



Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

**Relatório apresentado no âmbito da Unidade Curricular de
Estágio em Modalidade Desportiva**

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

Orientador: Prof. Doutor Paulo Malico Sousa

Tutor: Mestre Bruno Baptista

Bruno Alexandre Barão Duarte

2021/2022



Índice Geral

Índice	II
Índice de Abreviaturas	IX
Índice de Tabelas	X
Índice de Figuras	XI

Índice

Resumo	1
Objetivos	3
Objetivos Gerais	4
Objetivos Específicos	4
Revisão de Literatura	5
Periodização do Treino	6
Os Microciclos de Treino	7
Modelo de Jogo	9
A Sessão de Treino	10
Jogos Reduzidos e Condicionados	12
O Comportamento do Treinador em Treino e Competição	13
Liderança em Equipas Desportivas	14
Descrição do Contexto	16
História do Clube	17
Escalão, equipa e campeonato	19
Função da equipa técnica	20
Pontos fortes do treinador estagiário	21
Pontos fracos do treinador estagiário	21
Análise Inicial do Contexto	22
Pontos fracos detetados na equipa no decorrer da pré-época	55
Pontos fortes detetados na equipa no decorrer da pré-época	55
1º Microciclo (Período de preparação – 06/09/2021 – 12/09/2022)	57
1ª Sessão de treino (07/09/2021)	57
2ª Sessão de treino (08/09/2021)	58
3ª Sessão de treino (09/09/2021)	59
4ª Sessão de treino (10/09/2021)	60
1º Jogo de treino (12/09/2021)	63
2º Microciclo (Período de preparação – 13/09/2021 – 19/09/2021)	64
5ª Sessão de treino (14/09/2021)	64
6ª Sessão de treino (15/09/2021)	66
7ª Sessão de treino (16/09/2021)	68
8ª Sessão de treino (17/09/2021)	68

2º Jogo de treino (18/09/2021) -----	70
3º Microciclo (Período de preparação – 20/09/2021 – 26/09/2021) -----	71
9ª Sessão de treino (21/09/2021) -----	72
10ª Sessão de treino (23/09/2021) -----	73
3º Jogo de treino (24/09/2021) -----	74
4º Jogo de treino (26/09/2021) -----	75
4º Microciclo (Período de preparação – 27/09/2021 – 03/10/2021) -----	77
11ª Sessão de treino (28/09/2021) -----	77
12ª Sessão de treino (30/09/2021) -----	79
13ª Sessão de treino (1/10/2021) -----	80
5º Jogo de treino (03/10/2021) -----	81
5º Microciclo (Período de preparação – 04/10/2021 – 09/10/2021) -----	82
14ª Sessão de treino (07/10/2021) -----	82
15ª Sessão de treino (08/10/2021) -----	84
6º Jogo de treino (09/10/2021) -----	85
6º Microciclo (Período de preparação – 11/10/2021 – 17/10/2021) -----	86
16ª Sessão de treino (12/10/2021) -----	87
17ª Sessão de treino (14/10/2021) -----	88
18ª Sessão de treino (15/10/2021) -----	89
7º Microciclo (Período de preparação – 18/10/2021 – 24/10/2021) -----	91
19ª Sessão de treino (19/10/2021) -----	91
20ª Sessão de treino (21/10/2021) -----	92
21ª Sessão de treino (22/10/2021) -----	93
8º Microciclo (Período de preparação – 25/10/2021 – 31/10/2021) -----	96
22ª Sessão de treino (26/10/2021) -----	96
23ª sessão de treino (28/10/2021) -----	97
24ª Sessão de treino (29/10/2021) -----	98
9º Microciclo (Período Competitivo – 01/11/2021 – 07/11/2021) -----	99
25ª Sessão de treino (02/11/2021) -----	100
26ª Sessão de treino (04/11/2021) -----	101
27ª Sessão de treino (05/11/2021) -----	102
1º Jogo da competição (06/11/2021) -----	103
10º Microciclo (Período Competitivo – 08/11/2021 – 14/11/2021) -----	104

28ª Sessão de treino (9/11/2021) -----	104
29ª Sessão de treino (11/11/2021) -----	106
30ª Sessão de treino (12/11/2021) -----	107
11º Microciclo (Período Competitivo – 15/11/2021 – 21/11/2021) -----	109
31ª Sessão de treino (16/11/2021) -----	109
32ª Sessão de treino (18/11/2021) -----	110
33ª Sessão de treino (19/11/2021) -----	111
2º Jogo da competição (20/11/2021) -----	112
12º Microciclo (Período Competitivo – 22/11/2021 – 28/11/2021) -----	113
34ª Sessão de treino (23/11/2021) -----	114
35ª Sessão de treino (25/11/2021) -----	115
36ª Sessão de treino (26/11/2021) -----	117
13º Microciclo (Período Competitivo – 29/11/2021 – 5/12/2021) -----	119
14º Microciclo (Período Competitivo – 6/12/2021 – 12/12/2021) -----	119
40ª Sessão de Treino (07/12/2021) -----	119
41ª Sessão de Treino (09/12/2021) -----	120
42ª Sessão de Treino (10/12/2021) -----	121
Jogo de treino para os jogadores menos utilizados (11/12/2021) -----	123
3º Jogo da competição (11/12/2021) -----	124
15º Microciclo (Período Competitivo – 13/12/2021 – 19/12/2021) -----	125
43ª Sessão de treino (14/12/2021) -----	125
44ª Sessão de treino (16/12/2021) -----	126
45ª Sessão de treino (17/12/2021) -----	127
16º Microciclo (Período Competitivo 20/12/2021 – 22/12/2021) -----	127
17º Microciclo (Período Competitivo 05/01/2022 - 15/01/2022) -----	127
46ª Sessão de treino (05/01/2022) -----	127
47ª Sessão de treino (11/01/2022) -----	128
48ª Sessão de treino (13/01/2022) -----	128
49ª Sessão de treino (14/01/2022) -----	129
4º Jogo da competição (15/01/2022) -----	130
18º Microciclo (Período Competitivo 17/01/2022 – 23/01/2022) -----	132
50ª Sessão de treino (18/01/2022) -----	132
51ª Sessão de treino (20/01/2022) -----	134

52ª Sessão de treino (21/01/2022) -----	134
5º Jogo da competição (22/01/2022) -----	136
19º Microciclo (Período Competitivo 24/01/2022 – 29/01/2022) -----	138
53ª Sessão de treino (25/01/2022) -----	139
54ª Sessão de treino (27/01/2022) -----	140
55ª Sessão de treino (28/01/2022) -----	140
20º Microciclo (Período Competitivo 31/01/2022 – 06/02/2022) -----	141
56ª Sessão de treino (01/02/2022) -----	141
57ª Sessão de treino (03/02/2022) -----	142
58ª Sessão de treino (04/02/2022) -----	143
6º Jogo da competição (05/02/2022) -----	144
21º Microciclo (Período Competitivo 07/02/2022 – 13/02/2022) -----	146
59ª Sessão de treino (08/02/2022) -----	146
60ª Sessão de treino (10/02/2022) -----	148
61ª Sessão de treino (11/02/2022) -----	149
22º Microciclo (Período Competitivo 14/02/2022 – 20/02/2022) -----	151
62ª Sessão de treino (15/02/2022) -----	151
63ª Sessão de treino (17/02/2022) -----	153
64ª Sessão de treino (18/02/2022) -----	153
7º Jogo da competição (19/02/2022) -----	154
23º Microciclo (Período Competitivo 21/02/2022 – 27/02/2022) -----	156
65ª Sessão de treino (22/02/2022) -----	156
66ª Sessão de treino (23/02/2022) -----	156
67ª Sessão de treino (25/02/2022) -----	156
24º Microciclo (Período Competitivo 28/02/2022 – 06/03/2022) -----	158
68ª Sessão de treino (03/03/2022) -----	158
69ª Sessão de treino (04/03/2022) -----	160
25º Microciclo (Período Competitivo 07/03/2022 – 13/03/2022) -----	162
70ª Sessão de treino (08/03/2022) -----	162
71ª Sessão de treino (10/03/2022) -----	164
72ª Sessão de treino (11/03/2022) -----	165
Jogo de treino (12/03/2022) -----	168
26º Microciclo (Período Competitivo 14/03/2022 – 20/03/2022) -----	169

73ª Sessão de treino (15/03/2022) -----	169
Jogo de treino (16/03/2022) -----	171
74ª Sessão de treino (18/03/2022) -----	172
8º Jogo da competição (19/03/2022) -----	174
27º Microciclo (Período Competitivo 21/03/2022 – 27/03/2022) -----	176
Jogo de treino (22/03/2022) -----	177
75ª Sessão de treino (24/03/2022) -----	177
Jogo de treino (25/03/2022) -----	178
Jogo de treino (26/03/2022) -----	179
28º Microciclo (Período Competitivo 28/03/2022 – 03/04/2022) -----	180
76ª Sessão de treino (29/03/2022) -----	180
77ª Sessão de treino (31/03/2022) -----	182
Jogo de treino (01/04/2022) -----	184
29º Microciclo (Período Competitivo 04/04/2022 – 10/04/2022) -----	185
78ª Sessão de treino (04/04/2022) -----	185
79ª Sessão de treino (07/04/2022) -----	186
80ª Sessão de treino (08/04/2022) -----	188
30º Microciclo (Período Competitivo 11/04/2022 – 17/04/2022) -----	189
31º Microciclo (Período Competitivo 18/04/2022 – 24/04/2022) -----	189
82ª Sessão de treino (19/04/2022) -----	189
83ª Sessão de treino (21/04/2022) -----	191
84ª Sessão de treino (22/04/2022) -----	191
Jogo de treino (23/04/2022) -----	192
32º Microciclo (Período Competitivo 25/04/2022 – 01/05/2022) -----	193
85ª Sessão de treino (26/04/2022) -----	193
86ª Sessão de treino (28/04/2022) -----	193
87ª Sessão de treino (29/04/2022) -----	193
33º Microciclo (Período Competitivo 02/05/2022 – 08/05/2022) -----	195
88ª Sessão de treino (03/05/2022) -----	195
89ª Sessão de treino (05/05/2022) -----	197
90ª Sessão de treino (06/05/2022) -----	198
Jogo de treino (07/05/2022) -----	199
34º Microciclo (Período Competitivo 09/05/2022 – 15/05/2022) -----	200



91ª Sessão de treino (09/05/2022) -----	200
92ª Sessão de treino (11/05/2022) -----	202
93ª Sessão de treino (12/05/2022) -----	202
35º Microciclo (Período Competitivo 16/05/2022 – 22/05/2022) -----	203
36º Microciclo (Período Competitivo (23/05/2022 – 29/05/2022) -----	203
97ª Sessão de treino (27/05/2022) -----	203
37º Microciclo (Período Competitivo 29/05/2022 – 05/06/2022) -----	205
100ª Sessão de treino (03/06/2022) -----	206
38º Microciclo (Período Competitivo 06/06/2022 – 12/06/2022) -----	208
101ª Sessão de treino (07/06/2022) -----	208
Jogo de treino (12/06/2022) -----	209
Discussão -----	210
Conclusões -----	212
Referências Bibliográficas -----	215



Índice de Abreviaturas

CFM – Clube de Futebol Metodologia

TOCOF – Treino de Otimização das Competências do Futebolista

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

BPM – Batimentos Por Minuto

ISCE – Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

QOMD-TEOSQ – Questionário de Orientação Motivacional no Desporto – Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire

PSIS – Psychological Skills Inventory for Sport

IMC – Índice de Massa Corporal

GR – Guarda-Redes

LE – Lateral Esquerdo

DC – Defesa Central

LD – Lateral Direito

MD – Médio Defensivo

EE – Extremo Esquerdo

MC – Médio Centro

ED – Extremo Direito

PL – Ponta de Lança

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Constituição da Liga Divisão de Elite -----	19
Tabela 2 – Constituição e funções da equipa técnica -----	20
Tabela 3 – Escala PSE relativa ao jogo de treino de dia 18/09/2021 -----	71
Tabela 4 – Questionário Wellness relativa ao jogo de dia (21/09/2021) -----	72
Tabela 5 – Escala PSE relativa aos jogos de treino de dia 24/09/2021 e 26/09/2021 -----	77
Tabela 6 – Questionário Wellness relativo aos jogos de treino dia 24/09/2021 e 26/09/2021 -----	77
Tabela 7 – Escala PSE relativa ao jogo de treino de dia 03/10/2021 -----	82
Tabela 8 – Questionário Wellness relativo ao jogo de treino dia 03/10/2021 -----	82
Tabela 9 – Escala PSE relativo ao jogo de treino dia 09/10/2021 -----	86
Tabela 10 – Questionário Wellness relativo ao jogo de treino dia 09/10/2021 -----	87
Tabela 11 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 06/11/2021 -----	104
Tabela 12 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 06/11/2021 -----	104
Tabela 13 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 20/11/2021 -----	113
Tabela 14 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 20/11/2021 -----	114
Tabela 15 – Escala PSE relativo aos jogos de dia 11/12/2021 -----	125
Tabela 16 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 11/12/2021 -----	125
Tabela 17 – Escala PSE relativo aos jogos de dia 15/01/2022 -----	132
Tabela 18 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 15/01/2022 -----	132
Tabela 19 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 22/01/2022 -----	138
Tabela 20 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 22/01/2022 -----	138
Tabela 21 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 05/02/2022 -----	146
Tabela 22 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 05/02/2022 -----	146
Tabela 23 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 19/02/2022 -----	155
Tabela 24 – Escala PSE relativo ao jogo de treino de dia 25/02/2022 -----	158
Tabela 25 – Escala PSE relativo ao jogo de treino de dia 16/03/2022 -----	172
Tabela 26 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 19/03/2022 -----	176
Tabela 27 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 19/03/2022 -----	176
Tabela 28 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 29/04/2022 -----	195
Tabela 29 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 29/04/2022 -----	195
Tabela 30 – Escala PSE relativa aos jogos dos dias 06/05/2022 e 07/05/2022 -----	200
Tabela 31 – Questionário Wellness relativo aos jogos de dia 06/05/2022 e 07/05/2022 -----	200
Tabela 32 – Escala PSE relativa ao jogo de dia 27/05/2022 -----	205
Tabela 33 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 27/05/2022 -----	205
Tabela 34 – Escala PSE relativa ao jogo de dia 12/06/2022 -----	210

Índice de Figuras

Figura 1 – Teste 505 de agilidade -----	23
Figura 2 – Representação do Counter Movement Jump Test -----	24
Figura 3 – 1º exercício da 1ª Sessão de treino (07/09/2021) -----	57
Figura 4 – 1º e 2º exercício da 2ª Sessão de treino (08/09/2021) -----	58
Figura 5 – 1º exercício da 3ª Sessão de treino (09/09/2021) -----	59
Figura 6 – 2º exercício da 3ª Sessão de treino (09/09/2021) -----	59
Figura 7 – 3º exercício da 3ª Sessão de treino (09/09/2021) -----	60
Figura 8 – 1º exercício da 4ª Sessão de treino (11/09/2021) -----	61
Figura 9 – 2º exercício da 4ª Sessão de treino (11/09/2021) -----	61
Figura 10 – 3º e 4º exercício da 4ª Sessão de treino (10/09/2021) -----	62
Figura 11 – 1º exercício da 5ª Sessão de treino (14/09/2021) -----	65
Figura 12 – 2º exercício da 5ª Sessão de treino (14/09/2021) -----	65
Figura 13 – 3º exercício da 5ª Sessão de treino (14/09/2021) -----	66
Figura 14 – 1º exercício da 6ª Sessão de treino (15/09/2021) -----	66
Figura 15 – 2º exercício da 6ª Sessão de treino (15/09/2021) -----	67
Figura 16 – 3º exercício da 6ª Sessão de treino (15/09/2021) -----	67
Figura 17 – 1º exercício da 7ª Sessão de treino (16/09/2021) -----	68
Figura 18 – 1º exercício da 8ª Sessão de treino (17/09/2021) -----	69
Figura 19 – 2º exercício da 8ª Sessão de treino (17/09/2021) -----	69
Figura 20 – 3º exercício da 8ª Sessão de treino (17/09/2021) -----	70
Figura 21 – 1º exercício da 9ª Sessão de treino (21/09/2021) -----	72
Figura 22 – 1º exercício da 10ª Sessão de treino (23/09/2021) -----	73
Figura 23 – 2º exercício da 10ª Sessão de treino (23/09/2021) -----	74
Figura 24 – 1º exercício da 11ª Sessão de treino (28/09/2021) -----	78
Figura 25 – 2º exercício da 11ª Sessão de treino (28/09/2021) -----	78
Figura 26 – 1º exercício da 12ª Sessão de treino (30/09/2021) -----	79
Figura 27 – 2º exercício da 12ª Sessão de treino (30/09/2021) -----	79
Figura 28 – 1º exercício da 13ª Sessão de treino (01/10/2021) -----	80
Figura 29 – 2º exercício da 13ª Sessão de treino (01/09/2021) -----	80
Figura 30 – 1º exercício da 14ª Sessão de treino (07/10/2021) -----	83
Figura 31 – 2º exercício da 14ª Sessão de treino (07/10/2021) -----	83
Figura 32 – 1º exercício da 15ª Sessão de treino (08/10/2021) -----	84
Figura 33 – Movimentações defensivas trabalhadas na 15ª Sessão de treino (08/10/2021) -----	84
Figura 34 – 3º exercício da 15ª Sessão de treino (08/10/2021) -----	85
Figura 35 – 1º exercício da 16ª Sessão de treino (12/10/2021) -----	87
Figura 36 – 2º exercício da 16ª Sessão de treino (12/10/2021) -----	88
Figura 37 – 1º exercício da 17ª Sessão de treino (14/10/2021) -----	88
Figura 38 – 2º exercício da 17ª Sessão de treino (14/10/2021) -----	89

Figura 39 – 1º exercício da 18ª Sessão de treino (15/10/2021) -----	89
Figura 40 – Movimentações defensivas trabalhadas na 18ª Sessão de treino (15/10/2021) -----	90
Figura 41 – 3º exercício da 18ª Sessão de treino (15/10/2021) -----	90
Figura 42 – 1º exercício da 19ª Sessão de treino (19/10/2021) -----	91
Figura 43 – 2º exercício da 19ª Sessão de treino (19/10/2021) -----	92
Figura 44 – 1º exercício da 20ª Sessão de treino (21/10/2021) -----	93
Figura 45 – 2º exercício da 20ª Sessão de treino (21/10/2021) -----	93
Figura 46 – 1º exercício da 21ª Sessão de treino (22/10/2021) -----	94
Figura 47 – 2º exercício da 21ª Sessão de treino (22/10/2021) -----	94
Figura 48 – 3º exercício da 21ª Sessão de treino (22/10/2021) -----	95
Figura 49 – 4º exercício da 21ª Sessão de treino (22/10/2021) -----	95
Figura 50 – 1º exercício da 22ª Sessão de treino (26/10/2021) -----	96
Figura 51 – 2º exercício da 22ª Sessão de treino (26/10/2021) -----	97
Figura 52 – 3º exercício da 22ª Sessão de treino (26/10/2021) -----	97
Figura 53 – 1º exercício da 24ª Sessão de treino (29/10/2021) -----	98
Figura 54 – 2º exercício da 24ª Sessão de treino (29/10/2021) -----	99
Figura 55 – 3º exercício da 24ª Sessão de treino (29/10/2021) -----	99
Figura 56 – 1º exercício de treino da 25ª Sessão de treino (02/11/2021) -----	100
Figura 57 – 2º exercício de treino da 25ª Sessão de treino (02/11/2021) -----	101
Figura 58 – 3º exercício de treino da 25ª Sessão de treino (02/11/2021) -----	101
Figura 59 – 1º exercício da 26ª Sessão de treino (05/11/2021) -----	102
Figura 60 – 2º exercício da 26ª Sessão de treino (05/11/2021) -----	102
Figura 61 – 1º exercício da 28ª Sessão de treino (09/11/2021) -----	105
Figura 62 – 2º exercício da 28ª Sessão de treino (09/11/2021) -----	106
Figura 63 – 3º exercício da 28ª Sessão de treino (09/11/2021) -----	106
Figura 64 – 1º exercício da 30ª Sessão de treino (11/11/2021) -----	107
Figura 65 – 2º exercício da 30ª Sessão de treino (11/11/2021) -----	107
Figura 66 – 3º exercício da 30ª Sessão de treino (11/11/2021) -----	108
Figura 67 – 4º exercício da 30ª Sessão de treino (11/11/2021) -----	108
Figura 68 – 1º exercício da 31ª Sessão de treino (16/11/2021) -----	109
Figura 69– 2º exercício da 31ª Sessão de treino (16/11/2021) -----	110
Figura 70 – 3º exercício da 31ª Sessão de treino (16/11/2021) -----	110
Figura 71 – 1º exercício da 33ª Sessão de treino (19/11/2021) -----	111
Figura 72 – 2º exercício da 33ª Sessão de treino (19/11/2021) -----	112
Figura 73 – 1º exercício 34ª Sessão de treino (23/11/2021) -----	115
Figura 74 – 2º exercício 34ª Sessão de treino (23/11/2021) -----	115
Figura 75 – 1º exercício 35ª sessão de treino (25/11/2021) -----	116
Figura 76 – 2º exercício 35ª Sessão de treino (25/11/2021) -----	116
Figura 77 – 1º exercício 36ª Sessão de treino (26/11/2021) -----	117

Figura 78 – 2º exercício 36ª Sessão de treino (26/11/2021) -----	118
Figura 79 – 3º exercício 36ª Sessão de treino (26/11/2021) -----	118
Figura 80 – 1º exercício 40ª Sessão de treino (07/12/2021) -----	119
Figura 81 – 2º exercício 40ª Sessão de treino (07/12/2021) -----	120
Figura 82 – 3º exercício 40ª Sessão de treino (07/12/2021) -----	120
Figura 83 – 1º exercício 42ª Sessão de treino (10/12/2021) -----	121
Figura 84 – 1ª Saída de bola 1ª fase de construção -----	121
Figura 85 – 2ª Saída de bola 1ª fase de construção -----	121
Figura 86 – 3ª Saída de bola 1ª fase de construção -----	122
Figura 87 – 4ª Saída de bola 1ª fase de construção -----	122
Figura 88 – 2º exercício 42ª Sessão de treino (10/12/2021) -----	122
Figura 89 – 1º exercício 43ª Sessão de treino (14/12/2021) -----	126
Figura 90 – 2º exercício 43ª Sessão de treino (14/12/2021) -----	126
Figura 91 – 2º exercício da 47ª Sessão de treino (11/01/2022) -----	128
Figura 92 – 1º exercício da 48ª Sessão de treino (13/01/2022) -----	129
Figura 93 – 2º exercício da 48ª Sessão de treino (13/01/2022) -----	129
Figura 94 – 1º exercício da 49ª Sessão de treino (14/01/2022) -----	130
Figura 95 – 1º exercício da 50ª Sessão de treino (18/01/2022) -----	133
Figura 96 – 2º exercício da 50ª Sessão de treino (18/01/2022) -----	134
Figura 97 – 3º exercício da 50ª Sessão de treino (18/01/2022) -----	134
Figura 98 – 1º exercício da 52ª Sessão de treino (21/01/2022) -----	135
Figura 99 – 2º exercício da 52ª Sessão de treino (21/01/2022) -----	135
Figura 100 – 3º exercício da 52ª Sessão de treino (21/01/2022) -----	136
Figura 101 – 1º exercício da 53ª Sessão de treino (25/01/2022) -----	139
Figura 102 – 2º exercício da 53ª Sessão de treino (25/01/2022) -----	140
Figura 103 – 1º exercício da 56ª Sessão de treino (01/02/2022) -----	141
Figura 104 – 2º exercício da 56ª Sessão de treino (01/02/2022) -----	142
Figura 105 – 3º exercício da 56ª Sessão de treino (01/02/2022) -----	142
Figura 106 – 1º exercício da 58ª Sessão de treino (04/02/2022) -----	143
Figura 107 – 2º exercício da 58ª Sessão de treino (04/02/2022) -----	143
Figura 108 – 3º exercício da 58ª Sessão de treino (04/02/2022) -----	144
Figura 109 – 1º exercício da 59ª Sessão de treino (08/02/2022) -----	147
Figura 110 – 2º exercício da 59ª Sessão de treino (08/02/2022) -----	147
Figura 111 – 3º exercício da 59ª Sessão de treino (08/02/2022) -----	148
Figura 112 – 1º exercício da 60ª Sessão de treino (10/02/2022) -----	149
Figura 113 – 2º exercício da 60ª Sessão de treino (10/02/2022) -----	149
Figura 114 – 1º exercício da 61ª Sessão de treino (11/02/2022) -----	150
Figura 115 – 2º exercício da 61ª Sessão de treino (11/02/2022) -----	150
Figura 116 – 3º exercício da 61ª Sessão de treino (11/02/2022) -----	151

Figura 117 – 4º exercício da 61ª Sessão de treino (11/02/2022) -----	151
Figura 118 – 1º exercício da 62ª Sessão de treino (15/02/2022) -----	152
Figura 119 – 2º exercício da 62ª Sessão de treino (15/02/2022) -----	152
Figura 120 – 1º exercício da 64ª Sessão de treino (18/02/2022) -----	153
Figura 121 – 2º exercício da 64ª Sessão de treino (18/02/2022) -----	154
Figura 122 – 1º exercício da 68ª Sessão de treino (03/03/2022) -----	159
Figura 123 – 2º exercício da 68ª Sessão de treino (03/03/2022) -----	159
Figura 124 – 1º exercício da 69ª Sessão de treino (04/03/2022) -----	160
Figura 125 – 2º exercício da 69ª Sessão de treino (04/03/2022) -----	161
Figura 126 – Lançamentos laterais com trocas posicionais -----	162
Figura 127 – 1º exercício da 71ª Sessão de treino (08/03/2022) -----	163
Figura 128 – 2º exercício da 71ª Sessão de treino (08/03/2022) -----	163
Figura 129 – 3º exercício da 71ª Sessão de treino (08/03/2022) -----	164
Figura 130 – 1º exercício da 72ª Sessão de treino (10/03/2022) -----	165
Figura 131 – 2º exercício da 72ª Sessão de treino (10/03/2022) -----	165
Figura 132 – 1º exercício da 73ª Sessão de treino (11/03/2022) -----	166
Figura 133 – 2º exercício da 73ª Sessão de treino (11/03/2022) -----	167
Figura 134 – 3º exercício da 73ª Sessão de treino (11/03/2022) -----	167
Figura 135 – 4º exercício da 73ª Sessão de treino (11/03/2022) -----	168
Figura 136 – 1º Exercício da 74ª Sessão de treino (15/03/2022) -----	169
Figura 137 – 2º Exercício da 74ª Sessão de treino (15/03/2022) -----	170
Figura 138 – 3º exercício da 74ª Sessão de treino (15/03/2022) -----	170
Figura 139 – 1º exercício da 75ª Sessão de treino (18/03/2022) -----	173
Figura 140 – 2º exercício da 75ª Sessão de treino (18/03/2022) -----	173
Figura 141 – 3º exercício da 75ª Sessão de treino (18/03/2022) -----	174
Figura 142 – 4º exercício da 75ª Sessão de treino (18/03/2022) -----	174
Figura 143 – 1º exercício da 76ª Sessão de treino (29/03/2022) -----	182
Figura 144 – 2º exercício da 76ª Sessão de treino (29/03/2022) -----	182
Figura 145 – 1º exercício da 77ª Sessão de treino (31/03/2022) -----	183
Figura 146 – 2º exercício da 77ª Sessão de treino (31/03/2022) -----	183
Figura 147 – 3º exercício da 77ª Sessão de treino (31/03/2022) -----	184
Figura 148 – 1º exercício da 79ª Sessão de treino (07/04/2022) -----	186
Figura 149 – 2º exercício da 79ª Sessão de treino (07/04/2022) -----	187
Figura 150 – 3º exercício da 79ª Sessão de treino (07/04/2022) -----	187
Figura 151 – 1º exercício da 82ª Sessão de treino (19/04/2022) -----	190
Figura 152 – 2º exercício da 82ª Sessão de treino (19/04/2022) -----	190
Figura 153 – 3º exercício da 82ª Sessão de treino (19/04/2022) -----	191
Figura 154 – 1º exercício da 84ª Sessão de treino (22/04/2022) -----	192
Figura 155 – 1º exercício da 88ª Sessão de treino (03/05/2022) -----	196

Figura 156 – 2º exercício da 88ª Sessão de treino (03/05/2022) -----	196
Figura 157 – 1º exercício da 89ª Sessão de treino (05/05/2022) -----	197
Figura 158 – 2º exercício da 89ª Sessão de treino (05/05/2022) -----	197
Figura 159 – 1º exercício da 91ª Sessão de treino (09/05/2022) -----	201
Figura 160 – 2º exercício da 91ª Sessão de treino (09/05/2022) -----	202
Figura 161 – 3º exercício da 91ª Sessão de treino (09/05/2022) -----	202
Figura 162 – 1º exercício da 100ª Sessão de treino (03/06/2022) -----	206
Figura 163 – 2º exercício da 100ª Sessão de treino (03/06/2022) -----	206
Figura 164 – 3º exercício da 100ª Sessão de treino (03/06/2022) -----	207
Figura 165 – 4º exercício da 100ª Sessão de treino (03/06/2022) -----	207



Resumo

Resumo

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Modalidade Desportiva, do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Futebol, do Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo, no escalão de juvenis no CFM TOCOF. Com esta unidade curricular pretende-se complementar o conhecimento teórico adquirido ao longo da licenciatura e subsequente mestrado.

