Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

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

O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol no Clube de Futebol Metodologia TOCOF

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Pinheiro

Ricardo Alexandre Campos França

2020

Agradecimentos

As palavras são uma ferramenta colossal que me permitem espelhar a imensa gratidão que tenho pelas pessoas que participaram no meu desenvolvimento pessoal e profissional. Remeto o merecido agradecimento:

Ao meu pai Victor e à sua mulher Matilde, pela inteira disponibilidade ao financiarem em 2013 o meu ingresso no ensino superior e a minha primeira mensalidade na licenciatura. Este gesto foi o grande impulsionador na minha carreira nas ciências do desporto.

À comunidade ISCE – Associação de Estudantes, Magnífica Comissão de Praxe, ISCE Vida Ativa, docência e todos os funcionários que me receberam de braços abertos e me guiaram ao longo do meu percurso académico.

Aos meus colegas de curso que contribuem para o desenvolvimento das ciências do desporto, promovendo a modalidade desportiva de futebol através dos contextos educacionais, sociais e profissionalizantes.

A todos os profissionais (gestores, supervisores, coordenadores, diretores técnicos, técnicos de exercício físico, profissionais de educação – assistentes operacionais, educadoras, professores, psicólogas e respetiva direção educativa, bem como delegados e dirigentes sindicais), que conheci no mercado de trabalho ao longo dos últimos onze anos, reconheço que levo cada um de vós no meu coração e que este trabalho também foi concebido graças ao vosso suporte dentro e fora do meio laboral.

Aos técnicos, que fizeram e fazem parte do Clube de Futebol Metodologia TOCOF pelo suporte e pela forte dedicação na nossa formação e promoção das ciências do desporto na formação jovem em Portugal.

Aos colaboradores, aos pais, às mães, aos educadores em geral e aos atletas em especial, deste clube que me acolheu e formou, reconheço o verdadeiro significado de família. São as vossas ações que me permitem dizer que sou filho desta família TOCOF.

Ao Professor Doutor Valter Pinheiro e ao Mestre Bruno Baptista, os meus orientadores no mundo desportivo foram peças fundamentais na minha aprendizagem. Ambos tornaram simples a minha integração no clube, graças a estes do nada cresci e subi vários patamares no clube que estimo e amo.

Ao meu “irmão” e padrinho Rúben Medeiros por ser um Amigo com um coração gigantesco, sempre disposto a ajudar e a fazer com que todas as suas ações devam ser louvadas.

Ao meu amigo e “irmão” Fábio Cunha que conheci na praxe académica, bem como ao comparsa Duarte Belchior, estes foram os meus alicerces na minha formação académica. Colegas de licenciatura, parceiros de organizações académicas e colegas no Clube de Futebol Metodologia TOCOF, companheiros que humildemente reconhecem as valências dos que fazem parte das suas vidas e que fazem de tudo para o bem-estar comum.

Aos meus irmãos franciscanos, particularmente aos Fofos do Guetto e à Comunidade de Santo António, bem como à família Santos – Filipe e Kina – que me escutaram e apoiaram em momentos de incerteza e em momentos de tomada de decisão no meu caminho académico e profissional.

Aos meus irmãos, Carlos e Renata, por usarem ferramentas comunicacionais tão diferentes que balançam a minha forma de estar em família. Dando-me assim a possibilidade de aprender e ver perspetivas de vidas diferenciadas com desejos de realização tão distintos dos meus.

À minha mãe Júlia, que dedicou muitas horas ao trabalho com a determinação de dar uma vida melhor aos seus filhos sem que abdicássemos do estudo. Agradeço tudo o que me foi dado.

À pessoa que cresce comigo desde moça até se tornar na mulher que é hoje, que me arranca um sorriso nas tristezas e nas alegrias, que é resiliente e bastante atenta, este é sem dúvida um trabalho conjunto. Reconheço que estes últimos oito anos têm sido bonitos e que os trilhos que temos caminhado lado a lado são uma obra de muita entrega e amor. Hoje se sou melhor pessoa é graças a ti minha amiga e companheira Cláudia.

Índice

Índice de Figuras

Índice de Tabelas

Lista de Abreviaturas e Símbolos

👣 – *Pé esquerdo*
👣 – *Pé direito*
’ – *Minuto (s)*
% – *Percentil*
” – *Segundo (s)*
→ – *Direção para a direita*
← – *Direção para a direita*
↔ – *Distâncias entre dois pontos*
2ª P – *Segunda Parte (jogo)*
A – *Amarelo (cartão)*
AA – *Associação Académica*
ABS – *Musculatura Abdominal*
AFL – *Associação Futebol de Lisboa*
AG – *Autogolo*
AV – *Avançado*
CA – *Contra-Ataque*
CC – *Corredor Central*
CD – *Corredor Direito*
CE – *Corredor Esquerdo*
CIRC. – *Circuitos*
CL – *Corredor Lateral*
COMP. – *Complexo*
C.O. – *Cobertura Ofensiva*
D – *Direito (Pontapé de Canto)*
DfC – *Defesa central*
DCD – *Defesa central direito*
DCE – *Defesa central esquerdo*
DC – *Derrota (s) em Casa*
DF – *Derrota (s)* Fora
DG – *Diferença de Golos*
DR – *Derrota (s)*
E – *Esquerdo (Pontapé de Canto)*
EC – *Empate (s) em Casa*
EF – *Empate (s) Fora*
EP – *Empate (s)*
FIN. – *Finalização*
FPF – *Federação Portuguesa de Futebol*
G – *Golo (s)*
GM – *Golo (s) Marcado (s)*
GM – *Golo (s) Marcado (s)*
GSC – *Golo (s) Sofrido (s) em Casa*
GSF – *Golo (s) Sofrido (s) Fora*
GSF – *Golo (s) Sofrido (s) Fora*
GR – *Guarda-Redes*
HH – *Homem a Homem (marcação individual)*
ISCE – *Instituto Superior de Ciências Educativas*
IPDJ – *Instituto Português do Desporto e Juventude*
JDC – *Jogos Desportivos Coletivos*
J – *Jornada (s)*
JC – *Jogo (s) em Casa*
JF – *Jogo (s) Fora*
JRC – *Jogos Reduzidos Condicionados*
jun. – *Juniores*
LD – *Lateral direito*
LE – *Lateral esquerdo*
LR – *Lúdico-recreativos*
m – *Metro (s)*
MC – *Médio centro*
MD – *Médio direito*
ME – *Médio esquerdo*
MPB – *Manutenção da posse de bola*
Nº – *Número*
N/A – *Não Aplicável*
OD – *Organização defensiva*
OO – *Organização ofensiva*
P – *Pontos*
PC – *Período competitivo*
PP – *Período preparatório*
RECUPER. – *Recuperações*
SACA. – *Sacavenense*
SD – *Sector defensivo*
SM – *Sector médio*
SO – *Sector ofensivo*
Sub-7 – *Juniores G ou Petizes de 2º ano (nascimento em 2012)*
Sub-9 – *Juniores F ou Traquinas de 2º ano (nascimento em 2010)*
Sub-12 – *Juniores D ou Infantis de 1º ano (nascimento em 2007)*
Sub-15 – *Juniores C ou Iniciados de 2º ano (nascimento em 2004)*
Sub-16 – *Juniores B ou Juvenis de 1º ano (nascimento em 2003)*
Sub-17 – *Juniores B ou Juvenis de 2º ano (nascimento em 2002)*
Sub-18 – *Juniores A ou Juniores de 1º ano (nascimento em 2001)*
Sub-19 – *Juniores A ou Juniores de 2º ano (nascimento em 2000)*
TD – *Transição Defensiva*
T – *Total*
TO – *Transição Ofensiva*

TOCOF – *Treino de Optimização das Competências do Futebolista*
UC – *Unidade Curricular*
UT – *Unidade de Treino*
V – *Vermelho (cartão)*
VT – *Vitória (s)*
VC – *Vitória (s) em Casa*
VF – *Vitória (s) Fora*
ZF – *Zona Finalização*
ZMCD – *Zona Média Centro-Direita*
ZMCE – *Zona Média Centro-Esquerda*
ZMD – *Zona Média Direita*
ZME – *Zona Média Esquerda*
ZMCOD – *Zona Média Centro Ofensiva Direita*
ZMCOE – *Zona Média Centro Ofensiva Esquerda*
ZMOD – *Zona Média Ofensiva Direita*
ZMOE – *Zona Média Ofensiva Esquerda*
ZOC – *Zona Ofensiva Centro*
ZOD – *Zona Ofensiva Direita*
ZODD – *Zona Ofensiva Diagonal Direita*
ZODE – *Zona Ofensiva Diagonal Esquerda*
ZOE – *Zona Ofensiva Esquerda*

1. Resumo

O estágio académico tem como objetivo desenvolver as competências de planeamento, operacionalização e avaliação de um processo de treino desportivo nos diferentes escalões etários e níveis de competição. Expandir um forte espírito e cultura desportiva, alicerçados num profundo conhecimento técnico, científico e pedagógico. Por fim, o treinador deve ser detentor de um espírito crítico e de uma capacidade de conduzir uma investigação científica de elevada qualidade e impacto sobre questões relacionadas com o processo de treino desportivo em futebol. De salientar que este estágio tem o devido reconhecimento do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) para atribuição de Grau II completo de Treinador de Futebol e a componente geral de Grau III. O estágio foi realizado no Clube de Futebol Metodologia TOCOF, situado em Odivelas (distrito de Lisboa – Portugal). O treinador estagiário desempenhou funções nas equipas de sub-7, sub-9, sub-12, sub-17 e sub-19. Aqui será apresentado o trabalho realizado na equipa de infantis (sub-12) culminou numa estreia do clube em competições federadas através da Associação de Futebol de Lisboa. Os atletas não tinham experiência federativa e dispunham entre os dez e os doze anos de idade. Durante a época ocorreram ganhos na qualidade técnico-tática da equipa em campo, estando sempre presentes a união e o fair-play independentemente do resultado quantitativo. Em termos pontuais o clube contabilizou sete pontos em vinte e seis jogos realizados. Para o treinador estagiário houveram ganhos em termos de autonomia na implementação de planos de treino, foram superadas dificuldades relacionais e comportamentais com o grupo de trabalho permitindo que este se ligasse aos seus atletas, promovendo assim uma evolução pessoal e profissional em que o mote do clube esteve bem patente: “Mais que um clube, uma família”.

Palavras-chave: Futebol, Formação, Sub-12, TOCOF, treino.

Abstract

The academic internship aims to develop the skills of planning, operationalizing and evaluating a process of sports training in the different age groups and levels of competition. Expand a strong spirit and sports culture, grounded in deep technical, scientific and pedagogical knowledge. Finally, the coach must have a critical spirit and a capacity to conduct high-quality scientific research and impact on issues related to the football training process. It should be noted that this stage has the proper recognition of the PISY for full Football Coach Grade II assignment and the general component of Grade III. The internship was held at the C.F. Metodologia TOCOF, located in Odivelas (district of Lisbon - Portugal). The trainee trainer performs duties in the under-7, under-9, under-11, under-17 and under-19 teams. Here will be presented the work done in the young team (under-12) in a club debut in federated competitions through the Lisbon Football Association. The athletes had no experience and were between teen and twelve years old. During the season there were gains in the technical-tactical quality of the team on the field, with union and fair play always present regardless of the quantitative result. In punctual terms the club scored seven points in twenty-six games played. For the trainee coach there are relational and behavioural difficulties with the work group allowed to connect with his athletes, thus promoting a personal and professional evolution in which the motto of the club was very clear: “More than a club, a family”.

Keywords: Soccer, Youth Soccer, U12, TOCOF, training.

2. Introdução dos Objetivos

2.1. Apresentação dos Objetivos Gerais

Delineados os objetivos gerais desde o início da época, pretende-se:

- Utilizar, com eficiência, o conhecimento científico no processo de treino;
- Ser autónomo na implementação de planos de treino;
- Desenvolver um sentido relacional e comportamental no grupo de trabalho.

2.2. Apresentação dos Objetivos Específicos

De um modo particular definem-se os objetivos específicos:

- Desenvolver competências de operacionalização de um processo de treino que permita potenciar as capacidades técnico-táticas dos atletas nos diversos processos formativos;
- Gerir os praticantes na sessão de treino, garantindo o exercício das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correção);
- Melhorar o processo comunicacional com base nos diversos modos de liderança de um grupo.

3. Revisão de Literatura

3.1. Modelo de Jogo

Treinar futebol é complicado assim como o interpretar, pois existem várias formas de chegar ao objetivo desportivo pretendido. Tanto pode-se tirar partido do treino controlado através de questões fisiológicas ou através de uma compreensão dinâmica de inter-relação do próprio jogo através da problemática que este aporta.

O jogo de futebol deve ser encarado essencialmente como exercício de divertimento em que os atletas são as peças que formam o serviço de clube e de toda a sua cultura desportiva. O futebol é uma arte que tem várias possibilidades de resultado, ou se ganha ou se empata ou se perde. Dentro das suas regras existe necessidade de a equipa escamotear a forma que irá usar para ganhar o jogo, para isso existe necessidade de criar um modelo ou uma forma de jogar.

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

Cabe a cada treinador idealizar uma forma padrão preferencial para colocar uma equipa e jogar dentro do campo. Forma essa que enquadre os princípios de jogo e os nossos objetivos, sem que não seja completamente limitado e que haja uma certa flexibilidade em adaptar essa forma de jogar face às potencialidades e individualidades de cada atleta. O modelo de jogo deve contar com dois planos para otimizar essas capacidades:

- A longo prazo (macrociclo), constando os grandes princípios desse modelo de jogo;
- A curto prazo (microciclo), sendo regulado os princípios dos subprincípios dessa forma de jogar.

Este modelo de jogo pode nem sempre ser aplicado face ao tipo de atletas que possam enquadrar o plantel e ser necessário readaptar para algo que se ajuste ao tipo de atletas, ao tipo de competição e ao tipo de adversário que se vá enfrentar.

Silva (2008) envolve a operacionalização dos princípios de ação dos jogadores nos vários momentos de jogo, sendo que o modelo de jogo não se reduz a uma ideia global, trata-se especialmente de configurar as interações dos jogadores.

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

"O modelo de jogo poderá ser entendido como uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, redundando numa forma sui generis de abordar os 4 momentos do jogo de futebol…O importante é que o modelo escolhido seja passível de operacionalizar e concomitantemente conduzir a equipa para a consecução dos objetivos delineados." (Pinheiro, Belchior, Malico Sousa, & Santos, 2018)

Carneiro (2018) encara o modelo de jogo como uma associação dos quatro princípios de jogo:

- Organização Defensiva (sem bola);
- Organização da Transição Ofensiva (aquando a recuperação da bola);
- Organização da Transição Defensiva (aquando da perda da bola);
- Organização Ofensiva (aquando da posse de bola).

Estes princípios orientam o modelo de jogo para regular o objetivo que foram definidos. Na organização defensiva pretende-se fazer campo pequeno, temporizar e adequar o momento ideal para pressionar o portador da bola. Para que se defenda é fundamental posicionar-se sobre a bola no terreno de jogo consoante a formação do bloco coletivo. Na organização da transição ofensiva, há que tirar a bola da zona de pressão – jogando em profundidade, e tornar o campo maior – mudando de atitude, de defensiva para ofensiva, e criando espaços entre sectores. A organização da transição defensiva remete para que ocorra uma pressão imediata ao portador da bola e todo o seu espaço circundante, obrigando o adversário a jogar para o exterior do seu bloco e fechar todas as linhas de passe. Já a organização ofensiva potência jogar em campo grande, com o intuito de abrir espaços e para tal há que aumentar o espaço em profundidade para que seja potenciado a ligação sectorial e intersectorial levando a que o adversário seja desorganizado no seu processo defensivo.

3.2. O Microciclo de Treino

O termo microciclo deriva do grego mikros (pequeno) e do latim cyclus (ciclo) e faz alusão a uma sequência de fenómenos que se repetem regularmente. Conforme afirma Castelo (2013), o microciclo de treino é a soma sessões de treino divididas em vários dias, que são remetidas a expor o progresso do modelo de jogo adotado no seu todo e as considerações que advém da observação e análise da competição.

Para Pinheiro et al. (2018) citando Platanov (2001), o microciclo é um conjunto de sessões realizadas por vários dias, que asseguram a realização de um conjunto de objetivos de uma determinada etapa do treino. Por outro lado, Pinheiro et al (2018), citando Matveev (1986) a duração mínima do microciclo é de dois dias, todavia nunca é realizado, pois é demasiado curto para execução de uma ampla lista de tarefas para melhorar o rendimento desportivo. O microciclo são unidades de treinos, que coincidem com uma semana no calendário, onde tem duração entre dois a catorze dias.

Segundo Pinheiro et al. (2018) citando Matveev (1986) e Platanov (2001), existem quatro microciclos a saber:

- Introdutórios – orientado para um trabalho intenso do atleta, sendo preconizado um baixo nível de cargas aplicadas na primeira etapa do período preparatório;
- De Choque – enraíza o elevado nível de cargas e do volume a aplicar ao atleta, com o intuito de adaptar o organismo do atleta para as componentes técnico-táticas, física e psicológica. Este microciclo é usado na segunda etapa do período preparatório como durante o período competitivo;
- De Recuperação – ocorre após um período intenso de competições ou após uma série de microciclos de choque com o intuito de assegurar uma adaptação no processo de recuperação;
- De Aproximação – com recurso a um conteúdo variado tem o objetivo de preparar o atleta para a competição. Ocorre habitualmente durante os primeiros microciclos antes da competição com recurso a um volume de trabalho baixo, com carga total e com elevada especialização.

De acordo com Pinheiro et al. (2018) o contexto atual do futebol tem diferentes tipos de microciclos:

- Microciclo de readaptação ao esforço – usado após o período de férias com o objetivo de albergar gradualmente o esforço ao qual os atletas estão sujeitos. Existe aplicabilidade dos aspetos técnicos e táticos, manipulando a variável espaço, número, tempo e repouso. Aqui tem de existir um processo de adaptação ao modo de jogar sem ocorrência de desequilíbrios entre o tempo de exercício e de repouso;

- Microciclo uni competitivo – é composto por cinco ou seis unidades de treino em que culmina com jogo ao fim de semana, é o que é habitualmente usado pelas equipas;
- Microciclo pluri competitivo – na mesma semana existem dois momentos competitivos, um a meio da semana e outro no final dessa semana. Este microciclo ocorre em equipas que realizam jogos na segunda liga portuguesa de futebol, na taça da liga e/ou em competições europeias. Aqui o processo de recuperação ganha maior ênfase e cabe à equipa realizar jogos reduzidos e condicionados;
- Microciclo extraordinário – decorre com menos frequência e surge em períodos de paragem de campeonato, como exemplo quando jogam as seleções nacionais.

Pinheiro et al. (2018) dividem o microciclo uni competitivo da seguinte forma:

- Segunda-feira – dia de folga em que os jogadores vocacionam o dia para realizar atividades de cariz pessoal, para estar com amigos e a família;
- Terça-feira – neste dia haverá trabalho diferenciado, pois os jogadores que jogaram no último jogo irão realizar trabalho de recuperação com recurso a exercícios que não dispensam de grande fadiga e os que menos jogaram ou não jogaram irão realizar o treino com alguma intensidade. Os jogos reduzidos e condicionados serão requisitados para manipular as intensidades fisiológicas;
- Quarta-feira – existirá situações com jogos reduzidos (2x2; 3x3) em espaços reduzidos com alto recrutamento de contração muscular, sendo propício ocorrerem contrações excêntricas em ações de saltos, mudanças de direção, travar e acelerar;
- Quinta-feira – ocorrem situações em que existe uma aproximação do jogo, com um espaço mais próximo do real e com mais atletas em campo. Comumente ocorrem situações de 7x7 ou 8x8 em que irá existir maior concentração de lactato sanguíneo

como a fadiga acumulada pelos atletas. Por se tratar de uma unidade de treino mais distante do jogo anterior e do próximo é aplicado este tipo de treino;

- Sexta-feira – aplicam-se jogos de elevada contração muscular e de curta duração. Os jogos devem ser em espaços médios ou curtos, com poucos atletas e poucas repetições. Deve-se evitar realizar contatos diretos com o adversário;
- Sábado – neste dia vigora conforme o método de trabalho do treinador. Podendo ser possível trabalhar a definição de esquemas táticos, movimentações ofensivas e defensivas para o jogo que advém. Porém, pode também haver algo diferente da componente tática com recurso a atividades lúdicas;
- Domingo – aplicabilidade do jogo competitivo.

3.3. A Periodização do Treino

Periodizar? A que remete este tema? É fundamental o treino estar dividido em períodos. É crucial existirem dois planos para orientar o treinador, ou seja, falamos do macrociclo em que se trabalha os grandes princípios ao longo do ano e o microciclo que se aborda os subprincípios dos subprincípios semanalmente.

De acordo com Sequeiros, Luis, Oliveira, Luís e Dantas (2005), Lev Pavilovch Matveev criou um modelo de periodização - periodização tradicional - que foi uma referência durante o século XIX. Antes desta época os preparadores físicos eram instruídos a uma experimentação desequilibrada e com este modelo de periodização passaram a estruturar os seus treinos. Matveev dividia a época desportiva em três períodos: Preparatório, Competitivo e Transitório. O período preparatório tinha o objetivo de melhorar as qualidades físicas gerais dos atletas, tais como a resistência, a força e a velocidade. O período competitivo é um momento para manter a forma desportiva em todo o potencial do atleta durante a época competitiva. O período transitório é caracterizado como a perda temporária da forma

desportiva, com redução do volume de treino com o intuito a recuperar o atleta física e mentalmente.

Contudo, a periodização tradicional de Matveev foi adaptada e questionada por alguns indivíduos, exemplo disso foi Tudor Bompa, em que seguiu a linha tradicional de Matveev com ligeiras retificações. Para Bompa (citando Sequeiros et al., 2005), o que distingue os modelos de periodização tradicional e os anteriores são o facto de Matveev ter sido o primeiro a publicar.

Bompa (citando Sequeiros et al., 2005) coaduna ao seu modelo a mesma estrutura do modelo de Matveev, com o período preparatório, subdividido em fase geral e específica, e o período competitivo, subdividido em fase pré-competitiva e competitiva. Todavia, Bompa adota o termo macrociclo para designar os períodos de quatro a seis semanas (microciclos) que têm como finalidade trabalhar as qualidades físicas básicas e especificas, desta forma no modelo de periodização de Bompa, o macrociclo corresponde ao mesociclo do modelo clássico de Matveev. No modelo de Bompa, existe intenção de após aplicar um estímulo numa sessão de treino em que haja um período de recuperação de aproximadamente vinte e quatro horas. Este refere que devem ocorrer variações de supercompensação com intensidades aplicadas até quarenta e oito horas, suprimindo essas variações de supercompensação entre seis a nove horas. Remetendo para o período competitivo, o autor remete que nos desportos coletivos com um ou mais jogos por semana devem manter as cargas de treino de um modo estável, sendo que nos desportos individuais procede-se a um período de recuperação com decréscimo das cargas de treino no máximo de duas semanas (dois microciclos). No macrociclo de transição as cargas são reduzidas, com a finalidade de recuperar o organismo do atleta das cargas excessivas aplicadas nas competições, preparando assim o organismo para o próximo macrociclo com aplicabilidade de cargas de progressão em microciclos de recuperação.

Mais tarde surge a necessidade de atender à especificidade dos jogos desportivos coletivos, nomeadamente o futebol. Surge Vítor Frade que procura responder às necessidades de periodizar o treino de futebol que seja aproximado à realidade de jogo, criando assim a periodização tática. Conforme descreve Reis (2018), na periodização tática, a componente tática é o c núcleo central de preparação, estando esta acima de todas as outras componentes. O modo de como se quer prepara a equipa para jogar, impõe a si mesmo uma coordenação dominada pela dimensão tática sobre as dimensões técnica, física e psicológica. A periodização tática é um modelo que regula e condiciona toda forma de treinar com base no modelo de jogo da equipa. Este modelo orienta a equipa para a forma como se pretende jogar, orientando os comportamentos individuais para o coletivo. O treino em si é orientado pelo princípio da especificidade, sendo os exercícios orientados para ocorrerem comportamentos frequentes que se pretenda treinar sendo que neste modelo as capacidades físicas advêm na decorrência dos exercícios específicos do jogo. Reis (2018) descreve que a operacionalização do modelo de jogo segue três princípios:

- Princípio da Propensões – pretende alcançar os princípios e os subprincípios da forma como se pretende jogar, através da criação de exercícios contextualizados que repitam as vivências específicas pretendidas;
- Princípio da progressão complexa – Baseia-se em colocar por prioridades os princípios e subprincípios do jogo. Ao qual, na primeira semana é dedicada à forma geral do modo como se joga e depois coloca-se por prioridades os princípios e subprincípios desse modo como se quer jogar, com o objetivo de verificar uma evolução desse modo de jogar. O morfociclo representa no controlo e na regulação da complexidade dos exercícios durante os treinos que compõem o morfociclo. Sendo que se deve ter atenção ao esforço e/ou desempenho, à recuperação

emocional e regulá-la através da complexidade do exercício, para que os jogadores estejam preparados para competir;

- Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade – consiste em treinar sempre em função da especificidade sem estar sempre ao mesmo nível de especificidade. Foca em treinar sempre o modelo de jogo, mas em diversos níveis de como se quer jogar, tanto a nível da contração muscular como na alternância entre princípios e subprincípios, de forma a respeitar a recuperação emocional, a recuperação do esforço e/ou do desempenho.

Assim, o morfociclo da periodização tática ao longo da semana define-se como:

- Domingo – Jogo;
- Segunda-feira – Folga;
- Terça-Feira – recuperação ativa dos jogadores com contrações musculares de pouca tensão;
- Quarta-feira – aportar em contrações musculares de grande tensão existindo maior desgaste emocional. Deve ocorrer trabalho sectorial e intersectorial em espaços intermédios, com recurso a poucos jogadores e com tempos reduzidos;
- Quinta-feira – é aplicada exigência semelhante à de competição, sendo utilizados exercícios com a globalidade da equipa em espaços grandes e com maior duração dos exercícios. Neste dia realiza-se um trabalho dos grandes princípios do jogo existindo ligação entre todos os sectores;
- Sexta-feira – É um dia de recuperação para a competição em que sejam jogados em espaços reduzidos sem oposição ou oposição reduzida;
- Sábado – consiste em predispor os atletas para a competição com recurso a um treino de pré-ativação relembrando os principais objetivos para a competição;
- Domingo – Jogo.

3.4. Jogos Reduzidos e Condicionados

Falemos de exercícios ou formas jogadas com um número reduzido de jogadores e espaços limitados. Para aplicar os jogos reduzidos e condicionados (JRC) há que respeitar tanto os princípios pedagógicos como os biológicos do treino. Na aplicação dos JRC não se podem esquecer os fatores técnico-táticos, físicos e psicológicos, procurando regular as componentes da carga de treino (frequência, intensidade, volume e duração) e por fim aumentar o grau de complexidade desses mesmos jogos / exercícios.

Queiroz (1986) crê que a divisão dos exercícios de treino no futebol devem ser fundamentais e complementares. Este considera exercícios fundamentais aqueles que incluem na sua forma a finalização, entenda-se a obtenção de um golo, como objetivo a atingir e os exercícios complementares são aqueles que não contêm a finalização.

Para estimular os jogadores a treinar num contexto específico, estes devem serr estimulados em termos físicos, técnicos, táticos e psicológicos no decorrer do treino a fim de replicar os principios de jogo. Castelo (1996) refere que os exercícios são específicos quando vinculam uma estrutura (forma, conteúdos e objetivo) que no seu todo provocam ajustes de base que propagam um maior rendimento aos jogadores e às equipas.

De acordo com Queiroz (1986), os exercícios específicos concedem um maior transfere para o jogo de comportamentos afetos à conceção de jogo do treinador e espelham, parcial ou totalmente, o conteúdo e a estrutura do jogo.

O treino deixou de ser analítico, concentrado no trabalho isolado do jogador e na componente física, para ser um treino mais ecológico baseado na lógica da tática. Segundo Clemente e Mendes (2015) citando Lee, Chow, Komar, Tan e Button (2014) a redução do treino tradicional e analítico possibilitou o aparecimento de novos métodos de treino

associados ao desenvolvimento de capacidades condicionais com o treino dos princípios táticos, possibilitando esta prática ecológica subjugada pela especificidade do futebol.

Pinheiro et al. (2018) afirmam que um dos aspetos cruciais na implementação dos JRC, é o modo em que se possam manipular as variantes, o número de atletas, o espaço, número de vezes em contacto com a bola, tipo de marcação e feedback da parte do treinador. Pois o treino de hoje tem que conter inúmeras variáveis que possam ser manipuláveis, consoante aquilo que se deseja potenciar na unidade de treino ou no microciclo ou no macrociclo, variáveis que remetam para componentes de exigência de menor ou maior intensidade.

Para Graça e Oliveira (2005) o foco, durante a introdução dos jogos reduzidos, está em cumprir com os objetivos do jogo e os elementos basilares do jogo formal. Ora, deve-se destacar o elo entre o ataque e a defesa, acabando por dar continuidade ao jogo sem precisar totalmente as tarefas.

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

Segundo Castelo (2002), os exercícios de treino de manutenção da posse de bola em espaços de jogo reduzidos “são constituídos por um largo espectro de situações possíveis de conceptualizar, através dos quais se procura atingir uma maior segurança na manutenção da posse da bola em termos individuais e coletivos através da utilização sistemática dos seguintes cinco fatores: espaço, numérico, tempo, técnico e instrumentais”.

Owen, Twist, e Ford (2004) determinam que os jogos reduzidos são bastante usados nos treinos de futebol, visto que, possibilita aos jogadores passarrem por situações que são semelhantes à da competição.

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

Concluindo, para Pinheiro et al. (2018) os JRC são um instrumento fundamental no processo de treino, na medida em que permitem no mesmo exercício o trabalho tático unido ao desenvolvimento técnico e físico, demonstrando um efeito superior em relação do transfere para a competição.

3.5. Comportamento do Treinador

Nos dias de hoje pretende-se reunir a máximo de ferramentas para chegar até ao sucesso. E o que é o sucesso? A dúvida deve ser respondida consoante o contexto em que se está inserido. Creio que para responder a essa questão há que avaliar o comportamento do treinador e o contexto no qual este está inserido: Caso esteja num meio profissionalizante, este deve garantir o sucesso através da busca incessante das vitórias e culminar a época no pódio da classificação, se for mais num contexto de formação de crianças e jovens a componente competitiva deve estar enraizada mas o foco deve ser mais orientado para a vertente pedagógica. O treinador nunca deve descorar, independentemente do contexto, a potencialização das capacidades dos seus atletas e da sua equipa. O comportamento de todos os intervenientes em treino e no momento competitivo gera clima de aprendizagem.

Cabe ao treinador saber como comunicar, durante o treino e a competição, sendo que todo o seu comportamento deriva na qualidade da instrução, o tipo e a qualidade do *feedback*, o modo como reage ao erro dos seus atletas e de que forma é que aborda os mesmos.

A importância do *feedback* atualmente é algo consideravelmente importante em todas as áreas, quer sejam profissionais ou educacionais. Esta é uma ferramenta útil a todos os que procuram melhorar o rendimento de um indivíduo ou de uma coletividade tanto a nível educacional como desportivo.

Tani, Bento e Petersen, Schimidt e Wrisberg (citando Sá e Vargas, 2011) descrevem o feedback como sendo toda a informação que indica o estado real de um movimento ou habilidade de um indivíduo, proveniente do sistema sensorial deste indivíduo (dominado de *feedback* intrínseco) ou de meios externos (sendo um *feedback* extrínseco).

Para emitir um *feedback* adequado ao movimento pretendido deve ser realizado de modo a que haja um grau de especificidade das intervenções, uma quantidade de intervenções adequada, existência de uma forma, o momento oportuno, a quem é dirigido, a relação existente entre os próximos feedbacks com os anteriores já apresentados e o modo de distribuição que é realizado.

– *Feedback Pedagógico:* Segundo os autores Fishman e Anderson, Fishman e Tobey, e Piéron (citando Aleixo e Vieira, 2012), o *feedback* consiste na observação e / ou resposta do professor / treinador a um determinado movimento ou gesto do aluno / atleta cujo objetivo passa por aprender, evoluir e alterar uma habilidade.

A possibilidade de proceder a uma avaliação da performance da habilidade / gesto a realizar é de cariz significativo. O aprendiz através do *feedback* terá uma melhor perceção do seu gesto podendo corrigi-lo na sua execução, quer seja por acompanhamento do professor /

treinador ou para os que já estão num patamar mais evoluído possam já fazer uma correção autónoma.

– *Feedback Intrínseco:* Schmidt e Wrisberg, Kaefer, e Ugrinowitsch et al. (citando Sá e Vargas, 2011) descrevem o *feedback* intrínseco como uma ferramenta do qual os seus intervenientes entendem os aspetos do movimento pelos órgãos sensoriais durante ou após a realização do gesto pretendido sem qualquer intervenção de fontes externas, sendo considerada como uma consequência natural de produção de movimento.

Quando os atletas tentam aperfeiçoar as suas habilidades motoras através deste tipo de classe de *feedback*, esta forma de aprendizagem pode ser induzida por tentativa e erro. Conforme o exemplo apresentado por Saemi, Wulf, Varzaneh, e Zarghami (2011) a eficácia das crianças é menor no atendimento e na interpretação do *feedback* intrínseco, acabando por ter maior dificuldade ao detetar erros de movimento.

– *Feedback Extrínseco:* Conforme apresentado por Schmidt e Wrisberg, Marteniuk, Schmidt, Holderbaum, e Chiviacowsky et al. (citando Sá e Vargas (2011) o *feedback* extrínseco é uma informação dada ao aprendiz através de componentes externos que são retidos através dos sistemas sensoriais, quer seja através do professor ou de uma componente material como um cronómetro ou um vídeo. Essa informação servirá de complemento para o *feedback* intrínseco ao aprendiz com base na sua performance, a sua execução e o resultado pretendido no gesto que se deseja realizar.

Nesta classe de *feedback* pode-se dividir em duas variantes, o conhecimento de resultados e conhecimento da performance:

– *Conhecimento de Resultados:* É uma das formas que o atleta obtém informação sobre o seu desempenho durante ou após a execução de um gesto / movimento que vai descrever o

tipo de erros ocorridos e a quantidade dos mesmos erros. Como exemplo prático temos um jogo de futebol, com crianças entre os 4 e os 7 anos, um aprendiz quando procura realizar mudança de direção com bola e este agarra a bola para redirecioná-la para o trajeto pretendido, assim o treinador procura ensinar que deve parar a bola para deslocar-se para outra direção;

– *Conhecimento de Performance:* Consiste em dar informação ao atleta sobre o padrão motor que realizou promovendo a sua performance, não dando relevo ao resultado do objetivo final (Conhecimento de Resultados). Por exemplo, frisar ao atleta que marcou um golo porque realizou corretamente o remate procurando chutar a bola com a parte interior do pé durante a fase de conclusão.

Existem várias formas de *feedbacks* orientados para o objetivo que passaremos a descrever:

Cinestésico – informação emitida pelo treinador através da manipulação e / ou contato corporal (exemplo: correção da postura defensiva do atleta);

Visual – As expressões faciais e os gestos são as características desta forma de *feedback*, sendo de aprovação ou de reprovação (exemplo: levantamento do polegar, por parte do treinador, quando o atleta faz um bom corte na zona defensiva);

Verbal – O parecer do treinador é emitido pela sua oralidade (exemplo: "Mateus executas-te um remate muito bom com o teu pé esquerdo");

Verbal / Visual – São as combinações de informação emitida pelo treinador, sendo verbal e gestual (exemplo: acenando com a mão um gesto de reprovação dizendo ao atleta "Não agarres a bola com a mão.");

Verbal / Cinestésico – São as combinações de informação realizada pelo treinador, usando a oralidade e o contato físico no atleta (exemplo: correção da marcação de um adversário afirmando "Tens que colocar-te mais perto do adversário.");

Visual / Cinestésico – trata-se da combinação do contacto físico e gestual com o atleta (exemplo: acenando a cabeça de forma positiva após uma marcação de uma grande penalidade e dar uma pequena palmada nas costas do atleta como forma de motivação para que continue o bom trabalho que tem vindo a realizar);

Verbal / Visual / Cinestésico – combinação das três formas de transmitir o *feedback* sendo verbal, visual e cinestésico (exemplo: Após o guarda-redes ter sofrido um golo por estar mal posicionado entre os postes num pontapé de canto, o treinador chama-o: "Pedro, sofreste um golo porque estavas demasiado junto do primeiro poste enquanto que deverias estar mais centrado entre os dois postes" e reposiciona-o na baliza e pede à equipa que volte a executar o pontapé de canto.

O *feedback* deve ter um propósito e como tal devem ser direcionáveis conforme o seu objetivo:

Prescritivo – Forma apresentada pelo treinador ao atleta de que modo deverá realizar a ação desejada, sendo ainda possível apresentar os critérios de êxito e / ou os erros comuns (exemplo: indicar ao guarda-redes que na pequena-área deve procurar segurar a bola, quer seja pelo solo ou pelo ar, quando a equipa adversária está junto da sua baliza);

Descritivo com Correção – Descrição apresentada pelo treinador ao atleta que finalizou a ação sendo bem efetuada após correção (exemplo: "Bom passe, já corrigiste a tua postura aquando o a realização do passe");

Descritivo com Erro – O atleta realiza uma ação que foi mal-executada e o treinador descreve o modo em que o atleta realizou essa ação (exemplo: "Estás virado de costas para a bola o que dificulta ver a trajetória da bola e ação da equipa adversária.");

Avaliação positiva – O treinador analisa o desempenho do atleta de forma positiva pela sua ação, podendo ser uma avaliação com elogio ou incentivação (exemplo: "Boa defesa. Cada vez defendes melhor!");

Avaliação negativa – O treinador desaprova o desempenho do atleta, a negação é evidente (exemplo: "Não estás a rematar com a força suficiente");

Punição – após um comportamento desviante ou inadequado, o treinador penaliza ou castiga o atleta (exemplo: "Pedro por teres chutado a bola propositadamente contra o teu colega vais passar o resto do treino sentado no banco");

Interrogativo – O treinador questiona o atleta acerca da sua ação motora (exemplo: "Será que colocaste bem o pé à bola no momento do desarme?").

– *Feedback e outros conceitos*

O *feedback* de forma direta ou indireta consegue estabelecer elos de ligação com outros conceitos, visto que pode beneficiar ou prejudicar a ação do atleta enquanto desportista bem como elemento da sociedade dos dias que correm.

O *feedback* além de ser uma ferramenta que procura aperfeiçoar a aprendizagem e o rendimento do atleta é uma forma que irá potenciar aspetos benéficos na vertente desportiva. Verificamos que o *feedback* quando é prescritivo e quando o treinador faz uma avaliação positiva leva a que o atleta melhore a sua ação motora, ou seja, desenvolve uma melhoria a nível físico promovendo a sua saúde e aprendizagem.

Também a vertente psicológica é trabalhada através do *feedback*, sendo dirigido o objetivo para uma avaliação positiva e apresentando o conhecimento dos resultados ao atleta este irá reforçar uma motivação intrínseca para procurar estar ao nível dos resultados pretendidos bem como desenvolver novas técnicas. A vertente social não é ignorada e confirma-se que os *feedbacks* com avaliações positivas são um estímulo para aumentar a relação entre treinador-atleta e / ou treinador-grupo, o atleta também irá demonstrar autoconfiança nos seus atos sentindo-se valorizado.

– *Comportamentos a adequar durante o Feedback*

Comparando os resultados dos estudos de Petrica (2012) e Saemi et al. (2011) deteta-se clara necessidade de fornecer um *feedback*, sendo este importante para o atleta de modo a corrigir o gesto / movimento pretendido levando-o a motivá-lo na ação desse mesmo gesto / movimento.

Reconhece-se que o excesso de *feedbacks* em conjunto com os vários parâmetros que se pretende corrigir de uma só vez é algo que prejudica a evolução do atleta e que dificulta a sua compreensão. Sendo que os atletas no estado cognitivo e associativo têm maiores dificuldades na interpretação de um *feedback* intrínseco e na detenção dos seus próprios erros, é crucial fornecer aspetos mais importantes e indo corrigi-los gradualmente um a um e conforme a evolução do atleta passar a dar mais atenção aos pormenores do gesto / movimento realizado.

Além da progressão de emissão de *feedbacks*, entende-se que é benéfico apresentar o conhecimento de resultados para que o atleta se sinta mais motivado e que o leve a resultados eficazes na sua aprendizagem. Para um aumento da motivação intrínseca não se deve aplicar com frequência *feedbacks* descritivos com erro e de avaliação negativa, pois o atleta poderá ficar desmotivado e desinteressado na aprendizagem. O conhecimento de resultados além de

beneficiar a motivação intrínseca aumenta a precisão de execução do gesto / movimento do atleta dando-lhe uma perceção de competência. No caso de não haver conhecimento de resultados, o esforço do atleta será maior de quando obtém um conhecimento de resultados estando em busca da perceção do seu gesto / movimento.

É de todo importante apresentar *feedbacks* de avaliação positiva, pois este tipo de *feedback* aumenta a relação afetiva do grupo / atleta em relação ao treinador o que será estimulador para promover a aprendizagem e concentração da mesma.

Definitivamente é necessário analisar a postura e a abordagem do treinador quando intervém com o grupo / atleta, sendo necessário ser um modelo a seguir por todos. O excesso de *feedbacks* por parte do treinador levará o atleta a entrar numa fase regressiva que pode iniciar pela desmotivação do atleta até chegar ao abandono precoce do atleta da modalidade praticada. É aconselhado uma média de quatro *feedbacks* por minuto a fim do *feedback* possa assumir uma facilitação do processo de aprendizagem, promovendo ao atleta o conhecimento da execução da sua ação motora acabando por ter um benéfico aumento da sua motivação, quer seja através do papel informativo do treinador ou do seu interesse em adequar a sua ação motora em relação ao *feedback* apresentado pelo treinador. Quanto melhor a formação do treinador na área da pedagogia e metodologia melhor será a sua prestação na sua área, é-lhe confinada uma boa administração de *feedbacks* para benefício da aprendizagem dos seus atletas. Nota-se claramente que a forma de emissão de *feedback* preferencial são os *feedbacks* prescritivos, havendo de forma mais reduzida *feedbacks* avaliativos, descritivos e interrogativos. Os *feedbacks* são transmitidos mais vezes verbalmente do que os *feedbacks* visuais, sendo o último o menos utilizado em relação aos restantes *feedbacks* – auditivo e mistos. Destaca-se, de forma preferencial, que o treinador deva direcionar o *feedback* ao atleta, sendo esse feedback composto por conteúdo simples e apresentado durante a execução da ação motora do atleta.

A pedagogia, segundo Armour (2010) é uma disciplina que está relacionada em várias áreas em todo o mundo, é uma ciência educacional que ajuda a encaminhar a criança no caminho da aprendizagem em busca do conhecimento. Estando ligada a diversas áreas, a pedagogia também está referenciada na vertente das ciências do desporto.

3.6. A Observação e a Análise do Jogo

O jogo de futebol, como em outra modalidade desportiva, deve ser observado e avaliado em todos os momentos. Nos dias de hoje recorre-se a todas as ferramentas para potenciar o rendimento quer coletivo como individual, a evolução tecnológica otimizou a abordagem de treinar e de jogar futebol. Essa avaliação procede desde dados físicos, análise da frequência de tarefas motoras ou habilidades técnicas, e é crucial para analisar os comportamentos táticos do jogo.

Para Castelo (2004), o jogo de futebol é um desporto coletivo que confronta duas equipas com o mesmo número de atletas num determinado espaço, em que o critério passa pela aquisição da posse de bola e com o objetivo de finalizar na baliza adversária.

Cabe ao treinador e restante equipa técnica encontrar soluções para que a sua equipa superiorize face ao adversário, para isso há que encontrar respostas lógicas e racionais, porém estas são fundamentas com base na intuição do jogador.

Garganta (2001) alega que a observação e análise de jogo não são denominações recentes, sendo que já havia diversos estudos com variadas designações, tais como observação do jogo (*game observation*), análise notacional (*notational analysis*) e análise de jogo (*match analysis*). Em termos de análise de jogo, segundo Vázquez (citado em Pinheiro, Belchior, Malico Sousa, e Santos, 2018) devem ser divididas:

- Análise visual, sendo uma observação direta do que está a decorrer no jogo com recurso à memorização de vários momentos do jogo que eram passíveis de se perderem;
- Análise notacional, em que se regista a informação recorrendo a papel e lápis, com recurso extra de um gravador de áudio para complementar a informação registada sem que ocorra perdas de memória de quem observa;
- Análise de vídeo, através da filmagem do jogo ao vivo ou através da transmissão televisiva em que pode ocorrer maior fiabilidade na recolha de informação;
- Análise baseada em tecnologia informática, que remete à utilização de *softwares* informáticos direcionados para o desporto com registo de dados bastante abrangentes.

Remetendo para a observação do jogo, esta pode ser:

- Direta, sendo realizada no local de treino ou de competição em que ocorre maior uma observação com uma ampla visão do jogo, sendo visualizadas todas as zonas existentes no relvado;
- Indireta, com auxílio das imagens de vídeo em que existe condicionamento do que se está a observar ficando dependente apenas nas imagens existentes sem que pudesse recolher dados extra como que se tivesse estado presentemente no relvado;
- Mista, junta o melhor da observação direta e indireta para que haja muita informação complementar que se possa considerar importante e ideal para validar e otimizar o desempenho da equipa.

Assim, valida-se que a observação e a análise de jogo são fundamentais para aumentar o conhecimento do jogo e para melhorar o desempenho desportivo.

4. Análise Contextual

4.1. Enquadramento de estágio

4.1.1. Caracterização geral do clube

O Clube de Futebol Metodologia TOCOF é uma associação desportiva, localizada no concelho de Odivelas (Lisboa), freguesia da Póvoa de Santo Adrião que se destina ao ensino do futebol e a outras atividades desportivas, culturais e sociais.

TOCOF é o acrónimo para Treino de Otimização das Competências do Futebolista e as cores principais do seu equipamento são o laranja, o azul e o amarelo. Segundo o símbolo do clube: o laranja corresponde ao sol nascente (marca um novo amanhecer); o azul, exibe o céu iluminado pelo sol; o amarelo da estrela reflete o brilho da esperança, mesmo quando anoitece.

Idealizado no ano de 2003, embora num registo ainda muito primário, durante o curso universitário de Educação Física realizado pelos fundadores Bruno Baptista e Valter Pinheiro. No Instituto de Ciências Educativas criaram um núcleo de enriquecimento desportivo no âmbito do estágio de licenciatura, resultando daqui vários jogos e torneios com uma base idealista onde todos podiam jogar. Acabado o curso, este núcleo desportivo terminou, devido à saída dos seus impulsionadores para clubes de referência nacional na formação de jogadores.

Em 2004, o caminho, de ambos os fundadores, seguiu destinos diferentes e em 2007 surge a oportunidade de formarem equipa técnica ao serviço do Sport Lisboa e Benfica. Assim começa-se a formar a ideia de criar uma metodologia de treino com um cunho pessoal, baseada na ideia de desenvolvimento integral do jogador de futebol.

No ano de 2009, a revista internacional Futebol Tático interessa-se por esta metodologia e solicita uma entrevista junto dos responsáveis da mesma, convidando-os a apresentar a

alegada metodologia num Congresso Internacional de Treinadores, realizado na Corunha. Aqui foi apresentada pela primeira vez a Metodologia TOCOF, a qual foi exposta perante uma plateia de duzentos treinadores, tendo-se abordado os pilares basilares da mesma.

Os dois treinadores findam o seu percurso no Sport Lisboa e Benfica e começa-se a desenhar a criação e fundação de um clube com a designação dessa metodologia apresentada em Corunha. Decorria o ano de 2011, quando se dá a possibilidade de se avançar com o projeto na Freguesia da Ramada, presidida então pelo professor Francisco Bartolomeu que atenciosamente facultou ao clube a única instalação que tinha – um campo de futebol cinco, meio abandonado e já com um certo grau de degradação.

O Clube de Futebol Metodologia TOCOF começa, desta forma, a sua atividade com apenas sete atletas, dois treinadores, Bruno Baptista e Valter Pinheiro e um treinador estagiário, Francisco Estevam. Em novembro de 2011 o clube avança sob a Presidência do Sr. Manuel Rolo Baptista, ex-funcionário da Federação Portuguesa de Futebol durante quarenta e seis anos, ao qual a instituição atribuiu o prémio de mérito. O Sr. Manuel Rolo assumiu-se como um pilar vital na organização de toda a estrutura associativa e burocrática do clube, através de todo o conhecimento que foi adquirindo ao longo do tempo que esteve ao serviço da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

Atualmente, o clube vem-se empenhando no desenvolvimento do futebol feminino, fruto de um projeto criado em parceria com o Município de Odivelas, designado de Centros de Formação do Futebol Feminino. Este projeto assenta na realização de treinos de futebol feminino levados a efeito em escolas do 1º Ciclo.

Além do desenvolvimento de atletas e cidadãos, o TOCOF dedica-se igualmente à formação de treinadores, através de uma rede de estágios em parceria com uma instituição do ensino superior, o Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE). O clube recebe

anualmente estagiários do Ensino Superior, permitindo aos jovens, licenciados ou pré-licenciados, a realização de estágios pedagógicos em clima propício à aprendizagem.

O clube nesta época inscreveu-se pela primeira vez na Associação de Futebol de Lisboa (AFL) através da equipa de infantis (Sub-12), contudo existem outros escalões do clube que mantém a dinâmica competitiva não federada. O clube de modo ativo incentiva, desde a época 2014-2015, a prática desportiva, nomeadamente o futebol, com a criação de uma competição formal ("Liga TOCOF") num formato competitivo exemplar, baseado nos fundamentos do fair play, entre clubes de futebol de formação. A "Liga TOCOF", apenas esta época, não está a ser extensível ao escalão de juvenis (Sub-17) e traquinas (Sub-9), embora esteja a ser realizada nos escalões de iniciados (Sub-15), de benjamins (Sub-11) e de petizes [Sub-7 ("Mini Liga TOCOF")].

Presentemente, o clube contabiliza cerca de cento e cinquenta atletas, rapazes e raparigas com idades compreendidas entre os três e os dezassete anos de idade.

O principal "lema" deste Clube é: "Todas as crianças podem jogar e competir, independentemente da sua capacidade, religião ou sexo". O futebol é para todos e sobretudo para as crianças e jovens.

4.1.2. Caracterização das infraestruturas do clube

Em 2011, o clube criou o seu percurso com uma única instalação – um campo de futebol cinco com algum grau de degradação. No final desse ano, com o aumento do número de atletas houve urgência de procurar outras infraestruturas, e assim começaram a realizar-se treinos em pavilhões polidesportivos, sendo na Ramada e na Póvoa de Santo Adrião.

No ano de 2013, o clube já contabilizava cem atletas e teve a necessidade de recrutar novas estruturas para treinar, começando a utilizar um espaço exterior em alcatrão da Escola Básica Vasco Santana, o qual continuou a utilizar até 2016.

Em 2015, o clube chega a acordo com a Escola Secundária Pedro Alexandrino para a utilização de um campo exterior em alcatrão, que estava abandonado e arruinado, sendo exigido pela escola a colocação apenas de duas balizas. Porém, o desejo dos responsáveis do clube era de colocar um piso de relva sintética. Devido à inexistência de verbas, o projeto teve de ser repensado de forma cautelosa, trilhando-se a possibilidade de colocar um piso usado, cedido por um clube. Assim, a direção do clube contactou o Águias de Camarate, no sentido desta instituição ceder rolos de relva sintética que não estavam a ser utilizados. Em setembro de 2015 os dirigentes e treinadores do clube, a título individual montam o sintético usado cedido pelo Águias de Camarate e avançam na evolução das condições de treino dadas aos seus atletas, pese embora os rolos não tenham sido suficientes para preencher todo o campo. Não satisfeitos com o trabalho realizado, o clube emprega esforços no sentido de obter mais alguns tapetes de relva sintética e aumenta o campo no mês de fevereiro de 2016 com a ajuda da Junta de Freguesia da Póvoa de Santo Adrião. O campo de treinos era ainda muito rudimentar, pois os rolos colocados estavam em avançado estado de degradação, mas constitui-se como uma melhoria muito significativa das condições do clube, sendo utilizado até fevereiro de 2018.

Figura 1 – Centro de treinos TOCOF

Após a atribuição de vários prémios de mérito desportivo que projetaram o clube a nível concelhio e distrital, o Município de Odivelas atribui um orçamento para a realização de uma

obra que visava a colocação de um relvado sintético seminovo, apenas concluída no mês de março de 2018. Esta obra permitiu que a partir desse momento todos os escalões do clube começassem a treinar no mesmo espaço desportivo e com condições mais favoráveis à prática do futebol.

Atualmente, o clube conta com a possibilidade de treinar no relvado sintético e em dois pavilhões, na Escola Básica Vasco Santana e na Escola Secundária Pedro Alexandrino.

4.1.3. Caracterização da Equipa Técnica

Nome		Função
	Bruno Baptista	Treinador Principal
	Fábio Cunha	Treinador Adjunto
	Ricardo França	Treinador Estagiário

Figura 2 – Constituição e funções da equipa técnica de Infantis

Numa primeira fase, a equipa técnica era constituída pelos dois primeiros elementos, mas no decorrer da pré-época houve necessidade de incorporar o treinador estagiário. Além dos treinadores mencionados, servem como base a esta equipa técnica os demais técnicos do clube, bem como o seu presidente (Manuel Rolo), que têm apoiado todas as necessidades da equipa técnica para que haja um bom funcionamento de funções ao longo da época.

O planeamento do treino é da responsabilidade do treinador principal, sendo que esse mesmo planeamento é enquadrado em consonância com a reflexão do treinador adjunto e o treinador estagiário. O treinador principal dá total liberdade aos restantes treinadores da equipa técnica que apresentem exercícios a enquadrar nesse mesmo planeamento, assim são fomentadas propostas para melhoria ou outro tipo de planeamento. A divisão de tarefas é ajustada no decorrer do treino, consoante a unidade de treino, entre os três treinadores sendo

que o treinador estagiário e o treinador adjunto procedem à respetiva instrução bem como à aplicabilidade dos exercícios padronizados.

A operacionalização do treino é da autoria de todos os elementos da equipa técnica, sendo que cada elemento apresenta funções específicas em que por vezes podem variar entre si e todos tem possibilidade de intervir no decorrer do treino para proceder a correções e/ou transmissão de *feedbacks* aos atletas.

A parte inicial do treino é dividida por uma componente geral e componente específica de guarda-redes e dos restantes atletas. A parte final do treino é assumida pelo treinador estagiário e do adjunto com o intuito de proceder ao retorno à calma, e em simultâneo o treinador principal faz um balanço do treino e procede a dar pequenas indicações para futuros treinos e/ou jogos.

No momento competitivo todos os treinadores estão presentes, à exceção do jogo da vigésima quarta jornada em que o treinador adjunto teve um jogo em simultâneo de outro escalão do TOCOF. Antes da palestra inicial o treinador principal reúne-se com os restantes treinadores a fim de definir no próprio dia quem vai jogar em função do número de atletas presentes nos treinos dessa semana e do seu rendimento até ao momento competitivo. A palestra inicial é dada pelo treinador principal, no balneário, com a presença de toda a equipa e com bastante abertura para o treinador estagiário poder dar alguma instrução adicional. Aquando a realização do reconhecimento ao relvado e a fim de proceder à ativação da equipa, o treinador estagiário procede à ativação muscular com e sem recurso a bola dos guarda-redes.

O treinador estagiário aplicou, após o início da segunda volta do campeonato, a análise e observação de cada jogo, com recolha notacional para futuramente realizar ajustes no treino e/ou jogo.

4.1.4. Função do estagiário na Equipa Técnica

Como estagiário na equipa técnica foi proposto assumir o controlo parcial do treino, seja na parte inicial, fundamental e final, bem como orientar os atletas no processo competitivo. A conceção, o planeamento, a condução e a avaliação do treino é criteriosamente fomentado pelo próprio em conjunto com os restantes treinadores, esse planeamento é reavaliado por todos os elementos da equipa técnica mensalmente a fim de otimizar o próximo mesociclo e respetivas unidades de treino.

No momento competitivo, o treinador estagiário realiza o reconhecimento do relvado conjuntamente com a equipa, aplica numa primeira fase o aquecimento aos guarda-redes e finaliza o mesmo com trabalho integrado com a restante equipa. Um dos jogos será da sua responsabilidade assumir o controlo do jogo na integra.

Em termos audiovisuais é responsabilidade do treinador estagiário obter registos audiovisuais ou fotográficos, bem como recolher toda a análise do jogo a fim de conceber um relatório do jogo. Adicionalmente, os resultados são colocados no website Zerozero para arquivo de resultados.

4.1.5. Caracterização da Equipa

O plantel no início da época (período preparatório) era composto por treze atletas, com dois guarda-redes e os restantes onze jogadores. No período competitivo contabiliza dezasseis jogadores, com três guarda-redes e os restantes treze jogadores. A equipa atualmente é constituída por nove elementos nascidos em 2007, quatro elementos nascidos em 2008, e três elementos nascidos em 2009. Nove jogadores já faziam parte da equipa na época transata, sendo que sete entraram na equipa. Todos os jogadores foram alvo de processo de adaptação, uma vez que este escalão nunca esteve numa competição federativa, os índices de sessões de

treino foram aumentados – quer no seu número como no tempo de aplicabilidade semanal – e houve um abruto aumento no número de jogos face à época transata.

A equipa foi construída com base nos atletas que já tinham estado presentes na última época, pretendia-se enquadrar os novos jogadores, face ao escalão em que se encontram, que fossem utilizados no período competitivo a fim de se conseguir ter um sete inicial praticamente de benjamins a fim de aumentar a experiência destes atletas para que no futuro já tenham uma noção do jogo de futebol de sete quando estiverem a aplica-lo no escalão de infantis. Face à boa comunicação entre todos os treinadores do clube, houve necessidade de requisitar um guarda-redes de 2008 e três jogadores de 2009 para se enquadrarem em simultâneo nas equipas de infantis e de benjamins.

Os jogadores demonstram grandes diferenças em termos sociais e culturais, sendo possível confirmar a existência de três nacionalidades e raízes de outras nacionalidades em alguns atletas portugueses. A equipa é composta por um elemento ucraniano, um guineense e quatorze atletas portugueses. Tais diferenças podem tornar-se proveitosas para originar maiores relações de adaptação entre os elementos de outras nacionalidades, sendo que a coesão grupal pode tirar partido destas origens.

Em termos socioeconómicos, a maioria dos jogadores apresenta verbas para regularizar o pagamento da sua mensalidade, sendo que um ou outro elemento dispõe de dificuldades económicas e estes têm o apoio do clube face às suas despesas (entenda-se a inscrição, o seguro, o equipamento e o transporte para os jogos).

Por motivos alheios ao clube ocorreram saídas de atletas não identificados na tabela 1.

Tabela 1 – Constituição e funções da equipa de Infantis

Jogador	Posição	Escalão	Origem
1	**GR**	Sub-11	
2	**AV / ME**	Sub-10	
4	**DCD**	Sub-12	
5	**MC / DfC**	Sub-12	
7	**DCE**	Sub-12	
8	**MC / DfC**	Sub-10	
10	**AV / MD**	Sub-12	
11	**MD / ME**	Sub-12	
12	**GR**	Sub-11	
15	**AV**	Sub-10	
17	**MC / DCE**	Sub-12	
19	**AV / DCE**	Sub-12	
22	**AV / MD**	Sub-12	
24	**AV / DCD**	Sub-12	
28	**ME / MD**	Sub-11	
99	**GR**	Sub-12	

4.1.6. Caracterização da Competição

A equipa de infantis (Sub-12) do TOCOF participou no Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) na Série 4.

A competição era num sistema de futebol de sete em que esta era composta por quatorze equipas, disposta em vinte e seis jornadas, sendo os jogos realizados aos Sábados e Feriados de manhã. Os jogos tinham a duração de sessenta minutos, divididos em duas partes de trinta minutos e com um intervalo máximo de dez minutos. O jogo de futebol de sete apenas se realizaria se houvesse um mínimo de cinco jogadores por equipa, sendo obrigatória a presença de um guarda-redes e um capitão, e um máximo de quinze jogadores. Em termos de substituições estas eram ilimitadas. A bola de jogo a utilizar seria a de tamanho quatro (n.º 4).

O terreno de jogo era retangular composto por um comprimento mínimo de quarenta e cinco metros e o máximo de setenta e cinco metros, quanto à largura dispunha de um mínimo de quarenta metros e um máximo de cinquenta e cinco metros. As marcações do terreno eram da responsabilidade de cada clube, sendo marcados a bandeira/pino de marcação de pontapé de canto e zona do fora de jogo pela equipa da casa. Neste escalão a zona do fora de jogo ficou compreendida entre a linha de baliza e a linha de prolongamento da área de grande penalidade, ou seja, a uma distância de treze metros e meio da linha de fundo. No banco de suplentes era permitido no máximo a presença de um treinador principal, um treinador adjunto, um delegado ao jogo, um treinador estagiário UEFA "C" (como técnico principal), um massagista/fisioterapeuta e oito jogadores suplentes.

A arbitragem era composta por apenas um árbitro oficial da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da AFL, sendo este responsável por cumprir as Leis de Jogo e as respetivas vistorias – aos jogadores e ao terreno de jogo. Em caso de falta de comparência do árbitro oficial, os delegados de jogo terão de chegar a um consenso para encontrarem na audiência (público) alguém que arbitre o jogo e que este deva começar no máximo quinze minutos após a hora marcada para o início da partida.

Segue-se a apresentação das equipas do Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) da série 4.

Tabela 2 – Equipas participantes no "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

AFL CDF7 (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4	
	Centro Escolar Republicano Tenente Valdez
	Clube Atlético e Cultural da Pontinha
	Clube de Futebol Metodologia TOCOF
	Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide "A"
	Clube Oriental de Lisboa
	Colégio de São João de Brito
	Colégio Pedro Arrupe
	Escola de Futebol "Os Belenenses" – Estádio "C"
	Recreativo Águias Musgueira "A"
	Sport Grupo Sacavenense "B"
	Sport Lisboa e Olivais "A"
	Sporting Clube de Portugal "A"
	União Desportiva Alta de Lisboa "A"
	União Desportiva Recreativa Santa Maria

4.1.7. Caracterização dos Objetivos Competitivo

A equipa técnica reconheceu diante a direção do clube que, devido às condicionantes de ser a primeira época a investir numa prova federativa e como se trataria de uma fase de construção da equipa a partir do zero, e sem atletas com experiência federativa, era

pretendido garantir o máximo de pontos possíveis a fim de realizar uma classificação acima da última posição da competição em que a equipa estava inserida na época 2018/2019.

5. Análise do Contexto Prático

O TOCOF no seu plantel teve duas saídas durante a pré-época e durante o período competitivo contabilizou uma entrada. O plantel cresceu face ao recrutamento de elementos do plantel de benjamins e contabiliza seis elementos desse plantel, sendo que dois destes já faziam parte da equipa de benjamins desde o início da época. Tanto os infantis como os benjamins estão enquadrados com o modelo de futebol de sete, existindo diferenças acentuadas entre a forma de jogar de uma e outra equipa.

No Clube de Futebol Metodologia TOCOF, em todos os escalões de formação, a periodização do programa de treino é aplicada através de mesociclo. Esse mesociclo conta com doze unidades de treino, sem que haja uma ramificação de mesociclo para microciclos, e as unidades de treino são as mesmas num período de quatro a cinco semanas. O clube tem período competitivo aos Sábados e feriados e as unidades de treino são aplicadas às segundas-feiras, quartas-feiras e quintas-feiras. Este modelo de treino foi definido pela equipa técnica, em concordância com a coordenação do clube, ao percecionarem que os atletas ao longo das últimas épocas dispunham de pouco tempo de prática motora semanalmente e que em período competitivo deviam aplicar mais uma sessão de treino com um período de execução de uma hora e trinta minutos por sessão, dando um total de quatro horas e trinta minutos semanais e dezoito horas de treino em quatro semanas. É privilegiado pelo clube a coordenação e relação com bola, na fase inicial da unidade de treino, com o intuito de englobar na sessão o trabalho de aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

De referir que a época desportiva iniciou neste clube a 4 de setembro de 2018 com a apresentação de técnicos diante toda a comunidade, sendo que o primeiro treino da equipa ocorreu a 5 de setembro de 2018. O período preparatório aplicou-se entre 5 de setembro de

2018 a 25 de outubro de 2018, já o período competitivo decorreu entre 27 de outubro de 2018 a 11 de maio de 2018.

O modelo de jogo definido variava consoante o adversário e o período do jogo, sendo que era maioritariamente aplicado um bloco defensivo médio-baixo, com o propósito de realizar contra-ataque através dos corredores laterais, dando a iniciativa de jogo e a manutenção da posse de bola ao adversário. Em certos períodos, ou no início da segunda parte e/ou no final de ambas as partes era potenciada a pressão alta aquando perda de posse de bola no sector ofensivo e médio, o sistema tático preferencial era de 1:2:3:1 (2:3:1) e foi aplicado em três jogos em momentos de pressão alta com o intuito de pontuar um sistema de 1:1:2:3 (1:2:3). Esta forma de jogar permite haver um equilíbrio entre o sector defensivo e médio, sendo que a progressão no terreno de jogo variava consoante o tipo de adversário podendo sair a jogar através do guarda-redes ou com recurso à profundidade dos corredores laterais. No início da partida, se a equipa despose-se da posse de bola, a saída seria aplicada com atraso do avançado para o médio com este a colocar a bola em profundidade para um dos corredores laterais para um dos médios-alas conseguissem apanhar a bola nas costas da defesa adversária. Aquando a perda de bola a equipa variava a pressão, se fosse no sector defensivo ou médio esta pressionava alto a fim de evitar que o adversário concluísse o ataque na nossa zona vital. A pressão variava consoante o bloco defensivo, se fosse bloco médio-baixo a pressão era realizada somente no sector médio para condicionar o jogo do adversário somente no seu sector defensivo e com o intuito de não haver grande dispêndio energético dos jogadores mais avançados do TOCOF, se fosse em bloco alto a pressão seria no sector ofensivo de modo a recuperar rapidamente a bola para de imediato destronar o sector defensivo do adversário e ganhar superioridade numérica para aplicar a finalização.

