

Instituto Superior de Ciências Educativas

Departamento de Desporto

Treino Desportivo - Futebol

Filipe Prazeres Antunes

**Relatório de Estágio Curricular na União Desportiva e Recreativa de Santa
Maria – Sub 19 para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo - Futebol**

Orientador:

Professor Doutor Valter Pinheiro

Coorientador:

Nuno Santos

Junho, 2019

Odivelas

Índice

1	AGRADECIMENTOS	6
2	RESUMO	7
3	OBJETIVOS DO ESTÁGIO	8
3.1	OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO:.....	8
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO ESTÁGIO:	8
4	REVISÃO LITERATURA	9
4.1	Periodização do Treino	9
4.2	Microciclo.....	10
4.3	Modelo de Jogo	10
4.4	Jogos Reduzidos E Condicionados	12
4.5	Observação e Análise de Jogo.....	13
4.6	Comportamento do Treinador.....	14
4.7	Esquemas Táticos.....	15
4.8	Velocidade Específica.....	16
4.9	Modelo de Treino	17
5	Descrição do Contexto	19
5.1	CARACTERIZAÇÃO GERAL DO CLUBE	19
5.2	CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO COMPETITIVO	26
5.3	CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA/JOGADORES.....	27
5.4	PONTOS FORTES E FRACOS DA EQUIPA.....	41
5.5	PONTOS FORTES E FRACOS DO ESTAGIÁRIO	42
5.6	CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA.....	42
5.6.1	TREINADOR PRINCIPAL.....	42
5.6.2	TREINADOR ADJUNTO.....	42
5.6.3	TREINADOR ADJUNTO (Estagiário)	43
5.6.4	TREINADOR DE GUARDA-REDES	43
5.6.5	FISIOTERAPEUTA	43
5.6.6	DELEGADO DO JOGO.....	44
5.6.7	TREINADOR ADJUNTO – ESTAGIÁRIO	44
6	OPERACIONALIZAÇÃO DO ESTÁGIO	45

6.1	PERÍODO COMPETITIVO.....	45
6.1.1	DESCRIÇÃO DOS MICROCICLOS – Pré-Época.....	45
6.1.2	DESCRIÇÃO DOS MICROCICLOS – Competição.....	51
7	DISCUSSÃO.....	96
8	CONCLUSÃO.....	101
9	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	105
10	ANEXOS.....	111
10.1	Folha de estatística.....	111
10.2	MODELO/IDEIA DE JOGO.....	111
10.2.1	Guarda Redes.....	113
10.2.2	Defesas Centrais	114
10.2.3	Defesas Laterais.....	116
10.2.4	Médio Defensivo/Centro.....	117
10.2.5	Médios Interiores.....	119
10.2.6	Extremos	120
10.2.7	Avançado	122
10.3	UNIDADES DE TREINO – EXEMPLO.....	125

Índice de Figuras

Figura 1 - Construção de um Modelo de Jogo (por Pinheiro & Baptista, 2013) 11

Imagem 1 - Bancada do clube.....	21
Imagem 2 - Campo UDR Santa Maria.....	21
Imagem 3 - Campo UDR Santa Maria.....	21
Imagem 4 - Campo UDR Santa Maria.....	22
Imagem 5 - Balneário da nossa equipa	22
Imagem 6 - Balneário da nossa equipa	23
Imagem 7 - Balneário da nossa equipa	23
Imagem 8 - Fotografia da "família" presente no balneário	24

Imagem 9 - Acessórios importantes para a equipa	24
Imagem 10 - Posto Médico	25
Imagem 11 - Posto Médico	25
Imagem 12 - Posto Médico	26
Imagem 13 - Descrição Dinis Silvestre	27
Imagem 14 - Descrição Ruben Correia.....	28
Imagem 15 - Descrição André Sousa.....	28
Imagem 16 - Descrição Diogo Soares	29
Imagem 17 - Descrição Miguel Lopes.....	29
Imagem 18 - Descrição Miguel Martins	30
Imagem 19 - Descrição Diogo Teles	30
Imagem 20 - Descrição Bruno Puga	31
Imagem 21 - Descrição Tiago Gonçalves.....	31
Imagem 22 - Descrição Daniel Carvalho.....	32
Imagem 23 - Descrição Luis Fonseca.....	32
Imagem 24 - Descrição Jorge Silvério.....	33
Imagem 25 - Descrição Gonçalo Fernandes	33
Imagem 26 - Descrição Luis Fernandes.....	34
Imagem 27 - Descrição Filipe Moreira.....	34
Imagem 28 - Descrição João Garcia	35
Imagem 29 - Descrição Igor Fonseca	35
Imagem 30 - Descrição Pedro Martins	36
Imagem 31 - Descrição Gonçalo Brás	36
Imagem 32 - Descrição Hugo Santos.....	37
Imagem 33 - Descrição Miguel Barreira.....	37
Imagem 34 - Descrição Gabriel Ferreira.....	38
Imagem 35 - Descrição Dário Martins.....	38
Imagem 36 - Descrição Diogo Oliveira	39
Imagem 37 - Descrição Miguel Nunes	39
Imagem 38 - Descrição Rodrigo Pinheiro	40
Imagem 39 - Descrição Luis Nicolau	40
Imagem 40 - Descrição Diogo Louro	41
Imagem 41 - Momento de explicação aos jogadores.....	103

Imagem 42 - Fotografia de grupo da Subida de Divisão	104
Imagem 43 - Exemplo folha de estatística	111

1 AGRADECIMENTOS

Para a elaboração deste relatório, tive um contributo muito grande de várias pessoas, deixando-lhes aqui um sincero agradecimento.

Ao Instituto Superior de Ciências Educativas, por ter um conjunto de docentes especializados em diversas áreas, e que durante todo o meu percurso académico foram parte integral da minha evolução enquanto profissional da área do desporto e da atividade física.

Um agradecimento especial ao Diretor da Escola de Futebol União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, Nuno Santos, por todo o apoio dado durante o ano, pelas experiências vividas e relatadas como forma de me motivar para o futuro. Pela exigência e rigor durante o ano, bem como pela partilha do conhecimentos e *feedback* sobre intervenções minhas no treino e jogo, de forma a melhorar o meu conhecimento e capacidades.

Aos amigos e colegas de faculdade, aos meus colegas de trabalho na Instituição Sport Lisboa e Benfica por todas as suas conversas, experiências e conhecimentos partilhadas em conversa. Por toda a ajuda e motivação que me deram em todo o meu percurso académico.

Aos meus colegas de equipa técnica e toda a estrutura do clube que davam um grande ambiente de trabalho e facilidade a ultrapassar qualquer desafio durante a semana. Aos jogadores por terem confiado em mim, nas minhas capacidades, de me ouvirem e acima de tudo no meu trabalho.

Um agradecimento especial ao Mister Bruno Almeida pelos seus ensinamentos do conhecimento do jogo. Por ter acreditado no meu trabalho e confiado em mim em várias situações de treino e jogo. Um ótimo exemplo de liderança. Agradecer a oportunidade de ver como lida com os jogadores e o porquê, uma ajuda essencial para melhorar a minha liderança em balneário e em treino.

Aos meus Pais e Irmã, por nunca terem deixado de acreditar em mim, e por sempre me terem ajudado a lutar pelos meus objetivos e pelos meus sonhos.

Por fim, a ti, Ana Rita, que durante todo este tempo tens-me aturado, e pelo significado que tens na minha vida pessoal e profissional. Agradecer pelas inúmeras vezes que me mostraste ser melhor dia após dia. Acredito que ainda me falta muito, mas graças a ti estou mais perto que ontem. A vida sorri-nos futuramente.

2 RESUMO

O futebol a cada dia que passa evolui na sua forma de jogo, na tecnologia envolvida e, com isso implica também a evolução do treinador e da estrutura de um clube. A cada ano que passa esta modalidade ganha mais adeptos, move mais pessoas, há mais dinheiro envolvido e com isto tudo cria uma grande envolvência do desporto e da sua prática nos dias de hoje. Para tal evolução desta modalidade desportiva, é preciso entender o que está por detrás do bom funcionamento desta modalidade. “Nessa medida, é fundamental e basilar a criação de conhecimento científico que suporte e sustente metodologicamente os processos de treino no futebol, reclamando-se investigação nas mais diferentes áreas que subsidiam o trabalho do treinador” (Pinheiro, Belchior, Santos & Sousa, 2018).

É importante assim saber o que se faz para que esta atividade desportiva seja muito geradora de emoções e que reúne várias pessoas à sua volta. Entender e saber como funciona um treino desportivo, a elaboração de um microciclo e que aspetos devemos ter em atenção, bem como também entender as áreas comportamentais do treinador, como a liderança e comunicação no processo de treino.

Como objetivos para este estágio os principais eram evoluir o meu conhecimento do jogo. Entender os momentos do jogo e identificar erros da nossa equipa bem como soluções de melhoria do nosso jogo. Tinha como meta atingir também o desenvolvimento de várias capacidades, nomeadamente no desenvolvimento de capacidades de estruturação e de argumentação, de competências de planificação, de melhorar a minha comunicação com os atletas quer em treino quer em jogo. Senti que todos eles foram melhorados, uns mais que outros, com mais ou menos barreiras, mas foi um ano onde consegui adquirir muito conhecimento, muita experiência. Para mim o mais importante ao longo deste estágio foi errar. E acima de tudo com esses erros terem-me corrigido e mostrado o que estava certo ou errado. Pois só assim, sem sombra de dúvidas aprendi, executei, aprendi e, evolui.

Este estágio foi realizado na União Desportiva e Recreativa de Santa Maria, localizado em Odivelas, na equipa de Juniores-A, disputando a 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa. O objetivo do clube e igualmente o da equipa técnica era a manutenção e a melhor classificação possível. Objetivo esse que numa certa fase

do calendário da época desportiva teve de ser reformulado tendo em conta os resultados que a equipa estava a atingir. Cumprimos com o objetivo do clube, demos uma alegria enorme a esta casa com uma subida de divisão nunca antes pensada.

3 OBJETIVOS DO ESTÁGIO

3.1 OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO:

- Desenvolver a capacidade de ajustar à realidade profissional envolvente – compromisso entre expectativas e realidade contextual;
- Desenvolver a capacidade de adaptar ao compromisso constante entre celeridade e garantia de qualidade no trabalho desenvolvido;
- Desenvolver a capacidade de estruturar, argumentar e justificar estratégias de planificação;
- Entender e ajudar a desenvolver o Modelo de Jogo da equipa;
- Desenvolver e melhorar competências ao nível do planeamento e organização do treino;
- Desenvolver com proatividade as diversas tarefas do estágio.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO ESTÁGIO:

- Desenvolver e trabalhar todos os momentos de jogo da equipa;
- Ficar responsável pelo trabalho do momento defensivo da linha defensiva da equipa;
- Ficar responsável e desenvolver estratégias de comunicação entre os jogadores no jogo;
- Desenvolver várias variantes ofensivas e defensivas da equipa nos momentos da bola parada da equipa (Esquemas Táticos);
- Desenvolver a capacidade de comunicação para os atletas em momento de treino e jogo, bem como o feedback em treino e jogo;

4 REVISÃO LITERATURA

4.1 Periodização do Treino

Há vários tipos de periodização de treino. O primeiro modelo criado dá pelo nome de periodização convencional e foi criado, na década de 60, pelo investigador russo Lev Matveev (Gomes, 2002). Segundo Raposo (2002), este método de treino atribui grande importância às componentes de carga (volume e intensidade). Pensada de forma intencional, havia um ênfase enorme na componente física. Matveev dividia este método em 3 fases. Na Fase preparatória Matveev (1977) defende que nesta fase devem ser treinadas e desenvolvidas componentes tais como a força, velocidade, resistência, agilidade e elasticidade. Há ainda dentro da mesma fase um pouco mais de especificidade mas trabalhando as mesmas componentes. Numa segunda fase surge o período competitivo, onde segundo Matveev (1991) é o momento da manutenção da forma desportiva, com objetivo de criar condições favoráveis para os atletas mostrarem a sua forma desportiva. Na última fase, chamada de transição, corresponde ao momento da perda de forma desportiva. Segundo Matveev (1991) este período corresponde a uma perda temporária da forma desportiva, caracterizada por uma rápida diminuição do nível de treino para que o atleta possa recuperar.

A periodização tática surge para responder aos modelos de treino anteriores, visto estes defenderem muito a dimensão física. Castelo (1994) afirma que nos jogos desportivos e coletivos não é a dimensão física que vai condicionar ou melhorar o desenvolvimento das equipas, mas sim a interação de todas (psicológica, técnica e tática). Garganta (1996) defende esta teoria, afirmando que é através da organização tática que os jogadores vão desenvolver os seus comportamentos durante o jogo. Assim surgiu este modelo de treino sob forma de acompanhar a evolução do jogo de futebol. Segundo as aulas de Metodologia de treino (desportos coletivos) lecionadas pelo Professor Valter Pinheiro, a periodização tática nasceu com Vítor Frade. A periodização tática é uma conceção de treino que tem uma Matriz Conceptual – o jogar, a intencionalidade coletiva, o tático, sustentada pelos grandes princípios de jogo; e é operacionalizada com base numa outra matriz, a metodológica que é suportada por princípios metodológicos próprios (Carvalho & Lage, & Oliveira, 2014).

4.2 Microciclo

É através de um bom planeamento da semana de trabalhos que conseguimos construir a nossa equipa para um modelo desejado. Os microciclos são uma das unidades estruturais utilizadas para o planeamento a longo prazo (Navarro, 1996). Segundo Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018), nem sempre é consensual a definição de microciclo, variando este entre 2 a 14 dias. O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004). Segundo Zakharov (1992), o microciclo é constituído por uma série de sessões de treino que visam à solução de tarefas de um determinado mesociclo.

Visto o desporto ter várias modalidades, há também diferentes microciclos. Existem várias formas de jogar e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar (Garganta, 2004). Segundo Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018), há diferentes tipos de Microciclos que podem e devem ser utilizados no contexto das exigências do futebol atual. O microciclo de readaptação ao esforço. Este microciclo segundo Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018), serve para acomodar progressivamente o esforço aos atletas a que são sujeitos mas tendo também em conta o modo de jogar da equipa. Depois vem os microciclos uni-competitivos como sugerem Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018). Segundo estes, aproximam-se mais da realidade pela competição semanal e a sua consequente distribuição dos treinos durante a semana. Segundo os mesmos autores, existem mais dois tipos de microciclos, os pluri competitivos e os extraordinários. Passam pela existência de competições extra.

Há várias formas de trabalhar por diferentes treinadores. Essa forma de jogar que o treinador tem em mente para a sua equipa começa a ser operacionalizada no treino através dos exercícios de treino que escolhe, já que o treino é a forma mais importante e mais influente de preparar os jogadores para a competição (Garganta, 2006).

4.3 Modelo de Jogo

“O modelo de jogo não é conjuntural, é essencialmente estrutural. Um treinador, ao ser contratado, está a transportar as suas ideias para uma estrutura existente” (Carvalho, 2014). Segundo Carvalho (2014), um treinador ao ser contratado por um clube deve ter em consideração várias relações e envolvências, isto é, a história do

clube, a relação entre pessoas e adeptos, o sistema predominante nos anos de sucesso, a envolvimento dos jogadores da formação no projeto da equipa A e a contratação de jogadores. A partir daqui, depois de se conhecer um pouco o clube e a sua envolvimento, poderemos construir um modelo de jogo.

Cada equipa tem um modelo de jogo diferente, a paixão dos adeptos é diferente de clube para clube. Segundo Carvalhal (2014), o maior erro que um treinador pode fazer, é usar expressões fora do contexto clubístico: “Temos de jogar à Porto”. Esta frase é muito ouvida por treinadores diretamente dita aos jogadores. Esta frase proferida num clube com grande paixão dos adeptos, num clube com grande identidade é descabido dizer isto.

A partir daqui, depois de se conhecer um pouco o clube e a sua envolvimento, poderemos construir um modelo de jogo. E é aqui que entra os esquemas táticos e momentos de jogo (Organização Ofensiva e Defensiva, Transição Ofensiva e Defensiva).

Segundo Queiroz (1986), o modelo de jogo de uma equipa deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretenda que a equipa jogue (...). Com estes momentos definidos numa equipa, pergunta-se onde se encaixa a individualidade e criatividade do atleta. Segundo (Pinheiro & Batista, 2013), “quanto melhor for o modelo de jogo (entenda-se, organização da equipa), maior a possibilidade dos atletas criativos poderem expressar a sua individualidade, sem que a mesma prejudique o coletivo.”



Figura 1 - Construção de um Modelo de Jogo (por Pinheiro & Baptista, 2013)

Segundo Lage (2017), a identidade deve estar associada a uma ideia de jogo de uma equipa e de várias equipas de um clube.

Assim, o Modelo de jogo deverá ser entendido como um guia e pauta, que organiza e estrutura o pensamento e a ação dos atletas dentro de um quadro comum de atuação, não se perspetivando como um instrumento castrador de criatividade do sujeito, porém, obsta ao desenvolvimento de um jogo anárquico e desgovernado (Belchior *et al*, 2018). No entanto, (Oliveira, 2004, como referido por Silva, 2008), o mais importante não é a forma como os jogadores estão posicionados no campo no início do jogo, mas sim a forma como se relacionam entre si quando colocados nestas posições. Correspondendo com ideias semelhantes, Azevedo (2011) refere que os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e representativos de cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa.

O modelo de jogo é algo que pode estar em constante mudança, jogadores a entrar e jogadores a sair, os diferentes resultados jogo após jogo. O modelo de jogo vai andar sempre em constante evolução. (Carvalho, 2014)

E é através do Modelo de Jogo que construímos o nosso treino. É com base no modelo de jogo preconizado pelo treinador, que se estrutura e orienta o processo de preparação e treino dos jogadores e das equipas (Lucas, Garganta & Fonseca, 2002).

4.4 Jogos Reduzidos E Condicionados

O futebol é um desporto altamente imprevisível e complexo uma vez que compreende a interação entre fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos (Dellal A, Lago-Penas C, Wong DP & Chamari K, 2011). Segundo Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018) a aplicação dos jogos reduzidos e condicionados permite desenvolver aspetos táticos, físicos, técnicos e psicológicos. Segundo Clemente e Mendes (2015) os jogos reduzidos e condicionados dão mais motivação e predisposição aos atletas, maior aprendizagem dos conteúdos técnicos e táticos e maiores exigências fisiológicas do jogo aos atletas. Para Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018) é importante saber manipular bem os jogos reduzidos, tais como o número de atletas, espaço, número de vezes que tocam na bola e até o próprio encorajamento. Segundo Castelo (2009), estes cenários são possíveis de recriar através da manipulação do espaço, tempo, número, regulamento, dos instrumentos e das respostas técnico táticas. Os jogos reduzidos favorecem uma melhora no condicionamento aeróbico, por meio de adaptações no sistema cardiorrespiratório e metabólico em função de sua alta

intensidade (Aguiar MVD, Botelho GM, Gonçalves BS & Sampaio JE, 2013; Pasquarelli BN, Souza VAFA & Stanganelli LCR, 2010). Por exemplo, relativamente às dimensões do campo, parece que quanto maior for o espaço, maiores são os valores do lactato sanguíneo, frequência cardíaca e percepção subjetiva do esforço (Casamichana & Castellano, 2010).

Assim, podemos concluir que os jogos reduzidos e condicionados são importantes. Os jogos reduzidos e condicionados segundo Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos (2018) assumem-se como uma excelente ferramenta de treino pois estes assumem várias componentes no treino por exemplo num só exercício, fazendo estes um *transfer* para a competição.

4.5 Observação e Análise de Jogo

O tema observação e análise não é um campo assim tão recente. Desde os anos 30 que já há estudos nesta área nos Desportos Coletivos (Garganta, 2001). Análise de jogo, Observação de jogo e análise notacional eram as expressões mais utilizadas no terreno, sendo que a expressão mais utilizada era a análise de jogo (Garganta, 2001). Nas primeiras análises, o sistema mais usado era o “papel e lápis”, onde os registos dos comportamentos táticos e estatísticos eram anotados como a expressão diz, “papel e lápis” (Garganta, 2001). Em tempos primórdios diferentes fases de processo, como a observação de acontecimentos, a notação de dados e sua posterior interpretação faziam parte da análise do jogo (Franks & Goodman, 1986; Hughes, 1996). Ao verem mudanças significativas nos resultados e prática desportiva, cada vez mais os treinadores iam percebendo a importância de uma análise de jogo.

A observação e análise de jogo é, atualmente, um elemento essencial no que diz respeito ao trabalho realizado no desporto de alto rendimento (Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos, 2018)

Estes mesmos treinadores reparavam na influência da análise de jogo, na eficácia e aprendizagem na ação desportiva (Hughes & Franks, 1997).

“A observação é sistematizada em três vertentes predominantes, sendo que cada uma destas apresenta características distintas, com vantagens evidentes para quem observa. Estas vertentes dividem-se em observação direta, observação indireta e observação mista” (Garganta, 1997). Na observação direta, “este tipo de observação possibilita uma análise *in loco* do jogo, ou seja, o observador desloca-se ao local onde

se realiza a competição, onde os dados são recolhidos em direto” (Contreras & Ortega, 2000). Segundo Sampaio (1997) “este tipo de observação revela-se fundamental sempre que o treinador pretenda não só ter conhecimento da forma como a equipa adversária atua, como também possuir um conhecimento mais detalhado sobre alguns fatores inerentes do ambiente da competição.” Na observação indireta, “o observador não se desloca ao local da competição, tendo possibilidade de realizar a análise dos registos dos vídeos das competições” (Ventura, 2013). Na observação mista, “recorre-se ao uso dos dois outros tipos de observação citados (...)” (Sampaio, 1997). “É o tipo de observação mais rigoroso o que permite melhor identificação das características do adversário” (Ventura, 2013).

Dentro da observação e análise há dois tipos de análise, a quantitativa e qualitativa. As duas são importantes quando se correlacionam. Segundo Garganta (1997) o ideal é combinar os dois tipos de análise, quantitativa e qualitativa. Por vezes muitos treinadores não tomam muita atenção aos dados quantitativos. Porém, segundo Silva (2006) a análise quantitativa não tem muita validade se não for associada ao conhecimento dos treinadores/observadores e analistas.

Segundo Garganta (1997) para que se atinja o rendimento desportivo em futebol, existem vários aspetos interligados entre si. Segundo o mesmo autor, os lançamentos laterais, livres ou cantos não constam nas análises realizadas acerca da eficácia ofensiva.

4.6 Comportamento do Treinador

No processo de intervenção do treinador o seu principal objetivo é o de orientar e auxiliar os seus jogadores para o cumprimento dos objetivos, dos conteúdos e das instruções estabelecidas para o treino (Castelo, 2002). O comportamento do treinador de futebol é de facto um dos principais pilares que suportam a eficiência e a eficácia do treino desportivo (Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos, 2018). A atividade deste baseia-se num projeto cultural com objetivos de formação ou rendimento desportivo que, é preciso aperfeiçoar e desenvolver (Castelo, 2009). Ao longo do processo de treino, a instrução verbal será um dos fatores que o treinador poderá usar como forma de contribuir no desenvolvimento e aprendizagem do jogador, com vista ao aumento da sua capacidade de resolução dos problemas que surgem no contexto competitivo (Quina & Graça, 2011). Segundo Oliveira (2004), a intervenção tem como objetivo desenvolver a

especificidade intrínseca da tarefa, a intervenção do treinador é determinante no “aqui e agora”, pois através do diálogo entre treinador e jogador, que deve funcionar no treino e no desenvolvimento do exercício. O treinador terá então que potenciar os comportamentos que deseja, devendo corrigir durante o exercício e no momento em que ocorrem ou deveriam acontecer, e devendo dominar os conteúdos, sabendo exatamente os comportamentos que pretende (Oliveira, 2004). Segundo Lage (2017), o que mais valoriza é a preparação e orientação de um treino organizado que permita retirar o melhor de cada um, e que dê a todos os jogadores as mesmas oportunidades para crescerem e evoluírem no treino. Como podemos constatar, a intervenção do treinador e a orientação da parte deste é muito importante para o crescimento dos jogadores na equipa. Neste sentido, o treinador deve procurar um constante aperfeiçoamento das suas intervenções e que estas estejam adequadas ao grupo e à realidade com os quais lida. Os primeiros estudos de eficiência do treinador centraram-se na identificação das componentes comportamentais dos procedimentos de sucesso (Bloom, Crumpton & Anderson, 1999). Segundo Horton, Baker & Deakin (2005), outra forma de estudar os treinadores é observá-los e desenvolver programas de formação de treinadores. Conhecer melhor estes processos permite identificar condições para a melhoria do desempenho e consequentemente “treinar o treinador” (Araújo & Guia, 2014).

4.7 Esquemas Táticos

O componente tático representa apenas uma parte do jogo de futebol, e todas as ações que são executadas pelas equipas são consideradas táticas (Thomaz & Paoli, 2007). Até à data não existe um consenso quanto ao nome certo a lances como os cantos, livres, lançamentos laterais, pontapés de baliza, pontapés de saída e penáltis. Para Sledziewski e Ksionda (1983) são fases estáticas ou fragmentos de jogo. Garcia (2005) já dizia que eram ações estratégicas. Castelo (1994) e Garganta (1997) denominavam como lances de bola parada. Para Bangsbo e Peitersen (2000) os lances de bola parada são os lances onde a bola é jogada novamente após uma paragem no jogo.