É de salientar, ainda, que este estágio tem o reconhecimento do Instituto Português do Desporto e Juventude para atribuição de Grau II de treinador de Futebol, assim como da componente geral de Grau III.

O presente estágio visa atingir os objetivos definidos no momento inicial da época desportiva, sendo estes: adquirir novas ferramentas e competências necessárias para a correta execução da função de treinador de futebol, melhorar a capacidade de análise do jogo e treino de futebol e ainda melhorar a emissão de feedback instrutivo, quer em situações de treino quer de jogo.

Os treinos foram aplicados tendo sempre por base os pilares da Metodologia própria do clube:

- Desenvolvimento multilateral;
- Aprendizagem contextualizada da técnica;
- O treino dos princípios do jogo;
- Trabalho com base no divertimento;
- Formação dos treinadores;

O presente trabalho é composto por 4 partes. Numa primeira parte são apresentados os objetivos gerais e específicos que se pretende alcançar até ao final da época desportiva. De seguida são apresentados vários aspetos teóricos de temáticas relacionadas com o treino e a competição de jovens na modalidade de futebol. Na terceira parte apresentar-se-á a descrição inicial do contexto, onde serão descritas as funções da equipa técnica, a descrição dos atletas pertencentes ao escalão em questão e ainda uma análise aquilo que serão os primeiros microciclos do período preparatório da época. Por fim, a quarta parte do relatório é apresentada os microciclos do período competitivo apresentando uma análise detalhada de cada sessão de treino assim como dos momentos competitivos existentes.

Palavras-chave: Futebol; Futebol Juvenil; Treinador; Treino;



Objetivos

Objetivos

Objetivos Gerais:

- Aplicar em treino e competição as ferramentas adquiridas durante o 1º ano de Mestrado;
- Melhorar a capacidade e qualidade de instrução de exercícios no decorrer do treino;
- Adquirir conhecimentos relativamente ao processo de treino de uma equipa de futebol 11;
- Adquirir competências sobre a forma de agir em treino e competição enquanto treinador-adjunto;

Objetivos Específicos:

- Adquirir conhecimentos relativamente a criação de um modelo de jogo e os seus princípios para uma equipa de futebol 11;
- Melhorar a capacidade de observar e analisar os momentos do jogo em competição;
- Adquirir outras ferramentas de controlo e análise do processo de treino;
- Melhorar a emissão de feedback instrutivo, tanto em treino como em competição;
- Adquirir outras ferramentas com o intuito de melhorar as capacidades técnicas, táticas e físicas dos atletas;



Revisão de Literatura

Periodização do Treino

O desporto, ao longo dos anos, passou por modificações na sua classificação, tais como, desporto coletivo ou individual, assim como a classificação dentro de cada tipo de desporto distinguindo desta forma os desportos de cooperação, oposição ou ambos (Junior & Tricoli, 2005 as cited in Batista & Agostinho, 2021).

Devido a uma especificação das modalidades, diferenciando-se entre si, a periodização do treino nasce da necessidade de manipular as variáveis presentes no treino com o objetivo de otimizar a performance dos atletas tal como indica Reilly (2005), ademais Moreira et al. (2015) acrescenta que uma manipulação correta das variáveis do treino no que a gestão da carga de treino durante os ciclos de treino (microciclos, mesociclos e macrociclos) torna-se essencial para o sucesso na modalidade em questão. No entanto, o futebol tratando-se de uma modalidade complexa, a capacidade física dos atletas necessita de ser trabalhada em conjunto com as capacidades táticas, técnicas e mentais dos atletas (Los Arcos et al., 2017).

No que aos métodos de preparação e planeamento dos treinos diz respeito, o modelo tradicional da periodização do treino proposto por Lev Matveev (1960) tal como citado em Rocha et al., (2021) divide a época em 3 períodos, são eles período preparatório, período competitivo e período de transição.

O período preparatório apresenta como principal finalidade melhorar as capacidades fisiológicas dos atletas através do desenvolvimento das capacidades específicas como força, velocidade e resistência, isto de modo que os atletas ficassem preparados para entrar no período competitivo (Pinheiro et al., 2018).

Estes mesmos autores indicam ainda que o período competitivo se trata do momento em que os atletas devem manter a sua melhor forma desportiva com vista a obtenção dos objetivos no que aos resultados desportivos diz respeito. Já o período transitório é o período onde existe perda das capacidades fisiológicas dos atletas devido a uma diminuição na competição e consequentemente no volume de treinos.

No entanto, de acordo com Issurin (2010) e Pinheiro et al. (2018) a periodização tradicional apresentada por Lev Matveev demonstra algumas limitações quando se faz o transfere dos seus ideais dos desportos individuais para os desportos coletivos como é o caso do futebol.

Tendo isto em conta, Pinheiro et al., (2018) defendem que a época pode ser dividida nestes mesmos 3 momentos, mas, no entanto, realizando uma abordagem diferente a cada período de modo a adaptar a mesma à realidade dos desportos coletivos.

Estes autores indicam que, no período preparatório deve ser tido em conta a existência de 3 eixos, são eles o eixo fisiológico, eixo tático e eixo da coesão grupal. Isto tendo em conta que, os atletas após um período competitivo mais alargado, partem para uma interrupção da prática desportiva, pelo que, nos primeiros treinos de uma nova época desportiva é essencial a realização de testes fisiológicos de modo a perceber o estado fisiológico com que os atletas se encontram após esta paragem, de modo a poder posteriormente definir o plano de treino para voltar a elevar essas mesmas capacidades fisiológicas, sem no entanto deixar de ter em conta o trabalho tático associado ao modelo de jogo preconizado para a equipa. Tendo o eixo fisiológico em conta, e pretendendo este preparar os atletas para uma nova época prevenindo da mesma forma a ocorrência de lesões, faz sentido a existência de forma de controlo da carga de treino, níveis de stress, fadiga, entre outros elementos que são propícios ao surgimento de lesões.

Jeong et al., (2011) e Lovell et al., (2013) indicam que a utilização de uma escala de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) se torna relevante para monitorizar as cargas de treino nos atletas, sendo atualmente bastante utilizada por equipas de elite no futebol. Já Hopper e Mackinnon (1995), através da utilização do Hooper Index conseguem identificar o nível de fadiga, dores musculares e qualidade do sono, constitui também uma ferramenta válida para o controlo do treino.

O eixo tático apresenta como principal função a implementação do modelo de jogo, sendo esta a principal preocupação do treinador (Pinheiro et al., 2018). Por fim o eixo da coesão grupal tem como objetivo a criação de um “espírito grupal” com vista a concretização dos objetivos definidos. Este eixo, tal como os autores referem, podem também ser trabalhados em atividades extrafutebol.

Os Microciclos de Treino

Microciclo, de acordo com Platanov (2001) as cited in Pinheiro et al. (2018), consiste num determinado número de sessões de treino realizado ao longo de um conjunto de dias, sendo que, o mais comum é considerar um microciclo de treino como sendo uma semana normal (de segunda-feira até domingo).

De acordo com a periodização convencional, Castelo et al. (1998) as cited in Leite et al., (2016), indicam a existência de 5 microciclos, são eles o microciclo gradual, que os autores

indicam como servindo o propósito de preparar o atleta para um esforço mais intenso. O microciclo de choque, com o objetivo de gerar adaptações fisiológicas no organismo do atleta. O microciclo de aproximação, utilizado para preparar os atletas para a competição. O microciclo de recuperação, que serve o objetivo de recuperar fisiologicamente os atletas. E, por fim, o microciclo de competição servindo para manter a performance dos atletas de forma a cumprir os objetivos da competição.

Pinheiro et al., (2018) defende, no entanto, que os microciclos relativos a periodização convencional, não cumprem com as necessidades do futebol atual, pelo que propuseram 5 microciclos, que vão ao encontro da realidade atual do futebol, são eles o Microciclo de Readaptação ao Esforço, Microciclo Pré-Competitivo (Pinheiro et al., 2020) Microciclo Uni Competitivo, Microciclo Pluri Competitivo e Microciclo Extraordinário.

O Microciclo de Readaptação ao Esforço, utilizado na primeira semana de treino após o período de paragem da época, serve o propósito de readaptar o atleta as exigências da modalidade e ainda iniciar o treino das componentes técnico e táticas.

O Microciclo Pré-Competitivo (Pinheiro et al., 2020) utiliza-se como um microciclo onde se aumenta a exigência quer fisiológica quer tática melhorando aquilo que os autores identificam como “Forma Futebolística Individual” onde existe uma melhoria de todas as capacidades necessárias para a prática da modalidade, ao mesmo tempo que como grupo e equipa se potencia a “Forma Futebolística Coletiva”.

O Microciclo Uni Competitivo subentende a existência de um momento de competição (a realização de 1 jogo) no espaço de 1 semana de treino, havendo ainda 1 dia de folga e 5 dias de treino antecedentes ao momento do jogo. Este Microciclo tem como objetivo trabalhar todas as estratégias adotadas para o jogo de modo a cumprir os objetivos definidos para a competição.

O Microciclo Pluri Competitivo, distingue-se do Microciclo Uni Competitivo pelo facto de existir 2 momentos de competição (2 jogos) no espaço de 1 semana, este tipo de microciclo leva a que o treinador necessite de coordenador melhor a relação tática e estratégica juntamente com uma correta recuperação dos atletas.

Por fim o Microciclo Extraordinário é referido como o Microciclo executado num momento onde há paragem nas competições em que a equipa participa, os autores indicam que este microciclo pode ser utilizado para potenciar o Modelo de Jogo da equipa assim como a Coesão Grupal.

O Modelo de Jogo

“O modelo de jogo, (...) é o ADN do treinador e da sua equipa e neste sentido tem de ser plural e global” (Dias, 2020).

A importância dada outrora à componente física na preparação de uma época desportiva deu lugar agora para uma crescente importância do trabalho tático a realizar nas equipas (Pinheiro et al., 2018). Estes mesmos autores indicam também na sua obra a dificuldade que é definir o conceito de modelo de jogo, devido as várias descrições feitas pelos profissionais da mesma, no entanto, avançam com a seguinte definição de modelo de jogo:

“O Modelo de jogo poderá ser entendido com uma visão ideológica do futuro que resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, 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 et al., 2018).

Criando esta visão futura da forma como se pretende que a equipa dá origem aquilo que Azevedo (2011) indica como sendo a linguagem comum entre todos os jogadores no que à forma de jogar diz respeito, tornando-se igualmente uma orientação para o trabalho que o treinador pretende desenvolver, bem como um guia para as ações que os atletas necessitam de tomar em campo.

Neto e Matos (2008), como citados em Barbosa (2014), indicam que o modelo de jogo é uma filosofia na qual todos os atletas da equipa necessitam de saber como têm de jogar e, no entanto, cada atleta deve ter a sua própria ideia de jogo.

No início do trabalho de cada treinador no clube onde chega, este “carrega” sempre consigo as suas ideias de jogo que devem, no entanto, ser modeladas e adaptadas a esta nova realidade onde se tem em conta o meio envolvente, a cultura do país e do clube e as características dos jogadores disponíveis (Tobar, 2018; Dias, 2016).

Para Carneiro (2018) o modelo de jogo não pode ser uma estrutura rígida e fechada, mas sim algo que é mutável e aberto a melhorias, consoante os atletas que constituem a equipa e o seu potencial. Teixeira (2020) acrescenta ainda que se trata de um objetivo final inalcançável como indica Leite et al., (2016) pretendido para a equipa embora deva constantemente ser alvo de reflexão podendo vir a ser desconstruído e reconstruído ao longo da época desportiva. É, no entanto, algo que contem objetivos concretos que permitirão a equipa jogar o mais próximo

daquilo que é idealizado pela equipa técnica, servindo então como ponto de referência e não como algo a atingir em absoluto (Barbosa, 2014).

Leite et al., (2016) mostra que a criação do modelo de jogo pretende colmatar o facto de o futebol ser um desporto incerto e incontrolável na sua totalidade, a criação deste modelo pretende otimizar os comportamentos grupais (que o autor indica como sendo previsíveis) e os comportamentos individuais dos atletas (imprevisíveis).

Pinheiro et al., (2018) indica ainda que este modelo de jogo se torna alcançável através dos exercícios de treino escolhidos que façam os atletas experienciar o que é idealizado pelo treinador. No treino, o modelo de jogo impulsiona o desenvolvimento das capacidades dos atletas assim como as interações entre os membros da equipa.

O modelo de jogo engloba também a escolha do sistema tático, que pretende ocupar racionalmente o campo de jogo, tendo em vista os princípios escolhidos pela equipa técnica no seu modelo de jogo (Leite et al., 2016). Como Dias (2020) indica, é através destes princípios que os atletas irão resolver os problemas encontrados durante o jogo.

O modelo de jogo pretende criar nos atletas uma organização daquilo que é pretendido pela equipa técnica para cada momento do jogo (Dias, 2020). Os comportamentos desejados pela equipa técnica para cada momento do jogo (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva) o que cria uma identidade coletiva para a equipa (Leite et al., 2016).

A Sessão de Treino

É através das sessões de treino que o treinador fará implementar a sua ideia de jogo pretendida para a equipa. Cada sessão de treino está à responsabilidade da equipa técnica, sendo que deve estar supervisionada pelo treinador principal caberá a este definir os principais objetivos a ser trabalhados em cada sessão (Pinheiro, Batista & Santos, 2020).

No que aos momentos de planear diz respeito, Pinheiro, Baptista e Santos (2020) indicam que o mais importante é o planeamento estar feito e devidamente organizado, independentemente de ser realizado uma semana antes ou no dia antes da sua aplicação.

Arroyo e Álvarez (2004) como citados em Pinheiro et al., (2020) divide as decisões que necessitam de ser tomadas relativamente a sessão de treino em 3 momentos, decisões pré-treino, decisões durante o treino e decisões pós-treino.

Das decisões pré-treino fazem parte as decisões como definição dos objetivos, escolha dos exercícios que vão de acordo com os objetivos definidos e não o contrário como Pinheiro

et al., (2020) indicam e, por fim, o comportamento dos treinadores durante a sessão de treino (quem administra o exercício, quem observa, quem monta, quem apanha material, entre outras funções necessárias para o correto funcionamento da sessão de treino). Os objetivos devem ser definidos tendo em conta dois pensamentos, uma análise ao jogo passado escolhendo os momentos menos bons da equipa e que são passíveis de ser corrigidos em treino e ainda tendo em conta onde a equipa técnica pretende que a equipa esteja no futuro, no que as capacidades e comportamentos diz respeito. Numa análise ao futuro, pode ser ainda tido em conta a forma como o adversário joga e os erros que comete, desta forma cabe a equipa técnica arranjar soluções através de exercícios que recriem os acontecimentos que pretendemos trabalhar.

Os mesmos autores defendem, ainda, que deverão ser escolhidos objetivos para a equipa, a nível grupal e sectorial, assim como objetivos individuais como forma de motivação, sem que estes prejudiquem em momento algum os objetivos maiores que serão os da equipa como um todo.

Aquando da escolha dos exercícios tendo em conta as vertentes acima faladas devem ainda ser definidas e deixadas bem claras junto da equipa técnica, o tempo de duração e espaço de cada exercício, que material vai ser necessário, quando se deve montar os exercícios (se no início, se se vai montando após cada exercício), quando e como se deve fazer a instrução do exercício e ainda se os exercícios escolhidos irão contar com todos os atletas presentes ou se alguns ficaram de fora e quantos. Quando este acontecimento sucede, é importante que ou o atleta/atletas excendentários sejam inseridos no exercício com a função de joker ou que haja algum trabalho específico previamente preparado para esse atleta/atletas.

No decorrer do treino, como Pinheiro et al., (2020) indica as decisões prendem-se com a gestão dos exercícios em caso de lesão de algum atleta, alteração das condições climatéricas e alteração do próprio exercício.

Já no momento pós-treino é importante a equipa técnica reunir para perceber se algum exercício que não foi devidamente aplicado ou não surtiu o efeito ou comportamentos desejados e, como tal, deve ser modificado ou retificado, perceber se há algum jogador do plantel com um rendimento abaixo do esperado ou descomprometido com o treino, debater sobre a forma de atuação de cada treinador em campo durante os exercícios, perceber se a dinâmica de montagem dos exercícios e gestão do material foi bem executado ou necessita de retificação e, por fim, analisar de que forma a equipa técnica reagiu aos imprevistos ocorridos em treino, sendo que, apesar de imprevisíveis devem ser preparados dentro do máximo que está ao alcance.

Jogos Reduzidos e Condicionados

O futebol, um dos desportos mais complexos e praticados a nível mundial (Helgerud, J., et al., 2001), sendo um desporto onde os atletas necessitam saltar, correr, mudar rapidamente de direções, driblar, executar sprints e, ainda, conduzir a bola sendo muitas vezes pressionado por um agente externo que são os adversários, depende imenso da capacidade aeróbia e anaeróbia dos atletas (Stolen, T., et al., 2005). Devido a todas estas ações que os atletas realizam e, tendo em conta a duração de um jogo de futebol, cerca de 90% da energia dos atletas provem das vias aeróbias (Hoff, J., et al., 2002). Santos et al., (2021) indicam, ainda que, atualmente os atletas percorrem uma distância total entre os 10 e os 13 km por jogo e executam entre 150 e 250 ações intensas, como sprints, mudança de direção, entre outras.

Tradicionalmente, as capacidades fisiológicas dos atletas eram trabalhadas através do treino específico destas capacidades sem utilização da bola (Little, T., & Williams, A., 2006), o porquê de isto acontecer, tal como referem Helgerund (2001) era que os jogos de futebol não eram capazes de aportar intensidade suficiente para a melhoria das capacidades aeróbias e anaeróbias. Os treinos específicos destas capacidades representam, no entanto, uma menor especificidade no que ao futebol diz respeito, pelo que o método de treino com recurso aos jogos reduzidos e condicionados permitiu o trabalho das capacidades físicas em conjunto com o trabalho dos princípios técnicos e táticos (Clemente & Mendes, 2015).

Como forma de trabalhar estas componentes fisiológicas, com recurso à utilização da bola de futebol, os jogos reduzidos e condicionados mostram-se eficazes, sendo cada vez mais utilizado pelos treinadores de futebol (Hill-Haas et al., 2013; Santos et al., 2021), havendo ainda a vantagem de poderem ser replicados nestes exercícios os movimentos e comportamentos táticos realizados em jogo (Little, 2009; Dellal et al., 2008; Santos et al., 2021). Little e William (2006) e Rampinini et al. (2007) indicam igualmente que os jogos reduzidos e condicionados passaram a ser uma forma valorizada de trabalho para questões técnicas e táticas do jogo de futebol. Esta forma de treino através da simulação de situações reais de jogo apresenta também potencial para trabalhar a capacidade de mudança de direção em jovens atletas de futebol (Chaouachi et al., 2014).

Young e Rogers (2014) no seu estudo demonstram que os jogos reduzidos e condicionados apresentam também vantagens a nível do tempo de reação, tomada de decisão e mudanças de direção.

Os jogos reduzidos e condicionados assumem esta nomenclatura devido às variáveis que são manipuladas tais como, o tamanho do campo, número de jogadores, tempo de exercício

(Koklu et al., 2012), Koklu et al. (2011) no seu estudo demonstrou que ao reduzir o número de jogadores no exercício se conseguiu aumentos do nível de lactato e BPM. Já Williams e Owen (2007) como citado em Koklu et al. (2012) demonstraram no seu estudo que ao aumentar o número de atletas no exercício mantendo o mesmo espaço leva a uma diminuição nas respostas fisiológicas. Outros fatores como alterar as regras (p.e. número de toques) e encorajamento por parte do treinador revelam também um aumento nos BPM, lactato e perceção do esforço (Hill-Haas et al., 2013).

Relativamente ao trabalho das capacidades aeróbias e anaeróbias, assim como o número de ações técnico-táticas, no treino de atletas de futebol 11 Bergkamp et al. (2021), chegou à conclusão de que em jogos reduzidos de 7x7 o número de ações era superior as ocorridas num jogo formal de 11x11, desta forma validando o trabalho com recurso a jogos reduzidos e condicionados para escalões que compitam em futebol 11.

O Comportamento do Treinador em Treino e Competição

É hoje sabido que não basta o treinador dominar as questões técnicas e táticas do futebol, pois este necessita também de ser um líder de modo a mobilizar a motivação dos seus atletas para alcançarem os objetivos comuns ao grupo. Como tal, é importante os treinadores terem noção daquilo que é o seu comportamento em treino e competição, de modo que este perceba os erros que comete e o que pode melhorar na sua abordagem aos atletas, no tipo de exercícios que coloca na sessão de treino e no tipo e qualidade de feedback que este fornece aos seus atletas (Pinheiro et al, 2017). Segundo estes mesmos autores, a análise comportamental do treinador é essencial, pois podemos identificar os seus atributos promotores da aprendizagem dos atletas.

Cloes, Bavier e Pieron (2001) indicam que as ações realizadas pelos treinadores, estão diretamente ligadas a eficácia dos seus atletas, estando essas ações associadas a gestão do stress, capacidade de organização e implementação de estratégias que acabam por direcionar e concretizar os objetivos delineados.

No momento competitivo, a comunicação do treinador tem uma fulcral importância pois é através dela que o treinador reforça a sua liderança perante o grupo de trabalho (Castañer et al., 2010).

Sabendo bem que, hoje em dia, dificilmente muitos atletas chegarão ao nível profissional, pelo que a função do treinador passa também por formar o atleta como pessoa (Costa et al., 2017). Nesta perspetiva é de elementar importância que mais do que treinador

especializado em determinada modalidade, os treinadores necessitam de ter outras qualificações no que toca ao treino de jovens.

Este mesmo autor define alguns pressupostos importantes que os treinadores devem ter em consideração quando se encontram no treino de jovens atletas. São eles:

- Criar um clima de treino agradável onde se deve aplicar exercícios que apresentem desafios difíceis, mas alcançáveis para os atletas;
- Perceber que os atletas cometem erros e isso faz parte do seu processo de formação;
- Demonstrar ao mesmo tempo que explica os exercícios de modo que os atletas visualizem o que lhes é pedido;
- Identificar e respeitar o ritmo de aprendizagem dos atletas;
- Valorizar o empenho dos atletas;
- Ter uma conduta exemplar perante o grupo de trabalho;
- Detetar e gerir conflitos;
- Motivar os atletas para a prática independentemente dos erros;
- Elogiar e tratar com respeito os atletas;
- Dar relevo ao trabalho de equipa;
- Promover o gosto pela prática desportiva;

Liderança em Equipas Desportivas

“Liderar é mobilizar, inspirar, encorajar e conduzir as pessoas por caminhos e para destinos com os quais elas se identificam” (Rego & Cunha, 2019).

As definições sobre liderança são, ainda, um tema que gera controvérsia e, em muitos casos, como Rego e Cunha (2019) nos indicam são inconclusivas. De facto, Stogdill (1974) como citado em Rego e Cunha (2019) indica que existem tantas definições de liderança como número de pessoas que o tentam definir. No entanto estes mesmos autores indicam uma definição de liderança simples, mas porventura incompleta de House et al. (2004). Este autor como citado em Rego e Cunha (2019, p.20) define liderança como “capacidade de um indivíduo para influenciar, motivar e habilitar outros a contribuírem para a eficácia e o sucesso das organizações de que são membros”. Ou, numa perspetiva mais associada ao desporto, Whitmore (2003) definiu liderança como sendo uma forma de desbloquear o potencial do atleta de forma a maximizar a sua performance.

Têm sido inúmeros os estudos realizados aos comportamentos destes líderes, que são os treinadores, devido ao facto de serem indivíduos responsáveis por tomar decisões relativas a assuntos internos da equipa, como estratégias, táticas e ainda sobre assuntos relacionados com os próprios membros das equipas que lideram, sendo que, são estes os principais responsáveis pela performance dos atletas, o que é igualmente influenciado pela forma como lideram o grupo (Vincer & Loughhead, 2010)

Silva et al. (2021) referem que o estilo de liderança apresentado pelo treinador vai influenciar a motivação dos atletas, o que se vai refletir no seu comportamento e rendimento. Sendo que o líder exerce a sua liderança através da comunicação, mas é também através da comunicação que o treinador cria um clima favorável à aprendizagem e desenvolvimento das capacidades dos atletas.

O treinador e o líder possuem, em si, a capacidade não apenas de exercer um único estilo de lideranças, mas sim vários estilos de liderança conforme a situação e os indivíduos que lidera (Chelladurai & Saleh, 1980). A isto Cunha e Rego (2005) referem como sendo o líder camaleónico. Este líder torna-se mais eficaz, pois consegue adaptar o seu comportamento aquilo que a situação exige de momento. Da mesma forma que o comportamento humano é, normalmente, marcado pela situação, também assim deve ser o estilo de liderança, pois um determinado estilo num determinado momento pode ser bem sucedido e noutro não tão bem sucedido e vice-versa, daí Høigaard, Jones e Peters (2008) indicarem que não existe uma fórmula indicada para liderar pois os líderes devem adaptar a forma como lideram de modo a serem mais eficazes na sua tarefa.



Descrição do Contexto

Descrição do Contexto

História do Clube

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

TOCOF, acrónimo para Treino de Otimização das Competências do Futebolista, tem como cores principais o Laranja, Azul e Amarelo.

De acordo com o seu símbolo, o Laranja representa o sol nascente (um novo amanhecer), o Azul, o céu iluminado pelo sol e o Amarelo a estrela, brilho da esperança mesmo quando anoitece.

A conceção deste clube teve início no ano 2003, embora num registo ainda primário, durante o percurso académico no curso de Educação Física e Desporto realizado pelos fundadores Bruno Baptista e Valter Pinheiro. No ISCE criaram um núcleo de enriquecimento desportivo no âmbito do estágio de licenciatura, de onde resultaram vários jogos e torneios com uma base idealista onde todos poderiam jogar. Terminado o curso, este núcleo desportivo acabou devido à saída dos seus impulsionadores para clubes de referência nacional na formação de jogadores.

No ano de 2004, o caminho de ambos os fundadores tem um destino divergente passando Bruno Baptista a representar o Sport Lisboa e Benfica e Valter Pinheiro o Sporting Clube de Portugal.

Em 2007 surge uma nova oportunidade de formarem uma equipa técnica ao serviço do Sport Lisboa e Benfica, começando-se assim a afigurar a ideia de criar uma metodologia de treino com um cunho pessoal fundamentada 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 fundadores da mesma, convidando-os a apresentar a referida metodologia num Congresso Internacional de Treinadores, na Corunha. Foi aí apresentada pela primeira vez a Metodologia TOCOF, a qual foi apresentada perante uma plateia de 200 treinadores tendo-se abordado os pilares estruturantes da mesma.

Por vontade dos dois treinadores, termina o percurso dos mesmos no Sport Lisboa e Benfica, começando então a desenhar-se a criação e fundação de um clube com a designação da metodologia apresentada na Corunha.

Decorria o ano de 2011, quando se deu a possibilidade de se avançar com o projeto na Freguesia da Ramada, presidida então pelo Professor Francisco Bartolomeu que cedeu ao clube a sua única instalação, um campo de futebol 5, semi abandonado e com algum grau de degradação.

