-2 à semelhança do Sertanense) - Procurar sair em construção/ condução através dos centrais (situação mais difícil para controlarmos);

Procurar ser mais imprevisíveis com um passe longo para os nossos médios/ avançados na saída a 3 no pontapé de baliza curto;

Explorar profundidade nas costas da linha defensiva adversária;

Com o corredor aberto e linha defensiva atrasada, explorar cruzamento com bola tensa à frente da linha defensiva.

Análise Sertanense- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio Alto (Deixam espaço para Jogar na profundidade – não assumem a iniciativa de Jogo, provocam erro no adversário com Pressão Alta para Transições Ofensivas em jogo objetivo com cruzamentos para Avançado referência Muacir);
- Usam Sistema (GR-3-4-1-2) partem Sectores no momento de Pressão, equipa compacta quando recuam;
- Estilo de Jogo Ofensivo Simples (Organização Ofensiva apoiada para conquistar corredores e sair cruzamento, Alas não vão até à linha de fundo para cruzar;
- Vários Recursos nas Bolas Paradas (Fortes Bola Parada – Bons executantes);
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição Defensiva (Permite Espaço na Profundidade, não gostam de correr atrás da bola e não são muito rápidos).

Sertanense 0 X Moncarapachense 1:

Um jogo que poderia ter tido um desfecho diferente se os acontecimentos da primeira parte fossem mais prejudiciais, pois fizemos sem dúvidas a nossa pior primeira parte de todo o campeonato. Os nossos jogadores tiveram muitas e sucessivas perdas de bola, com uma pressão adversária que por si só não tão alta como analisada anteriormente. Acabámos por ser expostos a várias situações de cruzamento através dos alas (dinâmica adversária que também não costuma acontecer frequentemente) e situações de contra-ataque 3X3 que nos poderiam ter custado o jogo.

Ao intervalo, a cara dos jogadores indicava o desespero e a procura por uma comunicação que lhes

desse a resposta para o sucedido na primeira parte. A mensagem transmitida foi numa primeira fase tranquilizá-los e depois sim mostrar-lhes onde se encontrava a vantagem que não estávamos a conseguir explorar (situações de 3X3 no setor ofensivo, com os nossos dois avançados e o nosso 10 a ficarem quase sempre numa marcação individual por parte dos três centrais adversários), a partir daí era explorar essa situação pois sabíamos que esses mesmos três centrais tinham alguma dificuldade em transição defensiva e em retirar profundidade. Acabámos por conseguir tirar partido dessa mesma situação e chegar ao golo que nos daria a vitória num jogo importante. O facto de os alas adversários terem chegado muitas vezes a zonas de cruzamento na primeira parte pode tê-los desgastado e consequentemente acabar por expor a equipa a situações de desvantagem posicional.

Microciclo (41) Uni Competitivo

Data: 9 a 15 maio

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 8 Campeonato Portugal Ap. Subida Moncarapachense X Pêro Pinheiro
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

- Transição Ofensiva: 4X2+GR/ 5X3+GR – Tentar melhorar na definição no último terço através de superioridade numérica/ Procurar movimentos ao 1ºposte e não ficar só em cobertura ofensiva);
5X3+GR – Bola entre central e lateral (Explorar fragilidades adversárias costas do lateral- movimentos de dentro para fora) / Envolvimentos no corredor (Espaço nas costas do lateral- movimentos de trás para a frente.
1X1+GR- Explorar a profundidade e dificuldade da equipa adversária em retirar profundidade (Ganhar a frente ao central).
- GR+10X10+GR (1 equipa em 4-3-3 à semelhança do Pêro Pinheiro).

Pontos Fortes: A equipa técnica procurou desenvolver um trabalho positivo, tendo em conta a análise do adversário, ao qual procurou criar exercícios específicos para o que se iria encontrar.

Pontos Fracos: Revela-se cada vez mais que não existem várias opções para várias posições, o que revela menos competitividade interna, que por sua vez se pode vir a tornar numa diminuição de

rendimento individual dos jogadores.

Análise Pêro Pinheiro- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio Alto (Desalinham a profundidade defensiva – não assumem a iniciativa de Jogo, provocam erro no adversário com Pressão Alta para Transições Ofensivas (momento Forte da Equipa) em jogo de aceleração e objetivo com e para os 3 Avançados com muita mobilidade e intensidade);
- Usam Sistema (GR-4-3-3) descolam o Sector Defensivo do Médio e Avançado no momento de Pressão, equipa compacta apenas nos Esquemas Táticos;
- Estilo de Jogo Ofensivo Simples (Organização Ofensiva apoiada para conquistar corredores e sair cruzamento tenso em diagonal, extremos com movimentos verticais com Remate ou cruzamento fácil);
- Bolas Paradas Ofensivas tensas ao 2º poste para amortecimento e 2ª bola ser finalizada (Deixam muito espaço ao 1º Poste nos Cantos Defensivos);
- Fragilidades Defensivas em Organização e Transição Defensiva (Permitem 1x1 e Espaço na Profundidade, sobretudo nos movimentos de rotura dentro para fora correm muito, mas “desposicionam-se” muito também, facilmente atraídos).