Segundo Bangsbo e Peitersen (2000) estes lances devem ser treinados pois proporcionam mais possibilidades de haver golo ou de a equipa manter a posse da bola. Para Hughes (1994) em todas as situações de livres os jogadores são livres de improvisar.

Os pontapés de canto são a fonte de um número significativo de golos (Hughes, 1994; Castelo, 1996). (Simon & Reeves 2000, como referido em Bettencourt, B., 2003) dizem que os pontapés de canto são uma excelente fonte de oportunidades de golo, já que se pode cruzar a bola diretamente para as zonas mais perigosas do campo (grande área e pequena área).

Teodorescu (1984), refere que entre 20 a 50 % das situações de finalização, e de criação de situações de finalização, têm por base soluções táticas a partir de lances de bola parada.

Segundo Grant e Williams (1998), atribuem um relevo especial aos cantos ofensivos, pois estes estão perto da zona de finalização e podem ser trabalhados em treino com jogadas ensaiadas e planeadas previamente no treino.

4.8 Velocidade Específica

Para Garganta (2001), a velocidade é entendida como a capacidade que permite realizar ações motoras no mais curto espaço de tempo. Segundo Carvalho (1998), a velocidade é uma capacidade de reagir rápido a um estímulo (velocidade de reação) e de executar ações motoras com maior rapidez possível.

Para Cunha (2000), a velocidade máxima (também conhecida por velocidade de *sprint*) é a capacidade do sistema locomotor de promover o deslocamento do corpo em pequenas distâncias no menor período de tempo possível. Segundo Vieira (1996) a velocidade de reação é a capacidade de reagir rápido a um estímulo num breve espaço de tempo. Para Bompa (1999), a reação, o rápido deslocamento e a frequência de movimentos por unidade de tempo são características importantes da velocidade. A velocidade num futebolista é uma capacidade múltipla, em que pode ser importante, não só a fase de execução (saída, corrida rápida, velocidade gestual, *sprint*) como também a perceção (processo rápido do tratamento da informação) e tomada de decisão (rápido conhecimento da situação, valorização desta e tomada de decisão) (Conde, 1999).

Bompa (2000) refere que muitos especialistas em treino acreditam que os atletas rápidos nascem, não se fazem, porque a velocidade de contração é geneticamente determinada e depende em larga medida do tipo de fibras musculares que o atleta possui.

Sabe-se que um bom desenvolvimento de capacidades físicas como flexibilidade, força, resistência e de capacidades coordenativas interferem no desempenho da

velocidade (Weineck, 2003). Poderá haver várias formas de trabalhar a velocidade no futebol. O método mais recomendado para o treino com adultos é o método de repetições (Weineck, 2003). Segundo Conde (1999), um dos métodos para o treino de velocidade era também o das repetições: Realização de exercícios de curta duração (4 a 6 segundos), explosivos, com pausas ativas de 60 a 90 segundos. O volume do trabalho não deve exceder os 5 a 10 minutos.

4.9 Modelo de Treino

No Futebol é frequente dizer-se que conforme se quer jogar, assim se deve treinar. Segundo Garganta (1997), esta frase vai ao encontro com o que este defende, relacionando com o princípio de treino da especificidade, onde são treinados aspetos diretamente ligados com o jogo (estrutura de movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas etc.) com o objetivo claro de viabilizar uma maior transferência de aquisições no treino para o jogo. Ao contrário da reduzida interferência permitida ao treinador durante a competição, é no treino que este consegue de forma efetiva gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva (Azevedo, 2011).

O exercício de treino é o local onde o treinador materializa as suas ideias e intenções e onde os atletas aprendem o conteúdo do treino e do jogo (Mesquita, 2000). Assim, o treinador deverá caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino consentâneas (Garganta, 1997).

Para Silva (2008), o processo de treino tem como objetivo criar e desenvolver comportamentos de jogo específicos, ou seja, construir uma “forma de jogar” assente numa organização comportamental nos diferentes momentos do jogo. Já segundo Queiroz (1986), a construção do exercício de treino perspetiva a competição. Começamos assim a entender que para um bom modelo de jogo tem de haver um bom modelo de treino e ideias congruentes.

No que respeita à especificidade do exercício de treino, esta só existe na relação constante das componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, correlacionadas de forma permanente com os princípios de jogo do modelo adotado pelo treinador (Pereira, 2006). Por palavras diferentes e ideias semelhantes, Castelo (1994) fala da aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores

ou da equipa, que só são altamente rentabilizados, quando são contemplados contextos situacionais que evoquem realidades competitivas.

5 Descrição do Contexto

Este estágio curricular surgiu com a necessidade de realizar o 2º ano de Mestrado em Treino Desportivo para a obtenção de mais experiência, conhecimento e do nível II (UEFA B) em Futebol.

O estágio tem a duração de uma época desportiva, sendo por isso parte integrante do processo académico. Realizado assim durante os dois semestres, a avaliação do estágio decorreu durante uma época desportiva. O mesmo teve dois momentos de avaliação, um no final do 1º semestre e o 2º no final do ano. Este momento de avaliação está a ser realizado na área do Treino Desportivo. Acabei por ser colocado na equipa de Juniores “A” desempenhando funções como treinador adjunto desta equipa. O momento de avaliação decorre na presente época de 2018/2019, mais precisamente desde 27 de Agosto de 2018 a 01 de Junho de 2019. No intuito de concluir o Mestrado em Treino Desportivo com o grau 2 de Treinador na modalidade de Futebol, este estágio foi realizado na UDR Santa Maria, localizado no Complexo Lúdico e Desportivo UDR Santa Maria, em Odivelas.

5.1 CARACTERIZAÇÃO GERAL DO CLUBE

A União Desportiva e Recreativa de Santa Maria foi fundada em 04 de Novembro de 1964, resultado da junção de dois clubes rivais, o Sport Clube Leões da Urmeira e o Sport Benfica e Urmeira. Ao longo destes 54 anos de existência, o clube passou por bons e maus momentos tanto a nível desportivo como de gestão. No entanto, alcançou alguns êxitos no futebol Distrital.

O complexo desportivo é composto por um campo de futebol de 11, que dentro deste inclui dois campos de futebol de 7. O clube tem evoluído ao longo dos anos, e este ano teve mais recente construção de uma infraestrutura, nomeadamente a bancada coberta. Dentro do clube, a UDR Santa Maria tem disponível para todos os seus atletas 6 balneários, uma sala para os treinadores, uma sala para a direção, um posto médico/ginásio altamente equipado para todos os elementos inseridos no clube.

A crença força e determinação das suas direções foram as virtudes para tal longevidade, ajudaram a UDR Santa Maria a tornar-se num dos clubes mais antigos e

históricos da cidade de Odivelas e no panorama desportivo da Associação Futebol de Lisboa.

Após o 25 de Abril a sua política e gestão passou a ser direcionada à formação social e educativa, apostando em eventos culturais e desportivos oriundos do bairro local e circundantes. Esta dedicação pela causa Social e realizarem os seus sonhos, tornando-se profissionais exemplares com estatuto no desporto nacional e internacional, ex. Óscar (Estoril, Boavista e FC Porto), Carlos Fernandes (Sporting, Belenenses, Boavista, Braga), Ricardo Duarte “Santa Maria” (Sporting, Estrela da Amadora) entre outros.

O reconhecimento e louvores atribuídos a estes resultados deram força e enorme vontade a este clube para acreditar e continuar a sua aposta na formação social e desportiva. Devido ao atual panorama político, os clubes passam por enormes dificuldades, reflexo da grave crise económica nacional, torna-se difícil a estes manterem-se fiéis às suas políticas Sociais, Culturais e Desportivas no apoio e incentivo ao desporto junto das populações locais.

Em Janeiro de 2013 foi eleita uma nova direção. Alertados para esta situação, a mesma está obrigada a alterar as suas políticas de gestão financeira, desde a sua tomada de posse a esta parte, lançou-se de forma determinada num projeto para a sua formação base, adotando uma dinâmica com métodos criativos e inovadores, originando assim uma forma diferente de gerar receitas suplementares para fazer face aos problemas de tesouraria, tornando assim o clube mais independente e auto sustentável. Esta aposta está a gerar grandes expectativas desportivas à volta do nosso clube. Razão pela nos últimos 2 anos a procura de novos atletas para integrarem o nosso projeto desportivo tem sido grande, passando a UDR Santa Maria de 185 atletas para perto 290 atletas.

A direção da UDR Santa Maria prevê que esta aposta clara e inequívoca na formação base, começará a alicerçar e a gerar as bases para o sucesso desportivo, que se espera num futuro próximo, para que tenha o sucesso desejado, conforme consta no projeto elaborado por esta direção. É necessário programar, estruturar, organizar e introduzir regras, criando uma identidade própria com valores e objetivos claros, para que todos os elementos neles inseridos, desde treinadores, funcionários e dirigentes possam trabalhar de forma segura e sustentável, honrando compromissos.

O complexo desportivo é composto por um campo de futebol de 11, que dentro deste inclui dois campos de futebol de 7. O clube tem evoluído ao longo dos anos, e este

ano teve mais recente a construção de uma infraestrutura, nomeadamente a bancada coberta. Dentro do clube, a UDR Santa Maria tem disponível para todos os seus atletas 6 balneários, uma sala para os treinadores, uma sala para a direção, um posto médico/ginásio altamente equipado para todos os elementos inseridos no clube.



Imagem 1 - Bancada do clube



Imagem 2 - Campo UDR Santa Maria



Imagem 4 - Campo UDR Santa Maria

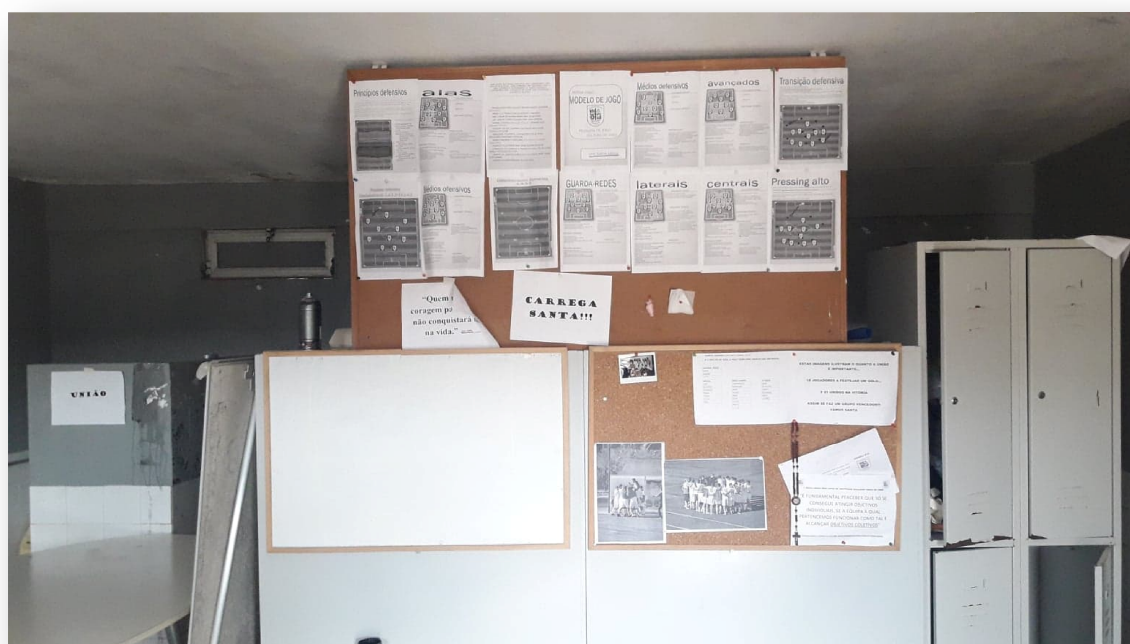


Imagem 5 - Balneário da nossa equipa



Imagem 6 - Balneário da nossa equipa



Imagem 7 - Balneário da nossa equipa



Imagem 8 - Fotografia da "família" presente no balneário



Imagem 9 - Acessórios importantes para a equipa

Estes dois acessórios foram importantes para a nossa equipa. O fio de linha era algo que nos unia. No estágio realizado na pré-época fizemos um exercício onde cada um falou de si, dos seus problemas e objetivos da época. Dava 3 voltas ao dedo e passava para outro atleta. Isto tudo fez uma “teia”, todos ligados entre si. E o mister muito resumidamente disse que era isto que nos unia, e nada nem ninguém nos iria derrubar. A

compressa era importante pois para os atletas significava a “presença” de um atleta que esteve o ano todo lesionado. Foi algo que motivava os atletas e fazia sentido estar presente no balneário.



Imagem 10 - Posto Médico



Imagem 11 - Posto Médico



Imagem 12 - Posto Médico

5.2 CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO COMPETITIVO

O campeonato da 1ª Divisão Distrital de Juniores “A” (Série 2) da AFL disputa-se por pontos, em duas voltas, e participam um total de 16 Clubes. Contudo, o Campeonato Distrital de Juniores “A” da 1ª Divisão está dividido em duas séries (Série 1 e 2), onde os clubes foram distribuídos tendo em conta a zona geográfica. Descem automaticamente ao Campeonato Distrital de Juniores “A” da 2ª Divisão, os clubes classificados em 15º e 16º de cada série. Sobem automaticamente ao Campeonato Distrital de Juniores “A” da 1ª Divisão de Honra, os clubes classificados em 1º e 2º lugar de cada série. Na nossa série havendo uma equipa “B” (Atlético do Cacém), em termos classificativos a equipa não pode subir de divisão. Apenas sobe se a equipa “A” (Divisão de Honra) subir também de divisão. Quanto aos vencedores de cada série disputam uma Final, para apuramento do vencedor do Campeonato Distrital de Juniores “A” da 1ª Divisão. Regra geral os jogos são disputados aos Sábados à tarde, salvo exceções de adiamentos de jogos ou outras circunstâncias que submetam a alteração do jogo. Os clubes participantes são: Lisboa e Águias; SF Damaiense; CD Belas; **UDR Santa Maria**; Olivais Sul; SL Olivais; Mem Martins; ADCEO; Águias da Musgueira;

CER Tenente Valdez; CF Unidos; Atlético do Cacém; Fontainhas; Abóboda; UDR Algés e Porto Salvo.

5.3 CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA/JOGADORES

Na caracterização dos jogadores tivemos em conta os “olhos” da equipa técnica. Durante a pré época até aos primeiros 5 jogos do campeonato tínhamos já mais de 30 treinos e 10 jogos. E foi a partir daí que em várias conversas em pré-treino e pós jogo que perguntava a todos o que achavam de cada jogador. Em todos os jogadores o pensamento da equipa técnica era muito homogéneo, algo que nos caracterizava bem, pois conhecíamos bem os jogadores. Nos aspetos técnicos e táticos era o que se evidenciava mais nos treinos e jogos.

 DINIS SILVESTRE Posição: GR 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Ágil	Atleta Ansioso	Boa relação com a bola nos pés; Dificuldade em repor a bola com as mãos.	Boa leitura em saber retirar profundidade ao jogo.

Imagem 13 - Descrição Dinis Silvestre

 RUBEN CORREIA Posição: GR 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Ronceiro, muito lento a fazer ações pedidas	Atleta Despreocupado, pouco disponível para trabalhar	Boa colocação da bola pelo ar; Dificuldade em reagir às segundas bolas	Pouca Cobertura Ofensiva à linha defensiva; Bom a lançar o contra-ataque.

Imagem 14 - Descrição Ruben Correia

 ANDRÉ SOUSA Posição: GR 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta alto e magro	Atleta Sisudo, mostra-se sempre muito sério, parecendo chateado com alguém	Boa qualidade de passe longo e curto; Dificuldade no 1x1	Bom posicionamento ao nível da profundidade do jogo

Imagem 15 - Descrição André Sousa



DIOGO SOARES

Posição: DEF

JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Veloz	Atleta Confiante	Boa capacidade de desarme e de Finta/Drible; Dificuldade em fazer receções de bolas aéreas	Boa capacidade de execução de <i>overlaps</i> ; Dificuldade no posicionamento dos apoios

Imagem 16 - Descrição Diogo Soares



MIGUEL LOPES

Posição: DEF

JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Veloz	Atleta Nervoso	Boa capacidade de drible; Dificuldade na receção orientada	Boa reação à perda da bola; Dificuldade nos posicionamentos defensivos e equilíbrios

Imagem 17 - Descrição Miguel Lopes

 MIGUEL MARTINS Posição: DEF 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Resistente	Atleta Extrovertido	Boa relação com a bola nos pés; Dificuldade em colocar bolas em rutura	Boa colocação dos apoios consoante o posicionamento da bola; Dificuldade nos duelos aéreos

Imagem 18 - Descrição Miguel Martins

 DIOGO TELES Posição: DEF 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Robusto, estatura alta e com muita força	Atleta Lévido	Boa qualidade de passe longo; Dificuldade na progressão com bola	Boa realização de coberturas defensivas; Dificuldade em entender os momentos de bola coberta/descoberta

Imagem 19 - Descrição Diogo Teles

 BRUNO PUGA Posição: DEF 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Robusto, forte fisicamente, alto.	Atleta Arreliado	Boa qualidade de passe longo; Dificuldade no passe entre-linhas	Boa capacidade de comunicação dentro do campo; Dificuldade nas coberturas defensivas

Imagem 20 - Descrição Bruno Puga

 TIAGO GONÇALVES Posição: DEF 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Veloz	Atleta Introverso	Boa qualidade no passe entre-linhas; Dificuldade na progressão com bola	Boa reação à perda da bola; Dificuldade no posicionamento defensivo

Imagem 21 - Descrição Tiago Gonçalves

 DANIEL CARVALHO Posição: DEF 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Resistente	Atleta Inseguro	Boa capacidade de finalização em bolas paradas; Dificuldade na receção orientada	Boa reação à perda da bola; Dificuldade em entender o jogo exterior e interior

Imagem 22 - Descrição Daniel Carvalho

 LUIS FONSECA Posição: DEF 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Ágil	Atleta Extrovertido	Boa capacidade de progressão com bola; Dificuldade no passe longo	Bom posicionamento dos apoios; Dificuldade no acerto do posicionamento defensivo

Imagem 23 - Descrição Luis Fonseca

 JORGE SILVÉRIO Posição: DEF 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Veloz	Atleta Confiante	Atleta com boa capacidade de cruzar para a área; Dificuldade nas receções de bolas altas	Boa leitura do jogo interior/exterior; Dificuldade a fechar espaços

Imagem 24 - Descrição Jorge Silvério

 GONÇALO FERNANDES Posição: MED 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Franzino	Atleta pessimista	Atleta com boa capacidade de colocação de bolas na Rutura; Dificuldade nos duelos aéreos	Bom posicionamento defensivo durante o jogo; Dificuldade na aceleração do jogo

Imagem 25 - Descrição Gonçalo Fernandes



LUIS FERNANDES

Posição: **MED**

JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Robusto, forte fisicamente mais nos membros superiores	Atleta confiante	Atleta com boa capacidade de drible; Dificuldade no 1x1 defensivo	Bom nas compensações dos colegas de equipa; Dificuldade nas bolas cobertas/descobertas

Imagem 26 - Descrição Luis Fernandes



FILIPE MOREIRA

Posição: **MED**

JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta Alto e Magro	Atleta confiante	Atleta com boa capacidade de passe curto e longo; Dificuldade na receção de costas para a baliza	Bom na leitura das movimentações dos colegas; Dificuldade nas coberturas nos corredores laterais

Imagem 27 - Descrição Filipe Moreira



JOÃO GARCIA

Posição: **MED**



JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta de estatura baixa	Atleta corajoso	Atleta com boa capacidade de finalização; Dificuldade nos duelos aéreos	Bom a procurar a bola entre linhas; Dificuldade nos equilíbrios ofensivos

Imagem 28 - Descrição João Garcia



IGOR FONSECA

Posição: **MED**



JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta robusto e resistente	Atleta humilde e determinado	Atleta com boa capacidade de finalização; Dificuldade a usar o pé não dominante	Dificuldades em perceber os posicionamentos nos diferentes momentos de jogo

Imagem 29 - Descrição Igor Fonseca



PEDRO MARTINS

Posição: **MED**



JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta de estatura baixa	Atleta introvertido	Atleta com boa capacidade drible e passe; Dificuldade na receção	Bom posicionamento no campo nos momentos defensivos (Pressão)

Imagem 30 - Descrição Pedro Martins



GONÇALO BRÁS

Posição: **MED**



JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta alto e magro	Atleta pouco determinado	Atleta com boa capacidade de passe; Dificuldade nos duelos aéreos	Inteligente em qualquer posição em todos os momentos do jogo

Imagem 31 - Descrição Gonçalo Brás



HUGO SANTOS

Posição: **MED**

JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta de estatura baixa	Atleta destemido	Atleta com boa capacidade de drible e finta; Dificuldade nos cabeceamentos	Bom na variação do centro de jogo; Dificuldade na fase de pressão

Imagem 32 - Descrição Hugo Santos



MIGUEL BARREIRA

Posição: **MED**

JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta de estatura baixa	Atleta inseguro	Atleta com boa capacidade na procura das desmarcações	Bom a procurar a bola entre linhas; Dificuldade nas coberturas dos corredores laterais

Imagem 33 - Descrição Miguel Barreira



GABRIEL FERREIRA

Posição: AVA



JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta com boa capacidade de resistência	Atleta Determinado	Atleta com boa capacidade de finta e potente no remate	Bom a procurar a bola em espaços interiores; Dificuldade no posicionamento na fase de pressão

Imagem 34 - Descrição Gabriel Ferreira



DÁRIO MARTINS

Posição: AVA



JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta magro, ágil e veloz	Atleta Determinado	Atleta com boa capacidade de finalização; Dificuldade na receção	Boa leitura dos lances em situações de cruzamento para finalização

Imagem 35 - Descrição Dário Martins

 DIOGO OLIVEIRA Posição: AVA 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta magro, ágil e veloz	Atleta Confiante	Atleta com boa capacidade de drible; Dificuldade na finalização em situações 1x1	Não percebe tão bem os momentos de procurar a bola em espaços interiores; Bom na fase de pressão (posicionamento)

Imagem 36 - Descrição Diogo Oliveira

 MIGUEL NUNES Posição: AVA 				
JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta magro, ágil e veloz	Atleta extrovertido	Atleta com boa capacidade de finalização; Dificuldade nos passes longos	Bom a procurar a bola na profundidade; Dificuldade no posicionamento na fase de pressão

Imagem 37 - Descrição Miguel Nunes



RODRIGO PINHEIRO

Posição: **AVA**



JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta baixo, ágil e veloz	Atleta pessimista	Atleta com boa capacidade de remate de longa distância; Dificuldade no jogo aéreo	Bem na leitura e timing nas movimentações de rutura

Imagem 38 - Descrição Rodrigo Pinheiro



LUIS NICOLAU

Posição: **AVA**



JOGADOR	FÍSICO	PSICOLÓGICO	TÉCNICO	TÁCTICO
	Atleta alto, veloz	Atleta extrovertido	Atleta com boa capacidade de remate de longa distância; Dificuldade no cabeceamento	Bom posicionamento na fase de pressão; Dificuldade em baixar para pedir bola no pé

Imagem 39 - Descrição Luis Nicolau



Imagem 40 - Descrição Diogo Louro

5.4 PONTOS FORTES E FRACOS DA EQUIPA

Todos estes pontos foram observados pela equipa técnica e discutido ao longo da época. Nos pontos fracos em termos de treino fomos notando alguma evolução, nomeadamente na qualidade individual e equilíbrio defensivo.

PONTOS FORTES	PONTOS FRACOS
Coesão Grupal – Equipa muito unida dentro e fora de campo, com grandes laços de amizade. Disponibilidade para aprender – Equipa com grandes índices para trabalhar, ouvir e vontade de crescerem como jogadores; Compromisso – Equipa com níveis alto de compromisso, raramente faltando um treino. Defensivamente – Forte reação à perda da bola, com uma mudança rápida de atitude; Ofensivamente – Boa capacidade na ocupação das zonas de finalização e pragmáticos no momento de finalizar; Nível competitivo em treino – Nível alto, o que favorecia muito o trabalho nos treinos e	Qualidade individual – Pouca qualidade individual dos jogadores, com poucos recursos em situações de 1x1, ou perdas por receções; Defensivamente – Dificuldade nos equilíbrios no corredor contrário da bola; Ofensivamente – Dificuldade na 1ª fase de construção por vezes por falta de mobilidade dos jogadores sem bola; Psicologicamente fraca – Equipa sempre que estava em desvantagem ia muito abaixo, com pouca reação, acabando por haver mesmo alguns jogadores a terem más tomadas de decisão-

consequente evolução e bom ambiente no treino.	
--	--

5.5 PONTOS FORTES E FRACOS DO ESTAGIÁRIO

PONTOS FORTES	PONTOS FRACOS
- Organizado e metódico; - Conhecimento da modalidade treino e momento competitivo); - Planeamento do treino e conhecimento das necessidades dos jogadores; - Capacidade de colocar um exercício em prática onde todos os atletas entendam o porquê e o <i>transfer</i> do exercício para o jogo.	- Dificuldade em assumir como líder perante o grupo de trabalho; - Dificuldade em ajustar posturas e <i>feedbacks</i> consoante o que o grupo de trabalho está a evidenciar e a necessitar

5.6 CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA

A caracterização teve como base perguntas diretas às pessoas abaixo descritas.