O Clube Futebol Metodologia TOCOF inicia, assim, a sua atividade com apenas sete atletas, dois treinadores, Bruno Baptista e Valter Pinheiro, e um treinador estagiário, Francisco Estevam.

No mês de novembro o clube avança sob a Presidência do Sr. Manuel Rolo Baptista, antigo funcionário da Federação Portuguesa de Futebol durante quarenta e seis anos ao qual foi entregue um prémio de mérito pela própria instituição. O Sr. Manuel Rolo Baptista assumiu-se como um pilar fundamental na organização de toda a estrutura associativa e burocrática do clube, devido a todo o conhecimento que foi adquirindo ao longo do tempo que esteve ao serviço da Federação Portuguesa de Futebol.

No final do ano de 2011, o clube contava já com cerca de 30 atletas passando então a treinar em pavilhões polidesportivos, na Ramada e na Póvoa de Santo Adrião.

Em 2013, o clube já contava com 100 atletas tendo então 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.

No ano de 2015, o clube tinha chegado a acordo com a Escola Secundária Pedro Alexandrino para a utilização de um campo exterior em alcatrão, campo esse que à data estava abandonado e altamente degradado, sido posteriormente exigido pela escola apenas a colocação de duas balizas.

O desejo dos responsáveis pelo clube passava também por colocar um piso de relva sintética, mas devido a inexistência de verbas, avançou-se com a possibilidade de colocar um piso usado, que foi cedido pelo clube Águias de Camarate.

O sintético foi montado pelo próprio presidente, coordenadores e treinadores do clube, dando aos atletas melhores condições de treino, apesar dos rolos de relva sintética não terem preenchido todo a largura e profundidade do campo.

Os dirigentes, não satisfeitos com o trabalho realizado, pediram mais tapetes de relva sintética o que levou ao aumento do campo em fevereiro de 2016 com a ajuda da Junta de Freguesia da Póvoa de Santo Adrião. Este sintético, apesar de degradado, revelou-se uma grande melhoria no que toca às condições do clube, tendo sido utilizado até fevereiro de 2018.

As atribuições de variados prémios de mérito desportivo, projetaram o Clube a nível do concelho e do distrito, como consequência, foi atribuído por parte do Município de Odivelas um orçamento para a colocação de um relvado sintético semi novo, que em março de 2018 já se encontrava pronto para utilização.

Devido a esta obra o clube conseguiu que todos os escalões começassem a treinar no mesmo espaço desportivo e com melhores condições para a prática da modalidade de futebol.

Atualmente, o clube conta com cerca de 200 atletas, entre escalões masculinos e femininos, com idades compreendidas entre os 3 e os 17 anos.

O principal lema deste clube é: “Todas as crianças podem jogar e competir, independentemente das suas capacidades, religião ou sexo”. No TOCOF o futebol é para todos.

Escalão, equipa e campeonato

A equipa onde estamos a estagiar, pertencente ao escalão de Juvenis, conta com 29 atletas dos quais 3 são guarda-redes.

Este escalão, tratando-se de um escalão não federado irá disputar a Liga Divisão de Elite, organizada pelo próprio clube, juntamente com mais 6 clubes.

Nome	Símbolo
AC Malveira	
Bless Academy	
CF Estrela da Amadora	
CFM TOCOF	
EF Belém Algés	
Real Sport Clube	

Tabela 1 – Constituição da Liga Divisão de Elite;

Equipa técnica:

Função	Nome
Treinador Principal	Valter Pinheiro
Treinador Adjunto	Alexandre Bento
Treinador Adjunto	Fábio Cunha
Treinador de Guarda-Redes	António Pinheiro
Treinador Adjunto / Estagiário	Bruno Barão Duarte

Tabela 2 – Constituição e funções da equipa técnica;

Função do Treinador Principal – Valter Pinheiro

Cabe ao treinador Principal, supervisionar e organizar todas as sessões de treino assim como delegar em cada treinador-adjunto as suas funções específicas em cada sessão de treino. É da sua responsabilidade o planeamento dos microciclos com base nos objetivos definidos entre todos os elementos da equipa técnica os quais fazem chegar atempadamente a equipa técnica antes do treino para que todos saibam as suas funções e missões durante o decorrer do mesmo.

Em jogo cabe a este a comunicação com a equipa em campo contando sempre com as opiniões e observações da equipa técnica.

Função do Treinador Adjunto – Alexandre Bento

O treinador Adjunto tem como funções relativamente a equipa trabalhar os movimentos de controlo a profundidade, a basculação da equipa e as saídas de bola na 1ª fase de construção. Mais especificamente, em treino este treinador é responsável por dinamizar e montar os exercícios de treino, trabalhar a linha defensiva e realizar o controlo pós treino junto dos atletas.

Já nos momentos de competição tem como funções analisar os comportamentos da equipa, observar e apontar os tempos de jogo dos atletas e dinamizar o aquecimento pré-jogo.

Função do Treinador Adjunto – Fábio Cunha

O treinador Adjunto tem como funções auxiliar em treino os movimentos respetivos ao ataque assim como a defesa, tem como responsabilidade dinamizar e montar os exercícios assim como ajudar na escolha dos atletas para cada exercício de treino.

Em jogo tem como função observar os movimentos da equipa relativos a linha média.

Função do Treinador Adjunto / Estagiário – Bruno Barão Duarte

O treinador Adjunto / Estagiário tem como funções trabalhar os movimentos de ataque a profundidade, os contra movimentos da equipa, o movimento em “L” dos pontas de lança e os apoios frontais dos atletas. Em treino, fica responsável pelo aquecimento pré-treino, dinamização e montagem dos exercícios e o trabalho da linha ofensiva.

Em competição tem como funções analisar a equipa, realizar o aquecimento dos suplentes e dinamizar o aquecimento pré-jogo.

Função do Treinador de Guarda-Redes – António Pinheiro

O treinador de Guarda-Redes tem como função preparar as sessões de treino específicas dos Guarda-redes separado do treino da restante equipa, no decorrer do treino dos Guarda-redes (em conjunto com a restante equipa) o treinador de Guarda-redes é responsável por realizar as correções aos mesmos.

Em jogo tem como responsabilidade realizar o aquecimento dos Guarda-redes e corrigir os seus posicionamentos em campo.

Pontos fortes do treinador estagiário:

- Motivação para o treino e competição;
- Ambição de querer cada vez mais fazer uso das ferramentas que possui para melhorar a qualidade e controlo do treino;
- Facilidade de comunicação com os atletas e pais;
- Ser empreendedor;

Pontos fracos do treinador estagiário:

- Emissão de feedback instrutivo;
- Formulação e aplicação de um modelo de jogo;
- Interpretação de determinados momentos do jogo;



Análise Inicial do Contexto

Análise Inicial do Contexto

A época desportiva iniciou-se no dia 6 de setembro de 2021, sendo que no primeiro treino realizado foram efetuados testes aos atletas de forma a perceber a forma física em que se encontravam nesta fase inicial.

Foram aplicados testes com o intuito de avaliar a agilidade e força explosiva dos membros inferiores dos atletas.

De modo a avaliar a agilidade dos atletas, foi escolhido o teste 505, este teste, tal como indica Tomás et al. (2014), conta com um momento de aceleração, desaceleração, mudança de direção e uma nova aceleração. O teste repete-se 2 vezes sendo que, na primeira tentativa a mudança direção deve ser realizada com o pé dominante e a segunda tentativa com o pé não dominante.

O teste inicia-se com uma corrida de aceleração de 10 metros, após os 10 metros serem alcançados o atleta percorre 5 metros, seguido da mudança de direção e nova aceleração de 5 metros. É apenas nesta zona de 5 metros que o tempo é tido em conta, tal como está indicado na figura 1.

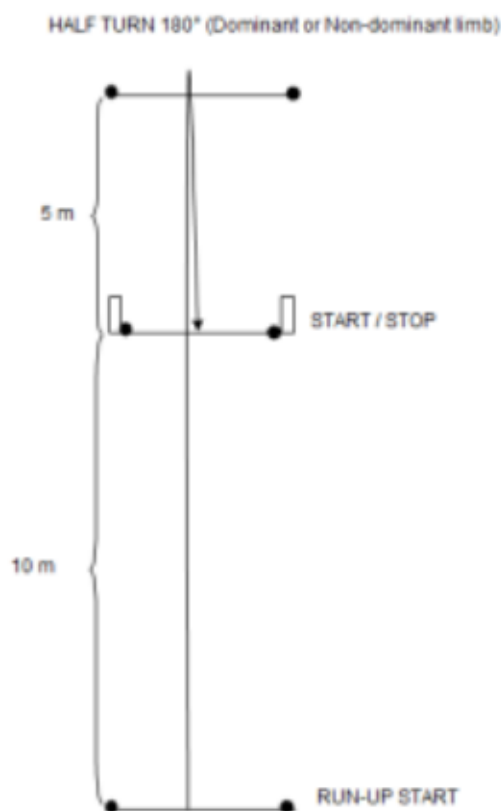


Figura 1 – Teste 505 de agilidade;

Os resultados deste teste serão indicados em segundos (s) e retirados com recurso a um cronômetro, sendo que, o treinador responsável pelas medições terá de ser o mesmo em todos os testes para minimizar eventuais erros humanos.

Para finalizar as 3 componentes a serem avaliadas, a força explosiva dos membros inferiores será avaliada com recurso a Counter Movement Jump Test (Basso & Farias, 2019). Este teste tem como objetivo avaliar a distância máxima entre os pés e o solo após um salto dos atletas.

Este teste inicia-se com os atletas em posição vertical, após um ligeiro agachamento os atletas realizam um salto (sem auxílio dos membros superiores que podem ser colocados ao lado do corpo ou com as mãos na cintura) tal como está indicado na figura 3. Cada atleta irá realizar 2 repetições havendo um intervalo mínimo entre cada repetição de 10 segundos.

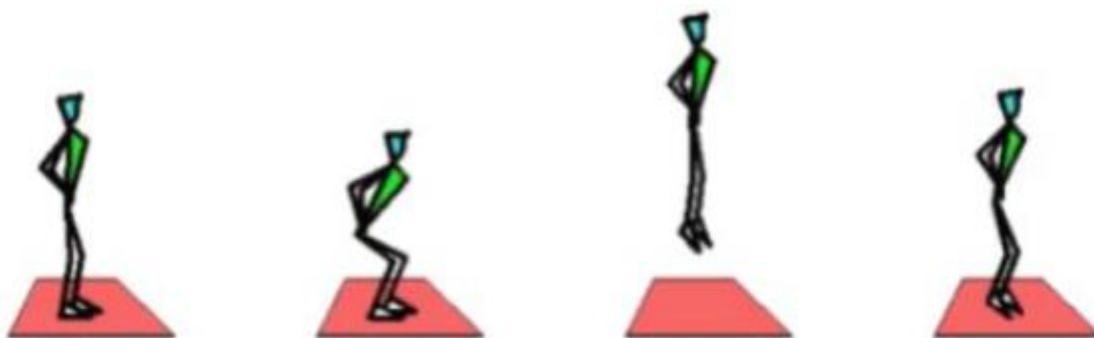


Figura 2 – Representação do Counter Movement Jump Test;

Os valores deste teste serão utilizados com recurso a aplicação **VertVision – Vertical Jump** e apresentados em centímetros (cm).

Juntando a estes parâmetros de avaliação física aplicou-se também o Yo-Yo Intermittent Recovery Test nível 1, com o objetivo final de calcular o VO_{2max} de cada atleta,

O cálculo foi efetuado através da seguinte fórmula segundo Bayrakdaroglu et al. (2020):

$$VO_{2max}(ml/kg/min)=YYIRT1 \text{ distance (m)} \times 0,0084+36,4$$

Na reunião de início de época os atletas irão ainda realizar um conjunto de questionários de modo a avaliar o tipo de motivação de cada atleta com recurso ao QOMD-TEOSQ (Questionário de Orientação Motivacional no Desporto – Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) retirado de Massuça et al., (2011).

O QOMD-TEOSQ, questionário composto por 13 questões, sendo 6 relacionadas com o ego e 7 com a tarefa, pretende avaliar se a motivação dos atletas se encontra mais direcionada para o ego ou para a tarefa.

Quando existe uma maior motivação para a tarefa o atleta tende a comparar-se consigo mesmo, desta forma percebe o sucesso com base na melhoria pessoal constante (Sarmiento et al., 2020). Este tipo de motivação é também associada a uma maior sensação de bem estar e persecução dos objetivos (Monteiro et al., 2014). Já uma motivação mais direcionada para o ego está associada a uma maior comparação com o outro apenas havendo percepção de sucesso quando estes demonstram maior competência que os restantes atletas (Castillo et al., 2009).

Sarmiento et al., (2020) indicam ainda que o perfil mais comum em atletas de alta competição revela um equilíbrio entre a motivação para a tarefa e a motivação para o ego. Foi também utilizado um questionário de avaliação psicológica PSIS composto por 39 questões, que pretendem avaliar um conjunto de 5 dimensões, controlo de ansiedade, concentração, Autoconfiança, motivação e ênfase na equipa.

Avaliação individual de cada atleta

Em cada avaliação do atleta irão constar os resultados nos testes de avaliação realizados no primeiro treino da época, assim como os resultados dos questionários realizados. Desta forma, tanto a nível físico como psicológico, cada atleta terá a sua avaliação apresentada individualmente ao invés de apenas apresentar a média da equipa, evitando “mascarar” valores que possam representar riscos de lesão, por uma deficiente condição física ou risco de Burnout.

A inexistência destes dados nas fichas dos atletas significa que os mesmos não estiveram presentes no dia reservado para a avaliação.

Cada ficha irá contar ainda com as medições corporais de cada atleta (altura, peso e IMC), aspetos técnicos e táticos dos mesmos.

A caracterização individual dos atletas resulta de uma observação direta e sistemática do seu comportamento em treino e competição por parte do treinador principal e restante equipa técnica havendo, eventualmente, uma comparação entre os momentos de treino e de competição (Brito, 1998).

Nome: Pedro Ventura

Número da camisola: 12

Posição: Guarda-Redes

Altura: 1,77 m

Peso: 110,70 Kg

IMC: 35,3 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s & V_m) – Pé Drt (3,48 s) (V_m = 2,87 m/s) ; Pé Esq (3,54 s) (V_m = 2,82 m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 17,41 Cm;

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 33,3% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 47,5% ;
 - Concentração – 41,7% ;
 - Auto-confiança – 69,4% ;
 - Motivação – 71,4% ;
 - Ênfase na equipa – 82,1% ;
- O atleta revela ser mais motivado para a tarefa do que para o ego, em treino revela de facto alguma falta de concentração nomeadamente quando os exercícios são explicados, já no controlo de ansiedade este revela alguma debilidade, principalmente se o aquecimento não corre bem e se o jogo não inicia com boas ações suas;

Aspetos Técnicos:

- Bom a jogar com os pés na realização de passes curtos, no entanto, um pouco débil na colocação de bolas altas com o pé, necessita de trabalhar a técnica de passe;
- Bom na técnica de mergulho para defender as bolas, havendo apenas dificuldade quando estas bolas são colocadas altas, devido ao seu peso;

Aspetos Táticos:

- Bem colocado entre os postes, revela alguma dificuldade na saída de entre os postes, nomeadamente no momento certo para o fazer;

Nome: Juan Danilue

Número da camisola: 1

Posição: Guarda-Redes

Altura: 1,73 m

Peso: 59,50 Kg

IMC: 19,88 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s & V_m) – Pé Drt (3,06 s) (V_m= 3,27 m/s) ; Pé Esq (2,85 s) (V_m= 3,51 s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 19,91 Cm;

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 23,3% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 47,5% ;
 - Concentração – 91,7% ;
 - Auto-confiança – 52, 8% ;
 - Motivação – 64,3% ;
 - Ênfase na equipa – 78,6% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente para o ego. Demonstra, através do questionário, que é altamente concentrado e, de facto, pelas sessões de treino é, dando uma alta importância a explicação do exercício quando lhe é dada. Revela, no entanto, pouco controlo de ansiedade e de auto-confiança, principalmente quando as suas ações em campo não decorrem como espetável;

Aspetos Técnicos:

- Bom a jogar com os pés, no entanto revela alguma dificuldade no pontapé de baliza quando necessita de jogar longe;
- Ágil na técnica de mergulho para defender bolas quer sejam baixas, médias ou altas;

Aspetos Táticos:

- Rápido a entender qual o momento certo de sair de entre os postes e seguro das suas ações quando o faz;

Nome: José Dias

Número da camisola: 1 (Alterna jogos com o jogador Juan Danilue)

Posição: Guarda-Redes

Altura: 1,59 m

Peso: 73,35 Kg

IMC: 29,01 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s & V_m) – Pé Drt (4,02 s) (V_m= 2,49 m/s) ; Pé Esq (3,93 s) (V_m= 2,54 m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 9,42 Cm;

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 40% ;
 - Tarefa – 85,7% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 42,5% ;
 - Concentração – 29,2% ;
 - Auto-confiança – 44,4% ;
 - Motivação – 53,6% ;
 - Ênfase na equipa – 67,9% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com a motivação para o ego, revela alguns problemas de controlo de ansiedade e auto-confiança, principalmente quando as coisas não correm bem na sua posição, revela alguma desconcentração, algo que se nota em campo aquando da explicação dos exercícios;

Aspetos Técnicos:

- O atleta revela algumas dificuldades na técnica de passe curto, longo e igualmente na colocação da bola com a mão;
- Apesar da sua composição física o atleta demonstra-se ágil na técnica de mergulho para defender bolas baixas e médias, bolas altas apresentam um problema devido a sua estatura;

Aspetos Táticos:

- Pouco seguro entre os postes e também a sair de entre os postes;

Nome: David Sequeira

Número da camisola: 15

Posição: Lateral Direito

Altura: 1,63 m

Peso: 51,35 Kg

IMC: 19,32 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s & V_m) – Pé Drt (2,96 s) (V_m= 3,38 m/s) ; Pé Esq (3,02 s) (V_m= 3,31 m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 25,12 Cm;
- VO_{2max}(ml/kg/min) – 40,768 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 60% ;
 - Tarefa – 85,7% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 47,5% ;
 - Concentração – 45,8% ;
 - Auto-confiança – 72,2% ;
 - Motivação – 64,3% ;
 - Ênfase na equipa – 92,9% ;
- Apresenta uma motivação mais direcionada para a tarefa comparativamente com o ego, revela ainda alguns problemas no controlo da ansiedade notando-se um pouco tenso e ansioso no iniciar do jogo, esta ansiedade tende a manter-se se o jogo começa mal e tende a dissipar rapidamente quando este inicia bem;

Aspetos Técnicos:

- Apresenta uma boa qualidade de passe curto, já no passe logo apresenta alguma dificuldade;

Aspetos Táticos:

- Percebe facilmente quando deve baixar a sua posição para formar a linha de 5 defesas, tendo igualmente atenção a formação da linha para não beneficiar o adversário nos foras-de-jogo;
- Tem alguma dificuldade em perceber quando deve subir no terreno e para que zona deve subir de modo a ganhar vantagem ao adversário;

Nome: Guilherme Cunha

Número da camisola: 3

Posição: Lateral Direito

Altura: 1,68 m

Peso: 74,60 Kg

IMC: 26,43 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s & V_m) – Pé Drt (3,63 s) (V_m= 2,75 m/s) ; Pé Esq (3,59 s) (V_m= 2,79 m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 15,24 Cm;
- VO_{2max}(ml/kg/min) – 37.996 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 36,7% ;
 - Tarefa – 77,1% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 42,5% ;
 - Concentração – 54,2% ;
 - Auto-confiança – 55,5% ;
 - Motivação – 71,5% ;
 - Ênfase na equipa – 85,7% ;
- Apresenta uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, revela pouco controlo da ansiedade, nomeadamente nos momentos que antecedem o jogo e no decorrer do mesmo, o que resulta muitas vezes a que abandone o jogo mais cedo para o banco de suplentes por cansaço muito rápido ou por lesão;

Aspetos Técnicos:

- Revela uma boa qualidade de passe quer curto quer longo;

Aspetos Táticos:

- Percebe bem qual o momento para recuar e formar a linha de 5 defesas e qual o momento de subir no terreno após conquista da bola, revela, no entanto, alguma debilidade para perceber onde se tem de colocar quando sobe no terreno de jogo de modo a ser uma linha de passe viável;

Nome: Gonçalo Mendes

Número da camisola: 14

Posição: Defesa Central Esquerdo / Direito

Altura: 1,80 m

Peso: 78,30 Kg

IMC: 24,17 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s & V_m) – Pé Drt (3,17 s) (V_m= 3,15 m/s) ; Pé Esq (3,14 s) (V_m= 3,18 m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 17,60 Cm;
- VO_{2max}(ml/kg/min) – 39,424 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 46,7% ;
 - Tarefa – 80% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 50% ;
 - Concentração – 50% ;
 - Auto-confiança – 69,4% ;
 - Motivação – 78,6% ;
 - Ênfase na equipa – 75% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, revela também ser altamente motivado e empenhado no treino;

Aspetos Técnicos:

- Demonstra algumas debilidades no passe curto e longo, coloca bem os apoios quando executa a contenção;

Aspetos Táticos:

- Rápido a assumir a sua posição na linha de 5 defesas e a pressionar o ponta de lança quando este recebe a bola de costas para a baliza, revela, no entanto, algumas dificuldades sobre quando deve subir ou baixar no terreno mediante a posição da bola tendo de ser corrigido por feedback dos treinadores ou do defesa central ao seu lado;

Nome: Lucas Cruz

Número da camisola: 5

Posição: Defesa Central

Altura: 1,64 m

Peso: 65,30 Kg

IMC: 24,28 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s & V_m) – Pé Drt (2,93 s) (V_m= 3,41 m/s) ; Pé Esq (2,99 s) (V_m= 3,34 m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 25,15 Cm;
- VO_{2max}(ml/kg/min) – 39,424 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 36,7% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 42,5% ;
 - Concentração – 87,5% ;
 - Auto-confiança – 75% ;
 - Motivação – 60% ;
 - Ênfase na equipa – 89,3% ;
- Revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, segundo o questionário PSIS revela uma elevada concentração, o que se verifica em treino quer nas tomadas de decisões quer durante a explicação dos exercícios sendo também muito confiante das suas capacidades, foi o capitão escolhido unanimemente pelos colegas;

Aspetos Técnicos:

- Revela uma muito boa qualidade de passe curto e longo e boa colocação dos apoios quando em contenção;

Aspetos Táticos:

- É capaz de ler muito bem as situações de jogo guiando os colegas em campo que formam consigo a linha de 5 defensiva, quando a equipa se encontra em organização defensiva, identifica ainda muito bem os momentos certos para reagir ao adversário, subir e descer a linha defensiva;

Nome: Daniel Alves

Número da camisola: 2

Posição: Defesa Central Esquerdo / Direito

Altura: 1,83 m

Peso: 64,40 Kg

IMC: 19,2 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – (Faltou);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – (Faltou);
- VO_{2max}(ml/kg/min) – 40,432 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 23,3% ;
 - Tarefa – 94,3% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 62,5% ;
 - Concentração – 79,2% ;
 - Auto-confiança – 88,9% ;
 - Motivação – 64,3% ;
 - Ênfase na equipa – 85,7% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, consegue entrar no jogo confiante nas suas capacidades independentemente do adversário, em treino revela sempre uma grande concentração no que é dito e pedido pela equipa técnica;

Aspetos Técnicos:

- Revela algumas debilidades no passe curto e longo, compensando, no entanto, com uma bola técnica de desarme, fruto de uma boa colocação dos apoios e do corpo que possui;

Aspetos Táticos:

- Identifica facilmente o momento em que deve subir e descer no terreno com a linha defensiva, reagindo muito bem quando a bola é colocada alta para um adversário que se encontra colocado a sua frente, antecipando-se e roubando a bola com sucesso a maior parte das vezes;

Nome: Marco Borges

Número da camisola: 20

Posição: Defesa Central

Altura: 1,74 m

Peso: 66,15 Kg

IMC: 21,85 Kg/m²;

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (3,03 s) ($V_m= 3,30$ m/s) ; Pé Esq (3,02 s) ($V_m= 3,31$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 22,74 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 39,76 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 30% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 55% ;
 - Concentração – 62,5% ;
 - Auto-confiança – 91,7% ;
 - Motivação – 92,9% ;
 - Ênfase na equipa – 75% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, é sempre muito confiante nas suas capacidades e procura constantemente aprender mais e perceber os motivos dos seus erros quando os comete, revela-se ansioso quando alguém de fora do campo diz algo sobre a sua prestação ou da equipa;

Aspetos Técnicos:

- Apresenta uma boa qualidade de passe curto e longo embora no passe longo nem sempre consiga colocar a bola onde pretende, apresenta uma boa colocação dos apoios para efetuar o desarme;

Aspetos Táticos:

- Percebe muito bem o momento de subir e descer a linha defensiva consigo, sendo rápido a reagir quando a bola é colocada alta e este tem a hipótese de subir e antecipar-se ao adversário;

Nome: Daniel Moreira

Número da camisola: 18

Posição: Lateral Esquerdo

Altura: 1,71 m

Peso: 53,95 Kg

IMC: 18,45 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (2,87 s) ($V_m = 3,48$ m/s) ; Pé Esq (3,02 s) ($V_m = 3,31$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 24,13 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – (Faltou devido a lesão);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 50% ;
 - Tarefa – 97,1% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 55% ;
 - Concentração – 75% ;
 - Auto-confiança – 72,2% ;
 - Motivação – 89,3% ;
 - Ênfase na equipa – 82,1% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, tem perfeita noção das capacidades e revela confiança nas coisas que sabe executar bem, sem que, no entanto, deixe de se esforçar ao máximo para melhorar as suas debilidades, encontra-se sempre muito atento as instruções dadas quer em treino quer em jogo;

Aspetos Técnicos:

- Boa capacidade de passe curto e longo, apresenta uma boa colocação dos apoios quando realiza a contenção, revela ainda ser forte no 1x1 na linha lateral sem medo de enfrentar o adversário e reagir caso perda a bola;

Aspetos Táticos:

- Percebe rapidamente quando deve descer no terreno e formar a linha de 5 defensiva e quando deve abandonar esta linha e subir no terreno para oferecer uma linha de passe válida;

Nome: Edgar Tavares

Número da camisola: 13

Posição: Médio Centro

Altura: 1,72 m

Peso: 65,40 Kg

IMC: 22,11 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (2,81 s) ($V_m = 3,56$ m/s) ; Pé Esq (2,96 s) ($V_m = 3,38$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 28,20 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 40,096 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 36,7% ;
 - Tarefa – 85,7% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 45% ;
 - Concentração – 54,2% ;
 - Auto-confiança – 72,2% ;
 - Motivação – 75% ;
 - Ênfase na equipa – 85,7% ;
- O atleta revela ser mais motivado para a tarefa comparativamente com o ego, demonstra ainda em treino e competição confiança nas suas capacidades estando sempre disposto a ouvir e melhorar, quando em situação de jogo comete alguns erros revela alguma dificuldade em concentrar-se;

Aspetos Técnicos:

- Apresenta muito boa qualidade de passe curto e longo, boa qualidade de drible e remate, em momentos de organização defensiva coloca bem os apoios de modo a conseguir desarmar os adversários;

Aspetos Táticos:

- Percebe facilmente a sua posição em campo e as ações que lhe são incumbidas pela equipa técnica, tem por vezes alguma tendência a subir demasiado no terreno embora a maior parte das vezes o corrija rapidamente

Nome: Ivan António

Número da camisola: 6

Posição: Médio Centro

Altura: 1,74 m

Peso: 58,90 Kg

IMC: 19,5 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – (Faltou);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – (Faltou);
- VO_{2max}(ml/kg/min) – (Faltou);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 46,7% ;
 - Tarefa – 94,3% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 47,5% ;
 - Concentração – 50% ;
 - Auto-confiança – 58,3% ;
 - Motivação – 71,4% ;
 - Ênfase na equipa – 78,6% ;
- O atleta revela-se mais motivado para a tarefa comparativamente com o ego, revela igualmente ser bastante motivado de forma geral, apresenta alguns problemas de concentração, mais em treino do que em momentos competitivos e revela algumas dificuldades em controlar a sua ansiedade;

Aspetos Técnicos:

- O atleta é dotado de uma boa capacidade de passe curto, no entanto os passes longos representam dificuldades, o seu ponto forte é a capacidade de drible aliado com a sua grande velocidade;

Aspetos Táticos:

- O atleta posiciona-se muito bem dentro de campo percebendo as suas missões táticas e a forma com que estas se aliam nas missões conjuntas da equipa, apresenta igualmente uma boa leitura de jogo o que o permite realizar bons passes ou optar pelo drible;

Nome: Lourenço Vieira

Número da camisola: 10

Posição: Médio Centro

Altura: 1,67 m

Peso: 60,10 Kg

IMC: 21,55 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (3,05 s) ($V_m = 3,28$ m/s) ; Pé Esq (2,84 s) ($V_m = 3,52$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 22,82 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 42,448 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 46,7% ;
 - Tarefa – 77,1% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 47,5% ;
 - Concentração – 62,5% ;
 - Auto-confiança – 66,7% ;
 - Motivação – 64,3% ;
 - Ênfase na equipa – 75% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, o atleta demonstra ser confiante nas suas capacidades, no entanto, falta copiosamente aos jogos o que revela alguma falta de comprometimento com a equipa;

Aspetos Técnicos:

- Apresenta uma boa qualidade de passe quer curto, quer longo assim como uma boa capacidade de drible;

Aspetos Táticos:

- Percebe bem qual a sua posição e movimentações que deve executar de modo a ser uma vantagem no ataque sem comprometer a defesa em caso de perda de bola;

Nome: Hamza Arshad

Número da camisola: 11

Posição: Médio Centro / Extremo Direito

Altura: 1,65 m

Peso: 47,00 Kg

IMC: 17,26 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (2,87 s) ($V_m = 3,48$ m/s) ; Pé Esq (2,53 s) ($V_m = 3,95$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 27,99 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 41,104 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 40% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 50% ;
 - Concentração – 50% ;
 - Auto-confiança – 63,9% ;
 - Motivação – 67,9% ;
 - Ênfase na equipa – 82,1% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, revela igualmente em treino e competição uma grande confiança nas suas capacidades e habilidades assim como um tremendo esforço para auxiliar a equipa em todos os momentos do jogo;

Aspetos Técnicos:

- O atleta apresenta uma boa qualidade de passe curto e longo, apresenta também uma boa capacidade de drible o que o leva a assumir ações de 1x1;

Aspetos Táticos:

- Revela algumas dificuldades relativamente ao seu posicionamento em campo subindo muitas vezes para a posição do ponta de lança quando a equipa se encontra em organização defensiva, o que acaba por criar espaços no meio campo por onde o adversário circula a bola;

Nome: Eber Dala

Número da camisola: 13

Posição: Médio Centro / Extremo Esquerdo

Altura: 1,62 m

Peso: 43,20 Kg

IMC: 16,5 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – (Faltou);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – (Faltou);
- VO_{2max}(ml/kg/min) – 40,432 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 60% ;
 - Tarefa – 100% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 65% ;
 - Concentração – 83,3% ;
 - Auto-confiança – 83,3% ;
 - Motivação – 89,3% ;
 - Ênfase na equipa – 78,6% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, o atleta revela uma grande confiança nas suas capacidades assim como uma grande motivação para melhorar as suas capacidades em prol da equipa;

Aspetos Técnicos:

- O atleta apresenta uma boa capacidade de passe curto no entanto a sua “arma” mais forte é a sua capacidade drible aliada com a sua velocidade;

Aspetos Táticos:

- O atleta revela algumas dificuldades no seu posicionamento em campo, mas apresentando uma boa capacidade de aprendizagem poderá ser uma mais valia de forma regular na posição de médio centro, no entanto a posição onde este se sente mais confortável é a de extremo, devido ao facto de poder partir mais vezes em situações de 1x1 onde apresenta uma alta taxa de sucesso;

Nome: Enzo Bento

Número da camisola: 16

Posição: Extremo Esquerdo

Altura: 1,68 m

Peso: 50,00 Kg

IMC: 17,71 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (2,99 s) ($V_m= 3,34$ m/s) ; Pé Esq (2,90 s) ($V_m= 3,45$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 17,75 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – (Faltou);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 40% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 57,5% ;
 - Concentração – 37,5% ;
 - Auto-confiança – 75% ;
 - Motivação – 60,7% ;
 - Ênfase na equipa – 67,9% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, em treino demonstra ser um pouco distraído no momento da explicação dos exercícios levando a que necessite de questionar a equipa técnica no decorrer do treino sobre o que fazer, já em jogo o atleta demonstra as suas qualidades sem ansiedade aparente, possível fruto de já ter sido federado anteriormente;

Aspetos Técnicos:

- Apresenta uma boa qualidade de passe curto em detrimento do passe longo, revela, no entanto, uma boa capacidade de drible;

Aspetos Táticos:

- Percebe bem o momento correto de avançar no terreno quando não se encontra com bola, conseguindo receber a bola nas costas do adversário devido a sua velocidade;

Nome: Miguel Fialho

Número da camisola: 22

Posição: Extremo Esquerdo / Extremo Direito

Altura: 1,60 m

Peso: 42,70 Kg

IMC: 16,7 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – (Faltou);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – (Faltou);
- VO_{2max}(ml/kg/min) – 39,088 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 33,3% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 45% ;
 - Concentração – 62,5% ;
 - Auto-confiança – 69,4% ;
 - Motivação – 57,1% ;
 - Ênfase na equipa – 82,1% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, revela no entanto um baixo valor de motivação no geral, apresenta ainda um baixo valor de controlo de ansiedade. Demonstra um grande ênfase na equipa;

Aspetos Técnicos:

- O atleta apresenta boa qualidade de passe curto já o mesmo não acontece no passe longo tendo dificuldades em levantar a bola do chão, apresenta no entanto uma razoável capacidade de drible;

Aspetos Táticos:

- Apresenta algumas dificuldades no seu posicionamento em campo no entanto as vezes em que decide partir para situações de 1x1 consegue ganhar vantagem e criar algum perigo;

Nome: João Colónia

Número da camisola: 23

Posição: Extremo Direito

Altura: 1,73 m

Peso: 67,45 Kg

IMC: 22,54 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (3,02 s) ($V_m = 3,31$ m/s) ; Pé Esq (3,24 s) ($V_m = 3,09$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 25,27 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 39,676 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 50% ;
 - Tarefa – 77,1% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 45% ;
 - Concentração – 45,8% ;
 - Auto-confiança – 72,2% ;
 - Motivação – 53,6% ;
 - Ênfase na equipa – 78,6%
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, revelando, no entanto, valores relativamente próximos para as duas dimensões. Revela em treino confiança nas suas capacidades, já em jogo, se este não inicia conforme pretende o seu rendimento baixa;

Aspetos Técnicos:

- Apresenta algumas dificuldades no passe quer curto, quer longo necessitando ainda de trabalhar corretamente a técnica, a nível defensivo o atleta consegue realizar bem a cobertura da bola utilizando o seu corpo;

Aspetos Táticos:

- O atleta revela algumas debilidades no posicionamento em campo, podendo, no entanto, ser resultado de ter iniciado a época 2 semanas depois dos restantes colegas;

Nome: Jorge Danilo

Número da camisola: 21

Posição: Extremo Direito

Altura: 1,62 m

Peso: 42,70 Kg

IMC: 16,27 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (3,29 s) ($V_m = 3,04$ m/s) ; Pé Esq (3,78 s) ($V_m = 2,65$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 15,51 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 39,088 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 20% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 27,5% ;
 - Concentração – 16,6% ;
 - Auto-confiança – 30,6% ;
 - Motivação – 67,9% ;
 - Ênfase na equipa – 71,4% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego. O atleta apresenta constantemente problemas de confiança muito devido a sua baixa estatura o que o leva muitas vezes a desistir de certos duelos individuais em campo por medo de não conseguir fazer melhor que os colegas e adversários, em jogo apresenta-se muito ansioso, no entanto, se o jogo inicia de boa forma para si este jogo no máximo das suas capacidades;

Aspetos Técnicos:

- O atleta apresenta uma boa qualidade de passe curto, mas algumas debilidades no passe longo, apresenta uma boa capacidade de drible que concilia com o facto de ser rápido;

Aspetos Táticos:

- Percebe muito bem os momentos em que deve descer no terreno e subir no mesmo, com ou sem bola;

Nome: Frederico Borges

Número da camisola: 17

Posição: Extremo Direito / Lateral Direito

Altura: 1,65 m

Peso: 60,00 Kg

IMC: 22,04 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (2,96 s) ($V_m = 3,38$ m/s) ; Pé Esq (3,02 s) ($V_m = 3,31$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 15,51 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – (Faltou);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 20% ;
 - Tarefa – 100% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 65% ;
 - Concentração – 79,2% ;
 - Auto-confiança – 88,9% ;
 - Motivação – 96,4% ;
 - Ênfase na equipa – 96,4% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com ego. Revela igualmente ser muito confiante nas suas habilidades, nunca parando de querer melhor e aprender mais mostrando-se constantemente concentrado e recetivo as indicações dadas em treino e jogo;

Aspetos Técnicos:

- Revela uma boa qualidade passe quer curto, quer longo, demonstra também uma boa qualidade drible, a nível defensivo coloca bem os apoios quando em contenção;

Aspetos Táticos:

- Percebe muito bem o momento certo para subir e descer no terreno em ambas as posições em que joga;

Nome: João Baptista

Número da camisola: 19

Posição: Extremo Direito / Ponta de Lança

Altura: 1,70 m

Peso: 57,70 Kg

IMC: 19,97 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (3,03 s) ($V_m = 3,30$ m/s) ; Pé Esq (3,03 s) ($V_m = 3,30$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 17,51 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 41,44 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 40% ;
 - Tarefa – 85,7% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 52,5% ;
 - Concentração – 54,2% ;
 - Auto-confiança – 75% ;
 - Motivação – 71,4% ;
 - Ênfase na equipa – 78,6% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, revela uma grande confiança nas suas habilidades, no entanto, quando as coisas não lhe correm como planeado este leva algum tempo até se recompor e tentar ultrapassar a situação passada;

Aspetos Técnicos:

- Apresenta uma boa capacidade passe curto, já o passe longo por vezes apresenta um desafio, revela alguma eficácia em situações ofensivas de 1x1 e apresenta também uma boa qualidade de remate;

Aspetos Táticos:

- Percebe bem em que momentos deve subir e descer no terreno de jogo, no entanto o seu posicionamento, principalmente em momentos de transição ofensiva e organização ofensiva revela algumas debilidades;

Nome: Jeverson Gomes

Número da camisola: 16

Posição: Extremo Esquerdo

Altura: 1,62 m

Peso: 39,50 Kg

IMC: 15,1 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – (Faltou);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – (Faltou);
- VO_{2max}(ml/kg/min) – 40,432 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 70% ;
 - Tarefa – 91,5% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 52,5% ;
 - Concentração – 45,8% ;
 - Auto-confiança – 58,3% ;
 - Motivação – 71,4% ;
 - Ênfase na equipa – 78,6% ;
- O atleta apresenta uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, os resultados são no entanto bastante próximos, apresenta-se igualmente bastante motivado e com ênfase na equipa, os níveis de concentração, controlo da ansiedade e auto-confiança revelaram-se baixos;

Aspetos Técnicos:

- O atleta apresenta uma boa capacidade de passe curto no entanto a sua “arma” mais forte é a sua capacidade drible;

Aspetos Táticos:

- O atleta apresenta uma boa colocação dentro de campo, havendo ainda muita margem de progressão devido a inteligência na leitura de jogo que este apresenta, jogando a extremo o atleta procura situações de 1x1 fazendo proveito da sua capacidade de drible;

Nome: Duarte Leote

Número da camisola: 8

Posição: Ponta de Lança

Altura: 1,70 m

Peso: 86,70 Kg

IMC: 30,00 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (3,26 s) ($V_m= 3,07$ m/s) ; Pé Esq (3,23 s) ($V_m= 3,10$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 19,98 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 38,332 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 36,7% ;
 - Tarefa – 82,9% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 57,5% ;
 - Concentração – 58,3% ;
 - Auto-confiança – 58,3% ;
 - Motivação – 35,7% ;
 - Ênfase na equipa – 60,7% ;
- O atleta apresenta uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, devido as suas debilidades físicas como excesso de peso e falta de habilidade técnica o atleta apresenta-se um pouco desmotivado para a prática da modalidade, sem que, no entanto, deixe de participar em todas as sessões de treino e dê tudo o que está ao seu alcance para aprender mais;

Aspetos Técnicos:

- Revela dificuldades nas ações de passe, drible, remate e colocação dos apoios em situações defensivas;

Aspetos Táticos:

- O atleta percebe bem o local onde se deve colocar e o que lhe é pedido para realizar na sua posição, mas devido as suas debilidades não o consegue executar ao mesmo nível que os restantes colegas;

Nome: Adson Silva

Número da camisola: 4

Posição: Ponta de Lança

Altura: 1,72 m

Peso: 78,75 Kg

IMC: 26,62 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (2,96 s) ($V_m= 3,38$ m/s) ; Pé Esq (3,02 s) ($V_m= 3,3$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 27,60 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 39,76 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 66,7% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 42,5% ;
 - Concentração – 45,8% ;
 - Auto-confiança – 30,5% ;
 - Motivação – 57,1% ;
 - Ênfase na equipa – 92,8% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, apresenta alguns problemas de controlo de ansiedade e de concentração, que se fazem notar mais vezes em momentos de competição e não de treino, tenta constantemente melhorar as suas capacidades tendo como objetivo final ajudar a equipa;

Aspetos Técnicos:

- Revela uma boa capacidade passe curto, no entanto apresenta alguma dificuldade no passe longo, em situações de 1x1 faz um bom uso do seu corpo para proteger a bola e apresenta uma boa técnica de drible, apresenta ainda uma boa técnica de remate;

Aspetos Táticos:

- O atleta juntou-se a equipa após início da pré-época pelo que as responsabilidades da posição, movimentações e colocações não estão ainda bem entendidas, no entanto, mostra-se motivado para aprender e melhorar de modo a colmatar estas falhas;

Nome: Pedro Fortunato

Número da camisola: 9

Posição: Ponta de Lança

Altura: 1,75 m

Peso: 76,85 Kg

IMC: 25,09 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (3,05 s) ($V_m = 3,28$ m/s) ; Pé Esq (2,96 s) ($V_m = 3,38$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 28,06 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 39,34 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 66,7% ;
 - Tarefa – 85,7% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 47,5% ;
 - Concentração – 58,3% ;
 - Auto-confiança – 72,2% ;
 - Motivação – 71,4% ;
 - Ênfase na equipa – 71,4% ;
- O atleta apresenta uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, embora o valor desta motivação seja elevado comparativamente com os colegas, o atleta apresenta em treino principalmente uma grande confiança nas suas habilidades, sem que deixe de ouvir as indicações dadas para melhorar todos os aspetos importantes para esta posição;

Aspetos Técnicos:

- Revela uma boa capacidade passe curto, no entanto o passe longo representa alguma dificuldade, em situações de 1x1 faz um bom uso do seu corpo para proteger a bola e apresenta uma boa técnica de remate;

Aspetos Táticos:

- O atleta percebe bem o que necessita de realizar para ter sucesso na sua posição, no entanto revela alguma inconsistência na forma como o realiza, percebe bem quando deve subir e descer no terreno embora por vezes o faça de forma mais lenta;

Nome: Igor Monteiro

Número da camisola: 7

Posição: Ponta de Lança

Altura: 1,85 m

Peso: 94,80 Kg

IMC: 27,7 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – (Faltou);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – (Faltou);
- VO_{2max}(ml/kg/min) – 38,668 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 66,7% ;
 - Tarefa – 91,4% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 55% ;
 - Concentração – 50% ;
 - Auto-confiança – 58,3% ;
 - Motivação – 75% ;
 - Ênfase na equipa – 78,6% ;
- O atleta apresenta uma maior motivação para a tarefa comparativamente com ego, apresentando-se no geral muito motivado, revela mais problemas de ansiedade e de autoconfiança nos momentos competitivos do que no decorrer das sessões de treino;

Aspetos Técnicos:

- O atleta uma boa capacidade de realizar passes longo com relativa eficácia, no entanto demonstra algumas debilidades na realização de passes curtos. O seu ponto forte é a finalização quer pela qualidade de remate quer pela força;

Aspetos Táticos:

- O atleta percebe bem as ações que necessita de realizar no entanto a sua fraca resistência impede-o de o fazer durante bastante tempo, o que por vezes leva a que equipa fique descompensada, apesar de ter uma boa capacidade de remate o atleta ainda não decide bem os momentos corretos para tentar a finalização;

Nome: Miguel Bonfim

Número da camisola: 24

Posição: Ponta de Lança

Altura: 1,84 m

Peso: 76,5 Kg

IMC: 22,6 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – (Faltou);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – (Faltou);
- VO₂max(ml/kg/min) – 39,088 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 40% ;
 - Tarefa – 88,6% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 42,5% ;
 - Concentração – 41,7% ;
 - Auto-confiança – 55,5% ;
 - Motivação – 53,6% ;
 - Ênfase na equipa – 78,6% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, revela no entanto pouco controlo da ansiedade assim como de concentração, tanto em treino como em momentos de competição, entende que não é dos atletas mais habilidosos da equipa o que o leva a apresentar uma fraca auto-confiança e motivação, embora tenho por base um grande ênfase no trabalho para a equipa;

Aspetos Técnicos:

- Revela dificuldades nas ações de passe, drible, remate e colocação dos apoios em situações defensivas;

Aspetos Táticos:

- Sendo este o primeiro ano que o atleta se encontra a praticar a modalidade de futebol este apresenta imensas debilidades no que ao entendimento do jogo diz respeito, pelo que necessita ainda de adquirir muitas bases específicas no futebol;

Nome: Wellington Ormond

Número da camisola: 25

Posição: Ponta de Lança

Altura: 1,75 m

Peso: 55 Kg

IMC: 18 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – (Faltou);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – (Faltou);
- VO₂max(ml/kg/min) – 40,012 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 63,3% ;
 - Tarefa – 91,4% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 67,5% ;
 - Concentração – 70,8% ;
 - Auto-confiança – 86,1% ;
 - Motivação – 85,7% ;
 - Ênfase na equipa – 64,3% ;
- O atleta apresenta uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, sendo que demonstra uma elevada motivação de forma geral, apresenta constantemente uma confiança enorme sobre as suas capacidades, apesar de saber que existem colegas melhores que ele, este não deixa de se ver como o melhor o que lhe dá ainda mais vontade de treinar e esforçar-se ao máximo;

Aspetos Técnicos:

- O atleta apresenta uma qualidade de passe razoável assim como o drible, consegue no entanto colocar bem as bolas no que toca a finalização;

Aspetos Táticos:

- O atleta percebe bem o local onde se deve colocar e o que lhe é pedido para realizar na sua posição, fruto de já ter jogado como guarda-redes e ter aprendido as missões de cada posição aproveitando o facto de nessa posição obter visão de todo o campo;

Nome: Afonso Alves

Número da camisola: 26

Posição: Lateral Esquerdo / Lateral Direito

Altura: 1,66 m

Peso: 49,80 Kg

IMC: 18,07 Kg/m²

Resultados dos testes:

- Teste 505 (s) – Pé Drt (3,21 s) ($V_m = 3,12$ m/s) ; Pé Esq (2,93 s) ($V_m = 3,41$ m/s);
- Counter Movement Jump Test (Cm) – 17,51 Cm;
- VO_{2max} (ml/kg/min) – 42,112 (mL/Kg/min);

Aspetos Psicológicos:

- QOMD-TEOSQ:
 - Ego – 76,6% ;
 - Tarefa – 94,3% ;
- PSIS:
 - Controlo da Ansiedade – 40% ;
 - Concentração – 45,8% ;
 - Auto-confiança – 41,7% ;
 - Motivação – 82,1% ;
 - Ênfase na equipa – 82,1% ;
- O atleta revela uma maior motivação para a tarefa comparativamente com o ego, apresenta alguns problemas em controlar a ansiedade e concentrar-se, mais em momentos competitivos, revela uma grande motivação e isso irá valer-lhe no futuro um lugar entre os melhores atletas da equipa;

Aspetos Técnicos:

- Revela uma boa capacidade passe curto, no entanto o passe longo representa alguma dificuldade, a técnica de remate não é a melhor, mas existe margem de progressão devido ao seu empenho;

Aspetos Táticos:

- O atleta tendo apenas se juntado a equipa passado 2 semanas da pré-época iniciar não tem ainda bem presentes em si os posicionamentos que lhe são incumbidos pela posição assim como as movimentações que deve executar, no entanto demonstra querer aprender pelo que estas falhas serão colmatadas;

Pontos fracos detetados na equipa no decorrer da pré-época

No decorrer da pré-época foram detetados inúmeros erros nos atletas que perfazem o plantel, sendo que a maioria desses erros se trata de questões de conhecimento do jogo ao nível tático o que, naturalmente leva a que a equipa apresente enormes lacunas quando se trata de comportamentos específicos que se pretendem em cada momento do jogo, como bloco e em missões individuais.

No entanto, as maiores lacunas a nível geral que necessitam de ser prontamente corrigidas e entendidas pelos jogadores são:

- Colocação da linha defensiva de forma correta e atenta perante uma voz do líder dentro de campo, que será o defesa central, de modo a perceberem os momentos de bola coberta e bola descoberta, descendo e subindo conforme a informação que o jogo fornece de modo a evitar a colocação da bola nas suas costas;
- Entendimento sobre quem deve pressionar quem mediante a posição que ocupam no campo;
- Perceber melhor os momentos do jogo de modo a tomar proveito dos mesmos quando ocorrem;

Pontos fortes detetados na equipa no decorrer da pré-época

Apesar destas lacunas táticas e da existência de alguns atletas menos dotados tecnicamente a equipa conta de igual forma com atletas que apresentam boas técnicas individuais de drible.

No entanto o ponto forte desta equipa, algo que os irá fazer crescer e melhorar a nível individual e grupal, é a vontade de aprender e entrega que demonstram em cada treino, nunca satisfeitos com o que já sabem e sempre a procurar saber mais para evoluir, trata-se de um grupo bastante unido, muito devido ao facto de alguns atletas estarem juntos há bastantes anos no clube, no entanto não se demonstram fechados aquando da entrada de novos elementos acolhendo-os no seio do grupo.

Avaliação dos microciclos e jogos de treino da pré-época:

Microciclo						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	Jogo 15/15 dias	Folga

A equipa de Juvenis irá realizar os treinos as terças-feiras (Campo Escola Secundária Pedro Alexandrino, futebol 7), quintas-feiras (Campo Escola Secundária Pedro Alexandrino, futebol 7) e sextas-feiras (Campo da Murteira, futebol 11).

Nos treinos de terça-feira e quinta-feira estes irão conter com 1h45min de treino que serão distribuídos da seguinte forma:

- 15min – Aquecimento pré-treino com recurso ao FIFA 11 Plus como forma de prevenção de lesões;
- 30 min – Treino em campo de futebol 5 onde se trabalhara aspetos mais específicos com recurso a jogos reduzidos e condicionados;
- 60 min – Treino em campo de futebol 7 onde se trabalhara aspetos mais macro do modelo de jogo adotado;

Nos treinos de sexta-feira estes irão conter 2 horas de treino distribuídos da seguinte forma:

- 15 min – Aquecimento pré-treino com recurso ao FIFA 11 Plus como forma de prevenção de lesões;
- 30 min – Trabalho de situações específicas de jogo de acordo com o modelo de jogo adotado;
- 45 min – Jogo em campo inteiro de modo a corrigir posicionamentos e comportamentos num campo de futebol 11 com as dimensões que iremos encontrar em situação de competição;
- 30 min – Treino de lances de bola parada, tais como, cantos ofensivos e defensivos, livres ofensivos e defensivos;

1º Microciclo (Período de preparação – 06/09/2021 – 12/09/2022)

Nos primeiros 2 microciclos irão ser realizados 4 treinos semanais, sendo que, 3 serão realizados em campo de futebol 7 localizado na Póvoa de Santo Adrião e 1 em campo de futebol 11 na Murteira, Loures.

Microciclo						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo

1ª Sessão de treino (07/09/2021):

A primeira sessão de treino teve início as 20 horas onde a equipa técnica realizou uma reunião com os atletas para lhes passar os objetivos da época e, tendo já uma ideia prévia das possíveis posições em que cada atleta poderá jogar, foi apresentado um PowerPoint os comportamentos desejáveis a nível individual por posição, a nível setorial e a nível grupal.

As 21 horas, início do treino dos juvenis em campo, foi realizado um ligeiro aquecimento de mobilização geral e coordenação.

De seguida, com o objetivo de colocar em prático e visualizando no campo os movimentos individuais apresentados aos atletas na reunião, foi apenas realizado 1 exercício ao longo de 45' com pequenos intervalos. Esses intervalos serviram para apresentar aos atletas em campo as movimentações que devem executar assim como as várias possibilidades de passes com vista a alcançar o golo.

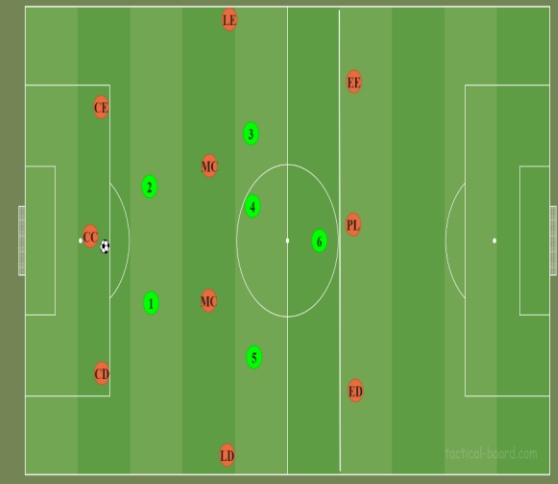
Organização do exercício: 10 x 6	
	<p>Objetivos: Trabalhar comportamento ofensivo da equipa exercício assim como a reação a perda da posse de bola.</p> <p>O exercício inicia no Defesa Central colocado junto a baliza. Este deve tentar ligar com os jogadores colocados no meio campo (Médios Centro e Laterais), por sua vez, estes ao receberem a bola devem ligar com os Extremos ou Ponta de Lança, sem que a equipa defensiva roube a posse de bola. O exercício conclui quando a bola chega aos Extremos ou Ponta de Lança e reinicia novamente no Defesa Central.</p> <p>A equipa defensiva tem como objetivo roubar a posse de bola e passar com ela controlada por entre os defesas.</p>
	Espaço: Aproximadamente 2/3 de campo Futebol 7
	Duração: 45'
	Nº Atletas: 16 atletas

Figura 3 – 1º exercício da 1ª Sessão de treino (07/09/2021)

2ª Sessão de treino (08/09/2021):

Após terem sido detetados algumas lacunas técnicas e táticas dos atletas na 1ª sessão de treino, foi escolhido pela equipa técnica um exercício de posse de bola para executar no tempo dedicado ao aquecimento pré-treino (30'). O exercício executado consistiu num meíinho de 4x1 num espaço curto com o objetivo de manutenção da posse de bola através de um máximo de 2 toques na bola e deslocações de modo que o jogador que recebesse a bola conta-se sempre com pelo menos 2 linhas de passe onde a colocar.

Já na hora de treino realizada no campo de futebol 7, contou com uma repetição do exercício executado na 1ª sessão de treino seguido de um exercício onde os mesmos princípios seriam executados, havendo, no entanto, finalização para cada uma das 2 balizas e jogando apenas por setores, sem que cada jogador pudesse abandonar o seu setor.