Moncarapachense 2 X Pêro Pinheiro 0:

Um jogo onde sentimos que a inexistência de competitividade interna no plantel pode influenciar nas tomadas de decisões dos jogadores em contexto de jogo.

Entrámos com alguma intranquilidade o que fez com que tivéssemos alguns erros na circulação da primeira fase de construção o que permitiu ao adversário criar situações de perigo para a nossa baliza através de contra-ataque.

Conseguimos melhorar e acertar esse aspeto que nos permitiu assentar o nosso jogo com uma melhor construção e a conseguirmos ligar com a preparação/criação por dentro do bloco adversário e aí os nossos interiores estiveram muito bem a ligarem-se um com o outro e a conseguir ligar com os avançados que saíram várias vezes da zona dos centrais para vir servir de apoio frontal e ligarem-se com os médios.

Conseguimos chegar ao golo na primeira parte o que nos permitiu encarar o jogo de outra forma. Na segunda parte o adversário exerceu uma pressão mais alta o que nos levou a errar mais e consequentemente a ter menos bola.

Existiram duas expulsões da equipa adversária e isso fez com que conseguíssemos chegar ao segundo

golo com um pouco mais de facilidade.

Microciclo (42) Uni Competitivo

Data: 16 a 22 maio

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Folga	Jornada 9 Campeonato Portugal Ap. Subida Moncarapachense X Olhanense
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

- Aspetos a melhorar:
Capacidade de manter a posse da bola sendo pressionados de forma organizada num grupo compacto/ capacidade de pressionar de forma organizada e ao conquistar a bola, assegurar amplitude e devidas linhas de passe que evitem perder a bola.
- Organização Ofensiva (8X7+ GR) -> Transição Ofensiva (6X4+GR): Aproveitar as dificuldades de transição defensiva encontradas na equipa adversária;
- Situações de ações ofensivas no corredor (2X1+GR) -> Situações de Cruzamento (3X1+GR) a desenrolar para um (4X2+GR)
- GR+10X10+GR- 1ª Abordagem: 1 equipa em 4-3-3 à semelhança do Olhanense X 1 equipa em 4-4-2 nas nossas dinâmicas habituais/ 2ª Abordagem: 1 equipa em 5-3-2 à semelhança da última análise feita á equipa do Olhanense X 1 equipa em 4-3-3 com objetivo de anular as dinâmicas da equipa adversária colmatando as lacunas que pudessem vir a ser exploradas no 4-4-2;
- Finalização (foco na nossa transição ofensiva e desorganização na transição defensiva adversária).

Pontos Fortes: Os jogadores foram alertados para as valias da equipa do Olhanense, sendo elas a qualidade individual de quase todos os jogadores da equipa adversária, mesmo não estando no seu melhor coletivamente.

Pontos Fracos: Não foram trabalhadas situações de Organização defensiva (zonas de pressão quando não temos bola).

Análise Olhanense- Indicações Coletivas:

- Assumem o Jogo com bola, Jogadores bons tecnicamente;
- Equipa Bloco Médio (Deixa sair a jogar), dão espaço para Jogar, ficam posicionais e pressionam na zona Central (88 / 21);
- Constroem à Procura do AVANÇADO;
- (6 Semedo) comanda Equipa Ofensivamente, defensivamente fica posicional;
- Perigosos nas Bolas Paradas (Atacam bem a Bola sobretudo 1º poste – 40 Cavadas);
- Procuram atrair em posse e lançar 1x1 de Alas (87 Leandro ou zona Interior 10 Xavi) ou avançado (20 Djolou à procura de espaços);
- Muitas Dificuldades em Transições Defensivas;
- Referenciais de Pressão - DC (3 Lento, mas técnico)
- DE (26 Lento).

Moncarapachense 0 X Olhanense 0:

Entrámos com alguma intranquilidade o que fez com que tivéssemos alguns erros na circulação da primeira fase de construção o que galvanizou o adversário e nos causou alguns problemas nos primeiros 15/20 minutos com a equipa adversária a conseguir chegar a zonas de finalização e a finalizar com perigo.

O nosso sistema tático foi bem explorado pelo adversário e as mudanças de flanco através de passes longos foram o que nos dificultou a tarefa defensiva, pois os nossos interiores chegavam sempre tarde para realizar pressão ao recetor do passe longo.

Na segunda parte conseguimos ajustar esse aspeto mas não conseguimos ser assertivos no momento em que transitávamos e procurávamos visar a baliza adversária, pois através de más decisões não conseguíamos finalizar com perigo.