5.6.1 TREINADOR PRINCIPAL

Nome: Bruno Almeida

Idade: 3 de Novembro de 1982 (36 Anos)

Historial:

2018- – JUNIORES A – UDR SANTA MARIA

2017-2018 – JUNIORES “B” – UDR SANTA MARIA

2017-2018 – INICIADOS A – UDR SANTA MARIA

2016-2017 – JUVENIS A – UDR SANTA MARIA

2016-2017 – SENIORES – UDR SANTA MARIA

2015-2016 – JUVENIS “B” – UDR SANTA MARIA

2014-2015 – INICIADOS A – SMD CANEÇAS

5.6.2 TREINADOR ADJUNTO

Nome: Hugo Mafra

Idade: 9 de Julho de 1980 (38 Anos)

Historial:

2018- – JUNIORES A – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)
2018- – JUVENIS A – UDR SANTA MARIA
2017-2018 – JUVENIS “B” – UDR SANTA MARIA
2017-2018 – BENJAMINS A – UDR SANTA MARIA
2017-2018 – SENIORES/JUNIORES A – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)
2016-2017 – JUNIORES A – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)
2016-2017 – INICIADOS A – UDR SANTA MARIA
2015-2016 – JUNIORES B/JUVENIS A – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)
2015-2016 – INICIADOS “B” – UDR SANTA MARIA
2014-2015 – INFANTIS A – TENENTE VALDEZ
2014-2015 – JUVENIS “B” – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)

5.6.3 TREINADOR ADJUNTO (Estagiário)

Nome: Gonçalo Martins

Idade: 12 de Setembro de 2000 (18 Anos)

Historial:

2018- - JUNIORES A – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO ESTAGIÁRIO)

5.6.4 TREINADOR DE GUARDA-REDES

Nome: Fernando

Idade: 24 Anos

Historial:

2018- – JUNIORES A – UDR SANTA MARIA

2017-2018 – TRAQUINAS A – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)

2017-2018 – GUARDA-REDES – UDR SANTA MARIA

5.6.5 FISIOTERAPEUTA

Nome: Diogo Correia

Idade: 26 Anos

Historial:

2018- - JUNIORES A – UDR SANTA MARIA

2018- - SENIORES – CD ESTRELA

2017-2018 – FISIOTERAPEUTA GERAL UDR SANTA MARIA

2016-2017 – FISIOTERAPEUTA GERAL UDR SANTA MARIA**5.6.6 DELEGADO DO JOGO****Nome:** Paulo Sousa**Idade:** 48 Anos**5.6.7 TREINADOR ADJUNTO – ESTAGIÁRIO****Nome:** Filipe Antunes**Idade:** 27 de Fevereiro de 1995 (23 Anos)**Historial:****2018-** – JUNIORES A – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO ESTAGIÁRIO)**2018-** – INICIADOS A – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)**2018-** – INFANTIS B – UDR SANTA MARIA**2018-** – COORDENADOR FUTEBOL 7 – UDR SANTA MARIA**2017-2018** – JUNIORES “B” – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)**2017-2018** – INICIADOS “B” – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)**2017-2018** – INFANTIS B – UDR SANTA MARIA**2016-2017** – INICIADOS A – SL BENFICA (VIDEO-ANALISTA)**2015-2016** – INFANTIS B – UDR SANTA MARIA**2015-2016** – INICIADOS “B” – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO)**2014-2015** – INFANTIS A – UDR SANTA MARIA (ADJUNTO ESTAGIÁRIO)

6 OPERACIONALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

Neste capítulo irei abordar todas as tarefas realizadas durante o processo de estágio. Quer seja por mim, quer seja pela equipa técnica. Vão ser referidas todas as tarefas realizadas, nomeadamente a descrição de cada microciclo, quer na fase preparatória quer na fase competitiva. Mostrarei algumas unidades de treino bem como alguns dos exercícios mais utilizados e explicar a sua importância no nosso modelo de jogo. Descreverei também de forma muito resumida cada jogo que realizámos.

6.1 PERÍODO COMPETITIVO

6.1.1 DESCRIÇÃO DOS MICROCICLOS – Pré-Época

6.1.1.1 Mesociclo 1 – Microciclo 1 – UT 1-5

Neste primeiro microciclo procurámos introduzir um pouco do nosso modelo de jogo, mas essencialmente as unidades de treino foram centradas para a recuperação física dos atletas (adaptação geral). Os exercícios foram centrados em ações muito frequentes no jogo, tais como os passes, receções e remates. Numa forma curta mas intensa.

Em termos do nosso jogo ofensivo introduzimos um pouco da nossa ideia, nomeadamente nas movimentações dos alas dentro/fora e médio interiores baixos/altos. No jogo defensivo procurámos uma boa organização da linha defensiva, na correção dos apoios e nada mais. Foi realizado um jogo contra o Mafra, equipa de um campeonato superior, onde não preparámos nada em relação ao adversário, apenas na nossa preparação física e um pouco tática.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO	

26 Agosto – 2 Setembro

Jogo – CD Mafra

Foi o primeiro jogo realizado pela nossa equipa contra o CD Mafra. Como dito anteriormente, o nosso foco foi na recuperação e adaptação física dos atletas. Neste jogo notou-se alguma fadiga precoce, dores musculares manifestadas pelos jogadores aos

elementos da equipa técnica. Em organização defensiva a equipa na 1ª Parte esteve bem e concentrada. Trabalhou bem a pressão pedida pelo treinador para aquele jogo e os comportamentos da linha defensiva em função da bola descoberta e coberta estiveram bem. Em organização ofensiva a equipa também esteve bem na criação de muitos lances de finalização mas notou-se pouca dinâmica e movimentações no meio-campo. Nos esquemas táticos defensivos foi onde observámos mais dificuldades na nossa equipa, não só devido à insegurança mas também aos golos sofridos neste momento (3). O resultado do jogo ao intervalo estava 1-0 a nosso favor. E acabou 2-4 a favor do CD Mafra.

6.1.1.2 Mesociclo 1 – Microciclo 2 – UT 6-8

No segundo microciclo a carga de treinos diminuiu, bem como o volume de treino. Passou a realizar-se 3 treinos semanais. Nesta semana sabíamos que íamos ter 2 jogos treino, ambos com equipas da mesma divisão, uma de série diferente. Ainda em Pré-época, nesta semana continuámos a trabalhar as capacidades fisiológicas e técnico-táticas. O nosso trabalho passou muito por exercícios com intensidade alta e espaços reduzidos, trabalhando a organização ofensiva da defesa e defesa mais médios (a nossa maneira de sair a jogar e a ligação com o setor intermédio). No último treino tivemos uma abordagem de organização ofensiva com finalização com todos os jogadores de campo, construindo o “nosso jogar” no meio campo ofensivo. Incidiu-se também em exercícios de manutenção da posse da bola, com muita solicitação da mobilidade dos jogadores, múltiplas linhas de passe, trabalhando passes frontais e diagonais.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	JOGO

3 Setembro – 9 Setembro

Jogo - Mem Martins

Neste fim-de-semana realizámos dois jogos no sentido de haver tempo de jogo suficiente para observarmos muitos jogadores que ainda estavam em momento de captações. No jogo com o Mem Martins na 1ª Parte jogou o 11 que apresentava mais

qualidade e rendimento até à data. Começou-se a ver alguns comportamentos ofensivos trabalhados e a organização e dinâmica do nosso meio campo melhorou. Já se notou alguma “coerência” dos nossos interiores com um a baixar e outro a procurar mais na profundidade. O adversário era muito complicado e fisicamente muito mais forte que a nossa equipa. Ao intervalo o jogo estava 0-0. Na 2ª Parte entrámos com uma equipa com mais jogadores em testes para também avaliarmos. Em termos de organização defensiva a equipa apresentou muitos erros de organização. Apresentou também algumas dificuldades na transição ofensiva, da qual a equipa não conseguia progredir no terreno com passe. A equipa mal ganhava a bola, não conseguia ter sucesso na construção. O jogo acabou por ficar 3-0 a favor do Mem Martins.

SC Sanjoanense

Neste jogo a equipa na 1ª Parte apresentou muitos erros ao nível da organização ofensiva, nomeadamente mais na 1ª Fase de construção e 2ª Fase de construção. A linha defensiva tinha muitas dificuldades em ligar com o setor médio. Muito mérito do adversário também na sua fase de pressão. Apenas nos últimos 15 minutos da 1ª Parte a equipa conseguiu chegar mais perto da zona de finalização e criar situações para tal. Na 1ª Parte após a correção e mudança de jogadores, a equipa teve muito mais bola, assumindo praticamente o jogo no meio-campo do adversário. Apenas a transição defensiva teve menos bem, mas sobretudo os equilíbrios. Pois observámos muito espaço dado para o adversário ganhar a primeira ou segunda bola e acelerar na transição. O jogo ao intervalo estava 1-0 a favor do SC Sanjoanense e acabou no final 2-2.

6.1.1.3 Mesociclo 1 – Microciclo 3 – UT 9-11

Nesta semana de trabalho em que o nosso objetivo é preparar a equipa taticamente mas também em termos fisiológicos. As unidades de treino centraram-se em trabalho de alta intensidade em exercícios de espaços reduzidos, a fuga à pressão e variação do centro de jogo. Em termos organizacionais incidimos no trabalho defensivo, tais como o trabalho da linha defensiva, a circulação do adversário e os ajustes da profundidade da linha defensiva/coberturas/saídas à bola, trabalhamos em termos organizacionais com a incorporação dos médios defensivos e em exercícios mais abertos a basculação defensiva.

Nesta semana tivemos um estágio na Quinta das Águas Férreas (Caneças) com jogo contra a equipa local, onde quisemos trabalhar a coesão grupal, espírito de equipa e criação de laços fortes na equipa.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO	(estágio)	Jogo (estágio)	(estágio)

10 Setembro – 16 Setembro

SMD Caneças

Este fim-de-semana foi muito essencial para o grupo e a sua união. Em termos de jogo a equipa em momentos ofensivos esteve muito bem. A começar aos poucos a entender o modelo, utilizar o jogo interior e exterior, movimentos de apoio e rutura. Foi um jogo onde a equipa falhou muitos golos mas conseguiu criar muitas situações de golo. Defensivamente a equipa esteve muito bem. O ponto mais forte da equipa defensivamente foi o controlo da profundidade e a transição defensiva (reação à perda da bola). A partir dos 25 minutos da 2ª Parte a equipa começou a apresentar mais erros ao nível de perdas de bola no meio-campo. O que se observou muito bem neste jogo foi a celebração dos golos. Muita união e palavras de força de todos para todos.

6.1.1.4 Mesociclo 1 – Microciclo 4 – UT 12-14

Neste microciclo continuámos o nosso trabalho, agora incidindo na transição defensiva. Trabalhou-se a reação forte no momento da perda da bola, os equilíbrios e coberturas. Trabalhou-se as referências de pressão (organização defensiva coletiva). Na última unidade de treino voltámos a trabalhar a organização ofensiva coletiva (movimentações, circulações/manutenção da bola) e trabalhámos os esquemas táticos. Neste microciclo o jogo era o mais desafiante, contra uma equipa que luta este ano pelo acesso ao Campeonato Nacional de Juniores.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

17 Setembro – 23 Setembro

Jogo – Tires

Foi um jogo onde trabalhámos mais sem bola do que com bola. A qualidade do adversário era muito boa em todos os momentos do jogo. A equipa defensivamente trabalhou bem não dando oportunidade ao adversário de chegar perto da zona de finalização. Na fase de pressão a equipa trabalhou bem dando alguma dificuldade ao adversário de progredir em profundidade. O adversário começou a criar mais perigo em situações de cruzamento. A nossa equipa criou situações de perigo em transição. O jogo ao intervalo estava 1-0 a favor do Tires e acabou 2-1 a favor do Tires.

6.1.1.5 Mesociclo 1 – Microciclo 5 – UT 15-17

Neste microciclo começamos a semana com enorme intensidade com jogos reduzidos e condicionados, procurando a mobilidade interior, passes tensos frontais e diagonais. Trabalhou-se a organização ofensiva, explorando movimentações de criação de espaço e chegar à baliza com situações de finalização. Nesta semana o trabalho incidiu-se muito na velocidade com e sem bola e muitas situações de finalização e as suas respectivas zonas. Neste microciclo foi o último jogo treino para preparar o arranque no campeonato.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

24 Setembro – 30 Setembro

Jogo – Olivais e Moscavide

Foi o último jogo treino e a equipa que jogou foi a mais perto de iniciar o campeonato. A equipa apresentou uma grande capacidade física, com alternância de ritmos e intensidade do jogo. Os jogadores sabiam bem gerir os momentos de pressão alta e média alta. Em termos de organização ofensiva a equipa compreende muito bem os momentos de jogar por dentro e por fora. Conseguiu trocar com mais segurança a bola de forma a arrastar o adversário e atacar os espaços vazios. Defensivamente notámos novamente a dificuldade das coberturas e equilíbrios do corredor contrário da bola. Corrigimos, viu-se melhorias mas o equilíbrio do corredor contrário acabava por

ser lento, dando algumas oportunidades do adversário tentar variar o jogo mas não teve sucesso devido ao pressing alto na zona da bola como pedimos.

6.1.2 DESCRIÇÃO DOS MICROCICLOS – Competição

Neste presente capítulo apresenta-se o resumo de cada microciclo e de cada jogo. na tabela diária os jogos com preenchimento a verde significam vitória, laranja empate e vermelho derrota.

6.1.2.1 Mesociclo 2 – Microciclo 6 – UT 18-20

Águias da Musgueira

Nesta semana trabalhámos muito a manutenção da posse da bola, a variação do centro de jogo e fuga à pressão. Trabalhámos situações de finalização com e sem cruzamento. Não sabíamos como o adversário jogava e que pontos fortes tinha. Então continuámos a trabalhar o nosso modelo, o “nosso jogar”. Na última unidade de treino centramo-nos em trabalho de movimentações de ruturas, acertos em equilíbrios defensivos e movimentações interiores. Trabalhámos a velocidade de reação dos atletas e os esquemas táticos ofensivos e defensivos.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

1 Outubro – 7 Outubro

Jogo – Águias da Musgueira

A equipa entrou muito bem no jogo, a conseguir impor-se no jogo e criar 3 oportunidades de golo flagrantes nos primeiros 15 minutos. A equipa conseguiu depois manter a posse de bola e controlar o jogo mas baixou muito o ritmo. Houve dificuldade em conseguir criar situações de rutura devido ao bom controlo de profundidade do adversário. Na 2ª parte a equipa entrou forte novamente e fizemos o golo num esquema tático. Conseguimos controlar melhor o jogo com a expulsão de um jogador adversário mas com pouca eficácia nas inúmeras oportunidades de golo. Tivemos ainda uma expulsão perto do fim do jogo onde a partir daí até ao fim do jogo a equipa procurava “descansar” com bola, circulando de um corredor para outro.

6.1.2.2 Mesociclo 2 – Microciclo 7 – UT 21-23

Mem Martins

A semana começou com exercícios de espaços reduzidos e que tivessem ações frequentes do jogo passado. Exercícios que passaram por “meínhos” e MPB em espaços reduzidos com e sem transição e cabeceamentos frontais e laterais sob forma de várias condicionantes em forma de jogos competitivos. Focamo-nos muito durante a semana em jogo dos corredores para aperfeiçoar o jogo pelos corredores laterais e em jogos de finalização com e sem cruzamentos.

Durante a semana também trabalhamos e melhoramos o nosso processo defensivo, nomeadamente a organização do setor defensivo e médio. Trabalhámos também um erro no nosso jogo passado, as referências de pressão, subida ou descida do bloco da equipa. Nos jogos GR+10x10+GR trabalhámos as saídas longas e curtas.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

8 Outubro – 14 Outubro

Jogo – Mem Martins

Neste jogo tivemos muitas dificuldades em ter bola com segurança e chegar perto da zona de finalização. A partir dos 20 minutos da 1ª parte conseguimos chegar mais vezes ao último terço com boas combinações nos corredores laterais. E até ao intervalo foi um jogo muito dividido, com dificuldade nos lances individuais, no ar e no 1x1. Na 2ª parte entrámos no jogo bem, com alta intensidade e a criar várias oportunidades. Falhámos um penalti e minutos depois o Mem Martins acaba por fazer 1-0 num canto com falha de marcação individual. Nos últimos 15 minutos a equipa arriscou a jogar com 3 defesas e conseguimos criar mais perigo procurando um jogo mais direto à procura do golo do empate. No último lance do jogo acabamos por sofrer o 2-0 e ditar a derrota.

6.1.2.3 Mesociclo 2 – Microciclo 8 – UT 24-26

SL Olivais

Neste microciclo continuou o trabalho e melhoramento do nosso modelo de jogo. O que sabíamos do adversário era muito pouco. Como habitual, a semana começa com jogos reduzidos envolvendo quase todas as ações que existem no jogo (passe, remate,

finta/drible, cabeceamento, mudança de direção...). Trabalhou-se acertos nos equilíbrios da equipa em processo ofensivo/defensivo (erro mais acentuado do último jogo). Depois a semana continuou com exercícios de trabalho organizacional defensivo, quer em espaços micro quer em espaços macro. Por outro lado também se trabalhou as zonas de decisão nos cruzamentos e a forma dos cruzamentos. Acabamos o último treino com exercícios de velocidade, finalização e movimentações/circulações ofensivas. Sendo o treino mais próximo ao jogo, procuramos o trabalho de movimentações no último dia. O trabalho de esquemas táticos foi trabalhado incorporado nos jogos dos corredores ou GR+10x10+GR.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

Jogo – SL Olivais

15 Outubro – 21 Outubro

Entrámos bem no jogo a ter mais bola e a equipa confiante nas decisões que tomava. A nível de organização ofensiva na 1ª fase de construção a equipa só conseguia jogar pelos corredores e raras eram as vezes que ligávamos o jogo por dentro. Muitas vezes com espaço os nossos médios e bola não era colocada lá. E aí começou a surgir as primeiras dificuldades porque após a 1ª fase de construção a equipa ficava “bloqueada” no corredor lateral. Foi pedido aos defesas centrais para conduzirem mais a bola, olharem para a frente e verem as linhas de passe no corredor central que por vezes era onde havia mais espaço. A partir daqui o jogo tornou-se muito mais fácil e surge o 1º golo através de uma envolvimento no corredor lateral com a subida do nosso lateral. Partiu para o cruzamento e ao 2º poste aparece o nosso extremo do lado contrário. O 2º golo surge no início da 2ª parte através de uma recuperação de bola por interseção ao adversário e num contra-ataque a equipa faz o 2-0.

A nível de transição ofensiva a equipa teve muitos momentos mas eram sempre mal decididos os últimos passes. O 2º golo como já foi falado surge numa dessas transições e das poucas com sucesso. Na transição defensiva a equipa mantinha os níveis de agressividade altos à perda de bola, a fechar rapidamente a zona da bola e

linhas de passe perto. No entanto sentíamos que a equipa não conseguia fazer isto o jogo todo. Teve que haver aqui uma gestão do esforço.

No que diz respeito à organização defensiva a equipa teve poucas vezes neste momento. A linha defensiva ia melhorando de jogo para jogo nos comportamentos de subir e baixar a profundidade. No entanto sentíamos alguma lentidão no equilíbrio do lateral do corredor contrário quando o outro lateral subia. Nos esquemas táticos houve poucas ações e não foram muito relevantes para o jogo.

6.1.2.4 Mesociclo 2 – Microciclo 9 – UT 27-29

SF Damaiense

Com o habitual primeiro dia de intensidade alta, o 1º treino passou muito por jogos de espaços reduzidos de 4x4 quer seja com finalização quer seja só com manutenção da posse de bola. Continuámos com o jogo dos corredores que tem sido um dos exercícios mais praticados que serve para melhorar o nosso jogo pelos corredores mas também o processo defensivo, nomeadamente as suas coberturas. Sabíamos que o adversário procurava sair sempre a jogar e que a primeira ligação do setor defensivo com o setor médio era através do médio defensivo. A partir daí começamos a trabalhar referências de pressão, equilíbrios e posicionamentos e movimentações defensivas. Sabíamos também que eles projetavam os dois laterais em processo ofensivo, então trabalhámos as circulações ofensivas, nomeadamente com *overlaps* e situações de rutura dos médios interiores. Houve também o reforço nas saídas a jogar (curtas e longas) e nos esquemas Táticos.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

22 Outubro – 28 Outubro

Jogo - SF Damaiense

No que compete à organização ofensiva a equipa esteve muito bem na 1ª parte. Boas envolvências nos corredores laterais com a nossa equipa a ficar sempre em superioridade numérica. Surge a partir destas dinâmicas o 1º golo. Na 1ª fase de construção nos primeiros minutos passámos alguma dificuldade com o adversário a

fechar bem os nossos jogadores de ligação e só através do nosso avançado baixar e pedir a bola é que conseguimos ter algum sucesso nas ligações. Na 2ª parte a equipa com bola teve muitos erros não só nas decisões com bola bem como nas movimentações de construção (médios). Quanto à organização defensiva os jogadores não estiveram mal. Na 1ª fase de pressão condicionámos bem o médio defensivo deles e a fechar bem o corredor lateral. Na 2ª parte com a mudança tática do adversário (passou a jogar com dois médios defensivos) passámos alguma dificuldade na recuperação da bola no nosso meio campo ofensivo. Na transição ofensiva tivemos algum sucesso e foi onde criámos mais perigo na 2ª parte. Conseguimos explorar bem as costas do adversário e o espaço entre o central e lateral. Surge aqui numa destas situações o golo da vitória. No que respeita à transição defensiva nos primeiros momentos da 2ª parte a equipa perdeu muito a intensidade e agressividade na recuperação da bola. Bom aspeto da nossa linha defensiva ao baixar profundidade com os apoios orientados quando a bola ficava descoberta. Nos esquemas táticos defensivos tivemos 1 golo sofrido por falha de marcação. Sentimos também que a equipa não se sentia segura nestas situações, algo a vir ser trabalhado.

6.1.2.5 Mesociclo 2 – Microciclo 10 – UT 30-32

PortoSalvo

Começamos a semana com os jogos reduzidos e condicionados de alta intensidade. Trabalhou-se as movimentações do setor médio, quer na sua fase de construção quer na fase de criação. Houve também a necessidade de melhorar o processo de criação na 1ª fase de construção, trabalhando assim a ligação do setor defensivo com o setor médio. Nesta semana com o feriado houve a realização de 4 treinos. A necessidade do treino de 5ªF de manhã passou apenas por trabalhar os pontapés de baliza curtos e longos. Vimos a necessidade de melhorar este pormenor e achámos por bem trabalhá-lo com a oportunidade de termos mais um treino. No treino da noite foi um treino onde trabalhamos circulações ofensivas e jogo reduzido com apoios (para haver recuperação ativa visto terem tido um treino de manhã).

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO x2		JOGO	

29 Outubro – 4 Novembro

Jogo – Porto Salvo

Para este jogo a equipa entrou bem nos primeiros 10 minutos a conseguir criar várias oportunidades de golo. Conseguimos logo marcar um golo. Após o golo a equipa não criou mais nenhuma oportunidade até ao fim da 1ª parte. Na organização ofensiva a equipa na 1ª fase de construção não fez nenhum pontapé de baliza curto. Algo que tivemos a trabalhar num treino de manhã. A equipa saía sempre a jogar longo com muitas das vezes a ficarmos sem a posse da bola. Em momentos com bola jogável na 1ª fase de construção estivemos bem tanto pelo jogo exterior como interior para fazer a bola chegar à linha média. A partir daqui faltou-nos muito a superioridade nos corredores, pois o lateral do lado com bola não estava a subir muito. Após feedback do treinador conseguimos já a tal superioridade pretendida no corredor lateral. No entanto após o golo marcado a equipa começou a jogar com pouca velocidade e não tivemos mais nenhuma oportunidade de golo. Na 2ª parte a equipa entrou decidida após estar a perder, com um ritmo e velocidade de jogo muito diferentes. Começou a haver mais movimentações e criação de espaços para os nossos jogadores aproveitarem. No entanto sentimos ainda neste jogo a linha defensiva a demorar na subida da linha, havendo muito espaço entre os médios e defesas quando os nossos avançados tinham bola. Na organização defensiva um dos maiores erros neste jogo foi o posicionamento do nosso médio defensivo. Muita das vezes este estava muito perto da linha defensiva, deixando um enorme espaço atrás dos nossos médios interiores. Foi neste aspeto que o adversário conseguiu durante 35 minutos da 1ª parte criar várias situações de perigo tendo uma delas resultado em golo. A outra situação foi através de uma grande penalidade. Na 2ª parte com ajustes no posicionamento melhoramos muito. A linha defensiva cumpria o que era trabalhado e o equilíbrio do defesa lateral do lado contrário da bola era cada vez melhor. Não houve nenhuma situação de perigo nesta situação. Ao nível das transições,

na ofensiva a equipa teve razoável, no entanto sentimos que havia poucas soluções neste momento para jogar, onde acabou por ser o portador da bola a criar quase sempre perigo. A nível defensivo foi mau porque houve pouca agressividade na procura da bola. Como já foi falado, na transição defensiva o médio defensivo também não esteve tão bem devido ao seu posicionamento.