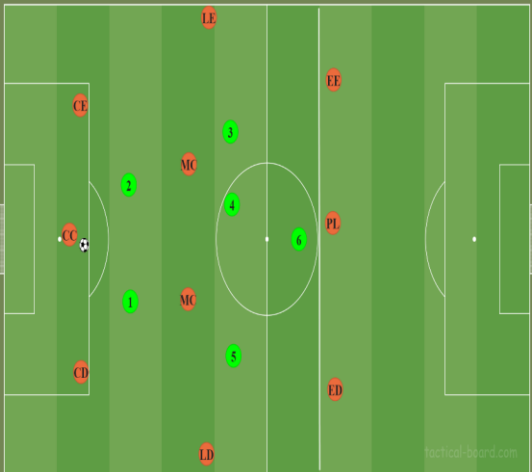
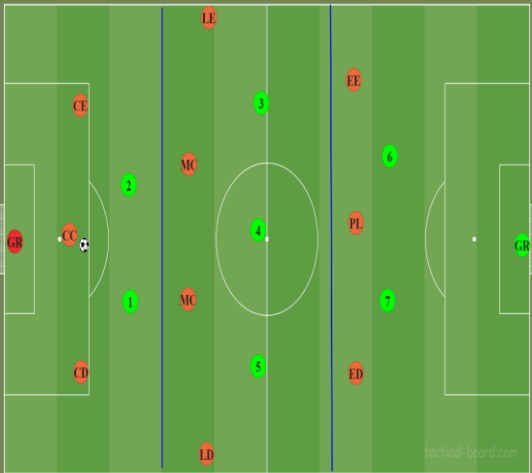
Organização do exercício: 10 x 6	
	<p>Objetivos: Trabalhar comportamento ofensivo da equipa exercício assim como a reação a perda da posse de bola.</p> <p>O exercício inicia no Defesa Central colocado junto a baliza. Este deve tentar ligar com os jogadores colocados no meio campo (Médios Centro e Laterais), por sua vez, estes ao receberem a bola devem ligar com os Extremos ou Ponta de Lança, sem que a equipa defensiva roube a posse de bola. O exercício conclui quando a bola chega aos Extremos ou Ponta de Lança e reinicia novamente no Defesa Central.</p> <p>A equipa defensiva tem como objetivo roubar a posse de bola e passar com ela controlada por entre os defesas.</p>
	<p>Espaço: Aproximadamente 2/3 de campo Futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 16 atletas</p>
Organização do exercício: Gr+10x7+Gr	
	<p>Objetivos: Jogo de setores, que pretende trabalhar a organização ofensiva da equipa assim como a reação a perda da posse de bola. Cada conjunto de jogadores presente nos setores delimitados não pode abandonar o mesmo.</p> <p>Devem aqui ser trabalhados todos os comportamentos previamente utilizados e definidos no exercício 1, tendo já como objetivo final para a equipa exercício o golo.</p>
	<p>Espaço: Campo inteiro Futebol 7</p>
	<p>Duração: 40'</p>
	<p>Nº Atletas: 19 atletas</p>

Figura 4 – 1º e 2º exercício da 2ª Sessão de treino (08/09/2021)

3ª Sessão de treino (09/09/2021):

Na 3ª sessão de treino a equipa técnica decidiu alterar os objetivos da sessão de modo a poder-se trabalhar agora organização defensiva, transição ofensiva e finalização.

Nos primeiros 30' de aquecimento pré-treino foi realizado o mesmo exercício executado na sessão anterior de meíinho com 4x1.

Já no campo de futebol 7 os atletas foram divididos por posições, os médios centros, extremos e pontas de lança realizaram inicialmente um exercício de finalização após cruzamento com o objetivo de realizar as movimentações ofensivas pretendidas pela equipa técnica.

Organização do exercício: 4x0 + Gr	
	<p>Objetivos: A bola inicia no médio centro, este deve colocá-la num dos 2 extremos que a devem conduzir até a linha final e cruzar para dentro da área.</p> <p>Após o passe do médio centro os jogadores devem ocupar as seguintes posições:</p> <p>Médio centro - Entrada da área para finalizar após passe ou após ganhar um ressalto de bola;</p> <p>Ponta de lança - Temporizar a corrida de modo a aparecer ao 1º poste para finalizar;</p> <p>Extremo contrário - Atacar o segundo poste para finalizar após cruzamento.</p>
	<p>Espaço: Meio-Campo</p>
	<p>Duração: 10'</p>
	<p>Nº Atletas: 10 atletas</p>

Figura 5 – 1º exercício da 3ª Sessão de treino (09/09/2021);

Ao mesmo tempo, os laterais e defesas centrais realizavam na outra metade do campo um exercício com o objetivo de trabalhar a contenção e coberturas defensivas dos atletas.

Organização do exercício: 3+1x3+1	
	<p>Objetivos: Principal objetivo trabalhar a basculação da equipa que se encontra sem posse de bola. Esta deve de ajustar consoante a posição da bola.</p> <p>A equipa com posse de bola deve, com recurso a passes na horizontal tentar desequilibrar a equipa defensiva e colocar a bola no jogador livre no lado oposto.</p>
	<p>Espaço: Meio-Campo</p>
	<p>Duração: 10'</p>
	<p>Nº Atletas: 8 atletas</p>

Figura 6 – 2º exercício da 3ª Sessão de treino (09/09/2021);

No restante tempo de treino foi realizado um exercício de organização defensiva, onde de acordo com a movimentação da bola a equipa exercício (equipa sem bola) deveria bascular e pressionar de modo a recuperar a posse de bola e finalizar na baliza grande.

Organização do exercício: Gr+8x10	
	Objetivos: A equipa exercício encontra-se em organização defensiva e tem como objetivo defender as 5 balizas colocadas dentro da área defensiva. Após recuperar a posse de bola deve procurar progredir e finalizar na baliza grande. A equipa adversária que inicia com posse de bola tem como objetivo desequilibrar a equipa exercício e colocar a bola numa das 5 balizas.
	Espaço: Campo inteiro futebol 7
	Duração: 40'
	Nº Atletas: 19 atletas

Figura 7 – 3º exercício da 3ª Sessão de treino (09/09/2021);

4ª Sessão de treino (10/09/2021):

Nos primeiros 20' os atletas realizaram o mesmo exercício das sessões de treino anteriores de meinho de 4x1.

De seguida os exercícios aplicados foram iguais aos realizados na 3ª sessão de treino, sendo que a maior diferença consistiu no trabalho realizado com os extremos, médios centros e pontas de lança. Tratando-se de um campo de 11, tornou-se relevante realizar este mesmo exercício num espaço maior.

Inicialmente a bola partiu do médio centro, noutras repetições a bola foi colocada por um dos treinadores nas laterais para que os extremos as recebessem em corrida num ataque a profundidade e por fim as bolas foram colocadas pelos treinadores no ponta de lança para que esse coloca-se em profundidade para o extremo receber e cruzar. As restantes movimentações foram iguais.

Organização do exercício: 4x0 + Gr	
	<p>Objetivos: A bola inicia no médio centro, este deve colocá-la num dos 2 extremos que a devem conduzir até a linha final e cruzar para dentro da área.</p> <p>Após o passe do médio centro os jogadores devem ocupar as seguintes posições:</p> <p>Médio centro - Entrada da área para finalizar após passe ou após ganhar um ressalto de bola;</p> <p>Ponta de lança - Temporizar a corrida de modo a aparecer ao 1º poste para finalizar;</p> <p>Extremo contrário - Atacar o segundo poste para finalizar após cruzamento.</p>
	<p>Espaço: Meio-Campo</p>
	<p>Duração: 10'</p>
	<p>Nº Atletas: 10 atletas</p>

Figura 8 – 1º exercício da 4ª Sessão de treino (11/09/2021);

Organização do exercício: 3+1x3+1	
	<p>Objetivos: Principal objetivo trabalhar a basculação da equipa que se encontra sem posse de bola. Esta deve de ajustar consoante a posição da bola.</p> <p>A equipa com posse de bola deve, com recurso a passes na horizontal tentar desequilibrar a equipa defensiva e colocar a bola no jogador livre no lado oposto.</p>
	<p>Espaço: Meio-Campo</p>
	<p>Duração: 10'</p>
	<p>Nº Atletas: 8 atletas</p>

Figura 9 – 2º exercício da 4ª Sessão de treino (11/09/2021);

De seguida, os atletas foram divididos por posições, numa metade do campo os extremos, médios centro e ponta de lança realizaram um trabalho de organização defensiva, onde foram treinados os comportamentos desejados pela linha média quando a equipa se encontra sem bola (linha de 4 médios com 1 ponta de lança mais avançado).

Na outra metade do campo os laterais e defesas centrais realizaram um exercício de organização defensiva de modo a treinar os comportamentos desejados para a última linha defensiva recorrendo a uma linha de 5.

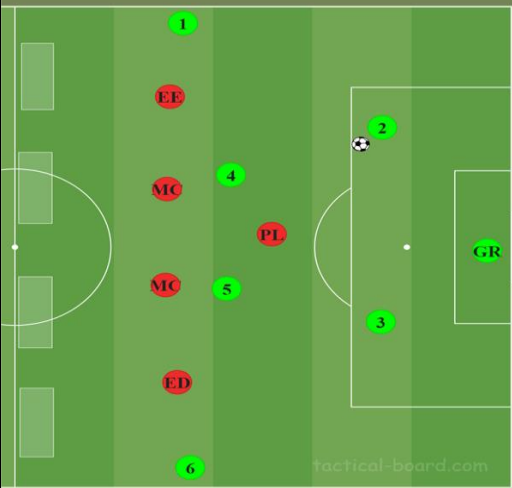
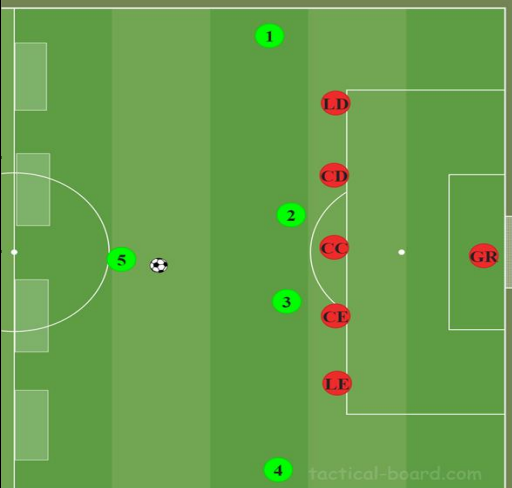
Organização do exercício: 5x6+Gr	
	<p>Objetivos: O exercício tem como objetivo o trabalho defensivo da linha média.</p> <p>A equipa exercício inicia sem posse de bola e tem como o objetivo proteger as 4 balizas colocadas no meio-campo ao mesmo tempo que tenta recuperar a posse de bola para iniciar o contra-ataque e finalizar.</p> <p>A equipa que inicia com posse de bola tem como objetivo desequilibrar a equipa exercício e tentar finalizar numa das 4 balizas colocadas no meio-campo.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo de futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 12 atletas</p>
Organização do exercício: 5x5+Gr	
	<p>Objetivos: O exercício tem como objetivo o trabalho da linha defensiva.</p> <p>A equipa exercício inicia sem posse de bola e tem como objetivo defender a baliza grande ao mesmo tempo que tenta recuperar a posse de bola e iniciar um contra-ataque para finalizar numa das 4 balizas colocadas no meio-campo.</p> <p>A equipa que inicia em posse de bola tem como objetivo desequilibrar a equipa exercício e finalizar na baliza grande.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo de futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 11 atletas</p>

Figura 10 – 3º e 4º exercício da 4ª Sessão de treino (10/09/2021);

No restante tempo de treino os atletas realizaram jogo de Gr+10x10+Gr, o feedback dos treinadores consistiu em corrigir aspetos relacionados com os comportamentos, quer ofensivos, quer defensivos treinados ao longo da semana.

No entanto, foi também durante algum tempo, dada liberdade aos atletas para que tomassem as suas decisões sem correções da parte da equipa técnica.

1º Jogo de treino (12/09/2021):

Local – Loures **Hora** – 17h00min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: CFM TOCOF 0 – 14 Malveira da Serra

Este primeiro jogo de treino serviu como adaptação ao campo de futebol 11 por parte da equipa CFM TOCOF, visto que, a maioria dos atletas do escalão nunca tinha jogado futebol 11.

Como tal, a equipa técnica não impôs nenhum objetivo a nível de resultado, mas sim a nível de comportamentos e atitude por parte dos atletas. Pretendíamos então que os atletas demonstrassem em campo os comportamentos táticos adquiridos nos treinos no decorrer da semana.

Na primeira parte, a equipa do CFM TOCOF não entrou bem no jogo, os comportamentos adquiridos pelos atletas não conseguiram ser demonstrados em campo. Nas saídas de bola do meio-campo o nosso ponta de lança, colocou a bola no médio centro e, fruto da pressão exercida pelo ponta de lança, colocou na linha defensiva que a maior parte das vezes não conseguiu colocar a bola numa posição vantajosa para que a nossa equipa avançasse no terreno com bola. Este comportamento erróneo da nossa parte resultou na maior parte dos golos do Atlético da Malveira.

Nos momentos em que recuperamos a bola no meio-campo o nosso médio centro agarrou-se demasiado a bola perdendo-a para a equipa adversária que resultou quase sempre em situações de perigo. O comportamento que o médio centro deveria ter realizado seria ter colocado a bola em profundidade na linha lateral para que os extremos pudessem progredir no terreno e eventualmente cruzar e finalizar.

Outra das lacunas a nível de comportamentos táticos por parte da nossa equipa tem que ver com o posicionamento da nossa linha defensiva e média nos momentos em que nos encontrávamos sem bola e esta se encontrava na posse da equipa do Atlético da Malveira junto da sua baliza. Nestes momentos a nossa linha defensiva encontrava-se já com uma linha de 5 junto a nossa área enquanto a nossa linha média com 4 jogadores se encontrava a frente do meio-campo, o que criou muita espaço nas costas da linha média para que o Atlético da Malveira ganhasse bola e progredisse com ela sem grande pressão por parte dos nossos jogadores que se encontravam demasiado longe para pressionar e tentar roubar a posse de bola.

A nível de atitude os atletas entraram com algum medo dos adversários, talvez por saberem que estavam a jogar com atletas com muita mais experiência de competição

comparativamente com os nossos atletas. Isto levou a que em disputas de bola perdêssemos quase sempre os duelos.

Na segunda parte alguns destes problemas atenuaram-se após correções realizadas ao intervalo, no entanto, falta ainda muito trabalho com os atletas para que adquiram todos os comportamentos que pretendemos para o modelo de jogo da equipa.

2º Microciclo (Período de preparação – 13/09/2021 – 19/09/2021)

Este microciclo será semelhante ao microciclo anterior havendo igualmente 4 treinos. Irão ser focados os aspetos negativos e erros cometidos no jogo de treino contra a Malveira da Serra.

5ª Sessão de treino (14/09/2021):

Como aquecimento, na sessão de treino nos primeiros 30 minutos, realizou-se mobilização articular com os atletas e posteriormente um exercício de meíinho com 2 atletas no meio e 4 fora, o objetivo primava por trocar a bola recorrendo no máximo a 2 passes sem que os colegas no meio roubassem a bola. Quem interceta-se um passe trocava com o colega que o realizou.

De seguida no campo principal de futebol 7, os atletas foram divididos em 2 grupos, num dos grupos ficaram os atletas pertencentes a linha defensiva e linha avançada e no outro os restantes atletas.

O trabalho da linha defensiva prendeu-se com a necessidade de trabalhar a pressão ao avançado quando este recebe a bola de costas para a baliza após passe do médio centro, algo que falhou bastante no último jogo. Ao mesmo tempo que o defesa central pressiona o avançado os defesas centrais esquerdo e direito devem ajustar por trás de modo oferecer cobertura defensiva. Decorrendo o exercício os defesas devem ajustar os posicionamentos mediante a localização da bola, mantendo sempre uma cobertura defensiva ao atleta em contenção.

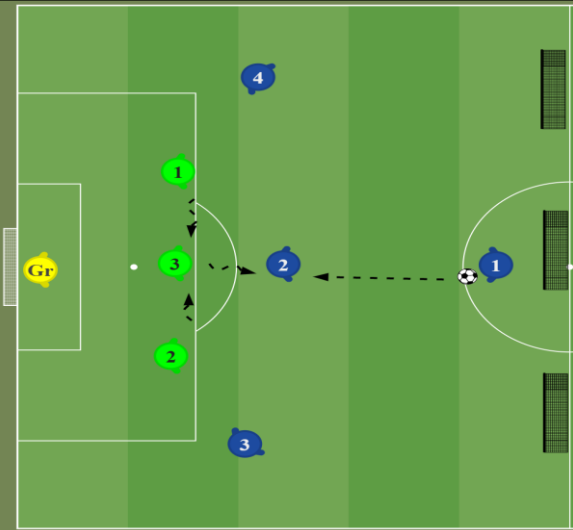
Organização do exercício: Gr+3x4	
	Objetivos: Trabalhar comportamento defensivo da equipa, com maior ênfase na pressão do defesa central ao avançado que recebe a bola de costas para a baliza, ao mesmo tempo os defesas centrais esquerdo e direito devem ajustar o posicionamento de modo a dar cobertura defensiva. Após os passes continuarem os defesas devem bascular e tentar recuperar a posse de bola fazendo-a passar por uma de 3 balizas colocadas no meio campo.
	Espaço: Meio-campo de futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 8 atletas

Figura 11 – 1º exercício da 5ª Sessão de treino (14/09/2021);

Ao mesmo tempo que decorria este exercício, na outra metade do campo os restantes atletas realizavam um jogo por setores. Este exercício tem como objetivo trabalhar a criação de linhas de passe de forma a conseguir ligar a linha defensiva com a linha média e a linha média com a linha ofensiva, não excluindo a hipótese de que caso haja possibilidade, isto é, espaço suficiente entre os médios que se encontra sem bola, esta pode ser colocada diretamente no avançado.

Organização do exercício: Jogo setores 7x6	
	Objetivos: Bola inicia nos médios centro em superioridade numérica estes devem tentar fazer a bola chegar aos avançados (que se encontram em inferioridade numérica) finalizem numa de 3 balizas colocadas sobre a linha final. Caso os defesas recuperem a bola devem faze-la chegar ao último setor onde têm 2 avançados contra 1 defesa devendo finalizar
	Espaço: Meio-campo de futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 13 atletas

Figura 12 – 2º exercício da 5ª Sessão de treino (14/09/2021);

Para finalizar a sessão de treino realizamos jogos de 5x5 em meio campo, o objetivo principal era ser lúdico para os atletas, promovendo momentos de diversão e gargalhada entre os atletas, sem que, no entanto, se deixasse de ter em conta os comportamentos desejados pela equipa técnica.

Organização do exercício: Gr+4x4+Gr	
	Objetivos: Jogos reduzidos de 5x5 em meio campo, jogo com objetivo lúdico, no entanto focando que teriam de ser aplicados os conceitos trabalhados até agora.
	Espaço: Meio-campo de futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 20 atletas

Figura 13 – 3º exercício da 5ª Sessão de treino (14/09/2021);

6ª Sessão de treino (15/09/2021):

O início desta sessão de treino foi semelhante à da sessão passada, dando, no entanto, um maior foco a mobilização articular e coordenação.

No campo principal numa das metades do campo, ficaram jogadores do setor avançado e do setor defensivo a realizar um trabalho de finalização numa situação de 3x1 sendo perseguido por mais um defesa, o objetivo principal seria as movimentações dos jogadores ofensivos, o extremo com bola deveria levar a linha e cruzar ao passo que o ponta de lança atacaria o 1º poste e o extremo contrário o 2º poste.

Organização do exercício: Gr+2x3	
	Objetivos: Trabalhar situações de finalização em superioridade numérica, a equipa exercício inicia o exercício atacando com um ponta de lança e 2 laterais, enquanto que a equipa em inferioridade numérica inicia com 1 defesa a exercer pressão enquanto que outro tem de tocar primeiro num pino colocado no meio campo antes de partir em perseguição e tentar recuperar a posse de bola.
	Espaço: Meio-campo de futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 6 atletas

Figura 14 – 1º exercício da 6ª Sessão de treino (15/09/2021);

Ao mesmo tempo decorreria o mesmo exercício aplicada na sessão de treino anterior no jogo por setores.

Organização do exercício: Gr+2x3	
	Objetivos: Trabalhar situações de finalização em superioridade numérica, a equipa exercício inicia o exercício atacando com um ponta de lança e 2 laterais, enquanto que a equipa em inferioridade numérica inicia com 1 defesa a exercer pressão enquanto que outro tem de tocar primeiro num pino colocado no meio campo antes de partir em perseguição e tentar recuperar a posse de bola.
	Espaço: Meio-campo de futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 6 atletas

Figura 15 – 2º exercício da 6ª Sessão de treino (15/09/2021);

Para finalizar a sessão de treino o exercício final foi semelhante ao da sessão de treino anterior, apenas com a diferença de que, quando ocorre algum erro (passe errado, remate falhado, desarme, entre outros) os atletas que cometessem o erro teriam de ir buscar um pino colocado na linha lateral e colocá-la na outra linha lateral. Desta forma, a equipa que cometesse um erro ficaria temporariamente em inferioridade numérica.

Organização do exercício: Gr+4x4+Gr	
	Objetivos: Jogo reduzidos de 5x5 em meio campo, jogo com objetivo lúdico, no entanto focando que teriam de ser aplicados os conceitos trabalhados até agora.
	Espaço: Meio-campo de futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 20 atletas

Figura 16 – 3º exercício da 6ª Sessão de treino (15/09/2021);

7ª Sessão de treino (16/09/2021):

Inicialmente nesta sessão de treino foi realizado com os atletas mobilização articular, coordenação e trabalho de velocidade com os atletas antes de passar a realização de alguns passes em quadrado com os atletas.

Já no campo principal a sessão constitui-se apenas por realização de jogo por setores, dando especial enfoque a saída de bola pelas linhas laterais sendo pressionado um ponta de lança, tal como aconteceu no jogo anterior, desta forma foram dadas ferramentas aos atletas para que conseguissem sair com pressão da nossa zona defensiva.

Organização do exercício: Jogo setores Gr+10x10+Gr	
	Objetivos: Jogo de setores de modo a trabalhar as dinâmicas defensivas e ofensivas da equipa nos vários setores de jogo de acordo com o modelo de jogo da equipa.
	Espaço: Campo de futebol 7
	Duração: 60'
	Nº Atletas: 22 atletas

Figura 17 – 1º exercício da 7ª Sessão de treino (16/09/2021);

8ª Sessão de treino (17/09/2021):

Para aquecimento os atletas realizaram mobilização articular, coordenação e saídas em sprint. De seguida antes de passar para a parte fundamental do treino foi realizado um circuito de passe em triangulo com os atletas onde estes deveriam realizar apenas 2 toques na bola (1 para rececionar e outra para passar).

De seguida, numa metade do campo ficaram alguns atletas pertencentes a zona média e outros a zona defensiva, enquanto, na outra metade ficaram outros atletas da zona defensiva e da zona ofensiva.

Na metade do campo onde se encontravam atletas na zona média e da zona defensiva o objetivo do trabalho era ajustar os posicionamentos defensivos da linha média conforme a localização da bola após saída da baliza, nomeadamente quem deveria exercer pressão caso a bola entrasse nas laterais, no meio e a realização do movimento em L por parte do ponta de

lança de modo a cortar a linha de passe entre o guarda redes e os defesas centrais esquerdo e direito.

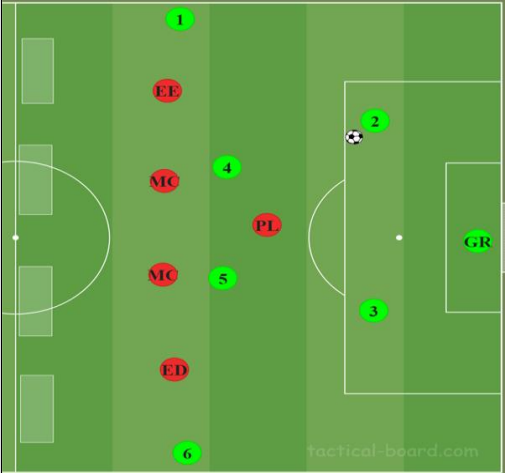
Organização do exercício: 5x6+Gr	
	<p>Objetivos: O exercício tem como objetivo o trabalho defensivo da linha média.</p> <p>A equipa exercício inicia sem posse de bola e tem como o objetivo proteger as 4 balizas colocadas no meio-campo ao mesmo tempo que tenta recuperar a posse de bola para iniciar o contra-ataque e finalizar.</p> <p>A equipa que inicia com posse de bola tem como objetivo desequilibrar a equipa exercício e tentar finalizar numa das 4 balizas colocadas no meio-campo.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo de futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 12 atletas</p>

Figura 18 – 1º exercício da 8ª Sessão de treino (17/09/2021);

Na outra metade do campo o trabalho tinha como objetivo o trabalho da linha defensiva de 5, com o objetivo de realizar as movimentações conforme a localização da bola e perceber quem deve sair na pressão quando a bola se encontra nas laterais e quem deve exercer pressão sobre os 2 pontas de lança quando estes recebem a bola de costas para a baliza.

Organização do exercício: 5x5+Gr	
	<p>Objetivos: O exercício tem como objetivo o trabalho da linha defensiva.</p> <p>A equipa exercício inicia sem posse de bola e tem como objetivo defender a baliza grande ao mesmo tempo que tenta recuperar a posse de bola e iniciar um contra-ataque para finalizar numa das 4 balizas colocadas no meio-campo.</p> <p>A equipa que inicia em posse de bola tem como objetivo desequilibrar a equipa exercício e finalizar na baliza grande.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo de futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 11 atletas</p>

Figura 19 – 2º exercício da 8ª Sessão de treino (17/09/2021);

Como forma de finalizar esta sessão de treino foi realizado novamente um jogo de 11x11, mas desta vez num campo de futebol 11, para que os atletas percebam os locais onde têm de estar de modo a aproveitar a total largura e profundidade do campo. No entanto este

exercício contou apenas com alguns ajustes através de feedback para não aumentar o cansaço dos atletas, visto que no dia seguinte iríamos realizar jogo de treino.

Organização do exercício: Gr+10x10+Gr	
	Objetivos: Jogo de 11x11 por setores, foram focados aqui todos os aspetos ofensivos e defensivos trabalhados até a data de acordo com o modelo de jogo da equipa.
	Espaço: Campo futebol 11
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 22 atletas

Figura 20 – 3º exercício da 8ª Sessão de treino (17/09/2021);

2º Jogo de treino (18/09/2021):

Local – Pontinha **Hora** – 15h00min **Duração** – 90 minutos (3 partes de 30min)

Resultado Final: Tenente Valdez 2 – 0 CFM TOCOF

Sendo este o 2º jogo de treino do CFM TOCOF seria já expectável por parte da equipa técnica que alguns erros detetados no 1º jogo realizado pela equipa e já trabalhados ao longo da semana passada, se tivessem dissipado.

Esta previsão da equipa técnica acabou por se tornar realidade, a equipa do CFM TOCOF encontrou-se maioritariamente em organização defensiva, onde principalmente a linha defensiva de 5, demonstrou em campo muito bem os comportamentos desejados e planeados no modelo de jogo. Especial relevância para o trabalho dos laterais que no momento em que se perdia a posse de bola, baixavam rapidamente para auxiliar a linha defensiva. Com igual mérito destacou-se o defesa central na coordenação da linha defensiva relativamente a quem deveria sair na pressão e ajustar a mesma de modo a não criar espaço nas costas para que o adversário colocasse a bola sem fora de jogo.

Já a linha média, nomeadamente os 2 médios centros, encontraram-se descoordenados em campo relativamente a suas funções, pressionando muitas vezes os defesas centrais adversários o que criou inúmeras vezes espaços grandes, por onde a bola poderia entrar e circular sem pressão, nas suas costas, este comportamento foi corrigido repetidamente por parte

da equipa técnica, quer durante o jogo quer durante as paragens para hidratação, sem grande sucesso pois o atleta repetiu os mesmos erros.

Os extremos, não tiveram ainda grande oportunidade de conseguir colocar em prática o trabalho que tem sido realizado no decorrer dos microciclos, pois, tal como referido em cima, a equipa do CFM TOCOF passou a maior parte do tempo em organização defensiva, sendo que quando recuperávamos a bola não a conseguimos colocar com sucesso, a maior parte das vezes, quer nos extremos, quer no ponta de lança.

O ponta de lança realizou as movimentações pedidas e treinadas pela equipa técnica (movimentação em L), no entanto, fê-lo de forma lenta não pressionando rapidamente o portador da bola de forma a forçar um erro que pudesse originar na perda da bola dos mesmos.

De notar também o excelente trabalho dos guarda-redes, sempre seguros das suas ações e rápidos a reagir aos remates adversário, não cometendo erros que originassem golos, ao contrário do que sucedeu no jogo de treino anterior.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	5
9	0
8	6
7	4
6	2
5	1
4	0
3	0
2	0
1	0
0	0
Média	7,94

Tabela 3 – Escala PSE relativa ao jogo de treino de dia 18/09/2021;

3º Microciclo (Período de preparação – 20/09/2021 – 26/09/2021)

Este microciclo conta com apenas 2 sessões de treino, nomeadamente terça e quinta-feira, realizando jogo de treino na sessão de sexta-feira e no domingo.