Microciclo (43) Uni Competitivo

Data: 23 a 29 maio

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Treino	Viagem para Lisboa	Jornada 10 Campeonato Portugal Ap. Subida Belenenses X Moncarapachense
Recuperação		Força	Resistência	Velocidade		

Análise do microciclo:

- Organização Defensiva: Zonas de pressão 1ª fase de construção adversária;
Jogo setorial: Abordagem em 4-5-1- GR+4X2/5X4/1X4+GR;
Instruções individuais para funções a cumprir.
- GR+10X10+GR (1 equipa em 4-2-4 à semelhança da equipa do Belenenses/ 1 equipa em 4-5-1 com objetivo de anular as dinâmicas da equipa adversária colmatando as lacunas que pudessem vir a ser exploradas no 4-4-2);
- Esquemas táticos: Cantos defensivos
Cantos ofensivos;
Abordagens dentro de área;
Lançamentos ofensivos;
Lançamentos defensivos;
Livres laterais defensivos/ 2ªs vagas.

Pontos Fortes: A equipa técnica focou-se em trabalhar a organização defensiva, sabendo que a equipa adversária teria jogadores que pelas suas características, seriam dotados tecnicamente. Assim, teríamos de procurar ser fortes na coesão da equipa e seria solicitado aos atletas capacidade nas coberturas aos colegas.

Conseguimos realizar um treino de adaptação ao relvado.

Pontos Fracos: Incerteza de se os jogadores teriam a capacidade para perceber a mensagem passada e se seriam capazes de cumprir as funções individuais de cada posição.

Análise Belenenses- Indicações Coletivas:

- Assumem o Jogo com bola, Jogadores bons tecnicamente;
- Equipa Bloco Médio (Deixa sair a jogar), dão espaço para Jogar, ficam posicionais e pressionam no Corredor Central (17 / 24);
- Constroem a Procura do AVANÇADO REFERÊNCIA (Rúben Araújo 9);
- Passivos nas Bolas Paradas (sempre olhar para bola);
- Procuram atrair no interior e libertar nos Corredores p/ cruzamentos (sobretudo á esquerda com Gonçalo Maria (6) – Excelente Pé Esquerdo) – PADRÃO;
- Dificuldades Defensivas (pouca disponibilidade e atitude) sobretudo nas Transições Defensivas (muito passivas e lentas);

- Referenciais de Pressão - DD (25 Técnico, mas finta p/ dentro)
- DC (21 Lento sobretudo na profundidade Defensiva.

Belenenses 0 X Moncarapachense 1:

Tivemos uns primeiros 15 minutos pouco conseguidos, um pouco receosos, a dar o domínio por completo à equipa adversária que como sabíamos era uma equipa difícil, bem orientada e com grandes valias em termos individuais e perante um estádio com bastante público afeto à equipa do Belenenses. A partir desses 15/ 20 minutos os jogadores começaram a “libertar-se”, a jogar por dentro, a atrair, a jogar por fora, a jogar em aproximações e profundidade. Sentimos foi que a equipa estava pouco estendida e quando chegávamos à fase de finalização apareciam poucos jogadores em posição de finalizar.

Na 2ª parte sentimo-nos mais à vontade, conseguimos chegar com mais critério, rigor e com mais gente em zonas de finalização e na 2ª parte conseguimos superiorizar-nos ao adversário.

Classificação Final:

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Fontinhas	20	10	6	2	2	12	8	+4	+
2	Moncarapachense	19	10	5	4	1	9	3	+6	+
3	Belenenses	16	10	4	4	2	17	9	+8	+
4	Sertanense	11	10	2	5	3	11	11	0	+
5	Olhanense	7	10	1	4	5	5	14	-9	+
6	Pêro Pinheiro	5	10	0	5	5	5	14	-9	+

Figura 3. Classificação Fase Subida- obtida do site zerozero.pt

Microciclo (44) Uni Competitivo

Data: 30 maio a 4 junho

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Final Taça AF Algarve Moncarapachense X Ferreiras

Análise do microciclo:

A planificação e operacionalização deste microciclo passou por diminuir por completo a carga de

treino.

Foi focada a recuperação nos primeiros dois dias do microciclo e a abordagem estratégica ao adversário nos últimos dois treinos da semana consequentemente da época.

Pontos Fortes: A equipa técnica procurou trabalhar todos os aspetos de forma a evidenciar os pontos fortes e fracos do adversário.

A equipa está feliz com o feito alcançado e a alegria revela-se em todos os momentos de treino.

Foi passada a mensagem aos jogadores da forma de como chegámos até ao final da época e que não podíamos deixar nada por fazer neste último jogo.

Pontos Fracos: Sendo que o último jogou envolveu “pressão” e emoção em todos os sentidos, sente-se que os jogadores já não conseguem acatar feedbacks aquisitivos, o que nos pode dificultar um pouco a forma como tentámos passar a mensagem da abordagem estratégica a ter em conta para o último jogo da temporada.

Análise Ferreiras- Indicações Coletivas:

- Equipa Bloco Médio (Deixam espaço para Jogar – sobretudo no interior);
- Organização defensiva em (GR-4-1-4-1);
- Laterais ofensivos (Procuram largura para conseguir Cruzamento);
- Iniciativa de Jogo na 1ª Fase de construção de forma lenta;
- Criação- Alas abertos e projetados (extremos dentro);
- Criação (ataque rápido) - Roturas no corredor através do lateral direito.