6.1.2.6 Mesociclo 3 – Microciclo 11 – UT 33-35

Tenente Valdez

Começamos o microciclo com os jogos reduzidos e condicionados, onde no último momento do 1º treino centrámo-nos na correção dos erros do último jogo e aperfeiçoamento das ações. Nos seguintes treinos centrámo-nos em trabalhar a nossa equipa nos momentos defensivos e ofensivos após saber como o adversário jogava. Sabendo que o adversário não iria atacar muito e que iria explorar as nossas “costas”, e que ia ser um adversário que iria concentrar-se no meio campo defensivo, procurámos no processo ofensivo trabalhar a circulação da bola com movimentações de arrastamento para criar zonas de possíveis ruturas. No momento defensivo trabalhámos o ataque à bola aérea, coberturas, bolas cobertas e descobertas bem como a transição rápida após esquemas táticos defensivos.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

5 Novembro – 11 Novembro

Jogo – Tenente Valdez

A nível ofensivo foi dos piores jogos que a equipa fez. Durante todo o jogo tivemos 2 oportunidades de golo. Fomos uma equipa com muita bola, muita posse mas no último terço havia muitas más decisões e poucas situações flagrantes para golo. A equipa conseguia construir jogo e facilmente fazia a bola chegar ao meio campo adversário, tanto por dentro como por fora. A partir daqui a equipa só conseguia manter a posse, contra um adversário organizado e um bloco compacto difícil de desfazer. A nível defensivo o adversário apenas conseguiu criar perigo perto do final do jogo quando já arriscamos tudo para obter um golo. Procuraram o jogo nas costas como se

previa mas o nosso guarda-redes bem no controlo da profundidade a resolver esses lances. Houve perigo também nos poucos esquemas táticos defensivos, mostrando-se aqui novamente alguma falta de confiança e pouco à vontade nestas situações.

6.1.2.7 Mesociclo 3 – Microciclo 12 – UT 36-39

Fontainhas

Nesta semana centramos o trabalho da equipa praticamente em espaços reduzidos e de ações de tomada de decisão curtas e rápidas. O trabalho passou muito por exercícios de elevada intensidade, situações de vagas de 3x3 e 4x4 com e sem condicionantes. Situações de jogos reduzidos com apoios por fora. Sabíamos apenas que o adversário era muito forte fisicamente, então trabalhamos de uma forma mais específica a proteção da bola, bem como situações de 1x1 com bola rasteira e aérea. De forma mais ofensiva, voltámos a trabalhar circulações ofensivas a partir da fase de criação e finalização, com zonas de decisão delineadas. No momento defensivo também trabalhamos os esquemas táticos defensivos bem como o posicionamento dos apoios dos defesas para estarem preparados para defender.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

12 Novembro – 18 Novembro

Jogo – Fontainhas

Foi um jogo muito equilibrado, com muita disputa de bola no meio campo e oportunidade de golo repartidas pelas duas equipas. A nível de organização ofensiva melhorámos muito do jogo passado para este. Com muito mais qualidade nas decisões, boas movimentações e criação de várias oportunidades de golo. Sentimos neste jogo que os jogadores estavam a entender o modelo de jogo, as movimentações nos corredores laterais bem como no corredor central. E foi a partir daqui que surge o 1-0 a nosso favor, com um lance onde a bola circulou pelos 3 corredores e através de um cruzamento o nosso avançado só teve de encostar. Sabíamos que podia haver mais

qualidade neste jogo mas o adversário era muito bom defensivamente. Era um adversário como já se sabia muito forte fisicamente com jogadores de enorme qualidade técnica no meio campo. No aspeto defensivo estivemos bem na reação à perca da bola, cumprindo as referências de pressão trabalhadas já em treino. No entanto os nossos extremos participavam pouco no processo defensivo quando a bola estava perto da nossa área defensiva, algo que teve de ser rapidamente mudado neste jogo. O comportamento da linha defensiva foi bom ao controlar a profundidade e ganhar praticamente todas as bolas batidas para as nossas costas. Sentíamos melhorias e conforto da equipa neste momento. Defensivamente nos esquemas táticos voltamos a pecar, a sofrer um golo no último lance do golo através de um livre lateral.

6.1.2.8 *Mesociclo 3 – Microciclo 13 – UT 40-42*

Algés

Nesta semana começamos com exercícios de espaços reduzidos, com finalização e sem finalização. Sabendo que o adversário procurava jogar sempre desde a 1ª Fase Construção, trabalhámos a nossa 1ª Fase de pressão com os devidos equilíbrios dos nossos defesas. Trabalhámos alternâncias de ritmos de pressão e de jogar com um bloco alto e médio-alto, criando assim dificuldades à equipa adversária de entender a nossa forma de jogar. Em momento ofensivo trabalhámos também a alternância da subida dos laterais e circulações/movimentações ofensivas. Em momento defensivo preparámos a equipa a defender em inferioridade numérica, com objetivo de ganhar a bola e rapidamente ligar com dois médios e atacarem através dos corredores. Trabalhámos os esquemas táticos defensivos e terminamos estes no último treino com um momento lúdico-competitivo. Neste mesmo último treino trabalhámos como habitual a velocidade de reação, mas com mais momentos lúdicos. A razão para tal foi de termos vindo de dois empates seguidos e jogarmos contra o 1º lugar no próximo jogo.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

19 Novembro – 25 Novembro

Jogo – Algés

Foi um bom jogo de futebol praticado por ambas as equipas. Duas equipas que começavam a construir o seu jogo desde o guarda-redes até chegar ao golo. Ofensivamente com bola no chão tivemos mais qualidade na 1ª parte, com boa circulação da bola, pelos 3 corredores e a criar várias oportunidades de golo. Em ambos os golos as jogadas começaram sempre de um lado e terminaram com cruzamento do corredor contrário. Havia boa dinâmica entre os atletas, com movimentações de arrastar o adversário dando espaço a outros jogadores para conseguirem ter a bola. Os nossos defesas laterais tiveram muito bem nas subidas tanto pelas costas como pela frente do extremo. Fomos para o intervalo a vencer 2-1. Na 2ª parte a equipa foi mais pressionada, o jogo foi mais do adversário. A nossa equipa apenas conseguia criar perigo em transição ofensiva. Tentámos mudar o sistema para conseguir ter bola mas não conseguimos. Defensivamente a equipa conseguia controlar bem as movimentações dos jogadores mais avançados do adversário. Na 1ª fase de pressão tentámos controlar os dois médios interiores pois eram muito fortes quando tinham bola. Pelo lado que saíssem, o nosso extremo do lado sem bola fechava rapidamente o corredor central porque eram poucas as vezes que o adversário variava o centro de jogo na sua 1ª fase de construção. O golo sofrido acabou por ser uma falha de cobertura defensiva o que deu espaço para o avançado receber a bola rodar e finalizar. Nos esquemas táticos defensivos sentimos melhorias pois todos os lances eram ganhos por nós.

6.1.2.9 Mesociclo 3 – Microciclo 14 – UT 43-45

Lisboa e Águias

Começando a semana com os habituais jogos reduzidos, englobando várias ações do jogo passado, trabalhamos também erros cruciais do jogo passado, tais como o posicionamento dos apoios da linha defensiva e das referências de pressão. No 2º treino abordámos um pouco do próximo jogo. Sabendo das dificuldades da coordenação da linha defensiva e dos próprios jogadores, trabalhamos várias situações de rutura nas costas do adversário, com pequenos (micro) exercícios antes de receções orientadas. Trabalhamos também nos últimos dois treinos a saída de pressão em espaços curtos para levar os nossos jogadores a tomar as decisões mais rápidas mas ao mesmo tempo mostrar quais seriam as soluções mais vantajosas. Na última parte do treino a linha

defensiva e médios trabalharam as bolas cobertas e descobertas e os avançados finalização.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

26 Novembro – 2 Dezembro

Jogo – Lisboa e Águias

Neste jogo encontrámos um adversário muito desorganizado e a facilitar o nosso processo ofensivo. Houve boas envolvências de ataque organizado, tanto pelos corredores laterais como no corredor central. Foi um jogo onde pudemos ver já algum trabalho de ruturas nas costas do adversário e procurar chegar à baliza através destas situações. A nível defensivo o ataque e meio-campo é que trabalharam mais ao fazer uma boa pressão e não deixar os médios pegar no jogo. Quase sempre procuravam a corrida dos três avançados mas bem a nossa linha defensiva na maioria ganhar as primeiras bolas. De notar também na evolução do controlo da profundidade do nosso guarda-redes que em poucas vezes também eliminou alguns lances. A nível da transição ofensiva podíamos ter sido melhores tendo em conta a desorganização posicional do adversário. Muitas vezes a nossa decisão era precipitada. Nos esquemas táticos tanto ofensivos como defensivos não houve muitas situações.

6.1.2.10 Mesociclo 4 – Microciclo 15 – UT 46-48

Abóboda

Nesta semana começamos com jogos reduzidos mas mais específicos. Trabalhámos cabeceamentos ofensivos /defensivos e laterais em várias estações. O objetivo era de melhorar a técnica de cabeceamento e corrigir alguns pormenores. Fizemos também jogo em campo reduzido com algumas condicionantes que levavam a muitas situações de cruzamento para a área. No 2º treino trabalhámos muito a MPB em espaços reduzido com situações de transição de espaços. A linha defensiva trabalhou o posicionamento em linha em situações de cruzamento. Em momento final, no jogo tentámos melhorar as nossas dinâmicas de movimentações (não sabíamos nada do adversário). No último

treino trabalhámos algumas circulações ofensivas com finalização e jogo com condicionantes onde houvesse a criação de situações de a bola andar fora da zona de pressão.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

3 Dezembro – 9 Dezembro

Jogo – Abóboda

Talvez dos piores jogos e prestações que tivemos. Ofensivamente a equipa pouca ou nada criou de situações de golo. Na 1ª fase de construção não estávamos a conseguir ligar o jogo do setor defensivo ao setor médio, os nossos médios procuravam a bola muito perto da linha de passe e por consequência arrastavam muito a marcação. Na fase de criação a nível técnico não foi dos melhores dias, com receções e passes de pouca qualidade. Depois dos golos sofridos a reação foi pouca. Muita discussão entre os colegas de equipa e começaram a fazer coisas que nunca tínhamos pedido a eles. Defensivamente foi um jogo onde durante a 1ª parte trabalhámos mais neste momento, não foi um mau trabalho. No entanto na 1ª fase de pressão um dos nossos médios interiores não pressionava corretamente dando espaço e soluções ao adversário na sua fase de construção, chegando estes facilmente ao nosso meio campo defensivo. O 1º golo acaba por ser um desentendimento entre o nosso jogador de campo e guarda-redes do qual o nosso jogador de campo não o ouviu a falar. O avançado antecipa-se e faz o golo. O 2º golo acaba por ser sofrido por um contra-ataque bem feito onde não tivemos a capacidade de reagir logo no momento da perda de bola e de fechar rápido o corredor do contra-ataque.

6.1.2.11 Mesociclo 4 – Microciclo 16 – UT 49-51

CD Belas

Neste microciclo houve alguma mudança no planeamento habitual dos treinos. Do jogo passado, notámos em alguns subgrupos no plantel. A partir daí a nossa semana de trabalhos centrou-se apenas no 2º e 3º treino, visto que no 1º falámos dentro do balneário e treinámos cerca de 30min. No 2º e 3º treino centrámo-nos em exercícios de MPB com e sem transições. Trabalhámos também a nossa reação à perda da bola, a

mudança rápida de atitude e finalização. Em momento ofensivo também trabalhámos jogos de 8x6+GR e 7x7+GR com superioridade para o ataque, trabalhando algumas movimentações, quer ofensivas quer defensivas. Nas defensivas com outros objetivos pretendidos (procurar espaços vazios nos corredores – mini balizas). Nestes dois treinos, trabalhámos também jogos de coesão grupal, dentro deles um de finalização e outro de reação.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

10 Dezembro – 16 Dezembro

Jogo – CD Belas

Um jogo onde quisemos dar um “castigo” aos jogadores que discutiram mais entre eles no último jogo e a fazerem coisas que nunca tínhamos treinado, deixamos alguns de fora. A equipa entrou melhor na 1ª parte, a circular bem a bola pelos 3 corredores, bons momentos na fase de construção mas sem criar muitas situações de golo. As poucas situações criadas com algum perigo eram através de esquemas táticos. Na 2ª parte a equipa perdeu alguma intensidade e qualidade com bola. Muitas perdas de bola por receções e passes. Na transição defensiva, mais na 2ª parte estivemos muito mal, a equipa muito desequilibrada e com o adversário a aproveitar. O comportamento na linha defensiva na bola coberta e descoberta não estava bem, com muitas vezes o adversário a ter sucesso a procurar bolas nas costas com sucesso. Na 1ª fase de pressão novamente na 2ª parte muita pouca intensidade na recuperação da posse de bola. O golo sofrido acabou por ser numa dessas situações onde houve a falha na organização da linha defensiva, a equipa não baixou profundidade e o adversário ganha a bola e faz o golo. A partir daqui a equipa reagiu muito bem ao golo sofrido, a intensidade aumentou, o foco e determinação também. Alterou-se o sistema tático. Começaram a ser criadas mais situações de golo com mais qualidade através dos corredores laterais. Mas muitos golos desperdiçados, falta de sorte também, a equipa não desistiu e conseguiu igualar perto do fim através de esquema tático. Grande parte dos golos desperdiçados eram situações de

1x0+GR. De notar a boa organização defensiva do adversário que era muito difícil de penetrar. Só com muita boa qualidade individual é que conseguíamos ultrapassar este adversário como o jogo estava.

6.1.2.12 Mesociclo 4 – Microciclo 17 – UT 52-54

Neste microciclo sem qualquer momento competitivo, realizámos no 1º treino jogos reduzidos e condicionados e nos últimos dois realizámos torneios entre os atletas. Dando um pouco de liberdade a eles mas também de descompressão. Poderíamos também ter trabalhado e melhorar mais o nosso modelo, mas foi uma semana onde apareceu menos jogadores tendo em conta ao calendário festivo.

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

17 Dezembro – 23 Dezembro

6.1.2.13 Mesociclo 4 – Microciclo 18 – UT 55

Idêntico à semana passada, com poucos jogadores (ausências devido ao calendário festivo) realizámos apenas 1 treino, dando folga no 2º e último treino do ano. Neste único treino da semana realizámos jogos reduzidos de MPB e trabalhámos a finalização em momentos de 1x0+GR e 1x1+GR. Terminámos com um pequeno jogo reduzido.

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

24 Dezembro – 30 Dezembro

6.1.2.14 Mesociclo 5 – Microciclo 19 – UT 56-57

ADCEO

Com apenas 2 treinos e algum tempo de paragem, os nossos dois treinos passaram por uma fase de recuperação física dos atletas e não dar treinos de intensidade alta. Os

dois treinos passaram muito por jogos reduzidos e apenas nos dois últimos momentos do último treino abordamos um pouco o jogo de Sábado. Sabíamos que o adversário no campo pequeno que têm expunham muito as costas da linha defensiva. Treinámos muito a organização defensiva e a forma de arrastar cada vez mais a equipa adversária para atacarmos a profundidade, através de movimentações interiores. Nos exercícios dos jogos reduzidos todos eles tinham balizas ou mini-balizas e o principal objetivo neles era sempre com transição de espaço.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ANO NOVO	ANO NOVO	TREINO	TREINO		JOGO	

31 Dezembro – 6 Janeiro

Jogo – ADCEO

Entrámos muito bem no jogo, a cumprir o que trabalhámos e o que foi pedido. Equipa ofensivamente a trocar a bola na 1ª fase de construção, arrastando adversários e assim que houvesse espaço e movimentos de rutura procurar rápido esses jogadores que apareciam nas costas da linha defensiva adversária. Tal como se previa, a equipa deles organizava-se toda no nosso meio campo. Defensivamente baixávamos o bloco e assim que ganhássemos a bola, rapidamente a equipa partia para o contra-ataque. Resultou esta estratégia e aos 12 minutos vencíamos por 3-0. A partir daí o adversário organizou-se de forma diferente e não nos pressionava tanto na 1ª fase de construção. Nos últimos 10 minutos da 1ª parte a nossa equipa ficou muito desconcentrada, com várias perdas de bola e o adversário começou a ganhar confiança e crescer e fez o 1-3 perto do intervalo. Na 2ª parte entrámos tal como na 1ª parte mas o adversário num esquema tático faz o 2-3 e o jogo mudou. Aqui tentámos dar alguma confiança à equipa e explorar os corredores laterais pois os defesas laterais do adversário estavam a subir muito. Pedimos movimentos de desmarcação diagonais dos nossos médios interiores para tentar criar perigo por lá e consequente superioridade numérica por lá. Começamos a ter mais bola e valorizar a posse da bola, conseguindo circular a 3 corredores. No momento em que o adversário arrisca tudo e coloca-se num sistema de 1-3-4-3, foi quando começamos a

procurar mais estes movimentos diagonais e de rutura e conseguimos fazer o 2-4. Acabou por ser uma 2ª parte mais na procura da transição ofensiva, com alguns momentos mistos de procura da manutenção da posse de bola. Defensivamente nos esquemas táticos voltámos a sentir alguma dificuldade na abordagem aos lances no ar. A quebra dos jogadores no final da 1ª parte por falta de desconcentração devido às várias perdas de bola pode ter sido associada também à resistência e ritmo dos atletas após a paragem do Natal.

6.1.2.15 Mesociclo 5 – Microciclo 20 – UT 58-60

CF Unidos

Após o jogo com o ADCEO, a equipa técnica observou que a equipa fisicamente não estava bem. Mais propriamente ao nível da resistência. Assim, esta semana passou um pouco por trabalho de capacidade aeróbia. Com recurso a jogos reduzidos e condicionados, tendo em conta o espaço do jogo e também no número de atletas. Nestes exercícios havia sempre contacto com bola e baliza para finalização. Mais no último treino é que treinámos um pouco mais a estratégia do jogo, trabalhando dinâmicas ofensivas (movimentações interiores e *overlaps* dos nossos laterais para procurar superioridade pelos corredores). No trabalho defensivo trabalhámos os esquemas táticos defensivos bem como a reação às 2ªs bolas neste tipo de lances.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

7 Janeiro – 13 Janeiro

Jogo – CF Unidos

Foi um jogo onde tivemos muito mais bola, com várias oportunidades de golo e acima de tudo sentimos a equipa fisicamente melhor. Ao nível da organização ofensiva a equipa trabalhou bem desde a 1ª fase de construção com boa dinâmica dos nossos médios (um alto outro baixo) a conseguir arrastar adversários dando espaço a possíveis ligações com os extremos ou avançado. Após estas ligações a equipa em velocidade criava várias situações de perigo com desmarcações de rutura, passagem nas costas dos

defesas laterais ou em último caso com os médios interiores preparados para variação do centro de jogo. A equipa fez dois golos e ficou assim ao intervalo. Nos primeiros 20 minutos da 2ª parte a equipa criou vários lances de golo mas a equipa desperdiçou todos. E num lance de contra-ataque onde tínhamos um dos corredores desequilibrados sofremos o 2-1. Durante o resto do jogo a equipa conseguiu apenas criar 3 a 5 situações de golo mas sem sucesso. O adversário a nível qualitativo era um pouco fraco a nível geral, mas tinham dois atletas na frente de ataque que com bola causavam perigo. Defensivamente de um modo geral não estivemos mal, mas a nível de 1x1 nos corredores não fomos melhores. Não só a nível 1x1 mas também no equilíbrio e concentração a fechar em linha de 3 defesas quando o defesa do lado da bola subia. A reação à perda da bola durante todo o jogo esteve bem desde logo a começar na 1ª fase de construção, sem deixar a maioria das vezes o adversário chegar a ligar o jogo com os médios interiores.

6.1.2.16 *Mesociclo 5 – Microciclo 21 – UT 61-63*

Olivais Sul

A semana de trabalhos começou com os habituais jogos reduzidos com limitação sempre do número de toques. Estes jogos reduzidos passavam por exercícios de manutenção da posse de bola, com e sem finalização, sempre com apoios (jogadores) de fora (recuperação ativa). A partir desta fase começamos a ter mais atenção ao rendimento dos atletas, fadiga e dores musculares. Por enquanto ainda não se manifestava nada aparente. De estação para estação havia sempre aumento de espaço e aumento de números de jogadores até chegar ao exercício final onde realizámos jogo formal em campo reduzido. E aqui fazíamos sempre correções do último jogo. No 2º treino ofensivamente trabalhámos especificamente lances de transição ofensiva pois sabíamos que o adversário gostava muito de ter bola e assumir o nosso meio-campo. O treino passou muito por exercícios de espaços reduzidos onde havia sempre transição de espaço para poder finalizar. Realizámos também vagas de 3x3 e 4x4 com um jogador da equipa que finalizava teria logo de imediato correr e dar a volta a um cone perto da baliza onde marcou. Com isto a equipa das vagas que saía para atacar tinha sempre uma situação de 4x3 (no caso do 4x4) ou 3x2 (no caso de 3x3). Se a equipa marcasse golo em superioridade valia por dois. Se marcasse em igualdade numérica valia por 1. No último treino fizemos um treino mais centrado na finalização com velocidade associada.

Trabalho de finalização com foco também em cruzamentos foi trabalhado. Mais perto do fim do treino realizámos jogo em meio-campo, com bola a começar sempre em lançamentos laterais. Aqui o objetivo passava por conseguirmos variar rapidamente o centro de jogo visto que após algumas análises à nossa equipa, esta procurava jogar muito na confusão neste momento específico.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

14 Janeiro – 20 Janeiro

Jogo – Olivais Sul

Foi um jogo difícil, muito disputado no meio campo. Forma geral foi um jogo onde tivemos muitos erros defensivos, principalmente na zona média e defensiva. Ofensivamente a equipa entrou muito bem com bola, a circular pelos três corredores e a chegar muitas vezes ao último terço mas sem causar grande perigo. Na 1ª oportunidade de golo flagrante a equipa faz o 1-0 numa jogada bem desenhada com uma boa combinação entre o nosso lateral, extremo e ponta de lança, a sair cruzamento e o extremo do lado contrário a finalizar. Na 1ª fase de construção os nossos defesas centrais no início procuravam bem o jogo interior e exterior, forçando os passes entre linhas. No entanto após o golo foram mais pressionados e começaram a procurar mais bolas na diagonal para o corredor contrário. Ainda se criaram algumas situações de golo, no entanto percebemos que ficava muito espaço entre os centrais (não havia cobertura do outro defesa central) e depois não acompanhavam a jogada (não subiam). Poucos minutos depois o adversário numa transição aproveita esse espaço e coloca uma bola na rutura para o avançado, com este a fazer o 1-1. Defensivamente melhoramos neste erro, contudo não foi o único. E durante os 1ºs 15 minutos da 2ª parte houve muitos erros posicionais do médio defensivo. Quando a bola estava no corredor lateral este corria para muito perto da bola, a cair na estratégia do adversário e a haver muito espaço no corredor central. O adversário conseguiu criar situações de golo, mas sem

sucesso. A partir dos 15 minutos da 2ª parte alteramos esta situação e a equipa começou a ter ficar com mais bola e a jogar no meio campo adversário. Foram poucas as oportunidades de golo mas conseguimos eliminar uma das estratégias do adversário. No momento em que sentimos que a nossa equipa estava a perder intensidade na pressão, sobretudo no meio campo, tivemos que alterar. Com a alteração o nosso meio campo ganhou mais força e assumimos o controlo total do jogo nos últimos 10 minutos, conseguindo criar várias situações de golo pelo corredor central mas sem conseguir fazer o golo da vitória.

6.1.2.17 Mesociclo 5 – Microciclo 22 – UT 64-66

Atlético do Cacém

Foi uma semana de trabalhos muito idêntica ao microciclo 21. O nosso próximo adversário era muito bom, a nível individual tinha muita qualidade e uma equipa que apresentava um futebol muito rápido. Com muitas movimentações interiores. O foco dos exercícios não mudou muito. Tentou abordar-se mais a posicionamentos defensivos, coberturas.

Trabalhou-se novamente a transição ofensiva com algumas movimentações novas. Houve uma grande abordagem nos esquemas táticos. A uma semana de se iniciar a 2ª volta, quisemos alterar as movimentações dos cantos e livres ofensivos. E começámos a preparar isso nesta semana também. A nível ofensivo trabalhou-se também a procura das movimentações diagonais e procura da profundidade dos nossos laterais.

Após visionamento de alguns vídeos do adversário, reparou-se que este procurava muito a subida dos dois laterais, deixando muito o espaço entre lateral e defesa central exposto. Com isto também trabalhámos movimentações de profundidade dos nossos médios interiores.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

21 Janeiro – 27 Janeiro

Jogo – Atlético do Cacém

Jogo não se realizou devido à falta de policiamento. Contudo dias mais tarde foi dada a vitória nossa pois a responsabilidade da ausência das forças policiais foi dada ao clube. Assim, a AFL (Associação Futebol de Lisboa) atribuiu os 3 pontos à nossa equipa.