No período preparatório (pré-época) esta forma de jogar já se fazia denotar, sendo usado o sistema 1:2:3:1 (2:3:1) como referência para o que era exigido pelo treinador principal para o

decorrer do período competitivo. Foram trabalhados os esquemas táticos, sendo identificados três modos de execução do pontapé de canto, dois modos de execução do lançamento de linha lateral, três saídas de bola através do meio-campo e três saídas de bola através do guarda-redes. Especificando as três formas de executar o pontapé de canto:

Pontapé de canto um: era levantado apenas um braço com o intuito de colocar a bola ao segundo poste, entenda-se o poste mais afastado da zona de execução do pontapé de canto;

Pontapé de canto dois: eram levantados os dois braços com o intuito de colocar a bola ao primeiro poste, entenda-se o poste mais perto da zona de execução do pontapé de canto;

Pontapé de canto três: era tocada a bola com a sola do pé com o intuito de bater um canto curto.

Referindo as duas formas de executar o lançamento de linha lateral:

Lançamento um: era realizada uma troca entre o médio do corredor lateral onde era executado o lançamento com o avançado, com o propósito de arrastar o defesa com o avançado e ganhar vantagem através do corredor lateral onde se estava a jogar;

Lançamento dois: o avançado e o médio centro apareciam junto do jogador que iria aplicar o lançamento e afastavam-se rapidamente para as suas zonas para tirar vantagem à rotação adversária após perda da reação adversária, devendo ser a bola colocada maioritariamente para o avançado em profundidade no corredor em que era executado o lançamento de linha lateral e algumas vezes era colocada em largura para o médio centro com o intuito de este colocar a bola rapidamente no corredor lateral contrário.

Existiam três formas de executar a saída de jogo, através do meio campo, ou seja, quando iniciava a partida ou após golo sofrido:

Saída de jogo um: era realizado passe do avançado para o médio centro para este colocar a bola em profundidade num dos corredores laterais e os médios realizarem progressão em diagonal, do corredor lateral para o corredor central e procederem à finalização ou após concluírem a progressão do corredor lateral aplicarem cruzamento para o interior da grande área ao qual teria de surgir o médio oposto e o avançado;

Saída de jogo dois: era realizado remate diretamente para a baliza contrária;

Saída de jogo três: era realizado passe do avançado para o médio centro, este simulava e o defesa recebia a bola na grande área e aplicava passe lateral para o guarda-redes que colocava a bola em profundidade ou no corredor lateral oposto ou no corredor lateral ao qual recebera a bola.

As saídas de jogo através do guarda-redes eram executadas da seguinte forma:

Saída de jogo um: era realizado passe lateral para um dos defesas para que estes saíssem a jogar para o médio centro ou colocassem a bola em profundidade no corredor lateral onde receberam a bola para que o médio ou o avançado criassem situações de finalização;

Saída de jogo dois: era realizado passe frontal ou lateral para o médio centro, conforme o posicionamento, para que este colocasse a bola rapidamente em profundidade num dos corredores laterais para que os restantes médios e o avançado criassem situações de finalização;

Saída de jogo três: quando o adversário pressionava alto, o guarda-redes teria de bater a bola com toda a força para um dos corredores laterais para se desse continuidade à etapa de construção.

Contudo o modelo de jogo sofreu ligeiros ajustes neste período, sendo que o bloco defensivo era flutuante consoante o que o tipo de atletas disponíveis ou para condicionar o

jogo do adversário no seu sector defensivo ou para atrair o adversário para o sector médio do TOCOF. Durante o período competitivo todos os jogadores já conseguiam estar disponíveis para enquadrar o jogo face às necessidades que este o exigia, sendo que dois atletas é que dispunham de maior dificuldade em executar a pressão num bloco médio-baixo.

O pré-jogo, tanto no período preparatório como no período competitivo, era composto por uma adaptação ao campo com o intuito de motivar os atletas para a prática e seguia-se o regresso ao balneário para fazer uma breve síntese do que se desejava aplicar no decorrer do jogo a disputar potenciando a confiança e a atitude competitiva, tanto coletiva como individual. O primeiro exercício era composto por coordenação geral ocorrendo uma mobilização geral com corrida de baixa intensidade, *skippings* frontais, *skippings* laterais e *skippings* atrás. De seguida, era necessário predispor os atletas a saídas em velocidade de reação com recurso aos estímulos – bola ou palmas – ocorrendo *sprint* frontal e *sprint* com mudança de sentido de marcha. A fim de trabalhar o passe curso e a receção eram executados num quadrado passes entre os atletas, em simultâneo estariam o guarda-redes a realizar aquecimento específico (mobilização, trabalho de mãos, deslizes, remates, cruzamentos e pontapés de baliza) e após os guarda-redes concluírem o seu aquecimento eram integrados com os restantes atletas realizando passes – os passes deviam sem realizados para os guarda-redes primeiro para os pés e depois para as mãos. Procurando um trabalho balístico eram aplicados remates à baliza em situação de um contra zero mais guarda-redes (1x0+GR), o defesa, que estava junto ao poste do guarda-redes, realizava passe para o jogador que estaria diante a baliza e este finalizava, os que aplicavam passe trocavam de posição com os que estariam a rematar e vice-versa. Com o intuito de promover o drible e a rápida tomada de decisão no remate, era aplicada uma situação de um contra um mais guarda-redes (1x1+GR), sendo que o defesa aplicaria o passe para o jogador que estaria diante a baliza e este fixava o

defesa com o propósito de aplicar drible e finalizar, os que aplicavam remate trocava de posição com os que estariam a defender e vice-versa.

Com o intuito de ser criterioso no trabalho de força foi criado um macrociclo com o planeamento da época 2018/2019, sendo que este estaria dividido em três fases:

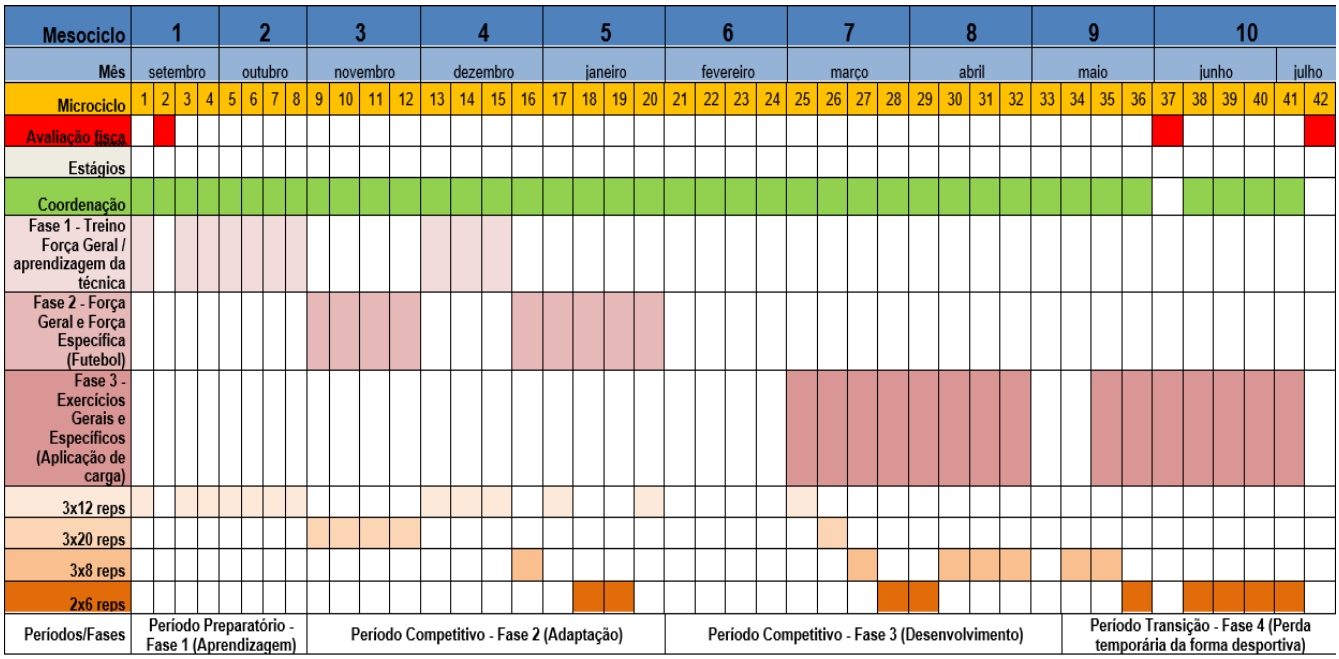
Fase um – aprendizagem: era realizada a aprendizagem da técnica de força em que o treino era de força geral e que foi aplicado entre o primeiro e o segundo mesociclo (período preparatório) e o quarto mesociclo (período competitivo);

Fase dois – adaptação: era realizada a adaptação da técnica de força geral e introduzida na técnica específica do futebol sendo aplica no terceiro e quinto mesociclo (período competitivo);

Fase três – desenvolvimento: com recurso a diversas cargas externas que eram usadas em treinos de força geral e força específica, sendo desenvolvidas entre o sétimo e o novo mesociclo (período competitivo) concluindo o seu desenvolvimento no décimo mesociclo (período de transição).

Neste macrociclo é percetível que o trabalho coordenativo está fortemente presente durante toda a época, sendo apenas interrompido para a aplicabilidade da avaliação física com recurso de uma bateria de testes (velocidade em vinte metros e teste de agilidade para a esquerda/direita – teste T). Infelizmente, por questões de logística, a equipa técnica não conseguiu reunir a equipa para realizar um estágio durante o período preparatório com o intuito de potenciar a coesão grupal.

Tabela 3 – Planeamento do macrociclo de treino de força



5.1. Avaliação Coletiva e Individual

5.1.1. *Avaliação Individual de cada atleta*

A salientar que a respetiva avaliação será subjetiva visto que nem o estagiário nem o clube reúnem instrumentos para uma medição efetiva de cariz antropométrico, tais como, células fotoelétricas para realizar a medição da velocidade do atleta. Haveria possibilidade de se aplicar testes como o de recuperação intermitente (Yo-Yo) para avaliar a capacidade de o(s) atleta(s) executarem repetidamente exercícios intensos, contudo a equipa técnica pretendeu focar-se mais na vertente tática que era o que estava menos enraizado e trabalhado numa equipa que nunca competiu de um modo federativo.

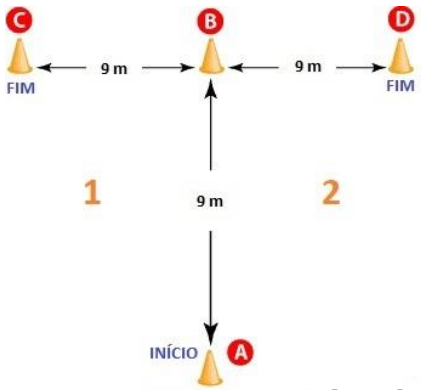


Figura 3 – Teste T (adaptado TOCOF)

Aplicou-se aos atletas, no período preparatório e no período de transição (pós-competição), uma bateria de testes que pretendia medir a velocidade e a agilidade sem utilização da bola num contexto de competição interna. Foi medida a velocidade pura num percurso de vinte metros e aplicado o teste-T, adaptado pelos treinadores do

TOCOF, com o intuito de avaliar a velocidade após mudança de direção para a esquerda ou para a direita. Tal como ilustra a figura 3, o percurso para a esquerda era realizado entre os pinos de "A" para "B" e de "B" para "C" finalizando assim o percurso. Já o percurso para a direita era com a mudança de direção entre "A" para "B" e de "B" para "D" e desta forma terminava a análise.

Esta bateria de testes teria o objetivo de aferir se existiriam mudanças significativas durante uma época desportiva dos atletas envolvidos. Em dezasseis atletas inscritos na competição federativa, apenas treze é que realizaram a bateria de testes mencionada em cima, estes faltaram aos treinos em que foram aplicados os testes e não existem registos anteriores destes atletas para poder apresentar.

Tabela 4 – Contagem da 1ª bateria de testes (10/09/2018)

Grupos	*Contagem*	*Soma*	*Média*	*Variância*
Velocidade (20m)	13	00:54,11	00:04,16	3,69092E-12
T - Agilidade Esquerda (9m+9m)	13	00:53,93	00:04,15	7,06824E-12
T - Agilidade Direita (9m+9m)	13	00:55,11	00:04,24	5,49336E-12

A primeira bateria de testes foi realizada no dia 10 de setembro de 2018, a tabela 4 identifica a média de cada grupo avaliado na primeira avaliação. A segunda e última bateria de testes foi aplicada no dia 13 de junho de 2019 e, como consta na tabela 5, consegue-se confirmar uma boa evolução na média da equipa em todos os grupos a avaliar.

Tabela 5 – Contagem da 2ª bateria de testes (13/06/2019)

Grupos	*Contagem*	*Soma*	*Média*	*Variância*
Velocidade (20m)	13	00:53,91	00:04,00	7,69E-12
T - Agilidade Esquerda (9m+9m)	13	00:53,47	00:04,11	1,04564E-11
T - Agilidade Direita (9m+9m)	13	00:54,89	00:04,22	7,01087E-12

Em treze atletas verificou-se melhoria na velocidade em seis atletas, dois melhoraram os tempos na agilidade para a esquerda e um para a direita. Houve uma exceção de um médio direito que manteve aproximadamente os valores com oscilação de ligeiros milésimos de

segundo, isto porque realmente não teve melhorias ou porque o método de teste não apresenta cem por cento de eficácia, podendo o observador através da marcação pelo cronómetro reagir ligeiramente mais tarde após a passagem do atleta pela marca de referência com ligeiro erro dando-se o erro humano. Há que realçar que existiram casos de manutenção dos tempos, uma vez que três atletas apenas realizaram o primeiro teste e não estiveram presentes na segunda avaliação.

Tabela 6 – Bateria de testes individual com resultados finais

Jogador	Posição	Ano	Velocidade (20m)	T - Agilidade Esquerda (9m+9m)	T - Agilidade Direita (9m+9m)	Observações
99	GR	2007	00:04,67	00:04,32	00:04,42	Melhorou Tempos 2º Teste
12	GR	2007	00:04,00	00:04,17	00:04,21	Melhorou Tempos 2º Teste
1	GR	2008	00:04,11	00:04,24	00:04,16	-
4	DC	2008	00:04,11	00:04,35	00:04,14	Melhorou Agilidade **Direita**
7	DC	2007	00:03,94	00:04,24	00:04,25	Melhorou Tempos 2º Teste
8	MC	2009	00:04,11	00:03,88	00:04,27	Melhorou Tempos 2º Teste
10	AV	2007	00:04,08	00:03,89	00:04,19	Melhorou Tempos 2º Teste
11	MD	2007	00:03,94	00:03,81	00:03,99	Melhorou Tempos 2º Teste
15	AV	2009	00:04,06	00:04,01	00:04,07	-
17	MC	2007	00:04,25	00:03,92	00:04,29	Melhorou Agilidade **Esquerda**
19	AV	2007	00:04,62	00:04,76	00:04,81	-
22	MD	2007	00:04,11	00:04,14	00:04,25	+/-
28	ME	2008	00:03,91	00:03,74	00:03,84	Melhorou Agilidade **Esquerda**
		média:	**00:04,15**	**00:04,11**	**00:04,22**	
		Desvio Padrão:	**00:00,24**	**00:00,28**	**00:00,23**	

Os valores apresentados a vermelho são os resultados que ficaram abaixo dos restantes atletas nos diversos ponderadores e os valores a verde são os resultados que ficaram acima dos restantes atletas.

No ponderador de velocidade pura verifica-se que um dos guarda-redes leva 04,67" (quatro segundos e sessenta e sete milésimos de segundo) a percorrer vinte metros, sendo

aproximadamente cinquenta milésimos de segundo mais lento do que os restantes guarda-redes e o mais lento do restante plantel.

Tanto na avaliação de agilidade para a esquerda como para a direita um dos avançados ficou com os valores mais baixo, ficando assim com 04,76” para a esquerda, e na agilidade para a direita dispôs de 04,81”. Este atleta, em comparação com os seus colegas, pode ser considerado o atleta mais lento de todo o plantel com base nos três ponderadores.

O atleta mais rápido e mais ágil do plantel é um atleta de um escalão abaixo ao de infantil, sendo um benjamim de segundo ano, o nosso médio esquerdo assume melhores resultados em todos os ponderadores face aos seus colegas. Na velocidade pura realizou vinte metros em 03,91”, em 03,74” realizou o teste T para a esquerda e em 03,84” concluiu o teste T para o lado direito.

Através desta bateria de testes podemos confirmar que os atletas mais rápidos e ágeis neste grupo de trabalho são os médios, estes encontram-se com os tempos equilibrados face aos colegas da mesma posição.

A velocidade média do plantel é de 04,15” com um desvio padrão de 00,24” a percorrer vinte metros livres. Em termos de agilidade para a esquerda a média foi de 04,11” com um desvio padrão de 00,28” e no que toca à agilidade para a direita a média foi 04,22” com um desvio padrão de 00,23”.

Adicionalmente, foram efetuados inquéritos quantitativos aos jogadores com o desejo de explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores, tanto em treino como no jogo. Esses mesmos dados serão apresentados no ponto 1.6. Perceção dos jogadores face à relação treinador-atleta com recurso a inquéritos quantitativos.

Todos os atletas dispuseram de uma análise subjetiva do seu perfil psicológico, porém não foram aplicados instrumentos psicológicos uma vez que se trata de atletas numa idade bastante tenra.

Jogador: 1

Posição: Guarda-redes **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

O jogador apresenta uma mobilidade aceitável na baliza, bom na saída entre os postes e tem dificuldades em bolas que venham a meia altura. Este tem uma excelente reação para tomar uma decisão, contudo tem de aprender a compreender o jogo ofensivo, como na saída de bola através do GR. Apresenta muitas dificuldades na colocação de bolas longas com os pés e com a mão dominante, o mesmo ocorre na recepção de bola com o pé não dominante. Face à sua estatura física tem muita dificuldade no jogo aéreo.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

É um atleta distraído e com pouca orientação para a tarefa, mas quando se compromete com a sua ação em campo é irrepreensível. Apesar da sua imaturidade este teve facilidade em se integrar num grupo mais velho. Revela receio quando o oponente é de maior estatura. Quando se magoa tem dificuldade em voltar a concentrar-se no jogo.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 04”32; Teste T (lado direito): 04”42; Velocidade (20m): 04”11.

Franzino, média estatura face idade cronológica e reage rápido após visualizar o objeto.

Jogador: 2

Posição: Avançado / Médio Esquerdo **Pé dominante:** 🦶

Análise Técnica e Tática:

O jogador apresenta uma técnica apreciável num jogo de futebol, este usa a finta com bastante recurso ao seu pé esquerdo, sendo por vezes contrariado pelo adversário ao “obrigá-lo” a jogar com o pé não dominante. Tem bastante limitação em fazer o transfere das aprendizagens do escalão de benjamins para o de infantis, pois continuamente “penteia” a bola em vez de progredir com a mesma. O atleta não consegue ocupar a sua posição de raiz (MC) e fica confinado a uma posição em que é mais forte, no CLE, sendo ME ou AV. Detém dificuldades no jogo aéreo.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

É brincalhão no contexto de treino e de jogo o que condiciona a sua aprendizagem e a dos demais, não consegue manter o foco na sua tarefa e desta forma teve dificuldade em se integrar no grupo devido à sua imaturidade.

Análise Física / Fisiológica:

Não aplicou bateria de testes, pois apenas integrou o grupo durante o período competitivo e faltou à última avaliação.

Atleta combativo e rápido face à sua idade cronológica.

Jogador: 4

Posição: Defesa Central Direito **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

É limitado a jogar com o pé esquerdo, sendo que falha várias abordagens quando recorre ao pé não dominante. Este tem condicionamentos na leitura de jogo e na MPB, por vezes é enganado pelo adversário em fintas de corpo com recurso ao CL. Evoluiu ao conseguir aplicar a contenção e a cobertura defensiva sem dificuldades. Tem necessidade de trabalhar mais o pé não dominante e a orientação espacial.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

É um atleta que conhece a cultura do clube, pois está no clube desde o Kindergarden, e que ajuda os demais na integração no grupo de trabalho. Trata-se de um atleta dinâmico e divertido, tem uma grande quota de orientação para a tarefa. Independentemente do tipo de adversário que tem diante de si, tende a demonstrar confiança para o defrontar e revela aparente concentração no pré-jogo.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 04”35; Teste T (lado direito): 04”14; Velocidade (20m): 04”11.

Estatura baixa, detém boa flexibilidade e revela detenção de agilidade mais forte na rotação à direita.

Jogador: 5

Posição: Médio Centro / Defesa Central **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

Forte em situações de 1x1, cria com facilidade passes de rotura a média e longa distância, e consegue ganhar superioridade face aos seus adversários devido à sua excelente relação com a bola. Tem um remate forte, todavia tem de melhorar a sua finalização. Ainda tem certas limitações na ligação entre o SD e o SM, este necessita de ser preciso na criação de linhas de passe tornando as suas acções mais móveis e tem de abdicar de surgir num dos CL.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Atleta sereno, detentor de uma boa comunicação com o grupo e com a equipa técnica. É dedicado e revela um elevado carisma dentro de campo. Este conhece bem as suas competências e limitações, assim como as do restante grupo de trabalho.

Análise Física / Fisiológica:

Não aplicou bateria de testes, pois faltou a ambas as avaliações.

Estatura média-alta para a sua idade cronológica, detém bons níveis de força e contém uma resistência volátil.

Jogador: 7

Posição: Defesa Central Direito **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

O jogador é competente na leitura de jogo, é rápido na tomada de decisão e não facilita em termos defensivos, não permitindo que o adversário ganhe vantagem em situações de 1x1 e/ou de ocorrer possibilidade de ter desvantagem em bolas que possam ocorrer nas costas da sua defesa. Consegue sair a jogar na zona de pressão, porém em momentos de fadiga este fator não se evidencia.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

É considerado pelos restantes atletas o "patrão" da defesa pelas suas competências técnico-táticas e é o capitão habitualmente usado em jogo, porém este é introvertido e pouco comunicativo com os colegas no decorrer do jogo o que condiciona o posicionamento defensivo de quem está a dar cobertura.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 04"24; Teste T (lado direito): 04"25; Velocidade (20m): 03"94.

Atleta com bom equilíbrio entre a resistência e a velocidade. Este é o único atleta que apresenta valores semelhantes na agilidade tanto para a direita como para a esquerda.

Jogador: 8

Posição: Médio Centro / Defesa Central **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

Atleta com bons níveis coordenativos e de relação com a bola. É zeloso nas suas ações defensivas e as suas receções orientadas permitem ganhar vantagem em direção ao objetivo (baliza adversária), alia o passe curto para proceder à ligação do SD ao SM, tanto para o CC como para o CL. Terá de melhorar o seu posicionamento no CC quando a bola se encontra no CL. Teve uma evolução gradual no trabalho de ambos os pés e é o atleta mais possante no cabeceamento.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Rapaz tranquilo e orientado para executar qualquer tarefa. É seguro na sua tomada de decisão e quando comete um erro prontamente reage à adversidade de uma forma bastante positiva. Tenta compreender a forma da sua equipa jogar dialogando com o(s) treinador(es) durante o jogo/treino.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 03"88; Teste T (lado direito): 04"27; Velocidade (20m): 04"11.

Jogador esguio com boa propensão em termos de força, este detém níveis divergentes em termos de agilidade que deve ser otimizada a velocidade de reação. É rápido face aos jogadores mais velhos.

Jogador: 10

Posição: Avançado / Médio Direito **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

É um jogador perspicaz a realizar a pressão alta sobre os defesas adversários, contudo não consegue ganhar vantagem no 1x1 em situações de transição ofensiva e de organização ofensiva. Muito limitado no controlo do jogo aéreo, não tendo domínio da bola com o pé dominante ou com a cabeça ou com o peito para proceder à finalização. Necessita trabalhar a relação com bola.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

É um rapaz divertido e por vezes distraído nas ações que lhe são solicitadas. Essa distração limitam o seu índice de aprendizagem. Possuí altos níveis de empenho durante o treino, que infelizmente não são visíveis durante o período competitivo o que o leva a ser alvo de avaliação psicológica.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 03”89; Teste T (lado direito): 04”19; Velocidade (20m): 04”08.

Atleta com necessidade de reforçar a resistência, não tem equilíbrio entre as várias capacidades físicas. Veloz sem bola, porém necessita de trabalhar mais a condução de bola em velocidade específica.

Jogador: 11

Posição: Médio Esquerdo / Médio Direito **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

Bons índices técnicos, possuidor de uma boa finalização quando faz diagonais do CL para o CC, este é rápido no CL e executa bons cruzamentos, inclusive se estiver sob pressão do adversário. Tem uma excelente relação com a bola, e poderia trabalhar o seu pé não dominante a fim de se tornar um jogador mais completo. Durante a MPB este decide, conforme o contexto, se progride no CL ou se varia o jogo para o CC ou o CL contrário.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

É extrovertido e constantemente pretende evidenciar-se dentro do grupo de trabalho com recurso à competição em grupo em qualquer tarefa a lhe ser aplicada. O atleta tem brio no que faz sendo corajoso em enfrentar lances difíceis. Quando sofre uma falta maldosa, replica a mesma ação no adversário.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 03”81; Teste T (lado direito): 03”99; Velocidade (20m): 03”94.

Atleta constante nas diversas capacidades físicas, consegue mesmo em momentos de alta fadiga

Jogador: 12

Posição: Guarda-Redes **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

Hesitante nas saídas entre os postes, é ágil na sua mobilidade entre os postes, contudo é pouco comunicativo com os seus colegas quanto ao seu posicionamento na grande área. Face aos outros GR da equipa, este tem mais força em colocar bolas em profundidade quando a bola sai da sua mão para o seu pé dominante. Apresenta debilidade na relação com a bola quando é pressionado pelo adversário.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Atleta com oscilações de performance, possivelmente tende a demonstrar desconforto quando joga a titular, como se mostra plenamente confiante quando joga como GR suplente. Este no pré-jogo revela grande falta de atenção ao *feedback* apresentado pelo(s) treinador(es) e durante o aquecimento não dá indícios de predisposição para a prática motora, aparenta grande esforço para qualquer ação.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 04”17; Teste T (lado direito): 04”21; Velocidade (20m): 04”00.

Jogador pequeno e muito ágil, é forte nos deslizes e detém de uma boa mobilidade. É rápido na saída entre os postes (caso tome essa decisão).

Jogador: 15

Posição: Avançado **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

Rápido, ágil e possante na recuperação da posse de bola. É o jogador mais intenso ao realizar a pressão alta sobre os defesas adversários, porém apresenta dificuldade em percecionar quando lhe é pedido para baixar a pressão apenas na sua linha defensiva. No momento de finalizar, em situações de 1x1 ou 1x2, é eficaz, inclusive no jogo aéreo. É o atleta mais baixo do plantel e apresenta uma grande impulsão, inclusive já marcou golos de cabeça.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Atleta curioso, revela gosto pela aprendizagem da modalidade e isso é demostrado sempre com um grande sorriso. Não reage bem ao erro individual / equipa e torna-se pejorativo. Apesar de ser o atleta mais novo do plantel, este teve uma excelente adaptação no grupo de trabalho e os colegas valorizam-no enquanto atleta e como bom camarada.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 04”01; Teste T (lado direito): 04”07; Velocidade (20m): 04”06.

Galgaz e pequeno, porém, apesar de ser o atleta mais novo este é muito forte fisicamente reunindo todas as condições para ser um dos mais fortes do grupo. Detentor de grandes níveis de impulsão.

Jogador: 17

Posição: Médio Centro / Defesa Central Esquerdo **Pé dominante:**

Análise Técnica e Tática:

É um atleta volátil, pois o seu rendimento pode ser ótimo como baixo. É polivalente, sendo usado em todas as posições. O jogador tem noção das suas capacidades, mas necessita de entender as suas limitações para potenciar as suas mais valias. Tem uma bola relação com bola, porém tem de melhorar o domínio de bola através do jogo aéreo e detém uma ação "parasita" de "pentear" a bola diante o adversário o que leva a ficar sem a posse de bola. Este domina o passe curto e longo, mas ainda apresenta uma mobilidade reduzida e com pouca orientação espacial para fechar o CC. Atleta que ganha muitas bolas em situações de 1x1 e quando está enquadrado com a baliza este finaliza.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Gosta de incentivar a competição interna e é um atleta provocador, tende a criar piadas para "quebrar o gelo" com a equipa técnica. Este é bastante tolerante ao erro individual / equipa, mas não aceita que lhe apontem o dedo quando este comete um ou mais erros durante o treino/jogo.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 03"92; Teste T (lado direito): 04"29; Velocidade (20m): 04"25.

Atleta alto, com facilidade em aplicar rotações para a esquerda optando a jogar com o pé dominante.

Jogador: 19

Posição: Avançado / Defesa Central Esquerdo **Pé dominante:**

Análise Técnica e Tática:

Este detém um nível razoável de relação com a bola, ganha vantagem face aos seus colegas ao conseguir ser considerado ambidestro, conseguindo rematar forte com ambos os pés. Necessita de trabalhar a coordenação e o equilíbrio. Este é um jogador lento na progressão com a bola, ainda não consegue tirar partido da sua estatura física diante os adversários. Necessita de promover mais cabeceamentos quando está no interior da grande área e de dominar a bola no jogo aéreo.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Extrovertido, porém, detém de um perfil de inquirir todas as ações dos seus colegas e dos próprios treinadores sendo imaturo na sua análise ao jogo/treino. É o mais assíduo aos treinos e jogos, revela interesse na competição e isso, por vezes, faz como que altere o seu temperamento diante o grupo.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 04"76; Teste T (lado direito): 04"81; Velocidade (20m): 04"62.

Bons níveis de força balística, sendo que no remate é forte. É um atleta corpulento e alto, tem desequilíbrios consideráveis na cintura pélvica (anteversão fortemente proeminente) o que o torna num atleta lento na velocidade de reação.

Jogador: 22

Posição: Avançado / Médio Direito **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

Atleta que não dá nenhum lance como perdido, pois maioritariamente conquista a posse de bola em situações de igualdade numérica (1x1) no CL com recurso ao seu esforço contínuo na pressão defensiva. Tem dificuldade em compreender o equilíbrio defensivo quando a bola está no CL contrário e tende a não dar apoio no CC defensivamente. Quando está isolado, numa situação de 1x1+GR ou 1x0+GR, e devidamente enquadrado com a baliza este procede à finalização.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Comunicativo, brincalhão e esforçado em todas as suas ações dentro e fora do campo. Repreende-se constantemente cada vez que comete um erro ofensivo/defensivo, quando é provocado pelo adversário este reage de um modo agressivo. Atleta que apoia a equipa dentro como fora de campo de um modo irrepreensível.

Análise Física/Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 04”14; Teste T (lado direito): 04”25; Velocidade (20m): 04”11.

Atleta com necessidade de potenciar a sua resistência. Rápido na reação e possuí um bom equilíbrio na corrida com e sem bola.

Jogador: 24

Posição: Avançado / Defesa Central Direito **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

Limitado em termos coordenativos e com necessidade de trabalhar mais a relação com a bola no pé dominante. Tem bastantes limitações em interpretar o MJ e tem dificuldade em posicionar-se defensivamente, ficando sem reconhecer quando deve proceder à pressão do adversário. Forte no passe longo, mas limitado na saída de jogo através do GR com recurso ao passe curto. Necessita de ter maior noção de como ganhar vantagem ao adversário face à sua estatura física.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Muito introvertido, com baixos índices relacionais e tende a projetar nos outros ações que não são reconhecidas pelo grupo, essas projeções são uma forma do atleta tentar enquadrar no grupo de trabalho. Os colegas de equipa ajudam-no no seu desenvolvimento e reconhecem as suas dificuldades. Atleta tem que mais seguro das suas tomadas de decisões em jogo.

Análise Física/Fisiológica:

Este não aplicou os testes físicos, uma vez que faltou ao treino em que foram aplicados.

Jogador alto, corpulento e lento com bola. Tem muita força face aos seus colegas, porém tem receio de usar todas as capacidades fisiológicas para ganhar vantagem diante o seu adversário.

Jogador: 28

Posição: Médio Esquerdo / Médio Direito **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

Face aos seus colegas, é desenvolvido em termos técnicos. Forte no drible e no passe curto, aliando a velocidade e a agilidade é forte em situações de 1x0+GR, bem como no 1x1, contudo nestas situações perde-se em dribles excessivos ou falta-lhe força para proceder à finalização. É um atleta imprescindível para a equipa, pois consegue fazer corrrectamente a ligação entre o SD e o SO e este é a ponte de ligação do SM. Faz boa leitura do jogo, sendo o criativo da equipa no processo ofensivo. Falha em não apostar no remate a meia distância, bem como em cruzamentos diagonais no SD adversário.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Extrovertido e detém um elevado nível de importância relacional com o grupo, contudo culpabiliza os seus colegas pelo erro coletivo e detém dificuldades em gerir conflito. Demonstra interesse na aprendizagem, apenas quando não é contrariado por uma ação errónea da sua parte.

Análise Física / Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 04”14; Teste T (lado direito): 04”25; Velocidade (20m): 04”11.

Dos mais equilibrados em todas as capacidades físicas. É muito rápido com bola e sem bola. Este apesar de aparentar ser baixo e muito magro, tem bons níveis de força e de resistência.

Jogador: 99

Posição: Guarda-Redes **Pé dominante:** 👣

Análise Técnica e Tática:

Apresenta limitação na saída entre os postes, sendo que ora sai a pé juntos como pode sair hirto sem se lançar à bola com as luvas. Tem de melhorar a receção em queda nas bolas rasteiras junto ao poste, bem como a sua excentricidade. Tem de potenciar a sua comunicação no SD para com os seus companheiros. Se não usar os óculos desportivos tende a sua reação a ser altamente diminuída.

Análise Subjetiva do Perfil Psicológico:

Rapaz sereno, um pouco inseguro e com elevada motivação para aprender. A vertente comunicacional é a maior adversidade entre este e toda a equipa. Tem vindo a ser empenhado na aprendizagem do seu posicionamento defensivo, mas tem demonstrado limitações no transfere das aprendizagens do treino para o jogo.

Análise Física/Fisiológica:

Teste T (lado esquerdo): 04”32; Teste T (lado direito): 04”42; Velocidade (20m): 04”67.

Atleta baixo para a posição que ocupa. É lento na saída entre os postes, a sua reação é condicionada e necessita de trabalhar mais a sua agilidade.

5.1.2. *Avaliação Coletiva: Pontos Fortes identificados na pré-época*

Um dos aspetos que levou a realizar ajustes ao modelo de jogo, face ao período da partida, foi na dificuldade em que os nossos atletas detinham em fazem circular a bola entre si, com pouca destreza para construir jogo a partir da defesa, e foi potenciado o modelo de jogo em que a bola saísse do sector defensivo para o sector ofensivo pelos corredores laterais. Das dificuldades fez-se vantagens, ou seja, conhecendo o tipo de atletas que se tinha em mãos consegue-se perceber, no período preparatório, que a ligação entre os três sectores que havia de ser abdicada para que a bola fosse colocada nas costas dos defesas adversários e proceder num claro modelo de contra-ataque. Um trabalho que vem de outras épocas remete em que maioritariamente os apoios dos atletas estariam orientados para o objetivo – baliza adversária – sendo que as transições ofensivas eram potenciadas com o intuito de beneficiar da velocidade de um jogador de referência no sector médio e/ou ofensivo.

Situações de técnica individual eram uma mais valia, visto que se pôde tirar partido dessas ações individuais durante os jogos de pré-época e realizar vantagens em situações de um contra um (1x1).

Numa vertente ofensiva a construção de jogo era crucial através do médio centro para colocar as bolas nos corredores laterais em profundidade, porém este tipo de ação começou maioritariamente a ser aplicado pelos defesas-centrais em momento de transição ofensiva ou numa reposição de bola através do guarda-redes.

As coberturas defensivas, numa fase inicial, eram aplicadas constantemente, em caso de perda da posse de bola, desde o sector médio ao sector defensivo, e a meio da pré-época já se conseguia preconizar coerentemente o equilíbrio defensivo e a respetiva concentração.

5.1.3. *Avaliação Coletiva: Pontos Fracos identificados na pré-época*

A equipa técnica durante os jogos que realizou na pré-epoca procedeu a uma análise visual ao qual validou lacunas quer em termos defensivos como ofensivos. A inexperiência em jogos federativos e a falta de competitividade da época anterior nos jogos que a equipa dispunha foram denotados durante os jogos da pré-época, a equipa não conseguia criar elos de ligação entre os sectores jogando contra adversários considerados superiores ou em alguns casos semelhantes na forma de jogar. Durante estes jogos foi percetível a necessidade trabalhar alguns aspetos na performance coletiva a fim de estimular ofensivamente com incremento da iniciativa de remate quando os atletas se encontram na zona de finalização, numa vertente defensiva seria crucial potenciar a concentração de jogadores no corredor central para evitar ataques à nossa baliza e quando fosse aplicada subida no bloco defensivo ter especial atenção em ocupar o espaço existente entre os defesas e a linha de fora de jogo. Já em transição defensiva a equipa não tinha reação à perda da posse de bola e não era rápida na sua organização defensiva.

A saída dos dois atletas no fim da pré-época foi condicionadora na vertente ofensiva, sendo que havia imensas limitações na organização ofensiva e na etapa de finalização era onde estava a maior lacuna. Os atletas tinham dificuldade em fixar o adversário e de aplicar a finalização. Se fosse calculada a percentagem de remates realizados, certamente que o índice de finalização seria baixo. Na transição defensiva a reação à perda da posse de bola não era intuitiva, havia sempre necessidade de existir *feedback* verbal por parte do treinador principal para que houvesse iniciativa dos jogadores em ganharem a bola após a sua perda impedindo a construção e a criação de jogo adversário.

Face ao modelo de jogo pretendido, existia um distanciamento entre o sector médio e o sector defensivo, visto que os atletas estavam mais propensos a pressionar alto no meio-campo adversário por automação do modelo de jogo da época transata. Foi necessário

reforçar durante as unidades de treino a necessidade de haver mais união entre o meio-campo e a defesa, visto que se pretendia uma coesão defensiva respeitando o princípio da concentração. O jogador TOCOF mais perto do portador da posse de bola adversária dispunha de dificuldades em proceder à contenção, visto que não se fazia aos lances que devia abordar, seja numa bola corrida ou em jogo aéreo, e assim ocorriam penetrações que condicionavam todo o trabalho defensivo. A fragilidade passava muito pela insegurança de um ou dois elementos da equipa e pela falta de comunicação entre os jogadores.

Em fase de ataque, a equipa não apresentava mobilidade e espaço para concretizar o golo. Nas poucas oportunidades de golo que nos eram favoráveis, existiam falhas severas em situações acessíveis para finalizar.

Sem descurar a importância de todos os momentos do jogo de futebol, entenda-se que o treinador principal além do modelo de jogo preconizado sempre foi muito incisivo em várias possibilidades de concretizar golo face a qualquer adversário e para este, bem como a sua equipa técnica, os esquemas táticos foram de real importância para tirar vantagem no jogo de futebol. Em esquemas táticos a equipa era limitada e não conseguia ganhar vantagem, tanto nos esquemas táticos ofensivos como defensivos. Foi necessário trabalhar imenso os esquemas táticos ofensivos para se criar vantagem nos jogos do período preparatório como no período competitivo. Em esquemas táticos ofensivos irão ser identificados os erros comuns:

Pontapés de baliza: Nenhum dos guarda-redes conseguiam colocar a bola em profundidade através dos corredores laterais, as bolas eram batidas para a entrada da grande área no corredor central e se o adversário ganhasse a bola criava um lance com possibilidade de finalizar através do nosso erro. Se o guarda-redes saísse a jogar com um dos defesas, estes não conseguiam colocar a bola no médio centro ou em profundidade no seu corredor,

aguardavam pelo adversário e pretendiam partir em situação de um contra um recorrendo à sua técnica individual que em maioria dos casos perdiam a posse de bola para o adversário;

Pontapé livre: Se fosse direto à baliza não era enquadrado com um dos ângulos e maioritariamente era colocada para a zona onde o guarda-redes estava posicionado. Se fosse cruzado este era bem executado, porém os atletas que estavam na trajetória da bola encolhiam-se e não cabeceavam ou colocavam o pé na bola para esta mudar de direção para o objetivo – a baliza adversária;

Pontapé de canto: Havia falta de *feedback* cinestésica por parte do executante para com os seus colegas de equipa, e se o mesmo aplicasse esporadicamente esse tipo de *feedback* existiria falha de comunicação visual por parte dos recetores face ao gesto do executante do pontapé de canto;

Lançamento de linha lateral: os atletas ficavam parados não criando movimentações e o executante colocava a bola no corredor central e rapidamente ficavam sem a posse de bola.

Em esquemas táticos defensivos irão ser identificados os erros comuns:

Pontapés de baliza (adversário): Não era aplicada marcação mista quando o adversário saía a jogar através do guarda-redes, o treinador tinha planeado o avançado pressionar o portador da bola e o médio centro devia pressionar o médio centro adversário enquanto que o médio-ala do corredor lateral onde a posse estaria teria de pressionar o médio-ala adversário, e os atletas do TOCOF eram permissivos e faziam com que o adversário conseguisse jogar através do defesa para o médio centro e colocar a bola no corredor lateral oposto;

Pontapé livre: A marcação individual não era agressiva, os atletas TOCOF eram permissivos deixando que o adversário ganhasse vantagem no jogo aéreo. A barreira não era

colocada corretamente pelo guarda-redes e este não se posicionava de forma ajustada entre os postes;

Pontapé de canto: A marcação era mista, sendo que passava maioritariamente a ser zonal porque os atletas do TOCOF que estavam a preconizar a marcação individual na sua zona não acompanhavam o adversário na fuga da sua marcação e por vezes surgia um ou dois adversários sozinhos para cabecear ou rematar a bola à baliza.

Numa vertente fisiológica, devido à paragem para férias, a equipa apresentou na maioria dos jogadores fracas capacidades físicas, sendo que a resistência era onde se validava maior índice de debilidade, pois os atletas rapidamente entravam em fadiga, em termos de Perceção Subjetiva ao Esforço (PSE) validou-se a informação transcrita, quando algum atleta realizava um exercício verificava-se que este transpirava bastante e que tinha dificuldade ao falar estando quase sempre sem folgo.

Os atletas em cada treino tinham necessidade de se evidenciar junto dos treinadores, isto promovia o individualismo e constantemente era comprometida a missão coletiva.

A adaptabilidade do espaço de jogo foi algo que a maioria dos atletas teve maior dificuldade em proceder ao transfere da realidade de treino – campo franco e curto – para a realidade do jogo – campos de grandes dimensões, tanto em largura como em profundidade.

5.1.4. *Autoavaliação do Treinador Estagiário: Pontos Fortes identificados na pré-época*

Em todos os escalões que trabalhava era latente a forma cuidada como era feita a marcação de presenças dos elementos do plantel, sendo também notório todo o acompanhamento de inscrição e pagamento de mensalidades dos novos elementos.

Criativo ao elaborar e modificar vários dados da equipa técnica dos diversos escalões, e em especial da equipa de infantis, através do website zerozero.pt, sendo que foram identificadas as equipas de Sub-17, Sub-15, Sub-12 e Sub-10.

Identificação dos quatros momentos do jogo de futebol através da observação e análise visual durante a operacionalização do jogo formal durante o treino e durante um jogo amigável.

O treinador estagiário conseguia implementar exercícios propostos pelo treinador principal durante as unidades de treino no período preparatório e chegar a atingir os objetivos dessas unidades de treino.

5.1.5. *Autoavaliação do Treinador Estagiário: Pontos Fracos identificados na pré-época*

O treinador estagiário tinha ideias ligeiramente diferentes quanto à forma de interpretar o jogo de futebol sete, sendo que a falta de experiência na abordagem ao jogo de sete era condicionador na forma de interpretar cada ação ofensiva/defensiva descurando o princípio da progressão, ou seja, as etapas de aprendizagem do futebol neste local de estágio estavam a ser mal interpretadas pelo treinador estagiário visto que este estava bem enquadrado desde a realização de formas jogadas reduzidas (2x2, 3x3, 4x4, 5x5), mas estaria a interpretar o jogo de futebol sete ao ponto de um jogo formal de futebol onze (11x11) se tratasse.

O treinador estagiário sentia-se automaticamente condicionado por nunca ter trabalhado diretamente com o treinador principal, retraindo-se e abdicando de exponenciar o seu verdadeiro potencial e isso é notório durante todo o período preparatório até a meio do período competitivo em que o treinador estagiário começou a ter mais iniciativa, e também com o consentimento do treinador principal, em tomar controlo dos exercícios a aplicar ao plantel durante o treino e ao criar fichas de observação que facilitassem a interpretação do

jogo da equipa em período competitivo. O papel de partilha entre os três treinadores foi um excelente momento de aprendizagem, mas o treinador estagiário sentiu um ligeiro embaraço por não corroborar as suas ideias para o plantel. Este em parte evitou criar discórdia face à sua noção do modelo de treino e quais os jogadores que entendia que deviam realizar alguma ação específica no treino/jogo. Não sendo considerado ponto fraco, mas talvez tenha sido um facilitador em algumas tomadas de decisão em prol do bom relacionamento entre os três treinadores.

O treinador estagiário pôde comprovar o que no passado lhe tinha sido dito pela coordenação do clube, que um treinador tem de ser um empreendedor. Esse empreendedorismo é crucial para iniciar bem a época e formar uma equipa, mas devido aos poucos elementos na equipa, à falta de pertença daqueles que estavam no plantel e à inércia na procura de novos elementos para preencher o plantel não foram criadas estratégias que se adequassem a tais circunstâncias.

Não foram aplicados na pré-época programas elementares de avaliação e controlo da capacidade de rendimento da equipa ou individual, sendo que esses programas de avaliação física e psicológica apenas foram realizados durante o período competitivo.

5.1.6. *Perceção dos jogadores face à relação treinador-atleta com recurso a inquéritos quantitativos*

O inquérito foi distribuído na segunda unidade de treino após a última jornada do campeonato com o objetivo de explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores, em treino e/ou jogo com base no que foi depreendido ao longo de toda a época pelos treinadores. Participaram no inquérito catorze atletas dos dezasseis inscritos, sendo que o espaço escolhido foi numa sala fechada com todo o grupo antes de uma sessão de treino. Todos os atletas foram informados que o questionário seria de cariz anónimo, não sendo

colocado o seu nome no respetivo questionário. Foi-lhes solicitado que fossem sinceros ao apresentar uma resposta e que não pretendíamos obter respostas certas ou erradas, não se pretendiam obter “respostas” que ficaria bem apenas para o treinador avaliar.

O inquérito apresentava um total de dezassete perguntas, estando disposto por dez questões de resposta fechada e sete de resposta aberta. As primeiras quatro questões tinham uma escala intervalar entre “Excelente”, “Muito Bom”, “Normal”, “Mau” e “Muito Mau”. Seguem-se as questões e a percentagem de respostas dadas:

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é: Muito Bom (57,14%); Excelente (28,57%); Normal (14,29%).

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é: Muito Bom (50,00%); Normal (28,57%); Excelente (21,43%).

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é: Normal (42,86%); Muito Bom (35,71%); Excelente (21,43%).

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é: Normal (50,00%); Muito Bom (35,71%); Excelente (14,29%).

Para cada treinador foram realizadas duas questões com resposta aberta. Em baixo seguem alguns exemplos de respostas dadas pelos inquiridos às respetivas questões:

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é: "Conhecedor do futebol"; "Não desiste dos atletas"; "Exigente".

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é: "Mau perder"; "Irritar em demasia".

3.1 A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é: "Gosta dos atletas"; "Engraçado"; "Brinca nos tempos certos".

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é: "Chato"; "Faz brincadeiras que não gostamos".

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é: "Sério e motivador"; "Muito exigente"; "Explica bem quando não sei".

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é: "Muito chato"; "Ralha demasiado".

Houve necessidade de realizar-se uma questão fechada que focasse a interpretação da relação treinador-atleta:

5. Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros: Não (85,71%); Sim (14,29%).

Seguiram-se três questões com escala intervalar entre “Sempre”, “Muitas Vezes”, “Algumas Vezes”, “Poucas Vezes” e “Nunca”:

6. Considero os meus treinos exigentes: Muitas Vezes (35,71%); Algumas Vezes (35,71%); Sempre (28,58%).

9. Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores: Muitas Vezes (57,14%); Algumas Vezes (35,71%); Sempre (7,14%).

10. Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores: Algumas Vezes (50,00%); Muitas Vezes (28,57%); Sempre (14,29%); Nunca (7,14%).

Por fim responderam a duas questões com escala intervalar entre “Excelente”, “Muito Boa”, “Normal”, “Má” e “Muito Má”:

7. A qualidade dos meus treinos é: Excelente (50,00%); Muito Boa (42,86%); Normal (7,14%).

8. A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido: Excelente (50,00%); Muito Boa (50,00%).

A última questão incidia numa resposta aberta em que se solicitavam sugestões para melhoria do treino, ao que em grande escala as opções pretendidas remetiam para exercícios com esquemas táticos e exercícios para manutenção da posse de bola.

5.2. Avaliação Metodológica

5.2.1. Avaliação do Período Preparatório

O processo de treino no TOCOF é realizado por mesociclo, apesar de se tratar de uma equipa federada não se identificou vantagens em criar sessões de treino que fossem programadas ao microciclo. O plano será apresentado com o mesociclo dividido pelos dias em que são colocados em prática: Segunda-feira, Quarta-feira e Quinta-feira.

As unidades de treino têm mais carga horária face à época passada, sendo que cada unidade de treino contabiliza noventa minutos e dividindo-se em duas partes:

1ª parte: trinta minutos no campo dois ou no ginásio, para aplicar exercícios de aquecimento geral, coordenação e relação com bola, bem como atividades de predisposição para a prática;

2ª parte: sessenta minutos no campo sintético, para promover trabalho tático em vista ao trabalho do modelo de jogo.

Durante o período preparatório ocorreram sessões bidiárias, sendo uma unidade de treino aplicada durante o período da manhã e outra unidade de treino aplicada no fim da tarde com foco exclusivo no jogo formal.

Microciclo Período Preparatório - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			2	Mesociclo			1	
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	Lúdico-Recreativo	Folga	JRC	Folga	Velocidade	Força	Folga	Lúdico-Recreativo
Intensidade	Baixa		Baixa		Média	Média		Alta

Figura 4 – 2º Microciclo do período preparatório (sem aplicação de jogos preparatórios)

Apesar da literatura nos evidenciar a necessidade de aplicar índices de força à quarta-feira e a velocidade à sexta-feira, por motivos logísticos (disponibilidade do ginásio) durante todo o período preparatório houve necessidade de inverter a aplicabilidade do treino de força e de velocidade. Assim, a velocidade era introduzida à quarta-feira e a força seria aplicada à quinta-feira, existindo um dia de folga à sexta-feira (dia que antecede o jogo). Na figura 4, não estando evidenciados os dias de sessões bidiárias, estas apenas foram realizadas nos sábados em que não ocorreram jogos amigáveis.

Segue-se a planificação e a descrição dos dois mesociclos preparatórios desde a parte inicial até à parte final de cada unidade de treino:

Microciclo Período Preparatório - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			3	Mesociclo				1
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	Lúdico-Recreativo	Folga	JRC	Folga	Velocidade	Força	Folga	JOGO
Intensidade	Baixa		Baixa		Média	Média		Alta

Figura 5 – 3º Microciclo do período preparatório (Força e Velocidade)

1º Mesociclo – Semana de 5 setembro de 2018 a 30 de setembro de 2018: Durante as primeiras quatro semanas ocorreu um período de adaptação ao esforço com recurso a exercícios de dimensão tática.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	2ª Feira			
Microciclo	1	Mesociclo	1	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Dribles		
Táticos	Organização Defensiva	Organização Ofensiva	Livres	Cantos
Físicos	Coordenação geral	Coordenação específica		
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar a resiliência defensiva		
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes
Descrição			Espaço	
			Campo 2	
			Feedback	
1# Coordenação (abre e fecha, skipping lateral, salto pé coxinho, carioca) - 10'; 2# Quadrado (passe e drible) - 10'; 3# Rabia (3x1): Passe e deslocamento - 10' (4x2') ▲ 30".			- Contenção rápida	
Descrição			Espaço	
			Sintético	
			Feedback	
4# Jogos reduzidos (1x1/2x2) - 20' (2x10') ▲ 30"; 5# Jogo Formal (7x7 - canto 1 e 2) - 30'; 6# Alongamento - 5'.			- Contenção rápida; - Progressão após recuperar a bola; - Atacar a bola.	

Figura 6 – Planeamento da unidade de treino às segundas-feiras (1º Mesociclo)

A unidade de treino de segunda-feira, na parte introdutória, começava no campo dois com o treinador principal a explicar o tipo de treino proposto e quais os objetivos a alcançar com cada exercício, seguindo-se a parte inicial do treino com trabalho coordenativo com o intuito de predispor os atletas para a prática desportiva acelerando o metabolismo dos atletas, ocorrendo aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal. O trabalho coordenativo consistia em ações rítmicas como *skippings laterais*, ritmo de abrir e fechar as pernas nas escadas, salto unipedal alternado (pé coxinho) e aplicação do carioca – exercício em corrida lateral ao qual ocorre troca dos apoios sobrepondo-se a passada sendo aplicado num total de dez minutos. Consecutivamente era aplicado um exercício, durante dez minutos, em que os atletas eram

dispostos num quadrado em que ficavam seis atletas nos vértices do quadrado, em que em dois vértices paralelos ficavam dois atletas e nos restantes dois vértices ficava apenas um atleta por vértice. O exercício começava nos vértices onde dispunha-se apenas um atleta em que faziam passe frontal para onde estavam situados dois atletas, um destes recebia e conduzia a bola até ao meio em simultâneo com o colega no sentido oposto do quadrado e na zona central aplicavam drible um sobre o outro afastando-se para lados opostos e entregando a bola ao colega que estava na outra extremidade do quadrado e recomeça o exercício com outros atletas.

Após aplicar o quadrado era iniciada uma situação de meínho, entenda-se o jogo da rabia, numa situação de três atletas com bola em que tinham de fazê-la circular entre si, contra um atleta sem bola ao que este devia de recuperar a bola para jogar na zona exterior trocando de posição com aquele que perdeu a posse de bola. O exercício era aplicado podia ser condicionado colocando um limite de dois toques ou um toque por atleta, ou até mesmo após dez passes realizados entre os três jogadores, sem a bola ser intercetada pelo jogador do meio, estes faziam um ponto.

A equipa fazia a mudança de espaço do campo dois para o campo sintético, sendo que a parte fundamental seriam aplicados jogos reduzidos com duração total de vinte minutos, em que toda a equipa aplicava uma pausa de trinta segundos para se hidratar a meio do exercício. Estes jogos reduzidos consistiam em aplicar situações comuns que ocorrem no jogo, tais como, situações de igualdade numérica de um contra um (atacante contra defesa) e/ou situações de dois atacantes contra dois defesas. Por fim, era aplicada situação de jogo formal de sete jogadores contra sete com aplicabilidade de esquemas táticos ao que estes eram exponenciados com dois tipos de execução de pontapés de canto ofensivos e o posicionamento, quer ofensivo como defensivo, era ajustado. Os jogadores que ficavam de fora ficavam a realizar trabalho específico, seja trabalho coordenativo como relação com bola

ou trabalho do pé não dominante. A unidade de treino terminava com um dos adjuntos a aplicar o alongamento, com foco no alongamento dos quadricípites, dos posteriores da coxa, glúteos e gémeos, ao que de um modo específico e adicionalmente os guarda-redes alongavam a zona lombar, os ombros, bicípite braquial e tricípite braquial. Esta forma de finalizar a unidade de treino era extensível às restantes unidades de treino dos vários mesociclos.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	4ª Feira			
Microciclo	1	Mesociclo	1	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Remate		
Táticos	Organização Ofensiva	Princípios do jogo		
Físicos	Velocidade de reação	Velocidade de deslocamento	Resistência específica	
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar a resiliência ofensiva		
Material	Bolas tamanho 4	Chapéus	Coletes	
Descrição			Espaço	
			Campo 2	
			Feedback	
1# Velocidade 15m - 5'▲ 30"; 2# Velocidade com mudanças de direção 15m - 5'▲ 30"; 3# Velocidade com mudanças de ritmo - 5'▲ 30".			- Rápida reação	
Descrição			Espaço	
			Sintético	
			Feedback	
4# Sprint com bola na linha, cruzamento (1º ou 2º poste) e Finaliza- 10'; 5# 1x0; 1x0+1; 2x1; 3x2 (recurso a C.A.) - 20'; 6# Jogo 5x5 (quem perde fica de fora) - 15'; 7# Alongamento - 5'.			- Rapidez; - Cruzamento; - Organização; - Finalização.	

Figura 7 – Planeamento da unidade de treino às quartas-feiras (1º Mesociclo)

Às quartas-feiras, a unidade de treino na parte preparatória começava no campo dois com treino de velocidade geral. Numa fase inicial era aplicada velocidade livre de quinze metros sem bola, sendo que as pausas eram aplicadas durante trinta segundos numa totalidade de cinco minutos de aplicabilidade do exercício. Segue-se nos próximos cinco minutos exercícios de velocidade com mudanças de direção num espaço de quinze metros e com aplicabilidade de trinta segundos de pausa entre repetições, este exercício consistia em o atleta correr num percurso de quinze metros com mudanças de direção para a esquerda e para a direita entre os cones sem bola. O trabalho de velocidade era finalizado em velocidade com mudança de ritmo, ao que o atleta começava o exercício numa zona central e tinha que fazer deslocamento lateral para a esquerda (a uma distância de três metros do centro), retomava o centro dando continuidade ao movimento com deslocamento lateral para a direita (a uma distância de três metros do centro) e retomava ao centro para recuar três metros e saía em

sprint frontal a uma distância total de seis metros. A parte fundamental iniciava no campo sintético com a aplicabilidade de uma saída em *sprint* de um atleta num dos corredores laterais, este executava um cruzamento ao primeiro ou ao segundo poste ao qual teria de aparecer um segundo atleta proveniente do corredor central, à entrada da grande área numa movimentação de trás para a frente atacando a bola de cabeça ou procurando finalizar de primeira. Existia rotação anti-horária no decorrer do exercício e o exercício tinha uma duração de dez minutos. A fim de trabalhar a superioridade e inferioridade numérica, durante vinte minutos, eram executadas situações jogadas em que ocorria ataque de um contra zero mais guarda-redes com recuperação (1x0+1), ataque de dois contra um e ataque de três contra dois sendo que a equipa que joga em inferioridade numérica – entenda-se a defesa – devia tentar sair em contra-ataque para promover ao adversário reação à perda da posse de bola. A fim de trabalhar a resiliência ofensiva eram aplicados, durante quinze minutos, jogos de cinco contra cinco (5x5) sendo que a equipa que perdia trocava com a equipa que estaria de fora a aguardar pela troca de equipas. A unidade de treino colminava com a aplicabilidade de alongamentos a serem ministrados pelo treinador estagiário.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	5ª Feira			
Microciclo	1	Mesociclo	1	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Receção	Remate	
Táticos	Princípios do jogo	Organização Ofensiva	Livres	Cantos
Físicos	Força específica	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar a resiliência ofensiva	
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes
Descrição			Espaço	
1# Passe de bola medicinal (de peito e atrás das costas) - 5'; 2# Saltos de barreiras - 5'; 3# Lounges - 5'; 4# Saltos longos - 5'; 5# Triângulo com passe a um toque - 10'.			Ginásio Feedback - Passe e desloca rápido	
Descrição			Espaço	
6# Modelo de Jogo (treino em quatro quadrantes) - 25'; 7# Jogo Formal (7x7 - canto 1 e 2 / lançamento 1 e 2) - 30'; 8# Alongamento - 5'.			Sintético Feedback - Passe e mobilidade Vs. Pessão defensiva; - Troca / lança na linha.	

Figura 8 – Planeamento da unidade de treino às quintas-feiras (1º Mesociclo)

Por uma questão de logística e disponibilidade de espaço o trabalho de força era aplicado às quintas-feiras no ginásio, a unidade de treino na parte preparatória iniciava com execução de passe, de peito e atrás das costas, com recurso à bola medicinal. Eram executados saltos entre barreiras, numa terceira fase eram executados lounges (afundos) ao

que o treinador principal procedia à correção da execução da técnica e respetiva postura e culminava o trabalho de força com saltos longos frontais e verticais, sendo que este trabalho durava um total de vinte minutos em que por exercício teria uma durabilidade de cinco minutos. Após o trabalho de força geral era aplicado um exercício com recurso ao passe e ao deslocamento rápido sendo que era executado num triângulo ao que em cada vértice constava um atleta, um destes teria a bola, procedia um passe para um colega num dos outros dois vértices e deslocava-se para as costas do atleta que recebeu a bola. O exercício tinha uma duração de dez minutos e a rotação era aplicada para a esquerda com passe com o pé esquerdo ou para a direita com passe com o pé direito.

A parte fundamental era incidido no modelo de jogo pretendido pelo treinador principal, durante vinte e cinco minutos era aplicado um exercício em quatro quadrantes a fim de aplicar os princípios da defesa e do ataque, em cada baliza era colocado um guarda-redes e no quadrante defensivo esquerdo ficavam dispostos quatro jogadores em que ocorria situações de dois contra dois, e por sua vez ocorria a igualdade numérica no quadrante defensivo direito, no quadrante ofensivo esquerdo e no quadrante ofensivo direito. A fase de ataque devia ser composta com o portador da bola num dos quadrantes em que eram aplicados os princípios da penetração/progressão, da cobertura ofensiva, da mobilidade e do espaço. A fase de defesa disposta a recuperar a posse de bola definia o princípio da contenção, da cobertura defensiva, do equilíbrio e da concentração. Apesar de ocorrer sempre situações de igualdade numérica em cada quadrante a fase do ataque procuraria criar situações de finalização apanhando o adversário mal posicionado, ao passo que na fase da defensiva pretendia-se defender a baliza anulando as situações de finalização adversária e através deste exercício por quadrantes pretendia-se potenciar tanto a resiliência ofensiva como a resiliência defensiva. O jogo formal, de sete contra sete, era aplicado nos trinta minutos seguintes com necessidade de potenciar os esquemas táticos, nomeadamente o canto número um e número

dois, bem como o lançamento de linha lateral número um e número dois. A unidade de treino acabava com o treinador adjunto e o treinador estagiário a aplicarem os alongamentos.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	Sábado			
Microciclo	1	Mesociclo	1	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Receção	Remate	
Táticos	Organização Defensiva	Organização Ofensiva	Transições	
Físicos	Resistência específica	Velocidade de deslocamento		
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal			
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes

Descrição	Espaço
	Sintético
	Feedback
1# Bitoque-rugby (3 passes, marcar golo de cabeça ou passar para trás com bola a bater no chão para executar remate) - 5'; 2# Futebol de mãos dadas (zona do penalti) - 5'; 3# Remate (frontal e diagonal) - 10';	- Finalizar (acertar na baliza)

Descrição	Espaço
	Sintético
	Feedback
4# Remate e defesa (transição) - 10'; 7# Jogo Formal (7x7 - trabalho de organização defensiva e ofensiva / esquemas táticos) - 25'; 8# Alongamento - 5'.	- Rápida reação no momento de entrar em transição

Figura 9 – Planeamento da unidade de treino aos sábados (1º Mesociclo)

Aos sábados em que não ocorriam jogos amigáveis decorreram sessões de treino ao que a unidade de treino seria vocacionada mais para uma vertente lúdico-recreativa. A unidade de treino de sábado começava com a aplicabilidade de um jogo lúdico na parte principal – o bitoque-rugby, ao que os atletas apenas podiam realizar, aquando três passes feitos entre si, o golo e só podia ser validado se fosse de cabeça ou com um atraso para que a bola fosse ressaltada no solo e fosse aplicado um remate imediato. De forma a criar mais ligações entre o grupo era aplicado um exercício em que só se podia jogar futebol de mãos dadas, tinha de jogar de mãos dadas a pares, e que cujo objetivo seria finalizar sem que em momento algum largasse a mão do seu colega. Este exercício estimulava mais a comunicação entre os pares e os restantes elementos de equipa, porém se for bastante intenso pode ser propenso a lesões visto que possíveis quedas podiam decorrer durante o exercício.

A parte fundamental começava com um exercício de finalização com situações de um contra zero mais guarda-redes (1x0+GR) em que eram executados remates em deslocamento para a baliza na zona frontal com remates diagonais em deslocamento da direita e da esquerda para a baliza. De seguida era aplicado um exercício de transição numa situação de remate, um contra zero mais guarda-redes (1x0+GR) e reação para recuperar de outra

situação de remate adversário, entenda-se um contra zero mais um (1x0+1). Nos últimos vinte e cinco minutos era realizado jogo formal, ao que o treinador adjunto e o treinador estagiário ficava a orientar uma equipa, com necessidade de correção de aspetos da organização defensiva e ofensiva, bem como todos os esquemas táticos que já se pretendia enraizar na equipa.

A sessão finalizava com palestra do treinador principal sobre a evolução dos atletas ao longo microciclo e em simultâneo eram executados alongamentos administrados pelo treinador estagiário.

Neste primeiro mesociclo foi importante dotar os atletas de capacidades físicas que tinham sido revertidas após o término da última época, seria importante potenciar essas capacidades uma vez que a equipa nunca esteve a competir nas competições da AFL. Preparou-se os atletas com três jogos de treino no terceiro microciclo, no dia em que iriam competir, que seria ao sábado. Penso que ocorreu falha na aplicabilidade profunda das ações táticas que se desejava no modelo de jogo a aplicar.

Os esquemas táticos ofensivos estariam a dar resultados em jogo, concretamente na execução dos pontapés de canto, ao passo que nos lançamentos de linha lateral não estavam a funcionar com as movimentações pretendidas.

Durante as unidades de treino senti-me introvertido e com receio de que a minha voz se sobrepusesse ao do treinador principal, estava maioritariamente inseguro por nunca ter realizado treinos e jogos em equipas de competição de futebol sete. Contudo, graças à abertura dos meus colegas – Bruno e Fábio – comecei gradualmente a intervir com recurso a feedback prescritivos e interrogativos para que os atletas tivessem uma descoberta guiada pelo exercício ou jogo a trabalhar.