Moncarapachense 2 X Ferreiras 0:

Jogo onde mantivemos as nossas ideias, mas num sistema diferente, o adversário baixou um pouco as suas linhas e nós conseguimos manter o nosso jogo com uma melhor construção e a conseguirmos ligar com a preparação/criação por dentro do bloco adversário, faltava depois mais movimentos a procurar a profundidade pelos nossos extremos.

O nosso avançado esteve muito bem ao alternar movimentos de aproximação, para ser apoio frontal, com movimentos para a profundidade, mas pretendíamos que esses movimentos para a profundidade fossem feitos pelos nossos extremos.

O nosso meio defensivo esteve sempre muito bem no equilíbrio da nossa equipa, conseguindo sempre compensar os laterais e centrais e fechando os espaços, entre o nosso sector defensivo e o nosso setor médio.

Também no processo defensivo os nossos extremos contrários á bola conseguiram sempre bascular para o corredor central. Em suma, estivemos sempre muito compactos a defender o que fez com que o adversário tivesse muitas dificuldades a jogar dentro do nosso bloco.

Discussão

Por ser considerada uma equipa amadora e devido a muitos dos jogadores do plantel possuírem empregos como fonte de rendimento principal, todos os treinos foram realizados durante a noite, exceto algumas situações pontuais, com hora de início às 20 horas e 30 minutos.

A equipa técnica, teve sempre como linha condutora a Periodização Tática na forma como abordava cada microciclo. Este facto permitiu-me conhecer de forma “palpável” o funcionamento de toda a metodologia. A Periodização Tática apresenta princípios metodológicos próprios e concebe o treino como um processo de ensino-aprendizagem. Trata-se de uma metodologia cujo propósito fundamental passa pela aquisição de uma forma de jogar específica (em todos os níveis) (Tobar, 2018).

No contexto específico onde estive inserido, a equipa que competiu de domingo a domingo, tendo tido uma matriz respeitada ininterruptamente, na maioria das semanas, afigurando-se assim como padrão. Pinheiro, Batista & Santos (2020) referem que o planeamento do microciclo semanal é uma tarefa na qual deverá estar envolvida toda a equipa multidisciplinar, deverão estar todos os recursos humanos envolvidos, pois tratar-se-ão de assuntos de cariz organizacional (Número de treinos a realizar, bem como o horário dos mesmos; Número de competições a participar; Momentos para analisar os vídeos dos adversários e da própria equipa; Horários das refeições; Dias e horários dos Treinos de Força no ginásio).

Cada sessão de treino era construída com a equipa técnica a ter em conta o seu modelo de jogo na conceção semanal dos microciclos e a atribuir grande importância à observação das equipas adversárias na operacionalização do treino, treinando ações que após observação, percebia que a equipa iria ver executadas pelo adversário em competição. Oliveira (2004) refere que o padrão semanal seguinte visa preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte. A construção de cada sessão de treino era realizada entre a equipa técnica horas antes de cada sessão de treino tendo sempre em conta que numa fase inicial do microciclo iria ser dado ênfase à melhoria de aspetos considerados menos positivos, e de seguida se iria abordar de forma estratégica tendo em conta a análise feita ao adversário, tendo sempre como premissa as dinâmicas do modelo de jogo. Silva (2008) esclarece que a preparação semanal resulta da interação contínua

entre o modelo de jogo, a dinâmica da equipa no jogo anterior (as dificuldades, problemas e aspetos positivos) e as características do próximo adversário que permitem anteceder determinados comportamentos. Deste modo, os objetivos da preparação semanal passam por desenvolver o modelo de jogo tendo em conta os problemas que a equipa evidenciou no jogo anterior e os que provavelmente encontrará na competição seguinte (Silva, 2008).

Durante a sessão de treino cada exercício de treino era operacionalizado pelos vários elementos da equipa técnica, existindo sempre a comunicação do treinador principal como voz de comando na verbalização de “feedbacks” prescritivos. Compete ao treinador complementar a execução prática das atividades com as orientações verbais apropriadas ao momento de modo a aumentar a probabilidade de os jogadores adquirirem maiores conhecimentos ao nível cognitivo (Caldeira, 2013 como citado em Fortunato et al., 2020). Desta feita, as tarefas informacionais táticas funcionam como orientadoras, potenciadoras e propiciadoras da emergência de soluções favoráveis que permitirão ao jogador agir com sucesso, em consonância com os objetivos propostos (Araújo et al., 2009, 2005; Passos et al., 2008).

No final de cada sessão de treino, era feito um balanço com o intuito de perceber o que tinha corrido de forma positiva ou negativa e o que tinha estado na origem dessa mesma conclusão. Oliveira (2005) denomina de avaliação e controlo do plano à quarta etapa da planificação do treino. Já (Moreno Arrayo & Del Villar Álvarez, 2004 como citado em Pinheiro, Batista & Santos, 2020) apresentam algumas decisões nesta etapa da planificação do treino, sendo estas a Alteração das condições de realização de um exercício; Jogador com rendimento abaixo do expectável; Sinalizar um jogador com conduta descomprometida; Rever dinâmicas de intervenção entre Treinadores; Rever dinâmicas organizacionais; Resposta ao imprevisto, caracterizadas por Decisões Pós Treino.