6.1.2.18 Mesociclo 5 – Microciclo 23 – UT 67-69

Águias da Musgueira

Iniciámos esta semana com algumas estações de passe e receção. Reforçar a qualidade técnica neste parâmetro. Essas estações todas elas diferentes, tinham finalização ou não, movimentação/desmarcação ou não, e/ou receção. Depois fez se uma manutenção da posse de bola com finalização. Havia 3 equipas onde uma tinha que fazer 5 passes sob *pressing* da outra. Ao fazer os 5 passes tinha de variar o jogo para outro campo onde estava a 3ª equipa. A equipa em *pressing* assim que recuperasse a bola, finalizava em uma de duas balizas.

Nos dois treinos seguintes focámo-nos em exercícios onde o espaço fosse reduzido para haver mais repetição nas ações trabalhadas no 1º treino. Englobaram formas de jogo curtas, 4x4 ou 5x5 com *jokers* defensivos e/ou ofensivos. Colocávamos *jokers* defensivos com intuito de haver inferioridade numérica, obrigando os jogadores e equipa com bola pensar mais rápido, tomando decisões com pouco espaço de tempo e ao mesmo tempo dando mais dificuldade.

No último treino mantivemos o foco no trabalho de finalização e movimentações no último terço, com e sem cruzamentos. Num dos exercícios de finalização havia velocidade como habitual.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

28 Janeiro – 03 Fevereiro

Jogo – Águias da Musgueira

A equipa neste jogo esteve muito bem com bola e com bons comportamentos defensivos. Ofensivamente a equipa trabalhou bem, a circular a bola com qualidade,

com muitos passes entre linhas a quebrar linhas do adversário, boa dinâmica nas desmarcações e ruturas com boa qualidade nos passes quer sejam curtos quer sejam longos. Nos 1^{os} 25 minutos a equipa já vencia por 2-0. Defensivamente a linha dos 4 defesas controlava bem a profundidade, embora que alguns cabeceamentos não fossem tão bons, principalmente dos defesas laterais. Estes cabeceamentos muitas das vezes eram para os pés do adversário e este crescia a partir dali para a nossa baliza.

Iniciámos a 2^a parte com pouca intensidade, a velocidade da troca de bola diminuiu mas conseguíamos ter mais bola, mas sem criar tantas oportunidades como criámos na 1^a parte. Passámos alguma dificuldade durante 15 minutos quando o adversário mudou a sua forma de pressionar, e raramente conseguimos construir jogo quer seja por jogo interior ou exterior. Entretanto num livre direto o adversário reduz para 1-2 complicando aqui a nível emocional o estado dos jogadores. Com palavras de incentivo e algumas mudanças estratégicas a equipa começou a ter mais bola e por consequência estar mais à vontade. A intensidade do jogo aumentou, fez com que eles jogassem mais rápido e com naturalidade surge o 1-3. Na 2^a parte defensivamente a equipa facilitou na intensidade da pressão no momento em que perdíamos a bola no meio campo defensivo.

6.1.2.19 *Mesociclo 6 – Microciclo 24 – UT 70-72*

Mem Martins

No microciclo 24 começamos a semana com situações técnicas. Trabalhámos muito os cabeceamentos ofensivos e defensivos em exercícios com 3 ou 4 jogadores, de forma a haver um maior número de repetições das ações. A par deste trabalho, num dos exercícios simulávamos dois jogadores a disputar bolas no ar. Isto foi pensado tendo em conta a equipa do Mem Martins, que fisicamente era muito forte. Tentámos dar alguma confiança aos nossos jogadores e treinar a forma de atacar a bola. Com o decorrer do treino fomos treinando formas de jogo curtas, 3x3 e 4x4 em situações de vagas. Reduzindo o espaço e limitação de toques, quisemos dar uma boa intensidade ao exercício. No 2^o treino ofensivamente treinámos a nossa 1^a fase construção e 2^a fase de construção. Quisemos aqui melhorar a dinâmica dos nossos médios interiores na procura da bola, com um interior a baixar e outro a procurar em diagonal na profundidade. Com isto pedimos aos nossos extremos para jogarem dentro. Passou por exercícios de circulação da bola com finalização mas com estes movimentos. Depois em forma mais livre. Defensivamente trabalhámos muito os pontapés de baliza (do

adversário) bem como os esquemas táticos (cantos, livres e lançamentos laterais). A ideia aqui era ganhar as primeiras bolas e partir no contra-ataque. No 3º treino realizámos vários exercícios de finalização, com condução de bola e sem, com superioridades numéricas, com cruzamentos e sem e com 2ªs bolas vindas do treinador de guarda-redes. No final realizámos jogos dos apoios, com a equipa que sofresse 1 golo saía e entrava a equipa que estava nos apoios. A condicionante começou por ser um jogo a 2 toques. Depois passou a jogo livre.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

04 Fevereiro – 10 Fevereiro

Jogo – Mem Martins

Foi dos jogos mais exigentes em todos os aspetos, tanto a nível físico como a nível técnico-tático. Ofensivamente estivemos muito bem, desde logo a começar pela 1ª fase de construção. Conseguimos quase sempre sair a jogar, a largura dos laterais bem feita dando solução para ser ligação (jogo exterior) e o interior do lado da bola a baixar, arrastando consigo a marcação dando espaço para passe na diagonal para o outro interior ou avançado. A dificuldade foi na zona de finalização onde por vezes quando chegávamos a esta fase demorávamos muito na decisão, fazendo com que o adversário se organizasse. Tivemos dificuldade nas bolas aéreas devido ao físico que os atletas adversários apresentavam. O adversário era muito forte e no meio campo bolas aéreas eram quase sempre ganhas por eles. No entanto ao disputarmos no ar com eles, grande parte dessas bolas não causavam perigo, ou porque a receção saía mal ou não conseguiam ganhar a bola de forma a tê-la no chão. E foi a partir daí que ao ganhar as 2ªs bolas partíamos para o contra-ataque, com rápidas movimentações de desmarcação, em apoio e rutura. Foi onde criámos mais perigo e conseguimos fazer o 1-0. Minutos depois num lance bem trabalhado da parte do adversário onde pecámos na fase de pressão dos nossos extremos, houve duas combinações num dos nossos corredores laterais, um cruzamento atrasado e ficou feito o 1-1.

Na 2ª parte foi um jogo muito dividido, mas com a nossa equipa a procurar mais a vitória. A arriscar mais, com mais intensidade a criar situações de golo. Sentimos que mesmo com alterações, a equipa nos últimos 10 minutos acusou um grande desgaste físico perante todas as dificuldades do jogo. Defensivamente na 2ª parte, foi uma parte mais de controlo pois o adversário não pressionou tanto e com bola tentavam chegar à zona de finalização pelo corredor central mas sem causar grandes situações de perigo.

6.1.2.20 Mesociclo 6 – Microciclo 25 – UT 73-75

SL Olivais

Neste microciclo fizemos 4 estações de jogos reduzidos e condicionados. Em todos eles havia jogadores em apoio. A ideia é que em todos eles os jogadores com mais minutos do último jogo que foi muito exigente, era passarem mais tempo como apoios. Faziam pouco tempo a parte fundamental dos jogos. Todos eles tinham ações técnicas como passe, receção, movimentação, contenção e mudanças de direção. Num deles era um 3x3 com apoios laterais e frontais, o outro era muito idêntico mas apenas com apoios laterais e com finalização (utilização dos GR's), outro jogo baseava-se numa manutenção da posse bola 2+2x2+2 com finalização em 4 mini-balizas onde o apoio depois teria de receber a bola atrás da mini-baliza e o último exercício passou por uma posse de bola com transição de espaços. No fim fizemos jogo dos apoios dando liberdade de toques aos jogadores.

No 2º treino ofensivamente abordamos novamente a 1ª fase e 2ª fase de construção, com e sem oposição. Defensivamente trabalhámos a reação à perda da bola e a 1ª fase de pressão, algo que não foi muito bem feito no último jogo. No fim fizemos um jogo formal mas em campo reduzido trabalhando as dinâmicas trabalhadas.

No 3º treino continuámos o treino de finalização com habitual em todas as 5ªs, depois fizemos um jogo de 3 equipas com a equipa de fora a trabalhar como apoio. Voltamos a treinar os esquemas táticos ofensivos e defensivos na parte final do treino.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

11 Fevereiro – 17 Fevereiro

Jogo – SL Olivais

Foi um jogo com pouca intensidade, sem grande velocidade na circulação da bola. A equipa entrou bem no jogo a ter mais bola. Circulando pelos 3 corredores, foi mais pelo corredor central que criámos perigo. Através de combinações e uma boa dinâmica na mobilidade dos jogadores sem bola, a equipa aos 15 minutos vencia por 0-3. Neste momento a equipa começou a pressionar menos e o meio-campo perdeu alguma intensidade com bola e sem bola. A acabar a 1ª parte o adversário ainda reduz através de esquema tático. No intervalo fizemos algumas alterações de forma a manter a equipa forte no processo e com mais intensidade. A equipa fez mais dois golos, havia mais dinâmica na troca de bola com os jogadores também a correrem mais.

Defensivamente foi um jogo onde tivemos pouco tempo nesse momento, pois a equipa adversária estava muito desorganizada e procuravam muito a transição ofensiva. A nossa linha defensiva estava concentrada e abordou bem todos os lances na procura dessa investida do adversário. Na 1ª fase de pressão podíamos ter impedido algumas vezes de o adversário ter procurado a profundidade tantas vezes, tentando ser mais agressivos na procura da bola e ficar à frente do adversário.

6.1.2.21 Mesociclo 6 – Microciclo 26 – UT 76-78

SF Damaiense

No início deste microciclo começamos com habituais jogos reduzidos. Começamos com umas rabias de reação defensiva. 4 Rabias em que uma delas não tinha oposição. O jogador que estava no meio tinha 5 segundos para recuperar a bola. Se não recuperasse tinha de ir para outra rabia. A ideia aqui era de melhorar a nossa reação à perda da bola. Depois passou-se para um exercício de manutenção da posse bola com 4+4x4 e 4+3x3 com a mesma ideia que o primeiro exercício. Após isto finalizámos o treino com vagas de 4x4 e 5x5. A ideia de fazermos estes tipos de treino surgiu na forma de darmos mais bola aos atletas. Ou seja, com poucos jogadores e espaço reduzido, o nº de ações e repetições de gestos técnicos já ser elevado.

No 2º treino ofensivamente trabalhamos a procura de diagonais e ataques pelos corredores laterais. A equipa do Damaiense projetava muito os laterais, e com isso queríamos surpreender o adversário. Defensivamente, em jogo trabalhámos o bloco compacto, ajustando alguns erros frequentes dos equilíbrios e coberturas. Termos os

setores mais juntos e não dar espaço entre-linhas, sabendo mesmo assim que eles na 1ª volta procuraram mais os corredores laterais.

No 3º treino fizemos vários exercícios de finalização. Fizemos “perseguições” onde o jogador saía com bola e tinha um colega a perseguir. Reforçando aqui a importância do treino de velocidade no último treino. Acabámos o treino com jogo dos corredores, pedindo variações do centro de jogo e a procura da profundidade nos corredores laterais.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

18 Fevereiro – 24 Fevereiro

Jogo – SF Damaiense

Foi um jogo onde o adversário entrou muito melhor que nós, com mais bola, mais segurança e sem conseguirmos ter bola. O adversário conseguia procurar muito bem a bola por dentro. Os jogadores adversários individualmente eram muito bom tecnicamente o que ainda facilitava o processo de circulação da bola. No entanto a nossa equipa faz 2-0 em 5 minutos em dois lances de transição ofensiva (sendo que o 1º foi em transição mas travado em penalidade que depois foi convertido com sucesso). A equipa cresceu um pouco no jogo, começou a ter bola e circular. Mas por pouco tempo pois o adversário num dos lances habituais do seu jogo posicional consegue chegar perto da zona de finalização e reduzem para 2-1. Até ao fim da 1ª parte não conseguimos fazer muito mais de os dois golos, sempre atrás da linha a bola.

Na 2ª parte fizemos algumas alterações na estratégia na forma de pressionar, de forma a levá-los para o corredor lateral, algo que eles não estavam a fazer muito porque apenas progrediam e combinavam com bola pelo corredor central. No início até começamos a ter mais recuperações de bola mas sem criar muitas situações de perigo. Até aos 75 minutos da 2ª parte conseguimos eliminar muito a posse de bola do adversário, e com algumas substituições nos corredores começamos a desequilibrar mais e criar situações de golo mas sem sucesso. Num lance de contra-ataque o adversário faz o 2-2. A equipa

cresceu ainda mais, com mais intensidade e desequilíbrios chegamos muitas vezes à zona de finalização mas no último lance do jogo num momento com a nossa equipa desequilibrada e um erro individual do nosso defesa que recebe mal a bola, sofremos o 2-3 acabando o jogo.

6.1.2.22 Mesociclo 6 – Microciclo 27 – UT 79-81

Sabendo que não teríamos jogo devido à pausa do Carnaval, aproveitámos este microciclo para rever alguns clips de vídeo dos últimos jogos. Observar alguns erros e a causa deles. Ao mesmo tempo corrigindo e debatendo entre todos. Mostrámos também clips bons, boas jogadas, boas envolvências e alguns golos. Faltando cerca de 30min para acabar o treino, a equipa realizou um treino com vários jogos reduzidos, todos eles com balizas e mini-balizas, dando aqui o reforço de haver sempre golos, como forma de os motivar após uma derrota.

No 2º treino quisemos aproveitar a 1ª parte do treino para um aumento da carga de treino, com elevadas repetições em exercícios de manutenção da posse de bola e vagas de 3x3. Na 2ª parte do treino trabalhamos alguns cantos defensivos, pois sentimos que a equipa não estava confiante neste momento do jogo. Falámos sobre posicionamentos, zonas para onde “cortar” a bola e acima de tudo treinar muito o cabeceamento sob pressão.

No 3º treino a ideia da equipa técnica foi querer dar alguma descontração ao plantel, mas mantendo o nível competitivo em treino. Fez-se um torneio de 3 equipas, onde cada equipa fazia 4 jogos (“casa” e “fora”). No final houve prémios simbólicos para as equipas como forma de também trazer alguma alegria ao plantel após a última derrota.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		Carnaval	Carnaval

25 Fevereiro – 03 Março

6.1.2.23 Mesociclo 7 – Microciclo 28 – UT 82-84

Porto Salvo

Iniciamos o Mesociclo 7, cumprindo o microciclo 28. Nesta semana iniciámos com vários exercícios de passe e receção. Continuando o trabalho em momentos técnicos e dando muita repetição nestas ações. Passou por combinações diretas, indiretas, com movimentação, com receções orientadas, alguns destes exercícios tinham mini-balizas. A ideia passou por ter grupos de 5 para haver ainda maior frequência das ações técnicas. Um dos pormenores num dos exercícios de receção tratava-se de olhar antes de receber. Notámos que em grande parte dos casos dos nossos jogadores eles não olhavam antes de receber, muitas vezes em jogo eles soltavam a bola sem qualquer pressão nas costas. Depois fez-se dois campos reduzidos de GR+5x5+GR. A ideia passou por dar muitas situações de passe e receção em contexto jogo. O facto de fazermos em campo reduzido foi porque se fizéssemos em campo maior (por exemplo 8x8 ou 11x11) o número de ações por jogador seriam inferiores.

No 2º treino começamos com alguns jogos reduzidos de manutenção da posse de bola com apoios. Jogar a 1 e 2 toques e dar a ideia de a bola circular rápido. Abordámos a nossa organização ofensiva, trabalhando algumas circulações realizadas anteriormente sem oposição. Depois um jogo GR+7x9 com a equipa em inferioridade ter de marcar golo em 3 portas no meio campo. Defensivamente trabalhámos no mesmo exercício a organização da linha defensiva, o equilíbrio do último lateral junto ao defesa central e a orientação dos apoios. Foi reforçado também a agressividade dos médios interiores na procura da bola. Mais no fim fizemos jogo formal com o campo reduzido até uma das linhas da área de futebol 11.

No último treino realizámos pequenos jogos de ação-reação, trabalhando aqui a concentração e a reação/velocidade explosiva dos atletas. Depois fez-se algumas saídas em velocidade com finalização. Fizemos jogo dos apoios com a regra de a equipa de fora só entrava quando houvesse golo e saía a equipa que sofresse golo. No final terminámos com os esquemas táticos, com mais foco em livres laterais defensivos fechados (trajetória da bola a ir ao encontro da baliza). Reforçamos este aspeto pois de 7 golos sofridos em esquemas táticos, 4 tinham sido em livres laterais fechados.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

04 Março – 10 Março

Jogo – Porto Salvo

Foi um jogo onde não entramos da melhor forma, com algumas perdas de bola no meio campo criando algumas transições defensivas. No entanto a equipa a partir dos 10 minutos da 1ª parte ficou mais tranquila e começou a circular a bola até arranjar espaço. Foi um jogo onde tivemos bem na 1ª fase de construção, tanto a construir por dentro com trocas posicionais de forma a arrastar adversário como por fora com combinações rápidas e superioridades dadas pelos nossos laterais. A procura de ruturas nas costas do adversário não esteve tão assente pois a equipa estava a jogar bem pelo chão, pelos 3 corredores. Aos 35 minutos a equipa já vencia por 0-3 e já tínhamos falhado uma grande penalidade. Estes 3 golos surgiram exatamente da forma confortável mas ao mesmo tempo coma intensidade que circulavam a bola, a chegar muitas vezes à zona de finalização culminando em várias oportunidades. Defensivamente a equipa esteve muito bem à perda de bola, a não deixar o adversário conseguir ter muita bola. Na 1ª fase de pressão o adversário era uma equipa que gostava de sair a jogar e ter bola no chão. No entanto a ideia era sempre a mesma, de tentar fazer a bola chegar aos médios interiores que eram logo bloqueados pelos nossos. Começaram a procurar algumas bolas na profundidade mas com a nossa defesa a ter sucesso, a ganhar as 1ªs bolas e a aproveitar o espaço entre os setores defensivo e médio. Na 2ª parte muito idêntica ao nosso melhor momento da 1ª parte, já com algumas alterações feitas a equipa fez o 0-4. A equipa acabou por sofrer o 1-4 perto do fim através da marcação de uma grande penalidade. Nos últimos 5 minutos do jogo de salientar que jogamos com menos um jogador. Uma situação que ocorreu durante o jogo onde o nosso defesa central começou a reclamar com o árbitro sobre uma suposta falta. O mister entendeu que o nosso jogador não o devia ter feito, pois este já tinha amarelo. Não tendo mais nenhuma substituição, o treinador tirou-o e disse apenas que não queria que jogador nenhum discutisse com o

árbitro. “Existe um capitão para poder falar com o Sr. Árbitro, se não marcou falta, acabou e só temos de jogar.”

6.1.2.24 Mesociclo 7 – Microciclo 29 – UT 85-87

Tenente Valdez

O presente microciclo iniciou-se com vários exercícios de utilização do pé não dominante. O objetivo era de melhorar a qualidade técnica dos jogadores neste aspeto. Os exercícios passaram pelas ações mais frequentes com os pés: passes, receções e remates. Estas situações todas em contextos diferentes, havendo assim alguma variabilidade. De seguida fez-se um jogo reduzido por sistema de vagas GR+4x4+GR onde os golos marcados com o pé não dominante valiam por 2. De seguida fez-se jogo dos corredores, com o objetivo de melhorar o jogo pelos corredores laterais e haver mais ações de cruzamento, aqui era indiferente o pé dominante ou não. No 2º treino, defensivamente trabalhou-se mais a 1ª fase de pressão. A ideia passava por não deixar o adversário bater bolas para as nossas costas, habitual no modelo de jogo do nosso próximo adversário. Sabíamos que eles saíam sempre a jogar pelo DC onde este tentava variar para o outro DC para de seguida procurar movimentações dos seus avançados. Nos pontapés de baliza o nosso PL pressionava em L o DC deles com bola, o nosso extremo fechava por dentro, os nossos interiores encostavam nos interiores deles e o nosso extremo do lado contrário fechava o outro DC. O nosso lateral do corredor “descoberto” subia um pouco para dar equilíbrio e fechar um pouco aquele espaço. Quando jogavam naquela zona sem ser iniciado por pontapé de baliza, a nossa pressão era igual, com o nosso MC a dar cobertura aos dois interiores. Ofensivamente trabalhámos muito a circulação e qualidade da posse de bola, jogar rápido, a 2 e 3 toques, com muita mobilidade para “desorganizar” o bloco compacto do adversário. Todas estas dinâmicas trabalhadas foram em contextos de exercícios abertos, nunca a ser no formato GR+10x10+GR. No último treino destacou-se a velocidade explosiva nos exercícios de finalização, fizemos vagas GR+5x5+GR, jogo dos apoios e terminámos com esquemas táticos. Nos esquemas táticos ofensivos destacou-se mais o trabalho de livres diretos e cantos curtos.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

11 Março – 17 Março

Jogo – Tenente Valdez

Um jogo onde sabíamos que tínhamos de marcar cedo pois a equipa adversária organizava-se muito bem defensivamente e depois lançava o contra-ataque. No entanto o adversário num lance onde ganhou um canto ofensivo, na transição defensiva estava desequilibrado, e foi nesse momento que a nossa equipa numa transição rápida faz o 1-0. O adversário começou a “desmontar” o seu bloco defensivo e a nossa equipa com boa qualidade na circulação, conseguiu rapidamente chegar aos 3-0 nos primeiros 25 minutos. Criámos várias oportunidades de golo e grande parte do jogo estivemos no meio campo defensivo do Tenente Valdez. A nossa equipa estava com uma grande intensidade ofensiva mas defensiva também. No momento da recuperação da posse de bola eram poucos os segundos que eles tinham bola controlada na sua posse. Até ao intervalo ainda fizemos mais dois golos, um de esquema tático (canto curto) e outro através das poucas ruturas que procurámos no jogo. Era um jogo que os nossos jogadores tinham espaço e tempo para ter e procurar a bola no pé, valorizando assim a posse da bola. Na 2ª parte o ritmo baixou um pouco com algumas alterações que fizemos, no entanto a equipa teve sempre mais bola mas com menos oportunidades criadas. Ainda fizemos o 6-0 e perto do fim num livre lateral a nossa equipa sofre um golo num lance onde a bola ressaltou para um jogador nosso e acabou por fazer autogolo. Defensivamente a nossa equipa trabalhou muito bem na pressão ao portador da bola, a linha defensiva controlava bem a profundidade e os vários lances que o adversário procurou as nossas costas, mas com muito pouco sucesso.

6.1.2.25 Mesociclo 7 – Microciclo 30 – UT 88-90

Fontainhas

O presente microciclo iniciou-se com jogos reduzidos e condicionados. Todos eles tinham em comum a forte reação à perda de bola. Com transição de espaço, com limite

de tempo para ganhar a bola, limitação no número de toques foram algumas condicionantes. Depois realizou-se uma manutenção da posse de bola com apoios e finalização em mini-balizas. De seguida fizemos jogo em campo reduzido. No 2º treino fizemos várias situações de jogo sob diversas formas: GR+4x4+GR; GR+5x5+GR. A ideia nestes pequenos jogos sob forma de vagas era dar intensidade defensiva na recuperação da bola, com organização claro. Ofensivamente começamos por não dar muito mais ideias ofensivas mas sim liberdade e criatividade. Sabiam já a fase de construção e criação, agora era decidir bem as ações. Daí nesta fase começar-se a fazer mais situações curtas de jogo, jogando a 1 e 2 toques, obrigando a uma boa mobilidade com e sem bola por parte dos jogadores. No final do treino realizámos jogo formal com encurtamento do campo até a uma das áreas de futebol 11. No 3º treino trabalhou-se o habitual, finalização específica sob vários contextos, com e sem cruzamento, com e sem movimentação/desmarcação. Nos exercícios iniciais fizemos velocidade bem como jogos ação-reação com componente lúdica. No final terminámos com jogo dos apoios e esquemas táticos. Aqui um houve mais reforço nos cantos defensivos.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

18 Março – 24 Março

Jogo – Fontainhas

Foi dos piores jogos que a equipa teve durante a época. A equipa até começou com mais bola mas com muito poucas oportunidades de golo. A meio da 1ª parte fomos forçados a alterar um jogador devido a lesão de um jogador nosso que acaba por ser dos mais influentes taticamente e dar enorme qualidade no jogo. E a partir daí muito poucas ocasiões de golo. Defensivamente na 1ª parte estivemos muito mal, principalmente na 1ª fase de pressão. A primeira fase deles era quase sempre ligarem o jogo pelo corredor onde este procurava sempre movimentações interiores de apoio no ponta de lança ou extremos. Havia pouca pressão dos nossos extremos, dando um enorme espaço aos defesas laterais deles para progredirem e fazer a tal ligação. Na 2ª parte foi muito idêntico, com algumas melhorias na 1ª fase, o adversário conseguiu ter mais bola. Com

mudança de sistema a nossa equipa melhorou com bola. Passámos a jogar com médios alas e dois avançados. a equipa parecia mais compacta defensivamente e ofensivamente com mais bola, melhorias na circulação e tivemos melhores ações com bola. No entanto, numa bola batida na profundidade o nosso defesa central conseguiu apanhar o avançado mas em falta, sendo marcada a grande penalidade convertida com sucesso. A equipa não reagiu bem à desvantagem e sentimos a equipa muito em baixo, devido não só às falhas de passe e más receções mas também à intensidade baixa que apresentaram. Nos últimos minutos quando a equipa arriscava tudo para o empate, numa transição ofensiva do adversário a nossa equipa sofre o 2-0.