Microciclo Período Preparatório - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			5	Mesociclo				2
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	JOGO	Folga	Coordenação	Folga	Força	Velocidade	Folga	JOGO
Intensidade	Alta		Média		Alta	Baixa		Alta

Figura 10 – 5º Microciclo do período preparatório

2º Mesociclo – Semana de 1 de outubro de 2018 a 25 de outubro de 2018: Este foi o mesociclo final do período preparatório em que iria incidir no primeiro jogo do período competitivo. exercício.

Na figura 10 é apresentado o microciclo padrão deste período preparatório, e na figura 11 é demonstrado o planeamento da unidade de treino das segundas-feiras deste segundo mesociclo.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	2ª Feira			
Microciclo	5	Mesociclo	2	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Receção	Remate	
Táticos	Organização Defensiva	Princípios do jogo	3x0	3x2
Físicos	Coordenação geral	Resitência		
Psicológicos	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar a resiliência ofensiva	Melhorar a concentração para a tarefa/prática	
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes
Descrição			Espaço	
1# Coordenação (abre e fecha, skipping lateral, salto pé coxinho, deslocamentos laterais nas escadas) - 10'; 2# 3x0 variação de corredor - 10'; 3# 3x2 variação de corredor - 10';			Campo 2 e Sintético Feedback - Braços acompanham o movimento do corpo - Receber e colocar no corredor contrário	
Descrição			Espaço	
4# Organização defensiva (intra e inter-sectorial) - 15; 5# Jogo Formal (7x7) - 20; 6# Alongamento - 5'.			Sintético Feedback - Ataque: colocar no corredor contrário; - Defesa: pressionar o portador da bola.	

Figura 11 – Planeamento da unidade de treino às segundas-feiras (2º Mesociclo)

Sendo que às segundas-feiras a unidade de treino na parte preparatória era executado trabalho coordenativo em que se pretendia desenvolver ações rítmicas de abrir e fechar as pernas nas escadas, *skippings laterais*, salto unipedal alternado (pé coxinho) e aplicação do carioca – exercício em corrida lateral ao qual ocorre troca dos apoios sobrepondo-se a passada sendo aplicado num total de dez minutos. A parte fundamental nesta unidade de treino era prolongada em termos do domínio tático, era iniciada uma situação de três contra zero mais guarda-redes (3x0+GR) com o propósito de começar a realizar variação do centro de jogo, ou seja, se o jogador que estivesse no corredor central procedesse a um passe para o colega no corredor lateral esquerdo, este após receber a bola

devolvia ao jogador do corredor central e do corredor central era realizado um passe para o corredor lateral direito. Após a ação estar enraizada sem oposição direta era aplicada, nos dez minutos seguintes, uma situação de três contra dois mais guarda-redes (3x2+GR), criando uma situação reduzida que simule uma ação do jogo, em que o principal objetivo seria trabalhar a organização ofensiva em termos de fazer variar o centro de jogo entre os corredores.

Seria, durante quinze minutos, potenciada a organização defensiva, tanto intersectorial como intrassectorial, em que se pretendia dar a conhecer, no sector ofensivo, ao avançado que este seria o primeiro a realizar a contenção defensiva pois a sua equipa não tinha a posse de bola e este tinha que impedir a construção de jogo do adversário. Já os médios deviam aplicar a cobertura defensiva para impedir situações de inferioridade numérica e apoiar o jogador que estaria a realizar a contenção. Tanto os médios como os defesas deviam realizar equilíbrio defensivo a fim de evitar a superioridade numérica, e de forma a aumentar a proteção de zonas de maior risco defensivo à baliza em que os defesas e os restantes elementos teriam de aplicar a concentração defensiva. Neste exercício os atletas tinham de compreender que deviam defender, numa primeira fase, apenas no seu sector (defensivo/médio/ofensivo) e depois dava-se liberdade de defender entre sectores cumprindo com os princípios táticos.

A parte fundamental era concluída, nos últimos vinte minutos, com aplicação de jogo formal de sete contra sete sendo que claramente eram reforçados os esquemas táticos a fim de criar maiores rotinas para os executantes e os restantes elementos da equipa. O treinador principal neste mesociclo quis aplicar os alongamentos enquanto que os treinadores adjuntos e estagiário faziam um balanço da unidade de treino ou da semana de trabalho.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	4ª Feira			
Microciclo	5	Mesociclo	2	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Remate	Receção	
Táticos	Organização Ofensiva	Posse de bola		
Físicos	Força geral	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar a resiliência ofensiva		
Material	Bolas tamanho 4	Chapéus	Coletes	Bola medicinal
Descrição			Espaço	
			Campo 2	
			Feedback	
1# Passe com bola medicional (de peito e atrás das costas) - 5'; 2# Salto Quadrado - 5'; 3# Lounge, super-homem e extensão de braços - 10';				
Descrição			Espaço	
			Sintético	
			Feedback	
4# Vagas (1x1 / 2x1 / 3x2 / 1x2 / 2x3) - 10; 5# Posse em 2 direções (Jogo do muro) - 10; 6# Jogo 5x5 (quem perde fica de fora) - 25;' 7# Alongamento - 5'.			- Ataque: Finalizar rápido; - Defesa: Recuperar e transitar rápido.	

Figura 12 – Planeamento da unidade de treino às quartas-feiras (2º Mesociclo)

A unidade de treino de quarta-feira era focada para o trabalho de força geral e resistência específica em que a parte preparatória era iniciada no campo dois com uma duração total de vinte minutos.

Através da bola medicinal eram aplicados passes entre os atletas, seja passes de peito como passes com a bola a sair de trás das costas (como que estivesse a executar um lançamento de linha lateral). De seguida eram aplicados saltos no quadrado, em que eram feitos saltos verticais do interior para o exterior do quadrado, seja para trás, para a esquerda, para a direita e para a frente. Após o exercício do quadrado eram executados lounges (afundos) para trabalho do quadricípite, super-homem em prancha para trabalhar a musculatura abdominal, glúteos, posterior da coxa, quadricípite e ombros, e por fim extensão de braços (*push up*) para trabalhar os músculos do peitoral e dos ombros. Estes três últimos exercícios eram executados até ao momento de fadiga ou de má execução do gesto técnico do exercício.

A parte fundamental implicava durante dez minutos realizar vagas, entenda-se que são várias situações de jogos reduzidos ao que o treinador pede o número de jogadores para intervir no jogo, sendo que o primeiro número será para a equipa com posse de bola. Desta forma, ocorriam situações de um contra um (1x1), de dois contra um (2x1), de três contra dois (3x2), de um contra dois (1x2) ou situações de dois contra três (2x3). Seguia-se o jogo do muro com o objetivo de aplicar posse de bola em duas direções, estando três equipas de cinco jogadores, em que duas faziam posse de bola com variação do centro de jogo e uma

estaria no meio a fazer de muro para ganhar a posse de bola. A equipa que estava no meio se conseguisse ganhar a posse de bola atacava uma das duas balizas. As equipas que estavam fora do centro de jogo (muro) teriam de realizar três variações sem que a bola fosse intercetada, após a terceira variação, a equipa em posse de bola atacava a baliza que lhe estava perfilada atacar e a equipa do meio tinha de reagir à recuperação defensiva.

Por fim, para potenciar a competição entre atletas, era aplicado um jogo de cinco contra cinco (5x5) em que a equipa que perdesse saía, sendo os jogos realizados em cinco minutos ou após dois golos marcados. O tempo total destes jogos seria de vinte e cinco minutos.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	5ª Feira			
Microciclo	5	Mesociclo	2	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Rececção orientada	Remate	
Táticos	Transições	1x0+1		
Físicos	Velocidade de reação	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a resiliência ofensiva	Melhorar a coesão grupal		
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes
Descrição			Espaço	
			Campo 2	
			Feedback	
1# Velocidade (livre / mudanças de direção / deslocamentos / saída de costas) - 20'; 2# Jogador com bola decide (baliza 1/2) e adversário persegue - 10';			- Rápido deslocamento - Rápida tomada de decisão	
Descrição			Espaço	
			Sintético	
			Feedback	
3# Receção orientada com pressão - 20'; 4# Jogo Formal - 25'; 5# Alongamento - 5'.			- Ataque: receção orientada para o objetivo; - Defesa: pressionar o portador da bola.	

Figura 13 – Planeamento da unidade de treino às quintas-feiras (2º Mesociclo)

A unidade de treino de quinta-feira na parte preparatória é orientada para a velocidade geral e específica, em que eram realizadas competições a pares em percursos de quinze metros, com saídas em *sprint* livre, mudanças de direção, deslocamentos e saídas de costas com rotação. Estes exercícios de velocidade tinham uma duração total de vinte minutos, em que por cada repetição cada atleta descansava trinta segundos. Para trabalhar a velocidade de

reação era aplicado um exercício em que um jogador tinha bola e outro sem bola, estes eram dispostos entre as duas balizas (sendo que uma das balizas era colocada a meio do campo), e o portador da bola opta em que baliza irá marcar sendo que podia realizar finta

com o corpo e mudar de direção ao passo que o outro atleta iria realizar perseguição e tentar ganhar a posse de bola.

Na parte fundamental realizava-se durante vinte minutos um trabalho de receção orientada para o objetivo (baliza adversária) com pressão alta do adversário para estimular o recetor à decisão imediata para libertar a bola para um dos seus colegas. Seguia-se jogo formal de sete contra sete em que era corrigido o posicionamento defensivo e ofensivo, bem como os esquemas táticos. A sessão era concluída com os respetivos alongamentos estáticos.

5.2.2. Avaliação: Jogos Período Preparatório

Tabela 7 – Torneio Associação Académica de Santarém (1ª amigável)

Época: 2018 / 2019		**Competição:** Torneio Preparação Fut.7
Data: 22-09-2018	**Hora:** 14:00	**Local:** Campo da Escola Superior Agrária de Santarém
Amigável: 1º	**Convocados:** 12	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
AA Santarém		**CFM TOCOF**
Resultado: 1-1		

Era o primeiro jogo amigável do TOCOF, a equipa deslocou-se a Santarém para participar no torneio promovido pela Associação Académica de Santarém em que cada jogo teria uma duração total de quarenta minutos, sendo dividido em duas partes de vinte minutos cada. Ambas as equipas detinham o mesmo sistema tático e a equipa da casa teve a iniciativa de tomar as rédeas do jogo, ao passo que o TOCOF pretendia realmente avaliar os seus índices defensivos em que o primeiro defesa seria o avançado em que começava a pressionar assim que o portador da posse de bola entrasse no sector médio do TOCOF. Essa pressão era flutuante, visto que numa primeira fase a equipa queria avaliar as ações técnicas e táticas do

adversário, para que após detetar o jogador-alvo do adversário era crucial impedir a progressão do mesmo com a posse de bola, e por outro lado era necessário avaliar o jogador adversário que tinha maior dificuldade na relação com a bola. Foi confirmado que um dos defesas tinha dificuldades no passe e na receção, a partir daqui o bloco defensivo começou a subir e a fazer pressão imediata na saída de jogo através do guarda-redes adversário condicionando o defesa com boa relação com a bola para que a bola fosse colocada no outro defesa (mais limitado) para aplicar pressão imediata pelo avançado e médio do respetivo corredor lateral. Assim que era aplicada a pressão, era necessário impedir que este jogador conseguisse passar a bola ao guarda-redes e ao defesa contrário sendo que a pressão do avançado do TOCOF devia ser de forma a ocupar a linha de passe para estes dois jogadores e o médio que iria também pressionar era evitar que a bola fosse colocada no médio adversário que jogaria no seu corredor. Deste modo, o defesa adversário apenas conseguia efetuar passe para o seu médio centro e caberia ao médio centro do TOCOF intercetar esse passe para aplicar remate no corredor central. Esta estratégia numa primeira fase não estava a resultar visto que o médio centro adversário estava a receber a bola e este variava o centro de jogo para o corredor lateral oposto, e desta forma criava muita dificuldade na defesa do TOCOF porque o adversário conseguia rapidamente ganhar superioridade numérica surgindo em situações de três contra dois mais guarda-redes (3x2+GR) e foi assim que surgiu o golo adversário. A equipa voltou a baixar o bloco defensivo e o adversário teve imensas dificuldades em chegar até à zona de finalização, nesta fase ambas as equipas estariam apenas a realizar remates fora da grande área e na maioria para longe do objetivo. Resultado ao intervalo a favorecer a equipa da casa por um a zero (1-0).

O treinador descreveu o erro comum na zona de pressão a partir do guarda-redes adversário, ao que o médio centro do TOCOF estaria a ser permissivo não antecipando a ação do defesa em colocar a bola no médio centro adversário. Foi solicitado ao médio centro que

pressionasse o médio centro adversário sem permitir movimentações deste adversário evitando que este ganhasse vantagem ao receber a posse de bola. O jogo começou novamente com o bloco defensivo médio-baixo para que limitasse o adversário na progressão entre o sector médio e o sector defensivo do TOCOF. A estratégia estava corrigida e num momento de contra-ataque o TOCOF conseguiu chegar com maior perigo à baliza adversária, pena foi a bola bater na trave e sair. A pressão começou imediatamente a ser feita no sector ofensivo, na saída de posse de bola através do guarda-redes adversário, foi condicionado o jogador mais forte com a relação com a bola e esta chegou ao defesa com maior limitação na progressão, e desta forma tanto o avançado como o médio realizaram as suas movimentações a passo que o médio centro conseguiu antecipar a ação do adversário e ganhou a bola no corredor central, infelizmente não conseguiu realizar o tão desejado golo. O golo apenas surgiu num momento em que a Associação Académica de Santarém estariam em posse no sector médio do TOCOF, em que o médio centro ganhou a bola ao avançado adversário e colocou a bola em profundidade para o avançado do TOCOF realizar um remate cruzado à entrada da grande área. O resultado foi um empate de um a um (1-1), sendo que o resultado demonstrou o equilíbrio entre as ações ofensivas do adversário e as boas ações defensivas do TOCOF.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A progressão era bem aplicada, tanto o avançado ou o médio que possuía a bola no sector ofensivo conseguia fixar o adversário com o intuito de aplicar o drible ou o remate;

Organização Defensiva: Contenção e coberturas quase sempre bem feitas que impediu várias vezes o adversário de construir ações de finalização.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Infelizmente foram poucas as oportunidades para criar perigo na baliza adversária e a finalização foi o que condicionou as ações ofensivas;

Transições: A equipa demorava a reagir após a perda da posse de bola, sendo que o adversário ganhava vantagem fincando em situações de superioridade numérica;

Organização defensiva: Um erro defensivo – em que não foi aplicado o princípio do equilíbrio – permitiu ao médio centro adversário receber a bola e realizar uma mudança do centro de jogo originando superioridade numérica culminando com o golo.

Tabela 8 – Torneio Associação Académica de Santarém (2ª amigável)

Época: 2018 / 2019		**Competição:** Torneio Preparação Fut.7
Data: 22-09-2018	**Hora:** 15:40	**Local:** Campo da Escola Superior Agrária de Santarém
Amigável: 2º	**Convocados:** 12	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
UD Leiria		**CFM TOCOF**
Resultado: 5-1		

Neste amigável jogou-se contra uma equipa com muita experiência na formação de jovens, que já tinha mais de um mês de treinos acumulados e com alguns jogos amigáveis realizados. Importante de referir que este jogo permitiu avaliar o índice de fadiga acumulado, de um jogo para o outro, nos atletas do TOCOF. Nesta partida as fragilidades da equipa foram altamente denunciadas, sendo que tanto a organização ofensiva como a organização defensiva foram altamente comprometidas. O adversário claramente superior na etapa de construção, com recurso à utilização dos três corredores, sendo altamente pressionantes conseguindo criar lances de finalização com bolas nas costas dos defesas do TOCOF surgindo maioritariamente em situação de superioridade ou igualdade numérica concluindo em golo. Já o TOCOF chegaria em situação de contra-ataque, colocando a bola desde o seu

sector defensivo para o seu sector ofensivo. Os remates surgiam à baliza adversária fora da grande área, podendo estes serem realizados através dos corredores laterais ou por recurso aos esquemas táticos, precisamente em situação de livre direto. O resultado foi o que as duas equipas deram em campo, claramente a União de Leiria foi superior ao TOCOF e o jogo acabou com um resultado justo a favorecer a União de Leiria por cinco a um (5-1).

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Defensiva: Caso a contenção ficasse comprometida, as coberturas defensivas eram maioritariamente bem aplicadas levando a impedir ações de construção da finalização adversária.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Infelizmente foram poucas as oportunidades para criar perigo na baliza adversária e a finalização foi o que condicionou as ações ofensivas;

Organização Defensiva: Quer o equilíbrio como a concentração foram as problemáticas que foram expostas diante o adversário, não ocorreram tantas situações de pressão no centro de jogo como a bola não era afastada para longe da zona vital (baliza);

Transições: Tal como no jogo anterior, a equipa levava imenso tempo na reação à perda da posse de bola, levando várias vezes a ocorrerem situações de inferioridade numérica diante o adversário.

Tabela 9 – Torneio Associação Académica de Santarém (3ª amigável)

Época: 2018 / 2019		**Competição:** Torneio AAS Fut.7 S11
Data: 22-09-2018	**Hora:** 16:30	**Local:** Campo da Escola Superior Agrária de Santarém
Amigável: 3º	**Convocados:** 12	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-alto pressionante		
FootKart EFKA		**CFM TOCOF**
Resultado: 3-1		

Novo jogo em que, para os treinadores, era importante validar o sete que devia formalmente iniciar no período competitivo sendo neste jogo disposta a equipa padrão que se tinha definido na última sessão de treino. Neste jogo a equipa começou a jogar num sistema igual aos jogos anteriores (1:2:3:1) a realizar a pressão no sector defensivo adversário com necessidade de reduzir o espaço de jogo ofensivo do adversário para que fosse recuperada a bola mais perto da sua baliza e culminando com momentos de finalização a favor do TOCOF. Já o adversário jogava num sistema tático de guarda-redes mais três mais dois mais um (1:3:2:1), com ajuste de um dos defesas na posição de "falso" médio centro em ações ofensivas. As duas equipas conseguiam equilibrar-se, sendo que existiam várias situações de igualdade numérica, e a bola estaria mais no sector médio das duas equipas. Ocorriam muitas transições, quer ataque-defesa como defesa-ataque, em que as duas equipas se anulavam mutuamente. O jogo ao intervalo estava um a um (1-1) surgindo o golo do adversário através de um lance de bola parada, num livre direto no corredor central, não houve hipóteses para o guarda-redes do TOCOF, uma vez que o remate foi feito ao ângulo, e face à estatura do guarda-redes, jamais conseguiria defender a bola. O golo do TOCOF surgiu através de contra-ataque após uma recuperação da posse de bola no sector médio. O adversário aplicou, imediatamente após a perda, pressão alta ao médio centro, ao que este atrasou a bola para o

defesa esquerdo, conseguindo este colocar a bola em profundidade no corredor lateral esquerdo para que o médio esquerdo cruzasse e o avançado finaliza-se diante o guarda-redes.

Na segunda parte o TOCOF quis assumir o jogo, apostando numa saída em ataque rápido para construir ações de finalização fez vários lances de perigo com inúmeras bolas a bater no poste. No momento de recarga a equipa não atacava a bola e permitia que o adversário criasse contra-ataque colocando a bola nas costas do defesa, e desta forma ocorreria situação de superioridade numérica. O jogo foi sempre equilibrado e a tendência para golo estava volátil, tanto o FootKart como o TOCOF tiveram oportunidades suficientes para aumentar o resultado. Contudo o resultado foi favorável ao FootKart com um golo criado em ação de contra-ataque e outro na execução de um canto ao primeiro poste sendo concluído num golo de cabeça.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Transições: A equipa diante este adversário demonstrava maior agressividade nos momentos de reação à perda da posse de bola como tendia a diminuir o espaço de jogo defensivo do adversário para que chegasse à baliza adversária o mais rápido possível.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Inúmeras oportunidades para finalizar em que o adversário impediu que as mesmas dessem em golo e que em parte tiveram um pouco de sorte ao jogo com as vezes em que a bola bateu nos postes;

Organização Defensiva: O facto de a equipa atacar em bloco e todos os jogadores acompanharem o posicionamento da bola fez com que ocorresse um aumento do espaço entre os defesas e a linha de fora de jogo, que seria assinalado dentro da grande área.

Tabela 10 – Torreense Vs. TOCOF (4ª amigável)

Época: 2018 / 2019		**Competição:** Amigável
Data: 06-10-2018	**Hora:** 10:00	**Local:** Estádio Manuel Marques
Amigável: 4º	**Convocados:** 13	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
SCU Torreense		**CFM TOCOF**
Resultado: 6-5		

Duas semanas após os últimos amigáveis, a equipa retomava novo jogo com deslocação a Torres Vedras para realizar uma partida amigável diante o Sport Clube União Torreense. As duas equipas estavam bastante equilibradas, até ao ponto de jogarem no mesmo sistema tático e com o modelo de jogo semelhante, sendo que ocorreram várias ações de transição defesa-ataque e ataque-defesa, ocorrendo várias oportunidades para golos que para bem do jogo resultou em muitos golos. Além dos lances preconizados em movimentações rápidas, os golos também ocorreram através de bolas paradas, quer seja na marcação de pontapé de canto como por marcação de um livre direto. O TOCOF começou a ganhar, sendo que o adversário conseguiu dar a volta ao marcador e o jogo ao intervalo apontava para três a um (3-1).

O treinador realizou um ajuste no posicionamento do médio centro, que se encontrava a jogar maioritariamente nos corredores laterais (em vez do corredor central) e que se afastava imenso dos seus defesas, e de um modo coletivo também houve necessidade de reforçar que se devia assegurar a estabilidade defensiva na zona onde estaria a bola. O TOCOF estava mais pressionante, sendo que começou na segunda parte a jogar com o bloco defensivo alto e que num espaço de cinco minutos já tinha chegado ao empate. Foram criadas ações de condicionando ao defesa adversário mais forte e "libertando" o outro defesa (mais limitado), este não conseguia progredir por ter uma débil relação com a bola e quando era pressionado ou pelo médio do seu corredor ou pelo avançado, este defesa perdia a bola. Quando a bola era

ganha, ocorreriam maioritariamente situações de dois contra zero mais o guarda-redes (2x0+GR), o que facilitou a criação dos golos a favor do TOCOF. O adversário começou a circular a bola com o seu guarda-redes com o propósito de este chutar em profundidade para um dos corredores laterais e sector médio ou ofensivo, desta forma como toda a equipa do TOCOF acompanhava em bloco alto havia um espaço alto entre os defesas e o guarda-redes, e desta forma o Torreense conseguiu voltar a estar em vantagem num resultado de quatro a três (4-3). O TOCOF através de uma marcação de um pontapé de canto do lado direito conseguiu chegar ao golo do empate, sendo este finalizado diretamente através do executante desta bola parada. O TOCOF baixou o seu bloco defensivo e optou por adaptar o seu sistema tático em um guarda-redes mais um defesa, três médios e dois avançados (1:1:3:2). Quando a posse de bola estava no adversário a pressão era realizada através dos dois defesas com apoio de um dos médios que estaria do lado da bola, desta forma o TOCOF conseguiu ganhar a bola no sector médio e médio centro colocou a bola em largura e profundidade para o médio direito aplicar cruzamento para a zona de finalização, e assim ocorreu o golo de vantagem para o TOCOF num cabeceamento junto ao segundo poste – quatro a cinco (4-5) era o resultado a cinco minutos do final. O treinador quis permanecer o sistema tático e isso condicionou em demasia o jogo, visto que quando a pressão TOCOF era mal desempenhada pelos seus avançados a bola conseguia chegar ao médio centro adversário e ocorriam situações de três contra um mais o guarda-redes (3x1+GR) e que culminaram, nas duas oportunidades, em golo fixando o resultado em seis a cinco (6-5).

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Da etapa de criação para a de finalização o TOCOF esteve muito bem, pois foram poucas as oportunidades para finalizar e no momento de finalizar, a equipa não comprometeu e concluiu esses lances em golo;

Transições: Fortes na recuperação da posse de bola, a transição defesa-ataque era potenciada para que o contra-ataque fosse rápido chegando em pouco tempo à zona de finalização.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Defensiva: Na segunda parte, o facto de a equipa atacar em bloco e todos os jogadores acompanharem o posicionamento da bola fez com que ocorresse um aumento do espaço entre os defesas e a linha de fora de jogo, desta forma o TOCOF não impedia a alta construção do adversário e estes rapidamente conseguiam chegar à zona de finalização em superioridade numérica;

Transições: Negligenciada a transição ataque-defesa, deixando a organização defensiva comprometida o que facilitou alguns desequilíbrios no sector médio e defensivo quando o adversário ganhava a posse. O jogador que perdia a bola não era reativo após a perda.

Tabela 11 – Igreja Nova Vs. TOCOF (5ª amigável)

Época: 2018 / 2019		**Competição:** Amigável
Data: 13-10-2018	**Hora:** 10:00	**Local:** Comp. Desportivo do Castanheiro
Amigável: 5º	**Convocados:** 15	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
GD Igreja Nova		**CFM TOCOF**
Resultado: 0-2		

A convite do Clube Desportivo Vila Franca do Rosário, o TOCOF deslocou-se ao concelho de Mafra para realizar dois jogos amigáveis, um frente à equipa da casa e outro diante o Grupo Desportivo Igreja Nova. Cada jogo tinha uma duração de cinquenta minutos, sendo dividido em duas partes de vinte e cinco minutos. O primeiro jogo seria contra o Igreja

Nova que entrou em campo com um sistema tático de um guarda-redes, um defesa, dois médios e três avançados (1:1:2:3) demonstrando jogar com um bloco defensivo altamente pressionante logo no seu sector ofensivo. O TOCOF quis resguardar-se no seu meio-campo aplicando a pressão apenas quando a bola entrasse no seu sector médio, sendo que se optou por jogar num sistema de um guarda-redes mais dois defesas, três médios e um avançado (1:2:3:1). O jogo do início ao fim teve vários lances de perigo com aberturas para as duas equipas face às diferenças de sistemas táticos e de modelos de jogo.

O Igreja Nova logo nos primeiros dez minutos "sufocou" o TOCOF, não permitiu a progressão no terreno de jogo do seu adversário, sendo que em momentos de posse de bola, o TOCOF era pressionado logo por três jogadores e a perda era imediata. O TOCOF quando não tinha posse de bola ficava maioritariamente no seu sector defensivo, tentando condicionar a construção e a criação da organização ofensiva adversária. O que foi bom de ver em termos da organização defensiva do TOCOF, foi a forma como a equipa basculava face ao posicionamento da bola e estavam a ter sucesso a impedir que o adversário progredisse em largura, mas não estariam a conseguir a reduzir o espaço de jogo do adversário pois estes estavam perto da baliza do TOCOF. O Igreja Nova apenas conseguia aplicar remates fora da grande área, na sua maioria através dos corredores laterais e raramente o guarda-redes teve de intervir porque esses remates não representaram demasiado perigo. O jogo ia para o intervalo com um resultado de zero a um (0-1) com um golo consentido pelo Igreja Nova após a execução de um pontapé de livre direto executado no corredor central à entrada da grande área.

A segunda parte manteve a agressividade do Igreja Nova e a boa contenção do TOCOF diante o seu adversário. O TOCOF melhorou o seu posicionamento defensivo conseguindo restringir o jogo do adversário o mais longe da sua baliza, sendo que a bola estaria disposta no sector médio com variância entre os dois corredores laterais, a bola quando era colocada

no corredor central circulava no sector defensivo do Igreja Nova, pois o seu médio centro – jogador de referência no ataque – estava altamente marcado pelo médio centro do TOCOF. Com esta ação defensiva o TOCOF estaria a conseguir progredir no terreno e o adversário começou a ficar limitado por nem estarem a conseguir sair a jogar através do guarda-redes, isto porque o TOCOF começou a fazer pressão alta. O adversário apenas conseguia bater a bola para a frente esperando que um dos seus colegas conseguisse progredir e ganhar vantagens através dos corredores, porém os defesas do TOCOF ganhavam maioritariamente as bolas alta e conseguiam sair em contra-ataque com recurso ao médio esquerdo que guiava a bola em profundidade através do corredor lateral e cruzava para a entrada de algum parceiro para o primeiro poste ou levava a bola pelo seu corredor lateral e com recurso ao drible fazia uma diagonal para a zona de finalização e aplicava remate à baliza. E foi através de um contra-ataque seguido de um drible do corredor lateral para o central, com um remate forte e aplicado para o segundo poste, que o médio esquerdo ampliou o resultado a favor do TOCOF. O jogo manteve o padrão inicial, com o Igreja Nova a ter maior posse de bola que o TOCOF, com mais saídas em contra-ataque por parte do TOCOF a ocupar bem os corredores laterais e com o médio centro a respeitar as devidas coberturas. O resultado foi de zero a dois (0-2), mas pode-se dizer que por uma questão de "justiça", perante o que as duas equipas deram em campo, um empate seria apropriado para este jogo.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Defensiva: Os quatro princípios muito bem aplicados, no momento de contenção o portador da bola era orientado para o corredor lateral, a cobertura defensiva transmitia segurança ao jogador em contenção, no equilíbrio as linhas de passe (maioritariamente) eram ocupadas e a equipa propiciava um maior aumento de pressão no centro de jogo – aplicando a concentração.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Diante um adversário que demonstrou maior poderio ofensivo, o TOCOF quando tinha a posse de bola não facilitava o deslocamento em massa para o campo adversário e aumentavam o espaço de jogo no seu campo defensivo;

Transições: Especialmente na primeira parte, não conseguiam sair do sector defensivo, quando a equipa ganhava a bola não temporizava ou atrasava a bola para o guarda-redes, e o portador da bola tentava sair a jogar individualmente quando surgiam dois ou três jogadores para lhe pressionarem e voltava a perder a bola.

Tabela 12 – Vila Franca do Rosário Vs. TOCOF (6ª amigável)

Época: 2018 / 2019		**Competição:** Amigável
Data: 13-10-2018	**Hora:** 12:00	**Local:** Comp. Desportivo do Castanheiro
Amigável: 6º	**Convocados:** 15	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-alto pressionante		
CD Vila Franca do Rosário		**CFM TOCOF**
Resultado: 1-5		

Novo jogo, desta vez contra a equipa da casa, o TOCOF esteve uma hora a descansar enquanto que o Vila Franca o Rosário nessa hora esteve a jogar contra o Igreja Nova.

O Vila Franca do Rosário, pelo que foi observado no jogo anterior, tem a mesma forma de jogar que o TOCOF, sendo que optam por jogar em contra-ataque, mas diferem no sistema tático que é de um guarda-redes mais um defesa, três médios e dois avançados (1:1:3:2). O TOCOF durante a primeira parte foi constante na forma de jogar, deu a posse de bola ao adversário e resguardou-se no seu sector defensivo. Pretendia-se jogar num sistema tático de um guarda-redes mais dois defesas, três médios e um avançado (1:2:3:1) para jogar em

contra-ataque. O adversário não estava habituado a gerir o jogo, e com vários feedbacks por parte do treinador foram ajustando o posicionamento e a aplicar as respetivas linhas de passe para chegarem à baliza do TOCOF. O TOCOF jogou com duas linhas de pressão, sendo a primeira aplicada pelo avançado no sector médio (próximo do meio-campo) e a segunda linha de pressão era aplicada, no limite entre o sector médio e o sector defensivo, pelos médios esquerdo e direito que estariam altamente concentrados e aplicar pressão no corredor central e levar o portador da bola para junto de uma das linhas laterais. O adversário conseguiu marcar com um remate forte no corredor central fora da grande área, este lance houve culpa repartida porque os jogadores mais perto do portador da bola não realizaram pressão o que originou o remate adversário e o guarda-redes estaria mal posicionado porque estava perto ad marcação de grande área quando devia estar mais perto dos postes. Apesar deste lance infeliz, o jogo estava favorável ao TOCOF porque estava a realizar um jogo de "engodo" para trazer o adversário para junto da sua baliza, até ao ponto de quando se realizava transição defesa-ataque o portador da bola colocava a bola no seu médio centro para que este coloca-se a bola em largura e em profundidade para ganhar o espaço nas costas do adversário. E foi esta estratégia que fomentou dois golos através do médio direito que conseguia ganhar vantagem diante o adversário face à sua velocidade e movimentação das costas da defesa adversária. O resultado ao intervalo era de um a dois (1-2).

A segunda parte começava com algumas alterações no TOCOF, a pressão era alta e começava a ser aplicada no sector ofensivo, sendo que assim que o adversário começou a ser altamente pressionado nesta segunda parte e não conseguiu sair a jogar. O TOCOF levou a condução do jogo para o sector defensivo do adversário e originou recuperações da posse de bola logo no seu sector ofensivo. Apesar da estratégia de pressionar alto, o adversário começou a optar por bater a bola em profundidade e no jogo aéreo eram mais fortes, pois os seus jogadores eram mais altos do que os do TOCOF, conseguindo depois chegar a bolas que

surgiriam nas costas dos defesas e aproximando-se com perigo da baliza do TOCOF. Optou-se por baixar a zona de pressão para o sector médio, com a mesma dinâmica de ter duas linhas de pressão. O jogo começou a ter vários momentos de transição, contra-ataque para um lado e para o outro, sendo que o Vila Franca do Rosário não conseguia ter uma alta construção de jogo, visto que logo na primeira linha de pressão do TOCOF havia perda da posse e seguia um contra-ataque a favor do TOCOF. A meio da segunda parte surgiram três golos em apenas seis minutos a favorecer o TOCOF em saídas de contra-ataque, quer através do corredor central como pelo corredor lateral, sendo que dois desses golos foram criados através de recuperação do avançado que concluiu os lances em situações de um contra zero mais guarda-redes (1x0+GR). E assim ficou o resultado até ao fim da partida em um a cinco (1-5).

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A etapa de construção foi crucial na pressão ao portador da bola, sendo que a primeira linha de pressão conseguiu recuperar várias bolas e sair em contra-ataque. O avançado quando tinha a bola aplicava o princípio da progressão atacando diretamente a baliza adversária;

Transições: Excelentes ações de transição defesa-ataque, com uma recuperação da posse de bola a ser aplicada no centro do terreno de jogo, com ações rápidas de contra-ataque em que se aplicasse o golo na zona de finalização.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Durante a maioria das vezes, não foi aplicado a variação do centro de jogo, o médio centro colocava a bola no mesmo corredor de onde esta veio, em vez de

colocar a bola no sentido oposto de onde recebera a bola – apesar disso um dos golos surgiu desta forma em que a equipa soube criar rutura na organização defensiva adversária;

Organização Defensiva: Na primeira parte, nos primeiros minutos, a cobertura defensiva na segunda linha de pressão não transmitia segurança a quem estava na primeira linha de pressão, ao ponto de quando o adversário transpôs a primeira linha de pressão de não entrar nenhum jogador em contenção.

Tabela 13 – Malveira Vs. TOCOF (7ª amigável)

Época: 2018 / 2019		**Competição:** Amigável
Data: 20-10-2018	**Hora:** 12:00	**Local:** Estádio das Seixas
Amigável: 7º	**Convocados:** 14	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
AC Malveira		**CFM TOCOF**
Resultado: 1-3		

Último jogo de preparação contra o Atlético Clube da Malveira, uma equipa que jogava num sistema tático de um guarda-redes mais dois defesas, três médios e um avançado (1:2:3:1) e com preferência no ataque posicional, jogando em posse de bola, procurando sair a jogar pelos defesas laterais e os respetivos médios que se encontram nos corredores laterais com o intuito de colocar a bola em espaços vazios e ganhar a superioridade numérica. O TOCOF procurou jogar em contra-ataque, com o seu sistema tático de um guarda-redes mais dois defesas, três médios e um avançado (1:2:3:1). O jogo foi bastante equilibrado, centrado no meio-campo e com inúmeras transições, pois apesar de as duas equipas terem modelos de jogo diferentes nada faria prever brechas no nos respetivos sectores defensivos. O TOCOF começou a ganhar com recurso à marcação de um livre em posição diagonal, que foi concluído ao segundo poste após recarga em que o guarda-redes interpôs a bola para os pés

do avançado. Na saída de jogo o Malveira conseguiu progredir pelo corredor central e numa combinação entre o avançado e o médio centro chegaram ao golo, estes finalizaram com um potente remate do médio centro ao ângulo do primeiro poste sem qualquer hipótese para o guarda-redes. O TOCOF começou a pressionar alto cinco minutos antes do intervalo, e conseguiu chegar novamente à vantagem após recuperação da posse de bola no corredor lateral esquerda e numa penetração em velocidade o médio esquerdo conseguiu ganhar vantagem ficando isolado perante o guarda-redes e finalizou após driblar o guarda-redes. O resultado ao intervalo era de um a dois (1-2) e pelo que ambas as equipas deram em campo a vantagem estava a favor do TOCOF mesmo não tendo tantas oportunidades de golo do que o adversário.

O jogo manteve-se semelhante na segunda parte, bastante equilibrado no meio campo, mas com mais lances de perigo a favor da equipa da casa. Então a meio da segunda parte o TOCOF, fez uma alteração em termos de sistema tático, apostou jogar com um guarda-redes mais um defesa, três médios e dois avançados (1:1:3:2) com o bloco defensivo alto dando possibilidade de ocorrer espaços nas costas da defesa. O treinador com esta alteração queria obrigar o adversário a jogar mais com os seus defesas e com o guarda-redes porque estes tinham dificuldades de sair a jogar, o guarda-redes não conseguia colocar a bola em profundidade para a zona do meio campo e os defesas demonstravam ter ligeiras limitações na relação com a bola. Desta forma, o adversário viu-se obrigado a fazer recuar o seu médio centro para apoiar na primeira etapa de construção. Esse apoio era altamente condicionado conforme o posicionamento da bola, em que podia ocorrer marcação homem a homem através de um dos médios-alas do TOCOF. Esta estratégia funcionou, e o TOCOF recuperou várias bolas após diminuir a amplitude ofensiva do adversário e de cortar as possíveis linhas de passe ao adversário. Desta forma, o TOCOF chegou ao golo com uma recuperação do médio direito, após ter antecipado o passe que iria ter ao médio centro adversário e este

entrou na grande área e aplicou remate cruzado ao segundo poste. Resultado foi de um a três (1-3) favorável ao TOCOF.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: progressão e a cobertura bem aplicadas. Nas poucas vezes que a equipa atacou, fixou-se o adversário e ocorreram situações de superioridade numérica;

Transições: A equipa estava com a ambição de chegar o quanto antes à baliza do adversário, e assim que ganhavam a bola colocavam a bola em profundidade procurando o avançado ou um dos médios-ala para que concluíssem a ação em golo.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Defensiva: Após o primeiro golo a equipa foi bastante permissiva, não estavam a realizar afincadamente as devidas marcações para evitar a progressão do adversário e não condicionaram o jogo do adversário em zonas longe da baliza e daí ocorrer o golo adversário.

5.2.3. Avaliação: Microciclos Período Competitivo

Nova ressalva, que tanto no período preparatório como no período competitivo, de que a equipa técnica tinha de alterar os conteúdos de força e velocidade devido à disponibilidade do ginásio. Desta forma, em alguns mesociclos, a velocidade era introduzida à quarta-feira, sendo que noutros mesociclos a quarta-feira detinha maior índice no trabalho de resistência e a velocidade não era aplicada, e a força seria aplicada à quinta-feira, existindo assim um dia de folga ao que antecede o jogo (sexta-feira).

Microciclo Padrão Período Competitivo - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			9	Mesociclo				3
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	JOGO	Folga	Resistência	Folga	Força	Velocidade	Folga	JOGO
Intensidade	Alta		Média		Alta	Médio		Alta

Figura 14 – Microciclo padrão do período competitivo (3º Mesociclo)

Na figura 14, consta um exemplo do microciclo padrão – em que ao sábado a equipa dispõe de jogo, à segunda-feira é aplicado o trabalho de resistência, na unidade de treino de quarta-feira a força e a capacidade física mais trabalhada e à quinta-feira é potenciado o trabalho de velocidade.

<u>3º Mesociclo – Semana de 29 de outubro de 2018 a 29 de novembro de 2018:</u> O período competitivo inicia e o método de treino vai mudando consoante o tipo de resultados que a equipa detém diante os seus adversários. Havia uma procura constante de melhorar o erro interno para que as lacunas do jogo anterior não fossem replicadas no jogo seguinte. Era crucial fazer balanço entre os rácios de força, com o índice de velocidade e a resistência que os atletas necessitariam de trabalhar ao longo do mesociclo.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	2ª Feira			
Microciclo	9	Mesociclo	3	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Remate	Receção	
Táticos	Organização Defensiva			
Físicos	Coordenação específica	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar auto-confiança		
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes
Descrição			Espaço	
1# Coordenação (Skiping frontal com cabeceamento, alternância de apoios com remate, carioca com passe) - 20';			Campo 2 Feedback - Ataca a bola - Cabeceia/remata - Passa	
Descrição			Espaço	
2# Posicionamento alto e baixo -15'; 3# Quadrado (6x3) - 15'; 4# Jogos reduzidos (equipa em baliza grande organiza construção de jogo, equipa em baliza pequena faz jogo direto) - 25'; 5# Alongamentos - 5'.			Sintético Feedback - Correção de posições; - Agressividade defensiva;	

Figura 15 – Planeamento da unidade de treino às segundas-feiras (3º Mesociclo)

A segunda-feira começava pela parte introdutória com o treinador principal a fazer um balanço do jogo anterior, mencionando os aspetos positivos e negativos, quais seriam os pontos de melhoria, formas de evitar durante o (s) próximo (s) jogo (s) denunciar as lacunas individuais para não comprometer a equipa e apresentava os objetivos da unidade de treino que se iria trabalhar. A parte inicial era realizar por o treinador adjunto ou pelo treinador

estagiário, que consistia em aplicar trabalho coordenativo com recurso ao objeto (bola) em que os atletas teriam de aplicar movimentos de coordenação e que se relacionassem com a bola. Começavam com a realização de skippings frontais seguidos de ataque a uma bola para a cabecear, era também aplicada alternância de apoios seguido de remate (quer com o pé dominante como com o pé não dominante) e por era realizado o carioca com execução de passe para o colega.

A parte fundamental dispunha de vários exercícios de organização defensiva, ao que o primeiro era de ajustamento do posicionamento dos atletas quando a pressão era baixa ou alta em que deviam ser respeitados os princípios de jogo defensivo. Quando a equipa pressionava alto logo na saída de bola do guarda-redes adversário devia ser cumprida a pressão a ser realizada logo à entrada da área pelo avançado realizando uma movimentação curva para junto do defesa portador da bola, assim cortaria uma possível linha de passe entre o portador da bola e o guarda-redes, ao passo que o médio do corredor lateral contrário (sem posse de bola) colocava-se entre a linha de passe do portador da bola e o outro defesa, já o médio centro (sem posse de bola) pressionava forte o médio centro adversário para que evitasse este receber a bola e virasse o jogo para o corredor lateral oposto. O médio do corredor lateral onde estava a bola, teria de pressionar e colocar-se na linha de passe entre o defesa (portador da bola) e o médio do seu corredor. Desta forma o adversário ficava condicionado em bater a bola para a frente ou tentava sair a jogar aproveitando qualquer distração na organização defensiva da equipa sem posse. Em caso de a pressão ser baixa, esta apenas seria aplicada de modo a que os atletas ficassem concentrados no sector médio e defensivo ao que o avançado apenas pressionava o portador da bola, se estivesse no corredor central, quando este estivesse aproximadamente a dois metros do meio-campo, se a bola estivesse num corredor lateral na zona do meio-campo quem procedia a pressão seria o médio desse corredor lateral, ao que o

avançado recuava para dar a respetiva cobertura e o médio do corredor lateral contrário recuava no seu corredor para que fosse aplicado equilíbrio defensivo.

Dava-se seguimento a outro exercício, uma situação de guarda-redes mais quatro contra três (GR+4x3) num formato de posicionamento de quadrado para a equipa em posse para que construísse o jogo através dos corredores laterais e o adversário teria que defender em triângulo de um modo agressivo a baliza que não ocupava nenhum guarda-redes e que em caso de recuperação da posse de bola devia realizar contra-ataque bastante rápido.

Em vez do jogo formal, neste dia eram aplicados jogos reduzidos de quatro contra quatro (4x4), o campo era dividido em dois e numa parte do campo existia uma equipa que estava na baliza grande que devia organizar a construção de jogo, por outro lado a equipa que estava na baliza pequena tinha de fazer jogo direto. A sessão terminada com alongamentos estáticos realizados por um dos três treinadores, ao que em simultâneo era escutado o resumo daquela unidade de treino.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	4ª Feira			
Microciclo	9	Mesociclo	3	
Objetivos				
Técnicos	Passe longo			
Táticos	Organização Ofensiva	3x2		
Físicos	Força geral	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar a resiliência ofensiva		
Material	Bolas tamanho 4	Chapéus	Coletes	Bola medicinal

Descrição	Espaço
	Campo 2
1# Trabalho de Força (20'): - Extensão de braços (10-15 reps / 3 séries ▲ 60"); - Super-homem (10-15 reps / 3 séries ▲ 60"); - Lounge/afundos (15-20 reps / 3 séries ▲ 60"); - Salto vertical com arremeço da bola medicinal (4-6 reps / 3 séries ▲ 60");	Feedback - Posição neutra da coluna - Olhar em frente

Descrição	Espaço
	Sintético
2# Saída de bola através do guarda-redes (GR+3x2) - 15'; 3# Modelo de Jogo (treino em quatro quadrantes) - 25'; 4# Jogo formal (7x7) - 30'; 5# Alongamento - 5'.	Feedback - Ataque: Circulação de bola e colocar no corredor contrário - Defesa: Agressividade na contenção

Figura 16 – Planeamento da unidade de treino às quartas-feiras (3º Mesociclo)

Neste mesociclo o trabalho de força foi aplicado à quarta-feira, desta forma pode-se trocar a velocidade para a quinta-feira. A parte introdutória era apresentada pelo treinador principal a explicar os objetivos da unidade de treino, a demonstrar os exercícios de força e os erros comuns que devia-se evitar. A parte preparatória começava com três séries com um intervalo de dez a quinze repetições de extensões de braços, em que se aplicava uma pausa de

sessenta segundos (um minuto) entre séries. De seguida era realizado o exercício de super-homem com três séries com um intervalo de dez a quinze repetições, em que se aplicava uma pausa de sessenta segundos (um minuto) entre séries. Continuava-se com trabalho de força dos membros inferiores realizando afundos com três séries com um intervalo de quinze a vinte repetições, em que se aplicava uma pausa de sessenta segundos (um minuto) entre séries. Concluindo esse trabalho era necessário aplicar um salto vertical com a bola medicinal de dois quilogramas junto ao tronco e após retomar o solo, a bola devia ser arremessada para a frente (tal como se de um lançamento de linha lateral se trata-se), neste caso eram aplicadas três séries com um intervalo de quatro a seis repetições, em que se aplicava uma pausa de sessenta segundos (um minuto) entre séries.

A parte fundamental iniciava com uma situação de saída de bola através do guarda-redes em superioridade numérica, ou seja, guarda-redes mais três contra dois (GR+3x2) em que numa fase inicial a saída de bola era feita para um dos corredores sem pressão adversária e depois era aplicada pressão alta, ao defesa mais perto da bola e ao médio centro, para dificultar a saída de bola através do guarda-redes. A equipa a defender caso ganha-se a posse de bola tinha que ser rápida a finalizar na baliza adversária, por outro lado o guarda-redes tinha que sair a jogar mesmo sobre pressão e a sua tomada de decisão seria crucial para a continuidade do exercício ao passo de a equipa conseguir passar a bola pelo menos em dois dos três corredores de jogo. Dados quinze minutos para a aplicabilidade do exercício de saída de bola através do guarda-redes, era necessário aplicar um trabalho entre quatro quadrantes durante os próximos vinte e cinco minutos, com o intuito de aplicar os princípios da defesa e do ataque. Em cada baliza eram dispostos os guarda-redes e por cada quadrante ocorriam situações de dois contra dois, em que decorria igualdade numérica em todos os quadrantes, em que pudesse ocorrer situações de superioridade no caso de surgir um momento de transição ao que o portador da bola tenha de recuperar a bola. A fase de ataque devia ser

composta com o portador da bola num dos quadrantes em que eram aplicados os princípios da progressão, da cobertura ofensiva, da mobilidade e do espaço. A fase de defesa disposta a recuperar a posse de bola definia o princípio da contenção, da cobertura defensiva, do equilíbrio e da concentração. Na fase do ataque procurava-se criar situações de finalização expondo o adversário ao seu mau posicionamento, já na fase defensiva pretendia-se defender a baliza anulando as situações de finalização adversária e através deste exercício por quadrantes pretendia-se potenciar tanto a resiliência ofensiva como a resiliência defensiva. Havia necessidade de potenciar a organização ofensiva realizando um transfere dos conteúdos realizados anteriormente, e para tal durante trinta minutos era realizado o jogo formal de sete contra sete, sendo fortemente corrigido o posicionamento ofensivo pelo treinador principal e as correções do posicionamento defensivo era aplicado tanto pelo treinador estagiário como pelo treinador adjunto. Nos esquemas táticos, era potenciada a vertente ofensiva com respeito aos sinais e às movimentações para enganar o adversário acabando por facilitar a comunicação entre todos os elementos da equipa. A parte final do treino era procedida de alongamentos aplicados pelo treinador estagiário, dispondo a equipa em meia-lua de modo a poder observar todos os atletas e em simultâneo o treinador adjunto realizava correções posturais no decorrer dos alongamentos.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	5ª Feira			
Microciclo	9	Mesociclo	3	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Cabeceamento	Remate	
Táticos	Contenção	Largura	Desmarcação	
Físicos	Resistência específica	Velocidade de reação		
Psicológicos	Melhorar a resiliência ofensiva	Melhorar a resiliência defensiva		
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes
Descrição			Espaço	
			Ginásio e Pavilhão	
			Feedback	
1# Mudança de direção com bola - 10'; 2# Sprint com passe - 10'; 3# Triangulo (passe frontal, cabeceia de lado e *sprint* com bola) - 10';			- Bola junto ao pé - Levanta a cabeça (passe) - Ataca a bola (sprint)	
Descrição			Espaço	
			Sintético	
			Feedback	
4# Receção orientada e finalização com perseguição - 10'; 5# 2x1 / 3x2 com overlap - 15'; 6# Jogo formal - 25'; 7# Alongamento - 5'.			- Finaliza longe do alcance do guarda-redes - Dribles e remates	

Figura 17 – Planeamento da unidade de treino às quintas-feiras (3º Mesociclo)

A última unidade de treino da semana – quinta-feira – foi aplicada no pavilhão ou no campo dois, salvo uma exceção em que as unidades de treino de quarta-feira e de quinta-feira tiveram de ser alteradas para que

fosse trabalhada a força no ginásio (à quinta-feira). Esta tinha conteúdos de relação com bola e de velocidade, era fundamental os atletas saberem correr quer com bola como sem a bola. Na parte preparatória existia um circuito com mudanças de direção com bola, eram realizados *sprints* com passe e mais um circuito em triângulo, ao que no vértice mais à esquerda teria de ser feito um passe frontal, no vértice mais à direita era para aplicar um cabeceamento para o lado e no vértice mais afastado era para aplicar *sprint* com bola. A parte inicial teria um tempo total de trinta minutos, e os três exercícios tinham de ser aplicados em dez minutos por cada exercício.

A parte fundamental iniciava, no campo sintético, com duração de dez minutos num exercício de receção orientada com objetivo de proceder à finalização mesmo sob forte pressão do jogador que viria em recuperação. Nos quinze minutos seguintes era promovida a ação de *overlap* – ação em que um atleta se desloca sem bola, nas costas do portador da bola, para atrair a marcação do adversário – em situações de superioridade numérica, passando do mais simples para o mais complexo, ocorrendo assim situações de dois contra um (2x1) e depois de três contra dois (3x2). Com o propósito de avaliar os conteúdos aprendidos ao longo da semana era aplicado jogo formal, em situação de sete contra sete (7x7) durante vinte e cinco minutos. Por fim, o treinador principal chamava a equipa para fazer um balanço da semana de trabalho e para projetar o tipo de adversário que iríamos defrontar, ao que em simultâneo estariam a ser aplicados os devidos alongamentos estáticos para os membros inferiores e superiores.

A transição entre o mesociclo preparatório e o mesociclo competitivo não foi feliz, até porque no primeiro jogo competitivo a equipa defrontou um adversário bem superior e não reunia armas quer ofensivas como defensivas para suportar o modelo de jogo do adversário. Neste mesociclo preparámo-nos para defrontar cinco equipas que estariam ao alcance de pontuarmos, valida-se transfere do treino do posicionamento defensivo alto e baixo, e das

primeiras linhas de pressão existentes no treino com forte realce em jogo – a equipa evidenciou saber aplicar a devida pressão nos jogos e foi notória essa ação em três jogos equilibrados. Não foi evidente ocorrerem ganhos no trabalho de *overlap* em situações de superioridade numérica em jogo e o trabalho específico de guarda-redes devia ter sido fortemente trabalhado, visto que se optou por sair a jogar através do guarda-redes e sofreram-se golos descabidos por erro ou do guarda-redes na reposição de bola ou por o defesa querer progredir e aplicar drible sobre o adversário no seu sector defensivo.

Microciclo Padrão Período Competitivo - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			13	Mesociclo				4
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	JOGO	Folga	Resistência	Folga	Força	Velocidade	Folga	JOGO
Intensidade	Alta		Baixa		Alta	Médio		Alta

Figura 18 – Microciclo padrão do período competitivo (4º Mesociclo)

4º Mesociclo – Semana de 3 de dezembro de 2018 a 21 de dezembro de 2018: Este mesociclo era mais pequeno do que os restantes do período competitivo, este dispunha de apenas três microciclos visto que iria ocorrer interrupção do calendário competitivo devido à época natalícia e de Ano Novo. Após a interrupção do período competitivo, a equipa realizou um microciclo extraordinário ao décimo sexto microciclo composto por seis unidades de treino, sendo realizadas à segunda-feira, quarta-feira, quinta-feira, sexta-feira e sábado (os dois últimos sendo em regime bidiário).

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	2ª Feira			
Microciclo	13	Mesociclo	4	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Passe longo		
Táticos	Organização Defensiva	Cantos	Livres	
Físicos	Coordenação específica	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar a concentração para a tarefa/prática		
Material	Bolas tamanho 4	Chapéus	Coletes	
Descrição			Espaço	
			Campo 2	
1# Coordenação (20'): - Carioca com passe; - Skipping lateral com cabeceamento; - Salto pé cochinho com passe no ar;			Feedback - Concentração para atacar a bola	
Descrição			Espaço	
			Sintético	
2# Jogos reduzidos (1x1+1) - 10'; 3# 6x3 (a meio-campo) - 20'; 4# Jogo Formal (7x7 - cantos e livres) - 30'; 5# Alongamento - 5'.			Feedback - Forte a ganhar a bola - Passe no ar - Agressivo marcação individual / directa (E.T.)	

Figura 19 – Planeamento da unidade de treino às segundas-feiras (4º Mesociclo)

As segundas-feiras iniciavam com uma intensidade baixa, sendo que os primeiros vinte minutos era de aplicabilidade de trabalho coordenativo com introdução da bola, o trabalho era específico ao aplicar o

carioca "*style*" e de em simultâneo estar a passar a bola ao colega que o acompanha na mesma ação. Diante o treinador, eram realizados skippings laterais em que o atleta devia cabecear a bola e por fim executavam saltos unipedais, entenda-se salto ao pé coxinho, e após cada salto tinha de ser realizado um passe no ar para o treinador.

A parte fundamental totalizava cinquenta minutos composta por ações de jogos reduzidos e do jogo formal. Nos jogos reduzidos ocorria uma situação de um contra um mais um – a recuperar (1x1+1), seguia-se um trabalho de organização defensiva em que decorria um jogo a meio campo em situação de seis contra três mais guarda-redes (6x3+GR) ao que a equipa em superioridade tinha de realizar posse de bola podendo finalizar em qualquer zona do sector defensivo adversário, já a equipa com inferioridade numérica tinha que pressionar alto na sua zona defensiva impedindo a finalização do adversário. Era crucial ser criterioso na basculação defensiva, conforme o posicionamento do portador da bola, a equipa tinha de saber posicionar entre a bola e a sua baliza. Caso a equipa com inferioridade numérica ganhasse a posse de bola devia colocar a bola numa das duas balizas que estariam nos corredores laterais, e a equipa em superioridade numérica devia reagir imediatamente após a perda impedindo a construção do adversário. Nos últimos trinta minutos da unidade de treino, era aplicado jogo formal de sete contra sete sendo potenciados os esquemas táticos. A sessão culminava com os respetivos alongamentos e com o treinador principal a realizar um balanço do último jogo com necessidade de apresentar os objetivos propostos para este quarto mesociclo.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	4ª Feira			
Microciclo	13	Mesociclo	4	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Receção	Remate	
Táticos	Organização Ofensiva	Princípios do jogo		
Físicos	Força geral	Resistência específica		
Psicológicos	Motivação para a prática	Melhorar auto-confiança		
Material	Bolas tamanho 4	Chapéus	Coletes	Barreira

Descrição	Espaço
	Campo 2
	Feedback
1# Salto de barreira + Cabeceamento - 5'▲ 30"; 2# Extensão de braços - 7' (8-10 reps / 3 séries ▲ 60"); 3# ABS (prancha baixa / prancha alta + rotação interna) - 8' (40" / 3 séries ▲ 30");	- Rápida reação à bola - Posição neutra coluna

Descrição	Espaço
	Sintético
	Feedback
4# Organização ofensiva com apoio MC ao MD/ME (intra e inter-sectorial) - 15; 5# Vagas (1x1 / 2x1 / 2x2 / 3x3) - 15'; 6# Jogo Formal (C.O. do MC ao MD/ME) - 30'; 7# Alongamento - 5'.	- Organizar e circular rápido para jogar no (s) MC / Alas

Figura 20 – Planeamento da unidade de treino às quartas-feiras (4º Mesociclo)

Neste mesociclo as quartas-feiras ficam marcadas com a possibilidade de aplicar o trabalho de força, sendo que a parte inicial era realizada no campo dois durante vinte minutos. Eram executados exercícios de saltos em barreiras com progressão para cabeceamento da bola durante um período de cinco minutos com pausa de trinta segundos a cada repetição, seguia-se a execução de extensão de braços com necessidade de aplicar entre oito a dez repetições e com pausa de sessenta segundos entre as três séries. O trabalho de força finalizava após realizar prancha baixa e prancha alta com rotação interna, durante quarenta segundos e com pausas de trinta segundos entre as três séries de cada exercício.

A parte fundamental consistia em preparar o grupo para a aplicabilidade da organização ofensiva que se pretendia executar no modelo de jogo. Nos primeiros quinze minutos da parte fundamental, era criado trabalho intra e intersectorial sendo a organização ofensiva procedida com apoio do médio centro a um dos médios que ocupavam os corredores laterais. Durante quinze minutos decorriam vagas com igualdade numérica e de superioridade numérica, ocorrendo situações de um contra um (1x1), dois contra um (2x1), dois contra dois (2x2) e de três contra três (3x3). No jogo formal era crucial aplicar transfere face ao trabalho intra e intersectorial, os apoios seriam fundamentais para que pudesse ocorrer situações de saída de igualdade numérica para a superioridade.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	5ª Feira			
Microciclo	13	Mesociclo	4	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Remate		
Táticos	Organização Defensiva	Organização Ofensiva	1x0	1x1+1
Físicos	Velocidade de reação	Velocidade de deslocamento	Resistência específica	
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar a resiliência ofensiva	Melhorar auto-confiança	
Material	Bolas tamanho 4	Chapéus	Coletes	
Descrição			Espaço	
			Campo 2	
			Feedback	
1# Passe com saída rápida - 8' (5 séries ▲ 30"); 2# Mudanças de direção com passe para GR - 8' (5 séries ▲ 30"); 3# Mudanças de ritmo (frente, trás e saída em sprint frontal) - 9' (6 séries ▲ 30");			- Rápida reação	
Descrição			Espaço	
			Sintético	
			Feedback	
4# Mata piolho futebol - 10'; 5# Finalização [Combinação AV, devolve ou finta adversário (1x0 / 1x1+1] - 10'; 6# Jogo Formal - 40'; 7# Alongamento - 5'.			- Colocar a bola alta - AV e MC combinam rápido para finalizar com remate forte	

Figura 21 – Planeamento da unidade de treino às quintas-feiras (4º Mesociclo)

As quintas-feiras dispunham de um trabalho de velocidade específica, desta forma eram potenciados passes com deslocação e mudanças de ritmo. A parte inicial era composta por um trabalho de passe para um colega com saída em velocidade, seguia-se outra ação de passe – com mudança de direção com bola e passe para o guarda-redes, e por fim existia um trabalho de mudança de ritmo em que o atleta tinha que estar disposto no interior de um losango e tinha que se deslocar para a esquerda, retomava ao centro e mudava de direção para a direita, voltava ao centro e ia atrás com uma saída em *sprint* frontal até à outra extremidade do losango. A parte inicial tinha uma duração de vinte e cinco minutos e era composta por várias pausas entre séries para o atleta poder realizar uma recuperação completa.

Num contexto mais lúdico e recreativo foi aplicado, durante a parte fundamental, o jogo mata piolho adaptado à modalidade do futebol. O jogo consistia em dividir o campo em quatro metades, nas extremidades estavam os piolhos (os guarda-redes de cada equipa) que tinham de passar a bola (com o pé) para a extremidade oposta onde estava a sua equipa, caso a bola caísse na extremidade mais perto de si, ao qual estaria o adversário, estes podiam realizar finalização somente com a oposição do guarda-redes. No campo adversário existia um "espião" que jogava em inferioridade numérica, que devia tentar ganhar a posse de bola e caso este conseguisse garantir a posse de bola devia realizar drible sobre o adversário ou

colocava rapidamente a bola no campo da sua equipa. Ganhava o jogo quem marcasse mais golos.

Seguia-se situações de superioridade numérica de um contra zero mais guarda-redes (1x0+GR), com um passe criado pelo médio e com o avançado a aplicar finalização com remate forte, quer seja no corredor central como nos corredores laterais. O avançado tanto podia optar por rematar ou até por devolver a bola para que fosse o passador a rematar para a baliza. Este exercício era prolongado aos restantes jogadores, sendo dado o exemplo de jogadores conforme a sua posição, podia ocorrer passe de um dos defesas para o médio e ter de ser este de aplicar o remeta. Quando o conteúdo estava adquirido, era incluída a recuperação defensiva, tanto podia ser feita pelos defesas como pelos médios, e desta forma ocorria situações de igualdade numérica de um contra um com recuperação de outro jogador (1x1+1) para estimular a finalização sob pressão.

Havia necessidade de dar mais tempo de jogo, e a equipa realizava quarenta minutos de jogo formal, em que o treinador adjunto e o estagiário ficavam cada um com uma equipa para gerir, e em simultâneo o treinador principal realizava ajustes quer defensivos como ofensivos nos esquemas táticos. Pretendia-se que os exercícios anteriores tivessem transfere para o jogo para avaliar se o treino estaria a ter sucesso ou se era necessário aplicar algum ajuste num ou em outro exercício. O treino finalizava com o treinador a fazer uma antevisão do estilo de jogo do adversário que se iria defrontar, em simultâneo eram executados alongamentos estáticos e era dado o grito de união do grupo.

Microciclo Padrão Período Competitivo - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			16	Mesociclo				4
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	JOGO	Folga	Resistência	Folga	Força	Velocidade Resistência	Velocidade Força	Folga
Intensidade	Alta		Baixa		Alta	Médio	Baixa	

Figura 22 – 16 º Microciclo (exemplo de um período de transição – interrupção)

Como ilustra a figura 22, o décimo sexto microciclo era de transição devido a interrupção do período letivo escolar e por interrupção do calendário competitivo até o início de janeiro de 2019. Neste microciclo realizou-se treino bi-diário à quinta-feira, sendo a unidade de treino já identificada na figura 211, em que ocorria durante o período noturno e a unidade de treino esquematizada na figura 23 era aplicada durante o período matinal.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	5ª Feira (20/12/2018)			
Microciclo	16	Mesociclo	4	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Dribles	Receção orientada	
Táticos	Princípios do jogo	Organização Ofensiva	3x2	2x3
Físicos	Velocidade de reação	Resitência		
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Motivação para a prática		
Material	Bolas tamanho 4	Chapéus	Coletes	Balizas futebol 5
Descrição			Espaço	
1# Lúdico-recreativo (Jogo do Galo) - 10'; 2# JRC (1x1 e 2x2) - 15'; 3# MPB entre quadrados (3x2): em posse joga com MC (fora do quadrado) - 30'; 4# Alongamento - 5'.			Sintético Feedback - Rápida reação - Fixa adversário - Contenção - Procurar linhas de passe	

Figura 23 – Planeamento da unidade de treino manhã 20/12/2018 (4º Mesociclo)

Neste treino matinal, existiriam várias interrupções para hidratação, e para os atletas tirarem as devidas dúvidas face a possíveis situações de jogo, quer ofensivas como defensivas. O treino extra (matinal) iniciava com um exercício lúdico-recreativo com o intuito de motivar os atletas para a prática e para que fosse melhorada a coesão grupal. O exercício em questão era o jogo do galo (ou três em linha), em que eram formadas duas equipas e que saiam os primeiros jogadores de cada equipa com um colete na mão para o colocar junto a um dos nove pinos que compunham o jogo. Após deixarem o colete, teriam de voltar em velocidade e dar a vez a um colega que também sairia com um colete na mão, após a quarta volta os jogadores saiam sem coletes e tinham que apenas trocar o posicionamento dos coletes já dispostos em jogo. A equipa que dispusesse três coletes seguidos na diagonal, vertical ou horizontal, ganhava o jogo.

Em espaços muito reduzidos eram aplicados jogos de um contra um (1x1) e de dois contra dois (2x2) em modo de torneio, os jogos acabavam após três minutos e quem ganhasse iria competir com outra equipa que tinha ganho, bem como quem perdeu jogaria com quem perdeu.