No 1º dia de treino foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	7	2	4	5
2	3	4	5	6
3	4	7	5	3
4	1	3	1	2
5	0	0	1	0
6	0	0	0	0
7	1	0	0	0
Média	2,25 (Bem)	2,69 (Baixo)	2,38 (Baixo)	2,125 (Baixo)

Tabela 4 – Questionário Wellness relativa ao jogo de dia (21/09/2021);

9ª Sessão de treino (21/09/2021):

No tempo normalmente utilizado para realizar o aquecimento foram executados com os atletas medições corporais, tais como, altura e peso, foi apenas realizado um pequeno aquecimento com recurso a mobilização articular antes de se passar para o campo principal.

No campo inicial os atletas realizam 2 testes físicos, o 505 com objetivo de avaliar a velocidade dos atletas após uma mudança de direção e o CMJ com o objetivo de medir a altura máxima a que os atletas conseguiram saltar.

De modo a finalizar o treino foram realizados jogos reduzidos de 3x3 e 4x4, já os guarda-redes realizaram treino específico com o treinador de Guarda-Redes.

Organização do exercício: 3x3 e 4x4	Objetivos: Jogo reduzido de 3x3 e 4x4 com o objetivo principal de trabalhar a agressividade na procura da posse de bola no momento imediatamente a seguir a sua perda.
	<p>Espaço: 1/4 de campo futebol 7</p> <p>Duração: 20'</p> <p>Nº Atletas: 29</p>

Figura 21 – 1º exercício da 9ª Sessão de treino (21/09/2021);

10ª Sessão de treino (23/09/2021):

Como aquecimento foi realizado uma ligeira mobilização articular seguida de um meíinho de 5x2 e 4x1, foram dadas as mesmas indicações referidas na sessão de treino anterior.

No campo principal, como 1º exercício foi realizado uma posse de bola em espaço reduzido com recurso a apoios de modo a contar com superioridade numérica da equipa com bola embora, dentro do espaço delimitado houvesse igualdade numérica. Foi permitido a existência de passes entre apoios, de modo a facilitar a manutenção da posse de bola.

Organização do exercício: 2+2x2+2	
	<p>Objetivos: Trabalhar a manutenção da posse de bola sobre pressão para isso cada equipa conta dentro do quadrado com 1 apoio e 2 jogadores em oposição e fora do quadrado 2 apoios. Cada 8 passes entre os jogadores conta como 1 golo e ganha no final a equipa com mais golos.</p>
	<p>Espaço: Campos de 7x7 metros</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 24 atletas</p>

Figura 22 – 1º exercício da 10ª Sessão de treino (23/09/2021);

De modo a finalizar a sessão de treino foi realizado um exercício de organização ofensiva por setores, onde a bola iniciava no Defesa Central e este teria de ligar com algum jogador do meio campo, principalmente os laterais que se encontram mais abertos, estes por sua vez teriam de ligar com os extremos ou diretamente com o ponta de lança para finalizar.

Ao mesmo tempo que se realiza este exercício no último terço de campo realizam-se jogos de 2x2.

Organização do exercício: 2x2 / Gr+10x 6+Gr	
	Objetivos: Trabalhar as dinâmicas de organização ofensiva na saída de bola através dos centrais assim como a reação a perda da bola de forma rápida para que o adversário não tenha tempo de se organizar ofensivamente.
	Espaço: 2/3 campo futebol 7
	Duração: 40'
	Nº Atletas: 24 atletas

Figura 23 – 2º exercício da 10ª Sessão de treino (23/09/2021);

3º Jogo de treino (24/09/2021):

Local – Pontinha **Hora** – 20h30min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: Tenente Valdez 7 – 0 CFM TOCOF

Nos jogos anteriores foi possível detetar que alguns dos nossos erros consistiam nos momentos em que se recuperava a bola onde a equipa não conseguiu progredir no terreno com a bola, como resultado disso as ocasiões de golo foram escassas.

A equipa mostrou-se novamente bastante coesa a nível defensivo, havendo apenas algumas falhas que resultaram quase sempre em golo.

A linha defensiva quando em momentos de organização defensiva mostrou-se reativa aos ataques, sendo que, os defesas centrais se anteciparam com sucesso as tentativa de passe para os pontas de lança com bastante sucesso, o principal problema da linha defensiva neste jogo residiu na incapacidade de ler os momentos em que a linha média adversária tinha bola descoberta e a tentava colocar nas costas da nossa defesa, ao não ler de forma correta estes momentos não fomos capazes de ganhar estas bolas que, na 1ª parte criaram constantemente problemas. Este mesmo problema foi corrigido ao intervalo pelo que não voltou a suceder com regularidade.

A nível da linha média, houve alguns erros individuais que custaram perigo a nossa linha defensiva, nomeadamente os médios centros subindo demasiado, o que por um lado dava apoio ao ponta de lança na pressão aos centrais, mas por outro criava algum espaço no meio do campo por onde a bola pode-se circular na posse do adversário.

Todos os jogadores que ocuparam a posição de ponta de lança, não obtiveram sucesso na pressão aos centrais quando estes subiam com a posse de bola, dando-lhes espaço para pensar e visualizar onde queriam colocar a bola, isto quando, o que foi treinado para se fazer nestas situações seria o ponta de lança cortar linha de passe entre os centrais através do movimento em “L” e de seguida pressionar de modo a ganhar a posse de bola ou forçar um erro do adversário. Caso isto não sucedesse e o Defesa Central adversário progredisse no terreno o treinado com a equipa seria que o extremo do lado onde se encontrava a bola deveria pressionar o portador da bola, o lateral do mesmo lado daria cobertura defensiva e os médios centros pressionariam as linhas de passe disponíveis no meio-campo para receber a bola. Algo que não sucedeu e necessita de ser trabalhado novamente no próximo microciclo.

4º Jogo de treino (26/09/2021):

Local – Murteira **Hora** – 17h00min **Duração** – 90 minutos (2 partes de 45min)

Resultado Final: CFM TOCOF 1 – 9 EF Belém Centro

Tentou ser corrigido neste jogo o comportamento identificado como erróneo no jogo passado, no que a pressão do avançado diz respeito.

Relativamente a este comportamento, neste jogo, foram poucas as vezes em que o ponta de lança executou a pressão como pedido pela equipa técnica, perante este comportamento o defesa central adversário sobe naturalmente no terreno com bola, ao que o nosso extremo do lado da bola deveria pressionar e os jogadores médios centro deveriam cobrir as linhas de passe adversárias, algo que não aconteceu e necessitava de ser trabalhado no próximo microciclo.

Na primeira parte a equipa apresentou-se a jogar em Gr+3+4+3, algo que tem vindo a ser desenvolvido com os atletas desde o início da época. Numa análise por setores o setor defensivo apresenta ainda algumas debilidades na distinção entre bola descoberta e bola coberta o que leva a que o adversário explore muitas vezes esta situação para colocar bola em profundidade, não estando os nossos atletas com os apoios corretamente direcionados torna-se difícil defender estas bolas. Quando em organização defensiva o objetivo passa por formar uma linha de 5 defesas, para isso é necessário que os laterais desçam para formar essa linha, no entanto muitas vezes o lateral direito identifica mal os momentos em que se deve ou não juntar a esta linha, dando espaço e tempo para que o adversário explore este corredor.

No que a linha média diz respeito, nomeadamente os médios centros, continuam muitas das vezes a atacar os 2 portador da bola, o que, cria um enorme espaço entre estes e a nossa linha defensiva, agravando ainda o facto de que quando estes sobem quer para pressionar o

portador da bola quer para auxiliar o ataque, são raras as vezes que descem no terreno para encurtar este espaço nas suas costas e pressionar os jogadores adversários livres para que não recebam a bola de forma confortável.

Os extremos neste jogo executaram relativamente bem as tarefas ofensivas nos momentos em que tivemos bola conseguindo algumas vezes progredir com ela no terreno até a linha final e cruzar, embora poucas vezes com sucesso nesta ação. Já nas tarefas defensivas nem sempre estiveram nos locais indicados nem realizaram o pedido não pressionando o portador da bola quando os defesas centrais do seu lado avançavam com esta no terreno.

O ponta de lança continua sem pressionar de forma correta, embora já realize o movimento em “L” que corta a linha de passe entre o defesa com bola e o guarda-redes, não chega a pressionar até ao fim de modo a provocar uma decisão precipitada do adversário ou um erro do mesmo para que a nossa equipa possa conquistar a posse de bola no meio-campo adversário.

Face a alguns destes problemas na segunda parte a equipa técnica decidiu alterar de Gr+3+4+3 para Gr+4+4+2, desta forma conseguimos que houvesse constantemente 4 defesas, visto que inicialmente o objetivo seria defender com uma linha de 5 defesas, mas devido as ações do lateral direito foram raras as ocasiões em que isto sucedeu e, permitiu-nos ainda colocar 2 avançados a exercer pressão sobre os centrais adversário quando estes subiam com bola de modo a dificultar as suas ações. Estas missões surtiram algum efeito na segunda parte criando mais vezes situações de perigo para a linha defensiva adversária, mas não para o guarda-redes pois foram escassas as vezes em que tentamos finalizar.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	3
9	1
8	11
7	5
6	0
5	1
4	0
3	0
2	0
1	0
0	0
Média	7,95

Tabela 5 – Escala PSE relativa aos jogos de treino de dia 24/09/2021 e 26/09/2021;

4º Microciclo (Período de preparação – 27/09/2021 – 03/10/2021)

Nesta sessão de treino serão trabalhados os comportamentos erróneos detetados nos últimos 2 jogos de treino, sem descorar que o microciclo passado foi de uma intensidade elevada contando com 2 sessões de treino e 2 jogos de treino com um intervalo de pouco mais de 24 horas entre eles. Como tal este microciclo vai consistir em 3 treinos durante a semana e 1 jogo de treino no domingo.

No 1º dia de treino foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	11	4	6	4
2	5	3	5	3
3	3	4	3	2
4	0	6	4	8
5	0	1	1	2
6	0	1	0	0
7	0	0	0	0
Média	1,58	2,68	2,42	3,05

Tabela 6 – Questionário Wellness relativo aos jogos de treino dia 24/09/2021 e 26/09/2021;

11ª Sessão de treino (28/09/2021):

Na meia-hora de aquecimento foi realizado o exercício de meínho de 4x2 com apenas 3 toques no máximo.

De seguida, no campo principal, iniciamos o treino com situações de 1x0 e 2x1, situações nas quais não temos tido sucesso em jogo, sendo que, nas poucas oportunidades em que ocorrem estas ocasiões não somos capazes de finalizar com sucesso. A escolha do exercício prende-se também com a necessidade de deixar algum espaço livre para o treinador de guarda-redes preparar os mesmos, desta forma conseguimos especializar o trabalho a realizar com todos os atletas, deixando de inserir constantemente os guarda-redes nos exercícios dos jogadores de campo sem lhes dar o treino específico para a posição que executam.

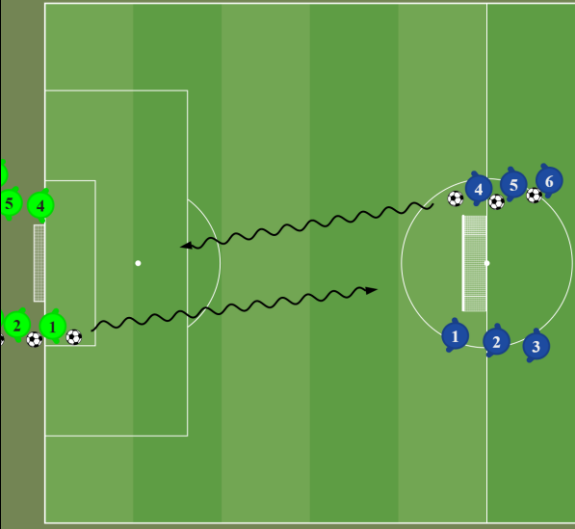
Organização do exercício: 1x0 e 2x1	
	Objetivos: Trabalhar a finalização nas situações de 1x0 e os comportamentos ofensivos em momentos de 2x1, definindo o que quem tem bola deve fazer e o que quem não tem bola deve fazer.
	Espaço: 1/2 campo futebol 7
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 22

Figura 24 – 1º exercício da 11ª Sessão de treino (28/09/2021);

Já o segundo exercício teve como principal objetivo o divertimento e descontração dos atletas, havendo, no entanto, competitividade e colocação dos princípios treinados até agora em ação.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr / Gr+5x5+Gr	
	Objetivos: Torneio em escada de 6x6, jogos de 5' antes de trocar de campo. Foram focados aqui princípios ofensivos e defensivos havendo no entanto muito espaço para divertimento dos atletas.
	Espaço: 2 meios campos
	Duração: 40'
	Nº Atletas: 24

Figura 25 – 2º exercício da 11ª Sessão de treino (28/09/2021);

12ª Sessão de treino (30/09/2021):

Na 1ª meia-hora de aquecimento foi realizado o exercício de meínho de 4x2 com apenas 3 toques no máximo.

No campo principal a sessão de treino iniciou com um exercício já aplicado na sessão de treino 10.

Organização do exercício: 2+2x2+2	
	Objetivos: Trabalhar a manutenção da posse de bola sobre pressão para isso cada equipa conta dentro do quadrado com 1 apoio e 2 jogadores em oposição e fora do quadrado 2 apoios. Cada 8 passes entre os jogadores conta como 1 gol e ganha no final a equipa com mais golos.
	Espaço: Campos de 7x7 metros
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 24 atletas

Figura 26 – 1º exercício da 12ª Sessão de treino (30/09/2021);

O segundo exercício foi igual ao realizado na sessão de treino 10, com a exceção de que não contamos com atletas suficientes para realizar jogos suficientes de 2x2 enquanto os restantes atletas realizavam o jogo por setores.

Organização do exercício: 2x2 / Gr+10x 6+Gr	
	Objetivos: Trabalhar as dinâmicas de organização ofensiva na saída de bola através dos centrais assim como a reação a perda da bola de forma rápida para que o adversário não tenha tempo de se organizar ofensivamente.
	Espaço: 2/3 campo futebol 7
	Duração: 40'
	Nº Atletas: 18 atletas

Figura 27 – 2º exercício da 12ª Sessão de treino (30/09/2021);

13ª Sessão de treino (1/10/2021):

Esta sessão de treino iniciou com mobilização articular dos atletas seguidas de sprints, o aquecimento foi prolongado durante algum tempo devido a baixa temperatura que se fazia sentir no campo das Corredouras na Murteira.

De seguida o 1º exercício consistiu no jogo do rio com principal objetivo de trabalhar a reação a perda da bola.

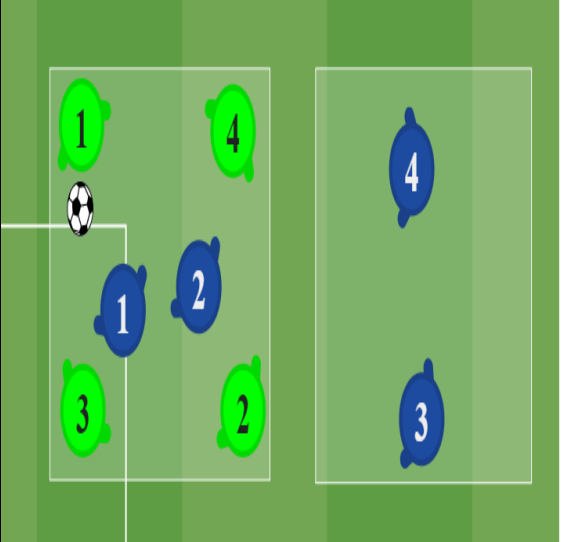
Organização do exercício: 4x2+2	
	<p>Objetivos: Exercício do rio, consiste na existência de 2 quadrados num deles ocorre uma situação de 4x2 onde a equipa em superioridade deve manter a posse de bola durante o máximo de tempo possível. Já a equipa que se encontra no meio deve recuperar a bola e colocá-la no quadrado adjacente onde conta com 2 jogadores da sua equipa. Após passar a bola para estes colegas transitam para esse quadrado sendo pressionados por 2 jogadores que anteriormente se encontravam em superioridade.</p>
	<p>Espaço: 2 quadrados de 8x8m</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 22 atletas</p>

Figura 28 – 1º exercício da 13ª Sessão de treino (01/10/2021);

O segundo exercício consistiu num exercício competitivo de 7x7 contando com 7 apoios colocados ao longo do campo delimitado, num espaço onde não podiam ser pressionados, após ocorrência de golo a equipa que sofria trocava com os apoios.

Organização do exercício: Gr+7x7+Gr + 7 apoios	
	<p>Objetivos: Exercício competitivo com o objetivo de trabalhar a competitividade e agressividade dos atletas, contando também com princípios do modelo de jogo, nomeadamente procurar o jogo exterior de modo a dar largura e por sua vez procurar o jogo na vertical esticando ao máximo para ganhar profundidade.</p>
	<p>Espaço: Meio campo de futebol 11</p>
	<p>Duração: 45'</p>
	<p>Nº Atletas: 22 atletas</p>

Figura 29 – 2º exercício da 13ª Sessão de treino (01/09/2021);

5º Jogo de treino (03/10/2021):

Local – Murteira **Hora** – 16h00min **Duração** – 90 minutos (2 partes de 45min)

Resultado Final: CFM TOCOF 1 – 8 Clube Futebol Benfica “B”

Na primeira parte as missões táticas defensivas foram bem cumpridas na esmagadora maioria das vezes, a linha defensiva mostrou-se coordenada e reativa aos adversários assim como aos momentos em que deviam subir e descer no terreno de jogo. O maior erro detetado na 1ª parte e levado igualmente para a 2ª parte, mesmo após feedback corretivo ao intervalo, foi a incapacidade de leitura dos momentos em que a bola se encontra descoberta e o adversário apresenta intenção de a colocar nas nossas costas. A maior parte das vezes que esse comportamento por parte do adversário ocorreu foi difícil de travar por parte da linha defensiva.

Os atletas apresentaram ainda alguma dificuldade nos duelos defensivos a nível individual, colocaram muitas vezes os apoios lado a lado, o que de certa forma, facilitou a que os adversários conseguissem passar em drible de forma rápida pelos nossos atletas.

A nível ofensivo a equipa apresentou-se algo melhor ao contrário dos jogos anteriores, conseguindo criar perigo nos momentos em que o ponta de lança pressionou alto no campo forçando o erro do adversário, as bolhas ganhas no meio campo foram conseguidas colocar nos laterais, embora nem sempre isso leva-se perigo a baliza adversária.

Na 2ª parte a nossa equipa encontrava-se já algo fatigada devido ao facto de passarem a maior parte do tempo em missões defensivas do que ofensivas, isto levou a que os erros defensivos aumentassem acabando por surgir a maior parte dos golos adversário.

Ainda na 2ª parte foi ainda detetado a fragilidade que a nossa equipa apresenta nos cantos ofensivos e defensivos. Nos cantos ofensivos, nem sempre os nossos atletas se posicionam como pretendido e são poucas as vezes em que reagem a bola para a conquistar antes do adversário levando a que estes finalizem com grande sucesso. Já nos cantos defensivos acabamos por cometer os mesmos erros permitindo, no entanto que o adversário conquiste a bola e possa progredir rapidamente no terreno sem que haja grande oposição.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	3
9	3
8	7
7	2
6	1
5	0
4	2
3	0
2	0
1	0
0	0
Média	7,8

Tabela 7 – Escala PSE relativa ao jogo de treino de dia 03/10/2021;

5º Microciclo (Período de preparação – 04/10/2021 – 09/10/2021)

Neste microciclo serão trabalhado alguns aspetos negativos que têm ocorrido ao longo dos jogos, nomeadamente, os posicionamentos defensivos de cada atleta (forma como devem colocar os apoios), posicionamento defensivo por setor de jogo consoante a posição da bola e ainda os movimentos ofensivos após conquista da bola e como mantê-la na nossa posse com o intuito de finalizar.

No 1º dia de treino foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	10	7	8	8
2	5	4	8	4
3	3	7	4	4
4	5	4	2	5
5	0	1	1	2
6	0	0	0	0
7	0	0	0	0
Média	2,1	2,5	2,1	2,5

Tabela 8 – Questionário Wellness relativo ao jogo de treino dia 03/10/2021;

14ª Sessão de treino (07/10/2021):

A sessão de treino iniciou com mobilização articular e sprints. De seguida foram realizados meínhos de 4x2 e 5x2 onde apenas foram permitidos 3 toques no máximo.

No campo principal, foi executado um exercício de 1+4x4+1 em cada meio campo, com o intuito de trabalhar a colocação dos apoios consoante a localização da bola assim como a ação de contenção e coberturas defensivas.

Organização do exercício: 1+4x4+1	
	<p>Objetivos: Trabalhar as movimentações da linha defensiva, consoante o posicionamento da bola, tendo sempre em atenção a colocação dos apoios e a existencia de cobertura defensiva.</p> <p>A equipa com bola tem como objetivo troca-la entre si de modo a abrir espaços para colocar no jogador isolado nas costas dos adversários.</p> <p>Quando a equipa com bola consegue colocá-la no colega sozinho a bola reinicia na sua posse. Caso o passe seja intercetado a bola inicia na equipa contrária.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 20 atletas</p>

Figura 30 – 1º exercício da 14ª Sessão de treino (07/10/2021);

De seguida foi aplicado um exercício de jogo por setores, igual ao já aplicado em microciclos anteriores, com o objetivo de conseguir finalizar fazendo a bola passar por todos os setores de jogo. Ao mesmo tempo, os jogadores que se encontravam fora deste exercício realizavam jogos reduzidos de 2x2.

Organização do exercício: 2x2 / Gr+10x 6+Gr	
	<p>Objetivos: Trabalhar as dinâmicas de organização ofensiva na saída de bola através dos centrais assim como a reação a perda da bola de forma rápida para que o adversário não tenha tempo de se organizar ofensivamente.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 40'</p>
	<p>Nº Atletas: 24 atletas</p>

Figura 31 – 2º exercício da 14ª Sessão de treino (07/10/2021);

15ª Sessão de treino (08/10/2021):

A sessão de treino iniciou com mobilização articular e sprints. De seguida o 1º exercício consistiu no jogo do rio com principal objetivo de trabalhar a reação a perda da bola.

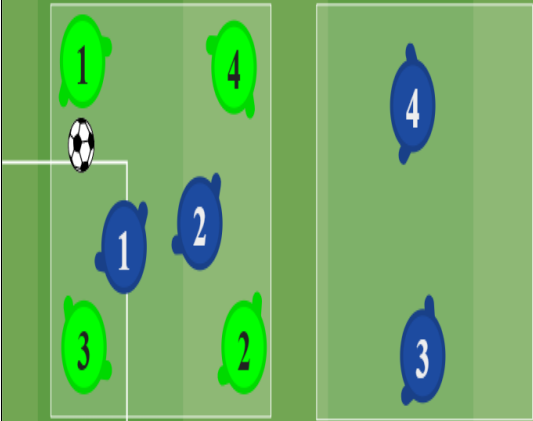
Organização do exercício: 4x2+2	
	Objetivos: Exercício do rio, consiste na existencia de 2 quadrados num deles ocorre uma situação de 4x2 onde a equipa em superioridade deve manter a posse de bola durante o máximo de tempo possível. Já a equipa que se encontra no meio deve recuperar a bola e colocá-la no quadrado adjacente onde conta com 2 jogadores da sua equipa. Após passar a bola para estes colegas transitam para esse quadrado sendo pressionados por 2 jogadores que anteriormente se encontravam em superioridade.
	Espaço: 2 quadrados de 8x8m
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 22 atletas

Figura 32 – 1º exercício da 15ª Sessão de treino (08/10/2021);

De seguida, como forma de recuperação antes do exercício final foi realizado um exercício estático de Gr+10x10+Gr com o objetivo de trabalhar as dinâmicas defensivas da equipa, nomeadamente as ações a realizar quando a bola se encontra no defesa central e é colocada no extremo direito/extremo esquerdo, onde o ponta de lança deve cortar a linha de passe com o defesa central, o extremo esquerdo deve pressionar o portador da bola, o médio centro deve pressionar o médio centro adversário, o lateral esquerdo deve pressionar o extremo esquerdo adversário cortando a linha de passe e o defesa central deve pressionar o ponta de lança perto de si.

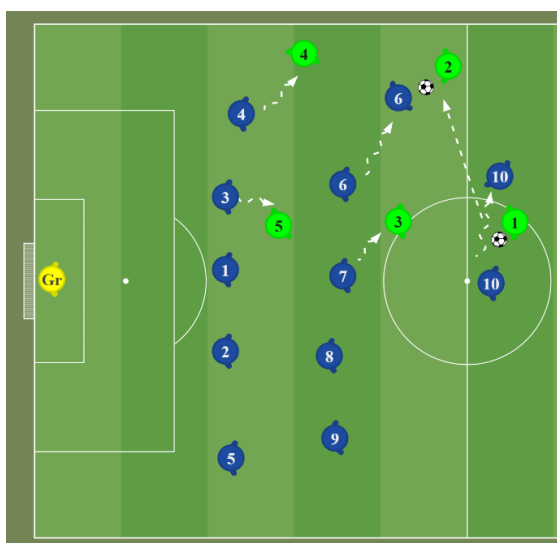


Figura 33 – Movimentações defensivas trabalhadas na 15ª Sessão de treino (08/10/2021);

O terceiro exercício, para finalizar a sessão de treino, consistiu num exercício competitivo de 7x7 contando com 7 apoios colocados ao longo do campo delimitado, num espaço onde não podiam ser pressionados, após ocorrência de golo a equipa que sofria trocava com os apoios.

Organização do exercício: Gr+7x7+Gr + 7 apoios	
	Objetivos: Exercício competitivo com o objetivo de trabalhar a competitividade e agressividade dos atletas, contando também com princípios do modelo de jogo, nomeadamente procurar o jogo exterior de modo a dar largura e por sua vez procurar o jogo na vertical esticando ao máximo para ganhar profundidade.
	Espaço: Meio campo de futebol 11
	Duração: 45'
	Nº Atletas: 22 atletas

Figura 34 – 3º exercício da 15ª Sessão de treino (08/10/2021);

6º Jogo de treino (09/10/2021):

Local – Murteira **Hora** – 15h00min **Duração** – 90 minutos (2 partes de 45min)

Resultado Final: CFM TOCOF 0 – 7 Iniciados Real Sport Clube

O jogo de treino foi realizado contra os atletas iniciados não convocados do Real Sport Clube e alguns atletas não inscritos pelos mesmos.

Na 1ª parte a nossa equipa iniciou forte a nível defensivo, muito coesa nas suas ações e atentas as ofensivas adversárias, fomos muitas vezes capazes de realizar as movimentações defensivas trabalhadas na sessão do dia anterior, cortando as linhas de passe o que obrigou os adversários a procurar outras alternativas ou a cometer erros que os fizessem perder a posse de bola.

A nível ofensivo, fomos mais capazes de colocar a bola em profundidade, nomeadamente no corredor lateral direito por onde conseguimos progredir no terreno com bola, embora não tivéssemos conseguido criar grande perigo a equipa adversária.

Os golos adversários nasceram novamente de más leituras de jogo por parte da linha defensiva, onde ainda não percebem bem o momento em que a bola se encontra descoberta e vai ser colocada em profundidade nas suas costas, algo que irá necessitar ainda de algum trabalho nos próximos microciclos.

Outro dos pontos fracos previamente detetados em jogos anteriores e que acabaram por levar a ocorrência de golos neste jogo igualmente são os pontapés de canto defensivos. Embora os nossos atletas já se posicionem bem dentro a área para defender os cantos mostram-se pouco reativos a bola, quer em duelos aéreos individuais onde raramente têm sucesso quer nos momentos certos de saltar de modo atingir a bola no momento em que esta se encontra sobre si. Algo que necessita igualmente de ser trabalhado com os atletas.

Na 2ª parte os erros nascem na linha defensiva, novamente nos momentos em que a bola é colocada nas suas costas, mas desta vez não por má leitura dos atletas (erro que foi corrigido ao intervalo) mas sim por cansaço acumulado devido ao facto de passarmos a maior parte do tempo em organização defensiva.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	5
9	7
8	6
7	6
6	0
5	1
4	0
3	0
2	0
1	0
0	0

Média	8,32
--------------	------

Tabela 9 – Escala PSE relativo ao jogo de treino dia 09/10/2021;

6º Microciclo (Período de preparação – 11/10/2021 – 17/10/2021)

Neste microciclo serão trabalhados aspetos negativos detetados no último jogo de treino realizado, nomeadamente a reação a perda da bola e os momentos de organização ofensiva e defensiva.