Ao longo da época todos os microciclos uni competitivos foram construídos e planeados sempre na mesma linha condutora e convém fazer uma pequena especificação do pretendido para cada dia e a forma como se processa. Pinheiro et al. (2018) esclarecem como Microciclo Uni Competitivo aquele que é o mais utilizado pela maioria das equipas e traduz-se num conjunto de sessões de treino (5/6) culminando com um jogo no final da semana.

O primeiro treino da semana era o chamado dia de recuperação. Este situava-se no primeiro dia pós-competição. Nesta unidade de treino o objetivo fundamental era a recuperação do desempenho de todos os envolvidos no último jogo. Realizavam-se exercícios com jogos intermitentes, competitivos, de pouca duração (sem pretensões aquisitivas de maneira deliberada). Neste dia era realizada também uma palestra com os jogadores sobre o que se tinha feito de menos positivo no jogo passado, em casos em que considerávamos que existiam demasiados erros ou erros mais graves era realizada uma sessão de vídeo antes do treino. Essa palestra e possível sessão de vídeo eram realizadas logo no primeiro dia pós-competição pois pensámos que seria o melhor para os jogadores, isto porque o facto de ter tido o jogo no dia anterior muito facilmente os jogadores se iriam lembrar do que fizeram em campo, por outro lado fechávamos o capítulo naquele dia, treinávamos a seguir e no dia seguinte existia a folga e começávamos logo com os olhos postos na próxima jornada. Carvalhal (2001) conclui que a melhor forma de recuperar é “solicitar as mesmas estruturas que o jogo requisita, retirando aos exercícios espaço, tempo de duração e concentração”. Para além disso refere que a recuperação dos jogadores ao nível do sistema nervoso é fundamental para conseguir que recuperem a capacidade de decidir com qualidade no jogo.

Não obstante ao facto de recuperar os intervenientes no último jogo, objetivava-se também o treino com elevada exigência para os atletas que não foram opção no jogo. Pinheiro, Batista e Santos (2020) acreditam que o ponto de vista fisiológico, possa parecer mais vantajoso que a recuperação se inicie o mais próximo possível da competição, pelo que o treino na segunda-feira permite cumprir com esse desiderato. Poderá ser ainda uma vantagem possibilitar trabalhar com dois grupos diferenciados, isto é, os atletas que farão recuperação do esforço e aqueles que treinarão sob condições de elevada exigência, pelo facto de não terem somado minutos.

Em relação à folga, a equipa técnica optou por realizá-la no segundo dia após a competição, permitindo que todos os jogadores pudessem recuperar ao mesmo tempo, esperando sempre que todos se encontrassem recuperados no dia seguinte, quarta-feira. Pinheiro, Batista e Santos (2020) esclarecem que o facto de existir a folga no dia seguinte ao treino de recuperação permite que os atletas que jogaram possam contemplar o seu processo de recuperação do esforço do jogo e aqueles que treinaram com elevada exigência no dia a seguir à competição, possam recuperar, encontrando-se ambos os grupos em condições de prontidão no dia seguinte à folga.

Na quarta-feira o foco da equipa técnica passava por corrigir alguns aspetos menos positivos observados no jogo anterior. Neste dia os Jogos Reduzidos e Condicionados eram o tipo de exercícios utilizados tendo em conta a metodologia. Pretendia-se sempre que existisse um crescimento individual de cada jogador, através de contextos que incidiam numa escala micro. Ou seja, procurava-se garantir consequências aquisitivas estruturais e funcionais individuais, através do treino de micro princípios de forma predominantemente individual, num regime de tensão máxima da contração muscular. Em consonância com este dia de treinos Clemente e Mendes (2015 como citado em Pinheiro, Batista & Santos, 2020) defendem que a utilização de jogos muito reduzidos em espaços muito reduzidos é aconselhada ao nível dos exercícios de treino, apelando a elevadas velocidades de contração muscular, porém de curta duração e elevada tensão. Nessa mesma construção de exercícios existia sempre a preocupação de realizar exercícios com preponderância em ações com saltos, agachamentos, acelerações, sprints, travagens, mudanças de direção, sempre em espaço reduzido, com um número de jogadores e um tempo de exercitação reduzidos. Para este facto Oliveira et al. (2008 como citado em Pinheiro, Batista & Santos, 2020) esclarece que o que está inerente ao reduzido número de atletas e espaço é a enorme participação individual de cada jogador, apelando sobretudo a contrações de natureza excêntrica, manifesta em ações como saltar, travar, acelerar e mudar de direção.