Era necessário trabalhar a manutenção da posse de bola e foi aplicado um exercício de trinta minutos, em que existiam dois quadrados em que no interior de cada um ocorriam situações de superioridade numérica de três contra dois (3x2) e entre os dois quadrados estaria o médio centro para que através de passe curto colocasse a bola de um quadrado para o outro estando com os apoios devidamente orientados e jogaria numa fase inicial sem pressão. Os jogadores em superioridade tinham de trocar a bola entre si e evitar que o adversário tirasse a bola, e após um a dois passes tinham de procurar o médio centro para virar o centro de jogo para o outro quadrado e assim sucessivamente no outro quadrado. A equipa em inferioridade numérica quando garantisse a posse de bola tinha de ser rápida e colocar a bola no interior da baliza de futebol sete. Após dez minutos de execução do exercício, o médio centro começava a ficar condicionado, dispondo de um adversário a fazer marcação direta para que fosse trabalhada a sua mobilidade criando linhas de passe e surgindo em zonas sem marcação.

O treinador principal concluía o treino com aplicabilidade de alongamentos e em simultâneo fez referência ao treino noturno que se mantinha agendado e que iria ocorrer novo bidiário no dia seguinte.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	6ª Feira (21/12/2018)			
Microciclo	16	Mesociclo	4	
Objetivos				
Técnicos	Rececção orientada	Dribles	Receção	Remate
Táticos	Princípios do jogo	Livres	Cantos	
Físicos	Velocidade de reação	Resitência	Força específica	
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Motivação para a prática		
Material	Bolas tamanho 4	Chapéus	Coletes	

Descrição	Espaço
	Sintético
MANHÃ 1# Lúdico-recreativo (Jogo da escaramuça) - 10'; 2# Relação com bola [condução pé (não) dominante / mudanças direção...] - 15'; 3# Finalização (fora / dentro área) - 20'; 4# Alongamento - 5'.	**Feedback** - Rápida reação - Agressivo pela bola - Bola junto ao pé - Remate forte / jeito
Descrição	**Espaço**
	Sintético
TARDE 1# Treino específico GR (14:00-15:00) - 60'; 1# (15:00) Lúdico-recreativo ("Amor ou Traição") - 10'; 2# Força + Finalização (Burpee + Remate / Agachamento + Receção / Prancha + Receção Orientada + Remate) - 15' (3 séries ▲ 60"); 3# Jogo formal (E.T.) - 30'; 4# Alongamento - 5'.	**Feedback** - Rápida reação - Saída rápida (GR) - Remate forte - Receção Orientada

Figura 24 – Planeamento da unidade de treino bidiária 21/12/2018 (4º Mesociclo)

Dando continuidade aos treinos bidiários, nesta sexta-feira do décimo sexto microciclo, o treino matinal iniciou com um jogo lúdico-recreativo – o jogo da escaramuça – em que eram dispostas duas equipas num

"duelo" pela bola. Existiam quatro mecos, dois mecos referentes à equipa azul e outros dois à equipa amarela – sendo que um dos mecos era de partida e chegada, e a outro era de marcação. Era disposta uma bola no centro do terreno entre os mecos de marcação e os atletas tinham de sair o mais rápido possível para ganhar a bola e levar para o meco de marcação da sua equipa. Quando a bola era segura o adversário tinha de voltar atrás o quanto antes para chamar um colega para remover a bola do meco adversário colocando no da sua equipa, e o que tinha a bola recuava para chamar outro colega para defender a bola na sua marcação. Quando o estímulo reativo para chamar um colega e atacar a bola estivesse adquirido era colocada uma segunda bola para que fosse colocada num meco de marcação e ganhava a equipa que colocasse duas bolas na sua zona.

A relação com a bola era potenciada através de exercícios de condução com o pé dominante e não dominante, eram executadas mudanças de direção, eram realizadas movimentações para colocar a bola do pé não dominante para o pé dominante e vice-versa, e tentar colocar a bola no peito e na cabeça para domínio do objeto que conduz o jogo de futebol – a bola.

Havia necessidade de trabalhar a finalização, eram dados longos períodos de aplicação de remates sem oposição, em situações de um contra zero (1x0) e de dois contra zero (2x0), dentro e fora da grande área. Além disso foram aplicados esquemas táticos – pontapés livres diretos – sem oposição e com oposição (barreira com dois jogadores formada pelo guarda-redes ou com recurso a uma baliza de futebol cinco). O treino matinal finalizou com a marcação de grandes penalidades e alongamentos dos membros inferiores e superiores.

A unidade de treino da tarde teve uma variante de trabalho específico de guarda-redes, em que estes iniciaram o treino uma hora mais cedo do que os restantes atletas, com recurso ao trabalho de perícia manual, arremessos de bola em largura e em profundidade, execução de

pontapés de baliza, bater bolas em largura e profundidade, deslizes e trabalho de remate para o trampolim com defesa com as duas mãos após a retoma da bola. Os guarda-redes, após uma hora de trabalho específico, foram integrados na parte inicial do treino com recurso à aplicação de um jogo "amor ou traição", que permite aos atletas entre si comuniquem para que possam ter sucesso durante a aplicabilidade do exercício e estabelecer maior coesão grupal. O exercício consiste em dispor quatro atletas no vértice de um quadrado e um no meio, os que estão nos vértices têm de mudar de posição sem que sejam intercetados – "amor" troca de vértice com um colega – e se perder o vértice para o jogador do meio trocam de funções – "traição", o jogador foi traído por um colega que não quis sair do seu vértice e o seu foi ocupado pelo jogador que estava no meio do quadrado.

A parte fundamental incidia na aplicabilidade de trabalho específico de força durante quinze minutos, em que era aplicado um *burpee* seguido de remate à baliza – ação que consiste em aplicar os seguintes passos: inicia-se de pé; agacha-se com os braços esticados à frente; joga-se os pés juntos para trás, esticando as pernas; retorna-se os pés para a posição de agachamento; fica-se de pé, e pula-se com os braços esticados para cima concluindo com a ação de remate à baliza. De seguida, eram necessários que os atletas estivessem dispostos a pares para que um fosse realizado um passe ao colega, este antes de receber a bola tinha de executar um agachamento, receber a bola na fase excêntrica e aplicar passe para o colega. Para trabalho da zona abdominal era aplicada a prancha, o atleta tinha de receber a bola orientada para a baliza e executar remate à baliza.

Durante os últimos trinta minutos era aplicado jogo formal com reforço nas ações de esquemas táticos, quer ofensivos como defensivos. O treinador principal pretendia corrigir erros comuns nestes esquemas táticos que tinham maior índice de sucesso na vertente ofensiva. A unidade de treino culminava alongamentos dados pelo treinador estagiário enquanto em simultâneo o treinador principal agradecia aos atletas o esforço e dedicação que

estavam a dar até aquele dia nos momentos competitivos, fazendo entender o quão importante era treinar para mais tarde obter frutos no jogo em competição.

Fazendo um balanço deste mesociclo é importante perceber que o TOCOF teve dois jogos muito complicados, ao qual os resultados foram bastante dilatados colminando em derrota para o TOCOF. Era importante para o grupo aplicar o trabalho coordenativo dos nossos jovens, contudo o trabalho de JRC não teve benefícios para o grupo, uma vez que as outras equipas que iriamos defrontar seriam superiores à nossa, Os exercícios em inferioridade numérica, tal como a situação de seis contra três (6x3), foi proveitoso com algum transfere para o jogo em que a equipa conseguia trabalhar a contenção e aplicar com segurança as coberturas defensivas, assim o grupo de três jogadores conseguiram estar compactos no corredor central basculando conforme o posicionamento do portador da bola. O trabalho de organização ofensiva com o recurso ao apoio do médio centro, ao médio direito ou ao médio esquerdo, intra e intersectorial, não foi proveitoso, uma vez que a equipa nos dois jogos não teve posse de bola para poder criar situações de perigo na zona de finalização. Neste mesociclo existiram duas unidades treino por cada microciclo, em que se aplicava a organização ofensiva, potenciando a construção e a criação de situações para finalizar, porém isto não foi proveitoso uma vez que a equipa não conseguiu gerir em jogo a manutenção da posse de bola.

Foram verificados erros ofensivos durante o período competitivo, e no período de transição, nas unidades de treino dos dia 20 e dia 21 de dezembro de 2018, aplicou-se corretamente exercícios de manutenção da posse de bola com o apoio ao médio centro estando sempre a requerer a sua mobilidade entre os dois quadrados. Além disso, o trabalho lúdico-recreativo foi crucial para potenciar a coesão grupal e para aliviar a carga de pressão exercída sob os atletas após seis derrotas consecutivas. Os exercícios lúdico-recreativos foram aplicados pelo treinador estagiário durante as unidades de treino e confirmou-se que os

atletas tenham aderido à prática dando feedback positivo para as ações do treinador estagiário.

Microciclo Padrão Período Competitivo - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			18	Mesociclo				5
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	JOGO	Folga	Velocidade	Folga	Resistência	Força	Folga	JOGO
Intensidade	Alta		Baixa		Média	Alta		Alta

Figura 25 – 18º Microciclo padrão do período competitivo (5º Mesociclo)

5º Mesociclo – Semana de 3 de janeiro de 2019 a 31 de janeiro de 2019: Neste mesociclo ocorreram alterações ao tipo de capacidades físicas a potenciar, pode-se observar na figura 25, conforme o dia em questão. A velocidade era introduzida à segunda-feira, o maior índice no trabalho de resistência era realizado à quarta-feira e a força seria aplicada à quinta-feira por motivos de ordem logística, existindo assim um dia de folga entre o trabalho de força e o do jogo.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	2ª Feira			
Microciclo	17	Mesociclo	5	
Objetivos				
Técnicos	Condução de bola	Receção	Passe curto	Remate
Táticos	Princípios do jogo	Organização Defensiva	Organização Ofensiva	Posse de bola
Físicos	Coordenação geral	Velocidade de deslocamento	Resitência	
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar auto-confiança		
Material	Bolas tamanho 4	Balizas futebol 5	Coletes	Chapéus
Descrição			Espaço	
1# Coordenação (30'): - Skipping frontal + Saltos pé coxinho com cabeceamento - 10'; - Sprint frontal com passe ao GR - 10'; - Sprint em slaloon + Remate - 10';			Sintético Feedback - Rápida condução de bola - Concentração para atacar a bola	
Descrição			Espaço	
2# Triangulo (passe frontal, cabeceia de lado e sprint com bola) - 10'; 3# Jogo 5x5 (quem perde fica de fora) - 15'; 4# Jogo Formal (**Rever** saídas GR a bater / saídas GR em posse para MC→MD_ME / saídas jogo MC / Pressão alta_baixa / Cantos: ***28*** Directo 1º Poste / ***17*** Directo 2º Poste / ***22*** e ***11*** Arco por fora) - 35'; 5# Alongamento - 5'.			Sintético Feedback - Incentivar drible e remate	

Figura 26 – Planeamento da unidade de treino às segundas-feiras (5º Mesociclo)

Na unidade do treino de segunda-feira deste quinto mesociclo, o trabalho coordenativo era potenciado durante trinta minutos, sendo que era aplicado skipping frontal com recurso ao trabalho unipedal, realizando saltos ao pé coxinho estando em simultâneo a cabecear uma bola. Era adicionado *sprint* com multi-passe ao guarda-redes, e por fim era aplicado *sprint* frontal em *slalom* com remate à baliza.

Na parte fundamental era realizado um triângulo, em que entre cada vértice era realizada uma ação de passe frontal entre dois colegas, noutro vértice seria realizado um cabeceamento

para o lado exterior do triângulo e no outro vértice seria executado *sprint* com condução de bola. Com o intuito de potenciar a competição entre jogadores aplicava-se jogos de cinco contra cinco (5x5), num espaço de três minutos ou diferencial de dois golos, quem perdia saía fora do jogo e aguardava pela próxima vez. Dando trinta e cinco minutos de trabalho no jogo formal, em que se procurava rever as saídas a jogar através do guarda-redes ou se pressionado que teria de bater a bola em largura e em profundidade, caso saísse a jogar o guarda-redes teria de possibilidade de passar para o médio centro para que este realizasse passe para o médio direito ou para o médio esquerdo para que aplique remate ou cruzamento para a zona de finalização. O médio centro teria de saber aplicar saídas de jogo quando iniciava a partida colocando a bola em profundidade para os corredores laterais. Em análise seria o trabalho de linhas de pressão com bloco alto e baixo. Os esquemas táticos eram meticulosamente trabalhados sendo aplicados os pontapés de canto do lado direito ao primeiro poste ou direto para a baliza adversária e nos pontapés de canto do lado esquerdo era realizado um arco para fora para a entrada da grande área para que ocorresse um lance de bola perdida para o defesa rematar com força para a baliza.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF

Data	4ª Feira			
Microciclo	17	Mesociclo	5	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Remate	Receção	
Táticos	Organização Defensiva	Posse de bola	Transições	
Físicos	Coordenação específica	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar auto-confiança		
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes

Descrição	Espaço / Feedback
1# Específico GR (30'): Saídas/deslizes, trabalho mãos, lançamentos (...); 1# Coordenação (30'): - Skipping frontal + Skipping lateral - 10'; - Saltos diagonais entre mecos/chapéus - 10'; - "Macaca" (Saltos a um pé seguido dois fora) - 10';	Espaço: Campo 2 Feedback: - Rápida reação à bola - Posição neutra coluna
Descrição	**Espaço / Feedback**
3# Quadrado (6x3) - 15'; 4# Jogos reduzidos (1x1 / 2x2) - 20'; 5# Jogo Formal - 25'; 7# Alongamento - 5'.	Espaço: Sintético Feedback: - Correção de posições - Agressividade defensiva

Figura 27 – Planeamento da unidade de treino às quartas-feiras (5º Mesociclo)

A unidade de treino de quarta-feira do quinto mesociclo preparava os guardas-redes no trabalho específico e em simultâneo estariam os restantes atletas a aplicar trabalho de coordenativo. Os guarda-redes fariam saídas entre os postes, era executado trabalho de mãos,

lançamentos com a mão em profundidade e executavam pontapés de saída na pequena área. No trabalho coordenativo realizava-se *skipping* frontal e *skipping* lateral, adicionalmente eram realizados saltos diagonais entre os mecos ou chapéus, por fim era aplicado em escada o exercício da "macaca" –consiste em ser aplicado um solto unipedal para dentro da escada e novo salto com abertura em solo com apoio dos dois pés fora da escala.

Na parte fundamental do treino era realizado o exercício do quadrado, eram realizadas situações de superioridade numérica de seis jogadores contra três dispostos em dois quadrados distintos. A equipa em vantagem numérica tinha que ser forte na manutenção da posse de bola realizando troca de bola entre si evitando que o adversário conseguisse tirar a bola, caso ocorresse os seis tinham que reagir rápido à transição defensiva e voltar a garantir a posse de bola. Já a equipa em inferioridade numérica, tinha de aplicar pressão ao portador da bola e quando garantisse a posse de bola tinha de ser rápida ao colocar a bola no quadrado oposto onde estavam os seus colegas em vantagem numérica para realizar posse de bola contra o adversário. Após quinze minutos de execução deste exercício, seriam aplicados jogos reduzidos em situação de igualdade numérica, ocorrendo um contra um (1x1) e dois contra dois (2x2). O fim da parte fundamental seria concluído após vinte e cinco minutos do jogo formal decorrer, sendo corrigidas ações de organização defensiva e as transições ofensivas.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	5ª Feira			
Microciclo	17	Mesociclo	5	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Receção	Cabeceamento	Passe longo
Táticos	Princípios do jogo	Organização Ofensiva	Livres	Cantos
Físicos	Força geral	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar a resiliência ofensiva	
Material	Bolas tamanho 4	Bola medicinal	Chapéus	Coletes

Descrição	Espaço
1# Lançamento Bola Medicinal (Arremeço atrás da cabeça) - 8' (4-6 reps / 3 séries ▲ 45"); 2# Extensão de braços - 7' (8-12 reps / 3 séries ▲ 45"); 3# Super-homem - 7' (8-12 reps / 3 séries ▲ 45"); 4# Triangulo (passe frontal, cabeceia de lado e sprint com bola) - 8';	Ginásio e Pavilhão **Feedback** - Bola junto ao pé - Levanta a cabeça (passe) - Ataca a bola (sprint)

Descrição	Espaço
4# Jogos reduzidos [3x2+**1** (joker)+2x3] - 10'; 5# Jogos reduzidos [2x2+**3** (joker)+2x2] - 10'; 6# Jogo Formal (O.O.: Saída GR a bater / Saída GR→MC / Saída GR→DC) - 35'; 7# Alongamento - 5'.	Sintético **Feedback** - Correção de posições - Agressividade pressão ao portador posse de bola

Figura 28 – Planeamento da unidade de treino às quintas-feiras (5º Mesociclo)

Na unidade de treino de quinta-feira deste quinto mesociclo era aplicado na parte preparatória um trabalho de força em que era realizado lançamento com recurso à bola

medicinal entre quatro a seis repetições em três séries sendo aplicada uma pausa de quarenta e cinco segundos entre séries – a ação a realizar seria semelhante à da execução do lançamento de linha lateral sendo realizado um arremesso, proveniente da parte posterior da cabeça, para a frente e para cima. Em seguida eram realizadas entre oito a doze repetições de extensões de braços em três séries com pausas de quarenta e cinco segundos entre séries. Por fim, era realizado o exercício de super-homem com três séries com um intervalo de oito a doze repetições, em que se aplicava uma pausa de quarenta e cinco segundos entre séries. Os atletas seriam dispostos no exterior de um triângulo realizando um circuito entre vértices, ao que no vértice mais à esquerda teria de ser feito um passe frontal, no vértice mais à direita era para aplicar um cabeceamento para o lado exterior do triângulo e no vértice mais afastado era para aplicar *sprint* com bola.

Depois eram realizados exercício de JRC, sendo utilizado todo o campo de futebol sete estando dividido em duas metades do campo. Em cada metado do campo ocorria uma situação de superioridade numérica de três contra dois (3x2) e no sector médio estaria o médio centro a ocupar a função de *joker* para a equipa que realizasse a organização ofensiva. Este exercício tinha uma evolução no sector médio, em que passaria a ter três *jokers* – o médio centro e os dois médios dos correspondentes corredores laterais – e em cada metade do campo ocorreriam situações de igualdade de dois contra dois (2x2). A parte fundamental do treino seria concluída com o jogo formal em situação de sete contra sete (7x7), sendo necessário corrigir a organização ofensiva e potenciar as saídas através do guarda redes com recurso ao médio centro e aos defesas, e/ou pontapeando a bola em largura e profundidade caso ocorra pressão alta. Na parte final do treino o treinador adjunto e o treinador estagiário aplicavam os alongamentos estáticos com domínio da musculatura dos membros inferiores para a maioria dos atletas e com especial atenção no alongamento dos membros superiores dos guarda-redes.

Neste mesociclo preparámo-nos para defrontar duas das equipas com maior aptidão ofensiva da série que nos causou grandes adversidades na organização defensiva. Replicamos exercícios de situações que nos foram crucias para cada partida, os comportamentos de ação defensiva permitiram que ocorresse transfere para os jogos.

Procurei dinamizar mais exercícios e no planeamento do mesmo mesociclo, o treinador principal acatou algumas propostas de exercícios indicados, foram ministrados feedbacks de reforço positivo para o coletivo e houve necessidade de aplicar de um ou outro *feedback* motivacional num contexto individual pois já existiam casos de atletas pensarem que lesavam a equipa, quando na realidade estariam a ajudá-la.

Penso que o exercício de transição de um quadrado para o outro foi bem interpretado pelos jogadores, tanto que pôde-se observar as ações desse exercício nos jogos realizados durante este mesociclo. Os JRC foram o ponto chave para que os jogos fossem mais equilibrados em termos de resultado e em campo se pôde comprovar a agressividade, quer defensiva como ofensiva, deste grupo de trabalho em momentos de transição.

As saídas de jogo através do guarda-redes, não potenciaram o modelo de jogo da equipa e constituiu num grande problema para nós, pelo facto de os adversários conseguiram pressionar rapidamente o nosso sector defensivo ao que tanto o guarda-redes como o defesa que recebia a bola sentia-se inseguro para sair em progressão na etapa de construção.

Microciclo Padrão Período Competitivo - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			21	Mesociclo				6
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	JOGO	Folga	Resistência	Folga	Velocidade	Velocidade	Folga	JOGO
Intensidade	Alta		Média		Média	Baixa		Alta

Figura 29 – 21º Microciclo padrão do período competitivo (6º Mesociclo)

6º Mesociclo – Semana de 4 de fevereiro de 2019 a 28 de fevereiro de 2019: Neste mesociclo houve necessidade de abdicar do trabalho de força e potenciar a velocidade, como consta na figura 29, a velocidade era aplicada nas unidades de treino de quarta e quinta-feira.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	2ª Feira			
Microciclo	21	Mesociclo	6	
Objetivos				
Técnicos	Condução de bola	Receção	Passe curto	Remate
Táticos	Princípios do jogo	Organização Defensiva	Organização Ofensiva	Posse de bola
Físicos	Coordenação geral	Velocidade de deslocamento	Resitência	
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar auto-confiança		
Material	Bolas tamanho 4	Balizas futebol 5	Coletes	Chapéus

Descrição	Espaço
	Sintético
	Feedback
1# Coordenação (30'): - Skipping frontal + Skipping atrás - 10'; - Skipping Lateral a dois (Frente-a-frente / Costas) - 10'; - Saltos unipedais entre mecos/chapéus - 10';	- Rápida reação
Descrição	**Espaço**
	Sintético
	Feedback
2# Triangulo (passe frontal, cabeceia de lado e sprint com bola) - 10'; 3# Jogo 5x5 (quem perde fica de fora) - 15'; 4# Jogo Formal (**Rever** saídas GR a bater / saídas GR em posse para MC→MD_ME / saídas jogo MC / Pressão alta_baixa / Cantos: ***28*** Directo 1º Poste / ***17*** Directo 2º Poste / ***22*** e ***11*** Arco por fora) - 35'; 5# Alongamento - 5'.	- Incentivar drible e remate

Figura 30 – Planeamento da unidade de treino às segundas-feiras (6º Mesociclo)

A unidade de treino de segunda-feira deste mesociclo incidia na resistência e aplicava na parte inicial um trabalho coordenativo numa duração de trinta minutos, sendo aplicadas três estações em que eram realizados *skippings* frontais e a meio do percurso ocorria alteração para *skippings* atrás. Noutra estação eram realizados *skippings* laterais, a pares em que numa primeira fase realizavam frente a frente e depois de costas, por fim era aplicado um trabalho de saltos unipedais entre mecos ou chapéus em que era aplicado o equilíbrio e reforçada a multilateralidade do atleta.

Tal como no mesociclo anterior, na parte fundamental foi aplicado um triângulo, em que entre dois vértices eram realizados passes frontais entre dois colegas, noutro vértice aplicava-se cabeceamento para o lado exterior do triângulo e no outro vértice os atletas teriam de realizar arranques em velocidade com condução de bola. Mantinha-se a dinâmica competitiva com jogos de cinco contra cinco (5x5), com um tempo de jogo de três minutos ou diferencial de dois golos marcados, quem perdia saía do jogo dando lugar a outra equipa que estaria fora. Em seguida era aplicado durante trinta e cinco minutos, o jogo formal de sete contra sete (7x7), reforçando as saídas de jogo através do guarda-redes com tomada de decisão de livre

arbítrio, se pressionado este batia a bola para os corredores laterias, caso o guarda-redes saísse a jogar podia passar ao médio centro para que este iniciasse a etapa de criação na organização ofensiva com o intuito de chegar à etapa de finalização. O médio centro teria de colocar, nas saídas de jogo através do meio-campo, a bola em profundidade para um dos corredores laterais para que o médio desse corredor conseguisse entrar na etapa de criação. Havia reforço na organização defensiva para que as linhas de pressão com bloco alto estivessem mais próximas das possíveis linhas de passe do adversário e na pressão em bloco baixo era necessário criar estabilidade espacial diminuindo a amplitude ofensiva do adversário. Nos esquemas táticos, nos pontapés de canto eram executados pelos quatro possíveis marcadores, sendo que no lado direito a bola devia seguir para o primeiro poste ou tentava-se executar canto direto para marcar golo na baliza adversária e nos pontapés de canto do lado esquerdo era realizado em arco para fora para a entrada da grande área ocorrendo um remate por algum médio ou defesa rematar com força para a baliza.

A sessão era concluída com um *feedback* de reforço positivo para o coletivo face ao (s) jogo (s) difícil (eis) que ocorrera (m) no sábado. Em simultâneo, eram administrados os alongamentos dos membros inferiores e dos membros superiores.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	4ª Feira			
Microciclo	21	Mesociclo	6	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Remate	Receção	Passe longo
Táticos	Organização Defensiva	Princípios do jogo	Transições	Posse de bola
Físicos	Velocidade de deslocamento	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a atitude competitiva	Melhorar a concentração para a tarefa/prática		
Material	Bolas tamanho 4	Coletes	Chapéus	
Descrição			Espaço	
			Campo 2	
			Feedback	
1# Velocidade 15m - 7' (3 reps ▲ 45"); 2# Velocidade com mudanças de direção 15m - 8' (3 reps ▲ 45"); 3# Velocidade com mudanças de ritmo - 10' (4 reps ▲ 45").			- Rápida reação	
Descrição			Espaço	
			Sintético	
			Feedback	
2# Jogo Formal 7x7 (Infantis Vs. Iniciados) - 55'; 3# Alongamento - 5'.			- Correção de posições - Agressividade defensiva - Revisão princípios de jogo	

Figura 31 – Planeamento da unidade de treino às quartas-feiras (6º Mesociclo)

Nesta unidade de treino, a equipa técnica optou por realizar uma unidade de treino focada para a capacidade de velocidade e de resistência. A velocidade era potenciada porque na parte inicial eram aplicados exercícios de *sprint* de quinze metros sem

bola, sendo que as pausas eram aplicadas durante quarenta e cinco segundos numa totalidade de sete minutos de aplicabilidade do exercício. Nos oito minutos seguintes, constava um exercício de velocidade com mudanças de direção num espaço de quinze metros e com aplicabilidade de quarenta e cinco segundos de pausa entre repetições – neste exercício o atleta teria de percorrer quinze metros com mudanças de direção para a esquerda e para a direita entre os cones sem bola. O trabalho de velocidade era finalizado com saídas com mudança de ritmo na velocidade, o atleta iniciava o exercício numa zona central e teria que desloca lateralmente para a esquerda (a uma distância de três metros do centro), retomava ao centro, dava continuidade ao movimento com deslocamento lateral para a direita (a uma distância de três metros do centro), voltava novamente ao centro, recuava três metros de costas e saía em *sprint* frontal a uma distância total de seis metros.

A parte fundamental era incidiada mais na resistência com uma duração de cinquenta e cinco minutos, uma vez que era realizado jogo formal de sete contra sete (7x7) contra a equipa de iniciados para garantir maior competitividade ao grupo de infantis. Desta forma, eram proporcionadas adversidades do jogo com necessidade de corrigir ação de organização defensiva e ofensiva.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF

Data	5ª Feira			
Microciclo	21	Mesociclo	6	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Receção	Remate	
Táticos	2x1	2x0	Organização Ofensiva	Transições
Físicos	Velocidade de reação	Velocidade de deslocamento		
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar a resiliência ofensiva	
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes

Descrição	Espaço / Feedback
1# Velocidade 10m - 7' (3 reps ▲ 45"); 2# Velocidade com mudanças de direção 10m - 8' (3 reps ▲ 45"); 3# Velocidade com mudanças de ritmo - 10' (4 reps ▲ 45").	Ginásio - Rápida reação
Descrição	**Espaço / Feedback**
4# Finalização (Passe nas costas no CC + Remate de 1ª) - 10' (4 reps ▲ 60"); 5# Progressão + C.O. [2x1→2x0+GR / 2x2→2x1+GR - 10' (4 reps ▲ 60")]; 6# Bola Cruzada c/ Finalização [MC→MD cruza longo ME cruza área 2x1 - 10' (4 reps ▲ 60")]; 7# Jogo Formal (7x7) - 30'; 8# Alongamento - 5'.	Sintético - Fixar DC - Transição: Progressão após recuperar a bola - Cruzamento diagonal

Figura 32 – Planeamento da unidade de treino às quintas-feiras (6º Mesociclo)

A parte final da unidade de treino consistia em reunir as duas equipas para fazer um balanço do jogo, em simultâneo todos aplicavam os alongamentos estáticos com recurso a um agente de ensino – um atleta da equipa

de iniciados demonstrava o alongamento a realizar e todo o grupo aplicava-o, e os dois treinadores principais das duas equipas procuraram avaliar as ações coletivas e individuais de cada equipa.

À semelhança da unidade de treino anterior, nesta unidade de treino seriam aplicados os mesmos exercícios da parte inicial, a única diferença estaria na distância dos percursos em velocidade que eram reduzidos dos quinze metros para os dez metros de distância.

Na parte fundamental era trabalhada essencialmente a finalização. Existia um exercício que era aplicado numa ação multipla de passe e receção com execução de remate de primeira, um jogador estaria no corredor central e aplicava passe para o avançado (que estaria com oposição), este tinha que receber a bola junto ao pé e optava por aplicar finta de corpo enganando o adversário para que rematasse de imediato à baliza. O quinto exercício tinha como objetivo aplicar a progressão e a cobertura ofensiva intersectorial, sendo realizada uma situaçao de contenção e cobertura defensiva intrasectorial. Desta forma ocorria uma situação de dois contra dois (2x2) na etapa de construção, o portador da bola devia fixar um defesa e o seu colega devia dar cobertura ofensiva, caso os defesas ganhassem a bola podiam transitar ofensivamente e finalizar, enquanto que os que inicialmente estariam a atacar teriam de reagir rápidamente para retomarem a posse de bola. A equipa que estaria a realizar a organização ofensiva quando transitava para a etapa de criação estaria em superioridade numérica ocorrendo uma situação de dois contra um mais guarda-redes (2x1+GR), o portador da bola tinha que fixar o defesa e podia progredir em drible, passar ao seu colega ou rematar. Caso o defesa ou o guarda-redes ganhassem a bola podiam transitar e aplicar jogo direto para os outros dois jogadores que estariam no sector ofensivo. O sexto exercício numa situação de quatro contra um mais guarda-redes (4x1+GR), que consistia em o avançado atrasar a bola, no corredor central, para o médio centro, o avançado desmarcava-se do seu adversário, o médio centro optava por aplicar passe longo para um dos corredores laterais sendo aplicado

cruzamento por um dos médios – o médio centro daria cobertura, na pequena área ao primeiro poste surgia o avançado e ao segundo poste surgia o médio contrário para finalizar.

Durante trinta minutos era realizado jogo formal de sete contra sete (7x7) e a sessão terminava com os devidos alongamentos.

Este mesociclo teve uma unidade de treino em que a parte fundamental era igual ao quinto mesociclo, pretedeu-se otimizar os rácios de coordenação e de relação com a bola para cumprir com os objetivos táticos na competição. Isto trouxe benefícios para este período competitivo, a equipa apresentava resultados numéricos na finalização e chegando mais vezes ao golo do que no mesociclo passado. A competitiva internamente era atroz e era replicada no jogo em cada disputa da posse de bola em era notório nas ações de transição pela alta pressão criada nos adversários, sendo ou não hipoteticamente superiores ao TOCOF.

Os esquemas táticos tiveram um sabor agridoce, visto que em termos defensivos a equipa continuava a comprometer e a sofrer golos através de livre direto ou da marcação de grande penalidade, isto porque a estatura dos nossos guarda-redes era ambigua face ao tamanho da baliza e à média de alturas dos restantes guarda-redes do campeonato. Por outro lado, a equipa estaria a conseguir resultados também através dos esquemas táticos em que era na marcação de pontapés de canto que conseguia finalizar.

Neste mesociclo o treinador principal deu-me total autonomia de planear e administrar exercícios de treino, em que na unidade de treino de quarta-feira a parte inicial era da minha inteira responsabilidade e na unidade de treino de quinta-feira os dois primeiros exercícios da parte fundamental do treino eram da minha responsabilidade instruir, demonstrar e aplicar na prática o que era necessário potenciar nos atletas. Procurei aplicar em treino feedback prescritivos e de atenção para alertar para o objetivo daquele (s) exercício (s), em alguns momentos que senti por parte dos atletas abuso de confiança apliquei uma lideraça

literalmente autocrática a fim de evitar maiores confusões. Contudo penso que este tipo de liderança continuo, sem balencear sob a vertente relacional de cariz social ou até mesmo democrático, trouxe alguns conflitos com a forma de lidar com alguns atletas que demonstraram não ficarem agradados com tal forma de liderar o treino.

Finalmente o grupo de trabalho apresentava sucesso na finalização, obtendo em quatro jogo sete golos e isso para o grupo de trabalho era uma mais valia em termos de eficiência pois já não havia como explicar o motivo de tantas oportunidades que foram realizadas pela equipa na etapa de criação e de finalização ao que em mesociclos passados a equipa dificilmente pontuava quando os jogos estavam renhidos até ao ponto do adversário marcar.

Microciclo Padrão Período Competitivo - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			25	Mesociclo			7	
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	JOGO	Folga	Resistência	Folga	Velocidade	Força	Folga	JOGO
Intensidade	Alta		Média		Baixa	Média		Alta

Figura 33 – 25º Microciclo padrão do período competitivo (7º Mesociclo)

7º Mesociclo – Semana de 4 de março de 2019 a 28 de março de 2019: Neste mesociclo retomou-se o trabalho de força, contudo foi trabalhado com um dia de intervalo do jogo competitivo. A velocidade incidia na unidade de treino de quarta e a resistência na unidade de treino de segunda-feira.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	2ª Feira			
Microciclo	25	Mesociclo	7	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Receção	Passe longo	Remate
Táticos	Princípios do jogo	Organização Defensiva	Organização Ofensiva	Posse de bola
Físicos	Coordenação geral	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar a resiliência ofensiva	Melhorar a atitude competitiva	
Material	Bolas tamanho 4	Balizas futebol 5	Coletes	Chapéus
Descrição			Espaço	
1# Coordenação (30'): - Skipping lateral (dentro) + Skipping lateral (fora) - 10'; - Abre e fecha - 10'; - Saltos pé juntos (meio → esquerda → direita → meio) - 10';			Campo 2 Feedback - Rápida reação	
Descrição			Espaço	
2# Posse de bola Vs. Transição [6 (fora) + 3 (dentro) x 2) - 10'; 3# JRC 3x3 / 4x4+1 (joker) - 10'; 4# JRC [GR+5 (jogo directo) x 4 (posse) - 10'; 5# Jogo Formal (7x7) - 30'; 6# Alongamento - 5'.			Sintético Feedback - Agressividade sobre o portador da bola - Circular bola CC e CL	

Figura 34 – Planeamento da unidade de treino às segundas-feiras (7º Mesociclo)

Neste mesociclo a unidade de treino de segunda-feira trabalhava maioritariamente a capacidade de resistência. Na parte inicial aplicava-se um trabalho coordenativo numa duração total de trinta minutos,

sendo os atletas dispostos em três estações, numa realizavam *skippings* laterais estando perfilados frontalmente e depois de costas. Noutra estação, realizava-se coordenação em escadas, cada um tinha de aplicar uma ação de rápida execução para abrir e fechar as pernas, dentro e fora das escadas com progressão frontal e por fim, noutra estação eram realizados saltos a pés juntos com mudanças de direção – do centro para a esquerda, da esquerda para o centro, do centro para a direita e retomando da direita para o centro.

Na parte fundamental era potenciado um exercício de posse de bola e de transição. No interior de um quadrado existia uma situação de inferioridade numérica, de dois contra três (2x3), cujos jogadores em inferioridade tinham de fazer variar o centro de jogo entre o corredor lateral esquerdo e o direito com os seis apoios que estavam no exterior desse quadrado. No interior do quadrado, a equipa em superioridade numérica tinha de pressionar fortemente o adversário e quando ganhasse a posse de bola podia finalizar na baliza de futebol sete (com oposição do guarda-redes), ao passo que a equipa em inferioridade tinha de evitar essa finalização e procurar garantir novamente a posse de bola no interior do quadrado. Após dez minutos eram realizados em duas metades do campo, JRC, numa situação de igualdade numérica de três contra três (3x3) e numa situação de quatro contra quatro (4x4+1 *joker*) com um apoio *joker* para quem tivesse a posse de bola ganhar superioridade numérica sob o adversário. Durante mais dez minutos era realizado um exercício a meio-campo, com uma equipa em superioridade numérica de um guarda-redes mais cinco contra quatro mais guarda-redes (GR+5x4+GR), em que a equipa em superioridade numérica tinha que realizar jogo direto e o seu guarda-redes tinha que defender, consoante o posicionamento do portador da bola adversário, três balizas de futebol cinco que estariam dispostas no meio-campo. A equipa que jogava em inferioridade numérica tinha de realizar posse de bola, devia entrar no terreno adversário sempre com circulação da bola e com mudanças no centro de jogo para dar entrada e finalizar numa das três balizas. A parte fundamental culminava no jogo formal, com

a duração de trinta minutos, para que fosse aumentada a competitividade entre jogadores sendo em parte negligenciada propositadamente possíveis faltas para que fosse otimizada a resiliência dos atletas face a comportamentos discriminatórios que foram alvo durante alguns jogos dos mesociclos anteriores e do que vigorava até aqui.

A parte final servia para serem realizados os alongamentos e para o treinador "acalmar" possíveis discórdias dos atletas sob faltas não assinaladas no jogo, tanto em treino como nos jogos oficiais, uma vez que o treinador não pretendia que estes se revoltassem e demonstrassem em campo o seu desagrado pelos (não) comportamentos provenientes do juiz da partida – o árbitro – que deve zelar pelo cumprimento das leis de jogo e pela formação da modalidade de futebol.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	4ª Feira			
Microciclo	25	Mesociclo	7	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Remate	Receção	
Táticos	Organização Defensiva	Princípios do jogo	Transições	Posse de bola
Físicos	Velocidade de deslocamento	Velocidade de reação	Resistência específica	
Psicológicos	Melhorar a atitude competitiva	Melhorar a concentração para a tarefa/prática		
Material	Bolas tamanho 4	Balizas futebol 5	Chapéus	Coletes
Descrição			Espaço	
1# Velocidade e Coordenação (30'): - Deslocamentos diagonais para a frente - 7' (3 reps ▲ 45"); - Velocidade com mudanças de ritmo - 10' (4 reps ▲ 45"); - Alternância de apoios em velocidade 15m (unipedal em mecos) - 8' (3 reps ▲ 45");			Campo 2 Feedback - Rápida reação (Competição)	
Descrição			Espaço	
2# Posse Bola (MC e alas) - 20'; 3# Organização Defensiva entre corredores (4x3+GR) - 20'; 4# Jogo Formal - 20'; 5# Alongamento - 5'.			Sintético Feedback - Organizar MC / ALA - Pressionar portador bola - Circular bola CC e CL	

Figura 35 – Planeamento da unidade de treino às quartas-feiras (7º Mesociclo)

Era dia de reforçar a coordenação com recurso à aplicabilidade da velocidade, quer reativa como de deslocamento. A parte inicial começava com saídas em *sprint* em ziguezague num percurso de quinze metros de distância, eram aplicadas três séries com apenas uma repetição sendo que entre séries realizava-se pausa de quarenta e cinco segundos. Seriam reforçadas as saídas com mudança de ritmo na velocidade num percurso de dez metros, o atleta começava o exercício numa zona central e teria que se deslocar para a esquerda (a uma distância de três metros do centro), retomava ao centro, depois continuava num movimento com deslocamento lateral para a direita (a uma distância de três metros do

centro), voltava novamente ao centro, em três metros fazia corrida e saía em *sprint* frontal a uma distância total de seis metros. Aqui pretendia-se realizar quatro séries com apenas uma repetição sendo que entre séries realizava-se pausa de quarenta e cinco segundos. O trabalho de velocidade finalizava com execução rápida de alternância unipedal, sendo apoiado o pé esquerdo no meco ou chapéu disposto à esquerda com intercalação do outro apoio no meco ou chapéu que estaria à direita, estes estariam a uma distância de um metro entre cada apoio num percurso frontal de dez metros.

Na parte fundamental era realizado um trabalho de gestão de posse de bola entre o médio centro e os dois médios que estariam nos dois corredores laterais, o exercício era disposto a meio-campo sendo colocadas balizas de futebol cinco nas linhas laterais e ocorreria uma situação de três contra três (3x3) em transição ofensiva. Três jogadores iniciavam no meio-campo e progrediam para uma baliza, tinham que gerir a posse de bola no campo adversário e finalizar, caso perdessem a posse de bola tinham que reagir até ao meio-campo e se a equipa que entrasse em transição ofensiva passa-se para lá do meio-campo já estaria a realizar organização ofensiva e aplicavam posse de bola na outra metade do campo contra outros três adversários com o propósito de circularem a bola entre os três corredores e finalizarem. Caso esta equipa de três perdesse a bola teria de reagir até ao meio-campo para recuperar a posse de bola e se não tivesse sucesso a outra equipa entrava em organização ofensiva. Em simultâneo, no meio-campo contrário estaria a ser aplicado no sentido da baliza de futebol sete uma situação de inferioridade numérica de três contra quatro (3x4) em que a equipa de três elementos devia trabalhar a organização defensiva por corredores – central e os dois laterais – introduzindo os princípios da contenção, da cobertura defensiva e do equilíbrio. Caso a bola estivesse no corredor central, os jogadores a defender deviam dispor-se nos três corredores sendo que os que estariam no corredor lateral estariam no limite para entrar no

corredor central, se a bola fosse para o corredor lateral havia possibilidade de o atleta do corredor lateral oposto de realizar equilíbrio defensivo no interior do corredor central.

Aa fim de validar ocorrência de transfere os exercícios descritos anteriormente era realizado jogo formal, um treinador ficava a orientar uma equipa em posse de bola e outro treinador a outra equipa em contra-ataque, sendo que em momentos de jogo era solicitado que a equipa que estaria em organização defensiva devia concentrasse para o objetivo tático defensivo com possibilidade de reagir em transição ofensiva. A meio do jogo ambos os treinadores trocavam a forma de jogar das suas equipas, ou seja, quem estava a jogar em contra-ataque passava a realizar posse de bola e vice-versa.

A parte final do treino ocorriam *feedback* recordatórios para o grupo para que estes se recordassem de ações do jogo ou do treino que devesse ser otimizada. A par disto toda a equipa aplicava os alongamentos estáticos para realizar o alinhamento das fibras musculares.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	5ª Feira			
Microciclo	25	Mesociclo	7	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Remate		
Táticos	2x1	2x0	Organização Ofensiva	Transições
Físicos	Velocidade de reação	Velocidade de deslocamento		
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar a resiliência defensiva	Melhorar a resiliência ofensiva	
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Chapéus	Coletes

Descrição	Espaço / Feedback
1# Trabalho de Força (30'): - Salto vertical (4-6 reps / 3 séries ▲ 60"); - Salto unipedal alternado (4-6 reps / 3 séries ▲ 60"); - Agachamento (6-10 reps / 3 séries ▲ 60"); - Lounge/afundos (15-20 reps / 3 séries ▲ 60")	Espaço: Ginásio Feedback: - Posição neutra coluna - Força M.I. para saltar - Anteversão bacia (afundo)
Descrição	**Espaço / Feedback**
2# Quadrado (passes para MC) - 10'; 2# Finalização Lateral - 10' (4 reps ▲ 45"); 3# Transição (S.D.: 2x2 / S.M.: 3x1 / S.O.: 3x2+GR) - 15'; 4# Jogo Formal (7x7) - 25'; 8# Alongamento - 5'.	Espaço: Sintético Feedback: - MC (receção orientada) - Transição: Progressão após recuperar a bola - Remate cruzado

Figura 36 – Planeamento da unidade de treino às quintas-feiras (7º Mesociclo)

Treino de força a aplicar no ginásio nas unidades de treino de quinta-feira em que ocorriam saltos verticais e unipedais alternados com execução de três séries de quatro a seis repetições, entre cada série era realizada uma pausa de sessenta segundos. Era realizado agachamento com execução de três séries de seis a dez repetições, entre cada série era realizada uma pausa de sessenta segundos. E por fim, eram realizados afundos (*lounges*) com aplicação de três séries de quinze a vinte repetições, entre cada série era realizada uma pausa de sessenta segundos.

A parte fundamental tinha um exercício para potenciar a receção orientada do médio centro, em que era disposto no interior do quadrado e tinha que aplicar passe para um colega, esse mesmo colega devolvia a bola e o médio centro mudava de posição orientando-se para outro colega que estaria noutra extremidade do quadrado (este exercício tinha uma rotação nos apoios tanto para a direita como para a esquerda). Em seguida, num espaço de dez minutos ocorria um exercício de finalização, em que os atletas realizavam remates diagonais, quer dentro como fora da grande área, com origem do corredor lateral esquerdo e direito, com ligeira progressão para a baliza em situação de um contra zero mais guarda-redes (1x0+GR). Logo após o trabalho de finalização, potenciava-se a transição intra e intersectorial, pois a equipa que estaria em posse progredia no seu sector defensivo numa situação de dois contra dois (2x2) em seguida ganhavam vantagem no sector médio, uma vez que já estaria um jogador a aguardar neste sector com oposição e ocorria uma situação de três contra um (3x1), ao entrarem no sector ofensivo a equipa mantinha a vantagem numérica que seria de três contra dois (3x2). Importante de salientar que a equipa em organização defensiva realizava apenas trabalho intrassectorial, sendo se ganhassem a bola em qualquer dos sectores que deviam transitar para o ataque.

Nos últimos vinte e cinco minutos era aplicado jogo formal em que havia total liberdade na tomada de decisão e na forma de operacionalizar o jogo de cada equipa, passando os treinadores a serem observadores e a avaliarem comportamentos coletivos e individuais.

Na parte final o treinador principal aplicava os alongamentos e esclarecia os atletas da necessidade de se apoiarem mutuamente em ações defensivas como ofensivas, e em caso de falha seria crucial apoiar o colega com reforço positivo para que o grupo se mantivesse unido e coeso durante os jogos e os treinos. O treinador apontava para a equipa não se cingir aos possíveis erros de arbitragem que possam sentido nos mesociclos anteriores e até mesmo

durante este período, isto porque se a equipa cumprir com o que lhe é exigido pela equipa técnica o sucesso havia de ocorrer.

O culminar deste mesociclo e do anterior fez despoletar um elevado número de golos sofridos através de bolas paradas defensivas, quer através da marcação de livre direto como na execução do pontapé de canto. No mesociclo passado sofremos três golos através da marcação de pontapé de cantos e neste mesociclo sofremos seis golos através de bolas paradas – três através da marcação de pontapé livre e outros três na execução de pontapé de canto.

Apesar a equipa neste mesociclo não ter pontuado, confirma-se uma progressão em termos ofensivos de jogo para jogo, em que não se conseguia contabilizar dez remates à baliza do adversário ao longo do jogo, e no último jogo deste mesociclo a equipa contabilizou mais de vinte remates à baliza adversária, dos quais dez foram à baliza, e o resultado de todo não manifesta o real investimento da equipa na organização ofensiva. Apesar disso a equipa continuava a ter dificuldades em finalizar, pois só contabilizava três golos marcados em três jogos.

Microciclo Padrão Período Competitivo - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			29	Mesociclo				8
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	JOGO	Folga	Resistência	Folga	Velocidade	Força	Folga	JOGO
Intensidade	Alta		Média		Média	Média		Alta

Figura 37 – 29º Microciclo padrão do período competitivo (8º Mesociclo)

8º Mesociclo – Semana de 1 de abril de 2019 a 24 de abril de 2019: Neste mesociclo a intensidade de treino foi média, nas unidades de treino de segunda-feira a capacidade física potenciada era a resistência, na quarta-feira era a velocidade e à quinta-feira realizava-se o trabalho de força. De salientar que o trabalho de força seria realizado num período descontextualizado como é referido na revisão de literatura, contudo seria o único dia que o ginásio estaria disponível para trabalhar esta capacidade física.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	2ª Feira			
Microciclo	29	Mesociclo	8	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Receção	Remate	
Táticos	Princípios do jogo	Organização Ofensiva		
Físicos	Coordenação geral	Velocidade de deslocamento	Resistência específica	
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar auto-confiança		
Material	Bolas tamanho 4	Escada	Coletes	Chapéus
Descrição			Espaço	
1# Coordenação (30'): - Pé coxinho (E/D) - 7' (4 reps ▲ 30"); - Abre e fecha - 7' (4 reps ▲ 30"); - Contralateralidade (Flexão do joelho e levanta braço contrário) - 8' (5 reps ▲ 30"); - Deslizes + Skipping de costas - 8' (5 reps ▲ 30");			Campo 2 Feedback - Rápida reação	
Descrição			Espaço	
2# Triangulo (passe frontal, cabeceia de lado e sprint com bola) - 10'; 3# Jogo 5x5 (quem perde fica de fora) - 15'; 4# Jogo Formal (**Rever** saídas GR a bater / saídas GR em posse para MC→MD_ME / saídas jogo MC / Pressão alta_baixa / Cantos: ***28*** Directo 1º Poste / ***17*** Directo 2º Poste / ***22*** e ***11*** Arco por fora) - 35'; 5# Alongamento - 5'.			Sintético Feedback - Incentivar drible e remate	

Figura 38 – Planeamento da unidade de treino às segundas-feiras (8º Mesociclo)

A unidade de treino de segunda-feira dispunha um objetivo físico de resistência e que era na parte inicial realizado trabalho coordenativo.

A parte fundamental, em corroboração com o que foi realizava uma revisão no passe e receção, condução de bola, ataque à bola no jogo aéreo, jogos reduzidos de competição, saídas de jogo no meio-campo e através do guarda-redes, bem como procurou-se otimizar os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Assim realizava-se um triângulo, em que entre cada vértice aplicava-se uma ação de passe frontal entre dois atletas, no outro vértice era efetuado cabeceamento de lado para o treinador ou colega que colocava a bola alta, concluíndo a ação no outro vértice seria executado *sprint* com condução de bola. Eram realizados jogos reduzidos de cinco contra cinco (5x5), num espaço de três minutos ou diferencial de dois golos, quem perdia saía fora do jogo e aguardava pela próxima vez. Nos últimos trinta e cinco minutos da parte fundamental era realizado jogo formal de sete contra sete (7x7) com necessidade de rever todas as ações ofensiva e defensivas do modelo de jogo pretendido. Nesta unidade de treino, na parte final, aplicava-se muito *feedback* motivacional e de reforço, quer individual como coletivo para que potenciar a autoconfiança e que a união persistisse durante todo o mesociclo, em simultâneo eram realizados os alongamentos estáticos dos membros inferiores e dos membros superiores.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	4ª Feira			
Microciclo	29	Mesociclo	8	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Remate	Receção	Passe longo
Táticos	Organização Ofensiva	Princípios do jogo	Posse de bola	
Físicos	Velocidade de deslocamento	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar tomada de decisão	Melhorar a resiliência ofensiva		
Material	Bolas tamanho 4	Coletes	Chapéus	

Descrição	Espaço
	Campo 2
	Feedback
1# Velocidade 15m - 7' (3 reps ▲ 45"); 2# Velocidade com mudanças de direção 15m - 8' (3 reps ▲ 45"); 3# Velocidade com mudanças de ritmo - 10' (4 reps ▲ 45").	- Rápida reação

Descrição	Espaço
	Sintético
	Feedback
4# Variação centro de jogo (6x2 → 6x3)- 10'; 5# Variação CC→CL [6x3 (AV dá MC→MC dá ME ou MD p/ cruzar ou rematar)] - 15'; 6# Jogo Formal - 30'; 7# Alongamento - 5'.	- MD/ME: Profundidade - Agressividade defensiva - Revisão princípios de jogo

Figura 39 – Planeamento da unidade de treino às quartas-feiras (8º Mesociclo)

Na unidade de treino de quarta-feira pretendia-se potenciar índices de velocidade de deslocamento frontal, com mudanças de direção e com mudanças de ritmo. Exercícios de velocidade eram desenvolvidos na parte inicial da unidade de treino, sendo este realizados sem recurso ao objeto (a bola), em que seriam eram aplicados exercícios de saída em velocidade num percurso de quinze metros, ocorrendo pausas de durante quarenta e cinco segundos após cada repetição, sendo empregues sete minutos na totalidade deste exercício. Em oito minutos seguia-se a execução de velocidade com mudanças de direção num espaço de quinze metros, eram investidos quarenta e cinco segundos de pausa entre repetições – neste exercício o atleta teria de percorrer quinze metros com mudanças de direção para a esquerda e para a direita entre os mecos ou chapéus. O último exercício de velocidade era finalizado com saídas com mudança de ritmo na velocidade, o atleta iniciava o exercício numa zona central e teria que desloca lateralmente para a esquerda (a uma distância de três metros do centro), retomava ao centro, dava continuidade ao movimento com deslocamento lateral para a direita (a uma distância de três metros do centro), voltava novamente ao centro, recuava três metros de costas e saía em *sprint* frontal a uma distância total de seis metros.

A parte fundamental tinha como objetivo aplicar os princípios do jogo e estruturar a organização ofensiva com recursos à variação do centro de jogo de um corredor para o outro. Em campo inteiro era realizada uma situação de inferioridade numérica de dois contra três

(2x3) no corredor central e nos corredores laterais estariam dispostos seis atletas – em cada sector constavam dois atletas. Os atletas em situação de inferioridade numérica tinham de variar o centro de jogo conforme de onde receberam a bola, caso perdessem a bola a equipa em superioridade numérica iniciava a mesma ação de variar o centro de jogo com maior índice de fadiga para quem estaria em inferioridade. Era possível os jogadores que estariam no corredor central progredirem em todos os sectores, se chegassem até ao limite do sector ofensivo com variação do centro de jogo ganhavam o jogo. Este exercício teria uma progressão de circulação entre corredores, era realizada uma situação de superioridade numérica de seis contra três (6x3) em que o avançado jogaria junto aos três defesas e este iniciava o exercício com atraso ao médio centro para colocar a bola em profundidade para o médio esquerdo ou o médio direito em que este após receber podia optar por cruzar ou progredir para a baliza e aplicar um remate diagonal. A equipa em inferioridade numérica pontuava cada vez que recuperasse a posse de bola e conseguisse progredir com a bola, sem qualquer interceção, até ao meio-campo e se isto acontecesse os seis jogadores deviam pressionar alto impedindo de os adversários chegarem até ao meio-campo.

Concluindo a parte fundamental estaria o jogo formal, em que eram revistos todos os comportamentos do médio centro, reforçando a necessidade de este aplicar a variação do centro de jogo e que se libertasse da marcação adversária. No decorrer do jogo era solicitado ao avançado, em ações ofensivas, que se colocasse no corredor onde o portador da bola estaria colocado. Os alongamentos foram administrados na parte final através do treinador adjunto enquanto o treinador principal e o treinador estagiário indicavam a necessidade de potenciar ações de ataque em bloco com salvaguarda de que podem ocorrer bolas nas costas da nossa defesa e com necessidade do médio centro se posicionasse mais no centro do jogo.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	5ª Feira			
Microciclo	29	Mesociclo	8	
Objetivos				
Técnicos	Passe curto	Rececção orientada	Remate	
Táticos	Organização Ofensiva	4x1+1	Organização Ofensiva	Transições
Físicos	Força geral	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar auto-confiança			
Material	Bolas tamanho 4	Coletes	Chapéus	

Descrição	Espaço
1# Trabalho de Força (30'): - Walking Lunges (4-6 reps / 2 séries ▲ 60"); - Walking Bear (4-6 reps / 2 séries ▲ 60"); - Agachamento (6-10 reps / 3 séries ▲ 60"); - Dead Bugs ABS (4-6 reps / 2 séries ▲ 60"); - Super-homem (4-6 reps / 2 séries ▲ 60"); - Cossack Stretch (8-10 reps / 3 séries ▲ 60");	Ginásio e Pavilhão **Feedback** - Posição neutra coluna - Rotação M.I. (Cossack) - Anteversão bacia (Agach.) - ABS contraídos
Descrição	**Espaço**
2# Passe frontal + Finalização (Oposição passiva Vs. Finta corpo) - 10'; 3# Passe frontal seguido Receção Orientada + Finalização (Perseguição Vs. Finta corpo) - 10'; 6# Recuperação (4x1+1) - 10'; 7# Receção orientada e dá jogo (4x1+1) - 10'; 8# Jogo Formal (7x7) - 20'; 9# Alongamento - 5'.	Sintético **Feedback** - Finta corpo e recebe junto ao pé - Remate para golo (bola colocada)

Figura 40 – Planeamento da unidade de treino às quintas-feiras (8º Mesociclo)

O trabalho de força era realizado em ginásio nas unidades de treino de quinta-feira, em que eram executados durante trinta minutos seis exercícios de força geral em trabalho calisténico. A pausa para todos os exercícios seria quatro vezes superior ao tempo de execução, para que fosse permitida uma recuperação completa.

Em primeiro eram realizados *walking lounges* sendo aplicados afundos em andamento com ênfase no trabalho dos glúteos, posteriores da coxa e musculatura abdominal.

Em segundo eram realizados *walking bear* em que os atletas iniciavam o exercício em prancha e os pés apoiados em cima do banco suíço ao ponto do atleta aplicar uma flexão do corpo até noventa graus (90º) e voltar à posição inicial, assim eram recrutados o grande peitoral, o deltoide anterior, a musculatura abdominal, o tríceps braquial e o tríceps sural.

Em terceiro aplicavam agachamento livre em que o atleta na progressão começava a baixar lentamente o tronco, dobrando os joelhos até noventa graus (90º) ficando sentado sob os quadris com a postura reta (posição neutra da coluna) e de cabeça erguida, no final do movimento os atletas deviam inspirar e comece a subir para a posição inicial. Neste exercício eram trabalhados o quadríceps femoral, ísquio-perónio-tibiais e tríceps sural.

Em quarto lugar era aplicado trabalho abdominal com o exercício de *dead bugs* que consistia em iniciar o exercício em decúbito dorsal com as mãos estendidas apontar para o teto, os pés, joelhos e quadris deviam posicionar-se até noventa graus (90º). Quando chegasse

aos noventa graus (90º) o atleta expirava e esticava apenas uma perna até ao solo mantendo a outra a noventa graus (90º), voltava a colocar a perna a noventa graus (90º) e repetia a ação para a outra perna.

O quinto exercício seria aplicar o exercício do super-homem, que iniciava em decúbito ventral com os braços colocados acima da cabeça com as palmas das mãos viradas para baixo e com as pernas esticadas. A progressão aplicava contração dos glúteos e da coluna lombar elevando os membros superiores e estender as pernas sendo removidas do solo numa duração de três a quatro segundos por cada repetição. Desta forma eram trabalhados os músculos da região lombar, a zona abdominal, os glúteos, os quadris, os posteriores da coxa e os ombros.

O último exercício de força geral seria aplicar o *Cossack Stretch* que trabalhava os glúteos, quadris e o quadríceps femoral. A progressão devia ser feita de pé com os pés dispostos à largura das cristas ilíacas, ocorrendo uma mudança do peso para a esquerda com rotação da perna direita dispondo os dedos dos pés a apontar para o teto. Assim que o quadril estivesse paralelo ao chão, o atleta fazia uma pausa de três a quatro segundos e invertia o movimento para o outro lado do corpo.

Na parte fundamental eram aplicados conteúdos técnico-táticos fundamentais para enriquecer a organização ofensiva. Era realizado um exercício de passe e de finalização sem oposição, após o passe e o avançado recebia a bola e que devia virar-se para a sua esquerda ou direita para que simulasse uma finta de corpo e rematasse de imediato à baliza. Após dez minutos de aplicação deste exercício este já era colocada oposição com perseguição e o atleta tinha de aplicar a finta de corpo diante o seu adversário com o intuito de o enganar para que finalizasse o quanto antes. Após isto, ocorria uma situação de superioridade numérica de quatro contra um mais guarda-redes e outro em recuperação (4x1+GR+1) para que o jogador que estaria em recuperação tende a reagir como se tivesse perdido a posse de bola assim era

estimulada a reação à perda, em simultâneo o avançado tinha que receber a bola e aplicar finta de corpo podendo optar por finalizar ou passar para outro colega que estivesse em melhor posição para finalizar. O penúltimo exercício seria semelhante ao anterior só que desta vez o avançado estaria condicionado a realizar a receção orientada e dar jogo para um dos corredores laterais. Por fim, a parte fundamental concluída com um jogo formal numa duração de vinte minutos.

Na parte final, além dos alongamentos, o treinador principal apresentava ao coletivo *feedback* motivacional dando reforço que nos jogos anteriores já se chegou a finalizar e que estava crente que neste mesociclo o grupo de trabalho iria conseguir pontuar.

Neste mesociclo penso que estive um pouco ao lado no trabalho de força, pelo que verifiquei estes exercícios de cariz geral deviam ter sido aplicados durante o início do período competitivo numa fase de adaptação para que a técnica de cada exercício de força fosse bem empregue para potenciar maiores ganhos de força nos atletas. Não foi aplicado nenhum teste de força aos atletas, que equaciono que deva ser feito no início da época a par da existente bateria de testes que lhes foi aplicada. Os exercícios de velocidade tornavam-se repetidos e não houve evolução em novas formas de aplicar o trabalho de velocidade fora do campo sintético. Os exercícios de variação do centro de jogo já estariam a ter rendimento, quer em treino como nos jogos, pois ocorreram vários lances em que se garantiu superioridade numérica ao facilitar o deslocamento da equipa para o campo adversário.

Em termos de evolução do processo de treino para os jogos verifico que ocorreu uma ligeira evolução na organização ofensiva visto que ocorreu um aumento dos golos marcados, mas em contrapartida o número de golos sofridos ao longo destes três jogos chegou a ser superior aos golos marcados. Encaro que os erros defensivos se pagam caro e, numa vertente

ofensiva se não finaliza quando se tem oportunidade, a balança certamente que não irá estar a favor do TOCOF.

Microciclo Pluri Competitivo - C.F.M. TOCOF								
Microciclo			33	Mesociclo			9	
Dia	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Conteúdo	JOGO	Folga	Resistência	Folga	JOGO	Velocidade	Folga	JOGO
Intensidade	Alta		Baixa		Alta	Baixa		Alta

Figura 41 – 33º Microciclo pluri competitivo (9º Mesociclo)

9º Mesociclo – Semana de 29 de Abril de 2019 a 30 de Maio de 2019: O trigésimo terceiro microciclo foi um microciclo pluri competitivo, visto que decorreu jogo no sábado no dia 27 de Abril de 2019, voltou a ocorrer jogo a meio da semana (quarta-feira, 1 de Maio de 2019) e finalizou com o último jogo do período competitivo no sábado (4 de Maio de 2019).

Na figura 41, consta o exemplo do microciclo pluri competitivo que decorreu no final da época.

Neste nono mesociclo, pretendia-se manter o ritmo de trabalho mesmo ocorrendo apenas dois jogos e após o período competitivo o mesociclo continuava a ser aplicado para manutenção da intensidade de trabalho, uma vez que o grupo iria continuar a competir em provas não federadas.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	2ª Feira			
Microciclo	33	Mesociclo	9	
Objetivos				
Técnicos	Condução de bola	Receção	Passe curto	Remate
Táticos	Princípios do jogo	Organização Defensiva	Organização Ofensiva	Posse de bola
Físicos	Coordenação geral	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a coesão grupal	Melhorar auto-confiança		
Material	Bolas tamanho 4	Balizas futebol 5	Coletes	Chapéus
Descrição			Espaço	
1# Coordenação (30'): - Pé coxinho (E/D) - 7' (2 reps ▲ 30"); - Pé coxinho (Atrás) - 7' (2 reps ▲ 30"); - Abre e fecha - 7' (4 reps ▲ 30"); - Contralateralidade (Flexão do joelho e levanta braço contrário) - 8' (5 reps ▲ 30");			Sintético Feedback - Rápida reação	
Descrição			Espaço	
2# Trabalho entre corredores: GR+3x3+GR (CC) e 1x1 (em cada CL) - 15'; 3# JRC (2x2 / 3x3) - 15'; 4# Jogo Formal - 35'; 5# Alongamento - 5'.			Sintético Feedback - Recebe e mete no ALA - Ala:1x1 e cruza - AV: aparece no espaço	

Figura 42 – Planeamento da unidade de treino às segundas-feiras (9º Mesociclo)

Na unidade de trabalho de segunda-feira constava a aplicação de trabalho coordenativo com salto unipedal alternado (pé coxinho) frontal e à retaguarda, seguiam-se ações rítmicas de abrir e fechar as pernas nas escadas, e trabalho

contralateral que visava aplicar flexão do joelho esquerdo e extensão do braço direito e vice-versa.

Na parte fundamental era potenciada apenas no meio-campo numa ação de trabalho entre corredores, ocorrendo no corredor central uma situação de igualdade numérica de um guarda-redes mais três atletas contra três atletas mais um guarda-redes (GR+3x3+GR) e em cada corredor lateral, também ocorria situação de igualdade numérica de um contra um (1x1). Aqui era crucial o quem estivesse no corredor central colocar a bola no corredor lateral para que o médio-ala fixasse o seu adversário, aplicando drible sob o adversário e executasse cruzamento para o corredor central, ao qual o avançado teria de aparecer no espaço.

Eram também aplicados jogos reduzidos com duração total de quinze minutos, em que estes jogos seriam condicionados quanto ao espaço e ao número de jogadores a utilizar, seja em situações de igualdade numérica de dois contra dois (2x2) e/ou situações de três contra três. Aqui era importante apelar à atenção dos jogadores dos princípios da defesa e do ataque.

O jogo formal era promovido durante trinta e cinco minutos, estando os três treinados focados em apresentar nesta fase *feedback* motivacionais de grupo para que fosse potenciada a autoconfiança. Quanto a ações táticas os treinadores não evocavam qualquer pedido para o interior do campo visto que os atletas já tinha enraizado o modelo de jogo e a comunicação entre estes estava fortemente assertiva quanto às suas tomadas de decisão. No momento da falha individual, os atletas apoiavam-se uns aos outros com reforço positivos para outras ações que já tinha favorecido a equipa no jogo de treino.