No 1º dia de treino foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	8	8	13	8
2	4	5	4	8
3	6	4	3	7
4	1	5	2	0
5	4	2	2	1
6	0	0	0	0
7	1	0	0	0
Média	2,7	2,5	2	2,1

Tabela 10 – Questionário Wellness relativo ao jogo de treino dia 09/10/2021;

16ª Sessão de treino (12/10/2021):

A sessão de treino iniciou-se no campo 2 através da realização de mobilização articular e de seguida foram realizados meínhos de 5x2 onde apenas eram permitidos 2 toques na bola.

No campo principal o treino iniciou com um exercício de 5x5 com objetivo de colocar a bola em profundidade, após desequilibrar a defesa adversária, num colega que apenas pode penetrar nessa zona após o passe ser efetuado.

Organização do exercício: 5x5	
	<p>Objetivos: Situação de 5x5 em meio campo com um setor reservado apenas para se receber a bola nesse espaço. Não podem haver jogadores fixos nesse espaço, apenas podem entrar para rececionar o passe feito por um colega, só desta forma se pontua. Os jogadores devem trocar a bola procurando espaços para progredir e colocar a bola na zona pretendida. Aquando da perda da bola devem reagir rápido de modo a ganhar de novo a sua posse.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo de futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 20 atletas</p>

Figura 35 – 1º exercício da 16ª Sessão de treino (12/10/2021);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado em meio-campo exercício competitivos de 7x7 com 7 apoios nas laterais e linha final do campo servindo de linha de passe para a equipa que se encontra em posse de bola. A equipa que sofre golo sai de campo para ocupar a posição de apoios e a equipa que sai ocupa a posição dos apoios.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 7x7 com 7 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entrem em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 40'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 36 – 2º exercício da 16ª Sessão de treino (12/10/2021);

17ª Sessão de treino (14/10/2021):

A sessão iniciou-se no campo 2 com a realização de mobilização articular e de seguida realizaram-se alguns jogos lúdicos de confronto a pares, acabando por trabalhar força e também desenvolver a coesão grupal.

Já no campo principal iniciou-se um jogo de 2x2+4, os jogadores dentro do campo têm como objetivo fazer a bola chegar ao seu avançado, contando como golo. Devem fazê-lo com recurso aos apoios de modo ganharem superioridade numérica.

Organização do exercício: 2x2+4	
	<p>Objetivos: A equipa com bola deve fazê-la chegar ao seu avançado de forma a pontuar. Para fazê-lo e ganhar superioridade numérica deve jogar com os apoios laterais para progredir no terreno e realizar o passe ao ponta de lança.</p> <p>Caso a equipa que se encontra sem posse de bola a ganhe deve realizar as mesmas ações de modo a fazer a bola chegar ao seu ponta de lança.</p>
	<p>Espaço: 1/4 de campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 8 atletas</p>

Figura 37 – 1º exercício da 17ª Sessão de treino (14/10/2021);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado novamente o jogo competitivo de 6x6+6 sempre a rodar as equipas dentro de campo após a existência de golo.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 7x7 com 7 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 40'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 38 – 2º exercício da 17ª Sessão de treino (14/10/2021);

18ª Sessão de treino (15/10/2021):

A sessão foi iniciada com um meínho lúdico entre toda a equipa como forma de divertimento antes de se iniciar o treino propriamente dito com recurso a uma mobilização articular e sprints.

Como primeiro exercício foi realizado o exercício do rio com o principal objetivo de trabalhar a reação a perda da posse de bola.

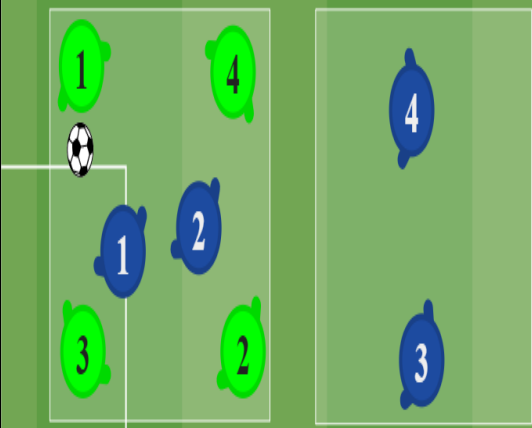
Organização do exercício: 4x2+2	
	<p>Objetivos: Exercício do rio, consiste na existência de 2 quadrados num deles ocorre uma situação de 4x2 onde a equipa em superioridade deve manter a posse de bola durante o máximo de tempo possível. Já a equipa que se encontra no meio deve recuperar a bola e colocá-la no quadrado adjacente onde conta com 2 jogadores da sua equipa. Após passar a bola para estes colegas transitam para esse quadrado sendo pressionados por 2 jogadores que anteriormente se encontravam em superioridade.</p>
	<p>Espaço: 2 quadrados de 8x8m</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 22 atletas</p>

Figura 39 – 1º exercício da 18ª Sessão de treino (15/10/2021);

De seguida, como forma de recuperação antes do exercício final foi realizado um exercício estático de Gr+10x10+Gr com o objetivo de trabalhar as dinâmicas defensivas da

equipa, nomeadamente as ações a realizar quando a bola se encontra no defesa central e é colocada no extremo direito/extremo esquerdo, onde o ponta de lança deve cortar a linha de passe com o defesa central, o extremo esquerdo deve pressionar o portador da bola, o médio centro deve pressionar o médio centro adversário, o lateral esquerdo deve pressionar o extremo esquerdo adversário cortando a linha de passe e o defesa central deve pressionar o ponta de lança perto de si.

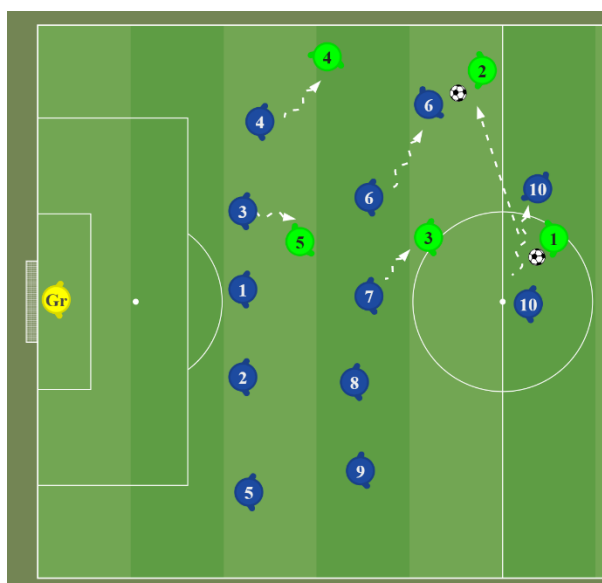


Figura 40 – Movimentações defensivas trabalhadas na 18ª Sessão de treino (15/10/2021);

O terceiro exercício, para finalizar a sessão de treino, consistiu num exercício competitivo de 7x7 contando com 7 apoios colocados ao longo do campo delimitado, num espaço onde não podiam ser pressionados, após ocorrência de golo a equipa que sofria trocava com os apoios.

Organização do exercício: Gr+7x7+Gr + 7 apoios	
	Objetivos: Exercício competitivo com o objetivo de trabalhar a competitividade e agressividade dos atletas, contando também com princípios do modelo de jogo, nomeadamente procurar o jogo exterior de modo a dar largura e por sua vez procurar o jogo na vertical esticando ao máximo para ganhar profundidade.
	Espaço: Meio campo de futebol 11
	Duração: 45'
	Nº Atletas: 22 atletas

Figura 41 – 3º exercício da 18ª Sessão de treino (15/10/2021);

7º Microciclo (Período de preparação – 18/10/2021 – 24/10/2021)

Neste microciclo irão ser realizados exercícios de adaptação a um novo esquema tático que será adotado pela equipa, deixaremos então de jogar em Gr+3+4+3 e passaremos a jogar em Gr+4+4+2 onde em organização defensiva iremos colocar-nos em Gr+4+5+1.

Devido igualmente ao facto de termos tido novas inscrições de atletas no clube, o trabalho tático para compreensão das missões específicas por cada posição e setor torna-se essencial para a adoção destas novas medidas por parte da equipa.

19ª Sessão de treino (19/10/2021):

A sessão de treino iniciou no campo 2 com mobilização articular e realização de meínhos de 5x2.

Já no campo principal o treino iniciou com um exercício de 5x5 com objetivo de colocar a bola em profundidade, após desequilibrar a defesa adversária, num colega que apenas pode penetrar nessa zona após o passe ser efetuado.

Organização do exercício: 5x5	
	Objetivos: Situação de 5x5 em meio campo com um setor reservado apenas para se receber a bola nesse espaço. Não podem haver jogadores fixos nesse espaço, apenas podem entrar para rececionar o passe feito por um colega, só desta forma se pontua. Os jogadores devem trocar a bola procurando espaços para progredir e colocar a bola na zona pretendida. Aquando da perda da bola devem reagir rápido de modo a ganhar de novo a sua posse.
	Espaço: Meio-campo de futebol 7
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 20 atletas

Figura 42 – 1º exercício da 19ª Sessão de treino (19/10/2021);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado em meio-campo exercício competitivo de 7x7 com 7 apoios nas laterais e linha final do campo servindo de linha de passe para a equipa que se encontra em posse de bola. A equipa que sofre golo sai de campo para ocupar a posição de apoios e a equipa que sai ocupa a posição dos apoios.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	Objetivos: Jogos competitivos de 7x7 com 7 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.
	Espaço: Meio campo
	Duração: 40'
	Nº Atletas: 17 Atletas

Figura 43 – 2º exercício da 19ª Sessão de treino (19/10/2021);

20ª Sessão de treino (21/10/2021):

A sessão de treino iniciou com mobilização articular e de seguida foram realizados exercícios de trabalho de core e membros inferiores presentes no FIFA 11Plus (Bizzini et al., 2007), como trabalho de prevenção de lesões.

Foram então montadas 4 estações onde se iriam trabalhar agachamento, lunges, sit-ups e prancha realizando sempre 3 séries de 30 segundos com 15 segundos de descanso entre cada série. Após concluírem as 3 séries os atletas realizavam uma caminhada lenta a estação seguinte onde iniciavam de imediato os exercícios propostos.

No campo principal iniciou-se um jogo de 2x2+4, os jogadores dentro do campo têm como objetivo fazer a bola chegar ao seu avançado, contando como gol. Devem fazê-lo com recurso aos apoios de modo ganharem superioridade numérica.

Organização do exercício: 2x2+4	
	<p>Objetivos: A equipa com bola deve fazê-la chegar ao seu avançado de forma a pontuar. Para fazê-lo e ganhar superioridade numérica deve jogar com os apoios laterais para progredir no terreno e realizar o passe ao ponta de lança.</p> <p>Caso a equipa que se encontra sem posse de bola a ganhe deve realizar as mesmas ações de modo a fazer a bola chegar ao seu ponta de lança.</p>
	<p>Espaço: 1/4 de campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 8 atletas</p>

Figura 44 – 1º exercício da 20ª Sessão de treino (21/10/2021);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado novamente o jogo competitivo de 6x6+5 sempre a rodar as equipas dentro de campo após a existência de gol.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 7x7 com 7 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de gol a equipa que sofreu gol sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 40'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 45 – 2º exercício da 20ª Sessão de treino (21/10/2021);

21ª Sessão de treino (22/10/2021):

A sessão de treino iniciou-se com mobilização articular e de seguida foi realizado um exercício de passe em triângulo.

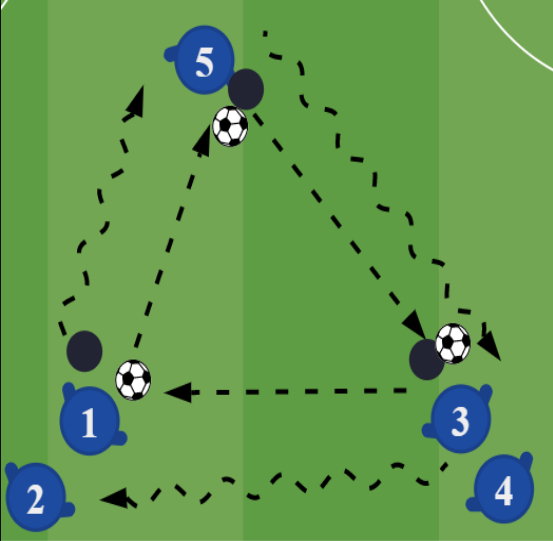
Organização do exercício: Triângulo do passe	
	Objetivos: Realizar passes entre cada vértice do triângulo, pode ser realizado passe ao primeiro toque com pé dominante e pé não dominante. Pode-se ainda realizar condução de bola e combinações diretas de passes.
	Espaço: 10mx10m
	Duração: 15'
	Nº Atletas: 5

Figura 46 – 1º exercício da 21ª Sessão de treino (22/10/2021);

De seguida foram realizados em simultâneo dois exercícios, 1 deles com o objetivo de trabalhar as movimentações defensivas da última linha defensiva que, anteriormente, se colocava como uma linha de 5 e que devido as alterações efetuadas pela equipa técnica agora se vai passar a colocar com uma linha de 4 auxiliada por um médio defensivo mais junto aos defesas centrais. Dentro da grande área irão estar os guarda-redes a trabalhar com o treinador de guarda-redes antes de se juntarem a restante equipa.

Organização do exercício: 5x5	
	Objetivos: Situação de 5x5 onde serão trabalhados os movimentos defensivos dos quatro defesas auxiliados pelo médio centro defensivo. Nomeadamente quem deve saltar na pressão ao portador na bola consoante o local onde a bola se encontra. No espaço em branco os Guarda-redes irão realizar o seu treino com o Treinador de Guarda-redes.
	Espaço: 1/3 de campo futebol 11
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 10

Figura 47 – 2º exercício da 21ª Sessão de treino (22/10/2021);

Tal como referido antes ao mesmo tempo foi realizado um exercício de 4+1x3+1 sendo a equipa exercício a que se encontra em inferioridade numérica, esta equipa simula a linha dos médios contando com os 2 extremos e 1 médio centro, a semelhança do exercício que decorre

ao mesmo tempo este exercício tem como objetivo trabalhar as movimentações defensivas, mas neste caso da linha média.

Organização do exercício: 4+1x3+1	
	<p>Objetivos: Trabalhar as movimentações da linha média defensiva representada pela equipa em inferioridade numérica.</p> <p>A equipa em superioridade deve fazer a bola rodar entre todos os elementos com o intuito de a fazer chegar ao ponta de lança que se encontra fora da zona onde o exercício decorre.</p> <p>Já a equipa exercício deve cobrir os espaços, com principal atenção ao espaço central. Caso recuperem a bola devem fazê-la chegar ao seu ponta de lança, igualmente colocado fora da zona onde decorre o exercício.</p>
	<p>Espaço: 1/4 campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 9</p>

Figura 48 – 3º exercício da 21ª Sessão de treino (22/10/2021);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado um exercício de Gr+7x6 com o objetivo de uma vez mais, trabalhar as movimentações defensivas da equipa, agregando neste exercício o setor defensivo e o setor médio. O exercício foi realizado num meio-campo e replicado no outro.

Organização do exercício: Gr+7x6	
	<p>Objetivos: Trabalhar a movimentação da linha defensiva contando já com uma linha de médios.</p> <p>Deve ficar bem defenido quem salta na pressão ao portador da bola consoante o local onde esta se encontra.</p> <p>A equipa em inferioridade deve procurar espaço para finalizar e a equipa exercício, em superioridade, deve procurar ganhar a bola e faze-la chegar a linha de meio-campo.</p> <p>Numa segunda fase o exercício inverte e a equipa exercício sai a jogar da baliza, tendo igualmente como objetivo chegar a linha de meio-campo.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 atletas</p>

Figura 49 – 4º exercício da 21ª Sessão de treino (22/10/2021);

8º Microciclo (Período de preparação – 25/10/2021 – 31/10/2021):

Neste microciclo iremos incidir novamente em exercícios que trabalhem o novo esquema tático adotado pela equipa de modo a aperfeiçoar os comportamentos que pretendemos que os nossos atletas apresentem no momento em que iniciarmos a competição.

22ª Sessão de treino (26/10/2021):

A sessão de treino iniciou no campo de treino 2 com mobilização articular e realização de meínhos de 5x2.

No campo principal o 1º exercício consistiu na realização de um 10x6 em 2/3 do campo com o intuito de trabalhar as movimentações ofensivas do novo sistema de jogo adotado pela equipa, para isso a bola partia dos centrais auxiliados pelo médio centro defensivo numa zona onde não podiam ser pressionados, estes tinham como objetivo fazer a bola chegar aos extremos e ponta de lança (numa zona igualmente restrita para os restantes atletas) quer de forma indireta jogando com os laterais em largura ou com os médios centros ou de forma direta procurando espaço por onde colocar a bola rasteira ou bola alta nos extremos e ponta de lança de modo a que estes a recebessem corretamente, não foram permitidos passes onde a bola bate-se no gradeamento antes de ficar dominada pelos jogadores.

Organização do exercício: 10x6	
	<p>Objetivos: Equipa exercício inicia com bola partindo dos defesas centrais auxiliados pelo médio centro defensivo. Estes devem recorrer a passes com os laterais abertos em largura e os médios centro para chegarem aos extremos e ponta de lança que se encontram na outra ponta do campo na área delimitada para isso mesmo.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 16</p>

Figura 50 – 1º exercício da 22ª Sessão de treino (26/10/2021);

Ao mesmo tempo realizou-se na outra zona do campo o aquecimento dos guarda-redes (área representada a branco) e ainda nas laterais dessa área situações de manutenção de posse de bola 2x2+4 apoios.

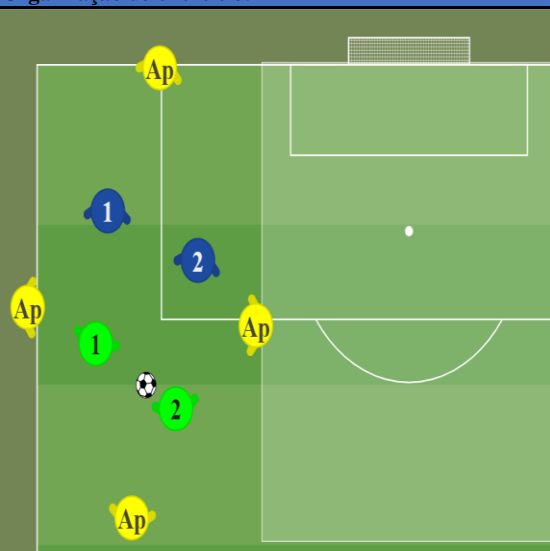
Organização do exercício: 2x2+4	
	<p>Objetivos: Manutenção da posse de bola com recurso a 4 apoios criando a equipa com bola uma vantagem numérica de 6x2. Quando existe a perda da posse de bola os apoios auxiliam os novos portadores da bola. No espaço delimitado a branco é realizado o aquecimento dos guarda redes.</p>
	<p>Espaço: 1/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 8</p>

Figura 51 – 2º exercício da 22ª Sessão de treino (26/10/2021);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado novamente o jogo competitivo de Gr+5x5+Gr+5 sempre a rodar as equipas dentro de campo após a existência de golo.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 7x7 com 7 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 40'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 52 – 3º exercício da 22ª Sessão de treino (26/10/2021);

23ª sessão de treino (28/10/2021):

A sessão de treino iniciou com mobilização articular e de seguida foram realizados novamente exercícios de trabalho de core e membros inferiores presentes no FIFA 11Plus (Bizzini et al., 2007), como trabalho de prevenção de lesões.

Foram então montadas 4 estações onde se iriam trabalhar agachamento, lunges, sit-ups e prancha realizando sempre 3 séries de 30 segundos com 15 segundos de descanso entre cada

série. Após concluírem as 3 séries os atletas realizavam uma caminhada lenta a estação seguinte onde iniciavam de imediato os exercícios propostos.

A restante sessão de treino realizada no campo principal foi igual a realizada na 22ª sessão de treino.

24ª Sessão de treino (29/10/2021):

O treino iniciou com a realização de mobilização articular e de seguida foram realizados triângulos de passes e condução de bola.

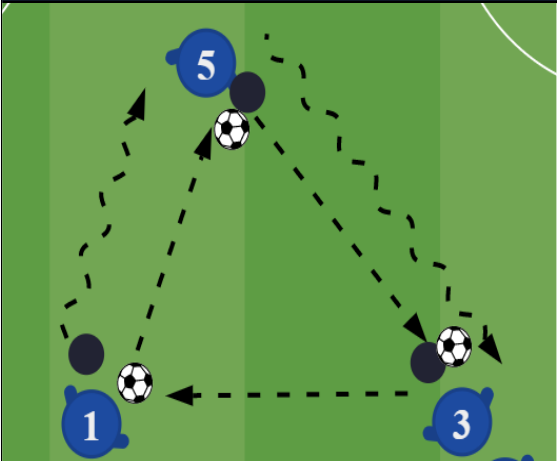
Organização do exercício: Triângulo do passe	
	<p>Objetivos: Realizar passes entre cada vértice do triângulo, pode ser realizado passe ao primeiro toque com pé dominante e pé não dominante. Pode-se ainda realizar condução de bola e combinações diretas de passes.</p>
	<p>Espaço: 10mx10m</p>
	<p>Duração: 15'</p>
	<p>Nº Atletas: 5</p>

Figura 53 – 1º exercício da 24ª Sessão de treino (29/10/2021);

Ao mesmo tempo que se realizava este exercício os guarda-redes realizaram o seu aquecimento específico junto a uma baliza para no próximo exercício se juntarem a restante equipa.

De seguida em cada meio campo foi realizado um exercício de Gr+5x5 com o objetivo de trabalhar a organização defensiva da equipa exercício.

Organização do exercício: Gr+5x5	
	Objetivos: Situação de Gr+5x5 onde serão trabalhados os movimentos defensivos dos quatro defesas auxiliados pelo médio centro defensivo. Nomeadamente quem deve saltar na pressão ao portador na bola consoante o local onde a bola se encontra.
	Espaço: 1/2 de campo futebol 11
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 10

Figura 54 – 2º exercício da 24ª Sessão de treino (29/10/2021);

De modo a finalizar a sessão de treino foram realizados em meio campo de futebol 11 exercício competitivos de Gr+6x6+Gr+6 apoios onde a equipa que sofria golo passava a ocupar a posição de apoios e a equipa que se encontrava em apoio passa para dentro de campo.

Organização do exercício: Gr+7x7+Gr + 7 apoios	
	Objetivos: Exercício competitivo com o objetivo de trabalhar a competitividade e agressividade dos atletas, contando também com princípios do modelo de jogo, nomeadamente procurar o jogo exterior de modo a dar largura e por sua vez procurar o jogo na vertical esticando ao máximo para ganhar profundidade.
	Espaço: Meio campo de futebol 11
	Duração: 45'
	Nº Atletas: 22 atletas

Figura 55 – 3º exercício da 24ª Sessão de treino (29/10/2021);

9º Microciclo (Período Competitivo – 01/11/2021 – 07/11/2021):

Neste microciclo iremos incidir em exercícios que trabalhem a 1ª fase de construção de modo a dotar os atletas das ferramentas para sair a jogar na competição onde irão ingressar continuando igualmente a trabalhar as dinâmicas necessárias para a correta implementação do

novo esquema tático. No fim de semana contamos com o 1º jogo da liga onde o CFM TOCOF participa contra a EF Belém.

25ª Sessão de treino (02/11/2021):

O treino teve início do campo número 2 com mobilização articular e realização de sprints. De seguida foram realizados meínhos de 5x2 utilizando apenas 2 toques.

No campo principal o 1º exercício vai ao encontro do principal objetivo deste microciclo que é trabalhar a 1ª fase de construção, para tal, em 2/3 de campo foi realizado um exercício de Gr+10x6 onde a equipa exercício em superioridade numérica deve sair a jogar através dos centrais ou com o médio centro defensivo que deve colocar a bola de seguida nos defesas centrais com estes já mais abertos. O objetivo final deste exercício passa por fazer a bola chegar aos extremos ou ao ponta de lança, quando esse objetivo é cumprido o exercício reinicia no guarda-redes.

Organização do exercício: Gr+10x6	
	Objetivos: Trabalhar as saídas de bola através do Guarda-redes dando várias soluções aos atletas para realizar as saídas na 1ª fase de construção.
	Espaço: 2/3 campo futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 18

Figura 56 – 1º exercício de treino da 25ª Sessão de treino (02/11/2021);

Ao mesmo tempo no restantes espaço disponível realizou-se o treino específico dos guarda-redes e nas laterais da grande área situações de 2x2+4 onde a equipa com posse de bola tinha como objetivo colocar a bola no apoio frontal, que simula o ponta de lança, de modo a ganhar um ponto. Após ocorrência de ponto a bola iniciava na equipa contrária com os mesmos objetivos.

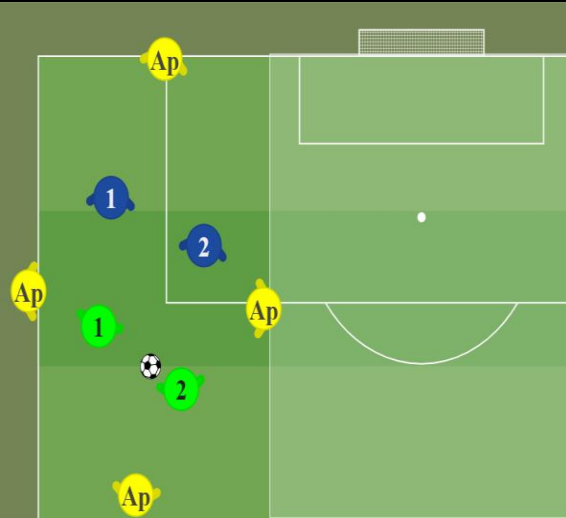
Organização do exercício: 2x2+4	
	Objetivos: Manutenção da posse de bola com recurso a 4 apoios criando a equipa com bola uma vantagem numérica de 6x2. Quando existe a perda da posse de bola os apoios auxiliam os novos portadores da bola. No espaço delimitado a branco é realizado o aquecimento dos guarda-redes.
	Espaço: 1/3 campo futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 8

Figura 57 – 2º exercício de treino da 25ª Sessão de treino (02/11/2021);

De modo a finalizar a sessão foi realizado o jogo competitivo de Gr+5x5+Gr+5 com o objetivo principal de fazer a equipa com bola utilizar os apoios, principalmente os frontais, para finalizar, a equipa que sofresse golo ocupava os lugares dos apoios e os apoios entravam dentro de campo para jogar.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	Objetivos: Jogos competitivos de 7x7 com 7 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.
	Espaço: Meio campo
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 17 Atletas

Figura 58 – 3º exercício de treino da 25ª Sessão de treino (02/11/2021);

26ª Sessão de treino (04/11/2021):

Esta sessão de treino foi igual a realizada na 24ª sessão de treino.

27ª Sessão de treino (05/11/2021):

A sessão de treino iniciou com mobilização articular e realização de sprints, de seguida o 1º exercício consistiu num circuito de passe onde se iriam realiza passes interiores curtos e exteriores longos, realizando apenas 2 toques na bola, 1 para rececionar e um 2º para passar a bola.

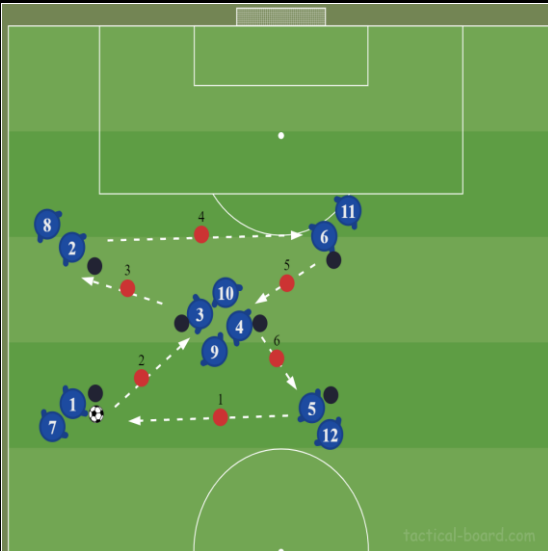
Organização do exercício: Circulação de bola	
	<p>Objetivos: Circulação de bola juntando 2 triangulos afastados entre eles, os atletas deveriam receber a bola orientada e de seguida realizar o passe, efetuando desta forma apenas 2 toques na bola.</p> <p>Após realizar passe tem de ocupar a posição para onde passaram.</p> <p>Depois de 5' a realizar o exercício com 1 bola foi colocada uma 2ª bola no exercício para diminuir o tempo que cada atleta se encontrava parado.</p>
	<p>Espaço: 15m X 7m</p>
	<p>Duração: 15'</p>
	<p>Nº Atletas:</p>

Figura 59 – 1º exercício da 26ª Sessão de treino (05/11/2021);

De seguida foi realizado o mesmo exercício introduzido neste microciclo nas sessões anteriores onde pretendemos trabalhar a 1ª fase de construção, a diferença aqui foi apenas o espaço em que realizamos, daí nesta sessão de treino darmos mais tempo a realização desse exercício para que os atletas o pudessem realizar num campo de futebol 11.