6.1.2.26 Mesociclo 7 – Microciclo 31 – UT 91-93

Algés

Este microciclo iniciou com duas estações de passe e receção, trabalhando aqui a comunicação e a visão. Saber comunicar com o colega o momento do passe dizendo o nome e a visão no levantar a cabeça e olhar para trás antes de receber. De seguida realizou-se uma manutenção da posse de bola com 3 equipas, sendo que uma delas jogava como apoio. Aqui surgia muito as ações trabalhadas anteriormente. Após este exercício partimos para um jogo GR+4+(2)x4+(1)+GR (2 *jokers* ofensivos e um *joker* defensivo) sob forma de vagas. No 2º treino quisemos dar mais confiança na 1ª Fase de construção, assim trabalhamos novamente o processo visto termos falhado muito neste momento no último jogo. Fizemos então um exercício só para o setor defensivo sob forma de GR+4x2 que podia transformar-se num 4x2+GR. Por vagas de 2 jogadores mais 2 *jokers* ofensivos nas alas (defesas laterais), num 1º momento a linha defensiva tinha de marcar em 4 mini-balizas (ligação com setor médio). Se os 2 defesas recuperassem a bola estes mais os dois *jokers* tinham de marcar golo na baliza do GR. Do outro lado a linha média e avançada fazia um circuito de finalização, onde havia bem presente passes, receções orientadas, cruzamentos, cabeceamentos, remates e desmarcações. No fim fizemos jogo em campo reduzido, havendo feedback para a 1ª fase de construção e para as decisões no último terço. No último treino fizemos alguns exercícios de carácter lúdico de ação e reação. Depois um exercício de velocidade com bola e sem bola (perseguições) e por fim fez-se jogo GR+7x7 incorporando aqui esquemas táticos.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

25 Março – 31 Março

Jogo – Algés

Foi um jogo onde a equipa esteve bem em todos os momentos do jogo. Em termos de organização ofensiva a equipa conseguiu construir jogo tanto pelo jogo exterior como pelo jogo interior. Só estava a ser difícil de ligar o jogo ao nosso ponta de lança. No entanto o movimento do ponta de lança estava a ser útil no processo de criação de espaços e desequilíbrios dos adversário. Com isto estávamos a criar várias situações de rutura e superioridade numérica nos corredores. Conseguimos ter maior posse de bola e qualidade nos passes. Ao intervalo a equipa já vencia por 2-0 com o controlo do jogo, isto é, sem a equipa adversária ter muito tempo a posse da bola. Defensivamente a equipa comportou-se bem, a conseguir anular a estratégia do adversário. Os jogadores conseguiram perceber pelos movimentos dos adversários as formas jogadas e foi devido a um bom trabalho de equilíbrios dos nossos jogadores sem bola que não houve quase nenhum perigo perto da nossa baliza. A equipa na 2ª parte consegue assim fazer um 3-0 numa rápida jogada em contra-ataque. E durante esta parte fomos uma equipa segura, sem perder o ritmo do jogo e a intensidade. Defensivamente estavam muito fortes na reação à perda da bola. Ofensivamente poderíamos ter criado mais oportunidades de golo no entanto na 2ª parte o adversário ajustou bem e corrigiu alguns erros que tinham cometido na 1ª parte.

6.1.2.27 Mesociclo 8 – Microciclo 32 – UT 94-96

Lisboa e Águias

Nesta semana tivemos que ter a preocupação das dimensões do campo. Eram muito reduzidas e quase impraticáveis. Então o nosso microciclo teve de ser logo preparado de início. Começando no aquecimento com rabias de espaço muito reduzido e com dois jogadores no meio, quem estava de fora era praticamente obrigado a jogar a 1 toque. Depois passámos para rabias com transição defensiva. Isto é, havia 4 rabias onde uma

delas não tinha oposição, e o jogador que estava no meio tinha 4 segundos para recuperar a bola. Se não ganhasse tinha de ir para a rabia sem oposição. Depois passámos para uma manutenção da posse de bola com apoios e balizas frontais. Aqui a troca de bola era rápida, intensa e com muita mobilidade para haver dinâmica. No final realizou-se jogo dos apoios, espaço muito curto a condicionar os jogadores a jogar a um toque. No 2º treino o início foi semelhante e com o mesmo propósito que no primeiro treino. Ofensivamente trabalhámos o pontapé de saída longo, pois tínhamos de estar preparados para tal naquele campo. Sob forma de jogo depois desenrolava-se um GR+7+(2)x7+GR. Nesta situação o campo já estava marcado com as dimensões reais do campo do adversário. Ao mesmo tempo os PL realizavam um exercício específico de receção de costas, ora a tocar de frente e desmarcar-se ora a receber a 2 toques, 1 na receção orientada outro no remate. Defensivamente trabalhámos as bolas aéreas, batidas ora do GR ora de um treinador para a zona da linha média/defesa. Tínhamos que ter um bloco compacto sem deixar espaço e ganhar todas as 1ªs bolas.

No 3º treino trabalhou-se jogos de ação-reação, velocidade específica em exercícios de perseguições (jogador sai com bola para finalizar e outro a persegui-lo), jogo condicionado (espaço e limite de toques). No final trabalhou-se esquemas táticos ofensivos e defensivos, treinando aqui muito também os lançamentos laterais perto da área, que ao serem longos a bola estava perto da baliza.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

01 Abril – 07 Abril

Jogo – Lisboa e Águias

Foi um jogo onde tivemos alguma dificuldade na adaptação ao terreno de jogo. A equipa não conseguiu estar segura nos 1ºs 15 minutos, com pouca bola e várias perdas. Acabámos por sofrer o 1-0 através de um livre lateral. No entanto a resposta foi boa. Começámos a jogar mais rápido, a 2 e 3 toques com muita mobilidade. O que se afirmou muito para dentro do campo é que a equipa não ficasse muito desequilibrada no momento da transição defensiva. Com a subida dos nossos defesas laterais tivemos logo

várias oportunidades de golo e conseguir ganhar confiança. Fazemos o 1-1 5 minutos depois e logo a seguir o 1-2. A equipa deles no nosso meio campo fazia marcação individual e o defesa central deles o mesmo ao nosso ponta de lança. Com tanta mobilidade, os nossos extremos tinham muito espaço quando conseguiam receber a bola entre linhas. Houve algumas perdas aqui por má receção ou na decisão do último passe. Contudo foi assim que chegámos mais vezes à zona de finalização. Antes do intervalo fizemos o 1-3 com o nosso extremo a receber no espaço vazio e arrancar num 1x0+GR e a fazer golo. Na 2ª parte não tivemos tantas oportunidades e foi um jogo muito feio de ver-se. Pouca qualidade com bola, muitas más decisões. O adversário começou a procurar muito a profundidade com bolas longas e com qualidade a nossa linha defensiva controlava bem a bola descoberta e coberta e a ganhar muitas bolas. Contudo eram várias as disputas pela posse no meio campo, com poucas as vezes em que conseguimos sair da confusão e jogar futebol. O adversário era muito desorganizado em todos os momentos de jogo, mas não conseguimos aproveitar esses erros na 2ª parte. A situação mais perigosa acabou por ser uma grande penalidade defendida pelo nosso guarda-redes já em tempo de descontos.

6.1.2.28 *Mesociclo 8 – Microciclo 33 – UT 97-99*

Abóboda

Ouvindo alguns *feedbacks* de alguns jogadores e notando também na performance de alguns, observávamos que alguns atletas andavam acusar alguma fadiga. Assim a partir deste microciclo reduziu-se o volume de treino, havendo mais tempo de pausa e menos repetições em exercícios com séries. No 1º treino realizou-se um jogo reduzido com apoios. Estes apoios maioritariamente eram jogadores mais utilizados e com mais minutos. Depois passou-se para um exercício de posse de bola com apoios frontais, a haver muita solicitação dos passes verticais e diagonais (7x7+7). No fim deste exercício os atletas mais utilizados/com mais minutos recolhiam-se ao posto médico onde iam receber massagem muscular dos nossos fisioterapeutas. Os menos utilizados realizaram vagas de GR+3x3+GR, havendo aqui forte intensidade. No 2º treino começou-se a abordar o próximo adversário. Defensivamente trabalhámos referências de pressão que já tinham sido anteriormente trabalhadas, bem como as coberturas e equilíbrios em algumas zonas. A forte reação à perda da bola trabalhada desde logo no início do treino nas rabias de transição, eram peças fundamentais para estarmos confortáveis

defensivamente no jogo. Ofensivamente fez-se jogo dos corredores com o objetivo de melhorar as dinâmicas ofensivas pelos corredores laterais. No 3º treino realizámos alguns exercícios de velocidade de reação com momentos lúdicos. Em continuação ao melhoramento da dinâmica nos corredores, trabalhou-se muitas situações de finalização em forma de cruzamentos, ora rasteiros (atrasados ou não) ora aéreos (1º poste e 2º poste). Terminámos com jogo dos apoios onde golos de cruzamento valiam por 2, puxando aqui pela equipa a jogar pelos corredores.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

08 Abril – 14 Abril

Jogo – Abóboda

Um jogo muito diferente ao da 1ª volta, com muito mais qualidade de jogo e vontade da parte dos jogadores. Ofensivamente estivemos bem desde a 1ª fase de construção até à zona de finalização. Estava mais fácil a ligação do jogo através dos nossos médios interiores, contudo nos 1ºs 10 minutos estávamos a querer jogar só em diagonais à procura dos extremos. Nas situações de finalização o perigo maior vinha dos nossos corredores, com várias situações de cruzamento. Conseguimos 2 golos assim e um golo de livre direto. Aos 25 minutos vencíamos já por 3-0. Na 2ª parte mantivemos o ritmo do jogo o que foi muito bom. O pior foi as situações golo falhadas. Defensivamente a equipa durante todo o jogo comportou-se bem, a ter pouco trabalho mas com bola estiveram bem nas decisões excepto nos 1ºs minutos. Na 2ª parte nos últimos 15 min quando o resultado já estava em 5-0, a linha defensiva estava muito subida e por vezes desequilibrada, devido a superioridade com que nós impunha-mos no meio campo adversário. O adversário ainda tentou procurar as nossas costas mas com pouco sucesso devido ao bom controlo da profundidade do nosso guarda-redes, tanto com bola como sem bola.

6.1.2.29 Mesociclo 8 – Microciclo 34 – UT 100-101

Neste microciclo houve mais situações de jogo, formas curtas e longas. Foi uma semana onde não tivemos o plantel todo ora por alguns terem ido de férias ora por outros estarem em viagem de finalistas. A ideia de reduzir o volume de treino nesta semana não houve necessidade pois só houve dois treinos e não se realizou jogo no fim de semana. No 1º treino iniciamos com um jogo dos lançamentos onde só podia haver golos de cabeça. Depois dentro do mesmo espaço (reduzido) realizou-se jogo GR+4x4+GR sob forma de vagas. No fim fizemos 3 equipas e realizámos um mini-torneio. A equipa que estava de fora participava como apoio (laterais e frontais). No 2º treino realizou-se um jogo treino contra a nossa equipa sub-17, dando mais minutos aos atletas com menos rendimento ou pouco utilizados.

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

15 Abril – 21 Abril

6.1.2.30 Mesociclo 8 – Microciclo 35 – UT 102-104

CD Belas

Ao iniciar esta semana com 4 dias de paragem sentimos a necessidade de não baixar o volume de treino. Começamos o treino com um circuito de cabeceamento. Cabeceamentos ofensivos, defensivos e um jogo de cruzamentos sob forma de 1+1x0+GR. Depois realizámos um exercício de jogo GR+7x7+GR onde após cada remate à baliza ou golo essa mesma equipa entrava num 2º momento, 2x1+GR. Era cruzada uma bola e dois jogadores contra um defesa tinham que finalizar. Os restantes jogadores faziam 1x1 em mini balizas (apenas cabeceamentos). O treino acaba com jogos dos apoios onde golos de cabeça valiam por 2. No 2º treino ofensivamente a linha média e avançada estava a trabalhar finalização (Cruzamentos + Ruturas) enquanto que a linha defensiva treinava a sua organização, situações de bolas batidas na profundidade. Melhorámos alguns erros na cobertura aérea que muitas vezes em jogo pecava. O DC

que cabeceava a bola era raro ter a cobertura do outro central e lateral. Depois fizemos jogo dos corredores para melhorar a nossa dinâmica ofensiva pelos corredores laterais. No 3º treino realizámos umas rabias com transição defensiva, onde o jogador que estava a tentar recuperar a posse de bola se não a recuperasse em 4 segundos, tinha de ir para outra rabia. Fizemos um exercício de velocidade de reação (lúdico). Realizámos uma finalização específica com movimentações nos corredores (*overlaps*). Primeiro sem oposição e depois com. Terminámos o treino com jogo onde por cada bola que saísse realizava-se sempre um canto. Aqui o feedback era tanto ofensivo como defensivo.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

22 Abril – 28 Abril

Jogo – CD Belas

Entrámos mal no jogo. Com pouca bola e sempre atrás da linha da bola, não conseguíamos construir jogo e avançar. Nos primeiros 20 minutos de jogo a equipa raramente passava o meio-campo com bola na sua posse. E quando passava os jogadores com bola tinham poucas soluções. A linha defensiva demorava a subir e muita das vezes tínhamos a equipa desequilibrada. Ao pedirmos aos extremos para jogarem mais baixos conseguimos ter mais bola e conseguir manter a posse, variando para espaços livres para tentar chegar à zona de finalização. Muito poucas oportunidades de golo e em aspeto defensivo tiveram bem, apesar de o adversário ter criado perigo apenas em bolas paradas. Na 2ª parte fomos atrás do resultado pois era muito importante a vitória. Muito melhor, com mais vontade e confiança, a equipa teve mais mobilidade sem bola e chegou muito mais vezes à área do adversário. Nos últimos 10 minutos o resultado ainda em 0-0 houve jogadores que começaram a tomar algumas decisões más, sobretudo perto da zona da área do adversário. Defensivamente a equipa só controlava a profundidade mas foi raro a equipa adversária passar o nosso meio-campo. A reação à perda da bola estava muito forte e o homem com bola era sempre

pressionado por dois jogadores, com devidas coberturas e equilíbrios, onde impedia o adversário de progredir e a nossa equipa iniciar outra jogada. Foi no último minuto de descontos já que a equipa toda na área do adversário que faz um golo através de um ressalto. Valeu muito o esforço dos jogadores até ao fim do jogo, sem desistirem e a darem tudo o que tinham para sair com a vitória. Mas sabíamos que íamos ter tarefa difícil visto ter jogadores que acusavam muito a pressão, devido às várias más decisões no último terço nos minutos finais. Faltava-nos assim 1 ponto para garantir a subida de divisão.

6.1.2.31 Mesociclo 9 – Microciclo 36 – UT 105-107

ADCEO

Este foi dos microciclos mais difíceis de gerir. Mais na forma emocional e nervosismo. Entramos para este microciclo a saber que nos bastava 1 ponto para garantir um feito inédito. Nós equipa técnica encarámos com mais uma semana onde podíamos desenvolver mais os nossos jogadores. Tivemos a necessidade de reduzir o volume de treino devido ao cansaço e esforço físico de alguns atletas após o último jogo. Começamos o treino com uma rabia (4x2). De seguida passamos para um circuito de cabeceamento (continuamos a trabalhar neste aspeto técnico) com 4 estações. Uma de futevôlei 2x2, uma estação a trabalhar o cabeceamento ofensivo com balizas pequenas, a terceira num jogo de cabeceamento defensivo e a última a trabalhar cabeceamento ofensivo após cruzamento. Finalizámos com um jogo GR+7x7+GR com cruzamento que realizámos no microciclo 35. No 2º treino começamos o treino com rabias de transição defensiva. Como preparação para o jogo defensivamente sabíamos que tínhamos de estar atentos e concentrados pois o adversário tinha uma enorme qualidade com bola. Trabalhámos posicionalmente e corrigimos algumas coberturas e espaços a fechar consoante onde a bola estivesse. Depois passámos para um exercício GR+7x7 a trabalhar em forma de jogo agora. Os restantes jogadores trabalhavam um exercício de remate. Ofensivamente continuaram a trabalhar a dinâmica dos corredores laterais através do jogo dos corredores. No último treino da semana trabalhámos a velocidade de reação (forma lúdica). Passámos para um jogo de finalização com e sem oposição. Após isso fizemos um jogo em espaço reduzido GR+8+(2)x8+GR. Terminámos com os esquemas táticos de uma forma geral, mas dando mais foco aos livres laterais defensivos e ofensivos.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

29 Abril – 05 Maio

Jogo – ADCEO

Como seria de esperar foi um jogo muito difícil em todos os sentidos. Psicologicamente sentíamos a equipa demasiado ansiosa. E isso refletiu-se um pouco na qualidade do jogo. Grande parte dos passes eram curtos, isto é, não arriscava nos passes entre linhas, passes longos ou ruturas. Por vezes não tínhamos pressão sobre a bola e mesmo assim soltávamos a bola. Contudo, a equipa entrou no jogo mais defensiva, pois o adversário apresentava grande qualidade com bola com jogadores de qualidade também. Tivemos dificuldade em ter bola nos 1ºs minutos, mas a partir da 1ª oportunidade de golo criada, a equipa foi ganhando confiança e conseguimos entrar logo bem na fase de pressão ao conseguirmos fazer com que o adversário não conseguisse progredir com bola. Era pouco os momentos com bola a circular a nosso favor, mas éramos objetivos nas ações que tomámos, e isso fez com que fossemos nós a inaugurar o marcador para 1-0. Logo após o golo o adversário começou a ficar em alguns momentos desequilibrado por tentarem igualar mas foi neste momento que a nossa equipa cresceu mais ao conseguir aproveitar os espaços vazios para procurar a bola e arrancar para o último terço. Podíamos ter feito o 2-0 várias vezes, mas foi num lance bem trabalhado pelo adversário a combinar bem no corredor. A nossa equipa sem hipóteses e dando mérito à construção do adversário, estes fazem o 1-1 a 10 minutos do intervalo.

Na 2ª parte entrámos melhores com mais um jogador após expulsão perto do intervalo de um jogador da equipa contrária. Os nossos jogadores iam gerindo a posse da bola chegando muito poucas vezes à baliza contrária, fazendo praticamente remates de longa distância. Nos últimos 15 minutos a equipa baixou um pouco a intensidade e o adversário com mudança de sistema arriscou em marcar o golo, o que fez com que a nossa equipa ficasse atrás da linha da bola, ansiosa, nervosa. Acabámos o jogo como começamos. Mas no último minuto num lance com todas as decisões de passe, receção

e movimentação bem tomadas, a nossa equipa faz o 2-1. Ficou assim confirmada a subida de divisão.

6.1.2.32 Mesociclo 9 – Microciclo 37 – UT 108-110

CF Unidos

Atingida a subida de divisão na semana passada, encarámos este microciclo como outro qualquer, mas com a ideia de dar minutos aos menos utilizados nos próximos jogos. Começamos a semana com jogos reduzidos e condicionados. Fizemos uma manutenção da posse de bola 4x2, dando mais pontos ao passe entre os dois jogadores do meio. Depois fez-se o mesmo mas em forma de 5x5 com 1joker ofensivo sem finalização. Finalizámos com um jogo espaço reduzido GR+5x5+GR. Neste último exercício os mais utilizados já não participaram, tendo estes estado presentes no posto médico (massagem muscular). No 2º treino ofensivamente voltamos a trabalhar a organização ofensiva da 1ª fase de construção com os defesas e médios. Fez-se um GR+7x6+4mini-balizas. Os avançados trabalharam finalização específica (2 estações). Depois passou-se a um jogo sob forma de GR+7x6 (campo “cortado” numa das linhas das áreas futebol 11) que podia passar a 7x6+GR. No fim fez-se jogo formal.

No último treino fez-se jogos lúdicos de velocidade de reação, finalização com e sem velocidade sob várias formas, ora por cruzamento ora através de passes e movimentações. No fim fez-se jogo dos apoios e acabámos com livres diretos e laterais ofensivos.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

06 Maio – 12 Maio

Jogo – CF Unidos

Para este jogo entrámos muito mal. Uma 1ª parte onde não conseguíamos ultrapassar quase o meio campo com bola. a equipa adversária estava a conseguir ter mais sucesso em todas as decisões que tomava. A nossa equipa falhava não só nas decisões tomadas bem como no ritmo e velocidade imposta no jogo. Pouca mobilidade

e pouca intensidade no jogo. Acabámos por sofrer 2 golos muito semelhantes, com bola a ser colocada na profundidade nas costas do nosso lateral, e o extremo a conduzir a bola após receção e rematar colocado. Na 1ª parte apenas criámos uma situação de golo.

Na 2ª parte com 3 alterações feitas a equipa ganhou outro ânimo. Começaram a fazer as coisas mais rápidas, com mais intensidade e mais objetivos. Grande parte da 2ª parte jogamos no meio campo adversário e rapidamente em 20 minutos o jogo estava 2-2. A equipa conseguiu sair com facilidade na fase de construção, a ligar meio com o setor médio e os avançados a terem qualidade no desequilíbrio. A 15 minutos do fim o adversário num lance de pura distração nossa, consegue fazer o lançamento lateral para a zona da pequena área, onde num ressalto o adversário faz 3-2. A equipa reagiu bem e esteve quase sempre no último terço, mas todas as oportunidades de golo eram sem sucesso, muito delas com mérito do guarda-redes.

6.1.2.33 *Mesociclo 9 – Microciclo 38 – UT 111-113*

Olivais Sul

A semana iniciou com exercícios de passe e receção. Fizemos 3 estações. Numa delas havia combinações diretas e indiretas, na outra era Passe em “Y” onde havia o passe frontal e depois tinha de rodar e tocar novamente e acabava com condução de bola até à fila inicial. A última estação era muito semelhante à segunda, mas não tinha condução de bola mas sim finalização para uma mini-baliza. Depois fez-se manutenção da posse de bola com transições de espaço. Aqui tinha que haver 5 passes para transitar de espaço. Tinham 4 apoios. Depois passou-se para um torneio de 3 equipas em espaço reduzido. A equipa de fora realizava uma finalização em “Y” sob forma de 1+1x0+GR.

No 2º treino realizámos jogo contra os nossos sub-17. A equipa de sub-17 estava na fase de apuramento de subida e como preparação para o próximo jogo deles as equipas técnicas acharam por bem fazer jogo treino.

No 3º treino realizou-se novamente jogo treino, desta vez com a equipa sénior. O treinador dos seniores queria ver alguns atletas em contexto de jogo da nossa equipa e para a nossa equipa técnica não vimos como prejudicial.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		JOGO	

13 Maio – 19 Maio

Jogo – Olivais Sul

Para este jogo sentíamos cada vez mais a equipa “desligada”. Não apresentavam a mesma intensidade que impunham em todos os jogos e com pouca qualidade na tomada de decisão. Entrámos melhores no jogo a conseguir marcar golo logo aos 10 minutos numa rutura bem conseguida e com o nosso avançado a finalizar num 1x0+GR. No lance de pontapé de saída o avançado da equipa contrária apanha o nosso guarda-redes fora da baliza e remata à baliza, fazendo o 1-1. Ofensivamente a equipa saía bem na construção de bola mas com a bola a chegar ao setor médio, os nossos médios não progrediam com bola, procurando muito os passes laterais, isto é, sem procurar linhas de passe frontais ou diagonais. O adversário começou a pressionar mais e num lance perdido no meio campo estes fazem o 2-1 perto da meia hora de jogo. Num lance novamente perdido no meio campo e num contra ataque muito bom do adversário, que aproveitou o nosso corredor lateral desequilibrado, fez o 3-1 perto do intervalo.

A começar a 2ª parte a equipa mudou totalmente de atitude, muito mais agressiva nas suas ações defensivas e ofensivas, com procura de mais passes entre linhas e frontais/diagonais, a equipa começou a crescer no terreno, chegando mais vezes à baliza do adversário. Conseguimos igualar o jogo em 3-3 aos 25min da 2ª parte com o controlo total do jogo. Os últimos 15 minutos o adversário começou a praticar um jogo mais direto criando algumas dificuldades à nossa equipa, sobretudo no controlo da profundidade e no ataque às bolas aéreas, com muitas vezes o adversário a ganhar as 2ªs bolas. A 5 minutos do fim o adversário num remate de longa distância, o nosso guarda-redes defende para a frente e o avançado só teve de encostar a bola. Ainda tivemos a oportunidade de igualar o jogo em 4-4 mas sem sucesso.

6.1.2.34 Mesociclo 9 – Microciclo 39 – UT 114-116

Atlético do Cacém

Iniciamos este microciclo novamente treinando a qualidade técnica dos jogadores, tal como no microciclo passado, no passe e receção. Começamos com um exercício já feito na semana passada, Passe em “Y”, com passe frontal, de costas e finalização numa baliza pequena. Depois fizemos uma manutenção da posse de bola com transições de espaços. Para haver mais frequência destas ações fizemos uma manutenção da posse de bola em forma de 7x7 com 7 apoios e 6 mini-balizas. Passámos para um finalização em “Y” competitiva com os mesmos grupos da posse de bola. Terminámos com jogo dos apoios, onde duas equipas jogavam uma contra outra e a 3ª equipa funcionava como apoio. Após um golo, saía a equipa que sofria o golo.