Uma vez mais, o treinador aplicava os alongamentos à equipa e em simultâneo apresentava *feedback* motivacional dando reforço que a equipa tinha vencido no último mesociclo e que ainda seria possível voltar a pontuar nos próximos dois jogos.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF				
Data	4ª Feira			
Microciclo	33	Mesociclo	9	
Objetivos				
Técnicos	Condução de bola	Remate	Receção	Passe curto
Táticos	Organização Defensiva	Princípios do jogo	Transições	Posse de bola
Físicos	Velocidade de deslocamento	Resistência específica		
Psicológicos	Melhorar a atitude competitiva	Melhorar a concentração para a tarefa/prática		
Material	Bolas tamanho 4	Coletes	Chapéus	

Descrição	Espaço
	Campo 2
	Feedback
1# Velocidade 15m - 7' (3 reps ▲ 45"); 2# Velocidade com mudanças de direção 15m - 7' (3 reps ▲ 45"); 3# Relação com bola (Quadrado) - 8' (5 reps ▲ 30"); 4# Relação com bola [condução entre chapéus/mecos (E/D)] - 8' (5 reps ▲ 30").	- Rápida reaçãoo - Bola junto ao pé

Descrição	Espaço
	Sintético
	Feedback
2# Jogo Formal 7x7 (Infantis Vs. Iniciados) - 55'; 3# Alongamento - 5'.	- Correção Finalização - Organização ofensiva e defensiva

Figura 43 – Planeamento da unidade de treino às quartas-feiras (9º Mesociclo)

Há exceção do trigésimo terceiro microciclo, em que houve competição nessa quarta-feira, a unidade de treino de quarta-feira tinha o objetivo de trabalhar a velocidade na parte inicial e a resistência na parte fundamental do treino.

Na parte preparatória existia um circuito de velocidade pura e com mudanças de direção, adicionalmente era trabalhada a relação com a bola conduzindo-a no interior do quadrado e realizados *sprints* com bola aplicando *slalom* entre os mecos ou chapéus. Primeiro era aplicada velocidade livre de quinze metros sem bola, ocorriam pausas de quarenta e cinco segundos entre repetições, tendo o primeiro exercício uma totalidade de sete minutos. O segundo exercício também dispunha de uma duração total de sete minutos, em que era trabalhada a velocidade com mudanças de direção sem bola num espaço de quinze metros, e ocorriam pausas de quarenta e cinco segundos entre repetições. O terceiro exercício durava oito minutos e entre cada repetição os atletas faziam trinta segundos de pausa, estes eram dispostos em cada aresta do quadrado e conduziam a bola frontalmente com o pé esquerdo e/ou direito até ao sentido oposto da sua aresta. O último exercício da parte inicial durava oito minutos e entre cada repetição os atletas faziam trinta segundos de pausa, estes tinham de correr com a bola entre mecos ou chapéus para que se verificasse equilíbrio na relação com bola em saídas em *sprint*.

Na parte fundamental era realizado jogo de treino contra a equipa de iniciados, jogo com uma duração de cinquenta e cinco minutos, de sete contra sete (7x7) contra a equipa de

iniciados para manter a competitividade do grupo de infantis que ainda iria participar em duas competições não federativas após o período competitivo.

A parte final da unidade de treino consistia em reunir as duas equipas para fazer um balanço dos jogos e em simultâneo eram aplicados alongamentos estáticos demonstrados pelo treinador estagiário. Concluíndo, o treinador principal reunia o grupo para reforçar a postura da equipa durante toda a época e que mesmo após o período de competição a equipa ainda mantinha altos níveis de exigência para procurar ser mais forte para a próxima época.

Folha de Planeamento Clube de Futebol Metodologia TOCOF

Data	5ª Feira			
Microciclo	33	Mesociclo	9	
Objetivos				
Técnicos	Remate	Passe curto	Passe longo	
Táticos	Organização Ofensiva	1x0+1	1x0+1	2x0+1
Físicos	Velocidade de reação	Velocidade de deslocamento		
Psicológicos	Melhorar auto-confiança	Melhorar tomada de decisão		
Material	Bolas tamanho 4	Chapéus	Coletes	

Descrição	Espaço / Feedback
1# Trabalho de Força (20'): - Walking Lunges (4-6 reps / 2 séries ▲ 60"); - Dead Bugs ABS (4-6 reps / 2 séries ▲ 60"); - Extensão de braços (4-6 reps / 2 séries ▲ 60"); - Cossack Stretch (8-10 reps / 3 séries ▲ 60");	Espaço: Ginásio e Pavilhão Feedback: - Posição neutra coluna - Rotação M.I. (Cossack) - Anteversão bacia (Agach.) - ABS contraídos
Descrição	**Espaço / Feedback**
2# Passe p/ CC e para CL (1x0+1): T coloca bola atrás MC, recebe e passa para um dos corredores (se CLE, o ME ataca a bola e o MD recupera pressionando) - 15' (7 reps ▲ 60"); 3# Passe p/ CC e para CL (2x0+1): AV coloca bola atrás MC, recebe e passa para um dos corredores (se CLE, o ME ataca a bola, AV recupera pressionando ME, MC entra na área após passe) - 15' (7 reps ▲ 60"); 4# Jogo Formal (7x7) - 30'; 5# Alongamento - 5'.	Espaço: Sintético Feedback: - Recebe e vira de 1ª - Atacar portador da bola - Cruzamento diagonal - AV: Pressiona forte

Figura 44 – Planeamento da unidade de treino às quintas-feiras (9º Mesociclo

Na unidade de treino deste último mesociclo do período competitivo era aplicado o trabalho de força em ginásio. Na totalidade eram executados exercícios com uma duração de trinta minutos com recurso à calistenia. Para que fosse permitida uma recuperação completa, as pausas seriam completas.

Na parte preparatória começava-se por realizar os *walking lounges* sendo aplicadas entre quatro a seis repetições e com pausa de sessenta segundos entre as duas séries. Em segundo lugar era aplicado trabalho abdominal com o exercício de *dead bugs* em que se executava entre quatro a seis repetições e com pausa de sessenta segundos entre as duas séries. O terceiro exercício seria a extensão de braços com necessidade de aplicar entre quatro a seis repetições e com pausa de sessenta segundos entre as duas séries. O último exercício a aplicar

seria o *Cossack Stretch* que remetia para aplicabilidade de oito a dez repetições e com pausa de sessenta segundos entre as três séries.

Na parte fundamental eram aplicados passe e receção com velocidade de reativa para a tomada de decisão do avançado. Os dois eram todos em situação de superioridade numérica com recuperação defensiva. O primeiro exercício da parte fundamental consistia em o treinador passar a bola ao médio centro, este recebe orientado e passa imediatamente para um dos corredores laterais – se o passe fosse realizado para o corredor lateral esquerdo, o médio esquerdo progredia com a bola em situação de um contra zero mais um (1x0+1): o médio oposto (médio direito) teria de recuperar defensivamente pressionando imediatamente o portador da bola, esta ação também ocorreria no sentido oposto. O segundo exercício seria de passe e recuperação defensiva, ao que o avançado atrasava a bola ao médio centro, o médio centro recebia a bola e colocava-a num dos corredores laterais – caso a bola fosse para o corredor lateral esquerdo, o médio esquerdo progredia com a bola em situação de dois contra zero mais um (2x0+1) sob pressão do avançado que entrou em transição defensiva e em simultâneo o médio centro desmarcava-se para o interior da área para procurar o espaço. Se a bola fosse colocada no médio direito a ação seria a mesma. Por fim, a parte fundamental consistia na aplicabilidade do jogo formal de sete contra sete (7x7) sendo otimizadas todas as ações da organização defensiva.

O treinador na parte final solicitava a um dos atletas infantis para aplicar o alongamento, para servir de agente de ensino, e para que o grupo revesse nesse atleta competências para administrar a parte final da unidade de treino. Os três treinadores reunidos com o grupo de trabalho apresentavam balanço de toda a época desportiva estando crentes que ainda era possível pontuar no último jogo do campeonato e que ainda iriam ocorrer mais jogos para esta equipa estando marcados torneios até ao final do mesociclo.

No último microciclo competitivo ocorreu algo ao que a equipa nunca tinha vivenciado, um microciclo pluri competitivo, em que decorreram dois jogos numa semana, um à quarta-feira e o último no sábado. Durante este microciclo a equipa dispôs de apenas três dias de intervalo entre competição e os treinos tiveram de dispor uma intensidade baixa para não fadigar ou lesionar os atletas. A equipa no jogo de quarta-feira manteve o índice ofensivo o que nos provou que houve transfere de ações aprendidas no mesociclo anterior e no último jogo julgo que a fadiga se tenha manifestado altamente a meio da primeira parte, não estando os atletas preparados para terem dois jogos semanais. A sessão de treino de quinta-feira do trigésimo terceiro microciclo não trouxe nenhum benefício nos comportamentos da equipa na última partida, contudo com a continuidade do mesociclo os frutos surgiram nos jogos que ocorreram após o período competitivo.

Uma vez mais verificou-se que o trabalho específico de guarda-redes e as ações de esquemas táticos defensivos devessem ser fortemente potenciados durante este e os restantes mesociclos.

5.2.4. Avaliação: Jogos Período Competitivo

Tabela 14 – 1ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 27-10-2018	**Hora:** 09:00	**Local:** Complexo Lúdico União D. R. Santa Maria
Jornada: 1ª	**Convocados:** 11	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
URD Santa Maria		**CFM TOCOF**
Resultado: 8-1		

Era o primeiro jogo oficial do TOCOF pelas competições na AFL e todos estavam cheios de vontade de competir num modelo federativo, alguns atletas demonstraram um nervosismo inicial e os treinadores tentavam amenizar esse sentimento dando-lhes ânimo porque eles seriam os primeiros do clube a competir num modelo federativo e tanto eles como os treinadores estariam presentes nas adversidades que pudessem advir.

O jogo iniciou e rapidamente o adversário assumiu o jogo, fora bastante disputado com várias oportunidades de golo para o adversário e com alguns lances de contra-ataque criado pelo TOCOF. O adversário era pressionante, o TOCOF aproveitava o espaço existente nas costas do defesa colocando a bola em profundidade e um atleta surgia várias vezes a realizar situações de um contra um frente ao guarda-redes adversário. Em todos os lances diante o guarda-redes, fora da sua área, este ganhava sempre a superioridade e no futebol costuma-se dizer "quem não marca, sofre" e após treze minutos de jogo o Santa Maria concretizava o primeiro tento. Um mau atraso provocou o golo adversário e daí em diante o adversário tornava-se cada vez mais pressionante, sendo que foram necessários mais dez minutos para chegar ao dois a zero.

Figura 45 – Técnicos URDSM e técnicos TOCOF antes do apito inicial

O Santa Maria após o segundo golo apostou em fazer mais posse de bola em todo o campo, circulando a bola inclusive pelo seu guarda-redes e procurando atrair os jogadores do TOCOF para junto da sua área para que fossem colocadas bolas nas costas da defesa do TOCOF, e de facto essa estratégia funcionou bem para o adversário conseguindo assim o terceiro golo antes do intervalo.

O resultado ao intervalo mostrava a clara superioridade do adversário, três a zero era o resultado no marcador e havia muito jogo por disputar. O treinador, tal como tinha feito na antevisão do jogo, reforçou a competência do adversário e que certamente seria a equipa que iria estar no topo da tabela classificativa porque demonstrava uma boa qualidade na vertente técnico-tática e que os nossos atletas não devessem desanimar porque começamos a época com várias adversidades e que não iria importar o resultado numérico, mas sim o resultado individual de cada atleta na sua evolução e de toda a equipa. Todos os jogadores, à exceção do guarda-redes, já tinham estado em campo e estava a ser cumprido o que o clube se comprometeu diante os encarregados de educação - "todos jogam" é a máxima do clube e no início da segunda parte optou-se por haver substituição entre os guarda-redes.

Figura 46 – Celebração do 1º golo do TOCOF

Começou a segunda parte e o TOCOF começou a assumir o jogo, sendo pressionante no meio-campo adversário. Em apenas um minuto de jogo já tinham ocorrido dois ataques do TOCOF e foi necessário ganhar uma bola na entrada da grande área do adversário para que o primeiro golo do TOCOF fosse apontado, desta forma o jogador 22 fica na história do clube como o primeiro jogador do clube a marcar em competições oficiais da AFL. O poderio ofensivo do TOCOF era evidente, mas faltava em demasia a finalização pois foram vários os ataques em que se chegou ao último terço de campo e não se conseguiu colocar a bola na baliza adversária. O adversário nesta segunda parte somente chegava a criar perigo através de lances de contra-ataque, e foi dessa forma que após cinco minutos do golo do TOCOF que concretizaram o seu quarto golo.

A fadiga era mais evidente nos atletas do TOCOF face aos do Santa Maria, e o erro na tomada de decisão era cada vez mais percetível. Do quarto golo até ao último tento foi um jogo de muita luta e o resultado ficou em oito a um, resultado que não revela a dimensão do jogo que foi bastante equilibrado entre as duas equipas. Na realidade o adversário na segunda parte soube ganhar todas as vantagens em saídas em contra-ataque e no momento de finalização concretizavam na maioria das vezes, já os jogadores do TOCOF cometeram alguns erros defensivos que custaram caro e marcou um resultado excessivamente dilatado a favor do adversário.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Tanto na progressão como nas coberturas a equipa esteve bem, faltaram mais golos;

Organização Defensiva: No momento de contenção a defesa não comprometeu e ocorriam coberturas para impedir o adversário chegar até à zona vital;

Transições: Forte reação à perda da bola em todos os sectores, sendo que na segunda parte ocorreram inúmeros momentos de transição em que surgiam dois atletas a criar pressão ao portador da bola aquando perda da posse de bola.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Ao longo do jogo pensava-se mais numa vertente defensiva e falhou ligeiramente a mobilidade. Apesar de se conseguir marcar um golo, não foi por falta de oportunidades que não se conseguiu introduzir mais vezes a bola no fundo da baliza adversária. A falta de eficácia no momento de finalizar deixou os atletas frustrados e várias vezes se culpabilizavam pelo seu erro face ao resultado;

Organização Defensiva: Dois erros defensivos em perdas de bola no corredor central criaram dois golos adversários e não ocorria cobertura defensiva visto que na maioria das vezes era um dos defesas que cometia esse erro. Na segunda parte a equipa não aplicava o princípio da concentração visto que existia um ligeiro espaço entre o médio centro e os defesas e após momentos de contra-ataque o adversário surgia em igualdade ou superioridade numérica.

Tabela 15 – 2ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 03-11-2018	**Hora:** 09:00	**Local:** Complexo Lúdico União D. R. Santa Maria
Jornada: 2ª	**Convocados:** 13	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-alto pressionante		
CFM TOCOF		**C.A.C**
Resultado: 3-9		

Era a segunda partida federada e havia muito para querer demonstrar ao público em geral. Na primeira parte, a equipa entrou agressiva e realizando pressão alta. Já o adversário condicionado no seu sector defensivo, passou a dar a posse de bola ao TOCOF e pôs-se a jogar com recurso ao passe direto. Esta forma de jogar trouxe vantagem ao TOCOF, resultando num golo logo nos primeiros minutos. A equipa baixou a zona de pressão, e minutos mais tarde o adversário conseguiu empatar a partida. Os atletas reagiram muito bem ao golo sofrido, e após um minuto já estavam em vantagem – dois a um (2-1) era o resultado para o TOCOF. Imediatamente a seguir ao golo, a equipa falha duas ocasiões claras para golo que foram criadas em lances de contra-ataque. A equipa tem oportunidade de fazer o três a um (3-1), mas a bola acabou por embater nos postes e já dizia o ditado "quem não marca,

sofre". O adversário deu a volta ao marcador com erros infelizes por parte do guarda-redes, que facilitou na abordagem ao lance ficando a hesitar se saía entre os postes.

Na segunda parte, a equipa esforçou-se para criar mais situações de finalização, estando maioritariamente no sector defensivo do adversário, contudo em lances de contra-ataque com bolas a serem colocadas em profundidade para as costas da defesa, a equipa sofre mais quatro golos que deixaram por terra o ânimo dos atletas na luta pelo golo.

Este foi um resultado extramente injusto e desnivelado para aquilo que foi apresentado nos sessenta minutos de jogo pela equipa. Certamente que a falta de experiência foi notória no jogo, no entanto equipa técnica sentiu uma evolução positiva face ao primeiro jogo.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Figura 47 – Recuperação da posse de bola

Organização Ofensiva: Apesar do resultado, foram criadas boas ocasiões de finalização em que a cobertura ofensiva realizou vários apoios ao portador da bola;

Transições: Bastante combativos quando perdiam a posse de bola, especialmente no sector defensivo.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Não foi por falta de oportunidades que não se ganhou. A equipa facilitou nos diversos momentos em que devia finalizar na baliza do adversário. O resultado podia ter sido outro;

Organização Defensiva: Não foram obstruídas as linhas de passe para jogadores que estavam fora do centro do jogo;

Transições: No sector ofensivo quando se perdia a bola, não havia reequilíbrio para reagir rapidamente à perda da bola e a pressão não era aplicada naquele sector, especialmente na segunda parte da partida.

Tabela 16 – 3ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 10-11-2018	**Hora:** 09:30	**Local:** Campo Fernando Perfeito
Jornada: 3ª	**Convocados:** 12	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
O. Moscavide "A"		**CFM TOCOF**
Resultado: 3-2		

Dia chuvoso com o campo lamacento, em que seria difícil disputar qualquer lance com a bola a parar constantemente no relvado. Este jogo teve poucas jogadas interessantes do ponto vista tático, pois devido às condições do terreno de jogo que impossibilitou a circulação de bola, e dando primazia em lances de jogo aéreo.

As equipas apresentaram o mesmo sistema tático e ambas teriam preferência por não ter a posse de bola, contudo a equipa da casa foi a responsável por assumir o jogo visto que o treinador do TOCOF pretendia avaliar o modelo de jogo adversário, quais seriam os seus jogadores de referência e onde estavam as suas limitações. O Olivais e Moscavide apresentava dois jogadores tecnicamente acima da média, porém em termos coletivos o TOCOF era claramente superior.

A equipa demonstrou em campo uma boa aplicabilidade do modelo de jogo pretendido, apesar da condicionante do estado do relvado, marcando o primeiro golo nos minutos iniciais. O jogo estava confuso do ponto de vista organizacional, especialmente na organização ofensiva e ocorriam mais transições, até que o adversário soube aproveitar perdas de bola no corredor central e empatou o jogo na primeira parte. Na segunda parte o TOCOF manteve-se pressionante com o propósito de recuperar a posse de bola o mais perto da baliza adversária, chega a ganhar vantagem no marcador, e nos últimos três minutos do jogo a equipa adversária conseguiu empatar o resultado. No último minuto, o adversário executou no corredor central uma marcação de um livre direto em que o guarda-redes fica mal batido por ter atacado a bola que aparentemente estaria controlada por si. Três a dois (3-2) era o resultado, injusto porque o TOCOF criou mais oportunidades de finalização que não as soube concluir.

Figura 48 – Agradecimento final do jogo (Olivais)

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Apesar do resultado, foram criadas boas ocasiões de finalização com bom entendimento entre o avançado e os médios-alas, a progressão e as coberturas foram resultantes de situações em superioridade numérica;

Transições: A equipa era extremamente reativa e sempre que ganhava a bola no sector médio rapidamente chegava ao sector ofensivo, ocupando esta zona durante um longo período.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A falta de espaço e as condições do terreno fizeram com que o jogo fosse equilibrado, não são expandidas as distâncias no terreno de jogo torna-se mais complicado progredir;

Organização Defensiva: Não se soube gerir o equilíbrio na repartição de forças da organização defensiva às diversas situações do jogo adversário – a concentração foi comprometida.

Tabela 17 – 4ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 17-11-2018	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 4ª	**Convocados:** 14	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
CFM TOCOF		**Águias Musgueira "A"**
Resultado: 2-3		

O adversário gostava de tomar a iniciativa do jogo com pressão alta jogando compacto no corredor central optando por um sistema tático igual à do TOCOF. Na primeira parte, o resultado foi favorável ao adversário com golos marcados através de bolas paradas – um pontapé de canto direto e um livre lateral com cabeceamento ao primeiro poste. Apesar da desvantagem o TOCOF não deixou de lutar e ir á procura do resultado com várias tentativas em contra-ataque procurando promovendo ações em largura e profundidade para tentar equilibrar o resultado. Zero a dois (0-2) era o resultado ao intervalo.

No início da segunda parte eram constantes as transições, com perdas de bola para ambas as equipas, feliz foi o TOCOF ao conseguir, num forte desarme após pressão ao portador da

posse de bola no corredor central, projetar uma bola para o corredor lateral em que o médio finalizou e reduziu para um a dois (1-2). Para infelicidade do TOCOF, surge novo golo adversário numa bola parada. A resiliência por parte do treinador e da equipa foi notória, visto que o jogo estaria equilibrado e optou-se em criar mais hipóteses na organização ofensiva ao jogar num sistema tático mais arriscado – de um guarda-redes mais um defesa, três médios e dois avançados (1:1:3:2). Surgiram várias oportunidades para finalizar, e apenas no último minuto se conduziu reduzir a desvantagem para o resultado de dois a três (2-3).

Figura 49 – Exemplo de equilíbrio defensivo

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A criação de linhas de passe em profundidade e as ações de arrastamento do avançado foram importantes no momento para chegar ao golo;

Organização Defensiva: A equipa defendia em bloco, estavam bastante compactos e conduziam o adversário para o corredor lateral.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A equipa não atacava em bloco e quando se jogava com o sistema tático preferencial havia um enorme espaço entre o sector médio e o sector ofensivo;

Organização Defensiva: A equipa impedia a progressão do adversário, mas as faltas no corredor central aumentavam as situações para o adversário finalizar.

Tabela 18 – 5ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 24-11-2018	**Hora:** 09:30	**Local:** Campo Das Salésias
Jornada: 5ª	**Convocados:** 13	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
EFB Estádio Restelo "C"		**CFM TOCOF**
Resultado: 5-1		

O adversário jogava num sistema tático de um guarda-redes mais um defesa, dois médios e três avançados (1:1:2:3) com o intuito de recuperar a bola no sector defensivo do TOCOF. Não há descrição possível para o comportamento da equipa neste jogo, os comportamentos e ações que foram potenciados no mesociclo tinham dado resultado até aqui. Neste jogo houve falta de compromisso, especialmente nas ações defensivas sem que houvesse equilíbrio e concentração no modelo de jogo. Claramente que a primeira parte foi "dada" ao adversário, entrando a equipa sem qualquer atitude em lutar pelo resultado. Entendo que os atletas tenham tido receio do adversário face à estatura superior deste, sendo mais altos e mais volumosos em termos de massa corporal. A tática para o jogo foi comprometida e todos os confrontos na disputa de bola foram ganhos pelo adversário, as segundas bolas também foram sempre do adversário. Quatro a zero (4-0) era o resultado ao intervalo. Este foi o jogo que custou mais assistir pela falta de empenho da primeira parte.

Após o intervalo, houve uma alteração radical em que o treinador reforçou a necessidade de compromisso que o coletivo devia ter dentro e fora de campo, e desta forma os atletas entraram em campo mais agressivos na luta pela posse da bola, promovendo ações de transição ofensiva no sector defensivo do adversário, tal como ilustra a figura 50, com

possibilidades de reduzir para dois golos de diferença. O jogo se fosse somente esta segunda parte daria um resultado de um a um, houve grande equilíbrio no jogo, estando os espaços devidamente ocupados.

Figura 50 – Momento de transição ofensiva (TOCOF)

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Na segunda parte procurou-se progredir pelo campo do adversário atacando diretamente o adversário e em situações de superioridade numérica;

Transições: Na segunda parte foram recuperadas bolas na etapa de criação que levaram à finalização.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A equipa não conservava a bola e, na primeira parte, não eram criadas ações de rutura a organização defensiva adversária;

Organização Defensiva: Na primeira parte não se restringia qualquer possibilidade de passe entre os adversários e não era parado o ataque do adversário.

Tabela 19 – 6ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 01-12-2018	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 6ª	**Convocados:** 14	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
CFM TOCOF		**Colégio S. João Brito**
Resultado: 1-3		

O adversário procurava lateralizar em profundidade as suas ações ofensivas e procurar que os médios dos corredores laterais aplicassem remates fortes em diagonal com possibilidade de entrar no corredor central.

O jogo estava literalmente a ser jogado no sector médio de ambas as equipas, poucos foram os lances de perigo na primeira parte, à exceção do golo que foi realizado através da marcação de um pontapé livre direto e a equipa foi para o intervalo a perder zero a um (0-1). Na segunda parte conseguiu-se o empate através de um remate de fora da área que embateu no poste e o avançado na recarga finalizou. Foi um jogo bastante equilibrado ao que a vitória podia calhar para qualquer um dos lados, no entanto a finalização ficou comprometida – não conseguindo aproveitar as poucas oportunidades que se teve para aumentar o resultado. O adversário conseguiu marcar dois golos na segunda parte em momentos de transição ofensiva em que colocavam as bolas nas costas da defesa e o avançado ganhou sempre a oposição em velocidade, tanto com bola como sem bola. Os jogadores mostraram uma reação completamente diferente do jogo anterior, neste estavam sempre agressivos na procura da bola.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Foram criadas excelente ocasiões de finalização com recurso ao ataque em bloco;

Organização Defensiva: A nossa equipa mostrou-se sólida defensivamente, anulando a profundidade do adversário condicionando o jogo ofensivo adversário em zonas de menor risco;

Transições: Ofensivamente eram rápidos em colocar as bolas no avançado, sendo várias bolas conquistadas no sector médio com recurso à pressão do avançado e com atrasado do mesmo para o médio centro para procurar jogar em profundidade.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Os atletas não conseguiram surgir em espaços propícios para o finalizar e poucas foram as ruturas que ocorreram durante o jogo – as ocorreram na sua maioria não se concretizou em golo;

Transições: O ataque em bloco comprometeu a organização defensiva, uma vez que o coletivo estava no ataque e quando ocorria transição defensiva não havia capacidade de resposta face a bolas colocadas nas costas da defesa quando se tinha um avançado adversário muito rápido.

Tabela 20 – 7ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 08-12-2018	**Hora:** 14:00	**Local:** Estádio Universitário – Campo 6
Jornada: 7ª	**Convocados:** 14	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
Sporting C.P., Sad "A"		**CFM TOCOF**
Resultado: 9-0		

O adversário jogava em ataque posicional com gestão da posse de bola no sector médio com recurso a um sistema tático de um guarda-redes mais dois defesas, um médio e três avançados (1:2:1:3) e na ação defensiva o sistema tático ajustava-se para um guarda-redes mais dois defesas, três médios e um avançado (1:2:3:1). A equipa adversária foi claramente superior à nossa, tanto no coletivo como a nível individual. Os adversários eram melhores tecnicamente e ganhavam vantagem nos duelos individuais, especialmente nos lances junto ao corredor lateral. Apesar desta diferença o TOCOF, durante os primeiros dez minutos de jogo, conseguiu criar dificuldades ao adversário visto que o grupo estava bastante compacto e as linhas de pressão no meio-campo estavam a impedir a progressão do adversário. Assim era controlada a profundidade de jogo e o TOCOF surgia sempre em igualdade numérica nos duelos individuais.

O Sporting estava a ficar apreensivo por não conseguir chegar ao golo, os erros defensivos começaram a surgir com maior fatiga ao longo da partida e quando a bola entrou pela primeira vez na baliza do TOCOF foi difícil reagir a tamanha diferença sendo que em bolas paradas defensivas tivemos dificuldades sofrendo quatro golos neste parâmetro. Apesar do índice de golos sofridos, ocorreram algumas oportunidades de finalização. Porém, como já estaria a ser "comum", não conseguimos materializar em golo.

Figura 51 – Pressão na saída de jogo através do guarda-redes do TOCOF

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

<u>Organização Defensiva:</u> Foi atrasado o ataque adversário diminuindo assim o espaço na organização ofensiva do adversário.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A equipa não conseguia deslocar-se para o campo adversário e não havia segurança em ações ofensivas por falta de apoio ao portador da bola;

Organização Defensiva: Nunca se conseguiu ganhar vantagem em ações de lateralização da bola para conduzir o adversário para zonas de menor risco de golo. Após os quinze minutos de jogo em diante a equipa já não conseguia cobrir possíveis linhas de passe;

Transições: Em momento de transição ofensiva, não se progredia ofensivamente, existindo maioritariamente necessidade de realizar atraso ao guarda-redes com grande perigo da equipa ser alvo de transição defensiva e acabar por perder a posse de bola no sector defensivo.

Tabela 21 – 8ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 15-12-2018	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 8ª	**Convocados:** 12	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
CFM TOCOF		**CER Tenente Valdez**
Resultado: 0-5		

Nesta partida o treinador principal pretendia dar a iniciativa de jogo ao adversário com o intuito de iniciar contra-ataque com o bloco baixo, e consoante o tempo de jogo pretendia subir a linha defensiva pressionando na zona média do adversário e em algumas vezes na zona defensiva do adversário.

Este jogo foi penoso em termos defensivos e a equipa parecia amorfa face há unidade ofensiva do adversário. Este adversário foi claramente superior, quer a nível tático como a

nível técnico, sendo que na individualidade o Tenente Valdez dispunha de jogadores que criavam desequilíbrio defensivo através do corredor central como nos corredores laterais.

A nível tático tivemos dificuldades, em controlar a profundidade, no qual resultou a maioria dos golos do adversário, não fomos agressivos no desarme da bola, permitindo assim que o adversário conseguisse circular a bola de linha lateral a linha lateral com facilidade.

Os golos surgiram sempre nos primeiros minutos, quer da primeira como da segunda parte, e a atenção da equipa era sempre comprometida. Os golos na sua maioria surgiram em situações de dois contra um mais guarda-redes (2x1+GR) e de dois contra o guarda-redes (2x0+GR) com ocorrência da bola surgir nas costas da defesa e em inferioridade numérica é difícil de evitar o golo em zona de finalização.

De todo não há modo de descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Na etapa de construção a mobilidade e o espaço não estavam a ser aplicados, bem como a equipa não se apresentava em superioridade numérica;

Organização Defensiva: Quando a equipa adversária entrava no nosso sector médio não era aplicada a pressão sobre o portador da posse de bola, ocorrendo possibilidade de este conseguir rematar de longe ou de passar facilmente de uma etapa de construção para uma etapa de criação com a colocação de bolas nas costas dos nossos defesas e ocorrendo situações de inferioridade numérica na defesa;

Transições: Poucos foram as ações dos avançados para ganharem a bola ao adversário, nas poucas oportunidades que dispuseram não procuravam um colega na cobertura para se iniciar o ataque e rapidamente perdiam novamente a posse de bola após ter sido conquistada.

Tabela 22 – 9ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 05-01-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 9ª	**Convocados:** 15	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-alto pressionante		
CFM TOCOF		**Colégio Pedro Arrupe**
Resultado: 1-3		

Foi um jogo extramente equilibrado, podendo pender o resultado para qualquer uma das equipas, no entanto mais uma vez a nossa lacuna foi a finalização – infelizmente não permitiu que tivéssemos um resultado positivo.

A nível defensivo conseguimos bloquear o jogo central da equipa adversária, mas nos esquemas táticos fomos inferiores, sofrendo dois golos que podiam ter sido evitados.

Figura 52 – Etapa de construção do TOCOF com o defesa na progressão

Por outro lado, a nível ofensivo, conseguimos sempre criar situações de finalização, até em esquemas táticos tivemos oportunidades para marcar, mas mais uma vez a criação de golos não estava a nosso favor, acabando por o adversário materializar as suas oportunidades em golo.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Foi possível finalizar e em situação de superioridade numérica, o que até esta jornada não tinha ocorrido. O golo surge numa progressão na totalidade do campo adversário em ações de troca de bola do corredor lateral esquerdo para o corredor central e deste para o corredor lateral direito que culminou em golo num remate cruzado ao segundo poste;

Organização Defensiva: Por várias vezes foram atrasados com sucesso os ataques adversários, e maioritariamente na etapa de construção adversária através do corredor central, as linhas de passe estavam quase sempre cobertas e rapidamente se realizada recuperação defensiva sobre o portador da bola;

Transições: Quando a pressão era realizada logo no setor defensivo adversário era possível de ganhar a posse de bola e transitar rapidamente para o ataque.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Não foi por falta de oportunidades em que a equipa não tenha destabilizado a organização defensiva adversária e até criado situações vantajosas para finalizar, contudo na zona de finalização a equipa atrapalhou-se consecutivamente quando estava sob pressão dos jogadores em recuperação defensiva e não concluía a ação ofensiva em golos;

Organização Defensiva: No desfecho da partida o adversário mudou a sua forma de jogar, mudando para jogo direto, desta forma aproveitou o alto posicionamento da nossa defesa e começaram a ocorrer bolas nas costas da defesa e desta forma surgiam em superioridade numérica diante o guarda-redes.

Tabela 23 – 10ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 12-01-2019	**Hora:** 09:30	**Local:** Campo Eng. Carlos Salema, Nº 2
Jornada: 10ª	**Convocados:** 15	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
Oriental		**CFM TOCOF**
Resultado: 10-1		

A equipa esteve num dos campos mais pequenos do campeonato em que certamente prejudica as equipas que gostam de procurar largura e profundidade em ações ofensivas.

Para o jogo que foi praticado por ambas equipas, este culminou num resultado extremamente volumoso que reforçou tanto os erros sucessivos na defesa e no ataque do TOCOF. Apesar do resultado, a nossa equipa a nível defensivo esteve bem cumprindo com os princípios pedidos em termos de aplicação da pressão baixa, no entanto a qualidade individual do adversário foi bem superior à dos nossos atletas e desta forma orquestraram-se vários desequilíbrios que reforçou a qualidade coletiva na vertente ofensiva do nosso adversário.

Porém, a equipa não deixou de lutar e de procurar marcar golos. Foram várias as situações em que se tentou criar superioridade numérica, quer em ações defensivas como ofensivas, e por várias iniciativas diante a baliza adversária conseguimos finalizar. Infelizmente, face ao número de oportunidades criadas para aumentar o número de golos marcados, não fomos felizes em dilatar o marcador e de reduzir a elevada desvantagem em golos na partida. Nesta partida pode-se afirmar que na maioria dos golos sofridos estes ocorreram por erros de abordagem dos lances defensivos por parte do guarda-redes, o que facilitou ao adversário aumentar o resultado de forma expressiva.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Há que realçar a tentativa abrupta na concretização de golos, por diversas vezes foram criadas linhas de passe com intenção de criar desequilíbrio na organização defensiva adversária surgindo remates maioritariamente no corredor central com o intuito de finalizar;

Organização Defensiva: Era propiciada pressão no centro de jogo guiando o adversário para zonas de menor risco que pudesse culminar em golo.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A equipa nunca conseguiu ganhar superioridade numérica na fase de ataque, apesar das diversas tentativas apenas conseguia chegar à zona de finalização em igualdade ou inferioridade numérica;

Organização Defensiva: Fraca capacidade de basculação face ao posicionamento da bola nos corredores laterais, o que impediu de garantir estabilidade espacial e ocorria no sector defensivo entradas de bola entre corredores laterais. Com facilidade surgiam cruzamentos que eram concluídos em finalização adversária no interior da grande área;

Transições: Foram demasiado permissivos na pressão ao adversário após a perda da posse de bola e pouco reativos na recuperação defensiva.

Tabela 24 –11ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 19-01-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 11ª	**Convocados:** 14	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-alto pressionante		
CFM TOCOF		**UD Alta de Lisboa "A"**
Resultado: 3-3		

Nesta altura a equipa encontrava-se na última posição sem qualquer ponto e nesta partida iriamos jogar contra uma equipa que estava com apenas seis pontos, para o treinador este seria um adversário em que devia-se apostar na primeira vitória e quis entrar em campo pressionante no sector defensivo adversário quando não se dispunha da posse de bola.

Figura 53 – Bola colocada em profundidade e largura pelo adversário

Foi um jogo em que estivemos bem quer a nível defensivo como a nível ofensivo. Os atletas demonstram elevada atenção e comunicação entre si, prova disso foram as diversas recuperações de bola no sector médio e no sector ofensivo que davam origem a situações de finalização.

O jogo foi bastante equilibrado para as duas equipas, contudo o TOCOF maioritariamente assumiu o jogo e teve maiores hipóteses de dilatar o marcador durante a primeira parte. Foram criadas várias oportunidades de golo e com vários remates a acabarem a bater nos postes ou a serem defendidos pelo guarda-redes adversário. Conseguimos estar em vantagem

por um golo, no entanto o Alta de Lisboa conseguiu empatar e assegurar o empate até ao final da primeira parte.

Na segunda parte o TOCOF entrou bastante bem e com qualidade nas suas ações de finalização, em que conseguiu ganhar superioridade numérica e chegou à vantagem de dois golos de diferença – três a um (3-1) era o resultado nos primeiros minutos da segunda parte. A tomada de iniciativa de aumentar o marcador foi constante, e como se verifica na figura 53 o adversário começou a apostar colocar bolas em profundidade e em largura, sendo que o defesa esquerdo acabava sempre por colocar a bola no corredor lateral oposto para apanhar em contrapé o TOCOF que tinha se dispunha no sector defensivo adversário e as bolas nas costas da defesa do TOCOF começaram a ser constantes quando se perdia a posse de bola. O tempo passava e as insistências do TOCOF em aumentar o marcador passavam a ser uma miragem, perto dos últimos minutos de jogo surgem dois erros grosseiros do nosso guarda-redes que resultaram em dois golos que permitiram o empate do adversário, um passe para o corredor central na saída de jogo através do guarda-redes originou um dos golos e num livre este defendeu a bola para o interior da baliza quando aparentava que o lance estava do seu controlo. A equipa saiu de campo desolada com o empate que no entender de todos foi um resultado injusto para o trabalho que a equipa realizou em campo.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Os quatro princípios do ataque foram bem concebidos tanto que a baliza adversária foi atacada várias vezes, ocorriam constantemente apoios ao portador da bola, eram delineadas linhas de passe em profundidade e a equipa movimentava-se com facilidade em espaços de menor pressão;

Organização Defensiva: Apesar dos golos sofridos há que realçar que a equipa diminuiu constantemente o espaço e ação ofensiva do portador da bola e que havia boa ligação entre o sector médio e o sector defensivo nas respetivas coberturas e apoios;

Transições: A maioria dos lances de perigo eram originadas em ações de defesa-ataque com rápida saída em contra-ataque, promovidas pelo médio centro, com busca do avançado ou dos médios que pudesse surgir no sector ofensivo.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Após chegar ao resultado de três a um (3-1) a equipa teve várias construções de ações ofensivas que não aumentaram o número de golos marcados e provaram uma vez mais a ineficácia em momentos de finalização;

Organização Defensiva: Apenas quando a equipa esteve em vantagem não foi possível obstruir linhas de passe para jogadores que estavam fora do centro de jogo, o que originou entrada de bolas nas costas da nossa defesa. A falta de comunicação entre o guarda-redes e os defesas foi comprometida quando este coloca a bola rasteira para o corredor central e o adversário recupera a bola numa zona vital que finaliza sem qualquer hipótese.

Tabela 25 – 12ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 26-01-2019	**Hora:** 12:00	**Local:** Campo Branca Lucas
Jornada: 12ª	**Convocados:** 13	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
SL Olivais "A"		**CFM TOCOF**
Resultado: 5-1		

Tal como no jogo contra o Sporting, esta partida iniciou mais tarde do que na maioria dos jogos até então realizados. Esta hora de jogo acabou por facilitar a predisposição dos atletas para o jogo e o foco durante a primeira parte foi inteiramente em finalizar. Apesar do TOCOF ter iniciado a partida a dar a posse de bola ao adversário e de sair em contra-ataque após recuperações no sector médio ou defensivo, o TOCOF pelo quinto minuto de jogo tomou a iniciativa de jogo e foi inteiramente dominador durante a primeira parte. O campo aparentava estar "inclinado" num só lado face à forte pressão que o TOCOF criava no seu sector ofensivo, começando a defender alto através do avançado e dos médios na saída de jogo através do guarda-redes adversário. Foram várias as iniciativas da equipa para criar situações de finalização, no entanto estas situações não se conseguiram traduzir em golos na primeira parte. No único lance de perigo realizado pelo adversário num remate de fora da área realizou-se a abertura do marcador em um a zero (1-0) que fora consentido no final da primeira parte.

Ao intervalo o adversário realizou duas alterações, colocando em campo dois jogadores bastante dotados tecnicamente que mudaram completamente o rumo do jogo e desta forma conseguiram tirar proveito das suas movimentações em campo para se adiantarem no marcador. O jogo já estava num diferencial de três golos, estando três a zero (3-0) quando o TOCOF conseguiu finalizar na baliza adversária. O jogo culminou num resultado de cinco a um (5-1) em que os erros sucessivos no momento de finalizar "assombraram" o TOCOF em não conseguir um resultado diferente da realidade do jogo.

Figura 54 – Saída de campo (final da partida)

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A equipa atacou sempre em bloco procurando a superioridade numérica e com facilidade na disposição vários jogadores no sector ofensivo;

Organização Defensiva: Primeira parte bem conseguida em termos de contenção, cobertura defensiva e equilíbrio. A concentração não foi eficaz visto que o adversário abriu o marcador.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Não se conseguiu em diversas oportunidades de evitar a igualdade numérica na zona de finalização e na segunda parte foi difícil conservar a bola para iniciar a progressão no terreno de jogo;

Organização Defensiva: Segunda parte com vários erros no apoio das ações de contenção de cobertura defensiva, com ineficácia na restrição de passes entre o adversário estando as linhas de passe quase sempre disponíveis para o adversário progredir até ao sector defensivo do TOCOF.

Transições: A equipa nas transições defensivas esteve apática, sem reação à perda de bola e sem agressividade, o que permitiu que o adversário ganhasse todas as segundas bolas e atacar em bloco a defesa do TOCOF.

Tabela 26 – 13ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 02-02-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 13ª	**Convocados:** 13	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
CFM TOCOF		**SC Sacavenense "B"**
Resultado: 1-6		

Certamente seria um jogo difícil visto que iriamos jogar contra o terceiro classificado que já contava com doze vitórias, contudo o treinador principal preparou a equipa para as adversidades que haviam ocorrer optando por jogar num modelo de jogo defensivo que variava entre pressão no sector médio para pressão no sector ofensivo através da saída de bola pelo guarda-redes adversário.

Foi um jogo onde começamos a perder logo no primeiro minuto, a concentração e predisposição para a prática fora maioritariamente comprometedora nos primeiros minutos de jogo de qualquer partida ao longo da primeira volta do campeonato. Na primeira volta do campeonato ocorreram várias lacunas na organização ofensiva e defensiva, desta forma a equipa técnica começou a equacionar formas de interpretar as ações técnico-táticas em jogo e uma avaliação psicológica individual com orientação para a ansiedade competitiva. Contudo, face à idade dos atletas, o treinador principal aconselhou a realizar na segunda volta do campeonato apenas uma análise e observação de ações técnico-táticas para relacionar com o modelo de treino aplicável para ajustar lacunas que a "olho nu" já se tinha uma ideia do que corrigir em jogo.

Figura 55 – Recuperação defensiva em momento de finalização adversária

A organização defensiva esteve sempre em destaque pela negativa, ora num momento de transição defesa-ataque a equipa ficava estagnada no seu posicionamento e não saía a jogar – em contra-ataque – e rapidamente o adversário recuperava a bola em zona vital para finalizar. Os golos surgiram através de esquemas táticos – um de livre direto, outro após execução do pontapé de canto e até de grande penalidade. Os restantes golos sofridos ocorreram após desarme no corredor central de um avançado do Sacavenense procedido de remate cruzado

sem hipótese para o guarda-redes, os restantes dois golos surgem em ações de transição do adversário que recuperaram a bola no seu sector defensivo e colocaram rapidamente a bola nas costas da defesa do TOCOF com entrada em superioridade numérica na zona de finalização.

Foram poucos os remates enquadrados à baliza, contudo houve oportunidade de celebrar o único golo do TOCOF que surgiu através de um pontapé de canto direto.

Salutar que o Sacavenense foi um justo vencedor, porque dispunha de atletas com mais experiência e com outras competências que faltavam ao grupo do TOCOF.

Há que realçar a ação do árbitro dando nota positiva ao seu profissionalismo em campo, este procurou sempre ajuizar sempre com base nas leis de jogo e orientou o jogo numa vertente altamente pedagógica. No final da partida, este pode constatar duas realidades completamente distintas – a promoção de *fair-play* dos pais, atletas e treinadores do TOCOF a destoar com as ações antidesportivas do treinador vencedor que procurou no final do jogo criar quezílias com a equipa técnica do TOCOF.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: O resultado não foi tudo, ocorreram bons momentos para finalizar e a equipa já dispunha de cinco jogos consecutivos a marcar golo aos adversários. Pode-se constatar que as sessões de treino orientadas para a finalização estavam a ter sucesso e os resultados surgiam gradualmente em campo.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Ocorreram vários remates, porém foram poucos que foram à baliza e a finalização não era certeira. Apesar do golo marcado ficamos com a ideia de que podiam

ocorrer mais golos a favor do TOCOF porque os atletas criaram boas oportunidades na zona de finalização;

Organização Defensiva: Fica a ideia de que todo o processo ficou afetado. Por diversas vezes via-se a equipa partida com fraca ligação entre o sector médio e o sector defensivo, em que não se defendia em bloco. A baliza estava várias vezes exposta, e cada vez que ocorria um remate do adversário, no corredor central, era um perigo constante. No início da partida não houve impedimento da progressão do adversário até à zona de finalização;

Transições: Pode até ter ficado a ideia de que iríamos apenas defender, mas não se constatou isso até porque no desfecho da primeira parte ocorreram várias transições defesa-ataque com bastante perigo perante o adversário. Após o intervalo, mesmo reforçando que havia necessidade de sermos rápidos nas transições, a equipa demorava a processar a informação da necessidade de recuperar defensivamente e ocorreram situações de o portador da bola perder a bola para o adversário e não reagir à sua perda.

Tabela 27 – 14ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 09-02-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 14ª	**Convocados:** 13	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
CFM TOCOF		**URD Santa Maria**
Resultado: 3-10		

O treinador estagiário, com o avale da equipa técnica, tomou a iniciativa de realizar a observação e análise dos jogos da segunda volta do campeonato. Foi elaborada uma grelha com ponderadores individuais e coletivos. O que se desejava observar individualmente na

nossa equipa seriam o número de golos, os remates realizados – de pé e de cabeça, os cantos executados, as recuperações de posse de bola, as faltas cometidas e as faltas sofridas.

Figura 56 – Camptograma com marcação de zonas de remate aplicados pelo TOCOF

Tendo em conta que o TOCOF realizava muitos remates à baliza tentou-se entender o motivo de a equipa não concretizar as suas oportunidades para golo, e assim foi criado um camptograma, tal como ilustra na figura 56, em que se divide entre a zona média, a zona média ofensiva, a zona ofensiva e a zona de finalização. Ao adversário era realizada observação coletiva do número de golos, os remates realizados, os cantos executados e as faltas cometidas.

Neste jogo ocorreram muitos golos, a maior dificuldade deste jogo seria interpretar o motivo da equipa em tão curto espaço de tempo ter sofrido vários golos. A equipa sofria golos através de todas as zonas, seja no interior da grande área como fora da grande área. A

FICHA DE JOGO Nº 1		09/02/2019		FORA	14ª JORN UDR SM	RESULTADO INTERVALO 2-6	RESULTADO FINAL 3-10	CANTOS	1ª PARTE	E / D	2 / 0	2ª P	E / D	0 / 0
Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	UDR SM			
1	[redacted]	0	0	0		0	0	3	0	0	1ª PARTE		2ª PARTE	T
7	[redacted]	0	0	0		1	0	11	0	0	GOLOS	6	4	10
4	[redacted]	0	0	0		0	0	10	0	0	REMATES	10	15	25
17	[redacted]	0	0	0		1	0	11	1	0	CANTOS	4	5	9
28	[redacted]	0	0	0		2	0	4	1	2	FALTAS	3	2	5
11	[redacted]	0	0	0		4	0	8	2	0				
19	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0	TOCOF			
Nº	[redacted]	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	1ª PARTE		2ª PARTE	T
99	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0	GOLOS	2	1	3
12	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	1	REMATES	7	6	13
10	[redacted]	0	0	0		1	0	1	0	1	CANTOS	2	0	2
22	[redacted]	2	0	0	28' 58'	3	0	4	0	1	RECUPER.	38	27	65
8	[redacted]	1	0	0	12'	1	0	10	0	0	FALTA COMETIDA	4	0	4
											FALTA SOFRIDA	3	2	5
12	TOTAL	3	0	0		13	0	65	4	5				
	Média	0,25	0,00	0,00		1,08	0,00	5,42	0,33	0,42				
	Desvio Padrão	0,62	0,00	0,00		1,31	0,00	4,27	0,65	0,67				

Figura 57 – Ficha de jogo nº 1 (TOCOF Vs. Santa Maria)

iniciativa de organização ofensiva passou pelo defesa direito do Santa Maria que aplicava jogo direto para o corredor lateral oposto ganhando vantagem na profundidade e entrando muitas bolas nas costas da defesa do TOCOF.

Se analisarmos o índice de recuperação do TOCOF da primeira parte para a segunda houve um decréscimo nas recuperações de posse de bola. O adversário obteve mais oportunidades de golo e chegou várias vezes através da marcação de pontapé de canto e da marcação de livre direto. Para compreender a ineficácia na etapa de finalização interpretamos o camptograma que é ilustrado na figura 58, na primeira parte apenas ocorreram dois remates na zona ofensiva centro, contudo os dois golos apontados na primeira parte foram apontados de fora da área através da zona média ofensiva.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Valeu a progressão em momentos de ações individuais em situação de um contra um (1x1) em que o drible foi bem aplicado;

Transições: Forte reação no sector ofensivo quando o adversário saía a jogar através do guarda-redes.

REMATES			
1ª PARTE		2ª PARTE	
ZME	0	ZME	0
ZMCE	0	ZMCE	0
ZMCD	1	ZMCD	0
ZMD	0	ZMD	1
ZMOE	0	ZMOE	0
ZMCOE	1	ZMCOE	1
ZMCOD	3	ZMCOD	0
ZMOD	0	ZMOD	0
ZOE	0	ZOE	0
ZODE	0	ZODE	0
ZOC	2	ZOC	2
ZODD	0	ZODD	0
ZOD	0	ZOD	0
ZF	0	ZF	2
	7		6
13			

Figura 58 – Camptograma remates TOCOF (TOCOF Vs. Santa Maria)

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A pressão alta exercida pelo adversário impedia que houvesse domínio da bola para dar sequência à ação ofensiva;

Organização Defensiva: Não havia segurança ao jogador em contenção, especialmente ocorreria grandes aberturas no corredor central devido ao médio centro fixar-se a um dos corredores laterais;

Transições: em ambas as partes ocorreram muitas perdas de bola no sector defensivo (surgiam dois a três adversários a criar pressão ao portador da bola) e num espaço de quatro minutos a equipa sofreu quatro golos por parte.

Tabela 28 – 15ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 16-02-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Complexo Desportivo "Carlos Lourenço" – Campo Nº 2
Jornada: 15ª	**Convocados:** 14	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-alto pressionante		
C.A.C.		**CFM TOCOF**
Resultado: 5-0		

Avançamos para o resultado – cinco a zero (5-0) – e para os que olham apenas para o resultado fica demonstrado que o TOCOF não é uma equipa amorfa que não luta atrás do resultado. Ora vejamos, o sistema tático e o modelo de jogo das duas equipas era semelhante e não foi por isso que o resultado dilatado espelha o que foi a realidade do jogo. Quer o TOCOF como o adversário tinham dificuldade em penetrar a defesa na entrada da grande área através do corredor central, assim ambas as equipas tentavam apostar nos remates de fora da grande área. O adversário optava por sair em contra-ataque, com recurso ao corredor lateral com movimentações diagonais para o corredor central, culminando em remates cruzados ao segundo poste. Estes dispunham de uma lacuna na ligação entre sectores, era visível o afastamento dos médios na ligação entre o sector defensivo e o sector ofensivo, na maioria das vezes estavam expostos aos corredores laterais o que originava entradas de bola no sector médio pelo corredor central.

Quanto ao TOCOF quando dispunha da posse de bola insistia em sair através do guarda-redes, mas estas ações eram limitadas porque o defesa estava pouco móvel e não procurava criar outro tipo de linha de passe. Este quando estava pressionado tentava aplicar passe longo para o corredor que se encontrava, sendo que várias vezes acabava por perder a posse de bola. No coletivo, o TOCOF sem motivo aparente não atacava as bolas no jogo aéreo. Em termos

ofensivos, o médio centro confinava a distribuição de jogo para o corredor lateral direito e acabavam por negligenciar o corredor lateral esquerdo que por diversas vezes dispunha de melhores condições na etapa de construção para aplicar ataque à baliza do adversário.

Apreciando as variáveis que podem ser comparadas – golos, remates, cantos e faltas – temos uma perceção de pouca divergência numérica, à exceção do número de golos.

FICHA DE JOGO Nº 2	16/02/2019	FORA	15ª JORN C.A.C.	RESULTADO INTERVALO 1-0	RESULTADO FINAL 5-0	CANTOS	1ª PARTE	E 0 / D 1	2ª P	E 1 / D 1

Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS
99	[redacted]	0	0	0		0	0	13	0	0
17	[redacted]	0	0	0		2	0	8	0	1
4	[redacted]	0	0	0		0	0	8	1	0
5	[redacted]	0	0	0		2	0	6	0	0
28	[redacted]	0	0	0		0	0	2	1	0
11	[redacted]	0	0	0		4	0	12	0	2
15	[redacted]	0	0	0		1	0	2	0	1
Nº		G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS
12	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0
1	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0
10	[redacted]	0	0	0		1	0	1	1	0
2	[redacted]	0	0	0		3	0	2	0	0
22	[redacted]	0	0	0		3	0	1	0	1
8	[redacted]	0	0	0		0	0	6	0	0
19	[redacted]	0	0	0		2	0	0	0	0
14	TOTAL	0	0	0		18	0	63	3	5
	Média	0,00	0,00	0,00		1,29	0,00	4,50	0,21	0,36
	Desvio Padrão	0,00	0,00	0,00		1,38	0,00	4,35	0,43	0,63

C.A.C	1ª PARTE	2ª PARTE	T
GOLOS	1	4	5
REMATES	8	11	19
CANTOS	4	4	8
FALTAS	3	2	5

TOCOF	1ª PARTE	2ª PARTE	T
GOLOS	0	0	0
REMATES	8	10	18
CANTOS	1	2	3
RECUPER.	31	32	63
FALTA COMETIDA	1	2	3
FALTA SOFRIDA	3	2	5

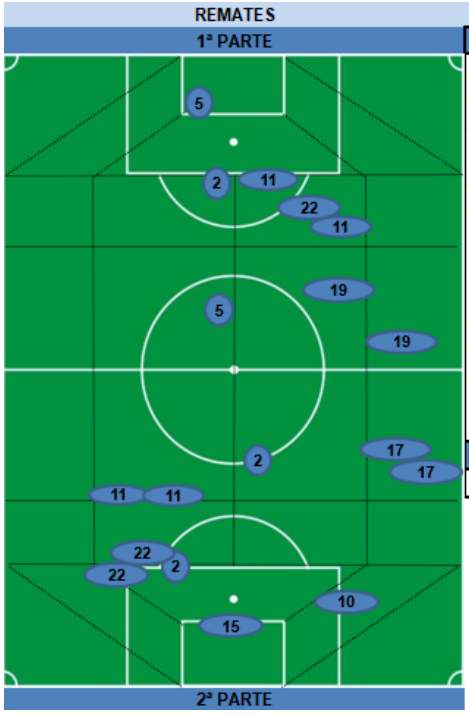
Figura 59 – Ficha de jogo nº 2 (C.A.C. Vs. TOCOF)

Constata-se que o jogo fora bastante equilibrado e isso está presente nesta ficha de jogo apresentada pela tabela 69. Em termos de faltas valida-se maior índice de faltas cometidas na primeira parte pelo C.A.C. numa diferença de três para um, e este índice de alta agressividade foi o que marcou o jogo – ao ponto de um adversário, após ter sido ultrapassado num drible no corredor lateral direito, ter agredido por duas vezes um dos nossos atletas e o árbitro não aplicar o que está nas leis de jogo. O árbitro apenas reprendeu a ação e não sancionou o jogador com o cartão vermelho e exigiu ao treinador do C.A.C. que o retirasse do campo, ao que este refutou porque alegou que não houve agressão. O árbitro como última solução exigiu aos treinadores de ambas as equipas que substituíssem os jogadores envolvidos (agressor e vítima) para que não fossem ambos expulsos.

Figura 60 – Drible seguido de falta defensiva

No que se refere aos pontapés de canto na primeira parte foram de quatro para um a favor do C.A.C., o que significou maior perigo no ataque à baliza do TOCOF, em que houve igualdade de remates à baliza por ambas as equipas de oito remates na primeira parte. O resultado ao intervalo era favorável à equipa da casa por um a zero (1-0).

Analisando a figura 61 pode-se confirmar que era difícil entrar na grande área do adversário para proceder à finalização, o TOCOF apenas dispôs de um remate na zona de finalização em que o atleta em questão falhou a baliza sem qualquer oposição. Os restantes remates foram criados no corredor central à entrada da grande área contabilizando quatro remates na zona média ofensiva e três remates provenientes da zona média. Assim o resultado ao intervalo era justo porque o TOCOF não entrava na zona de finalização e aplicava remates para concretizar o golo.



REMATES			
1ª PARTE		2ª PARTE	
ZME	0	ZME	2
ZMCE	1	ZMCE	1
ZMCD	1	ZMCD	0
ZMD	1	ZMD	0
ZMOE	0	ZMOE	0
ZMCOE	1	ZMCOE	0
ZMCOD	3	ZMCOD	2
ZMOD	0	ZMOD	0
ZOE	0	ZOE	0
ZODE	0	ZODE	1
ZOC	0	ZOC	2
ZODD	0	ZODD	1
ZOD	0	ZOD	0
ZF	1	ZF	0
	8		9
17			

Figura 61 – Camptograma remates TOCOF (C.A.C. Vs. TOCOF)

A segunda parte ilustrou aproximadamente os mesmo resultados à exceção do número de golos sofridos pelo TOCOF – que foram quatro. Em termos de faltas houve igualdade, ocorrendo duas faltas cometidas para as duas

equipas. O C.A.C. ganhou vantagem no número de pontapés de canto de quatro contra dois e nos remates de onze contra dez.

As duas equipas após o intervalo fizeram um jogo bastante aberto com inúmeras transições que promoveu um bom jogo de futebol, contudo o TOCOF limitava-se a rematar apenas na zona média e na zona média ofensiva, o que demonstrava uma clara limitação na etapa de criação para apostar na finalização à baliza adversária. O jogo do TOCOF esteve maioritariamente centrado no sector médio contabilizando sessenta e três recuperações de bola, sendo na maioria obtidas no sector médio.

O jogo assenta assim na ineficácia do TOCOF na passagem da etapa de construção para a etapa de criação, o que limitou a um nulo de golos contra cinco do adversário.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Ocorreram várias movimentações para espaços de menor pressão e somente dessa forma é que se conseguia tomar iniciativa para rematar à baliza adversária, sendo que a maioria não teve grande perigo;

Organização Defensiva: Bloco defensivo contido na entrada da grande área a fim de evitar remates em zonas vitais, a defesa recorreu várias vezes ao fora de jogo com sucesso.

Transições: Boas recuperações sobre o portador da bola no sector médio.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Não se soube aproveitar o espaço que por diversas vezes o adversário deixava no sector médio, este era “arrastado” pelo avançado do TOCOF e o nosso médio centro não usava esta ação para chegar rapidamente à zona de finalização;

Organização Defensiva: Houve possibilidade de ocorrer insegurança por parte do guarda-redes que entrou na segunda parte, pois num espaço de quatro minutos sofreu três golos. Distribuindo a responsabilidade pelos demais, confirmou-se falta de garantia espacial que limitasse o adversário de chegar até à etapa de finalização.

Tabela 29 – 16ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 23-02-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Complexo Lúdico União D. R. Santa Maria
Jornada: 16ª	**Convocados:** 15	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-alta pressionante		
CFM TOCOF		**O. Moscavide "A"**
Resultado: 3-1		

Na primeira volta do campeonato o TOCOF sentiu que a derrota não fosse um resultado justo diante este adversário pelo que a equipa demonstrou ao longo dessa partida. Assim, o treinador principal, como já tinha identificado os jogadores alvo deste adversário, optou por começar a dar a posse de bola ao adversário condicionando o jogo no sector médio com uma pressão baixa até aos dez minutos de jogo e depois optou por jogar com o bloco defensivo alto.

O adversário procurava o jogo interior com recurso ao médio centro enquanto jogador alvo, as bolas chegavam a este através de um dos médio-ala que procuravam arrastar consigo os médios do TOCOF para libertar o seu sector médio. Os corredores laterais eram usados quando o guarda-redes projetava a bola em largura e profundidade, a sua tomada de decisão podia ser favorável à equipa visto que nos corredores laterais os seus colegas estavam sem marcação direta.

O TOCOF procurou a partir do décimo minuto criar pressão alta, realizava marcação direta ao médio centro e ao defesa com maior qualidade na relação com bola, pois existia um dos defesas do adversário que era instável na relação com bola quando pressionado. Este defesa era condicionado a não progredir e a realizar atrasos para o guarda-redes que também dispunha de insegurança na relação com a bola com os dois pés. Este tipo de pressão sobre o adversário fez com que ocorressem erros sucessivos na defesa contrária e ao minuto quatorze o TOCOF abriu o marcador. A superioridade do TOCOF esteve evidenciada ao longo de toda a primeira parte, porém, o resultado ao intervalo poderia ser mais dilatado a favor da equipa da casa.

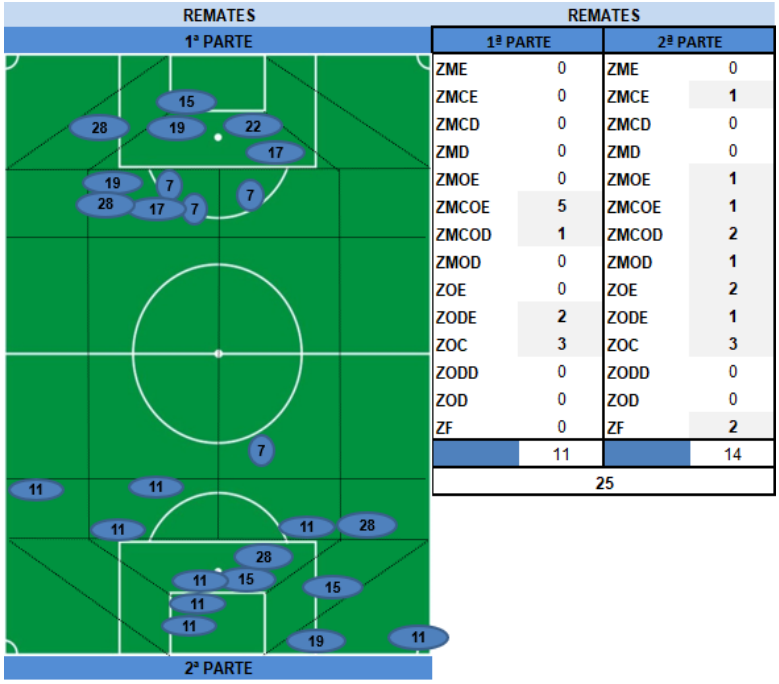
Há que realçar a excelente interpretação do jogo que o treinador principal teve ao realizar substituições "cirúrgicas" que levaram imediatamente ao golo da sua equipa e o cenário ocorreu tanto na primeira como na segunda parte.

FICHA DE JOGO Nº 3		23/02/2019		CASA	16ª JORN OL. MOSC.	RESULTADO INTERVALO 1-0	RESULTADO FINAL 3-1	CANTOS	1ª PARTE	E / D	1 / 4	2ª P	E / D	3 / 4
Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	OLIVAIS E MOSCAVIDE			
1	[redacted]	0	0	0		0	0	5	0	0	1ª PARTE		2ª PARTE	T
4	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	1	GOLOS	0	1	1
7	[redacted]	0	0	0		4	0	10	0	1	REMATES	6	4	10
17	[redacted]	0	0	0		2	0	15	2	0	CANTOS	3	1	4
28	[redacted]	0	0	0		4	0	12	0	2	FALTAS	5	1	6
11	[redacted]	1	0	0	49'	8	0	7	2	1				
19	[redacted]	0	0	0		3	0	0	0	0	TOCOF			
Nº	[redacted]	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	1ª PARTE		2ª PARTE	T
99	[redacted]	0	0	0		0	0	8	0	0	GOLOS	1	2	3
12	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	0	REMATES	11	14	25
10	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0	CANTOS	5	7	12
22	[redacted]	0	0	0		1	0	0	0	0	RECUPER.	33	38	71
15	[redacted]	2	0	0	14' 56'	3	0	1	1	1	FALTA COMETIDA	4	2	6
8	[redacted]	0	0	0		0	0	8	1	0				
2	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0	FALTA SOFRIDA	5	1	6
14	TOTAL	3	0	0		25	0	71	6	6				
	Média	0,21	0,00	0,00		1,79	0,00	5,07	0,43	0,43				
	Desvio Padrão	0,58	0,00	0,00		2,39	0,00	4,97	0,76	0,65				

Figura 62 – Ficha de jogo nº 3 (TOCOF Vs. O. Moscavide "A")

Existiu um claro crescimento do TOCOF da primeira para a segunda parte, com os jogadores a demonstrarem a entrega e dedicação para atingirem a vitória. Esse crescimento

ficou visível através da redução de faltas cometidas – de quatro para duas – e no aumento do número de pontapés de cantos executados – de cinco para sete, no aumento nas recuperações de bola – de trinta e três para trinta e oito, no aumento no número de remates – de onze para quatorze – e de golos marcados – de um para dois. Reforço positivo para a equipa que, na segunda parte, após sofrerem o golo ao minuto cinquenta e cinco terem reagido com ânimo para com o guarda-redes e fecharem no minuto seguinte com novo golo que ditaria o resultado de três a um (3-1).



REMATES			
1ª PARTE		2ª PARTE	
ZME	0	ZME	0
ZMCE	0	ZMCE	1
ZMCD	0	ZMCD	0
ZMD	0	ZMD	0
ZMOE	0	ZMOE	1
ZMCOE	5	ZMCOE	1
ZMCOD	1	ZMCOD	2
ZMOD	0	ZMOD	1
ZOE	0	ZOE	2
ZODE	2	ZODE	1
ZOC	3	ZOC	3
ZODD	0	ZODD	0
ZOD	0	ZOD	0
ZF	0	ZF	2
	11		14
25			

Figura 63 – Camptograma remates TOCOF (TOCOF Vs. O. Moscavide "A")

Através do camptograma ilustrado na figura 63 constatamos o índice de remates do TOCOF da primeira parte, estes surgiram maioritariamente na entrada da grande área contando com seis remates na zona média ofensiva.