A quinta-feira, o quarto dia após competição, iniciava com uma sessão de vídeo da análise ao adversário. Com a observação, filtra-se o que é realmente necessário e relevante à equipa e a cada um dos jogadores (Abranja, 2020). Fratinni (2010) refere ainda que é função dos membros da equipa técnica de um clube de futebol fazer uma análise prévia de tudo o que seja necessário conhecer sobre o rendimento da equipa adversária, para elaborar e planear a melhor maneira de vencer o jogo. Conhecendo o modo como o adversário se define nos vários momentos, o treinador aposta nalguns aspetos estratégicos de forma a explorar as debilidades adversárias e a anular os seus pontos fortes (Silva, 2008). Por ser o quarto dia após a competição, os jogadores encontram-se recuperados e já se podia realizar um treino com particular predominância pelos macro e meso princípios, nesta unidade de treino treinávamos sob um regime de dominância da duração da contração muscular, onde existia um elevado tempo de exercitação. Este treino tinha os estímulos metabólicos muito semelhantes aos que se verificam em competição. Pinheiro, Batista e Santos (2020) esclarecem que neste treino,

se apela a contrações musculares com maior duração, porém reduzindo-se a tensão e a velocidade das mesmas, elucidam ainda que a nível tático, o facto de se realizarem exercícios com um maior número de jogadores e num espaço com dimensões aproximadas à da competição, permite ao treinador, trabalhar grandes princípios do seu modelo de jogo.

A sexta-feira, o nosso último dia de treino e a dois dias da competição. Procurava-se mais uma vez potenciar o lado individual, através da promoção de contextos que privilegiavam um regime de dominância da velocidade máxima da contração muscular. Existia uma alternância relativamente ao dia anterior com o intuito de passados dois dias os jogadores pudessem competir nas melhores condições. Carvalhal, Lage e Oliveira (2014 como citado em Pinheiro, Batista & Santos, 2020) objetivam que neste dia deve-se a realizar jogos com elevada velocidade de contração muscular, todavia de curta duração e tensão não máxima. Neste treino, eram também trabalhados alguns esquemas táticos que se entendessem necessários à abordagem da próxima jornada. Conforme Pinheiro, Batista e Santos (2020) este treino dever-se-á assumir como um espaço para trabalhar com incidência nos pormenores da estratégia definida para o jogo, procurando que os exercícios propostos não acarretem elevados níveis de fadiga, passíveis de não serem recuperados até ao dia do jogo.

A título de conclusão, durante toda esta época existiram momentos de abertura com todos os jogadores, existiram conversas sobre todos os jogos, da forma como iríamos abordar cada equipa adversária, em todos os treinos e jogos predominaram os *feedbacks* prescritivos de forma que todos percebessem o motivo de cada correção. Tínhamos noção como equipa técnica que muitos dos jogadores com que iríamos trabalhar tinham descido de divisão e que poderíamos encontrar jogadores que não estariam no seu melhor a níveis mentais e que isso poderia afetar nas decisões dentro do campo. Na atualidade sabe-se que a resolução de problemas no Futebol pressupõe uma elevada habilidade percetivo-cognitiva, definida como a capacidade de identificar e adquirir informação do ambiente e relacioná-la com o conhecimento já existente para que possa ser selecionado e executada a melhor resposta possível (Casanova, 2012), realçando-se assim a importância da psicologia ecológica como modelo explicativo da tomada de decisão no Jogo nesta interação decisão-contexto (Miranda, 2017).

Sabendo isso o papel de cada um de nós era fazer com que todos acreditassem que com a nossa forma de trabalhar iríamos cumprir os objetivos a que nos propúnhamos, acreditando sempre que cada jogador é diferente e que com a evolução visível do futebol o jogador neste momento também se encontra diferente. Vivendo numa sociedade cada vez mais individualizada e competitiva, os jogadores são cada vez mais conhecedores e preocupados com o seu rendimento e performance, tendo um maior interesse e preocupação com o trabalho, que lhe permitam potenciar ao máximo as suas capacidades, tendo assim a possibilidade de jogar com um melhor rendimento e uma maior longevidade (Tojo, 2018).

Numa fase inicial esses objetivos eram semanais e logo se tornaram objetivos finais de fase/ época. Para esta temática Mourinho refere no livro Mourinho - Porquê tantas vitórias? (Oliveira, Amieiro, Resende, & Ricardo Barreto, 2006 como citado em Santos & Pinheiro, 2020), o seguinte: "O objetivo é que os jogadores percebam e acreditem no modelo de jogo...por sentirem que é a melhor forma de fazerem e não porque alguém lhes disse, vamos fazer assim". O diálogo estabelecido com os jogadores é importante ao nível da descoberta guiada... Eu sei para onde quero ir e onde quero que eles cheguem.... No fundo, o nosso diálogo é um diálogo que está controlado e é um diálogo que vai sendo direcionado num determinado sentido: a minha ideia de jogo".

De acordo com Oliveira (2004), o papel do treinador não se restringe ao planeamento e estruturação do processo porque no seu entendimento, tem um papel determinante na concretização do processo, através da sua intervenção. A forma como interage e intervém no desenvolvimento do processo de treino e competição é muito importante para regular os acontecimentos no sentido do que pretende. Deste modo reconhece que a forma como o treinador intervém “no aqui e agora” é muito importante para configurar a qualidade do processo ou seja, em função do que pretende.

Conclusões

Neste relatório estão explanadas as funções que foram exercidas como estagiário, as atividades realizadas e todas as experiências que foram vivenciadas ao longo da época 2021/2022. Em função do contexto e das exigências inerente às funções foram definidos os objetivos de estágio. Este processo de definição de objetivos, exigiu uma correta avaliação do contexto, bem como das competências e ambições pessoais.