No 2º treino trabalhámos muito à base de jogos sob formas de GR+3x3+GR, GR+4x4+GR e GR+5x5+GR. Todos eles em sistema de vagas. No final fez-se jogo dos corredores com a profundidade de um lado ser até à linha da grande área de Futebol 11. Defensivamente os feedbacks eram direccionados para o equilíbrio do defesa lateral contrário e intensidade na 1ª fase de pressão na procura da bola. Ofensivamente falámos sobre a velocidade na variação do centro de jogo e aproveitar rapidamente os espaços entre central e lateral que sabíamos que o adversário deixava.

No 3º treino realizámos jogos de velocidade de reacção lúdicos. Fez-se trabalho de finalização com e sem cruzamento dos corredores laterais. No fim fez-se jogo sob forma de GR+8(+2)x8+GR com os joker’s nos corredores laterais. Terminámos com trabalho de esquemas táticos defensivos.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
TREINO		TREINO	TREINO		TAÇA DE PORTUGAL M.	JOGO

20 Maio – 26 Maio

Jogo – Atlético do Cacém

Um jogo com um início diferente ao dos últimos jogos. Uma vontade enorme e intensidade alta. Começamos a ter mais bola, com mais controlo do jogo mas sem criar nenhuma oportunidade de golo. O adversário tinha enorme qualidade no seu jogo com

dinâmicas muito boas que baralhavam a nossa organização defensiva. A meio da 1ª parte a nossa equipa inaugura o marcador em 1-0 com um golo de canto. A equipa parecia confiante e criou mais oportunidades. Defensivamente estivemos bem, mais na nossa zona ofensiva, respeitando as referências de pressão. Um jogo muito bom com oportunidades repartidas, e a poucos minutos do intervalo surge o 1-1 numa jogada bem construída pelo adversário.

Na 2ª parte foi o adversário que entrou bem. Anulou-nos por completo a nossa fase de construção, condicionando todo o setor médio. Com bola poucas oportunidades criavam, pois praticavam um jogo de corredor lateral a corredor lateral, com pouca procura de cruzamentos. A meio da 2ª parte o adversário faz o 1-2 num grande lance individual do avançado, onde consegue receber de costas, rodar e finalizar. Pouco infeliz foi a nossa linha defensiva que também não teve reação para tal. Com mudança de sistema tático à procura do empate, pouco ou nada se alterou. Apenas conseguimos ter mais bola mas com poucas situações de golo. A equipa contrária baixou muito o ritmo também, dando a nós mais tempo, influenciando também na qualidade da circulação da bola. Perto do final, num livre direto a nosso favor, fazemos o 2-2.

6.1.2.35 Mesociclo 9 – Microciclo 40 – UT 117-119

Neste microciclo acabámos por dar os dois primeiros treinos com jogos em formatos de mini-torneios. Com o campeonato terminado, a escola de futebol disse que os jogadores iam começar a integrar os treinos dos seniores, e terminar a época com eles. No 3º treino realizámos jogo-treino com os seniores.

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

27 Maio – 02 Junho

7 DISCUSSÃO

Foi interessante ler o que alguns autores defendem em relação ao treino, a sua operacionalização, sobre a análise de jogo, opiniões sobre o comportamento do treinador etc. Comparar com o trabalho realizado esta época no estágio curricular realizado nos Júniores A da UDR Santa Maria foi bom, para entender a forma de trabalhar de outros treinadores e estudos de autores. Dá para entender que não há fórmulas mágicas no futebol. Não há uma ideia certa. Mas há um único objetivo. O jogo de futebol é um desporto coletivo no qual os intervenientes, (jogadores) organizados em duas equipas, lutam incessantemente, num espaço e tempo perfeitamente definidos, pela conquista da posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo (Castelo, 1994).

Durante as aulas de Organização e planeamento do treino do Professor Valter Pinheiro abordámos o tema da pré-época. Foi abordado nas aulas a importância de 3 dimensões. Dimensão Tática, Grupal e Fisiológica. Na dimensão fisiológica falou-se sobre a adaptação ao esforço, testes físicos e recuperação. No nosso caso, nesta dimensão apenas nos centrámos na adaptação ao esforço como foi falado no 1º microciclo. Em relação a testes físicos não realizámos nenhum e na recuperação apenas gerimos o volume de trabalho em cada unidade de treino. Quanto à dimensão tática, desde a 1ª unidade de treino que falámos e trabalhamos o nosso modelo de jogo. A preparação em termos de jogos treino foi difícil mas também foi porque queríamos. Sentimos a necessidade de jogar contra equipas de divisões superiores e realizar apenas 1 ou 2 jogos mais acessíveis. A ideia era dar dificuldade aos nossos atletas. Na dimensão grupal realizamos alguns jogos lúdicos nos 1ºs treinos e um estágio de 3 dias. Foi algo muito bom para cimentar os laços da equipa, conhecerem-se uns aos outros. Com conversas entre todos conseguimos muito motivar os atletas para o campeonato. Fizemos algumas brincadeiras, jogos de “*team building*”, jogos de cartas onde os perdedores tinham de cozinhar e limpar os quartos entre variadíssimas coisas.

Segundo Queiroz (1986), o modelo de jogo de uma equipa deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretenda que a equipa jogue (...). No nosso modelo, todas as ideias eram compreendidas como equipa. Cada jogador, cada setor sabia o que fazer defensivamente e ofensivamente. Sabiam desde logo que na nossa equipa defensivamente tinha de haver uma enorme vontade de

não sofrer golos, vontade de recuperar a bola, uma forte reação à perda da bola, abafar o adversário no início do seu processo de construção. Sabiam as referências de pressão, a forma como pressionar os adversários. Por vezes tinha e houve adaptação, e a nossa equipa entendia. Ofensivamente sabíamos que não tínhamos jogadores individualmente capazes de manter muito tempo a posse de bola. Íamos sim conseguir chegar muitas vezes à baliza do adversário se fôssemos pragmáticos, com jogadas e combinações rápidas. Tínhamos de ter defesas laterais fortes no 1x1 e fisicamente disponíveis para o jogo todo. Médios com qualidade na procura da bola, com boa capacidade de receções e de enganar adversários. O modelo de jogo é algo que pode estar em constante mudança, jogadores a entrar e jogadores a sair, os diferentes resultados jogo após jogo. O modelo de jogo vai andar sempre em constante evolução. (Carvalho, 2014). A nossa equipa não tinha uma grande variabilidade de comportamentos. Por mais que tentássemos um jogo diferente, a ideia foi pegar nas qualidades e jogadores que tínhamos e fazer disso a qualidade do nosso jogo. Segundo Oliveira (2003) modelo de jogo é uma ideia/conjetura de jogo constituída por princípios representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. E tínhamos a consciência de que a nossa equipa conhecia bem a sua identidade. Por mais negativo ou positivo que fosse o resultado, a ideia mantinha-se quase sempre.

Os nossos treinos eram bastante intensos e os jogadores adoravam. Muito dinâmico nas trocas de exercício, águas sempre prontas nos locais dos exercícios seguintes para se perder pouco tempo. Era uma estratégia usada por nós para ganhar minutos. O exercício de treino é o local onde o treinador materializa as suas ideias e intenções e onde os atletas aprendem o conteúdo do treino e do jogo (Mesquita, 2000). Concordo totalmente com o autor. Os nossos treinos centraram-se muito na melhoria das capacidades individuais dos atletas para estes estarem capazes e melhores nas decisões tomadas, mas acima de tudo haver qualidade naquilo que faziam. Trabalhámos muito a nossa forma de jogar e sempre que sabíamos como o adversário jogava fazíamos exercícios de forma a eles estarem preparados. Um dos exemplos foi falado na preparação do jogo com o Lisboa e Águias, onde trabalhámos muito em situações de espaço reduzido, com muita solicitação de lançamentos laterais, devido às dimensões reduzidas do campo. Em relação à observação e análise tínhamos poucos recursos financeiros e humanos para poder fazer observação do adversário. Conseguíamos por vezes algumas filmagens de

alguns jogos deles mas nem sempre tínhamos estes conteúdos disponíveis. Muitos treinadores gostam de uma boa análise do adversário. Na nossa equipa técnica a análise do adversário e a nossa era importante. Mas os recursos eram poucos. Estes mesmos treinadores reparavam na influência da análise de jogo, na eficácia e aprendizagem na ação desportiva (Hughes & Franks, 1997). Sempre que tínhamos acesso a filmagens nós trabalhamos um pouco a nossa preparação para esse adversário. Nos nossos jogos tínhamos sempre um treinador que filmava o jogo. Com essa filmagem o nosso treinador tentava perceber onde a equipa teve mais sucesso e insucesso, ver o que tínhamos de trabalhar mais ou não. Acabávamos depois em conjunto fazer uma análise qualitativa dos momentos de jogo. Não em escrito, mas em forma oral para os atletas, quer em forma grupal quer em forma individualizada. Segundo Garganta (1997) o ideal é combinar os dois tipos de análise, quantitativa e qualitativa. Na análise quantitativa tínhamos o nosso delegado de jogo que contabilizava o mais importante para nós, as perdas e recuperações de bola, o nº e zona de cruzamentos/remates ofensivos e defensivos, passes certos e errados (sendo uma observação *in loco*, havia sempre alguma margem de erro, curta mas havia). Mas achávamos importante este trabalho, pois facilitava muito dos discursos ao intervalo por exemplo, chamar a atenção dos jogadores e mostrar a eles. Sentíamos os jogadores muito disponíveis para ouvir. Havia uma enorme motivação para não voltar a errar e evoluir.

Para haver um grande treino tinha de haver muita qualidade e muito trabalho. Compromisso e rigor. A começar sempre pelos treinadores. O comportamento do treinador de futebol é de facto um dos principais pilares que suportam a eficiência e a eficácia do treino desportivo (Pinheiro, Belchior, Malico Sousa & Santos, 2018). Concordo totalmente com os autores. Um treinador é um exemplo fora e dentro de campo para os atletas. Temos sempre de manter a nossa postura e ter uma liderança suficientemente capaz de motivar os atletas para trabalhar. Uma das melhores qualidades da nossa equipa era a vontade, compromisso e disponibilidade para trabalhar. E mais que eficiência e eficácia do treino desportivo, era preciso, na retaguarda, haver um líder capaz de conduzir os atletas a isso. E na nossa equipa felizmente correu bem.

Trabalhávamos imenso e preparávamos os atletas para tudo. Uma das situações mais trabalhadas eram os esquemas táticos. Eram totalmente importantes por vezes no resultado do jogo. Segundo Bangsbo e Peitersen (2000) estes lances devem ser treinados

pois proporcionam mais possibilidades de haver golo ou de a equipa manter a posse da bola. A nossa ideia é muito semelhante ao que os autores referem, acrescentando também o trabalho defensivo neste tipo de lances. Foi uma das dificuldades sentidas ao longo da época e isso deixava a nossa equipa desconfortável. Um dos outros trabalhos realizados mais no último dia da semana era o trabalho de velocidade. Era uma característica à qual dávamos muita atenção. O futebol não era só capacidade de driblar, conduzir a bola e rematar. Havia mudanças de direção, *sprints*, velocidade com bola e sem bola, e por isso, era importante trabalhar este aspeto e ter os atletas fisicamente preparados para tal. Muito dos exercícios eram em forma de “perseguições”. No entanto fazer este tipo de trabalho de forma isolada não seria benéfico. Porque a velocidade podia trabalhar-se noutros contextos. Por exemplo em exercícios de finalização. E aqui surge a velocidade da equipa, das formas jogadas. Para Garganta (2001), a velocidade é entendida como a capacidade que permite realizar ações motoras no mais curto espaço de tempo. Era importante sim trabalhar a velocidade tendo como objetivo a preparação muscular (ações motoras rápidas), mas também a velocidade de jogo. Ideias semelhantes mas com propósitos sempre de melhorar a qualidade da nossa equipa.

Quanto à periodização do treino a nossa ideia de trabalhar surge muito por formas de jogo. Quanto mais vezes os atletas estiverem em contacto com bola, melhor para o desenvolvimento deles. Um exemplo prático para trabalhar circulação defensiva na fase de construção. Faz-se jogo 11x11. Do outro lado fazemos jogos reduzidos 4x4 em forma de vagas. Neste 2º exercício os jogadores vão ter mais contacto com a bola, mais ação e acima de tudo mais intensidade. Com este exemplo entre muitos outros que se pode dar, representa claramente que a nossa ideia centra-se na periodização tática. A periodização tática defende uma concepção metodológica que apresente um desenvolvimento constante do modelo de jogo de uma equipa, subordinando à dimensão tática, as dimensões física, técnica e psicológica (Pivetti, 2012). A nossa ideia por exemplo na pré-época, tal como descrito nos microciclos, não houve um trabalho muito centrado na dimensão física. Houve sim, sempre com bola presente, exercícios que levassem a recuperar forma física, exercícios esses que conduziam os atletas ao nosso modelo de jogo “escondendo” o trabalho físico. Entendíamos assim o treino, a forma como a nossa equipa joga nasce em treino, é através de exercícios centrados na nossa forma de jogar que os levavam a uma ligação entre princípios e comportamentos que queríamos. Um exercício é específico se estiver em relação com a nossa Ideia de Jogo.

(Carvalho *et al*, 2014). No seguimento desta ideia, Pivetti (2012) defende que o trabalho tático deve ser iniciado logo nas primeiras semanas do período preparatório com o objetivo de melhorar progressivamente o desempenho coletivo da equipa. Assim, Frade (2004) defende que nos momentos iniciais da temporada, deve-se introduzir os princípios gerais do jogo, relacionado com os 4 momentos – organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque. Como podemos constatar nos microciclos da pré-época, podemos ver que o nosso trabalho centrou-se muito no modelo de jogo, na organização defensiva/ofensiva, ideias/referências de pressão. Frade (1998) afirma que os exercícios realizados no treino devem estar articulados para conseguir potenciar os princípios e sub princípios que queremos ver presentes no jogar da equipa. Exatamente a nossa ideia no treino. Recordo um exercício onde a nossa ideia era melhorar os passes entre linhas. Então num dos exercícios de posse de bola com transição de espaços tínhamos uma equipa no meio do espaço de transição, onde a bola tinha de passar para o outro lado entre esses jogadores.

8 CONCLUSÃO

Este relatório de estágio procura mostrar o trabalho desenvolvido na equipa de Juniores A da União Desportiva e Recreativa de Santa Maria. Grande parte das tarefas durante o ano eram desempenhadas na qualidade de treinador adjunto. A assumir exercícios paralelos com o treinador principal, a assumir o *feedback* ofensivo e defensivo dos atletas no decorrer dos exercícios. Em jogo era responsável pelo aquecimento dos atletas e tinha liberdade para corrigir posicionamentos da equipa (com maior foco nas zonas sem bola).

Senti que no decorrer da época melhorei em alguns aspetos como treinador, nomeadamente no *feedback* dado aos atletas e o momento a ser dado. Algo que melhorei também foi o tempo de explicação, que por vezes demorava um pouco. Sendo treinador também de atletas mais novos, esta aprendizagem na equipa de juniores foi essencial para melhorar este aspeto e a liderança.

Foi uma época onde toda a equipa técnica teve muita influência na equipa. Desde logo a organizar o estágio no início da época, um momento que já foi abordado aqui no relatório como fundamental. A remodelação do balneário da equipa, o reforço alimentar no intervalo dos jogos preparado por nós, entre muitas outras coisas. Mas o mais fundamental foi o nosso foco e rigor em treino e jogo. A exigência e esforço em todos os momentos dado aos jogadores. Nós entendíamos que os jogadores tinham de sentir que os treinadores davam o máximo, para eles também darem o máximo como resposta. E este aspeto foi fundamental para o sucesso da equipa.

Uma das outras formas de nós treinadores nos motivarmos para trabalhar e ao mesmo tempo aprender e com isso fazer os nossos atletas crescer, foi os seminários na faculdade. Convidei sempre o treinador principal e foi algo que em muitos casos foi útil, não só no planeamento do treino como na forma de liderar. Conseguimos “absorver” muitas ideias, não só dos palestrantes mas também de alguns intervenientes do seminário. A partilha de conhecimento é essencial. E saber ouvir e compreender tudo ajuda-nos a crescer. Ficamos mais próximos do sucesso. E senti isso. Ouvir muitos treinadores, incluindo treinadores de outros escalões da UDR Santa Maria, colegas de outros clubes, fez-me repensar em muitos métodos ou formas de ver o futebol. Posso dar o exemplo da hidratação. Numa palestra dada pelo treinador Pedro Martins, onde referiu que as águas estavam sempre colocadas no exercício de transição. Pois isso

poupava tempo e como os jogadores estavam desidratados, corriam rapidamente para o próximo exercício, onde estariam as águas. Comecei a fazer isto e realmente era muito diferente. Ganhávamos em cada transição de exercício cerca de 2 minutos.

Dos vários objetivos definidos para este estágio, quase todos foram cumpridos com sucesso. No desenvolvimento do modelo de jogo foi algo que deu um gosto enorme com a equipa técnica desenvolver e discutir. Foram horas de muito conhecimento do jogo partilhadas, sempre com olhos claros no perfil dos jogadores. Algo que era fundamental pois sem conhecer os jogadores não podemos fazer um modelo ideal. Ficar responsável pelo trabalho de organização defensiva, bem como o momento da transição foi algo muito desafiante. Nunca tinha passado por isso. Foi muito bom ver a evolução dos atletas jogo a jogo, trabalhar em treino com eles estas situações e acima de tudo conseguir detetar os erros em jogo para depois voltar a trabalhar em treino. Sentia os jogadores muito proativos em querer aprender e trabalhar e isso é fundamental para o nosso trabalho ser mais eficaz. Não fomos a melhor defesa do campeonato, mas foi um trabalho positivo. Deveu-se um pouco à minha persistência, de ver alguns treinos de colegas meus ou de outros clubes, porque estas pequenas análises a outros clubes ou colegas ajudou imenso a tirar algumas ideias e, centrando no nosso modelo de jogo, alterar um ou outro ponto e executar em treino.

Algo que era objetivo meu e que é um ponto importante para eu trabalhar é a comunicação. Sinto e tenho o *feedback* que posso dar muito mais e ser mais forte como treinador se melhorar a minha comunicação para os atletas. Quando falo em melhorar, é em exprimir mais, falar no momento certo, com mais assertividade. Por vezes sei que ficava calado em alguns momentos do treino e o treinador dizia que tinha total abertura para falar. Eu recorria sempre ao treinador e falava de tudo o que via, do que estava a analisar e o que poderia ser alterado para ficar melhor no treino. Em jogo o mesmo. E o que me era dito muitas vezes era para ser mais expressivo nestes momentos para os jogadores. Tenho a perceção que foi um ponto ao qual vou ter que melhorar. A razão pela qual acho que não tive 100% bem deveu-se ao facto de nesta época desportiva ter trabalhado como treinador principal numa outra equipa. Eu dizia aos meus colegas adjuntos por exemplo em exercícios que cada um tinha uma tarefa. Por exemplo num exercício de posse de bola, eu estaria no *feedback* ofensivo, um adjunto no defensivo e outro no *feedback* aos guarda-redes. Nos Juniores o treinador principal falava sempre num modo geral e por vezes sentia que não tinha a necessidade de comunicar, talvez por

dizer informação a mais aos atletas e não “invadir” a liderança do treinador, pois eu defendo que muito dos *feedback's* em treino devem ser apenas e só ditos pelo treinador principal, devido à postura e liderança que este mostra em treino perante os atletas.

Em suma, aprendi imenso nesta época, fundamentalmente no uso do *feedback*, a liderança no exercício. Realmente não é a olhar que se aprende. É essencial saber ouvir, escutar, repensar se for o caso e executar. Se errarmos é bom. Por cada erro que damos, estamos a ganhar experiência. Por cada erro que aprendemos a ultrapassar estamos sempre mais perto do sucesso. Foi o que mais senti. Saímos felizes com a subida de divisão, orgulhosos dos atletas, que mostraram o verdadeiro valor do trabalho, sacrifício e suor.



Imagem 41 - Momento de explicação aos jogadores



Imagem 42 - Fotografia de grupo da Subida de Divisão

9 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguiar MVD, Botelho GM, Gonçalves BS, Sampaio JE. Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *J Strength Cond Res.* 2013;27(5): 1287-94.

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática. A construção de uma forma de jogar específica.* Prime Books

Bangsbo & Peitersen (2000) os lances de bola parada são os lances onde a bola é jogada novamente após uma paragem no jogo.

Baptista, B & Pinheiro, V. (2013). O Modelo de Jogo: Eixo Nuclear do processo de Treino em Futebol. *Redaf – Revista de Desporto e Atividade Física* 2 (6)

Bettencourt, B. (2003). Estudo da tipologia e da eficácia dos pontapés de canto em futebol. Porto: B. Bettencourt. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bloom, G. A., Crumpton, R., & Anderson, J. E. (1999). A systematic observation study of the teaching behaviors of an expert basketball coach. *Sport Psychologist*, 13, 157-170.

Bompa, T. O. (1999). - *Periodization: Theory and methodology of training.* 4º edition. Human Kinetics.

Bompa, T. O. (2000). - *Total training for young champions.* Human Kinetics.

Castelo, J. (2002). O Exercício de Treino Desportivo - *A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo.* Cruz Quebrada: Edições FMH.

Castelo, J. (1994). Futebol - modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Edições Autor

- Castelo, J. (1996). Futebol – A organização do jogo. Lisboa: Edições Autor
- Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Carvalho, C. (2014). *Entre Linhas*. Prime Books
- Carvalho, C., Lage, B., Oliveira, M. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.
- Carvalho, A. (1988). - A velocidade. *Revista Treino Desportivo*. II serie. 7: 43- 47.
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-Motion, heart rate, perceptual and motor behavior demands in small-sides soccer games: effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615-1623
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol*. Lisboa: PrimeBooks
- Conde, M. (1999). - *La organizacion del entranamiento para el desarrollo v la mejora de la velocidade*. Cadernos del entrenador. Editorial gymnos. Madrid.
- Contreras, M., & Ortega, J. (2000). La observacion en los deportes de equipo. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista*, 18.
- Cunha, L. (2000). - O treino da velocidade no jovem. *Revista Treino Desportivo Especial 3*: 26-35.
- Dellal A, Hill-Haas S, Lago-Penas C, Chamari K. Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *Journal Strength Cond Res* 2011; 25 (9): 2371-2381.

Frade, V. (2004). Entrevista In Rendimento no Futebol: diferentes entendimentos, diferentes orientações metodológicas. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Franks, I. & Goodman, D. (1986): A systematic approach to analyzing sports performance. *Journal of Sports Science.*, 4, 49-59

Garganta, J. (1996): Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*: 63-82. J. Oliveira & F. Tavares (Eds.) CEJD. FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997). Modelação Táctica do jogo de Futebol. Tese de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP.

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

Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In Garganta, J. Oliveira, J. e Murada, M. (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (2006) Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência? *Horizonte*. Vol. 21, n.º 123 (Mai-Jun.) p. 21-25

Gomes, A. C. (2002). *Treinamento Desportivo: estruturação e periodização*. (1a ed.). Porto Alegre: Artmed.

Grant, A. & Williams, M. (1998). Analysis of corner kicks. *Insight*, 1 (3), 25-26.

Guilherme Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento apresentado às II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD. Vila Real.

Guia, N., & Araújo, D. (2014). *Treinar o Treinador - A tomada de decisão no Futebol*. Lisboa: PRIME BOOKS.

Horton, S., Baker, J., & Deakin, J. (2005). Experts in action: A systematic observation of 5 national team coaches. *International Journal of Sport Psychology*, 36, 299-319.

Hughes, C. (1994). *The Football Association Coaching Book of Soccer Tactics and Skills*. London. British Broadcasting – Corporation and Queen Anne press.

Hughes, M. & Franks, I. (1997). *Notational Analysis of Sport – a perspective on improving coaching* (2nd ed.). London: E. & FN Spon.

Hughes, M. National analysis. In T. Reilly (Ed.), *Science and Soccer*, E & F. N. Spon, London, p. 343 – 362, 1996.

Lage, B. (2017). *Formação Da Iniciação à equipa B*. Prime Books

Lucas, J., Garganta, J., & Fonseca, A. (2002). Comparação da percepção do treinador e dos jogadores, face à prestação táctica em futebol. Estudo de caso numa equipa de juniores. In: J. Garganta, A. Suarez, & C. Peñas (Eds.), *A investigação em Futebol - 115 Estudos Ibéricos* (pp. 168-178). Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Matveyev, L. P. (1977). *Periodizacion del entrenamiento deportivo*. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física.

Matveev, L. P. (1991). *Fundamentos do treino desportivo* (2a ed.). Lisboa: Livros Horizonte

Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Livros Horizonte. Lisboa.

Navarro, V. (1996). Fernando. Curso: treinamento em alto nível: modulo I e II. Belo Horizonte

Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino/aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Pasquarelli BN, Souza VAFA, Stanganelli LCR. Os jogos com campo reduzido no futebol. *Revista Brasileira Futebol*. 2010;3(2): 2-27.

Pereira, R. (2006). Exercício de Treino em Futebol. *Monografia de Licenciatura*.