No interior da grande área foram contabilizados três remates na zona ofensiva centro e dois remates na zona ofensiva diagonal esquerda. Relativamente aos remates da segunda parte, foram criados vários remates nas diversas zonas de terreno através dos três corredores de jogo e deve-se reforçar que houve possibilidade de existirem remates na zona de finalização ao qual um deles originou um golo.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Foram vários os lances em que a equipa progrediu pelo campo do adversário em superioridade numérica em que soube aproveitar os espaços para a criação de golo e ficou evidente na segunda parte a ampliação desse mesmo espaço ao procederem remates na zona de finalização;

Organização Defensiva: Houve maioritariamente estabilidade defensiva nos locais onde se disputava a bola procurando igualar ou dispor de superioridade numérica no sector defensivo;

Transições: Sempre que uma bola era conquistada esta era afastada da zona onde se encontrava, os médios fizeram um excelente trabalho nas recuperações defensivas ocorrendo imediatamente contra-ataque com colocação da bola nas costas da defesa da equipa contrária.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Não foi por falta de oportunidades criadas que a equipa não dilatou o resultado na primeira parte. O ataque apenas falhou por não ter entrado na zona de finalização e ter rematado nessa zona à baliza adversária;

Organização Defensiva: Uma desatenção entre o defesa e o guarda-redes permitiu ao adversário chegar ao golo. A falta de comunicação ficou patente com os jogadores a hesitarem e com o adversário a levar a melhor sobre os dois.

Tabela 30 – 17ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 09-03-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Complexo Desportivo Alto Lumiar – Campo 1
Jornada: 17ª	**Convocados:** 14	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
Águias Musgueira "A"		**CFM TOCOF**
Resultado: 7-1		

Face ao jogo da primeira volta o treinador principal quis apostar jogar desde o início com um bloco defensivo alto com pressão imediata através da primeira linha defensiva. Essa estratégia tinha aspetos positivos e negativos, por infelicidade do grupo no primeiro minuto de jogo a equipa da casa chegou ao golo num lance de contra-ataque, por outro lado funcionou bem visto que ao terceiro minuto de jogo o TOCOF tinha chegado ao empate através de um cabeceamento. Ressalvo de que o atleta, sendo o jogador mais baixo e mais novo do clube, conseguiu após a marcação de um pontapé de canto chegar a uma bola entre jogadores mais altos com uma excelente impulsão e finalizar.

Apesar do empate o adversário demonstrava clara superioridade diante do TOCOF, da nossa parte optou-se por baixar a linha defensiva para o nosso sector médio com a pressão a ser realizada a partir do meio-campo de jogo, a partir daí foi notória a excelente rotação entre corredores por parte do adversário, com várias trocas entre o sector defensivo e o sector médio ao que o adversário realizava com facilidade.

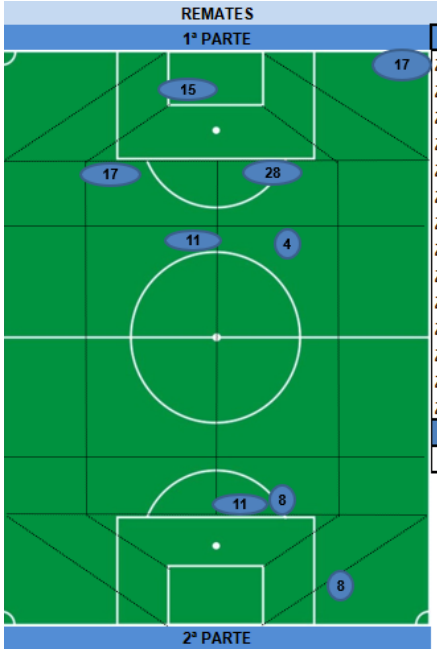
FICHA DE JOGO Nº 4		09/03/2019		FORA	17ª JORN A. MUSG.	RESULTADO INTERVALO 2-1	RESULTADO FINAL 7-1	CANTOS	1ª PARTE	E 3 / D 3	2ª P	E 1 / D 0	
Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	ÁGUIAS DA MUSGUEIRA		
99	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0	1ª PARTE	2ª PARTE	T
4	[redacted]	0	0	0		1	0	2	0	0	GOLOS	2	5	7
7	[redacted]	0	1	0		0	0	5	1	0	REMATES	9	14	23
17	[redacted]	0	0	0		2	0	7	2	1	CANTOS	2	6	8
28	[redacted]	0	0	0		1	0	1	1	0	FALTAS	2	3	5
11	[redacted]	0	0	0		2	0	5	0	0				
19	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0	TOCOF			
Nº		G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	1ª PARTE	2ª PARTE	T
1	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	0	GOLOS	1	0	1
10	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	1	REMATES	6	3	9
22	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0	CANTOS	6	1	7
15	[redacted]	1	0	0	3'	0	1	0	0	0	RECUPER.	22	12	34
8	[redacted]	0	0	0		2	0	8	0	1	FALTA COMETIDA	2	3	5
2	[redacted]	0	0	0		0	0	1	1	0				
											FALTA SOFRIDA	2	3	5
13	TOTAL	1	1	0		8	1	34	5	3				
	Média	0,08	0,08	0,00		0,62	0,08	2,62	0,38	0,23				
	Desvio Padrão	0,28	0,29	0,00		0,87	0,28	2,69	0,65	0,44				

Figura 64 – Ficha de jogo nº 4 (Águias Musgueira "A" Vs. TOCOF

O resultado ao intervalo era de dois a um (2-1) e muito se deveu ao facto de o adversário ter a posse de bola sem pressão no seu sector defensivo, ao qual começaram a ocorrer

variações do centro de jogo a uma velocidade atroz ao que os atletas do TOCOF não conseguiam acompanhar o adversário e ocorreram várias situações de inferioridade numérica no nosso sector defensivo.

A entrada do TOCOF na segunda parte foi ambígua com falta de concentração com muitos espaços entre o sector defensivo e o sector médio, em que maioritariamente o médio centro saía da sua posição para pressionar num dos corredores laterais e abriram-se várias linhas de passe para o adversário. A permissividade do TOCOF fez com que ocorressem várias transições do adversário em qualquer zona do campo ao que a bola surgia nas costas da nossa defesa, com isto pôde-se constatar o evidente domínio adversário. Esse domínio ficou visível no índice de recuperações de posse de bola do TOCOF a cair para metade da primeira para a segunda parte e isso constou-se nas variáveis de remates em que o adversário dispôs mais do triplo de remates e que permitiu obter o resultado de sete a um (7-1).



REMATES

	1ª PARTE		2ª PARTE
ZME	0	ZME	0
ZMCE	1	ZMCE	0
ZMCD	1	ZMCD	0
ZMD	0	ZMD	0
ZMOE	0	ZMOE	0
ZMCOE	1	ZMCOE	2
ZMCOD	1	ZMCOD	0
ZMOD	0	ZMOD	0
ZOE	0	ZOE	1
ZODE	0	ZODE	0
ZOC	0	ZOC	0
ZODD	0	ZODD	0
ZOD	1	ZOD	0
ZF	1	ZF	0
	6		3
	9		

Figura 65 – Camptograma remates TOCOF (Águias Musgueira "A" Vs. TOCOF)

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

<u>Organização Ofensiva:</u> Sucesso no único remate/cabeceamento na zona de finalização. A equipa durante a primeira parte chegou com perigo à baliza adversária através das bolas paradas.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Dificuldade na progressão pelo campo de jogo do adversário e quando era realizada era em inferioridade numérica e sem apoios ao portador da bola. Pouca reativos na tomada de decisão na sequência de jogo ofensivo que levava a perdas de bola sucessivas;

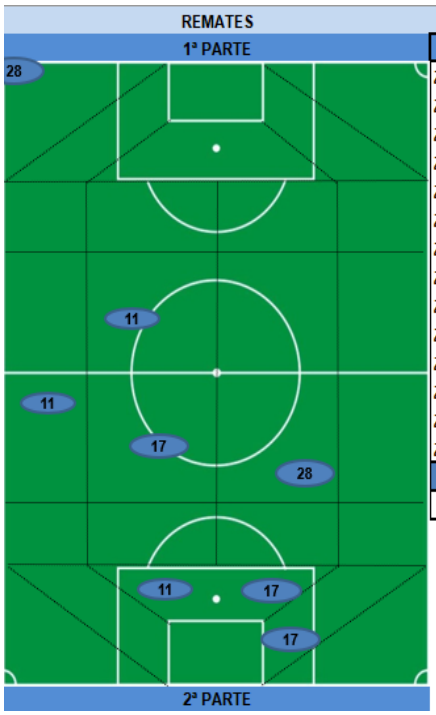
Figura 66 – Agradecimento aos pais pelo apoio incondicional

Organização Defensiva: O jogo ofensivo adversário não era guiado para longe da zona vital e surgiam livres de marcação jogadores vitais na etapa de construção do adversário. Na segunda parte, o médio centro abriu espaço no centro de jogo o que disponibilizou mais linhas de passe para o adversário chegar com facilidade à zona de finalização;

Transições: A reação à perda da bola era limitada e tardia, era necessário o treinador principal reforçar ao jogador que perdeu a posse aplicar a recuperação defensiva quando esta no passado já estava automatizada pelos atletas.

Tabela 31 – 18ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 16-03-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 18ª	**Convocados:** 13	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-alto pressionante		
CFM TOCOF		**Estádio Restelo "C"**
Resultado: 0-2		



REMATES	1ª PARTE	2ª PARTE
ZME	0	0
ZMCE	1	1
ZMCD	0	1
ZMD	0	1
ZMOE	0	0
ZMCOE	0	0
ZMCOD	0	0
ZMOD	0	0
ZOE	1	0
ZODE	0	1
ZOC	0	2
ZODD	0	0
ZOD	0	0
ZF	0	0
	2	6
	8	

Figura 67 – Camptograma remates TOCOF (TOCOF Vs. EF "Os Belenenses" – Estádio "C)

A equipa entrou nesta partida com intenção de mudar a "história de jogo" que foi protagonizada na primeira volta, o treinador principal optou por iniciar o jogo com o bloco defensivo a pressionar entre o sector médio e o sector defensivo para analisar o modelo de jogo adversário. Esta decisão recaiu em resultados dispares que o adversário dispôs diante adversários que se encontravam no topo da tabela classificativa. O jogo esteve maioritariamente equilibrado e ao minuto dez houve necessidade e de apostar na pressão alta logo no nosso sector ofensivo para limitar o adversário sair a jogar através do guarda-redes. Com isto, o adversário começou a acusar nervosismo e isso era evidente na criação de conflito interno e para com o árbitro. Durante a primeira parte o adversário foi limitado na primeira etapa de construção que jogava num sistema tático de um guarda-redes, três defesas, um médio e dois avançados (1:3:1:2) com um sector defensivo coeso, mas com limitações na progressão através dos corredores laterais. A pressão alta manteve-se durante alguns minutos e esta estratégia levou rapidamente ao desgaste físico dos nossos atletas, com vários erros na tomada de decisão e a premissa da jornada passada voltava a ocorrer – o médio centro abria espaço no centro de jogo para criar pressão nos corredores laterais, ao qual o adversário aproveitou ganhar bolas no corredor central distribuir o jogo para os corredores laterais e aplicar remates forte na zona de criação e de finalização no corredor central. O TOCOF durante a primeira parte quando estava na organização

ofensiva teve vários lances interessantes desde a etapa de construção até à etapa de criação, contudo quando chegada à etapa de finalização não aplicava remate. O portador da bola na etapa de finalização queria continuar a progredir com recurso ao drible e perdia constantemente a bola – os únicos remates preconizados pelo TOCOF foram realizados através de um pontapé de canto direto e de um livre direto. Este comportamento ofensivo ilustrou a inexistência de golos, zero a zero (0-0) era o resultado ao intervalo.

Na segunda parte procedeu-se à correção do posicionamento do médio centro, ao que o jogo no sector médio ganhou maior ímpeto ofensivo com circulação da bola através dos três corredores. Contudo, a maior lacuna estava na passagem da etapa de criação para a etapa de finalização em que o coletivo não conseguia aplicar remate certeiros diante a baliza adversária. O treinador principal pretendeu realizar a mesma estratégia da primeira parte e de todo não foi bem-sucedido, pois o poderio ofensivo da equipa visitante manteve-se fiel como na segunda parte com uma mudança mais abrangente dos corredores laterais que promoveram maior perigo para a baliza do TOCOF. O jogo acabou num resultado favorável ao visitante por zero a dois (0-2), os golos sofridos foram através de um cabeceamento após marcação de pontapé de canto e num lance de cruzamento através do nosso corredor lateral esquerdo para a entrada da pequena área com remate potente junto ao segundo poste.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Após ajustar posicionamento do médio centro começaram a ocorrer constantemente criação de linhas de passe em largura e profundidade, surgindo sempre apoio ao portador da bola e ocorrendo várias ruturas na organização defensiva adversária;

Organização Defensiva: Procurou evitar a igualdade numérica no sector defensivo, protegia a baliza conduzindo o adversário para o sector médio e/ou afastando a bola para longe da zona onde se encontrava;

FICHA DE JOGO Nº 5	16/03/2019	CASA	18ª JORN EF BELÉM	RESULTADO INTERVALO 0-0	RESULTADO FINAL 0-2	CANTOS	1ª PARTE	E / D	2 / 0	2ª P	E / D	0 / 1

Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS
99	[redacted]	0	0	0		0	0	3	0	0
4	[redacted]	0	0	0		0	0	7	0	1
7	[redacted]	0	0	0		0	0	8	2	1
17	[redacted]	0	0	0		3	0	9	3	2
28	[redacted]	0	0	0		2	0	4	1	2
11	[redacted]	0	0	0		3	0	6	1	0
19	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0
Nº		G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS
1	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0
12	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0
10	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	1
22	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0
15	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	1
8	[redacted]	0	0	0		0	0	1	1	0
2	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0
24	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0
15	TOTAL	0	0	0		8	0	41	8	8
	Média	0,00	0,00	0,00		0,53	0,00	2,73	0,53	0,53
	Desvio Padrão	0,00	0,00	0,00		1,13	0,00	3,24	0,92	0,74

E.F. BELENENSES ESTÁDIO "C"	1ª PARTE	2ª PARTE	T
GOLOS	0	2	2
REMATES	6	7	13
CANTOS	2	5	7
FALTAS	4	6	10

TOCOF	1ª PARTE	2ª PARTE	T
GOLOS	0	0	0
REMATES	2	6	8
CANTOS	2	1	3
RECUPER.	22	19	41
FALTA COMETIDA	3	5	8
FALTA SOFRIDA	4	6	10

Figura 68 – Ficha de jogo nº 5 (TOCOF Vs. EF "Os Belenenses" – Estádio "C)

Transições: Fortes na reação à perda da posse de bola e quando se ganhava a bola eram rápidos a colocar a bola num dos corredores laterais para a organização ofensiva ganhar largura.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Não foram recolhidos os números de ataques realizados, contudo foram várias as vezes que a equipa chegava à zona de finalização e não aplicava remate. Apesar do aumento de dois da primeira parte para seis remates da segunda, nenhum foi realizado na zona de finalização o que evidencia uma clara falha no princípio operacional do ataque;

Organização Defensiva: A concentração foi feita de uma forma condicionada quanto ao espaço e tempo, se conseguisse condicionar o jogo adversário no seu sector defensivo e se o

bloco defensivo do TOCOF tivesse restrito ao seu sector defensivo e sector médio, o jogo possivelmente podia ter acabado empatado.

Tabela 32 – 19ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 23-03-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Colégio São João de Brito – Sintético
Jornada: 19ª	**Convocados:** 12	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
Colégio S. João Brito		**CFM TOCOF**
Resultado: 11-2		

Neste jogo a equipa teve uma entrada muito insegura e isso evidenciou-se nas disputas de bola tanto no sector médio como no sector defensivo. O que foi pedido no pré-jogo, para que a equipa fosse pressionante após entrada do adversário no sector médio, não foi visível no campo pois os atletas do TOCOF estavam permissivos e cada vez que perdiam a posse de bola ou quando ocorria um remate adversário viravam as costas ao lance.

O adversário foi ardiloso no seu modelo de jogo e o facto de jogar em casa permitiu utilizar melhor o espaço reduzido, ao ponto de o próprio guarda-redes adversário ter impacto na forma de jogarem ao colocar as bolas em profundidade na entrada da grande área do TOCOF. Qualquer indicação dada pelo treinador principal para dentro do campo não tinha qualquer impacto nos atletas, sendo notório nas transições ofensivas em que os atletas não eram reativos na rápida saída para o ataque. A primeira parte foi desastrosa com um rácio de sete golos sofridos em doze remate realizados pelo adversário, já o TOCOF fez oito remates à baliza e a bola não entrou na baliza adversária. O adversário fez duas faltas e o TOCOF não contabilizou qualquer falta cometida – evidencia da sua passividade no jogo, o TOCOF

apenas contabilizou duas marcações de pontapé de canto e o adversário contou dez pontapés de canto executados.

Antes do início da segunda parte todos os atletas do TOCOF confirmaram a falta de empenho, quer individual como coletiva, e remeteram que juntos iriam fazer de tudo para marcar golos para que o jogo não fosse tão tenebroso. No início da segunda parte, num momento de uma substituição, o árbitro decidiu expulsar o treinador principal quando este estaria a dar instrução ao seu atleta de como se posicionar no sector ofensivo. Segundo o árbitro a expulsão – que levou a sanção de trinta dias para o treinador principal – foi por supostas injúrias por parte do treinador principal do TOCOF ao alegar que o árbitro tinha estudado no espaço onde se encontrava. Após este momento, o treinador adjunto Fábio Cunha assumiu o comando da equipa e o treinador estagiário ficou condicionado na sua observação acabando por não anotar os períodos de substituições para poder apoiar o treinador adjunto.

A par da primeira parte em que o adversário conseguia sair a jogar através do corredor central com recurso a passes longos diagonais, nesta segunda parte o adversário foi mais condicionado a jogar no seu sector médio e defensivo. A pressão dos atletas do TOCOF começou-se a evidenciar, mas o recurso de colocação de bolas no corredor lateral por parte do adversário era um perigo na zona ofensiva diagonal visto que o adversário aplicava remates fortes e colocados de qualquer zona do campo.

FICHA DE JOGO Nº 6	23/03/2019	FORA	19ª JORN S. JOÃO B.	RESULTADO INTERVALO 7-0	RESULTADO FINAL 12-2	CANTOS	1ª PARTE	E 2 / D 0	2ª P	E 2 / D 1

Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS
99	[redacted]	0	0	0		0	0	6	0	0
4	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	0
7	[redacted]	0	0	0	41' (AG)	1	0	10	0	0
17	[redacted]	0	0	0		5	0	4	0	0
28	[redacted]	1	0	0	46'	6	0	5	0	1
11	[redacted]	0	0	0		0	0	4	1	0
10	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0
Nº		G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS
1	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	0
22	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	0
15	[redacted]	0	0	0		2	0	0	0	0
8	[redacted]	0	0	0		4	0	8	2	2
19	[redacted]	1	0	0	50'	3	0	1	0	0
12	TOTAL	2	0	0		21	0	44	3	3
	Média	0,17	0,00	0,00		1,75	0,00	3,67	0,25	0,25
	Desvio Padrão	0,39	0,00	0,00		2,22	0,00	3,14	0,62	0,62

COLÉGIO SÃO JOÃO DE BRITO	1ª PARTE	2ª PARTE	T
GOLOS	7	5	12
REMATES	12	4	16
CANTOS	10	2	12
FALTAS	2	1	3

TOCOF	1ª PARTE	2ª PARTE	T
GOLOS	0	2	2
REMATES	8	13	21
CANTOS	2	3	5
RECUPER.	19	25	44
FALTA COMETIDA	0	3	3
FALTA SOFRIDA	2	1	3

Figura 70 – Ficha de jogo nº 6 (Colégio S. João Brito Vs. TOCOF)

O resultado foi demasiado elevado e penoso, o adversário mereceu a vitória face ao que demonstrou em campo e os doze a dois (12-2) realçaram pela negativa a predisposição dos atletas do TOCOF para esta partida. Nesta segunda parte o adversário teve cem por cento de eficácia, contando com quatro remates à baliza e com cinco golos marcados, sendo que um foi um autogolo do TOCOF. A predisposição dos atletas do TOCOF teve uma ligeira melhoria e isso é visível no aumento de recuperações de posse de bola da primeira para a segunda parte e dispôs de mais remates à baliza adversária, realizando treze remates e concretizando o golo por duas vezes – estes foram realizados na zona de finalização e na zona

REMATES	1ª PARTE		2ª PARTE	
ZME	1	ZME	0
ZMCE	4	ZMCE	2
ZMCD	0	ZMCD	3
ZMD	0	ZMD	0
ZMOE	0	ZMOE	0
ZMCOE	0	ZMCOE	0
ZMCOD	0	ZMCOD	2
ZMOD	0	ZMOD	0
ZOE	1	ZOE	0
ZODE	0	ZODE	0
ZOC	0	ZOC	3
ZODD	0	ZODD	1
ZOD	0	ZOD	0
ZF	2	ZF	2
	8		13
21			

Figura 69 – Camptograma remates TOCOF (Colégio S. João Brito Vs. TOCOF)

ofensiva centro. A equipa contabilizou sete golos sofridos através de bola paradas, sendo que na primeira parte sofreu dois golos através de pontapé de canto direto e um golo de cabeça após execução do pontapé de canto, e na segunda parte sofreu dois golos de livre direto e dois golos através de pontapé de canto direto.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Na segunda parte foram criados seis remates no interior da grande área, dos quais dois na zona de finalização e um deles deu em golo. Segunda parte mais coesa em criar ruturas na organização defensiva adversária;

Organização Defensiva: A segunda parte foi bem concebida, os golos sofridos foram criados através de esquemas táticos ofensivos do adversário e a equipa propiciou o desejado aumento de pressão no centro de jogo tal como tinha sido solicitado pelo treinador principal no pré-jogo.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Primeira parte com dificuldade em destabilizar a organização ofensiva adversária, com lacunas na mobilidade em que não se conseguia dar sequência às ações ofensivas através de passe ou remate;

Organização Defensiva: A primeira parte fica marcada após ser aplicada a contenção ocorrer distanciamento entre quem está a atrasar o ataque do portador da bola e o atleta que está a realizar a cobertura defensiva. Quando o atleta que estava em contenção era ultrapassado, este não reagia para sair em recuperação e ficava a aguardar que os colegas resolvessem o lance em igualdade e/ou inferioridade numérica. Não ocorreram marcações em jogadores alvo que o adversário dispunha para aplicar remates potentes e isso originou uma maior pressão na zona vital que culminou em golos a favor do adversário;

Transições: Na saída para o contra-ataque, a equipa não reagia para ganhar vantagem diante o adversário ficando o portador da bola parado e acabando por perder a posse de bola, após a perda não procurava reagir e recuperar defensivamente.

Tabela 33 – 20ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 30-03-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 20ª	**Convocados:** 12	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
CFM TOCOF		**Sporting C.P., Sad "A"**
Resultado: 1-6		

Depois da primeira volta, em que equipa tinha mostrado bons índices de resposta à melhor equipa da série, na segunda volta a equipa demonstrou uma boa resposta. Foi um jogo em que a equipa não teve o treinador principal por este encontrar-se suspenso, sendo substituído pelo treinador adjunto Fábio Cunha que assumiu o jogo.

A nível tático defensivo, a equipa jogou em pressão baixa e realizou-a com sucesso, porém foi detetada uma falha grave do médio centro que teve de ser colmatada com a devida substituição e o esclarecimento do seu erro posicional para retomar a partida. A lacuna remetia aquando o nosso avançado pressionava o portador da bola, o médio centro pressionava-o também, deixando sempre espaço na zona central, permitindo que adversário conseguisse colocar a bola nessa zona e tirasse vantagem em superioridade numérica.

Figura 71 – TOCOF em desvantagem numérica em organização defensiva

A nível ofensivo o TOCOF começou o jogo com três excelentes oportunidades de golo em que sem sucesso não se chegou a concretizar o golo, por outro lado, a equipa adversária assim que teve a primeira oportunidade para finalizar conseguiu marcar golo.

As duas equipas estavam focadas em finalizar na baliza adversária, em que o Sporting faria através do ataque posicional e o TOCOF através do contra-ataque, a partir do primeiro golo o jogo decorreu com bastantes transições, em que no sector médio se concentrou maioritariamente a pressão de jogo. O perigo do adversário ocorreu em várias roturas, decorrentes do erro posicional do médio centro do TOCOF, que levava a variar o centro de jogo de um corredor lateral para o outro e apanhava maioritariamente o TOCOF em contrapé. A equipa da casa teve várias oportunidades para igualar o resultado, mas quem não marca acaba por sofrer. O resultado foi de um a seis (1-6) em que o resultado não espelhou a realidade do jogo em que houve grande equilíbrio entre as equipas, porém o adversário soube claramente aproveitar os erros defensivos do TOCOF.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Foram várias as oportunidades que decorreram na etapa de finalização, em que apenas uma resultou em golo. Apesar do modelo de jogo ser em contra-ataque a equipa atacou em bloco o que ofereceu segurança ao portador da bola;

Organização Defensiva: O ataque adversário foi condicionado para os corredores laterais e procurou-se afastar o portador da bola das zonas vitais para que fosse evitado qualquer remate enquadrado com a baliza;

Transições: Face ao jogo da primeira volta, os atletas foram irrepreensíveis na pressão que realizava ao portador da bola e assim que ganhavam a posse de bola saiam em contra-ataque procurando o jogador de referência no ataque.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Foram criadas várias situações de finalização em igualdade e superioridade numérica, contudo a equipa não conseguia finalizar na baliza adversária;

Organização Defensiva: Foi difícil ganhar vantagem no sector médio em que a cobertura defensiva do médio centro era comprometida e o princípio do equilíbrio foi ligeiramente comprometido por não se marcarem jogadores que iriam receber a bola.

Tabela 34 – 21ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 06-04-2019	**Hora:** 09:30	**Local:** Campo Do Tenente Valdez
Jornada: 21ª	**Convocados:** 12	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
CER Tenente Valdez		**CFM TOCOF**
Resultado: 5-0		

Neste jogo há várias considerações a reter, tal como o comportamento dos atletas e dos técnicos da equipa da casa, assim como o comportamento do árbitro que optou por não ser neutro. O campo estava alagado e havia possibilidade de mudar para o outro campo de futebol sete, ao que o árbitro optou por jogar na zona que estava claramente lamacenta em que nada privilegiou a segurança e qualidade do jogo destes jovens. Ocorreram lances que deram golo ao adversário em claro fora de jogo, assim como houve momentos de agressão sobre jogadores e técnicos do TOCOF em que nem sequer ocorreu uma repreensão ou sanção ao adversário. O adversário saiu satisfeito com o resultado, ganhou e mereceu.

Relativamente ao jogo, a equipa teve momentos alternados de pressão alta e pressão baixa. No se tirou vantagem na pressão alta, na saída de bola através do guarda-redes adversário,

pois o nosso avançado tinha dificuldades em aplicar a pressão lateralizando o jogo adversário e ao qual o médio do corredor lateral do portador da bola não aplicava a pressão adequadamente, havendo assim uma linha de passe para o médio centro adversário, contudo ocorreram ganhos de bola através do nosso médio centro que antecipava o passe do defesa para o seu médio centro. Em termos defensivos, o bloco defensivo estava concentrado no corredor central com o intuito de impedir a criação de ataques do adversário, contudo este através do seu jogo em largura e profundidade pelos corredores laterais dispunha maior perigo com cruzamentos para a entrada da área em que aproveitavam a basculação do TOCOF para haver espaço para aplicar a finalização em remates fortes na entrada da grande área. A alternância entre pressão alta e baixa era feita consoante a rotação (substituições) da equipa adversária, sabendo que alguns jogadores adversários eram facilmente condicionados em qualquer zona do terreno de jogo.

Figura 72 – Atleta queixa-se de agressão do adversário

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Ocorreram várias ações de rutura na organização defensiva adversária com lances que permitiram ao médio centro já conseguir virar o centro de jogo, de um corredor lateral para o outro em progressão;

Organização Defensiva: A contenção e as coberturas estavam a trabalhar de um modo uniforme;

Transições: Excelentes na reação à perda, com vários momentos de recuperação e no momento de transitar para o ataque foram rápidos a colocar a bola em profundidade para o avançado.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Na etapa de finalização houve vários lances para finalizar, que por falta de iniciativa ou por excesso de individualismo não se preconizou o golo;

Organização Defensiva: Condicionou-se o adversário para zonas de menor risco, porém a equipa revelou limitações na concentração ao retirar jogadores da zona central.

Tabela 35 – 22ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 13-04-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Colégio Pedro Arrupe
Jornada: 22ª	**Convocados:** 13	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
Colégio Pedro Arrupe		**CFM TOCOF**
Resultado: 6-2		

O treinador principal estaria no seu último jogo sem estar presente no banco e foi dada a possibilidade ao treinador estagiário orientar a equipa no banco.

Umas horas antes de estar com a equipa, por parte do treinador estagiário, houve um nervosismo inicial por não querer comprometer o trabalho de uma época e o desejo de fazer o melhor trabalho possível. Na presença dos atletas esse nervosismo já não era visível, sendo realçado o tipo de jogo que se fez diante este adversário na primeira volta e que era possível pontuar naquele campo. Foi reforçado aos guarda-redes sempre que houvesse um esquema

tático ofensivo na sua grande área ou num momento de recuperação da posse de bola naquele espaço para colocarem a bola com o pé para um dos corredores laterais e para os médios-alas procurarem maior profundidade do corredor lateral criando assim situações de duelo de um para um.

O grupo deu a entender que estava ciente do que era pretendido, inclusive alguns atletas faziam reforço do que fora dito e questionavam formas de criar vantagem no último terço ofensivo.

Figura 73 – Treinador estagiário a assumir o jogo

O jogo começou com a equipa a aplicar um bloco defensivo médio-baixo pressionante na etapa de construção do adversário. Até ao meio da primeira parte o jogo estava equilibrado, porém na primeira oportunidade do adversário a bola entra na nossa baliza. Isto porque houve falta de comunicação entre os defesas que hesitaram em quem devia atacar a bola, o avançado adversário conseguiu progredir e ganhar vantagem aos defesas do TOCOF e finalizar diante o guarda-redes.

A equipa soube reagir bem, assim que o treinador estagiário solicitou pressão alta, a equipa nos minutos a seguir empatou a partida. A pressão alta foi mantida e a tomada de decisão da equipa estava a ser comprometida por elevados níveis de fadiga, e isso foi claro

quando o guarda-redes teve três falhas que permitiu a equipa adversária ganhar vantagem no marcador e ir para o intervalo a ganhar por quatro a um (4-1).

Na segunda parte a pressão foi mantida, e este foi o erro na gestão do modelo de jogo e dos comportamentos pretendidos pelos jogadores nesta partida. Contudo, a equipa entrou a marcar na segunda parte e, já pensando num modo de recuperar a desvantagem no marcador, o treinador estagiário optou por mudar o sistema tático para um guarda-redes mais um defesa, três médios e dois avançados (1:1:3:2). A estratégia estava a dar resultado na pressão alta, mas a equipa não conseguia concretizar o elevado número de remates em golo. A equipa, a nível tático defensivo teve algumas dificuldades, com bolas a entrar nas costas dos defesas, porém os atletas conseguiam tirar proveito dos corredores sem sucesso na etapa de finalização. Sem mudar o modelo de jogo de contra-ataque com pressão em bloco alto levou a um rápido desgaste por parte dos atletas do TOCOF que já não conseguiam acompanhar defensivamente o adversário e daí surgiram mais dois golos com a bola a entrar nas costas da defesa. Seis a dois (6-2) foi o resultado final, em que a nota positiva fica para a equipa da casa por ter merecido a vitória e ter recebido honrosamente o adversário, e em grande destaque pela excelente interpretação das leis de jogo com recurso ao *fair-play* ficam os pais das duas equipas que assumiram o papel de juízes da partida por falta de árbitro na partida.

Figura 74 – Remate no corredor central

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

<u>Organização Ofensiva:</u> A largura era utilizada pelos médios e o jogo dispôs de várias oportunidades criadas na etapa de criação que levou à vantagem numérica para concretizar o golo;

Transições: Rápida reação à perda da bola e quando ganhavam a posse de bola eram rápidos a procurar os corredores laterais para ganhar vantagem ao adversário.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A ineficácia foi o mártir para que o princípio do ataque não fosse completo. Várias oportunidades de golo deviam ter sido concretizadas;

Organização Defensiva: Adversário começou a ganhar vantagem numérica quando colocava bola em profundidade nas costas da defesa do TOCOF, corrompendo assim o equilíbrio e a concentração defensiva.

Tabela 36 – 23ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 27-04-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 23ª	**Convocados:** 14	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
CFM TOCOF		**Oriental**
Resultado: 0-7		

Nesta partida o adversário demonstrou que foi favorito a ganhar a série deste campeonato pela excelente prestação dentro e fora de campo, estes eram pressionantes na saída de bola através do guarda-redes do TOCOF aplicando pressão com três jogadores no corredor lateral e recuperavam a posse de bola no sector defensivo do TOCOF. O seu estilo pressionante era devastador ao ganharem vários lances no corredor central do sector médio e aplicavam imediatamente passes longos colocando a bola nas costas da defesa do TOCOF.

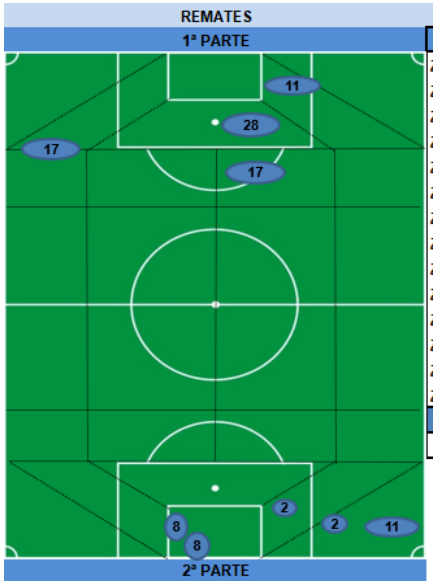
Apesar da pressão alta do adversário, as saídas de jogo através do guarda-redes foram realizadas com sucesso tendo na maioria o médio centro recebido esses lances e procurar jogar em largura e profundidade para os corredores laterais procurando a velocidade dos nossos médios. Em termos defensivos a equipa basculava o centro de jogo para os corredores laterais a fim de afastar o adversário de zonas vitais que levassem à concretização do golo.

O adversário entra cedo a marcar com um erro na saída de jogo através do nosso guarda-redes, em que opta por pontapear a bola para o corredor central e rapidamente o adversário saiu em contra-ataque e em vantagem numérica de três contra dois conseguiu chegar ao uma a zero (1-0). O segundo golo foi marcado de forma irregular, isto porque estariam três jogadores em posição de fora de jogo ao que estavam através da linha defensiva do TOCOF no interior da grande área e o terceiro golo surge através da marcação de um livre direto.

O jogo foi para o intervalo com desvantagem no marcador, zero a três (0-3) era um justo resultado a favor do adversário. Isto porque era visível que o TOCOF estava permissivo e pouco agressivo.

Comparando a prestação do TOCOF diante o adversário, durante a primeira parte, o Oriental dispôs de quatro faltas cometidas contra uma do TOCOF, houve igualdade na marcação de pontapés de canto em quatro execuções e o ónus foram os números de remates preconizados pelo Oriental que foram o dobro em comparação com os dos TOCOF – oito remates contra quatro. A dificuldade em rematar está demonstrada através do camptograma ilustrado na figura 75, em que o TOCOF realizou apenas dois remates na etapa de finalização, sendo um remate realizado na zona ofensiva centro e outro na zona ofensiva diagonal direita. Sem poder comparar com o adversário estão as recuperações de posse de bola, em que em relação a outros jogos realizados pelo TOCOF, demonstram menor ímpeto para realizar recuperações de posse de bola.

O TOCOF na segunda parte teve uma entrada promíscua, em que em três erros defensivos se sofreram três golos em menos de dez minutos de jogo da segunda parte. Erros que foram preconizados pelo guarda-redes que hesitou em aliviar a bola para fora da grande área e o adversário ganhou a vantagem para finalizar, noutro lance de hesitação ao não ter atacado a bola no ar e permitir que esta batesse no chão sobrevoando sobre si, e num momento de transição ofensiva este ter realizado um passe para o corredor central onde estava apenas o adversário ao que finalizou com um remate forte sem hipótese. O último golo sofrido foi já no final da partida por um erro resultante do defesa que em fadiga optou por final no interior da grande área e perdeu a posse de bola em zona vital em que o adversário apenas teve de finalizar.



REMATES			
1ª PARTE		2ª PARTE	
ZME	0	ZME	0
ZMCE	0	ZMCE	0
ZMCD	0	ZMCD	0
ZMD	0	ZMD	0
ZMOE	0	ZMOE	0
ZMCOE	0	ZMCOE	0
ZMCOD	1	ZMCOD	0
ZMOD	0	ZMOD	0
ZOE	0	ZOE	1
ZODE	1	ZODE	2
ZOC	1	ZOC	0
ZODD	1	ZODD	0
ZOD	0	ZOD	0
ZF	0	ZF	2
	4		5
9			

Figura 75 – Camptograma remates TOCOF (TOCOF Vs. Oriental)

Nesta segunda parte houve claro decréscimo de prestação face à primeira parte, e isso pode ser validado no ponderador de recuperações de bola que cai drasticamente para quase metade – de vinte e nove recuperações para quinze na segunda parte.

Em termos de remates o adversário manteve a vantagem numérica de nove contra cinco remates na segunda parte. Contudo o TOCOF teve mais remates no interior da grande área face à primeira parte, sendo realizados dois remates na zona de finalização (um de cabeça e outro com o pé) e outro na zona ofensiva diagonal esquerda.

Nota positiva para o treinador principal, que mesmo em desvantagem de seis golos teve uma excelente interpretação do jogo em que até ao minuto dez da segunda parte o TOCOF

FICHA DE JOGO Nº 7		27/04/2019		CASA	23ª JORN ORIENTAL	RESULTADO INTERVALO 0-3	RESULTADO FINAL 0-7	CANTOS	1ª PARTE	E D	1 3	2ª P	E D	2 1
Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	ORIENTAL			
99	[redacted]	0	0	0		0	0	6		0	1ª PARTE		2ª PARTE	T
4	[redacted]	0	0	0		0	0	6		2	GOLOS	3	4	7
7	[redacted]	0	0	0		0	0	4	0	1	REMATES	8	9	17
17	[redacted]	0	0	0		2	0	5	1	2	CANTOS	4	3	7
28	[redacted]	0	0	0		1	0	6	0	0	FALTAS	4	5	9
11	[redacted]	0	0	0		2	0	4	0	0				
10	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0	TOCOF			
Nº	[redacted]	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	1ª PARTE		2ª PARTE	T
1	[redacted]	0	0	0		0	0	3	0	0	GOLOS	0	0	0
22	[redacted]	0	0	0		0	0	5	1	1	REMATES	4	5	9
5	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0	CANTOS	4	3	7
8	[redacted]	0	0	0		1	1	5	1	0	RECUPER.	29	15	44
2	[redacted]	0	0	0		2	0	0	0	0	FALTA COMETIDA	1	2	3
19	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0				
24	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0	FALTA SOFRIDA	4	5	9
14	TOTAL	0	0	0		8	1	44	3	6				
	Média	0,00	0,00	0,00		0,57	0,07	3,14	0,25	0,43				
	Desvio Padrão	0,00	0,00	0,00		0,85	0,27	2,57	0,45	0,76				

Figura 76 – Ficha de jogo nº 7 (TOCOF Vs. Oriental)

não tinha realizado qualquer remate e ao substituir os médios centros, a equipa começou a sair da pressão realizada no nosso sector defensivo. Além disso, nos últimos dez minutos optou por escutar uma indicação do treinador estagiário para colocar um dos avançados que estaria para entrar a ocupar a posição de médio esquerdo para se ganhar velocidade nesse corredor lateral, e felizmente essa alteração foi realizada com vários lances concretizados na etapa de criação naquele corredor e tendo esse mesmo atleta criado dois remates de perigo à baliza adversária.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Apesar de raros os lances de perigo, foram criados remates na zona de finalização com margem de progressão entre a etapa de criação e a etapa de finalização que em progressão o portador da bola estava sempre apoiado na cobertura.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A falta de iniciativa para aplicar mais remates na etapa de criação e de finalização fez com que não ocorresse nenhum golo a favor do TOCOF;

Organização Defensiva: Claramente que o sector médio comprometeu toda a partida com erros nos quatro princípios operacionais e fundamentais da defesa;

Figura 77 – *Fair-play* e apoio incondicional às duas equipas em jogo

Transições: Aquando a obtenção da posse de bola, não ocorreram muitas saídas imediatas para o contra-ataque, comprometendo assim o modelo de jogo.

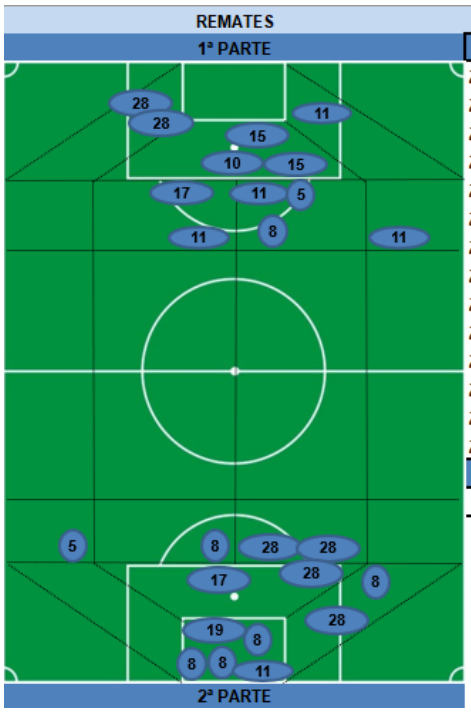
Tabela 37 – 24ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 01-05-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Complexo Desportivo Alto Lumiar – Campo 1
Jornada: 24ª	**Convocados:** 15	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-alto pressionante		
UD Alta de Lisboa "A"		**CFM TOCOF**
Resultado: 2-6		

No pré-jogo, o treinador principal falou aos atletas das adversidades que iriam ocorrer e que confiava no coletivo para sairmos vitoriosos. Este esteve sereno e deteve de uma comunicação calma e clara para com os atletas, quer no pré-jogo como ao intervalo a sua postura não mudou, reforçou ao intervalo que o grupo devia manter-se unido e impedir que o adversário aplicasse remates porque podia-se perder oportunidade de pontuar.

Figura 78 – Saudação entre atletas e a árbitro da partida

Quanto ao jogo adversário pôde-se constatar que a circulação de bola na organização ofensiva era rápida entre os três sectores, estes usavam toda a largura procurando a velocidade dos seus médios através dos corredores laterais. Quando eram pressionados na saída de jogo através do guarda-redes, o defesa recebia a bola do guarda-redes, contudo a pressão do TOCOF era astuta e perspicaz para obter a posse de bola, sendo que um pressionava o defesa que recebia a bola, outro pressionava a linha de passe entre o guarda-redes e o outro defesa, e por fim pressionava-se o médio centro para não poder receber a bola. Assim quando o defesa recebia a bola, este era guiado a receber a bola com o pé não dominante e rapidamente perdia a bola e dava-se uma transição ofensiva a favor do TOCOF. O médio centro adversário quando dispunha da posse de bola realizava ligação entre o sector médio e o sector defensivo, recuava para sair a jogar através do guarda-redes.



REMATES			
1ª PARTE		2ª PARTE	
ZME	0	ZME	0
ZMCE	0	ZMCE	0
ZMCD	0	ZMCD	0
ZMD	0	ZMD	0
ZMOE	0	ZMOE	0
ZMCOE	2	ZMCOE	2
ZMCOD	3	ZMCOD	1
ZMOD	1	ZMOD	1
ZOE	0	ZOE	0
ZODE	2	ZODE	2
ZOC	3	ZOC	2
ZODD	1	ZODD	0
ZOD	0	ZOD	0
ZF	0	ZF	5
	12		13
25			

Figura 79 – Camptograma remates TOCOF (Alta de Lisboa "A" Vs. TOCOF)

Durante o início da partida optou-se por jogar com bloco baixo condicionando o corredor central com pressão a ser realizada pelo avançado ao portador da bola e com o médio centro a realizar a respetiva cobertura defensiva. Após o décimo minuto aplicou-se pressão em bloco alto ao que trouxe clara vantagem a favor do TOCOF. Esta estratégia teve alto impacto no jogo e surtiu efeito, face à debilidade de um dos defesas que tinha má relação com a bola, ao que maioritariamente o jogo realizou-se no nosso sector ofensivo. Constata-se esta agressividade na busca pela posse de bola e na ânsia de marcar golos, ao avaliar a igualdade em marcações de pontapé de canto e de faltas cometidas, em que o TOCOF levava ao intervalo a vantagem no marcador ao que o resultado para o intervalo estaria em zero a dois (0-2) e que o TOCOF dispunha de mais de metade dos remates do adversário – doze contra seis – sendo que os que deram golo tiveram origem na zona ofensiva centro e na zona ofensiva diagonal esquerda.

A segunda parte revelou o que se torna comum nesta equipa, sofrer golos nos minutos iniciais. O adversário fez um remate à baliza e reduz para um a dois (1-2), assim a vantagem diante o adversário ficou comprometida e a equipa durante sete minutos demonstrou insegurança face ao marcador. O treinador realiza as devidas substituições para refrescar a

equipa, ao minuto dez da segunda parte ocorre vantagem de um a três (1-3) e ao segundo e último remate do adversário surge o dois a três (2-3). Apesar do adversário reduzir no marcador, no minuto seguinte ocorre o dois a quatro (2-4), após três minutos surgiu o dois a cinco (2-5) e no último minuto a fechar o marcador ocorre o dois a seis (2-6).

Nesta partida, o TOCOF demonstrou clara superioridade e inclusive teve de adaptar-se após ao minuto dez da primeira parte para mudar o modelo de jogo de contra-ataque para ataque posicional visto que dispôs de muitos minutos com a posse de bola. O TOCOF nesta segunda parte teve vantagem em todos os ponderadores e ocorreram mais oportunidades para concretizar o golo. Em treze remates realizados, durante a segunda parte, dois foram realizados na zona ofensiva centro e cinco foram aplicados na zona de finalização ao que perfez um total de quatro golos com origem nestas zonas.

FICHA DE JOGO Nº 8		01/05/2019		FORA	24ª JORN ALTA LIS.	RESULTADO INTERVALO 0-2	RESULTADO FINAL 2-6	CANTOS	1ª PARTE	E / D	1 / 2	2ª P	E / D	2 / 3
Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	ALTA DE LISBOA			
99	[redacted]	0	0	0		0	0	4	0	0	1ª PARTE		2ª PARTE	T
4	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0	GOLOS	0	2	2
7	[redacted]	0	0	0		0	0	8	0	2	REMATES	6	3	9
17	[redacted]	0	0	0		2	0	3	1	0	CANTOS	3	4	7
28	[redacted]	2	0	0	19' 50'	7	0	4	1	1	FALTAS	5	2	7
11	[redacted]	1	0	0	60'	5	0	7	4	0				
19	[redacted]	1	0	0	40'	1	0	2	0	0	TOCOF			
Nº		G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	1ª PARTE		2ª PARTE	T
1	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0	GOLOS	2	4	6
12	[redacted]	0	0	0		0	0	3	0	0	REMATES	12	13	25
10	[redacted]	0	0	0		1	0	0	2	0	CANTOS	3	5	8
22	[redacted]	0	0	0		0	0	2	1	0	RECUPER.	21	29	50
15	[redacted]	1	0	0	9'	0	1	0	0	0	FALTA COMETIDA	5	6	11
8	[redacted]	1	0	0	47'	3	3	11	2	1				
5	[redacted]	0	0	0		2	0	5	0	0	FALTA SOFRIDA	5	2	7
24	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0				
15	TOTAL	6	0	0		21	4	50	11	4				
	Média	0,40	0,00	0,00		1,40	0,27	3,33	0,73	0,27				
	Desvio Padrão	0,63	0,00	0,00		2,13	0,80	3,29	1,16	0,59				

Figura 80 – Ficha de jogo nº 8 (Alta de Lisboa "A" Vs. TOCOF)

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

<u>Organização Ofensiva:</u> Foram vários os momentos em que se conseguiu construir ações ofensiva de igualdade numérica passando para a superioridade numérica. Durante muitos

minutos a equipa conseguia progredir e "instalar-se" no sector defensivo adversário, com várias situações de finalização;

Organização Defensiva: Conseguiu-se maioritariamente evitar a igualdade numérica e não se permitia ocorrer inferioridade numérica, tanto no sector médico como no sector defensivo. Os princípios da contenção, da cobertura defensiva e do equilíbrio foram criteriosamente aplicados;

Transições: Em comparação com outros jogos, ocorreram poucas recuperações de posse de bola, porém assim que se conseguia assegurar a posse de bola rapidamente se diminuía o espaço de jogo no campo adversário com ataque em bloco.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Defensiva: O adversário na segunda parte teve elevados índices de finalização graças aos momentos em que não se condicionou o jogo ofensivo adversário para zonas de menor perigo, a permissividade na recuperação defensiva fez com que aumentasse o espaço de jogo do adversário no centro do jogo e sem apoios os defesas do TOCOF ficavam em igualdade numérica sem conseguirem impedir os remates do adversário.

Tabela 38 – 25ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 04-05-2019	**Hora:** 09:00	**Local:** Campo Da Lapa – Sintético
Jornada: 25ª	**Convocados:** 15	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
CFM TOCOF		**SL Olivais "A"**
Resultado: 1-2		

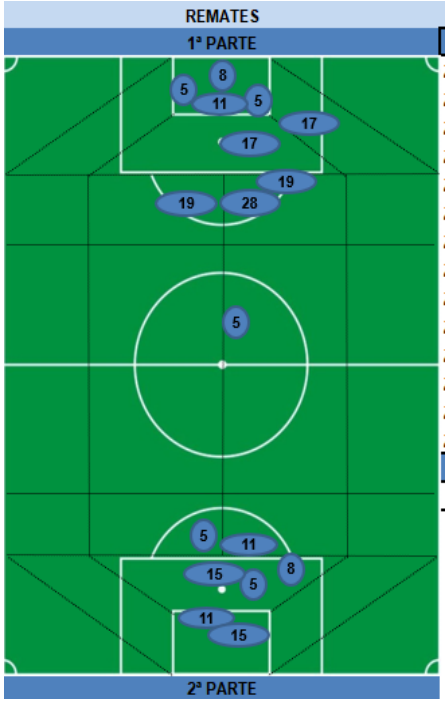
Tal como no jogo da vigésima quarta jornada, a equipa jogou durante os primeiros dez minutos com um bloco baixo pressionante a fim de avaliar o adversário se tinha diferenças na forma como jogou contra nós na primeira volta do campeonato. Verificou-se que o adversário mantinha as lacunas da primeira volta e apostou-se em realizar pressão em bloco alto. Assim que ocorreu esta alteração o TOCOF assumiu claramente o jogo, dispondo de inúmeras variações ao centro de jogo e procurando maioritariamente o corredor lateral esquerdo para usar da velocidade que o médio desse corredor dava ao jogo, ganhando assim a profundidade e largura do jogo.

Figura 81 – Médio centro a ganhar vantagem posicional através do corredor central

Uma das maiores lacunas dos nossos médios durante a partida foi a excessividade de recurso à técnica individual que acabava por condicionar o jogo e não se marcava golos pelas fintas excessivas na etapa de criação, se os atletas fizessem apenas uma finta e aplicassem passe para um colega na etapa de finalização ou aplicassem remate poderia ocorrer maior taxa de sucesso nas investidas do TOCOF na baliza adversária.

O TOCOF foi para o intervalo em desvantagem no marcador por zero a um (1-0), em que dispôs de vinte e oito recuperações de posse de bola o que é superior comparando a outros jogos realizados nas outras jornadas. Em termos de faltas conseguiu realizar cinco faltas contra quatro do adversário, teve metade dos pontapés de canto executados – dois contra quatro do adversário – e realizou dez remates à baliza contra seis do adversário. Destes dez remates, seis foram realizados no interior da grande área – um foi realizado na zona ofensiva

diagonal direita, outro da zona ofensiva centro e quatro na zona de finalização. Ao intervalo a equipa técnica questionava-se de como estar a perder com oportunidades incríveis que não foram concretizadas em golo.



REMATES	1ª PARTE		2ª PARTE	
ZME	0		ZME	0
ZMCE	0		ZMCE	0
ZMCD	1		ZMCD	0
ZMD	0		ZMD	0
ZMOE	0		ZMOE	0
ZMCOE	1		ZMCOE	1
ZMCOD	2		ZMCOD	1
ZMOD	0		ZMOD	0
ZOE	0		ZOE	0
ZODE	0		ZODE	0
ZOC	1		ZOC	3
ZODD	1		ZODD	0
ZOD	0		ZOD	0
ZF	4		ZF	2
		10		7
		17		

Figura 82 – Camptograma remates TOCOF (TOCOF Vs. S.L. Olivais)

A partida fica claramente afetada emocionalmente quando a meio da primeira parte surgem agressões contra atletas do TOCOF, na primeira parte o guarda-redes soqueia um dos nossos atletas durante um momento de cabeceamento que este iria realizar à baliza adversária, com desfecho de marcação de pontapé de canto porque o árbitro ponderou que ocorresse desvio na trajetória da bola em vez de falta no interior da grande área para assinalar a marcação de grande penalidade. Já após o início da segunda parte outro médio do TOCOF recebe agressões ao soco e pontapé ao que o árbitro expressa que não visualizou qualquer incidente quando esta situação foi diante o banco de suplentes da equipa visitante. Com este tipo de ações a equipa demonstrou a mesma agressividade que dispunha no início da partida e estranhamente o adversário com este tipo de comportamento não dispôs de qualquer tipo de sanção, até acabou a segunda parte "sem qualquer falta cometida".

A equipa na segunda parte quis demonstrar que era necessário chegar ao empate e até mesmo à vitória. A pressão alta manteve-se e com as substituições contínuas e bem

estruturadas conseguia-se manter a frescura dos atletas ao longo da partida. Ao minuto quarenta e dois, após o médio direito conseguir ganhar a posse de bola no seu corredor lateral progrediu até à linha de fundo e aplicou um cruzamento em que numa excelente impulsão, o jogador mais pequeno do TOCOF e mais pequeno do que os defesas adversários, chegou ao golo através de um cabeceamento. O treinador principal desejava a vitória e optou por mudar o sistema tático para um guarda-redes, um defesa, três médios e dois avançados (1:1:3:2), em que a pressão se manteve, contudo, os remates do TOCOF eram realizados à figura do guarda-redes adversário. O adversário apenas construía através do contra-ataque, e surgiu o único cartão amarelo do jogo quando o nosso defesa aplicou uma falta "cirúrgica" no sector médio que podia sentenciar a partida. Já no final da partida, o mesmo médio que esteve ligado ao primeiro golo sofrido, numa jogada individual perdeu-se em fintas e também

FICHA DE JOGO Nº 9	04/05/2019	CASA	25ª JORN S. OLIVAIS	RESULTADO INTERVALO 0-1	RESULTADO FINAL 1-2	CANTOS	1ª PARTE	E / D	0 / 2	2ª P	E / D	1 / 1

Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS
99	[redacted]	0	0	0		0	0	3	0	0
4	[redacted]	0	0	0		0	0	4	0	0
7	[redacted]	0	1	0		0	0	8	2	0
5	[redacted]	0	0	0		4	1	4	1	0
28	[redacted]	0	0	0		1	0	19	0	0
11	[redacted]	0	0	0		3	0	6	3	1
10	[redacted]	0	0	0		0	0	0	0	0
Nº		G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS
1	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	1
12	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	0
19	[redacted]	0	0	0		2	0	1	1	0
22	[redacted]	0	0	0		0	0	0	1	0
15	[redacted]	1	0	0	42'	2	0	1	0	0
8	[redacted]	0	0	0		1	1	3	2	0
17	[redacted]	0	0	0		2	0	3	0	0
24	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0
15	TOTAL	1	1	0		15	2	57	10	2
	Média	0,07	0,07	0,00		1,00	0,13	3,80	0,67	0,13
	Desvio Padrão	0,26	0,26	0,00		1,31	0,35	4,74	0,98	0,35

S.L. OLIVAIS	1ª PARTE	2ª PARTE	T
GOLOS	1	1	2
REMATES	6	2	8
CANTOS	4	3	7
FALTAS	4	0	4

TOCOF	1ª PARTE	2ª PARTE	T
GOLOS	0	1	1
REMATES	10	7	17
CANTOS	2	2	4
RECUPER.	28	29	57
FALTA COMETIDA	5	5	10
FALTA SOFRIDA	4	0	4

Figura 83 – Ficha de jogo nº 9 (TOCOF Vs. S.L. Olivais)

acabou por perder a posse de bola em que o adversário saiu rapidamente em contra-ataque e finalizou numa jogada em clara vantagem numérica de três contra um mais guarda-redes (3x1+GR).

O jogo acabou num resultado em que apesar da dualidade de critério disposta pelo árbitro, o TOCOF é o único culpado pela falta de eficácia nos diversos remates que realizou ao longo

da partida. Nesta segunda parte, o TOCOF realizou sete remates, cinco dos quais no interior da grande área – sendo que três foram realizados na zona ofensiva centro e dois na zona de finalização – e não conseguiu aumentar o número de golos numa partida em que dispôs de mais do dobro dos remates do adversário.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Ocorreram situações de superioridade numérica que deram muito perigo, contudo o adversário esteve feliz na ineficácia da finalização dos atletas do TOCOF;

Organização Defensiva: Ocorreu desde o minuto dez claro impedimento do adversário progredir para o sector defensivo do TOCOF, em que se procurava proteger a baliza com recurso à contenção e cobertura defensiva;

Transições: Sempre que se recuperava uma bola procurava-se progredir rapidamente para o sector ofensivo.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A progressão foi feita no campo adversário, contudo a bola apenas entrou uma vez nos dezassete remates realizados. Todas as etapas foram estabelecidas, desde a etapa de construção para a de criação e culminando na etapa de finalização, a finalização é que ficou comprometida pois houve clara facilidade no deslocamento ofensivo no campo de jogo adversário;

Organização Defensiva: As bolas tenderam a entrar nas costas da defesa através de lances de superioridade numérica em que a concentração era comprometida;

Transições: Nos dois lances de golo adversário, o portador da bola que transitou não realizou recuperação defensiva.

Tabela 39 – 26ª jornada do "Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) Série 4"

Época: 2018 / 2019		**Competição:** AFL Fut.7 jun. D – S4 (s12)
Data: 11-05-2018	**Hora:** 10:00	**Local:** Campo Sacavenense Nº 2 –Sintético
Jornada: 26ª	**Convocados:** 12	**Sistema Tático:** 1:2:3:1
Modelo de Jogo: Contra-ataque com bloco médio-baixo pressionante		
SC Sacavenense "B"		**CFM TOCOF**
Resultado: 6-1		

Foi o último jogo do período competitivo, em que o treinador principal quis presentear os seus adjuntos de assumirem o jogo, indicando que cada um teria possibilidade de gerir o jogo por uma das duas partes. O treinador estagiário, uma vez que estaria a fazer a observação do jogo, sugeriu que o jogo fosse gerido apenas pelo treinador adjunto Fábio Cunha. O treinador adjunto em questão demonstrou o quanto gosta do plantel, apresentando *feedback* de reforço positivo e motivacional ao longo de toda a partida. O seu foco foi reforçar o posicionamento defensivo e demonstrou total convicção nas suas ações diante a equipa.

Figura 84 – Pré-jogo Sacavenense "B" Vs. TOCOF

A jogabilidade do TOCOF estaria concentrada no sector médio-defensivo aguardando a ação do adversário. Quando a bola entrava no sector médio a equipa aplicava pressão sob o portador da bola, em caso de transição ofensiva pretendia-se jogar em contra-ataque, dando profundidade e largura com recurso aos corredores laterais, até chegar à etapa de finalização.

Na primeira parte, apesar das poucas oportunidades para concretizar, o jogo foi bem concebido em ações de contra-ataque em que resultaram num total de cinco remates à baliza

e quatro deles foram enquadrados com a baliza. Contudo o adversário foi mais forte, por aproveitar a distração do TOCOF, e em apenas seis minutos de jogo já tinha consentido dois golos. O primeiro golo ocorreu ao minuto três num lance de remate sem oposição no corredor central, o segundo golo surge aos seis minutos de jogo tendo origem após um livre direto proveniente do corredor central, o terceiro golo ocorre ao minuto vinte e sete num remate forte fora da área colocado ao segundo poste e sem hipótese para o guarda-redes. O TOCOF apenas conseguiu reduzir ao minuto vinte e nove num remate no interior da pequena área após um bom lance individual do médio esquerdo.

FICHA DE JOGO Nº 10		11/05/2019		FORA	26ª JORN SACA. "B"	RESULTADO INTERVALO 3-1	RESULTADO FINAL 6-1	CANTOS	1ª PARTE	E / D	1 / 1	2ª P	E / D	1 / 0
Nº	Atleta	G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	SACAVENENSE "B"			
99	[redacted]	0	0	0		0	0	6	0	1	1ª PARTE		2ª PARTE	T
4	[redacted]	0	0	0		0	0	2	1	0	GOLOS	3	3	6
7	[redacted]	0	0	0		0	0	5	0	0	REMATES	12	7	19
5	[redacted]	0	0	0		1	0	4	2	1	CANTOS	3	2	5
17	[redacted]	0	0	0		1	0	9	2	0	FALTAS	3	2	5
11	[redacted]	0	0	0		0	0	2	0	0				
19	[redacted]	0	0	0		2	0	0	0	0	TOCOF			
Nº		G	A	V	GOLOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	1ª PARTE		2ª PARTE	T
1	[redacted]	0	0	0		0	0	4	0	0	GOLOS	1	0	1
10	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0	REMATES	5	3	8
22	[redacted]	0	0	0		1	0	0	0	1	CANTOS	2	1	3
24	[redacted]	0	0	0		0	0	1	0	0	RECUPER.	14	26	40
28	[redacted]	1	0	0	29'	3	0	6	1	0	FALTA COMETIDA	3	3	6
											FALTA SOFRIDA	3	2	5
12	TOTAL	1	0	0		8	0	40	6	3				
	Média	0,08	0,00	0,00		0,67	0,00	3,33	0,50	0,25				
	Desvio Padrão	0,29	0,00	0,00		0,98	0,00	2,81	0,80	0,45				

Figura 85 – Ficha de jogo nº 10 (Sacavenense Vs. TOCOF)

A entrada para a segunda parte foi ambígua, com três golos sofridos nos primeiros oito minutos: ao minuto trinta e um, e ao minuto trinta e dois ocorrem remates na entrada da área sem existência de pressão sob o portador da bola e este conclui sem possibilidade de o guarda-redes a defender a bola. O sexto golo ocorre ao minuto trinta e oito após marcação de grande penalidade, este último golo surge num lance em que na baliza contrária um dos médios do TOCOF tinha sofrido falta dura e o árbitro não a assinala, e apenas parou o lance para marcar grande penalidade no sentido oposto.

Apesar dos seis golos sofridos, o TOCOF demonstrou resiliência diante tamanha adversidade, contudo não soube conter a organização ofensiva adversária e saiu lesado em números de golos sofridos. Na tabela 88 temos a noção de que o adversário foi claramente superior, e pode ser visível no dobro de remates realizados à baliza do TOCOF. Há necessidade de compreender toda a ineficácia na etapa de finalização, conforme é ilustrado na figura 45 temos a perceção de que o número de remates teve um decréscimo, entre as duas partes, de cinco remate para três remates. Na primeira parte existiram dois remates na zona de finalização e que apenas um remate foi concretizado em golo. Já na segunda parte, os remates realizados foram aplicados em zonas desenquadradas com a baliza, sendo realizados dois remates no corredor lateral esquerdo e um remate no corredor central a partir da zona média – bem afastado da baliza.

REMATES			
1ª PARTE		2ª PARTE	
ZME	0	ZME	0
ZMCE	0	ZMCE	0
ZMCD	0	ZMCD	1
ZMD	0	ZMD	0
ZMOE	0	ZMOE	0
ZMCOE	1	ZMCOE	0
ZMCOD	1	ZMCOD	0
ZMOD	0	ZMOD	0
ZOE	0	ZOE	1
ZODE	0	ZODE	1
ZOC	0	ZOC	0
ZODD	1	ZODD	0
ZOD	0	ZOD	0
ZF	2	ZF	0
	5		3
8			

Figura 86 – Camptograma remates TOCOF (Sacavenense Vs. TOCOF)

Se analisarmos o índice de recuperação do TOCOF da primeira parte para a segunda houve um aumento nas recuperações de posse de bola. Como variável não comparável com o adversário, pode-se interpretar de um modo subjetivo que o adversário teve maior posse de bola na segunda parte. Deste jogo pode-se concluir que em um terço dos golos sofridos são realizados através de bolas paradas.

Passo a descrever os aspetos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: Foram apenas duas oportunidades em que foi possível alcançar superioridade numérica e numa delas conseguiu-se finalizar. A penetração apesar de pouco explorada conseguiu atacar diretamente a baliza adversária.

De seguida indicarei os aspetos menos positivos da nossa equipa neste jogo:

Organização Ofensiva: A mobilidade e o espaço foram altamente comprometidos, não ocorrendo linhas de passe em profundidade e não sendo aumentado o espaço de jogo efetivo do TOCOF;

Organização Defensiva: Os quatro princípios fundamentais da defesa foram abalados. Na contenção não era diminuído o espaço de ação ofensiva do portador da bola, na cobertura defensiva não se servia de novo obstáculo ao portador da bola, no equilíbrio não existia estabilidade defensiva na região de disputa de bola e na concentração não se aumentava a proteção da baliza para evitar o golo adversário;

Transições: Na segunda parte, ocorreram mais recuperações e por sua vez no momento de transição de defesa para o ataque não havia noção de organização ofensiva para chegar à baliza adversária.