De seguida, passo a expor os objetivos a que me propus, algumas estratégias que visaram ser operacionais por forma a ver consumada a aquisição de conhecimento e visando o atingir do objetivo, e uma consequente avaliação.

Objetivo Geral- Ajudar no planeamento de sessões de treino e operacionalização de partes destas

Procurei envolver-me no processo de desenvolvimento da equipa, participar ativamente na criação do modelo de jogo, apoio, planeamento, instrução e condução do processo de treino. O qual considero que foi um objetivo atingido, pois sempre fui questionado aquando da planificação e planeamento de sessões de treino e também participei em todas as sessões de treino na instrução e condução das mesmas.

Objetivo Geral- Saber como interagir com toda a população envolvente (Treinadores, Jogadores, Departamento Médico e Direção)

Procurei alcançar este objetivo estando disponível para dar opinião sempre que solicitado ou quando sentisse que era oportuno com informação que acrescentasse valor; tentar que a intervenção fosse feita de forma assertiva. Acreditando que não importa dar muita informação à equipa técnica, mas sim transmitir uma informação que seja valiosa. Penso que este objetivo foi atingido pois senti sempre que a informação que transmitia acrescentava sempre algo a certos problemas que surgiam e os quais necessitavam de soluções.

Objetivo Geral - Organizar e dinamizar momentos do jogo

Entendi que iria alcançar este objetivo ao tentar transmitir nos melhores momentos ao treinador, quais as melhorias do exercício ou sobre a prestação dos atletas; conseguir agrupar/acumular informação por forma a que, através de conversas individuais em momentos de paragem do treino, fosse possível dar feedback assertivo e conseguir,

através da análise do treino, dar sugestões de melhoria dos exercícios realizados. Este foi talvez o objetivo que demorei mais a alcançar pois teve que existir uma adequação e um trabalho a níveis de confiança para conseguir, através da análise do treino, dar sugestões de melhoria dos exercícios realizados e transmitir nos melhores momentos ao treinador.

Objetivo Específico- Realizar a avaliação e controlo do treino dos aspetos técnicos e táticos

Estando este objetivo relacionado com o Objetivo Geral- Organizar e dinamizar momentos do jogo, entendi que iria alcançar este objetivo ao tentar transmitir nos melhores momentos ao treinador, quais as melhorias do exercício sobre a prestação dos atletas.

Objetivo Específico- Adquirir competências de liderança de grupo e treino

Sinto que foi o mais natural de atingir. Sempre através de uma tentativa de assertividade nas intervenções individuais com os atletas e mantendo um elevado rigor no cumprimento dos objetivos dos exercícios, sendo que muitas vezes era visto como um elemento que permite uma relação mais próxima, mas que, mantinha sempre um elevado compromisso com os objetivos de todas as tarefas.

Objetivo Específico- Melhorar a instrução e feedback nos exercícios de treino

Para este objetivo ser cumprido, tive que estar sempre dentro das ideias do modelo de jogo para conseguir refletir entre o que é a intenção da forma de jogar e os comportamentos dos jogadores que pudessem surgir no decorrer das sessões de treino e intervir com assertividade na comunicação nos exercícios de treino.

Objetivo Específico- Melhorar na capacidade de análise crítica ao treino e jogo

De forma a atingir este objetivo teria de conseguir agrupar/acumular informação útil por forma a que, através de conversas individuais em momentos de paragem do treino conseguisse fornecer informações consideradas relevantes para o treino e jogo.

Objetivo Específico- Melhorar na capacidade de interpretação do jogo

Para melhorar neste sentido e consequentemente atingir este objetivo específico, procurei sempre ter em conta os princípios gerais e específicos do futebol dentro de cada fase e momento do jogo, sendo dado um reforço de atenção aos aspetos

individuais. Para isso considerei o debate com os restantes elementos da equipa técnica fundamental para esta melhoria, sabendo sempre que não existem verdades absolutas no futebol.

Reforço ainda que o contexto, de futebol sénior, conferiu a cada aprendizagem um acréscimo de valor tornando ainda mais gratificante estar perto de jogadores, treinadores e profissionais de tamanha qualidade.

Finalizada a época e o relatório de estágio, considero que consegui superar os objetivos aos quais me propus inicialmente, adquirindo experiências práticas desenvolvendo capacidades e entendendo que o estágio curricular permitiu que crescesse enquanto profissional da área do futebol, mas sobretudo, enquanto ser humano.