Pinheiro, V., Belchior, D., Santos, F., & Sousa, PM. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Prime Books

Pivetti, B. M. F. (2012). *Periodização tática o futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo: PHorte editora.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: FPF

Quina, J. e Graça, A. (2011) - *O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência táctica*. In 3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Raposo, V. N. (2002). *O planeamento do treino desportivo: desportos individuais*. Lisboa: Editorial Caminho.

Sampaio, J. (1997). O sucesso em basquetebol: um estudo centrado nos indicadores da performance em jogo. *1º Fórum das Licenciaturas em Educação Física e Desporto*. Vila Real: UTAD.

Silva, O. (2006). *Análise de Jogo em Futebol*. Um estudo realizado num clube da Liga Betandwin.com. Dissertação de Mestrado apresentada à FMH.

Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática. Pontevedra: MCSports.

Sledziwski, D. & Ksionda, H. (1983). *Análisis de lhas acciones ofensivas durante los XII Campeonatos Mundiales de Futebol Espanha 1982*. Cuaderno del Entrenador Español 16, 16-19.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa. Edições Livros Horizonte

Thomaz, Tiago R. & Paoli, Próspero B. Percepções de técnicos da categoria infantil das escolas de futebol da Grande Vitória – ES, referentes ao desenvolvimento do componente tático no planeamento de trabalho. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, v. 12, n. 115, p. 1-4, Buenos Aires, diciembre, 2007.

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar - O Scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books

Vieira, J. (1996) - Estudo sobre o fator físico desportivo - secção C - Estudo sobre a velocidade. In: Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.M.; Carvalho, J.; Vieira, J. - *Metodologia do treino desportivo*. pp 354-404 - Edições F.M.H. Lisboa.

Weineck, J. *Treinamento Ideal*. Barueri: Ed Manole, 2003

Zakharov, A. & Gomes, A. (1992) *Ciência do treino desportivo: aspectos teóricos e práticos da preparação do desportista, organização e planeamento do processo do treino, controle da preparação do desportista*. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport

10 ANEXOS

10.1 Folha de estatística

JUNIORES 2018/2019 1ª Divisão Distrital S.A.O – Sector de Análise e Observação

DATA: 19/1/2019 LOCAL: Santa Maria ADVERSÁRIO: Ovar 1ª parte CLIMA: Chuvoso RESULTADO INTERVALO: 1-0 FINAL: 1-1

Nº	JOGADORES	POS.	SAI	ENTRA	BOLA PERDIDA	BOLA RECUPER.	PASSE CERTO	PASSE ERRADO	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	ASSISTÊNCIA	REMATE BALIZA	REMATE FORA	GOLOS	FORA DE JOGO
1	Dinis	GA													
2	Didi	Def													
93	Pulcin	Def													
77	João	Med													
90	Teles	Def													
80	Fernandes	Med													
19	Redno	Med													
8	Barreira	Med													
7	Gaby	AV													
13	Luís	AV													
96	Luís	AV													
SUPLENTE															
12	André	GA													
14	Dani	AV													
6	Dani	Med													
50	João	Med													
15	João	Med													
31	Fonseca	Med													
18	Luís	Med													

REMATES CRUZAMENTOS REMATES ADVERSÁRIO CRUZAMENTOS ADVERSÁRIO

JUNIORES 2018/2019 1ª Divisão Distrital S.A.O – Sector de Análise e Observação

DATA: 19/1/2019 LOCAL: Santa Maria ADVERSÁRIO: Ovar 2ª parte CLIMA: Chuvoso RESULTADO INTERVALO: 1-0 FINAL: 1-1

Nº	JOGADORES	POS.	SAI	ENTRA	BOLA PERDIDA	BOLA RECUPER.	PASSE CERTO	PASSE ERRADO	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	ASSISTÊNCIA	REMATE BALIZA	REMATE FORA	GOLOS	FORA DE JOGO
1	Dinis	GA													
2	Didi	Def													
93	Pulcin	Def													
77	João	Med													
80	Fernandes	Med													
19	Redno	Med													
8	Barreira	Med													
7	Gaby	AV													
13	Luís	AV													
96	Luís	AV													
SUPLENTE															
12	André	GA													
14	Dani	AV													
6	Dani	Med													
50	João	Med													
15	João	Med													
31	Fonseca	Med													
18	Luís	Med													

REMATES CRUZAMENTOS REMATES ADVERSÁRIO CRUZAMENTOS ADVERSÁRIO

Imagem 43 - Exemplo folha de estatística

10.2 MODELO/IDEIA DE JOGO

Numa equipa destinamos princípios para compreender como cada um deve atuar, assim formamos uma identidade forte e unida. Juntando e coordenando os nossos esforços, contribuímos para o objetivo da equipa. Esta cooperação leva-nos ao sucesso.

- TRIANGULAÇÕES PARA FACILITAR MOVIMENTAÇÕES OFENSIVAS (MOBILIDADE).
- JOGAR A 2/3 TOQUES COM VELOCIDADE E PRECISÃO.
- SAIR A JOGAR DO GUARDA-REDES PARA OS CENTRAIS.
- DAR LARGURA E PROFUNDIDADE PARA CRIAR ESPAÇOS.
- SEMPRE 2 APOIOS (COBERTURA/APOIO) E 1 DESMARCAÇÃO (DIAGONAL/VERTICAL)
- **JOGADOR TEM QUE CUMPRIR E DEFENDER IDEIA DA EQUIPA TÉCNICA E DO CLUBE.**
- MOBILIDADE CONSTANTE, COM MOVIMENTOS DE APOIO, CIRCULARES DIAGONAIS E VERTICAIS.
- PASSES DIAGONAIS E VERTICAIS (EVITAR RISCOS COM PASSES HORIZONTAIS)
- SEMPRE UM JOGADOR LIVRE (COBERTURA) DANDO OPÇÃO DE PASSE E SEGURANÇA.
- SEMPRE EM SUPERIORIDADE NA ZONA BOLA.



10.2.1 Guarda Redes



Qualidades Táticas:

- Em posição de receber passe
- Concentração e posição na baliza
- Comunicação com companheiros
- Controlar forma de defender a baliza, a área, o meio campo
- Boa leitura do jogo
- Após fazer passe, dar logo cobertura

Qualidades Técnicas:

- Reposição bola com mãos e pés a curta e média distância
- Controlo do remate, cruzamentos e passes profundidade em situações jogo e jogadas bola parada
- Domínio no 1x1

Qualidades Físicas:

- Velocidade em curta e média distância
- Poder de decisão e reação
- Poder nas reposições bola, com mão e com o pé
- Poder nos duelos no ar e 1x1

Personalidade:

- Vontade / desejo de evitar golos
- Responsável e disciplinado
- Estável nas suas atuações (jogar na segurança / evitar riscos)
- Líder e organizador
- Capacidade de comunicação com toda a equipa

Processo Defensivo:

- Comunicação com a equipa
- Concentração e posição na baliza
- Controlo suas ações
- Boa leitura de jogo

Processo Ofensivo:

- Fazer parte do processo ofensivo
- Qualidade na reposição das bolas nas zonas definidas
- Sem medo de ter bola no pé

10.2.2 Defesas Centrais



Qualidades Táticas:

- Controlo velocidade jogo, com e sem bola
- Sempre em posição de receber bola

- Decisão de primeiro passe, valorizar posse bola, mudar direção jogo orientação e comunicação
- Em atitude de pensar e executar

Qualidades Técnicas:

- Técnica passe a curta, média e longa distância

Qualidades Físicas:

- Velocidade em curta e média distância
- Poder de decisão e reação
- Poder nos duelos no ar e 1x1

Personalidade:

- Vontade / desejo de evitar golos
- Responsável e disciplinado
- Estável nas suas atuações (jogar na segurança / evitar riscos)
- Líder e organizador
- Capacidade de comunicação com toda a equipa

Processo Defensivo:

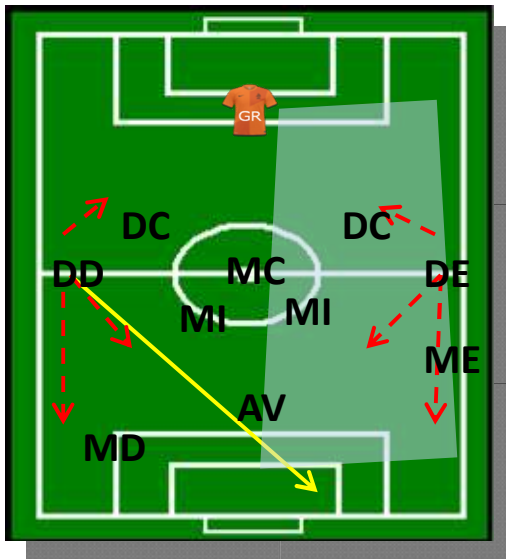
- Fortes 1x1
- Dividir espaço e marcação com outro central
- Não dar espaço na área ao avançado
- Bom sentido posicional
- Garantir coberturas defensivas entre central e lateral (basculação defensiva)
- Orientar linha defensiva, **voz comando**
- Garantir proximidade linha defensiva e média. Evitar recuo
- Garantir reequilíbrios posicionais com médio

Processo Ofensivo:

- Fase construção dão largura para sair jogar
- Fase criação sempre em apoio/cobertura para receber bola (preparados para receber)

- Fase finalização equilíbrio ofensivo
- Poder decisão respeitando movimentações colecticas
- Privilegiar subida dos laterais
- Sempre em posição de ter bola
- Qualidade passe curto e longa

10.2.3 Defesas Laterais



Qualidades Táticas:

- Jogar dentro sem posse
- Apoios ao central/ala/medio ofensivo
- Jogar em largura e profundidade
- **Se médio ala está dentro, defesa lateral fora**

Qualidades Técnicas:

- Qualidade no último passe, drible, cruzamento, remate, capacidade para aparecer em zonas finalização

Personalidade:

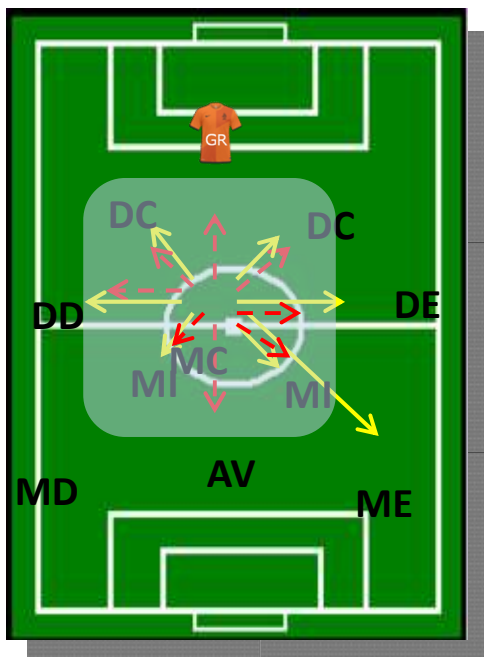
- Vontade / desejo de evitar golos
- Responsável e disciplinado
- estável nas suas atuações (jogar na segurança / evitar riscos)
- Capacidade de comunicação com toda a equipa

Processo Defensivo:

- Fortes 1x1
- Marcação por dentro
- Não jogar queima, aguardando apoios (contenção)
- Reequilíbrios posicionais com médio defensivo e central
- Bom sentido posicional

Processo Ofensivo:

- Fase construção sobe corredor lateral, jogando como extremo (lado da bola)
- Fase criação apoio ofensivo no corredor lateral, profundidade e diagonais interiores.
- Fase finalização procura desequilíbrios ofensivos 2x1 e 3x2.
- Opções cruzamento (1º e 2º poste, penalti, fora área)
- Poder decisão
- Procurar *overlaps* (passagem pelas costas) ou pela frente

10.2.4 Médio Defensivo/Centro**Qualidades Táticas:**

Com bola: capacidade de receber de costas e de frente. Cabeça levantada.
Jogador relógio – variação centro de jogo.

Sem bola: equilíbrio. Coberturas. Fechar espaços

Qualidades Técnicas:

- Técnica passe a curta, média e longa distância
- Olhar antes de receber
- Boa capacidade na receção

Personalidade:

- Vontade / desejo de evitar golos
- Responsável e disciplinado
- Estável nas suas atuações (jogar na segurança / evitar riscos)
- Líder e organizador
- Capacidade de comunicação com toda a equipa

Processo Defensivo:

- Poder comunicação e orientação
- Médio de cobertura, equilíbrio e apoio
- Apoio defensivo aos centrais (cruzamentos recuados para área)
- Em atitude de pensar e executar rápido
- Poder nos duelos defensivos
- Controlo sobre pressão na bola
- Forte em duelos defensivos

Processo Ofensivo:

- Fase de criação em posição apoio e equilíbrio, dando apoio ao portador bola para ter superioridade numérica
- Fase construção sempre em posição para receber bola e executar rápido
- Fase finalização equilíbrio ofensivo
- Poder decisão respeitando princípios jogo e movimentações
- Capacidade para controlar ritmos jogo
- Controlo da velocidade do jogo

- Joga em cobertura e apoio ofensivo na zona da bola

10.2.5 Médios Interiores



Qualidades Táticas:

Com bola: capacidade de receber de costas e de frente. Cabeça levantada.

Jogador relógio – variação centro de jogo.

Sem bola: equilíbrio. Coberturas. Fechar espaços

Qualidades Técnicas:

- Técnica passe a curta, média e longa distância
- Olhar antes de receber
- Boa capacidade na receção
- Capacidade de drible e finta

Personalidade:

- Responsável e disciplinado
- Estável nas suas atuações (jogar na segurança / evitar riscos)
- Organizador
- Capacidade de comunicação com toda a equipa

Processo Defensivo:

- 1ª Cobertura ao *pressing* adversário, respeitando princípios da equipa
- Apoio ao lateral (superioridade 2x1)
- Saber fechar espaços como equipa
- Recuperar bolas e executar rápido

Processo Ofensivo:

- Fase construção é o médio construtor jogo
 - Fase criação sempre em posição de ter bola, ver e ir ao espaço criado pelos avançados
 - Fase finalização aparece na zona 2ºposte
 - Transição ofensiva a entrar entre lateral e central adversário
 - Forte no passe e remate a curta, média e longa distancia
 - Forçar situações de 2x1
 - Dar largura e profundidade respeitando princípios da equipa
- MI (nº10) ocupar espaços dos avançados em movimentos diagonais

10.2.6 Extremos**Qualidades Táticas:**

Com bola: capacidade de não perder a bola fazendo criação de espaços para os colegas. Boa condução de bola

Sem bola: equilíbrio. Saber enganar adversários com movimentos.

Qualidades Técnicas:

- Técnica passe a curta, média e longa distância
- Olhar antes de receber
- Boa capacidade na receção
- Boa capacidade nos cruzamentos
- Capacidade de drible e finta
- Forte no 1x1

Personalidade:

- Vontade / desejo de evitar golos
- Responsável e disciplinado
- Estável nas suas atuações (jogar na segurança / evitar riscos)
- Capacidade de comunicação com toda a equipa

Processo Defensivo:

- Apoio defensivo ao lateral
- Fechar o seu corredor lateral jogando numa linha 4 jogadores
- 1º Jogador na saída ao pressing adversário

Processo Ofensivo:

- Fase construção vem interior a dar linha apoio ofensivo
- Fase criação apoio interior, desequilíbrio em diagonais ofensivas
- Fase finalização aparecer na zona penalti
- Dar uma dinâmica de jogar como 2º avançado libertando espaço para lateral
- Vontade trabalhar para equipa
- Ala contrário á bola dá largura

10.2.7 Avançado



Qualidades Táticas:

Com bola: capacidade de não perder a bola fazendo criação de espaços para os colegas. Boa condução de bola. Boa capacidade na desmarcação

Sem bola: Saber fechar espaços de construção do adversário

Qualidades Técnicas:

- Técnica passe a curta, média e longa distância
- Olhar antes de receber
- Boa capacidade na receção
- Boa capacidade na finalização
- Capacidade de drible e finta
- Forte no 1x1

Personalidade:

- Vontade / desejo de evitar golos
- Responsável e disciplinado
- estável nas suas atuações (jogar na segurança / evitar riscos)
- Líder e organizador
- capacidade de comunicação com toda a equipa

Processo Defensivo:

- Apoio e pressing defensivo do lado bola (definido no objetivo jogo) ou lado contrário bola para transição ofensiva
- Saber fechar no médio defensivo adversário quando jogamos com 2 avançados
- Ajuda no trabalho defensivo da equipa
- Dupla marcação (capacidade fechar espaço dois centrais ou central e lateral)

Processo Ofensivo:

- Fase construção saber dar profundidade lado bola
- Fase criação dar apoio e equilíbrio ofensivo de modo a libertar espaços para entrada colegas
- Fase finalização ataca sempre 1º poste
- Movimentos circulares e diagonais entre linhas
- Mentalidade assassina (finalização rápida e eficaz)
- Poder passe, drible, remate e jogo cabeça
- Forte na zona ação e duelos com defesas

Princípios Defensivos

- Quando equipa perde bola, procura de imediato recuperá-la (encurtamento linhas)
- Se não conseguir recuperar bola, fecha espaço baliza (bloco defensivo em zona definida)
- Condicionar adversário a jogar em largura (linha lateral) dando só uma linha passe, com bom posicionamento individual para rápida reação coletiva (pressão em bloco, com superioridade numérica na zona da bola)
- Garantir sempre igualdade ou superioridade numérica na zona da bola (coberturas, basculações defensivas)

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- Equipa organizada em bloco, em zona definida.
- Proximidade entre linhas.

- Pressão em bloco reagindo a 3 estímulos:

Receção de costas

Má receção

Passe alto

Pressão alta

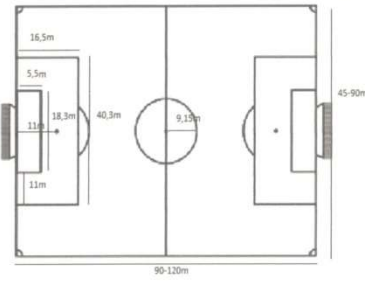
- Voz comando médio defensivo
- Pressionam mi, av, ala (lado bola)

Pressão baixa

- Voz comando central ou médio defensivo
- Pressiona av, ala, mi, l (lado bola)



10.3 UNIDADES DE TREINO – EXEMPLO

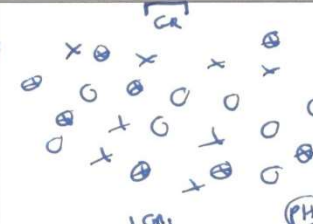
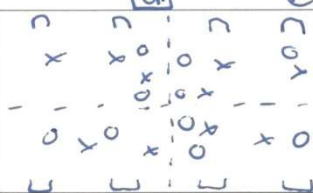
	UDR SANTA MARIA Plano de Treino		MATERIAL		UT 12			
	Carga TOTAL: 83 min TEMPO DE PAUSA: 8'		MESO 1	Bolas: Escadas:		Marcas: Varas:		
				Pinos: Balizas:		Coletes: x Outros:		
	Escalão: Juniores							
	Microciclo nº: 4							
Local: Santa Maria		Hora: 21H30		Data: 17 SETEMBRO 2018				
		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		☒						

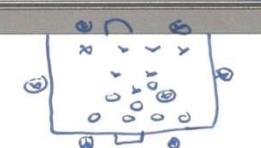
Objetivos Principais:

Objetivos Complementares:

Jogadores				TE	Hora
01	ANDRÉ S.				
02	DINIS				
03	RUBEN				
04	DIOGO S.				
05	FONSECA				
06	MIGUEL J.				
07	PUGA				
08	TELES				
09	DANIEL				
10	TIAGO				
11	SILVÉRIO				
12	DANIEL L.				
13	FERNANDES				
14	HUGO				
15	BRÁS				
16	MIGUEL N.				
17	SANTIAGO				
18	LUIS				
19	IGOR				
20	JOTA				
21	GABRIEL				
22	DÁRIO				
23	OLIVEIRA				
24	PEDRO C.				
25	PEDRO M.				
26	AMARAL				
27	BARREIRA				
28	FILipe				
29	MIGUEL L.				
30					
31					
32					
33					
TOTAL DE JOGADORES					
GR		JC			

Fase Inicial		TE	Hora
1) CC + Mobilidade articular		10'	10'

Fase Principal		TE	Hora
2) MPB - 3 Equipas c/ transição 40x40m (2GR+8x8x8) - Equipa RPB marca gol em qualquer uma. MPB (10P)		20'	30'
3) MPB c/ transição OF e DEF Golos - 1P RPB no mesmo quadrado - 1P 10x10 40x50m		20'	52'

Fase Final		TE	Hora
4) Hólandesa 5) Força + Alongamentos		30'	83'

Avaliação / Observações:

Legenda: TE – Tempo de Exercício || TTA – Tempo Total Acumulado || L-Lesionado || R-Recuperação || P-Presente

Ilustração 1 - Unidade de Treino 12

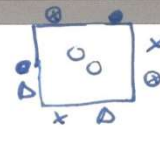
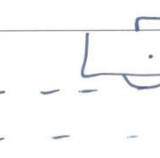
UDR SANTA MARIA		Plano de Treino		MATERIAL		UT 13	
Carga TOTAL: 84 min		MESO 1		Bolas: Escadas:			
TEMPO DE PAUSA: 9				Marcas: Varas:			
75'				Pinos: Balizas:			
				Coletes: Outro:			
				Escalão: Juniores			
				Microciclo nº: 4			
				Local: Santa Maria			
				Hora: 21H30			
				Data: 19 SETEMBRO 2018			
				SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM			
				X			
Objetivos Principais:				Objetivos Complementares:			
Jogadores				Fase Inicial			
01	ANDRÉ S.			1) Rabias + CC		15'	15'
02	DINIS						
03	RUBEN						
04	DIOGO S.						
05	FONSECA						
06	MIGUEL J.						
07	PUGA						
08	TELES						
09	DANIEL						
10	TIAGO						
11	SILVÉRIO						
12	DANIEL L.						
13	FERNANDES						
14	HUGO						
15	BRÁS						
16	MIGUEL N.						
17	SANTIAGO						
18	LUIS						
19	IGOR						
20	JOTA						
21	GABRIEL						
22	DÁRIO						
23	OLIVEIRA						
24	PEDRO C.						
25	PEDRO M.						
26	AMARAL						
27	BARREIRA						
28	FILIPE						
29	MIGUEL L.						
30							
31							
32							
33							
TOTAL DE JOGADORES							
GR		JC					
Fase Principal							
2) MPB - Transições (8x2)						15'	30'
↳ Mudança rápida de atitude							
3) Org. Def. colectiva						20'	52'
• Pressão no CL c/ni sub. b.							
• Pressão no 1º e 2º DC							
• Passe atrás							
• Bola no ar							
Fase Final							
4) Jog. GA+10x10 tor						30'	84'
↳ Organização Defensiva Colectiva							
Avaliação / Observações:							
Legenda: TE – Tempo de Exercício TTA – Tempo Total Acumulado L-Lesionado R-Recuperação P-Presente							

Ilustração 2 - Unidade de Treino 13

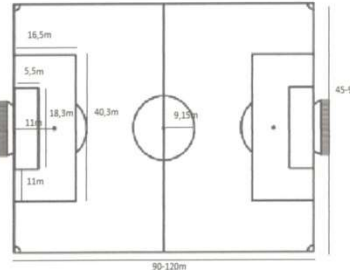
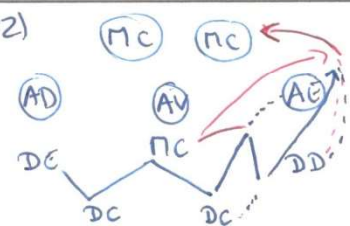
UDR SANTA MARIA		Plano de Treino		MATERIAL		UT 14											
Carga TOTAL: 79 min				Bolas:	Escadas:	Escalão: Juniores Microciclo nº: 4 Local: Santa Maria Hora: 21H30 Data: 20 SETEMBRO											
TEMPO DE PAUSA: 7				Marcas:	Varas:												
72'				Pinos:	Balizes:												
				Coletes:	Outro:												
Objetivos Principais:		Objetivos Complementares:		SEG		TER		QUA		QUI		SEX		SAB		DOM	
Jogadores		Fase Inicial		TE		Hora											
01	ANDRÉ S.	1) Mobilidade Articular															
02	DINIS	2) Passe em contato TÉCNICO-TÁTICO															
03	RUBEN	Equipa s/ba bascula (Trabalho DEF)				15'		15'									
04	DIOGO S.																
05	FONSECA																
06	MIGUEL J.																
07	PUGA																
08	TELES																
09	DANIEL																
10	TIAGO																
11	SILVÉRIO																
12	DANIEL L.																
13	FERNANDES																
14	HUGO																
15	BRÁS																
16	MIGUEL N.																
17	SANTIAGO																
18	LUIS																
19	IGOR																
20	JOTA																
21	GABRIEL																
22	DÁRIO																
23	OLIVEIRA																
24	PEDRO C.																
25	PEDRO M.																
26	AMARAL																
27	BARREIRA																
28	FILIFE																
29	MIGUEL L.																
30																	
31																	
32																	
33																	
TOTAL DE JOGADORES																	
GR	JC																
Avaliação / Observações:																	
Legenda: TE – Tempo de Exercício TTA – Tempo Total Acumulado L-Lesionado R-Recuperação P-Presente																	

Ilustração 3 - Unidade de Treino 14