6. Discussão

Apesar do clube não dispor de células fotoelétricas, os treinadores puderam avaliar a sua equipa através dos testes de velocidade de vinte metros livres e de agilidade (teste T). Nestes testes consegue-se confirmar o que foi mencionado pelos autores Poris, Ukic, Stojic, e Ilanovic (2009), em que existem diferenças nas características físicas e fisiológicas nos diferentes papéis posicionais dos jogadores de futebol, não sendo possível determinar a avaliação do atleta por apenas um único parâmetro porque o jogo exige um grande número de capacidades físicas e fisiológicas. Vejamos o exemplo dos médios, são os jogadores mais pequenos e com a menor quantidade de gordura corporal em comparação com os outros papéis posicionais. Estas descrições dos médios enquadram-se com o tipo de jogadores que ocupam essa posição no TOCOF, sendo que são os mais baixos e menos corpulentos da equipa, são os que têm melhores resultados no teste de velocidade e no teste T em comparação com os restantes atletas. Poris et al. (2009) referem que é na fase de ataque, que os médios progridem com a bola para o campo do adversário, enquanto os defensas fazem um ligeiro movimento de trás para a frente, e por fim os atacantes esperam pela bola que venha dos médios. Estes mesmos dados foram percetíveis durante o jogo formal em que eram também os médios a aplicarem mais recuperações de posse de bola face aos restantes atletas. Cabe assim aos treinadores saberem usar estas informações para avaliar qual o tipo de perfil de jogador que tem em mãos e qual será a posição específica que irá inserir aquele atleta no jogo de futebol.

Para Lança (2013), o papel do treinador é de equilíbrio e de estímulo. Este tem de ser vanguardista devendo gerar competências e processos nos atletas com recurso a várias ferramentas, tais como a criação de jogos orientados para afetividade para que o grupo interaja entre si. As orientações e os *feedbacks* são assim elementos que alinham a ligação entre o técnico e os atletas para que a equipa defina uma direção.

Nesta fase os *feedbacks* incidiam pelo coletivo, sendo prescritivos justificados a fim dos atletas entenderem as ações pretendidas para cada exercício ou movimentação em campo. Os *feedbacks* quando foram emitidos pelos treinadores procuraram ajudar o desenvolvimento e a aprendizagem dos atletas, foi fundamental aprender e aplicar vários tipos de *feedback* para ajustá-los de acordo com o tipo de atletas que se apresentaram diante dos treinadores. Durante toda a época houve necessidade de transmitir uma mensagem que fosse entendida por todos, assim tivemos de ser objetivos, claros e simples na nossa emissão de *feedback* para o atleta para que estes focarem-se na aprendizagem dos conteúdos abordados ao longo da época. Recorremos a componentes como a ética e moral, para que em interação com o *feedback* existisse um domínio de aquisição de novos valores. No treino e no jogo é valorizado o recurso ao *Fair-Play*, passando o próprio treinador essa "imagem de marca" para os seus atletas para que haja bons comportamentos em campo como fora dele. A relação dos atletas não é somente estabelecida com o treinador, mas também se faz com os colegas, adversários, árbitros, dirigentes, público e os pais. Reforça-se que além de promover a aprendizagem motora, o *feedback* é uma excelente ferramenta para fortalecer a capacidade do atleta enquanto ser humano, ser social que deve ser enquadrado na comunidade para que o mesmo se sinta útil. Esta relação entre treinadores e atletas foi fundamental para o entendimento das necessidades dos nossos atletas, e embora haja uma ligeira perceção de desejabilidade social dos atletas face aos treinadores estes foram claros e sinceros ao longo do inquérito que lhes foi apresentado ficando assim a ideia de que o treinador principal é a figura de destaque, em que é exigente e conhecedor do futebol, ao que a maioria dispõe de uma relação muito boa com este. O treinador Fábio Cunha é afetuoso e social sendo pessoa para brincar nos tempos certos em que os atletas têm um bom relacionamento com este. O treinador estagiário é considerado sério e motivador ao que o seu relacionamento é normal para com os atletas. Com isto, valida-se que os três treinadores dispõe de diferentes

comportamentos perante o grupo, ao que o principal face à sua experiência no terreno de jogo é mais conhecedor da componente tática e psicológica, o treinador adjunto remete a sua vertente social para orientar os atletas com reforços positivos no treino para os ajudar a crescer enquanto jogadores de futebol de formação e o treinador estagiário enquanto aprendiz detém de ações prescritivas diante os atletas para enquadrar as competências académicas no terreno de jogo esquecendo ligeiramente a vertente emocional dos atletas. A fim de cimentar a afirmação das reflexões anteriores, Santos, Mesquita, Graca, e Rosado (2010) alegam a existência de padrões de comportamento em treinadores de jovens na instrução e direção da equipa. Sendo as principais preocupações dos treinadores os aspetos táticos, psicológicos e a informação de avaliação positiva dos comportamentos e do desempenho técnico-tático dos atletas. Estes autores referem que o treinador expressa preferencialmente informação tática com soluções para dissociar certos problemas que surgem no jogo, sendo que este comunica informação individual e que a transmite a maior parte do tempo de jogo em observação.

Certo é dizer-se que o clube não apresentou resultados apelativos face à sua posição na tabela classificativa, porém há que realçar que o modelo de jogo foi sempre enquadrado no decorrer do treino em que se partia de várias formas jogadas do simples para o complexo, em espaços reduzidos e com JRC. “O modelo de jogo adotado deverá derivar das conceções de jogo do treinador, das adaptações relativamente às capacidades reais dos jogadores e, das suas possibilidades de evolução num futuro próximo (margens de progressão). Com efeito, e de outra forma não terá qualquer sentido, o design dos exercícios de treino devem estar intimamente ligados ao modelo de jogo do treinador e, subjacente a um contexto situacional e conjuntural que o suporta.”(Castelo, 2013). Como tal, o treinador adotou uma forma de jogar em que o seu grupo se sentia há vontade para jogar. Desta forma, não se podia jogar em posse de bola se a maioria dos atletas não dominavam o passe e a relação com bola em espaços reduzidos, e para tal recorreu da velocidade dos seus médios para ganhar largura e

profundidade para atacarem rapidamente a baliza adversária em contra-ataque. Neste sentido o treino foi altamente orientado para situações de transição e de organização defensiva, para que as lacunas dos nossos atletas não fossem tão evidenciadas no decorrer do jogo que pudessem comprometer o coletivo.

Para Mourinho segundo Amieiro, Barreto, Oliveira, e Resende, (2006) o trabalho tático não se cinge apenas numa ligação entre o emissor e o recetor, há que criar uma "descoberta guiada" em que o treinador constrói situações no treino para ter um caminho definido em que hajam pistas ao que os atletas sintam essas ações, discutam e em que todos cheguem a uma conclusão.

Não somos nem estamos na realidade do treinador Mourinho, mas seguimos a recomendação da "descoberta guiada" em treino para que seja aplicado no jogo formal. E para tal, durante os vários microciclos de treino, procuramos provocar estímulos aos atletas para que estes questionassem o objetivo de determinado exercício e que impacto teria tal exercício no nosso modelo de jogo. Desta forma, houve aprendizagem e liberdade para que os atletas apresentassem outras soluções de forma a incentivar a sua tomada de decisão em campo.

Na planificação dos diferentes mesociclos os exercícios de coordenação, força geral, resistência específica e velocidade específica assumiram-se como meios predominantes do processo de treino do domínio taxonómico ajustado às capacidades dos nossos jogadores. As sessões iniciavam com exercícios de treino em circuito, como especificidade para a prática eram aplicados exercícios de treino intersectoriais bem como exercícios de competição. No método de treino intersectorial pretendia-se aplicar ligações entre os diversos sectores e no método competitivo pretendia-se aplicar uma versão mais complexa do jogo com o intuito de modelar e aperfeiçoar o trabalho da equipa, tanto numa vertente defensiva como ofensiva.

Segundo Carneiro (2018), para solucionar as questões do treino convencional e do treino integrado houve necessidade de implementar exercícios que considerassem uma estrutura de rendimento adjacente à realidade de jogo. Exercícios esses sob a forma de jogos sectoriais, intersectoriais, coletivos e grupais, que contenham ligações às adversidades do jogo ao que os atletas, em equipa, devam solucionar dentro de campo. Esses exercícios são intitulados de exercícios específicos.

Durante a época houve necessidade de criar exercícios específicos para enquadrar os atletas às inúmeras problemáticas que iriam decorrer no jogo formal. No período preparatório foram realizados sete jogos, sendo que três deles seriam em regime de torneio num só dia, com pouco tempo de recuperação face ao esforço de cada jogo. O balanço do período preparatório é positivo, face aos jogos e ao trabalho realizado nas sessões de treino, até porque o TOCOF reuniu três derrotas, um empate e três vitórias.

A definição do nosso modelo de jogo bem procurou ir ao encontro às capacidades físicas e técnico-táticas dos atletas, para tal houve necessidade de estruturar uma base que pudesse fazer de ponte entre o sector defensivo e o sector ofensivo, em que os médios teriam um papel fundamental na ligação entre os seus diferentes momentos e princípios de jogo, sendo estes maioritariamente condicionados pelo adversário, o que delimitou um método de construção de modelo de treino razoável e adaptado à realidade do clube.

Foi oportuno no modelo de treino agrupar exercícios em função dos objetivos traçados no início da época, contudo durante o período competitivo houve necessidade de reajuste de alguns exercícios para ocorrer transfere para o modelo de jogo pretendido. Isto foi visível quando a equipa entrava em transição defensiva e não realizava recuperação defensiva, no trabalho de variação do centro de jogo houve necessidade de aplicar vários exercícios que somente na fase final da época é que originaram frutos.

"Do conhecimento atual emergem tendências metodológicas que visam a racionalização do processo de treino, pela melhoria da sua efetividade, em resposta às necessidades da especialização." (Marques & Oliveira, 2001). Estes autores referem bem que durante a época foi necessário reformular vários conteúdos em que houve necessidade de racionalizar o treino, para potenciar as competências do jogo até aqui adquiridas – fase de aprendizagem – em prol da especialização da modalidade desportiva que é o futebol. A maior dificuldade foi a passagem da etapa de criação para a etapa de finalização, em que os atletas apesar de conseguirem concretizar o golo não aumentavam o número de golos marcados quando dispuseram de tantas oportunidades para finalizar. Sem dúvida este foi o tema que deu mais dor de cabeça aos treinadores, como o local de treino era num local bastante reduzido para o terreno de jogo habitual presumiu-se que o fator espacial tenha promovido maioritariamente remates na etapa de criação (fora da grande área).

Para predispor os atletas à (s) problemática (s) existente (s) no jogo formal, recorreu-se à aplicação de exercícios com JRC como recurso utilizado na parte fundamental do treino, gerindo as variáveis número, espaço e tempo consoante o tipo de trabalho específico se pretendia trabalhar. Segundo Impellizzeri et al. (2006), há necessidade de incluir atividades específicas do jogo de futebol como o passe, o cabeceamento e a finalização nos JRC para converter o estímulo de treino mais próximo das necessidades do jogo. Este tipo de exercício demarcou-se pela positiva, uma vez que os atletas demonstraram grande motivação durante a aplicabilidade dos JRC e que tiveram claro transfere para os jogos do período competitivo.

Durante toda a época a equipa técnica na organização e na periodização do microciclo de treino teve em conta o treino geral e específico das capacidades físicas, procurando na parte introdutória do treino focar a velocidade e a força, sendo que a resistência era aplicada na parte fundamental do treino com ou sem recurso ao jogo formal. No treino de força procurou-se aplicar exercícios variados, com progressão e de sequência para os aspetos gerais que um

atleta deve dar primazia em campo. Procurou-se reforçar maioritariamente os membros inferiores e o core, complementando com o trabalho de equilíbrio dos membros superiores. Para da Silva Grigoletto, Valverde Esteve, Brito, e García Manso (2013) o treino de força atinge a resposta mecânica na mesma porção em que surge a fadiga muscular. Além disso, a quantidade de trabalho realizado no treino com sobrecarga é um aspeto decisivo para a melhoria do desempenho. Para reprimir que a fadiga seja elevada é fundamentar manipular as recuperações para manter a mecânica motora correta em determinada intensidade e volume de trabalho. A equipa técnica deu ligeiro destaque ao trabalho de força que sendo equilibrado na construção de cada microciclo de treino em que se pretendia especificar o trabalho de força, quer geral como específico, recorrendo ao trabalho pliométrico e calisténico compondo equilíbrio entre número de séries, repetições e tempos de pausa. Neste campo o grupo de trabalho ficou satisfeito por não terem ocorrido lesões aos seus atletas durante o período preparatório e o período de competição.

Em termos de observação e análise de jogo, foram realizadas dez fichas de jogos ao que foram observados dezasseis atletas inscritos, sendo a totalidade de atletas inscritos na AFL. Na figura 87, estão os resultados dos dez jogos observados durante a segunda metade do campeonato e aqui podemos corroborar com as afirmações descritas no parágrafo anterior.

TOTAL 10 JOGOS OBSERVADOS												
Nº	Posição	Ano	G	A	V	JOGOS	REMATES (PÉ)	REMATES (CABEÇA)	RECUPERAÇÕES	FALTAS COMETIDAS	FALTAS SOFRIDAS	Média Ações/Jogo
1	GR	2007	0	0	0	9	0	0	21	0	1	0,49
2	ME	2009	0	0	0	5	5	0	4	1	0	0,40
4	DC	2008	0	0	0	10	1	0	43	2	4	1,00
5	DC	2007	0	0	0	5	9	1	19	3	1	1,32
7	DC	2007	0	2	0	9	6	0	69	5	5	1,89
8	MC	2009	2	0	0	9	12	5	60	9	4	2,00
10	AV	2007	0	0	0	9	3	0	4	3	3	0,29
11	MD	2007	1	0	0	10	30	0	61	13	4	2,16
12	GR	2008	0	0	0	7	0	0	14	0	1	0,43
15	AV	2009	5	0	0	8	8	2	4	1	3	0,45
17	MC	2007	0	0	0	10	22	0	74	12	6	2,28
19	AV	2007	2	0	0	10	13	0	4	1	0	0,36
22	MD	2007	2	0	0	10	8	0	16	3	4	0,62
24	AV	2007	0	0	0	6	0	0	2	0	0	0,07
28	ME	2008	4	0	0	10	27	0	53	6	8	1,88
99	GR	2007	0	0	0	10	0	0	51	0	1	1,04
Atletas	16	TOTAL	16	2	0	137	144	8	499	59	45	16,67
		Média	1,00	0,13	0,00	8,56	9,00	0,50	31,19	3,69	2,81	1,04
		Desvio Padrão	1,59	0,50	0,00	1,82	9,70	1,32	26,55	4,25	2,37	0,77

Figura 87 – Resultados dos dez jogos observados

Algo a salientar são o número de presenças da maioria dos atletas, a média foi de 8,56 no número de jogos observados para o total de 16 atletas por jogo. A máxima do clube em que todos jogam fica claramente presente neste ponderador, porque a maioria dos atletas estavam envolvidos no compromisso coletivo. A grande exceção remete para os atletas do ano de 2008 e 2009 que não realizaram a totalidade de jogos porque no mesmo dia iriam jogar pelo escalão de benjamins e os treinadores não pretendiam que existisse fadiga acumulada de um jogo para o outro. Outro exemplo foi a de um defesa que teve metade das presenças observadas porque este integrou o grupo de trabalho perto do final de época, em que lhe foram disponibilizados minutos de jogo para este poder compreender as problemáticas existentes no jogo formal e para que este progredisse na sua aprendizagem no contexto futebolístico. Por fim, houve um jogador de referência do clube que acabou por dispor de metade de jogos observados porque este adquiriu, fora do contexto de treino e/ou de jogo, uma lesão no coxis por uma queda que deu na escola no início da época em que apenas recuperou dessa lesão na fase final do campeonato.

Um dado interessante remete para a relação entre as faltas sofridas e as faltas cometidas, observou-se que em média por jogo um atleta sofreu 2,81 faltas e que os médios foram os que mais sofreram, com um intervalo de 4 a 8 faltas sofridas na totalidade dos dez jogos observados. Já nas faltas cometidas houve uma maior taxa face às faltas sofridas, sendo que por jogo um atleta em média cometeu 3,69 faltas e que foram os médios a cometer mais faltas com um intervalo de 9 a 13 faltas cometidas na totalidade dos dez jogos observados.

Os dados anteriores espelham a importância dos médios em todas as ações no terreno de jogo, além de serem os que mais sofreram e cometeram faltas estes foram os que mais recuperações de posse de bola dispuseram no terreno de jogo. A média por jogador da equipa foi de 31,19 recuperações por jogo, em que a grande taxa remete para os médios a dispuseram um intervalo de 53 a 74 recuperações na totalidade dos dez jogos observados.

Os médios foram a força envolvente no modelo de jogo da equipa em que dispuseram da melhor média de ações por jogo ficando acima dos restantes atletas, estes tiveram um intervalo de 1,88 a 2,28 ações por jogo na totalidade dos dez jogos observados. E esta média torna claro que nos remates que levam à finalização foram também os médios a ter impacto na organização ofensiva e na sua conclusão. Num total de 152 remates, sendo 144 realizados com o pé e 8 de cabeça, a média de remates com o pé por jogador foi de 8 e de cabeça foi de 0,5 por jogador. Foram os médios que apresentaram melhores resultados estes tiveram um intervalo de 12 a 30 remates com o pé na totalidade dos dez jogos observados, e nos remates de cabeça foi um médio que teve os melhores resultados de 5 remates num total de 8 remates de cabeça.

Zonas de Remate	
ZME	3
ZMCE	**12**
ZMCD	9
ZMD	3
ZMOE	1
ZMCOE	**19**
ZMCOD	**23**
ZMOD	3
ZOE	7
ZODE	**13**
ZOC	**27**
ZODD	6
ZOD	1
ZF	**25**
1ª PARTE	**2ª PARTE**
73	**79**
152	

Figura 88 – Zonas de remate durante 10 jogos observados

Os remates levaram à finalização, mas para tal houve necessidade de decifrar as zonas de remate. Na totalidade de 152 remates realizados

verificou-se que a equipa teve um ligeiro ímpeto a rematar durante a segunda parte, ao que foram realizados 79 remates na segunda parte na totalidade dos dez jogos observados. A figura 88 ajuda a compreender as zonas em que ocorreram mais remates, contudo não se garante que nessas zonas tenham ocorrido elevadas taxas de sucesso que originaram o golo. Foi através da zona ofensiva centro que se obteve mais remates, de 27 em 152 remates realizados. Imediatamente a seguir ficou a zona de finalização, com 25 em 152 remates realizados, que no entender do grupo de trabalho esta seria a zona sensível e vital para se obterem golos. Um dado interessante consta nas zonas médias centro ofensivas direita e esquerda que foram outras das zonas preferenciais para os atletas aplicarem remates, na ZMCOD aplicaram-se 23 em 152 remates realizados e na ZMCOE realizaram-se 19 em 152 remates realizados.

Era difícil averiguar a correlação entre a taxa de sucesso face à zona de remate, contudo pôde-se confirmar que em termos de finalização foram os médios que tiveram um papel fundamental para a equipa marcar golos. Num total de 16 golos em que a equipa marcou, os médios tiveram com um intervalo de 2 a 4 golos marcados na totalidade dos dez jogos observados. Exceção à regra ficou o atleta mais novo do grupo que concretizou em 10 remates (2 de cabeça e 8 com o pé) 5 golos sendo o melhor marcador na totalidade dos dez jogos observados.

Em termos de disciplina não foram apresentados aos nossos atletas cartões vermelhos quer nos dez jogos observados como ao longo de todo o campeonato. Apenas um defesa obteve 2 cartões amarelos que surgiram apenas nos dez jogos observados, não tendo sido apresentado outro cartão amarelo fora do período observado.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	VT	EP	DR	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	Sporting	**76**	26	25	1	0	217	34	+183	13	13	0	0	126	11	13	12	1	0	91	23
2	Oriental	**67**	26	22	1	3	142	44	+98	13	12	0	1	72	19	13	10	1	2	70	25
3	Sacavenense B	**62**	26	20	2	4	136	69	+67	13	12	0	1	83	35	13	8	2	3	53	34
4	UDR Santa Maria	**55**	26	18	1	7	165	88	+77	13	10	0	3	82	40	13	8	1	4	83	48
5	São João de Brito	**47**	26	15	2	9	107	99	+8	13	8	1	4	59	47	13	7	1	5	48	52
6	Colégio Pedro Arrupe	**41**	26	11	8	7	94	83	+11	13	7	6	0	58	30	13	4	2	7	36	53
7	Águias Musgueira	**40**	26	13	1	12	105	97	+8	13	5	0	8	53	49	13	8	1	4	52	48
8	Tenente Valdez	**38**	26	12	2	12	98	103	-5	13	8	1	4	51	44	13	4	1	8	47	59
9	EF Belém Estádio Restelo C	**27**	26	8	3	15	82	100	-18	13	5	3	5	41	43	13	3	0	10	41	57
10	Desportivo O. Moscavide	**22**	26	6	4	16	54	112	-58	13	4	2	7	29	49	13	2	2	9	25	63
11	SL Olivais	**21**	26	7	0	19	57	111	-54	13	3	0	10	27	53	13	4	0	9	30	58
12	CAC	**19**	26	6	1	19	66	126	-60	13	5	0	8	39	61	13	1	1	11	27	65
13	Alta de Lisboa	**10**	26	3	1	22	53	205	-152	13	3	0	10	30	103	13	0	1	12	23	102
14	Metodologia TOCOF	**7**	26	2	1	23	37	142	-105	13	1	1	11	19	60	13	1	0	12	18	82

Figura 89 – Classificação final obtida através do website Zerozero (2019) com legenda adaptada

Na figura 89 consta a tabela classificativa após o término do campeonato, a equipa técnica cumpriu com parte dos objetivos propostos adquirindo 7 pontos num total de 26 jogos realizados, constando com 23 derrotas, 1 empate e 2 vitórias. Foi em casa que a equipa foi mais forte ao que obteve 4 pontos, contando com 19 golos marcados em casa e 60 golos sofridos em casa. Nos 13 jogos fora a equipa obteve 3 pontos, contabilizou 18 golos marcados fora e 82 golos sofridos fora. O TOCOF ficou na última posição, porém a equipa técnica esteve unânime em aceitar esta situação uma vez que se tratou da primeira competição federativa em que o clube e estes atletas tiveram inscritos. A equipa obteve 37 golos marcados, tornando-se na equipa com menos golos marcados no campeonato, e 142 golos sofridos com uma diferença de golos de -105. Face ao adversário que ficou na posição

acima, o TOCOF teve uma diferença abaixo dos golos sofridos o que remete que a equipa não foi a que teve mais golos sofridos no campeonato, contudo a vertente pontual é que desfez a diferença entre as duas equipas. Apesar dos poucos golos marcados, verificou-se um equilibro dos mesmos nos jogos em casa e nos jogos fora. Na ótica dos treinadores, o TOCOF esteve inserido na série mais complicada do campeonato distrital em que daqui saiu o campeão distrital – Sporting Clube de Portugal "A".

7. Conclusão

Desde há mais de seis anos que assumi o compromisso com a direção do TOCOF em abraçar este projeto que traz proveito às duas partes, isto porque o clube formou o individuo e daqui se pôde garantir experiência e competências que jamais as podia dispor se não houvesse prática. A ligação ao clube deve-se por um compromisso de cariz social, com condições pedagógicas que remetem à aprendizagem com base na tentativa e erro sem descurar as bases metodológicas do clube – *fair-play*, união e diversão. A experiência adquirida até aqui, permite refletir na minha evolução pessoal e profissional. Pude durante o meu trajeto académico, através da licenciatura e deste mestrado, ao lado de profissionais das ciências da educação física e do desporto, tirar partido de experiências de terceiros e a palavra-chave para o sucesso remete para a partilha. Pela partilha dos erros cometidos em treino e/ou nos jogos por mim e pelos demais, na partilha de conversas no balneário com os atletas e restantes treinadores, partilhar com os agentes de ensino e encarregados de educação a necessidade de dotar os jovens com ferramentas para serem melhores atletas dentro de campo e melhores indivíduos fora de campo, sem nunca esquecer que nem tudo é erro e que também há sucesso dentro de um grupo de trabalho.

Em termos coletivos a equipa sabia as dificuldades que iria ter na sua série, e em vinte seis jogos do Campeonato Distrital de Futebol de Sete (Juniores "D1" / 11 Anos) a equipa conseguiu arrecadar sete pontos, algo que no início da época seria impensável prever uma vez que a equipa iria estrear-se nas competições da AFL. Constam cento e quarenta e dois golos sofridos, foram muitos golos sofridos para o que os atletas demonstraram em campo e alguns dos resultados não espelharam a verdadeira realidade do jogo de futebol preconizado por estes jovens, somente quem esteve nos campos é que viu a raça dos atletas marcada do primeiro ao último minuto do jogo. Contudo, a equipa pode, em parte, orgulhar-se de não ser a equipa com maior número de golos sofridos, mesmo tendo ficado na última posição (14º

classificado). Foram vinte e três derrotas, um empate e duas vitórias, duas vitórias que souberam a verdadeiros troféus como se de uma conquista do primeiro lugar se tratasse. Isto porque os atletas, em cooperação com a equipa técnica, continuaram a trabalhar para fazer o que os adversários não acreditariam que fosse possível – demonstrar qualidade técnico-tática no jogo, união e fair-play independentemente do resultado. Fomos felizes porque levamos sempre muitos jogadores aos jogos e todos competiram vários minutos ao longo dos jogos, e o melhor de tudo foi poder manter um bom ritmo de jogo com seis benjamins (nascidos em 2008 e 2009) que envergaram a camisola do TOCOF. Após o período competitivo, a equipa demonstrou diante de equipas que foram às fases finais dos campeonatos de infantis que é uma equipa competitiva e de cariz vencedora, a equipa participou em dois torneios durante o período transitório, em que obteve um segundo lugar jogando a final diante o Clube Desportivo Pinhalnovense (segundo classificado da 3ª Fase Final da Associação de Futebol de Setúbal) e um primeiro lugar em que venceu na final do torneio o Clube Amador de Desportos do Entroncamento – C.A.D.E. (segundo classificado do Apuramento Campeão da Associação de Futebol de Santarém). O clube apesar de todos os percalços que teve, por falta de experiência, durante o período competitivo, pôde acabar em grande e em festa, indo na memória dos atletas a conquista destes torneios deixando a equipa técnica radiante com tamanha alegria partilhada por todos.

Durante o início de época houve uma tarefa que foi descurada, ao que entendo que reuniu o maior preciosismo para a otimização do processo de treino e da estratégia a utilizar diante o adversário – a análise e observação da própria equipa em processo de treino e de jogo. Esta análise somente foi aplicada ao início da segunda volta do campeonato, sendo realizada num contexto visual e notacional, permitiu aumentar o meu conhecimento do jogo de futebol sete com análise de ações e comportamentos táticos decorrentes no jogo. Esta observação permitiu conhecer melhor o tipo de jogadores que a equipa dispunha, procurando trabalhar na

melhoria do seu rendimento consoante a sua posição no terreno de jogo e em que facilmente consegui analisar nestes jogadores os seus pontos fortes e fracos. Em termos coletivos, pude através da observação notacional comprovar o rendimento da equipa nas três variáveis do jogo (derrota, empate e vitória) em que ocorreram episódios de clara superioridade diante o adversário e que mesmo assim não se conseguiu obter a vitória.

A realidade de qualquer equipa, a obtenção de resultados positivos, esteve presente durante toda a época, contudo a equipa técnica esteve sempre ciente que a busca de resultados em prol do adversário que se defronta não era a prioridade. Procurou-se focar no desenvolvimento dos atletas, quer na individualidade como no coletivo, e exemplo disso foi a recolha de dados, através das baterias de testes realizadas, em que se avalia melhorias significativas nos testes de velocidade e de agilidade (teste T), em que esses resultados foram percetíveis durante os jogos em ações em que, por exemplo, o avançado conseguia usar a sua agilidade realizando uma finta com o seu corpo diante o adversário e rapidamente partir para o remate após ter driblado o adversário. Mais se validou na melhoria individual, em que existiam atletas na fase inicial do período competitivo que não aguentavam em campo cerca de quinze minutos e que a meio do período competitivo já conseguiam estar em campo metade do jogo, em que tal melhoria potenciava o equilíbrio coletivo na gestão do plantel para realizar qualquer ação tática que fosse necessária alterar ou adaptar face ao tipo de adversário que se dispunha diante o TOCOF. Além da melhoria das capacidades físicas, constatou-se nos atletas melhorias na sua técnica individual e ganhos na compreensão e análise do seu modelo de jogo ao que questionavam ao treinador formas de se adaptarem em campo diante de adversários que conseguiam desconstruir o nosso modelo de jogo. O recurso ao *feedback* pedagógico e ao *feedback* descritivo promoveu uma forte ligação entre treinador e atletas, em que através do erro individual se corrigiu certas ações técnico-táticas de um ou mais jogadores e assim se otimizou o desempenho individual e coletivo durante a época. Os

resultados são sempre importantes, sejam eles na melhoria do desempenho individual ou coletivo, ou até mesmo quando o resultado é favorável quantitativamente e isso foi expressivo nas caras dos atletas, pais e treinadores quando se obteve a primeira vitória em competições federadas – foi o resultado do empenho diário de todos os envolvidos. Desta forma, os atletas evoluíram em termos individuais e coletivamente, mas sem nunca descurar que para o fazerem tiveram de ter adversidade pela frente, ou seja, outras equipas para defrontar para criarem estímulos diferentes de jogo para jogo em que se fosse dada uma resposta diferenciada em campo mantendo o seu modelo de jogo. Assim, os nossos adversários tornaram-se peças fundamentais para explorar todas as capacidades dos nossos atletas.

De futuro seria de todo interessante usar estes dados recolhidos para criar uma base de dados a médio prazo para criar um estudo interno com base nas capacidades físicas e fisiológicas dos atletas na variável de recuperação de posse de bola ou de remate com taxa de sucesso na finalização. Para tal seria crucial dispor de ferramentas com baixa taxa de erro humano para realizar uma avaliação das características antropométricas neste escalão e nos escalões futuros que irão participar nas provas federadas, desta forma seria possível comprovar (ou não) se existem diferenças significativas em atletas federados e não federados no clube.

Propus, de uma forma geral, ser eficiente, utilizando o conhecimento científico no processo de treino que adquiri nos últimos anos e ser autónomo na implementação de planos de treino. Consegui superar estes objetivos, contudo tive dificuldades em desenvolver um sentido relacional e comportamental no grupo de trabalho que me ligasse aos atletas. Ficou percetível, face à minha abordagem com o grupo de trabalho, existir uma diferença na interpretação do posicionamento do treinador estagiário face ao treinador principal sem que

alguma vez quisesse sobrepor sob a palavra do agente máximo da equipa – o treinador principal.

De um modo específico, as competências de operacionalização do processo de treino permitam-me compreender que contemplo ferramentas para otimizar as ações técnico-táticas dos atletas que foram trabalhados nos diversos processos formativos. Consegui administrar sessões de treino acompanhado pelos meus colegas e fi-lo também sozinho no período transitório, sendo assegurado o ensino fundamental do futebol – com recurso à explicação dos exercícios a aplicar, auxiliando-me com demonstração desses exercícios realizada por mim ou com recurso a outro agente de ensino, pude apurar a observação em treino e durante os jogos no período preparatório bem como no período competitivo e consegui corrigir ações dos atletas durante o treino e /ou o jogo.

Entendo que não foi melhorada a forma do processo comunicacional diante o grupo, visto que o método de liderança do treinador estagiário, aplicado ao grupo no contexto de treino, seria autocrático com preocupação na instrução do exercício e só depois orientado para a conduta pedagógica. Este tipo de liderança, trouxe algumas dificuldades em chegar aos atletas, em que, somente no final do período competitivo é que alguns dos atletas demonstraram abertura para um treinador que ao longo da época esteve maioritariamente no mesmo registo. Num registo de predispor o atleta para o treino, enquanto atleta e só depois é que se vislumbra o ser humano, a criança que está na pré-puberdade e que necessita de ajuda para aprender a crescer e se tornar num futuro adulto.

A meio do período competitivo, consegui interagir mais com os pais destes atletas ao ponto de todas as manhãs a minha cara de sono ser alvo de galhofa deste fantástico grupo. Além disso, existiram momentos em que alguns pais e mães partilharam a sua satisfação de terem os seus filhos ao encargo destes técnicos e deste clube que lhe trouxe novas amizades,

quer para os filhos como para os pais. Este foi o motivo para ocorrerem agradecimentos públicos por parte dos pais, através de entrevistas aos jornais desportivos, rádios locais e redes sociais (Facebook, Instagram e/ou outras) que constituiu como um fator extremamente positivo para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Desta forma, o reconhecimento do nosso trabalho sendo exposto pela positiva satisfaz imenso o grupo de trabalho e em especial a minha pessoa que tende a fechar-se no interior da sua "concha".

Resumidamente, toda a experiência adquirida ao longo desta época desportiva, repartidas pela experiência profissional e académica, constituíram na alegria pela aprendizagem que advém ao longo dos últimos anos que tenho estado a trabalhar em parceria com este clube, de modo a crescer num lugar onde me sinto em casa e desejo estar. Pois somente consegui crescer e aprender com auxílio das pessoas deste clube, que partilharam comigo a sua metodologia e forma de estar no desporto para jovens, somente desta forma posso dizer que sou hoje melhor do que era no início desta etapa. A bom porto chego com recurso à frase mais sonante da época – "Mais que um clube, uma família".

8. Bibliografia

Aleixo, I. M. S., & Vieira, M. M. (2012). Análise do Feedback na instrução do treinador no ensino da Ginástica Artística. *Motricidade*, *8*(2), 849–859.

Amieiro, N., Barreto, R., Oliveira, B., & Resende, N. (2006). *Mourinho, Porquê tantas vitórias*. Lisboa: Gradiva.

Armour, K. (2010). *Pedagogical cases in physical education and youth sport*. London and New York: Routledge.

Azevedo, J. P. (2016). *Por dentro da táctica* (7ª Edição). Estoril: PrimeBooks.

Carneiro, R. (2018). *FUTEBOL - ANATOMIA DO JOGO* (1ª). PrimeBooks.

Castelo, J. (1996). *A Organização do Jogo*. Visão e Contextos.

Castelo, J. (2002). Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol. *Ludens*, *1*.

Castelo, J. (2004). *Futebol - Organização Dinâmica do Jogo*. Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. (2013). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino* (3ª Edição). Lisboa: Visão e contextos.

Clemente, F. M., & Mendes, R. S. (2015). *Treinar Jogando*. PrimeBooks.

da Silva Grigoletto, M. E., Valverde Esteve, T., Brito, C. J., & García Manso, J. M. (2013). Capacidade de repetição da força : efeito das recuperações interséries. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *27*(4), 689–705.

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

Graça, A., & Oliveira, J. (2005). *O Ensino dos Jogos Desportivos* (7ª). Porto: Faculdade de Ciencias Desportivas Educação Física.

Guilherme Oliveira, J. (2004). *O conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino - aprendizagem/treino do jogo*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *33*, 1925–1931.

Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E. (2006). Physiological and Performance Effects of Generic versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, *27*(6), 483–492.

Lança, R. (2013). *Coach to Coach* (1st ed.). PrimeBooks.

Marques, A. T., & Oliveira, J. M. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista*

Portuguesa de Ciências Do Desporto, *1*(1), 130–137.

Owen, A., Twist, C., & Ford, F. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight*, *7*, 50–53.

Petrica, J. M. (2012). O feedback pedagógico em Educação Física. Análise do comportamento de feedback evidenciado por professores preparados por modelos distintos. *EFDeportes.Com*, *174*, 1.

Pinheiro, V., Belchior, D., Malico Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência* (1ª edição). PrimeBooks.

Poris, G. O. S., Ukic, I. G. O. R. J., Stojic, S. E. M. O., & Ilanovic, D. R. M. (2009). Fitness profiling in soccer: Physical and Physiologic Characteristics of elite players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, *23*(7), 1947–1953.

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

Reis, J. C. (2018). *La sustentabilidad del morfociclo patrón: La "Célula madre" de la periodización táctica* (1st ed.). MCSports.

Sá, R., & Vargas, R. (2011). Feedback Extrínseco na Performance Técnica do Futsal. *Revista Da Graduaçao - Publicações de TCC*, *4*(1), 1–10.

Saemi, E., Wulf, G., Varzaneh, A. G., & Zarghami, M. (2011). Feedback after good versus poor trials enhances motor learning in children. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *25*(4), 673–681.

Santos, S., Mesquita, I., Graca, A., & Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine*, *9*(1), 62–70.

Sequeiros, S., Luis, J., Oliveira, B. De, Luís, A., & Dantas, M. (2005). Estudo de Tudor Bompa. *Fitness & Performance Journal*, *4*(6), 341–347.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. Lisboa: MCSports.

9. Anexos

9.1. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº1 (1/2)

#1

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
Ser bom treinador e também gosto muito dele

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
Às vezes ele grita muito e de vez em quando grita com nosco porque perdemos.

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
Ser inteligente e gostar muito de mim.

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
Às vezes brinca quando não deve.

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
Ser inteligente e que ele é muito completo.

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
Às vezes é mau.

1

9.2. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº1 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☒ Sim ☐ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Não parar muitas vezes quando há jogo de treino.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.3. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº2 (1/2)

#2

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
A caracteristica é preocupar e não desistir de nós

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
Nada

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
Ajudar quando precisamos

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
~~treinamos bem e sincero~~
nada

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
Treinamos bem e é sincero

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
nada

1

9.4. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº2 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    É nada ia tudo bem podiam melhorar nos treinos era um pouco mais exigente

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.5. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº3 (1/2)

#3

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:

☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:

☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:

É um bom treinador.

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:

É um bocado chato.

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:

☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:

É um bom treinador.

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:

É um bocado chato.

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:

☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:

É um bom treinador.

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:

É um bocado chato.

1

9.6. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº3 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Podia haver um treino específico só para os guardas – redes e outra para os jogadores.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.7. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº4 (1/2)

#4

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:
☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
Saber muito sobre o futebol.

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
ser muito chato.

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:
☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
ser muito fixe

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
ser muito chato.

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
ser fixe

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
Ser muito chato.

1

9.8. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº4 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☒ Sempre ☐ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Nada. O treino já é fixe.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.9. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº5 (1/2)

#5

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
Estratégia

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
Não sei

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
É engraçado

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
Chato

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
Chatei-a É passionante.

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
Chatei-a muito.

1

9.10. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº5 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☒ Sim ☐ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Ser mais exigente.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.11. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº6 (1/2)

#6

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
É um bom treinador. É simpático.

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
É muito exigente

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
É muito simpático.

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
É muito exigente

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
É bom treinador

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
É muito exigente com os exercícios.

1

9.12. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº6 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Ter mais tempo.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.13. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº7 (1/2)

#7

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:

☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:

☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:

Pacha por nós, explica outra vez quando não percebemos

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:

Falha muito.

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:

☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:

brinca quando é para brincar e fala a sério ~~com~~ quando é para explicar.

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:

Falha muito.

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:

☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:

Explica bem e quando explica percebo.

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:

Falha demasiado

1

9.14. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº7 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☒ Sempre ☐ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Mais tempo de jogo menos aquecimentos e mais exercícios de remates.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.15. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº8 (1/2)

#8

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
boa pessoa e ralha muito mas é para o nosso bem.

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
nada.

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
boa pessoa e ralha muito mas é para o nosso bem.

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
~~boa pessoa e ralha muito mas é para o nosso~~
nada

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
boa pessoa e ralha muito mas é para o nosso bem.

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
Nada

1

9.16. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº8 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☒ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Os mistos não devem rolhar muito e os colegas alguns não devem gozar.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.17. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº9 (1/2)

#9

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
O que valoriza o treinador ser exigente.

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
Nenhuma.

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
Nenhuma.

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
Nenhuma.

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:
☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
Nenhuma.

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
Nenhuma.

1

9.18. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº9 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☒ Sempre ☐ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☐ Excelente ☐ Muito Boa ☒ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☒ Sempre ☐ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Treinar a frasse de bola.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.19. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº10 (1/2)

#10

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:

☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:

☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:

~~Fazem~~ Motiva os jogadores.

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:

As vezes irrita-se demasiado.

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:

☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:

É muito simpático.

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:

As vezes faz brincadeiras que não gostamos.

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:

☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:

É muito sério nos treinos, então motiva-nos.

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:

As vezes é má pessoa.

1

9.20. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº10 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Nenhuma.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.21. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº11 (1/2)

#11

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. **Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau
2. **Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

   2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
   Espírito de ganhar.

   2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
   mau em perder.

3. **Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

   3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é;
   ensinar bem

   3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
   nenhuma.

4. **Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:**
   ☐ Excelente ☐ Muito Bom ☒ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

   4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
   Ensinar

   4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
   nenhuma

1

9.22. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº11 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    nenhuma.

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.23. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº12 (1/2)

#12

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. **Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau
2. **Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

   2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
   Explica bem os exercícios

   2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
   Não há nada

3. **Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

   3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
   É engraçado

   3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
   Não há nada

4. **Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

   4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
   É exigente a melhorar

   4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
   Não há nada

1

9.24. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº12 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☒ Sempre ☐ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☒ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Fazer mais prematas
    Fazer mais fisicos
    ~~[illegible]~~
    Treinar mais os passes longos

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.25. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº13 (1/2)

#13

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:
☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:
☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
O míster Bruno exige muito e isso é bom.

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
ás vezes é muito bruto

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:
☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
é bom míster

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
~~[illegible]~~ ás vezes ~~[illegible]~~ é mau para nós mas é bom míster!

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:
☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
é muito bom míster

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
ás vezes é mau míster mas até é fixe

1

9.26. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº13 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☒ Sempre ☐ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☒ Sempre ☐ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Está tudo bom

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.27. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº14 (1/2)

#14

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

Inquérito Quantitativo

O questionário foi elaborado com vista à realização da Unidade Curricular "Estágio", do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol, no ano letivo 2018/2019, do treinador estagiário Ricardo França, e aluno do Instituto Superior de Ciências Educativas. O objetivo do inquérito tende **a explorar e descrever as relações entre os atletas e os treinadores**, em treino/jogo. Os dados recolhidos têm o intuito de melhorar o procedimento a aplicar em treino e em jogo.

Atenção: O questionário é anónimo, não sendo colocado o nome do atleta. Não há respostas certas ou erradas, não se pretendem "respostas" que ficaria bem o treinador avaliar. Sê sincero e assina apenas uma resposta, de acordo com as respetivas escalas.

1. Considero o meu relacionamento com os meus colegas de equipa é:
☐ Excelente ☒ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2. Considero o meu relacionamento com o treinador Bruno Batista é:
☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

2.1. A caraterística que valorizo no treinador Bruno Batista é:
Porque ele me ensina a jogar à bola ele me ~~[illegible]~~ treina. E Porque ele manda fazer jogo contra o 4º ano.

2.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Bruno Batista é:
Nada.

3. Considero o meu relacionamento com o treinador Fábio Cunha é:
☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

3.1. A caraterística que valorizo no treinador Fábio Cunha é:
~~[illegible]~~. Porque ele é meu treinador e treina-me.

3.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Fábio Cunha é:
Nada

4. Considero o meu relacionamento com o treinador Ricardo França é:
☒ Excelente ☐ Muito Bom ☐ Normal ☐ Mau ☐ Muito Mau

4.1. A caraterística que valorizo no treinador Ricardo França é:
Porque ele treina-me e faz exercícios para a minha sala fazer

4.2. A caraterística que desvalorizo no treinador Ricardo França é:
Nada

1

9.28. Questionário de relações entre atletas e treinadores nº14 (2/2)

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

5. **Penso que os treinadores gostam mais de uns atletas do que outros:**
   ☐ Sim ☒ Não
6. **Considero os meus treinos exigentes:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
7. **A qualidade dos meus treinos é:**
   ☒ Excelente ☐ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
8. **A minha evolução como atleta do C.F.M. TOCOF tem sido:**
   ☐ Excelente ☒ Muito Boa ☐ Normal ☐ Má ☐ Muito Má
9. **Durante os treinos/jogos recebo elogios dos treinadores:**
   ☐ Sempre ☐ Muitas vezes ☒ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
10. **Durante os treinos/jogos recebo repreensões dos treinadores:**
    ☐ Sempre ☒ Muitas vezes ☐ Algumas vezes ☐ Poucas vezes ☐ Nunca
11. **Sugestão para melhoria do treino:**
    Continuar o treino como está

Grato pela colaboração,
Ricardo França

2

9.29. Ficha de jogo nº1 – Jornada 14 (1/2)

FICHA DE JOGO Nº 1

DATA 09/02/2019

CLUBE DE FUTEBOL TOCOF

COMPETIÇÃO AFL FUT7 JUND 2018/19 - 14 JORN

ADVERSÁRIO UDR SANTA MARIA (CASA)

Nº	Atleta	G	A	V
1	[redacted]			
7				
4				
19				
28				
11				
19				
Nº		G	A	V
59				
12				
10				
22		50'	28'	
8			42'	

GOLOS: 12' 28' 57' [redacted] (3) — 1ªP - 2 | 2ªP - 1

REMATES: 13 — 1ªP - 7 | 2ªP - 6

CANTOS: 2 — 1ªP - 2 | 2ªP - Ø

FALTAS COMETIDAS: 4 — 1ªP - 4 | 2ªP - Ø

FALTAS SOFRIDAS: 5 — 1ªP - 3 | 2ªP - 2

1ª PARTE (Remates)

2ª PARTE

Treinador: Bruno Baptista

Adjunto: Fábio Cunha

Delegado: Ricardo França

RESULTADO INTERVALO: 2 / 6

RESULTADO FINAL: 3 / 10

RECUPERAÇÕES 1ªP - 38 (63) RECUPERAÇÕES 2ªP - 25

Substituições (Saída/Entrada)

1ª Aos 11 m [redacted]
Aos 15 m
Aos 15 m
Aos 21 m
Aos 22 m
Aos ___ m
2ª Aos 9 m
Aos 11 m
Aos 11 m
Aos 16 m
Aos 18 m
Aos 20 m
Aos 07 m
Aos 25 m
Aos ___ m ___/___
Aos ___ m ___/___

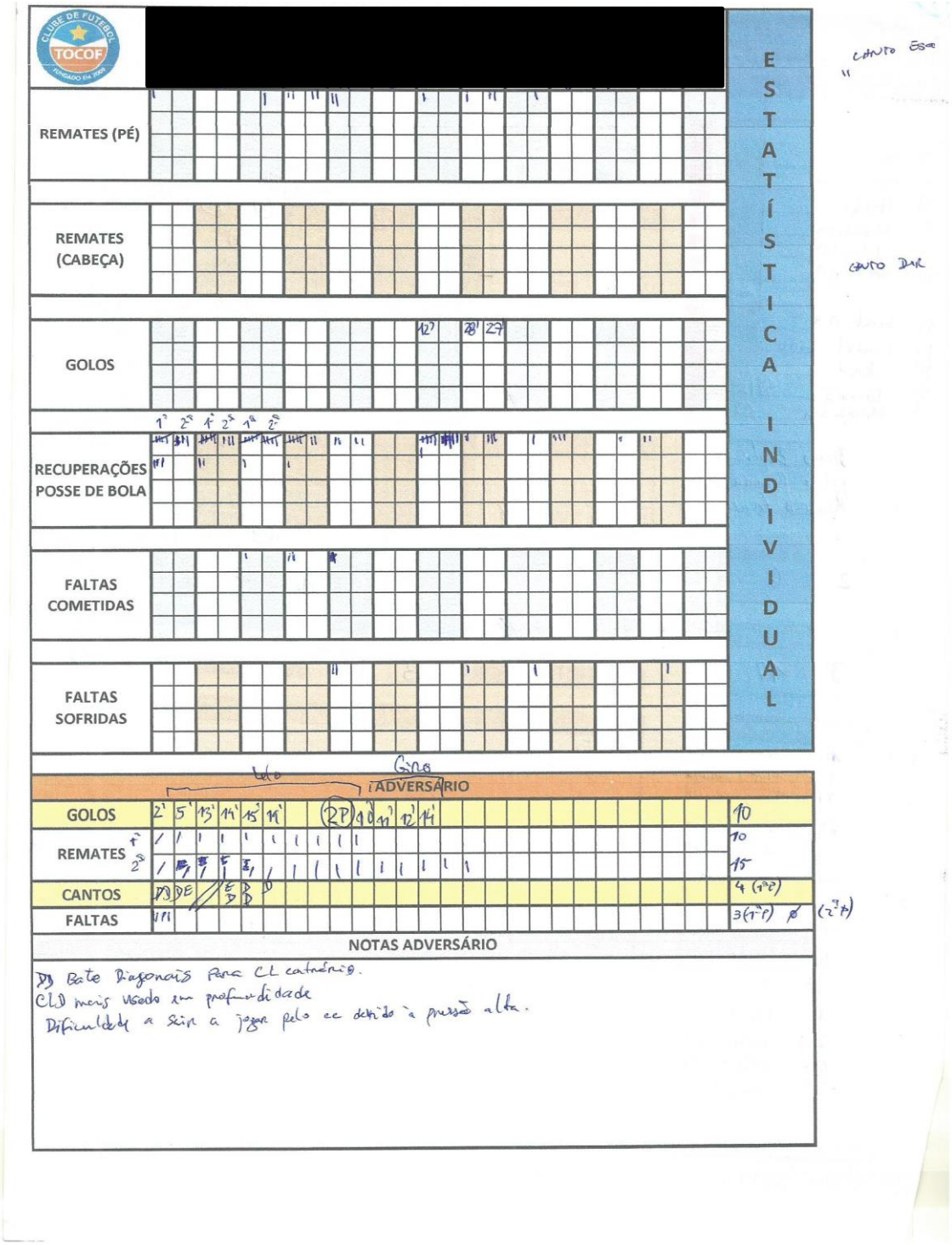
NOTAS EQUIPA

1ª Parte

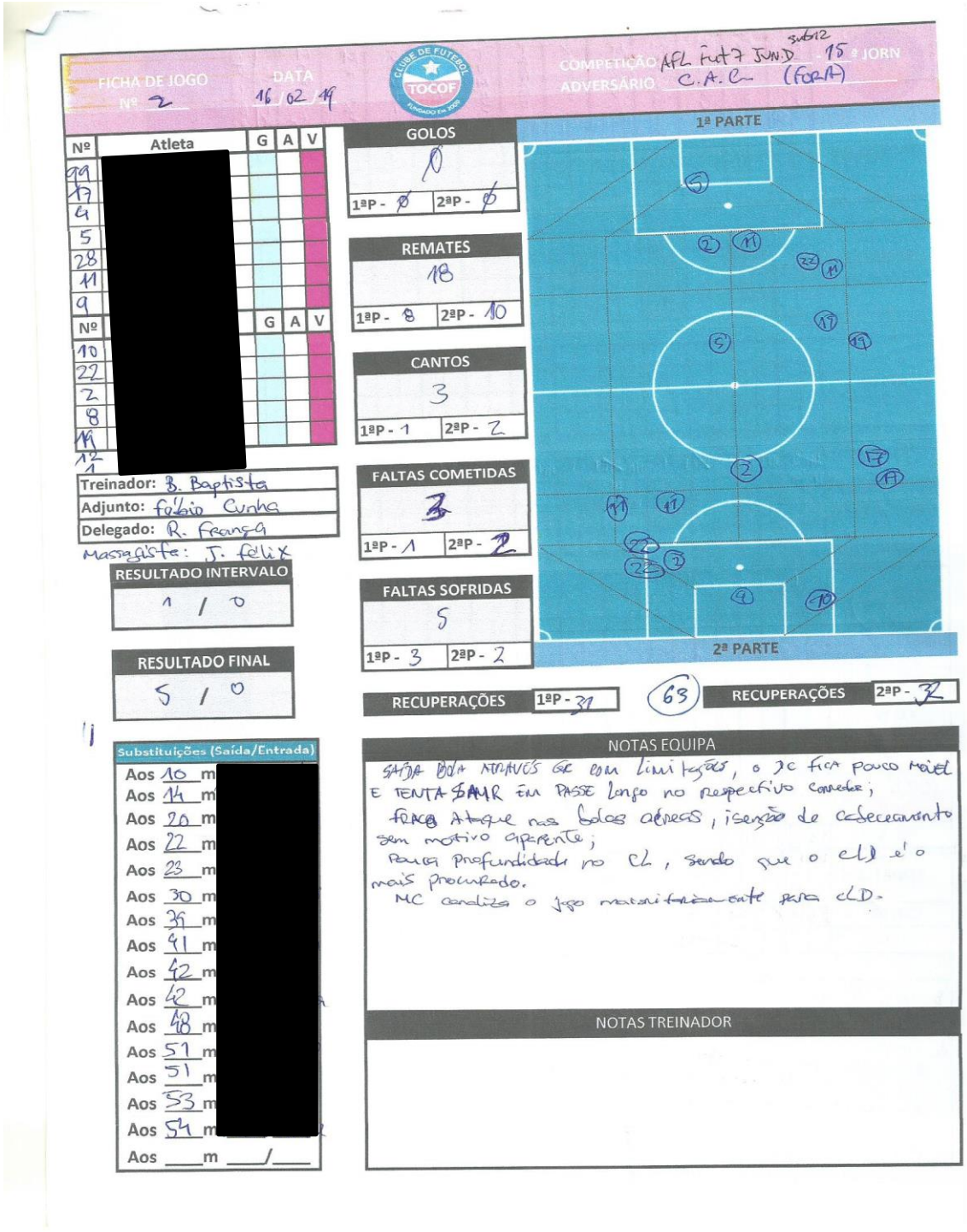
2ª Parte quebra evitar. Dificuldade em sair a jogar pelo guarda-redes. Partejo: Bater para laterais sem largura e profundidade.

NOTAS TREINADOR

9.30. Ficha de jogo nº1 – Jornada 14 (2/2)



9.31. Ficha de jogo nº2 – Jornada 15 (1/2)



FICHA DE JOGO Nº 2 — DATA 16/02/19 — CLUBE DE FUTEBOL TOCOF — COMPETIÇÃO AFL fut 7 JUN.D sub12 15ª JORN — ADVERSÁRIO C.A.C (FORA)

Nº	Atleta	G	A	V
99	[redacted]			
17				
4				
5				
28				
11				
9				
Nº		G	A	V
10				
22				
2				
8				
14				
12				
1				

Treinador: B. Baptista
Adjunto: Fábio Cunha
Delegado: R. França
Massagista: J. Félix

RESULTADO INTERVALO: 1 / 0

RESULTADO FINAL: 5 / 0

GOLOS: 0 — 1ªP - 0 — 2ªP - 0

REMATES: 18 — 1ªP - 8 — 2ªP - 10

CANTOS: 3 — 1ªP - 1 — 2ªP - 2

FALTAS COMETIDAS: 3 — 1ªP - 1 — 2ªP - 2

FALTAS SOFRIDAS: 5 — 1ªP - 3 — 2ªP - 2

1ª PARTE — 2ª PARTE

RECUPERAÇÕES 1ªP - 31 — 63 — RECUPERAÇÕES 2ªP - 32

Substituições (Saída/Entrada)

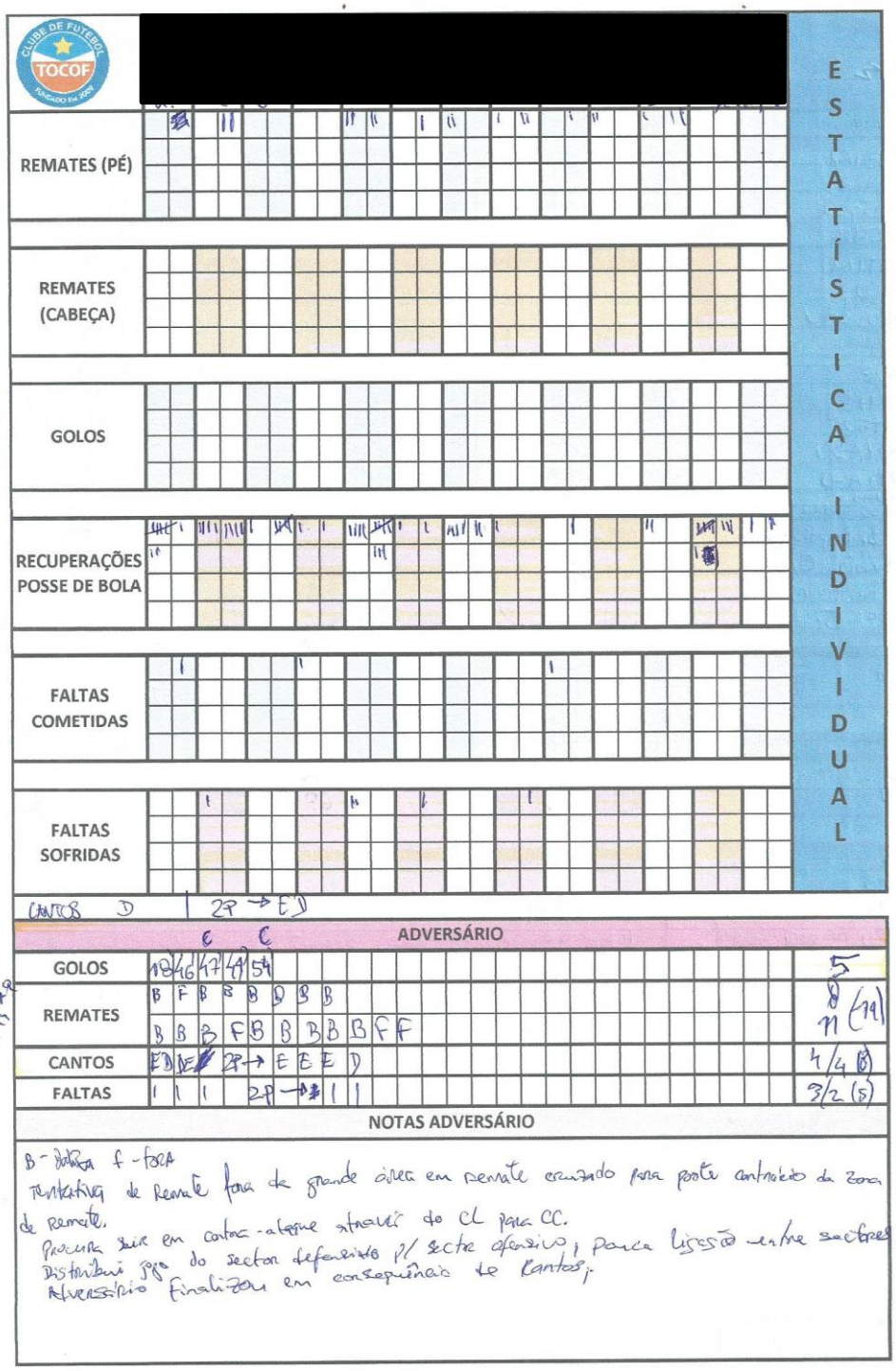
Aos 10 m [redacted]
Aos 14 m
Aos 20 m
Aos 22 m
Aos 23 m
Aos 30 m
Aos 39 m
Aos 41 m
Aos 42 m
Aos 42 m
Aos 48 m
Aos 51 m
Aos 51 m
Aos 53 m
Aos 54 m
Aos ___ m ___/___

NOTAS EQUIPA

SAÍDA BOA ATRAVÉS GR com limitações, o 2C fica pouco móvel E TENTA SAIR em passe longo no respectivo corredor;
FRACO Ataque nas bolas aéreas, isenção de cabeceamento sem motivo aparente;
Pouca profundidade no CL, sendo que o CLD é o mais procurado.
MC canaliza o jogo maioritariamente para CLD.

NOTAS TREINADOR

9.32. Ficha de jogo nº2 – Jornada 15 (2/2)



[redacted]

ESTATÍSTICA INDIVIDUAL

REMATES (PÉ)

REMATES (CABEÇA)

GOLOS

RECUPERAÇÕES POSSE DE BOLA

FALTAS COMETIDAS

FALTAS SOFRIDAS

CANTOS D | 2P → E D

ADVERSÁRIO		
GOLOS	12 16 17 41 54	5
REMATES	B F B B B D B B B B B F B B B B B F F	8 11 (19)
CANTOS	E D E 2P → E E E D	4/4 (8)
FALTAS	1 1 1 2P → 1 1	3/2 (5)

NOTAS ADVERSÁRIO

B - Bola f - fora
Tentativa de Remate fora da grande área em remate cruzado para poste contrário da zona de remate.
Procura sair em contra-ataque através do CL para CC.
Distribuição fraca do sector defensivo p/ sector ofensivo, pouca ligação entre sectores
Adversário finalizou em consequência de cantos.

9.33. Ficha de jogo nº3 – Jornada 16 (1/2)

FICHA DE JOGO Nº 3 DATA 23/02/11

CLUBE DE FUTEBOL TOCOF

COMPETIÇÃO AFL Fut 7 Jun.) Sub12 16ª JORN

ADVERSÁRIO Olivais / Moscavide (casa)

Nº	Atleta	G	A	V
1	[redacted]			
4				
7				
17				
28				
11		1		
19				
Nº		G	A	V
10				
22				
5		2		
8				
2				

Treinador: Bruno Baptista

Adjunto: Fábio Cunha

Delegado: Ricardo França

Massagista: João Félix

RESULTADO INTERVALO: 1 / 0

RESULTADO FINAL: 3 / 1

GOLOS: 3 — 1ªP - 1 | 2ªP - 2

REMATES: 25 — 1ªP - 11 | 2ªP - 14

CANTOS: 12 — 1ªP - 5 | 2ªP - 7

FALTAS COMETIDAS: 6 — 1ªP - 4 | 2ªP - 2

FALTAS SOFRIDAS: 8 — 1ªP - 5 | 2ªP - 3

1ª PARTE

2ª PARTE

RECUPERAÇÕES 1ªP - 33 (71) RECUPERAÇÕES 2ªP - 38

Substituições (Saída/Entrada)

Aos 10 m [redacted]
Aos 10 m
Aos 16 m
Aos 18 m
Aos 19 m
Aos 20 m
Aos 20 m
Aos 25 m
Aos 30 m
Aos 35 m
Aos 43 m
Aos 44 m
Aos 57 m
Aos 57 m
Aos ___m ___/___
Aos ___m ___/___

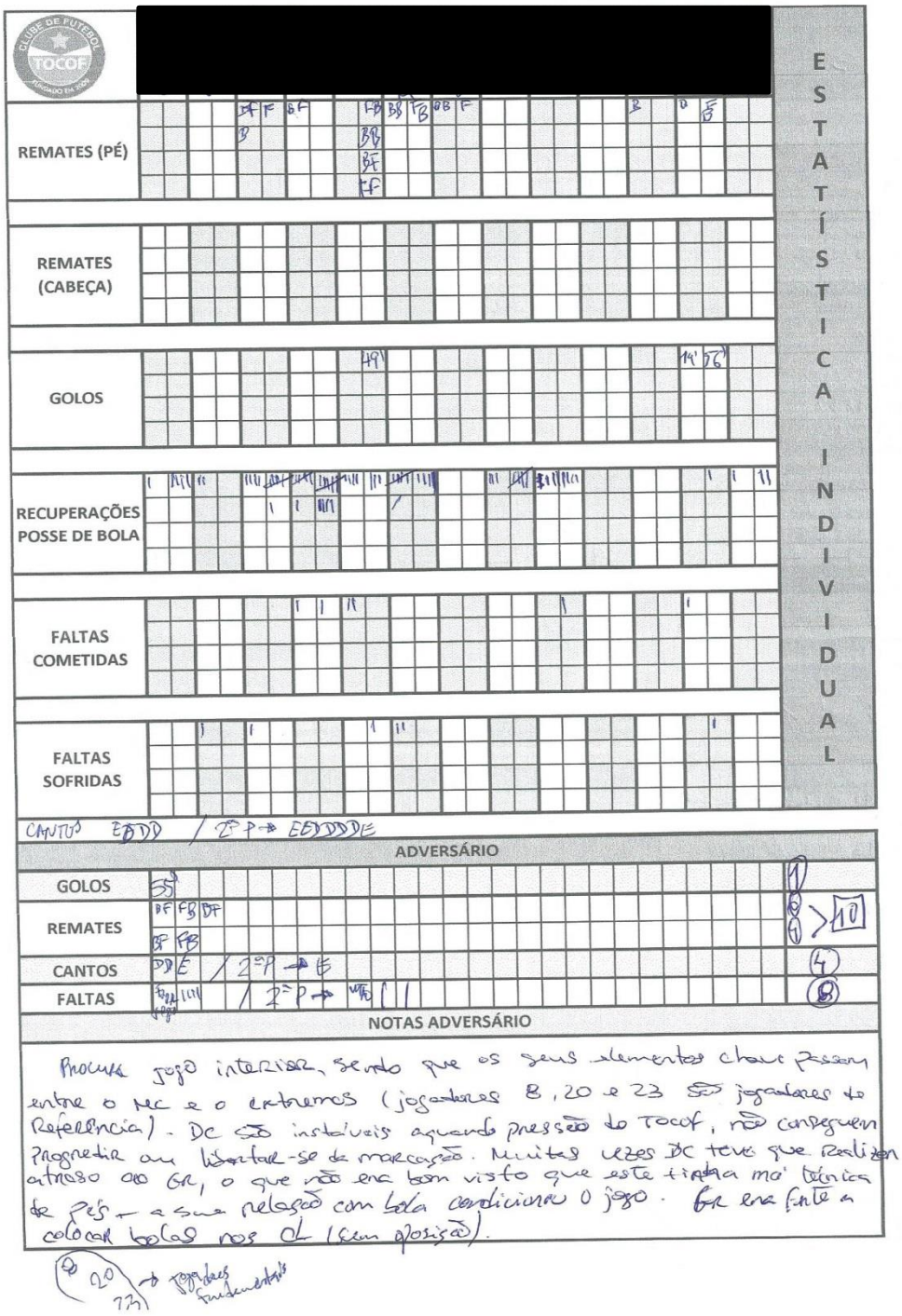
NOTAS EQUIPA

Saída através do GR feita pelo DC com colocação da bola no MC que se encontrava no CC no sector defensivo, este (MC) colocava rapidamente a bola no CL contrário e desta forma chegava-se rapidamente à baliza adversária. Pressão começou baixa no sector defensivo, aos 10 minutos de jogo começou a pressão alta no sector ofensivo o que fez rapidamente a equipa chegar ao golo. O conjunto de oportunidades da 1ª parte revelava a clara superioridade face ao Adversário, mas o resultado não era ajustado podendo ser mais dilatado.

NOTAS TREINADOR

Excelente interpretação do jogo, soube realizar as substituições consoante as necessidades que a equipa dispôs ao longo do jogo.