Referências Bibliográficas

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Macas, V., & Sampaio, J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103-113
- Araújo, D., Davids, K., & Serpa, S. (2005). An ecological approach to expertise effects in decision-making in a simulated sailing regatta. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(6), 671-692. doi:10.1016/j.psychsport.2004.12.003
- Araújo, D., Davids, K., Chow, J., & Passos, P. (2009). The development of decision making skill in sport: An ecological dynamics perspective. In D. Araújo, H. Ripoll, & M. Raab (Eds.), *Perspectives on cognition and action in sport* (pp. 157-169). New York, NY, USA: Nova Science
- Bertrand, Y. e Guillemet, P. (1988) - *Organizações: uma Abordagem Sistémica*, Lisboa, Instituto Piaget, 1ª edição.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior: A recuperação é... muitíssimo mais que recuperar*. Braga: Liminho.
- Casanova, F. L. M. (2012). *Perceptual-Cognitive Behavior in Soccer Players: Response to prolonged intermittent exercise*.
- Castelo, J. (2002). *O exercício no treino desportivo: A unidade logica de programação e estruturação do treino desportivo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Castelo, J. (2006). *FUTEBOL - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa, Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009) *Futebol: Organização dinâmica do jogo* (3ª ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Clemente, F. Martins, F., & Mendes, R. (2014). Periodization based on small-sided Soccer games: Theoretical considerations. *Strength and Conditioning Journal*, 36(5), 34-43.
- Colaço, P. e Oliveira, J. (2014). *Apontamentos e diapositivos das aulas de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo*. FADEUP – Universidade do Porto In Miranda, J. (2017). *Percepções de Ex-jogadores relativamente à condição de Treinador de Elite*.

Porto: J. Miranda. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Davids, K.; Araújo, D.; Correia, V.; Vilar, L. How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Science Reviews*, v. 41, n. 3, 2013

dos Santos, F. J. L. (2017). A COMUNICAÇÃO NA COMPETIÇÃO DO TREINADOR DE FUTEBOL. Contributos para a formação de treinadores de sucesso, 119.

Fortunato, Álvaro & Guilherme, José & Ribeiro, João & Garganta, Júlio. (2020). Da coerência entre particularidades do jogo de futebol e conceções e práticas de periodização do treino para jogar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 20. 55-75. 10.5628/rpcd.20.02.55.

Frade, V. (2003). Entrevista a Vítor Frade. In Martins, F. (2003): A periodização tática segundo Vítor Frade. Mais que um conceito, uma forma de estar e reflectir o futebol: Monografia de licenciatura: FCDEF-UP, Porto

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das generalidades às especificidades. In Jorge Bento e António Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*. Porto: Câmara Municipal do Porto e FCDEF-UP, pp. 259-270.

Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento, FCDEF-Universidade do Porto, Portugal.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 57-64.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (3ª ed., pp. 95-135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Hill-Hass, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.

- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players. *Journal Sports Science & Medicine*, 8(3), 374-350.
- Magill, R.A. (2011) *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill, New York.
- Mahlo, F. (1974). *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Mesquita, I. (2017) O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, p. 223-234
- Miranda, J. D. O. (2017). Perceções de Ex-Jogadores relativamente à condição de Treinador de Elite.
- Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Mourinho, J. (2001), "Programação e periodização do treino em futebol" in palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, J. G. (2003) "Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional." Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.
- Oliveira, R. (2005). *A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol*. Efdeportes.
- Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Physical and technical comparisons between various-sided games within professional soccer. *International journal of sports medicine*, 35(4), 286–292. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1351333>
- Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating constraints to train decision making in rugby union. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1), 125-140. doi:10.1260/174795408784089432
- Peixoto, C. (1999). Os sistemas de periodização do “treino”.

Reilly, T. & White, C. (2004). Small-Sided Games as an Alternative To Interval Training For Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*, 22, 559

Rogério, R. (2014). No “segundo tempo da vida”: O jogador de futebol e a passagem para a pós-carreira. Tese apresentada à Coordenação do Programa de Pós-graduação em Sociologia da Universidade Federal do Ceará

Santos, F., & Pinheiro, V. (2019). O ensino dos jogos desportivos coletivos através dos jogos reduzidos condicionados. *DESPORTO, EDUCAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA*.

Santos, F., Pinheiro, V., Baptista, B., Teixeira, E., Clemente, F., Sarmiento, H., Santos, J., Coutinho, P., Abranja, P., Ruivo, R., GarcíaCalvo, T., & Padinha, V. (2021). *Futebol do Treino à Competição (Portuguese Edition)* (1st ed.). Prime Books.

Santos, P. (2006). O Planeamento e Periodização do Treino em Futebol, Um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado apresentada à FMH

Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer - a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693-749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517285/>

Silva, F.M. Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In: *Treinamento desportivo: reflexões e experiências*. João Pessoa: Editora Universitária, p. 29-47, 1998

Silva, M. (2014). O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização tática (Portuguese Edition) (2nd ed.). Moreno y Conde Sports, S.L.

Tamarit, X. (2007). Que es la “Periodización Táctica”? Vivenciar el “juego” para condicionar el Juego.

Tarantini, R., Travassos, B. & Seabra, A. (2017). Zerozero; Press Release Nº1, Janeiro.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2017). Training football for smart playing: On tactical performance of teams and players. Curitiba: Appris

Tobar, J. (2018). *Periodização Tática. Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol*. Estoril, Prime Books.

Tojo, Ó. (2018). EVOLUÇÃO DO TREINO E RELAÇÕES ENTRE DIMENSÕES DO RENDIMENTO. FPF 360.