9.34. Ficha de jogo nº3 – Jornada 16 (2/2)



9.35. Ficha de jogo nº4 – Jornada 17 (1/2)

FICHA DE JOGO Nº 4

DATA 31/03/2019

CLUBE DE FUTEBOL TOCOF FUNDADO EM 2009

COMPETIÇÃO AFL FUT7 JUN.D SUB 12 17ª JORN

ADVERSÁRIO Águias Musgueira (fora)

Nº	Atleta	G	A	V
99	[redacted]			
4				
7			40'	
17				
11				
28				
19				
Nº		G	A	V
1				
5		3'		
8				
10				
2				
22				

Treinador: Bruno Baptista

Adjunto: Fábio Cunha

Delegado: R. França

RESULTADO INTERVALO: 2 / 1

RESULTADO FINAL: 7 / 1

GOLOS: 1 — 1ªP - 1 | 2ªP - Ø

REMATES: 9 — 1ªP - 6 | 2ªP - 3

CANTOS: 6 — 1ªP - 5 | 2ªP - 1

FALTAS COMETIDAS: 5 — 1ªP - 2 | 2ªP - 3

FALTAS SOFRIDAS: 5 — 1ªP - 2 | 2ªP - 3

RECUPERAÇÕES 1ªP - 22 (34) RECUPERAÇÕES 2ªP - 12

1ª PARTE

2ª PARTE

Substituições (Saída/Entrada)

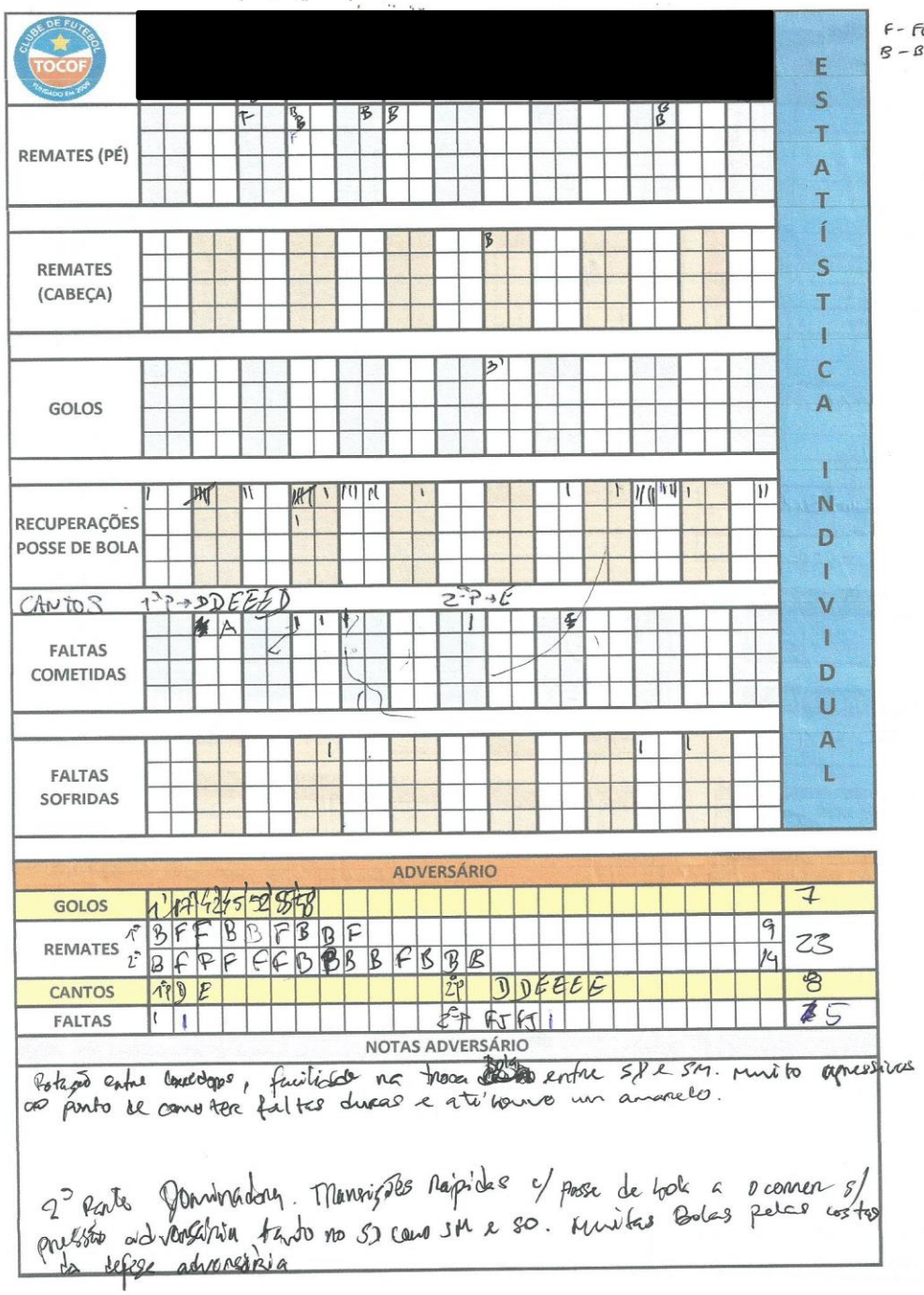
Aos 3 m [redacted]
Aos 7 m
Aos 40 m
Aos 11 m
Aos 16 m
Aos 17 m
Aos 19 m
Aos 21 m
Aos 37 m
Aos 38 m
Aos 50 m
Aos 53 m
Aos 57 m ___/___
Aos ___m ___/___
Aos ___m ___/___
Aos ___m ___/___

NOTAS EQUIPA

Equipa começa o jogo com pressão alta o que originou um golo ao minuto 3 com o avançado a soltar dois jogadores maiores e a conseguir cabecear após marcação de pontapé de canto. Após o golo optou-se por baixar a pressão para não haver elevado desgaste físico, contudo o tino saiu ao lado e o adversário tendo bola conseguiu variar o centro do jogo a uma velocidade atroz e chegou o tocof a jogar em inferioridade numérica no seu SD. 2ª parte parecia que a equipa não estava em campo, vários espaços entre o SD e SM, não havia concentração nem coberturas defensivas.

NOTAS TREINADOR

9.36. Ficha de jogo nº4 – Jornada 17 (2/2)



[redacted]

F - FORA
B - BALIZA

ESTATÍSTICA INDIVIDUAL

REMATES (PÉ)

REMATES (CABEÇA)

GOLOS

RECUPERAÇÕES POSSE DE BOLA

CANTOS 1º P → DDEEED 2º P → E

FALTAS COMETIDAS

FALTAS SOFRIDAS

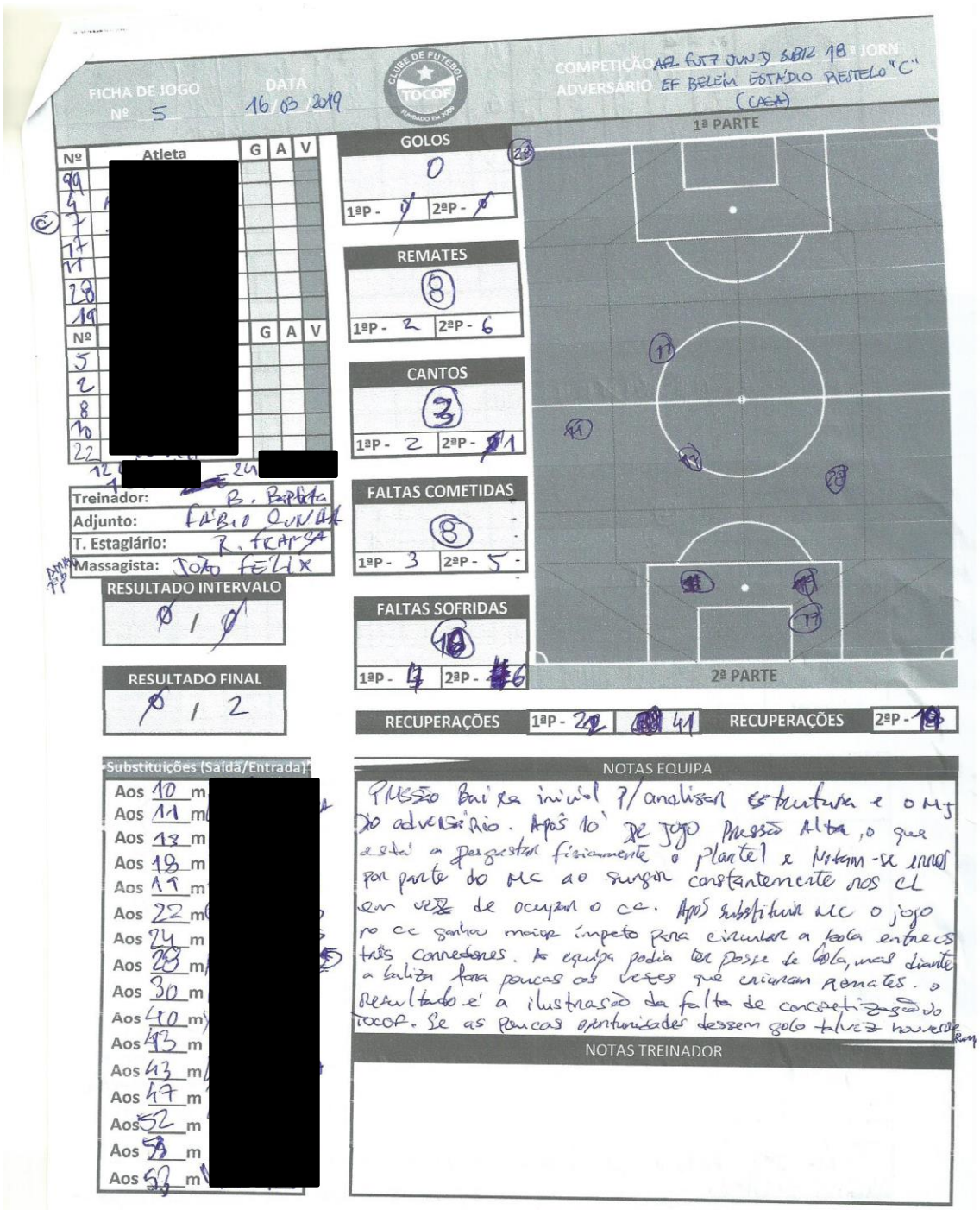
ADVERSÁRIO		
GOLOS	1' 17' 42' 45' 2' 8' 18'	7
REMATES 1º	B F F B B F B B F	9
REMATES 2º	B F F F F F B B B B F B B B	14
		23
CANTOS	1º D E 2º D DEEEE	8
FALTAS	1' 1 2º FF FF 1	5

NOTAS ADVERSÁRIO

Rotação entre [illegible], facilidade na troca entre SD e SM. Muito expressivos no ponto de cometer faltas duras e até houve um amarelo.

2º Parte Dominadora. Movimentações rápidas c/ posse de bola a ocorrer s/ pressão adversária tanto no SD como SM e SO. Muitas bolas pelas costas da defesa adversária

9.37. Ficha de jogo nº5 – Jornada 18 (1/2)



FICHA DE JOGO Nº 5

DATA 16 03 2019

CLUBE DE FUTEBOL TOCOF

COMPETIÇÃO AF2 FUT7 JUN D SÉRIE 18ª JORN

ADVERSÁRIO EF BELÉM ESTÁDIO PESTELO "C" (CASA)

Nº	Atleta	G	A	V
99	[redacted]			
4				
7				
17				
11				
28				
19				

Nº		G	A	V
5	[redacted]			
2				
8				
10				
22				

Treinador: B. Baptista

Adjunto: FÁBIO OLIVEIRA

T. Estagiário: R. FRANÇA

Massagista: JOÃO FÉLIX

RESULTADO INTERVALO: 0 / 0

RESULTADO FINAL: 0 / 2

GOLOS: 0 — 1ªP - 0 | 2ªP - 0

REMATES: 8 — 1ªP - 2 | 2ªP - 6

CANTOS: 3 — 1ªP - 2 | 2ªP - 1

FALTAS COMETIDAS: 8 — 1ªP - 3 | 2ªP - 5

FALTAS SOFRIDAS: 10 — 1ªP - 4 | 2ªP - 6

RECUPERAÇÕES 1ªP - 22 | 41 RECUPERAÇÕES 2ªP - 19

1ª PARTE

2ª PARTE

Substituições (Saída/Entrada):

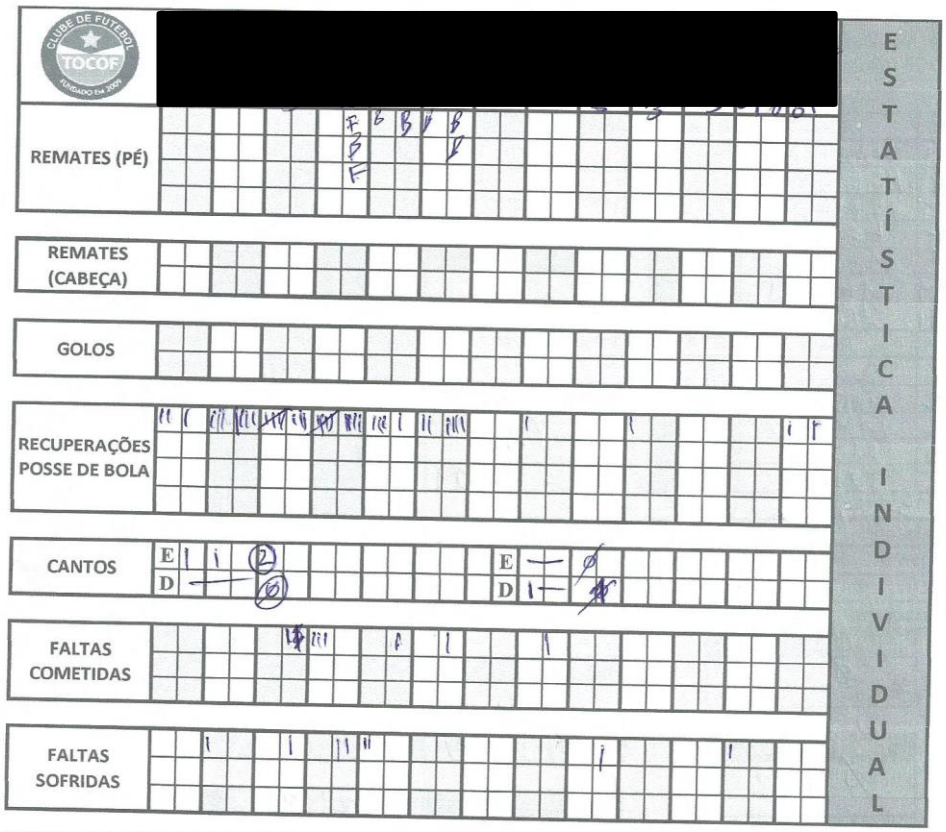
Aos 10 m [redacted]
Aos 11 m
Aos 13 m
Aos 18 m
Aos 19 m
Aos 22 m
Aos 24 m
Aos 28 m
Aos 30 m
Aos 40 m
Aos 43 m
Aos 43 m
Aos 47 m
Aos 52 m
Aos 53 m
Aos 53 m

NOTAS EQUIPA

Pressão baixa inicial p/ analisar estrutura e o MJ do adversário. Após 10' de jogo pressão alta, o que está a desgastar fisicamente o plantel e notam-se erros por parte do MC ao surgir constantemente nos CL em vez de ocupar o CC. Após substituir MC o jogo no CC ganhou maior ímpeto para circular a bola entre os três connectores. A equipa podia ter posse de bola, mas diante a bola fora poucas as vezes que criaram remates. O resultado é a ilustração da falta de concretização do TOCOF. Se as poucas oportunidades dessem golo talvez houvesse

NOTAS TREINADOR

9.38. Ficha de jogo nº5 – Jornada 18 (2/2)



ESTATÍSTICA INDIVIDUAL

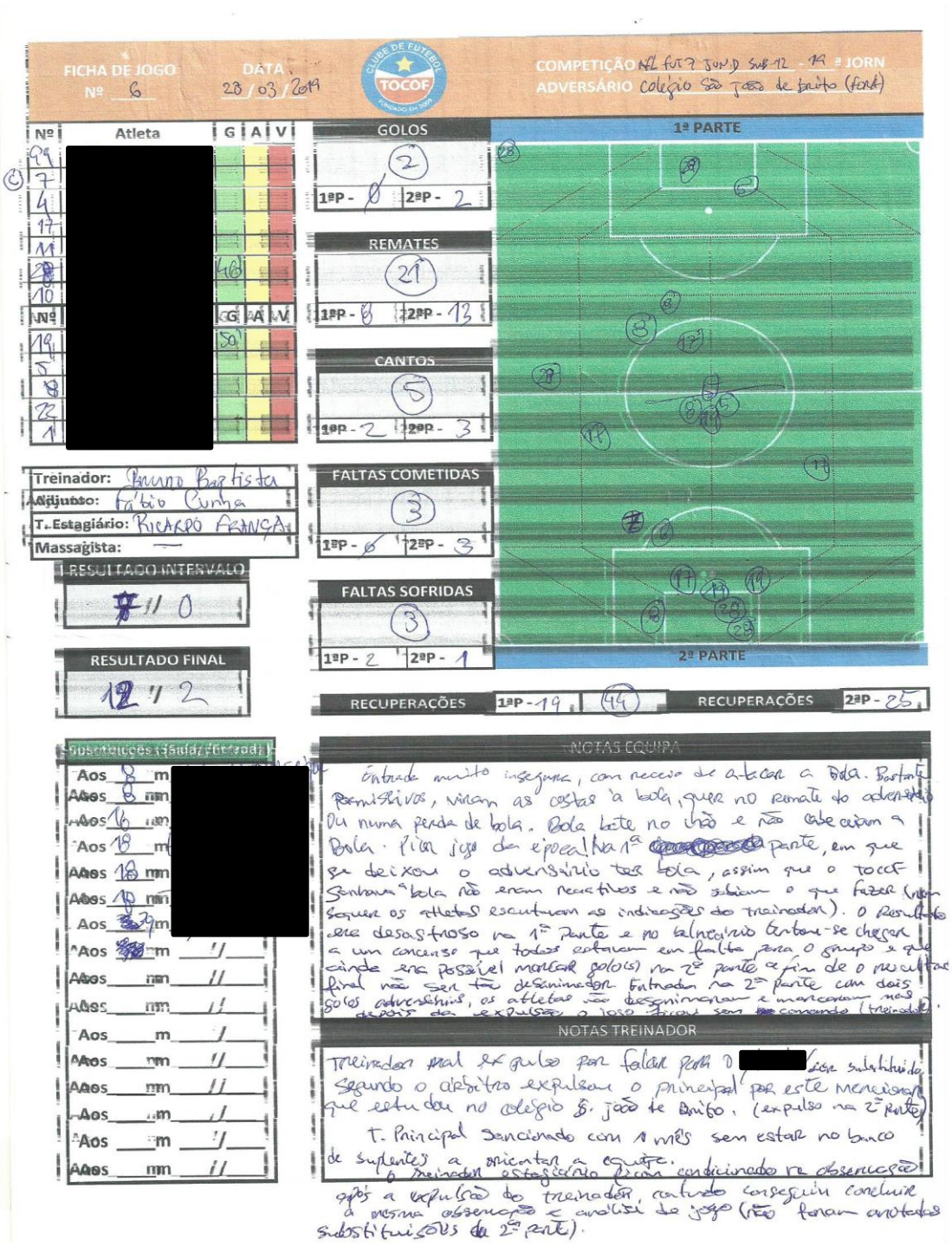
REMATES (PÉ)	
REMATES (CABEÇA)	
GOLOS	
RECUPERAÇÕES POSSE DE BOLA	
CANTOS	E / D
FALTAS COMETIDAS	
FALTAS SOFRIDAS	

ADVERSÁRIO		
GOLOS		2
REMATES		13
CANTOS		7
FALTAS		10

NOTAS ADVERSÁRIO

Forte nos Remates no corredor central, GANHAM BOLAS em DIAGONAIS do ~~CE~~ para CLE e CLD.
Após Perdas adversárias estes ficaram NERVOSOS, criaram conflito interno e com o árbitro. Na 1ª Parte não conseguiram sair a jogar com extrema dificuldade na 1ª construção através do GR. SM COESO Defensivamente com sistema 3-1-2. em que quebravam ~~nos~~ nos CL.
Na 2ª P. foram na Pressão Alta, em que o jogo virou bigoinamente a favor do Belém. O Resultado saiu favorecido à equipa visitante, mas podia ter sido também um empate visto o crescimento do adversário em termos de oportunidades falhadas.

9.39. Ficha de jogo nº6 – Jornada 19 (1/2)



FICHA DE JOGO Nº 6

DATA 28 / 03 / 2019

CLUBE DE FUTEBOL TOCOF FUNDADO EM 2011

COMPETIÇÃO NL fut 7 Jun.D sub 12 - 19ª JORN

ADVERSÁRIO Colégio São João de Brito (fora)

Nº	Atleta	G	A	V
99	[redacted]			
7				
4				
17				
11				
28		16		
10				
Nº		G	A	V
19		50		
5				
8				
22				
1				

Treinador: Bruno Baptista

Adjunto: Fábio Cunha

T. Estagiário: Ricardo França

Massagista: —

RESULTADO INTERVALO: 0 / 0

RESULTADO FINAL: 12 / 2

GOLOS: 2 (1ºP - 0 | 2ºP - 2)

REMATES: 21 (1ºP - 8 | 2ºP - 13)

CANTOS: 5 (1ºP - 2 | 2ºP - 3)

FALTAS COMETIDAS: 3 (1ºP - 0 | 2ºP - 3)

FALTAS SOFRIDAS: 3 (1ºP - 2 | 2ºP - 1)

1ª PARTE

2ª PARTE

RECUPERAÇÕES 1ºP - 19 (44) RECUPERAÇÕES 2ºP - 25

Substituições (Saída/Entrada)

Aos 8 m [redacted]

Aos 8 mn

Aos 16 m

Aos 18 m

Aos 18 mn

Aos 18 mn

Aos 18 m

Aos 29 m

Aos ___ m ___ / ___

Aos ___ mn ___ / ___

Aos ___ mn ___ / ___

Aos ___ m ___ / ___

Aos ___ mn ___ / ___

Aos ___ mn ___ / ___

Aos ___ m ___ / ___

Aos ___ m ___ / ___

Aos ___ mn ___ / ___

NOTAS EQUIPA

Entrada muito insegura, com receio de atacar a bola. Bastante permissivos, viram as costas à bola, quer no remate do adversário ou numa perda de bola. Bola bate no chão e não cabeceiam a bola. Pior jogo da época na 1ª parte, em que se deixou o adversário ter bola, assim que o TOCOF tomava a bola não eram reactivos e não sabiam o que fazer (nem sequer os atletas escutavam as indicações do treinador). O resultado era desastroso na 1ª parte e no balneário tentou-se chegar a um consenso que todos estavam em falta para o grupo e que ainda era possível marcar golo(s) na 2ª parte a fim de o resultado final não ser tão desanimador. Entrada na 2ª parte com dois golos adversários, os atletas não desanimaram e marcaram mais depois da expulsão. O jogo terminou sem comando (treinador).

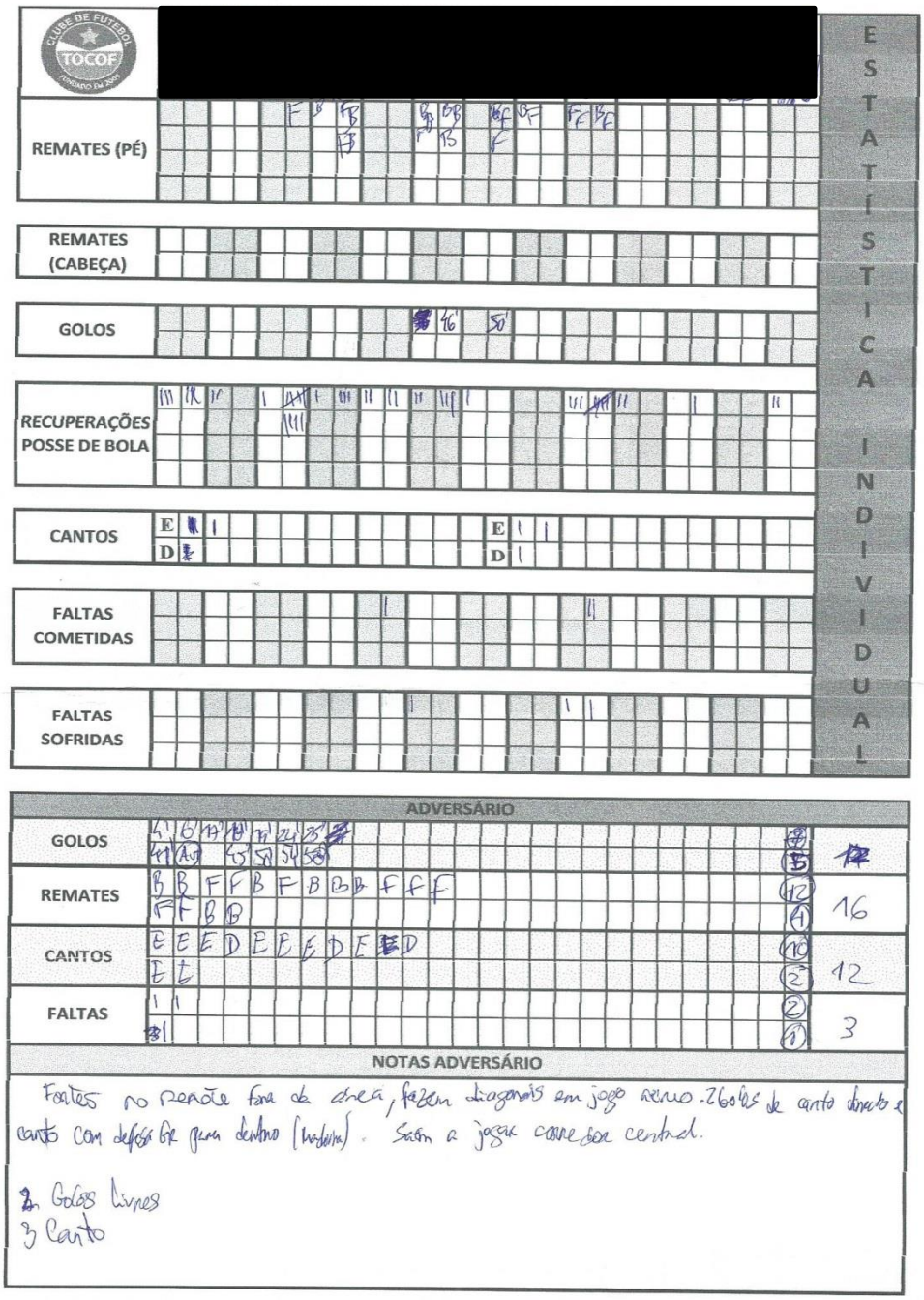
NOTAS TREINADOR

Treinador principal expulso por falar para o [redacted] (foi substituído). Segundo o árbitro expulsou o principal por este mencionar que estudou no colégio S. João de Brito. (expulso na 2ª parte)

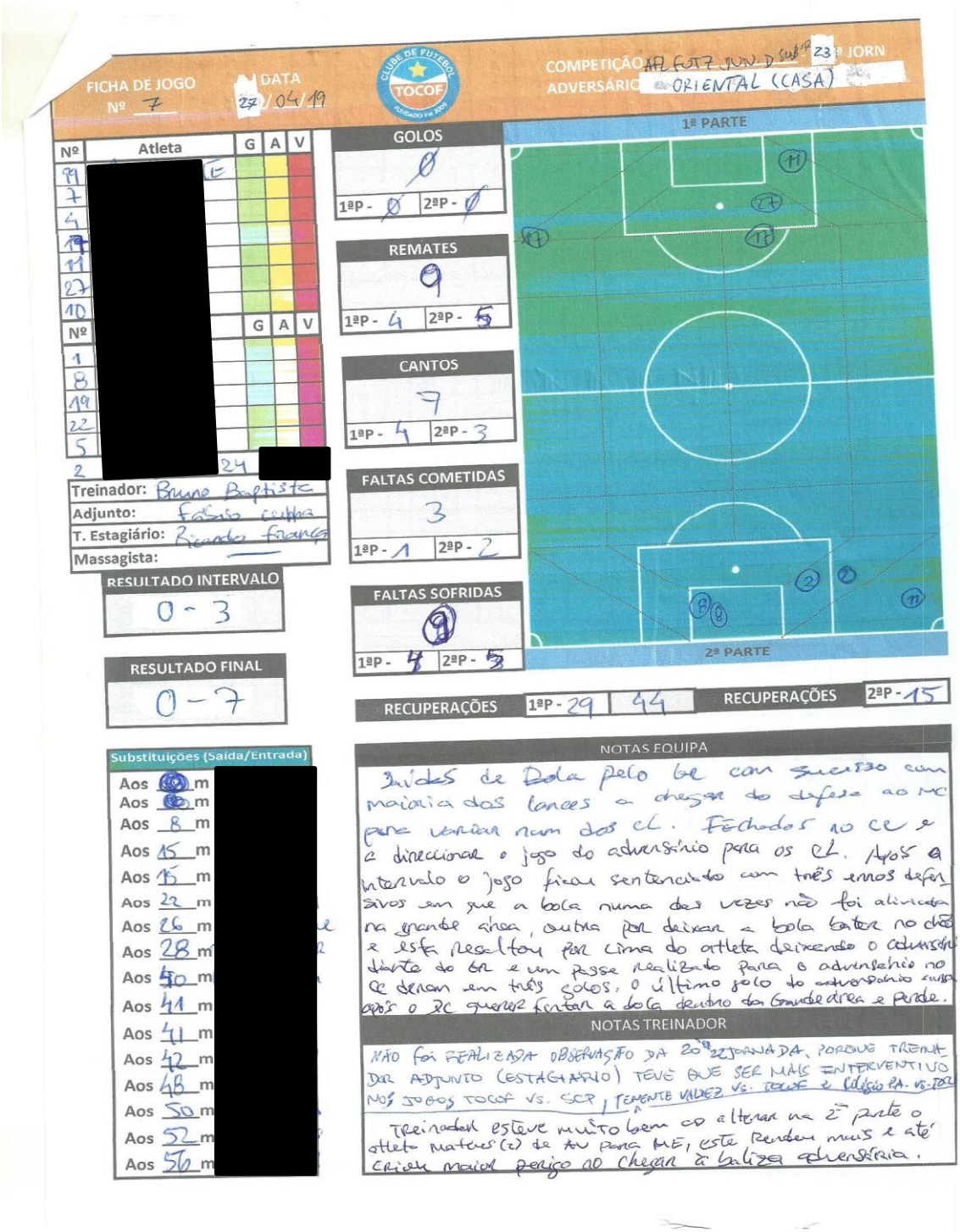
T. Principal sancionado com 1 mês sem estar no banco de suplentes a orientar a equipa.

O treinador estagiário ficou condicionado na observação após a expulsão do treinador, contudo conseguiu concluir a mesma observação e análise do jogo (não foram anotadas substituições da 2ª parte).

9.40. Ficha de jogo nº6 – Jornada 19 (2/2)



9.41. Ficha de jogo nº7 – Jornada 23 (1/2)



FICHA DE JOGO Nº 7

DATA 27/04/19

CLUBE DE FUTEBOL TOCOF FUNDADO EM 2009

COMPETIÇÃO AFL FUT7 JUN.D SUB 23 23ª JORN

ADVERSÁRIO ORIENTAL (CASA)

Nº	Atleta	G	A	V
99	[redacted]			
7				
4				
19				
11				
27				
10				
Nº		G	A	V
1				
8				
19				
22				
5				
2	[redacted] 24			

Treinador: Bruno Baptista

Adjunto: Fábio Cunha

T. Estagiário: Ricardo França

Massagista: —

RESULTADO INTERVALO: 0 - 3

RESULTADO FINAL: 0 - 7

GOLOS: Ø (1ªP - Ø | 2ªP - Ø)

REMATES: 9 (1ªP - 4 | 2ªP - 5)

CANTOS: 7 (1ªP - 4 | 2ªP - 3)

FALTAS COMETIDAS: 3 (1ªP - 1 | 2ªP - 2)

FALTAS SOFRIDAS: 9 (1ªP - 4 | 2ªP - 5)

1ª PARTE

2ª PARTE

RECUPERAÇÕES 1ªP - 29 | 44 RECUPERAÇÕES 2ªP - 15

Substituições (Saída/Entrada)

Aos [illegible] m [redacted]
Aos [illegible] m
Aos 8 m
Aos 15 m
Aos 15 m
Aos 22 m
Aos 26 m
Aos 28 m
Aos 40 m
Aos 41 m
Aos 41 m
Aos 42 m
Aos 48 m
Aos 50 m
Aos 52 m
Aos 56 m

NOTAS EQUIPA

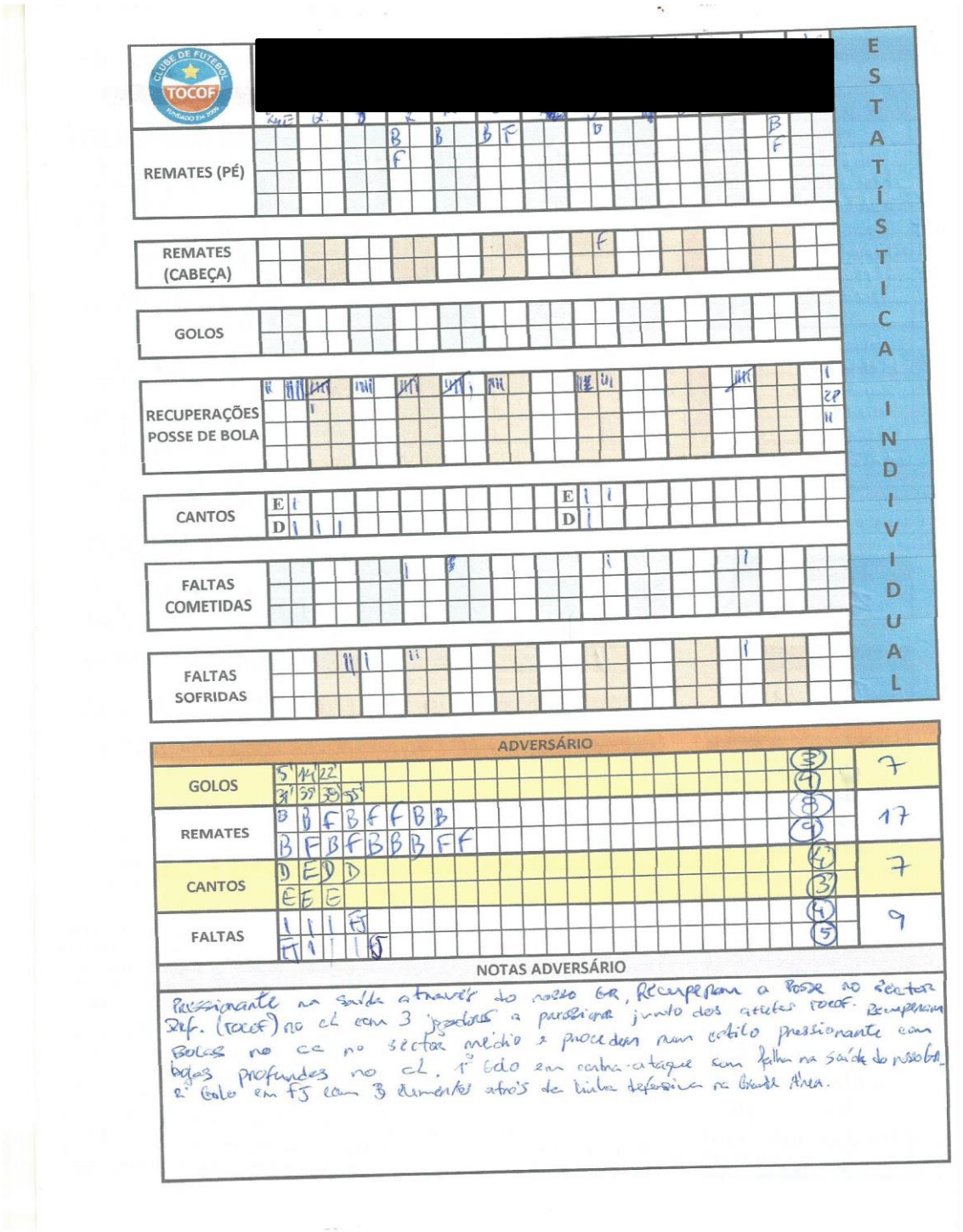
Ínicios de bola pelo GR com sucesso com maioria dos lances a chegar do defesa ao MC para variar num dos CL. Fechados no CE e a direccionar o jogo do adversário para os CL. Após o intervalo o jogo ficou sentenciado com três erros defensivos em que a bola numa das vezes não foi aliviada na grande área, outra por deixar a bola bater no chão e esta resultou por cima do atleta deixando o adversário livre do GR e um passe realizado para o adversário no CE deram em três golos. O último golo do adversário surge após o GR querer fintar a bola dentro da Grande área e perde.

NOTAS TREINADOR

NÃO foi REALIZADA OBSERVAÇÃO DA 20ª JORNADA, PORQUE TREINADOR ADJUNTO (ESTAGIÁRIO) TEVE QUE SER MAIS INTERVENTIVO NOS JOGOS TOCOF VS. SCP, TEMENTE VALDEZ VS. TOCOF e Colégio PA. VS. TOCOF

Treinador esteve muito bem ao alterar na 2ª parte o atleta Mateus (2) de AV para ME, este rendeu mais e até criou maior perigo ao chegar à baliza adversária.

9.42. Ficha de jogo nº7 – Jornada 23 (2/2)



ESTATÍSTICA INDIVIDUAL

REMATES (PÉ)	
REMATES (CABEÇA)	
GOLOS	
RECUPERAÇÕES POSSE DE BOLA	
CANTOS	E / D
FALTAS COMETIDAS	
FALTAS SOFRIDAS	

ADVERSÁRIO		
GOLOS	5' 14' 22' 31' 39' 38' 55'	7
REMATES	B B F B F F B B / B F B F B B B F F	17
CANTOS	D E D D / E E E	7
FALTAS		9

NOTAS ADVERSÁRIO

Pressionante na saída através do nosso GR, Recuperam a Posse no sector Def. (TOCOF) no cl com 3 jogadores a pressionar junto dos atletas TOCOF. Recuperam Bolas no cc no sector médio e procedem num estilo pressionante com bolas profundas no cl. 1º Golo em contra-ataque sem falha na saída do nosso GR. 2º Golo em FJ com 3 elementos atrás da linha defensiva na Grande Área.

9.43. Ficha de jogo nº8 – Jornada 24 (1/2)

FICHA DE JOGO Nº 8

DATA 01/05/19

CLUBE DE FUTEBOL TOCOF

COMPETIÇÃO AFL FUT7 JUV.D (SUB-12) K4 8ª JORN

ADVERSÁRIO Alta Lisboa (fora)

Nº	Atleta	G	A	V
11	[redacted]			
7				
4				
17				
28		15'		
11		60'		
19		40'		
Nº		G	A	V
15		9'		
5				
8		17'		
1				
29				
10				
12				

Treinador: Bruno Baptista

Adjunto: —

T. Estagiário: Ricardo FRANÇA

Massagista:

GOLOS: 6 (1ªP - 2 | 2ªP - 4)

REMATES: 25 (1ªP - 12 | 2ªP - 13)

FALTAS: 8 (1ªP - 3 | 2ªP - 5)

CANTOS: 11 (1ªP - 5 | 2ªP - 6)

FORAS DE JOGO: 7 (1ªP - 5 | 2ªP - 2)

1ª PARTE

INTERVALO

6 / 2

RESULTADO FINAL

2 / 6

RECUPERAÇÕES 1ªP - 21 | 50 | RECUPERAÇÕES 2ªP - 29

Substituições (Saída/Entrada)

Aos 6 m
Aos 8 m
Aos 14 m
Aos 16 m
Aos 17 m
Aos 22 m
Aos 24 m
Aos 26 m
Aos 30 m
Aos 30 m
Aos 30 m
Aos 40 m
Aos 42 m
Aos 44 m
Aos 54 m
Aos 56 m
60

[redacted]

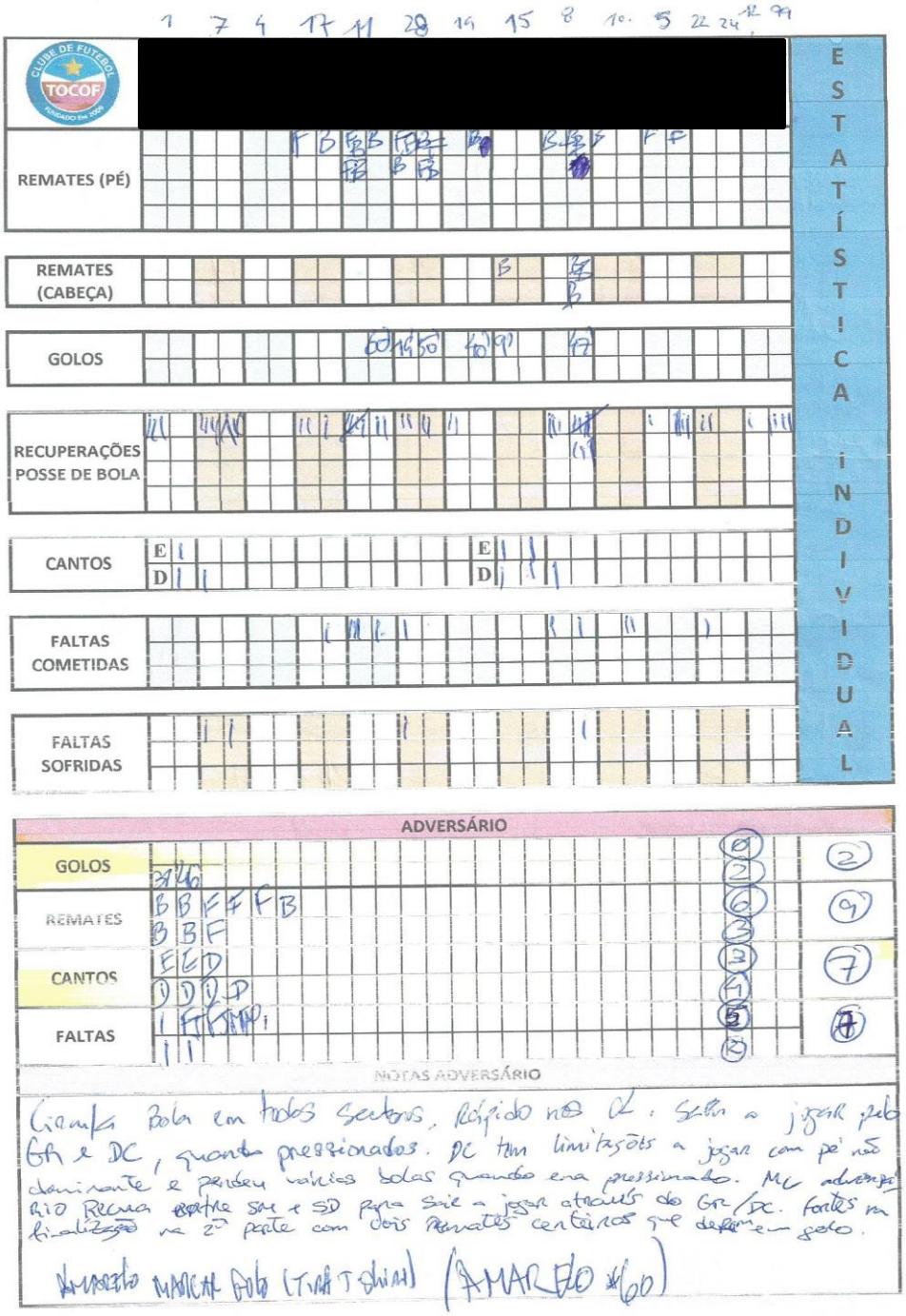
NOTAS EQUIPA

Início c/ bloco baixo condicionando CC com pressão do AV ao portador da bola.
Bloco Alto c/ 3 jogadores a pressionar (um DC, outro MC e outro linha passe entre DC e CA) que fez efeito face à debilidade de um dos DC que tinha má relação com a bola. Ao impedir o adversário sair a jogar fez com que maioritariamente o jogo tenha sido realizado no SD adversário. A equipa na 2ª parte teve excelente reação após o adversário fazer a diferença para 1-2 e 2-3, sendo que a vantagem foi mantida e dilatada até ao fim da partida.

NOTAS TREINADOR

Motivados desde o início do jogo demonstrou serenidade com uma boa comunicação para o interior do campo. No pré-jogo falou das adversidades que a equipa haveria de sofrer e que confiava que iria vencer. Ao intervalo, apesar da vitória, este reforçou para não deixar o adversário rematar pois se este marcar o grupo pode acusar pressão e podem ficar sem a vitória.

9.44. Ficha de jogo nº8 – Jornada 24 (2/2)



9.45. Ficha de jogo nº9 – Jornada 25 (1/2)

FICHA DE JOGO Nº 9

DATA 04/05/2019

CLUBE DE FUTEBOL TOCOF

COMPETIÇÃO (FL futs7 juv) (1-12) 25ª JORN

ADVERSÁRIO S.L. Olivais (casa)

Nº	Atleta	G	A	V
99	[redacted]			
4				
7			80'	
5				
28				
11				
10				
Nº		G	A	V
8				
17				
15		42'		
19				
22				
1				
12				
24				

Treinador: Bruno Baptista

Adjunto: Fábio Cunha

T. Estagiário: Ricardo França

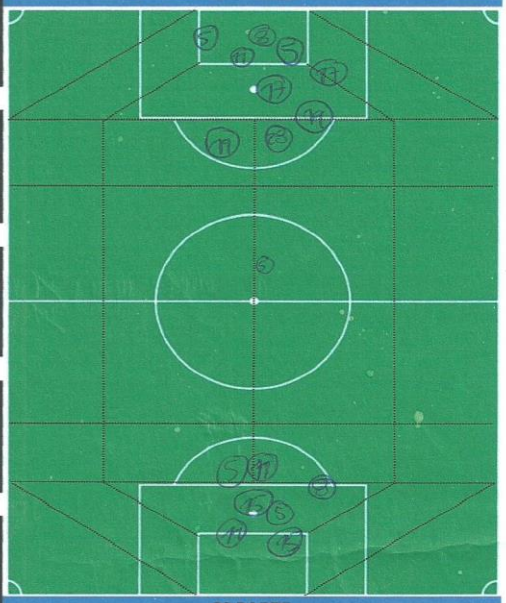
Massagista: —

RESULTADO INTERVALO: 0 / 1

RESULTADO FINAL: 1 / 2

	1ªP	2ªP
GOLOS (1)	Ø	1
REMATES (17)	10	7
CANTOS (4)	2	2
FALTAS COMETIDAS (10)	5	5
FALTAS SOFRIDAS (4)	4	Ø

1ª PARTE



2ª PARTE

RECUPERAÇÕES 1ªP - 28 (54) RECUPERAÇÕES 2ªP - 29

Substituições (Saída/Entrada):

Aos 8 m [redacted]
Aos 18 m
Aos 20 m
Aos 22 m
Aos 23 m
Aos 26 m
Aos 30 m
Aos 35 m
Aos 41 m
Aos 48 m
Aos 48 m
Aos 54 m
Aos 55 m
Aos ___ m
Aos 59 m
Aos 60 m
60

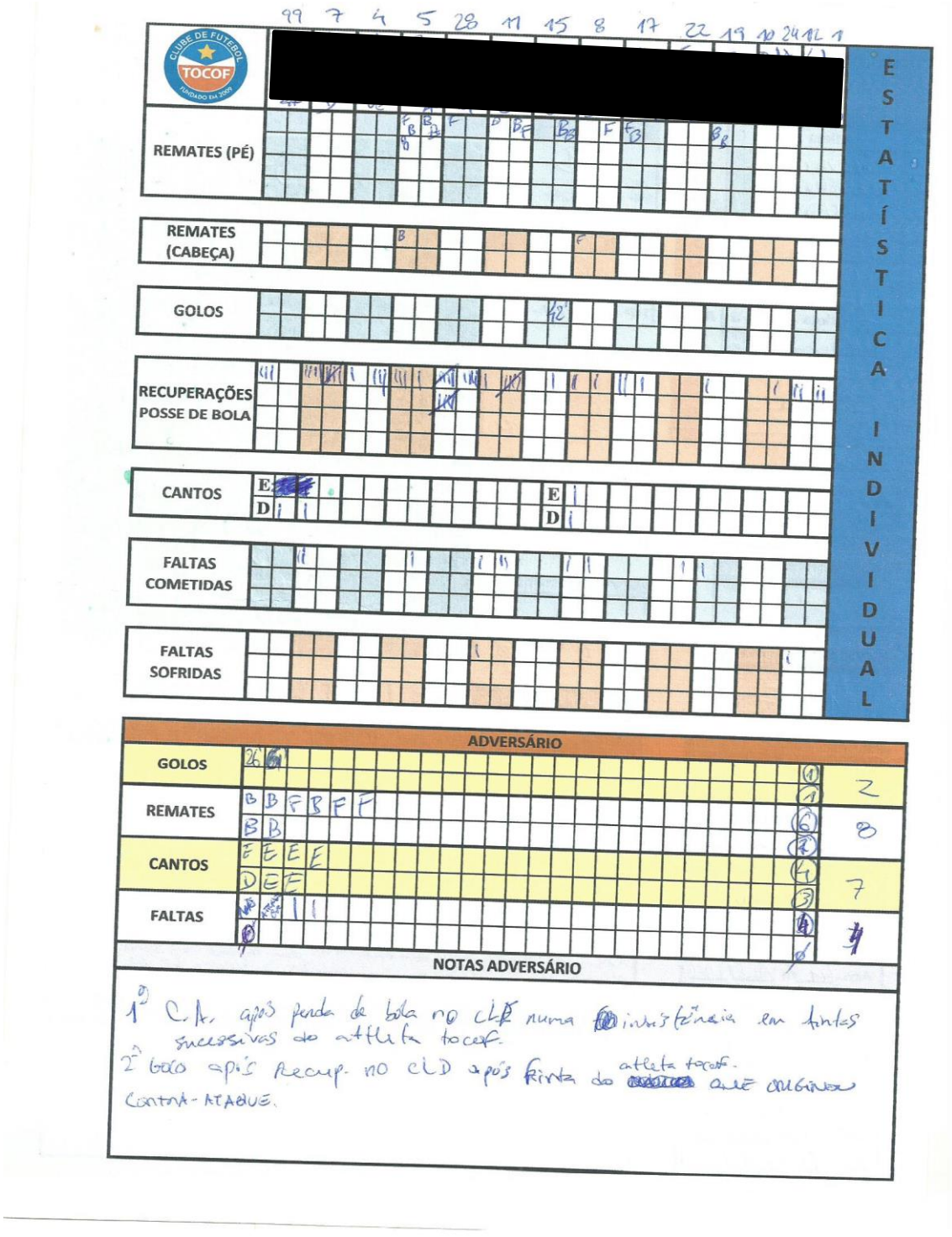
NOTAS EQUIPA

Bloco Baixo no início jogo para ganhar modelo de jogo do adversário visto que a equipa é diferente do 1º jogo.
Bloco ALTO e a equipa assume controlo do jogo com várias mudanças de corredor, sendo o CLE o mais potenciado c/ ganho na profundidade de jogo nesse CL. A excessividade de técnica individual condiciona o jogo, visto que em momentos de exibição de finalização perde-se a posse de bola após bons momentos técnicos (individuais), mas de um modo excessivo e exibicionista fez que ocorram perdas de bola e ocorram dois golos em CA. Por parte do adversário. Em lances de finalização os atletas não finalizaram com remates à figura do GR.
Equipa Perde sucessos aos lances falhados!!! jogo calhado.

NOTAS TREINADOR

Ocorrência de agressão aos nossos atletas e o árbitro não assinala nada! GR sequela atleta 28 (MARTIM) e o árbitro assinala canto. De na 2ª parte aquele ao 800 e perdeu o 1º (MARCO). Qualidade de arbitrar por parte do árbitro.

9.46. Ficha de jogo nº9 – Jornada 25 (2/2)



9.47. Ficha de jogo nº10 – Jornada 26 (1/2)

FICHA DE JOGO Nº 10 | DATA 11/05/2019 | CLUBE DE FUTEBOL TOCOF FUNDADO EM 2009 | COMPETIÇÃO FL FUT 7 JUN. D (SUB-12) - 26ª JORN | ADVERSÁRIO SALAURIENSE "B" (FORA)

Nº	Atleta	G	A	V
9A	[redacted]			
7				
9				
5				
17				
11				
19				
Nº		G	A	V
12				
24				
18		29		
22				
10				

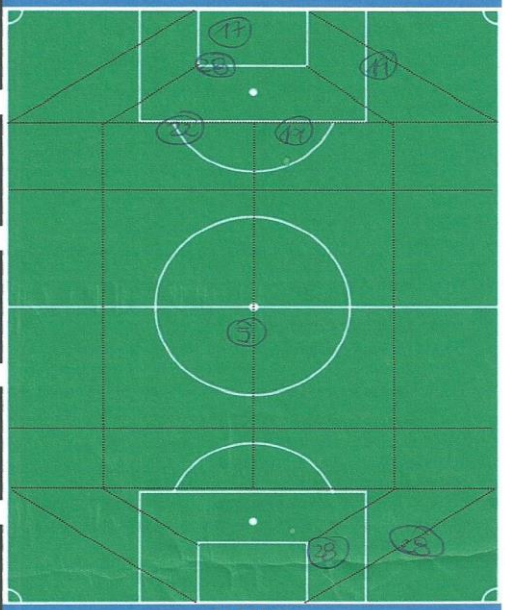
Treinador:	Bruno Baptista
Adjunto:	FÁBIO CUNHA
T. Estagiário:	RAFAUSA
Massagista:	

RESULTADO INTERVALO: 3 / 1

RESULTADO FINAL: 6 / 1

	1ªP	2ªP
GOLOS (1)	1	0
REMATES (8)	5	3
CANTOS (3)	2	1
FALTAS COMETIDAS (6)	3	3
FALTAS SOFRIDAS (5)	3	2

1ª PARTE



2ª PARTE

RECUPERAÇÕES 1ªP - 14 (40) RECUPERAÇÕES 2ªP - 26

Substituições (Saída/Entrada):

Aos 10 m [redacted]
Aos 10 m
Aos 20 m
Aos 19 m
Aos 23 m
Aos 29 m
Aos [illegible] m
Aos 30 m
Aos 36 m
Aos 36 m
Aos 42 m
Aos 47 m
Aos 48 m
Aos 50 m
Aos 56 m
Aos 56 m

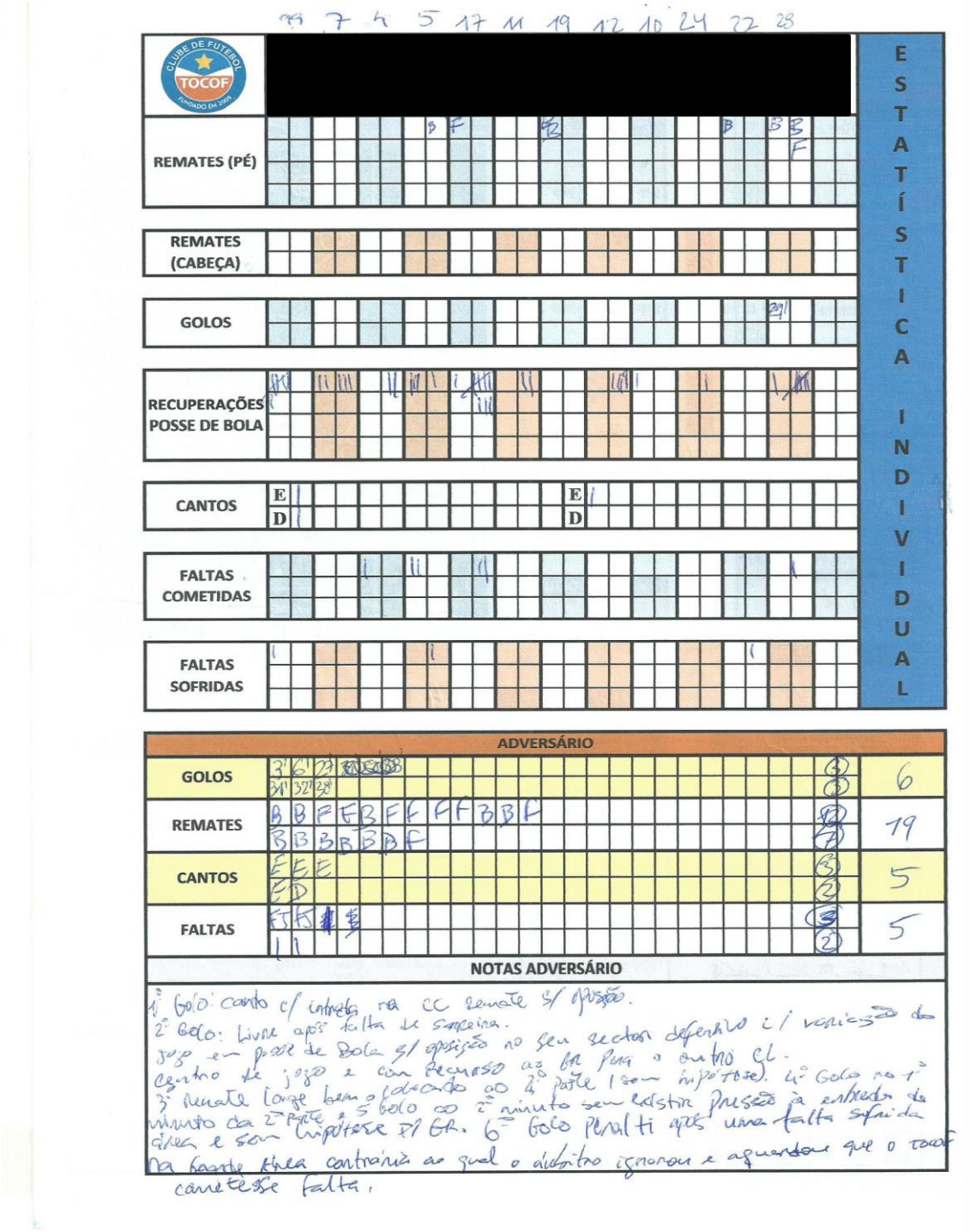
NOTAS EQUIPA

Concentrados no sector defensivo e no meio fazia-se o jogo a aguardar pelo adversário, estes pretendiam que o adversário entrasse no seu do TOCOF e em caso de perda de bola o TOCOF fazia contra-ataque através dos seus CL com intenção de progredir do CL para o CC a fim de finalizar. Primeira parte bem conseguida no momento de C.A., porém a falta de atenção fez com que ao minuto 6 o resultado estivesse em 2-0. Lacunas em todos os jogos e na 2ª parte a entrada foi ambígua com três golos sofridos nos primeiros 8 minutos, e desde aí a equipa foi crescendo realizando várias recup. e iniciando C.A. s/finalizar.

NOTAS TREINADOR

Adjunto assumiu jogo e demonstrou o quanto gosta do plantel, feedbacks positivos e cativou os atletas face ao posicionamento defensivo. Este não demonstrou nervosismo quando prestava informações aos atletas.

9.48. Ficha de jogo nº10 – Jornada 26 (2/2)



CLUBE DE FUTEBOL TOCOF FUNDADO EM 2009	[redacted]
REMATES (PÉ)	8 7 4 5 17 11 19 12 10 24 22 28
REMATES (CABEÇA)	
GOLOS	
RECUPERAÇÕES POSSE DE BOLA	
CANTOS	E D
FALTAS COMETIDAS	
FALTAS SOFRIDAS	

ESTATÍSTICA INDIVIDUAL

ADVERSÁRIO		
GOLOS	3' 6' 27' 31' 32' 28'	6
REMATES	B B F F B F F F F B B F B B B B B B F	19
CANTOS	E E E E D	5
FALTAS	F F F F F	5

NOTAS ADVERSÁRIO

1º Golo: canto c/ entrada na CC remate s/ oposição.
2º Golo: Livre após falta de simulação.
3º Remate longe bem colocado ao 4º parte (sem hipótese). 4º Golo no 1º centro de jogo e com recurso ao GR para o outro GL.
5º Golo ao 2º minuto sem existir pressão à entrada da área e sem hipótese p/ GR. 6º Golo penalti após uma falta sofrida na baixa área contrária ao qual o árbitro ignorou e aguardou que o TOCOF cometesse falta.

9.49. 1ª Bateria de Testes Físicos (10/09/2018)

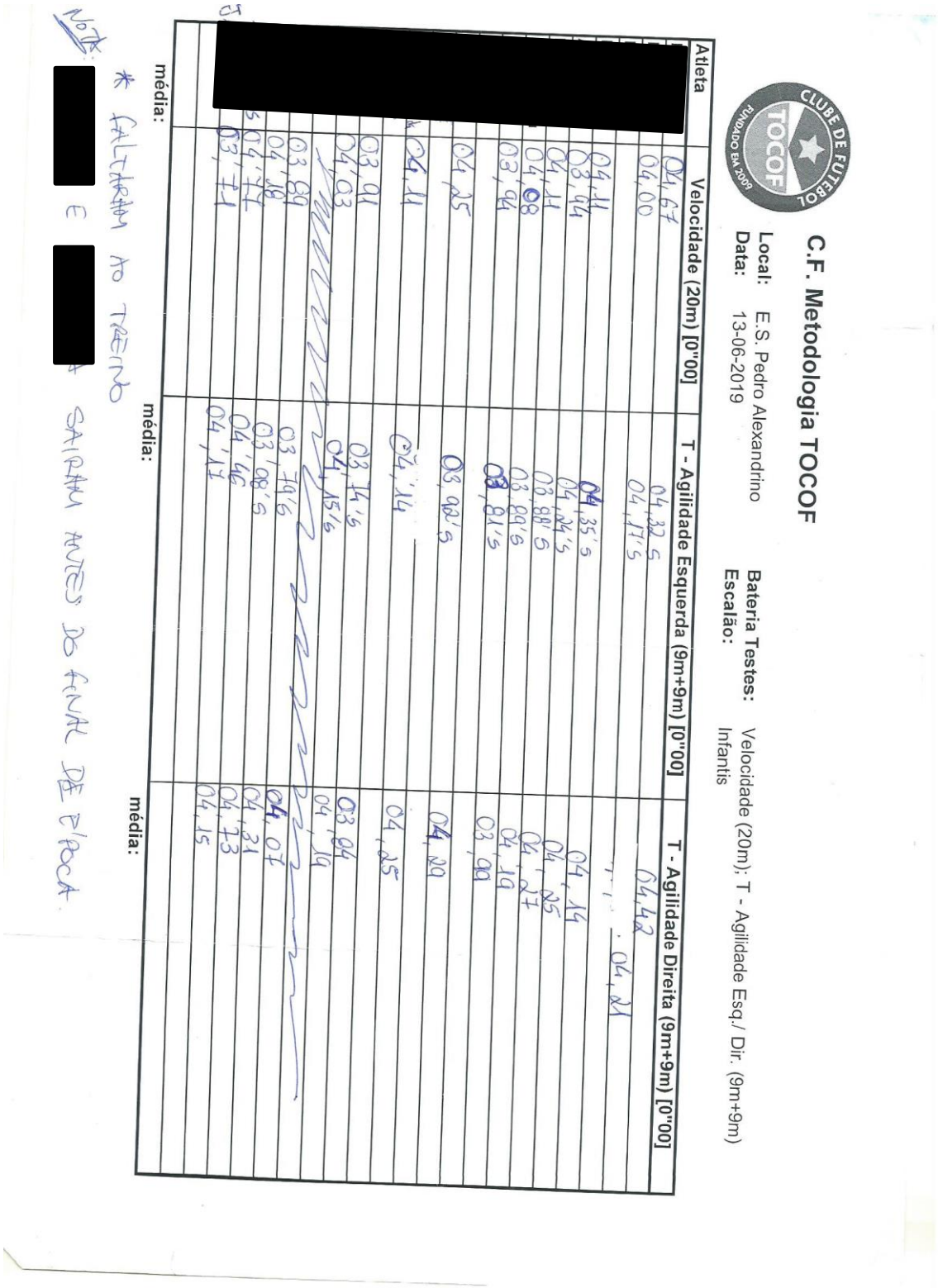
C.F. Metodologia TOCOF

Local: Campo Sintético ESPA
Data: 10/09/2018

Bateria Testes: Velocidade (20m); T - Agilidade Esq./ Dir. (9m+9m)
Escalão: Infantis

Atleta	Velocidade (20m) [0"00]	T - Agilidade Esquerda (9m+9m) [0"00]	T - Agilidade Direita (9m+9m) [0"00]
[redacted]	4"91	4"44	4"51
[redacted]	4"12	4"18	4"34
[redacted]	4"11	4"24	4"16
[redacted]	4"16	4"33	4"47
[redacted]	4"02	4"29	4"31
[redacted]	4"09	4"07	4"18
[redacted]	4"25	4"01	4"17
[redacted]	4"17	3"99	4"02
[redacted]	4"06	4"01	4"07
[redacted]	4"37	4"10	4"16
[redacted]	4"62	4"76	4"81
[redacted]	4"20	4"13	4"20
[redacted]	4"01	4"08	4"13
[redacted]	4"03	3"83	4"10
[redacted] Godinho	4"12	4"06	4"21
média:		média:	média:

9.50. 2ª Bateria de Testes Físicos (13/06/2019)



C.F. Metodologia TOCOF

Local: E.S. Pedro Alexandrino
Data: 13-06-2019

Bateria Testes: Velocidade (20m); T - Agilidade Esq./ Dir. (9m+9m)
Escalão: Infantis

Atleta	Velocidade (20m) [0"00]	T - Agilidade Esquerda (9m+9m) [0"00]	T - Agilidade Direita (9m+9m) [0"00]
[redacted]	04,67	04,32 s	04,42
	04,00	04,17's	04,21
	04,11	04,35's	04,14
	03,94	04,24's	04,25
	04,11	03,88's	04,27
	04,08	03,89's	04,19
	03,94	03,81's	03,99
	04,25	03,92's	04,20
	04,11	04,14	04,25
	03,94	03,74's	03,94
	04,03	04,15's	04,19
	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	03,89	03,79's	04,07
	04,18	03,98's	04,31
	04,17	04,46	04,73
	03,71	04,17	04,15
média:	média:	média:	

* FALTARAM AO TREINO

[redacted] E [redacted] SAIRAM ANTES DO FINAL DE ÉPOCA