Organização do exercício: Gr+10x6	
	<p>Objetivos: Trabalhar as saídas de bola através do Guarda-redes dando várias soluções aos atletas para realizar as saídas na 1ª fase de construção.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 45'</p>
	<p>Nº Atletas: 18</p>

Figura 60 – 2º exercício da 26ª Sessão de treino (05/11/2021);

1º Jogo da competição (06/11/2021):

Local – Murteira **Hora** – 15h00min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: CFM TOCOF 0 – 0 EF Belém

O CFM TOCOF iniciou muito bem o jogo conseguindo na 1ª parte manter muito tempo a bola em sua posse e não dando muito espaço ao adversário nas vezes em que estes tiveram a posse de bola. Os atletas mostraram-se mais seguros com a bola no pé começando a deixar de acusar algum medo em ter a bola na sua posse.

A nível da organização ofensiva a equipa adaptou-se bem ao novo esquema tático e conseguiram realizar com eficácia o que foi pedido nas circulações de bola ao longo das semanas passadas falhando apenas os passes a tentar ligar com os extremos e o ponta de lança, quer por os passes não saírem com força suficiente quer por falta dos movimentos de rotura para procurar o espaço nas costas da defesa adversário por parte dos nossos atletas, principalmente por parte do ponta de lança.

Aquando da perda de bola fomos na maioria das vezes rápidos a reagir para ganhar a posse de bola, no entanto a linha defensiva encontrou-se muitas vezes subida em demasia o que levou a que depois tivessem que descer muito rápido no terreno para evitar que o adversário finalizasse.

Na primeira fase de construção os atletas realizaram o que foi pedido em treino, no entanto, quando conseguiam subir sem pressão no terreno de jogo os defesas centrais optaram demasiadas vezes pelos duelos individuais o que lhes custou algumas vezes a perda da bola perto do meio campo o que os obrigou a realizar sprints de modo a recuperar a bola e as suas posições.

Apesar da clara maior posse de bola e do maior número de criação de oportunidades criadas pelo CFM TOCOF os atletas foram incapazes de finalizar, muitas vezes por se tentarem agarrar demasiado a bola junto da grande área, ao invés de procurar espaço para finalizar. Noutras vezes alguns atletas pareceram de alguma forma perdidos em campo quando se encontravam com posse de bola perto do último terço do terreno, algo a considerar para a planificação das próximas sessões de treino.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	5
9	2
8	3
7	3
6	3
5	0
4	0
3	0
2	0
1	2
0	0

Média	7,4
--------------	-----

Tabela 11 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 06/11/2021;

10º Microciclo (Período Competitivo – 08/11/2021 – 14/11/2021)

Neste microciclo foi tido em conta o facto de que muitas vezes a equipa se encontra confusa nos momentos em que tem bola controlada após o meio-campo assim como também o problema associado a finalização que falha demasiadas vezes nas poucas oportunidades que a equipa tem para marcar.

No 1º dia de treino foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	8	8	13	8
2	4	5	4	8
3	6	4	3	7
4	1	5	2	0
5	4	2	2	1
6	0	0	0	0
7	1	0	0	0
Média	2,7	2,5	2	2,1

Tabela 12 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 06/11/2021;

28ª Sessão de treino (9/11/2021)

A sessão de treino teve início no campo nº2 com a habitual mobilização articular seguida de sprints. Após este rápido aquecimento foram realizados jogos lúdicos com os atletas para

fomentar a coesão grupal e aumentar o espírito de grupo e pertença por parte dos novos atletas que chegaram ao plantel.

No campo principal o 1º exercício realizado consiste na organização 3x3+6 com o objetivo de manutenção da posse de bola com recurso aos apoios laterais.

Cada equipa necessitava de manter a posse de bola e realizar 10 passes consecutivos (sem contabilizar passe de apoio para apoio) de modo a conquistar 1 ponto. O feedback foi direcionado para a receção orientada e variação de flanco como forma de desmobilizar a equipa adversária.

Organização do exercício: 3x3+6	
	<p>Objetivos: Manutenção da posse de bola com recurso aos apoios laterais. Equipa com bola deve realizar deslocamentos constantes de modo a serem linha de passe valida, devem receber a bola orientada de modo a variar o flanco rapidamente.</p> <p>A equipa que completar 10 passes consecutivos, excluindo passes entre apoios, acumula 1 ponto.</p>
	<p>Espaço: 1/4 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 12</p>

Figura 61 – 1º exercício da 28ª Sessão de treino (09/11/2021);

Ao mesmo tempo no restantes espaço disponível realizou-se o treino específico dos guarda-redes e nas laterais da grande área situações de 2x2+4 onde a equipa com posse de bola tinha como objetivo colocar a bola no apoio frontal, que simula o ponta de lança, de modo a

ganhar um ponto. Após ocorrência de ponto a bola iniciava na equipa contrária com os mesmos objetivos.

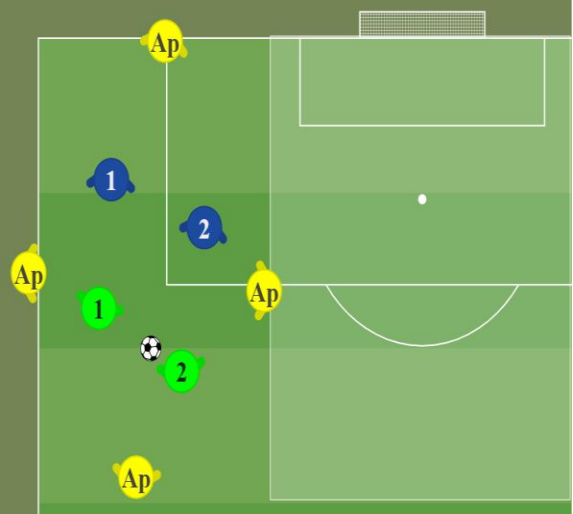
Organização do exercício: 2x2+4	
	Objetivos: Manutenção da posse de bola com recurso a 4 apoios criando a equipa com bola uma vantagem numérica de 6x2. Quando existe a perda da posse de bola os apoios auxiliam os novos portadores da bola. No espaço delimitado a branco é realizado o aquecimento dos guarda redes.
	Espaço: 1/3 campo futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 8

Figura 62 – 2º exercício da 28ª Sessão de treino (09/11/2021);

Para finalizar a sessão foi realizado o jogo competitivo de Gr+5x5+Gr+5 com o objetivo principal de fazer a equipa com bola utilizar os apoios, principalmente os frontais, para finalizar, a equipa que sofresse golo ocupava os lugares dos apoios e os apoios entravam dentro de campo para jogar.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	Objetivos: Jogos competitivos de 7x7 com 7 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.
	Espaço: Meio campo
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 17 Atletas

Figura 63 – 3º exercício da 28ª Sessão de treino (09/11/2021);

29ª Sessão de treino (11/11/2021):

Esta sessão de treino foi igual a realizada na 27ª sessão de treino.

30ª Sessão de treino (12/11/2021):

A sessão de treino iniciou com mobilização articular seguido de realização de sprints.

Como primeiro exercício foi montado um losango de passe apenas com 2 toques, onde foi focado a necessidade de receber a bola orientada para passar rapidamente ao próximo colega com um passe tenso.

Organização do exercício: Circuito passe	
	Objetivos: Passe em Losango, devem orientar a recepção de modo a facilitar o passe e realizar o mesmo de forma tensa
	Espaço: 7x7m
	Duração: 10'
	Nº Atletas: 8

Figura 64 – 1º exercício da 30ª Sessão de treino (11/11/2021);

De seguida foi realizado um exercício puramente de finalização com 2 balizas colocadas no meio campo os jogadores tinham de conduzir a bola em direção a baliza e finalizar, de seguida recolhiam a bola e juntavam-se ao fim da fila ao lado da baliza onde finalizara.

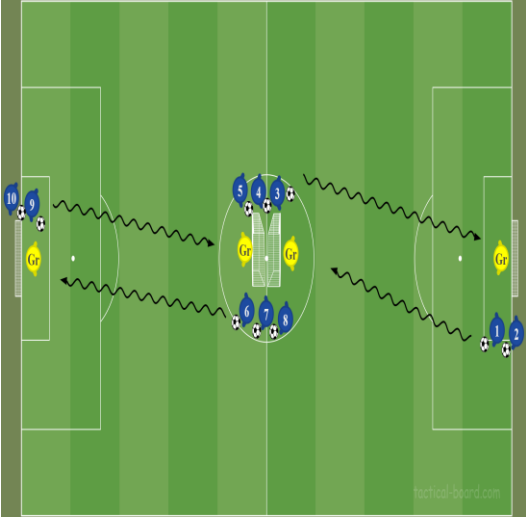
Organização do exercício: Finalização 1x0	
	Objetivos: Trabalhar técnica de finalização.
	Espaço: Meio-campo
	Duração: 20'
	Nº Atletas: Todos

Figura 65 – 2º exercício da 30ª Sessão de treino (11/11/2021);

De modo a trabalhar a organização ofensiva da equipa foi realizado em 2/3 do campo de futebol 11 um exercício de Gr+8x8+Gr partindo a bola do médio centro defensivo e através de passes e deslocações constantes deveriam aproveitar o espaço nas alas para conseguir finalizar.

Organização do exercício: Gr+8x8+Gr	
	Objetivos: Trabalhar organização ofensiva, com objetivo final de finalizar, a equipa exercício inicia com bola e através de passes e deslocações constantes devem conseguir chegar aos extremos e ponta de lança para finalizar com sucesso.
	Espaço: 2/3 campo futebol 11
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 18

Figura 66 – 3º exercício da 30ª Sessão de treino (11/11/2021);

Para finalizar a sessão foi realizado o jogo competitivo de Gr+5x5+Gr+5 com o objetivo principal de fazer a equipa com bola utilizar os apoios, principalmente os frontais, para finalizar, a equipa que sofresse golo ocupava os lugares dos apoios e os apoios entravam dentro de campo para jogar.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	Objetivos: Jogos competitivos de 7x7 com 7 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.
	Espaço: Meio campo
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 17 Atletas

Figura 67 – 4º exercício da 30ª Sessão de treino (11/11/2021);

11º Microciclo (Período Competitivo – 15/11/2021 – 21/11/2021):

Os objetivos para este microciclo basearam-se de igual forma nos objetivos definidos para o microciclo passado, no entanto, voltamos a realizar exercícios de organização defensiva.

31ª Sessão de treino (16/11/2021):

A sessão de treino teve início no campo nº2 com a mobilização geral seguida de sprints, foi ainda realizado um meinho de 4x2 com apenas 2 toques.

No campo principal foi realizado um exercício de Gr+7x6 em que a equipa exercício (equipa em inferioridade numérica) tem como objetivo bascular, fechando os espaços, de modo a recuperar a posse de bola.

Após conseguirem a recuperação de bola devem procurar finalizar rapidamente através dos extremos que devem levar a bola até a linha e cruzar, sendo que o ponta de lança deve atacar o 1º poste, o extremo contrário o 2º poste e 1 dos médios centros deve ficar a entrada da área para tentar a finalização caso a bola lhe chegue aos pés.

Podem igualmente tentar jogar no ponta de lança que parte de junto dos defesas, este caso recebe a bola e se encontra em posição vantajosa deve virar rapidamente e tentar a finalização, ou caso se sinta pressionado pode jogar de novo no médio centro e tentar o comportamento acima descrito.

Organização do exercício: Gr+7x6	
	<p>Objetivos: Trabalhar a organização defensiva da equipa verde, estes devem bascular de modo a fechar as linhas de passe da equipa azul. Quando a equipa verde recupera a bola o seu Ponta de lança pode sair de junto da baliza e participar no ataque.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 14</p>

Figura 68 – 1º exercício da 31ª Sessão de treino (16/11/2021);

Ao mesmo tempo no restantes espaço disponível realizou-se o treino específico dos guarda-redes e nas laterais da grande área situações de 2x2+4 onde a equipa com posse de bola tinha como objetivo colocar a bola no apoio frontal, que simula o ponta de lança, de modo a

ganhar um ponto. Após ocorrência de ponto a bola iniciava na equipa contrária com os mesmos objetivos.

Organização do exercício: 2x2+4	
	Objetivos: Manutenção da posse de bola com recurso a 4 apoios criando a equipa com bola uma vantagem numérica de 6x2. Quando existe a perda da posse de bola os apoios auxiliam os novos portadores da bola. No espaço delimitado a branco é realizado o aquecimento dos guarda redes.
	Espaço: 1/3 campo futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 8

Figura 69– 2º exercício da 31ª Sessão de treino (16/11/2021);

Para finalizar a sessão foi realizado o jogo competitivo de Gr+5x5+Gr+5 com o objetivo principal de fazer a equipa com bola utilizar os apoios, principalmente os frontais, para finalizar, a equipa que sofresse golo ocupava os lugares dos apoios e os apoios entravam dentro de campo para jogar.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	Objetivos: Jogos competitivos de 7x7 com 7 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.
	Espaço: Meio campo
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 17 Atletas

Figura 70 – 3º exercício da 31ª Sessão de treino (16/11/2021);

32ª Sessão de treino (18/11/2021):

Esta sessão de treino foi igual a realizada na 30ª sessão de treino.

33ª Sessão de treino (19/11/2021):

A sessão de treino iniciou-se com a realização de mobilização articular seguido de sprints.

Para início do trabalho com bola foi executado um exercício já feito previamente que consiste num circuito de passe onde se juntam passes curtos interiores e passes longos dos corredores delimitados.

Organização do exercício: Circulação de bola	
	<p>Objetivos: Circulação de bola juntando 2 triângulos afastados entre eles, os atletas deveriam receber a bola orientada e de seguida realizar o passe, efetuando desta forma apenas 2 toques na bola. Após realizar passe tem de ocupar a posição para onde passaram. Depois de 5' a realizar o exercício com 1 bola foi colocada uma 2ª bola no exercício para diminuir o tempo que cada atleta se encontrava parado.</p>
	<p>Espaço: 15m X 7m</p>
	<p>Duração: 15'</p>
	<p>Nº Atletas:</p>

Figura 71 – 1º exercício da 33ª Sessão de treino (19/11/2021);

De seguida em cada meio campo foi realizado um exercício de manutenção de posse bola trabalhando a 1ª fase de construção através do guarda-redes ligando com os centrais ou médio centro, onde o objetivo final da equipa exercício residia em colocar a bola nos extremos ou ponta de lança. Alcançando esse objetivo a bola ou iniciava novamente no guarda-redes ou podia iniciar na equipa em inferioridade numérica servindo de estímulo para que a equipa exercício transite rapidamente de comportamento de modo a ganhar novamente a posse de bola e a coloque, uma vez mais, nos extremos ou ponta de lança.

Organização do exercício: Gr+10x6	
	Objetivos: Trabalhar as saídas de bola através do Guarda-redes dando várias soluções aos atletas para realizar as saídas na 1ª fase de construção.
	Espaço: Meio-campo futebol 11
	Duração: 45'
	Nº Atletas: 18

Figura 72 – 2º exercício da 33ª Sessão de treino (19/11/2021);

Por fim a sessão de treino findou-se com a realização de bolas paradas ofensivas e defensivas, nomeadamente cantos de modo a posicionar os jogadores de forma correta no campo e também afinar os comportamentos pretendidos.

2º Jogo da competição (20/11/2021):

Local – Murteira **Hora** – 15h00min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: CFM TOCOF 7 – 2 Real Sport Clube

O CFM TOCOF iniciou bem o jogo, dominante em todos os momentos e a demonstrar em campo o que tem vindo a ser trabalhado ao longo das semanas de treino. Como tal foram capazes de manter a posse de bola variando o corredor de jogo com bastante qualidade e segurança.

Na 1ª fase de construção, conseguiram executar o que foi pedido pela equipa técnica, jogando através dos centrais e médio centro defensivo e explorando depois largura dos laterais para aí conseguirem conduzir a bola. Foi, no entanto, através da colocação nos médios centros que a equipa mais perigo criou ao adversário, circulando bem a bola no corredor central e variando para os extremos para que, ou entrassem dentro da área para finalizar, ou levassem a bola até junto a área para cruzar para os colegas aí presentes.

Através desta boa circulação de bola e capacidade de finalizar quando houve a possibilidade que conseguimos chegar a vantagem e dominar o jogo quase na sua totalidade.

A nível defensivo é de destacar o grande trabalho realizado pelos 2 defesas centrais auxiliados pelos laterais, formando uma linha de 4 defesas, que foi sempre muito reativa as

tentativa de colocação da bola nas suas costas e também na pressão ao adversário quando estes tentavam avançar no terreno apostando em situações de 1x1, onde na maioria das vezes conseguimos ter sucesso defensivo nesses duelos individuais.

É ainda necessário continuar a trabalhar a técnica de finalização, nomeadamente dos pontas de lança e igualmente dos extremos, pois apesar do número de golos marcados, foram muitas as vezes em que poderiam ter finalizado com sucesso caso tivessem uma melhor técnica de finalização.

É igualmente importante trabalhar a reação a perda da bola, embora neste jogo este tipo de atitude tenha estado já presente de forma mais fincada do que em jogos anteriores, representa ainda uma lacuna na equipa que pode ser melhorada de modo a obter mais sucesso aquando dos momentos de perda da bola em que o adversário ainda se tenta organizar no campo para iniciar de forma segura o seu ataque.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	5
9	1
8	2
7	4
6	4
5	2
4	2
3	1
2	0
1	2
0	0
Média	6,5

Tabela 13 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 20/11/2021;

12º Microciclo (Período Competitivo – 22/11/2021 – 28/11/2021)

Neste microciclo decidiu-se incidir em todos os momentos do jogo organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva focando principalmente o trabalho na 1ª fase de construção saindo a jogar curto com os centrais ou com o médio centro defensivo e daí tentar ligar com os laterais abertos ou com os médios centro.

Relativamente a finalização foram dados constantes feedbacks aos pontas de lança, quando recebiam a bola sobre como se deveriam colocar e a posição do pé de modo a melhorar o seu remate e a sua eficácia.

No 1º dia de treino deste microciclo foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	10	8	9	9
2	4	6	7	4
3	2	0	3	3
4	2	4	0	1
5	0	2	1	2
6	0	0	0	1
7	2	0	0	0
Média	2,3	2,3	1,85	2,3

Tabela 14 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 20/11/2021;

34ª Sessão de treino (23/11/2021):

A sessão de treino iniciou-se no campo nº 2 com realização de mobilização articular e jogos lúdicos com os atletas.

Já no campo principal iniciou-se um exercício de organização defensiva da linha média, a equipa exercício encontrava-se sem bola e tinha como objetivo impedir que os jogadores que trocavam a bola a sua frente colocassem nos extremos ou ponta de lança da sua equipa, caso a bola entrasse nestes jogadores os mesmos partiam para finalizar numa situação de 3x1. Caso a equipa exercício recupere a bola deve colocá-la rapidamente num dos 4 apoios colocados em cima da linha da área. Os guarda-redes realizavam o aquecimento na área livre destinada para esses mesmo efeito.

Organização do exercício: 4+3x4+4+1+Gr	
	<p>Objetivos: Equipa exercício tem como objetivo trabalhar a organização defensiva da linha média (2 médios centro e 2 laterais) devem bascular e fechar os espaços consoante a localização da bola impedindo que esta entre nos pontas de lança e extremos adversário que se encontram em vantagem no seu setor.</p> <p>Caso a equipa exercício recupere a bola deve colocar em 1 de 4 apoios colocados em cima da linha da grande área.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17</p>

Figura 73 – 1º exercício 34ª Sessão de treino (23/11/2021);

De forma a finalizar a sessão de treino foi realizado um exercício competitivo igual aos realizados nas sessões de treino anteriores.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 74 – 2º exercício 34ª Sessão de treino (23/11/2021);

35ª Sessão de treino (25/11/2021):

A sessão de treino iniciou no campo nº2 com mobilização articular e jogos lúdicos.

Já no campo principal o 1º exercício teve como objetivo trabalhar a organização ofensiva da equipa a partir da 1ª fase de construção, foram trabalhadas dinâmicas entre os defesas centrais e o médio centro defensivo de modo a criar espaços por onde circular a bola com os médios centros ou laterais abertos em largura.

Organização do exercício: Gr+3+4+3x3+3	
	<p>Objetivos: Trabalhar a organização ofensiva da equipa exercício, nomeadamente na 1ª fase de construção criando dinâmicas entre os defesas centrais e o médio centro defensivo, de modo a abrir espaços para colocar a bola nos jogadores no corredor central que por sua vez devem colocar num dos 3 jogadores livres.</p> <p>Caso a equipa em inferioridade numérica ganhe a bola pode procurar espaço para finalizar.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 atletas</p>

Figura 75 – 1º exercício 35ª sessão de treino (25/11/2021);

De forma a finalizar a sessão de treino foi realizado um exercício competitivo igual aos realizados nas sessões de treino anteriores.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entrem em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 76 – 2º exercício 35ª Sessão de treino (25/11/2021);

36ª Sessão de treino (26/11/2021):

Nesta sessão de treino pretendeu-se trabalhar os mesmos objetivos delineados para os restantes treinos da semana, aproveitando agora o facto de que os poderíamos realizar num campo de futebol 11.

O treino iniciou com mobilização articular e realização de sprints.

No 1º exercício os jogadores foram divididos pelos setores que ocupam em campo, numa das metades foi realizado o trabalho de organização ofensiva, com a bola a partir do médio centro defensivo que devia fazer a bola circular de modo a encontrar espaços ou no corredor central para que o ponta de lança finalize ou então nos extremos para que levem para a linha e cruzem. Caso esta segunda opção aconteça o ponta de lança deve atacar o 1º poste, o extremo contrário ao corredor onde está a bola deve atacar o 2º poste e o médio centro deve colocar-se numa posição frontal para a baliza.

Organização do exercício: 8x8+Gr	
	<p>Objetivos: Trabalhar organização ofensiva da equipa que se encontra com bola. Devem procurar espaço por onde circular a bola de modo a conseguir finalizar, ou colocando no ponta de lança ou jogando com os extremos para criar situações de cruzamento.</p>
	<p>Espaço: Meio campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17</p>

Figura 77 – 1º exercício 36ª Sessão de treino (26/11/2021);

Ao mesmo tempo, no outro meio campo foi trabalhado a organização defensiva da última linha defensiva, tendo como objetivo bascular e fechar os espaços, não permitindo que a equipa com bola finalize.

Organização do exercício: Gr+4x4	
	Objetivos: Trabalhar a organização defensiva, nomeadamente a basculação da linha defensiva consoante a localização da bola, devendo fechar os espaços não permitindo que a equipa com bola finalize.
	Espaço: Meio campo futebol 11
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 9

Figura 78 – 2º exercício 36ª Sessão de treino (26/11/2021);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado o mesmo exercício executado na sessão anterior que pretende trabalhar a organização ofensiva da equipa na 1ª fase de construção para trabalhar as dinâmicas entre os defesas centrais e o médio centro defensivo para fazer a bola progredir no terreno de jogo. Os jogadores que não participaram neste exercício realizaram exercício competitivo na grande área desocupada, havendo muito feedback para a finalização encorajando os atletas para que finalizassem quando conseguissem algum espaço livre para esse efeito.

Organização do exercício: Gr+3+4+3x3+3	
	Objetivos: Trabalhar a organização ofensiva da equipa exercício, nomeadamente na 1ª fase de construção criando dinâmicas entre os defesas centrais e o médio centro defensivo, de modo a abrir espaços para colocar a bola nos jogadores no corredor central que por sua vez devem colocar num dos 3 jogadores livres. Caso a equipa em inferioridade numérica ganhe a bola pode procurar espaço para finalizar.
	Espaço: 2/3 campo futebol 11
	Duração: 45'
	Nº Atletas: 17 atletas

Figura 79 – 3º exercício 36ª Sessão de treino (26/11/2021);

13º Microciclo (Período Competitivo – 29/11/2021 – 5/12/2021)

As sessões de treino aplicadas neste microciclo foram iguais as aplicadas no microciclo anterior pelo que a 36ª, 37ª e 38ª sessão de treino foram iguais as 33ª, 34ª e 35ª sessão de treino respetivamente.

14º Microciclo (Período Competitivo – 6/12/2021 – 12/12/2021)

Neste microciclo foi decidido que se iria incidir mais sobre os aspetos relacionados com o comportamento defensivo da equipa, nomeadamente os momentos de organização defensiva, saber como bascular, quando subir e descer a última linha defensiva e sobretudo quando e quem deve saltar na pressão ao portador da bola, incidimos igualmente sobre o momento de transição defensiva de modo a reagir rapidamente a perda de bola de modo a conquistá-la de novo.

40ª Sessão de Treino (07/12/2021):

A sessão de treino iniciou no campo nº2 com mobilização geral e alguns exercícios lúdicos que trabalhassem a corrida de velocidade e as mudanças de direção.

Já no campo principal, indo de acordo ao objetivos definidos para este microciclo o 1º exercício consistiu num trabalho da linha defensiva por setores, os atletas que não participaram neste exercício realizaram no campo nº 2 um exercício de trabalho dos comportamentos defensivos também.

Na baliza que se encontra desocupada foi realizado o treino específico de guarda-redes.

Organização do exercício: 9x7 por setores	
	<p>Objetivos: No setor onde se encontra a linha defensiva composta pelos 2 defesas centrais e 2 laterais estes terão como oponentes neste setor 1 ponta de lança e 2 extremos.</p> <p>Já no setor médio irão fazer parte da equipa exercício o médio centro defensivo e os 2 médios centro que terão como oponentes 2 médios centros e 2 laterais em largura.</p> <p>Caso a equipa exercício ganhe a posse de bola tem como objetivo colocá-la num de 2 apoios que se encontram sobre a linha final do campo.</p> <p>A equipa exercício deve bascular e fechar os espaços de modo a impedir que a equipa com bola a coloque no seu apoio frontal (ponta de lança).</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 16</p>

Figura 80 – 1º exercício 40ª Sessão de treino (07/12/2021);

Organização do exercício: 3+3x3	
	<p>Objetivos: A equipa exercício encontra-se no meio dos 2 corredores e devem bascular de modo a fechar os espaços impedindo que a bola circule de um corredor para o outro. Foram frizados os comportamentos de contenção e cobertura defensiva.</p>
	<p>Espaço: Campo nº2</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 9</p>

Figura 81 – 2º exercício 40ª Sessão de treino (07/12/2021);

De forma a finalizar a sessão foi realizado uma vez mais jogos competitivos com apoios em cada meio campo.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entrem em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 82 – 3º exercício 40ª Sessão de treino (07/12/2021);

41ª Sessão de Treino (09/12/2021):

Esta sessão de treino foi igual a realizada na 39ª sessão de treino, tendo havido apenas modificações nos atletas que iniciaram em cada exercício.

42ª Sessão de Treino (10/12/2021):

A sessão de treino iniciou com mobilização e sprint, de seguida em grupos de 3 atletas foram realizados passes longos de uma linha lateral até a outra com o objetivo de corrigir a forma como os atletas colocam o pé na bola no momento do passe.

De seguida em 2/3 de campo futebol 11 foi trabalhada a 1ª fase de construção com objetivo final de finalizar na baliza colocada no final do espaço delineado.

Organização do exercício: Gr+10x7+Gr	
	<p>Objetivos: Trabalhar a 1ª fase de construção, a equipa em superioridade numérica é a equipa exercício.</p> <p>Esta deve sair a jogar com a bola controlada e tentar finalizar na baliza colocada na zona final do campo.</p> <p>As saídas de bola trabalhadas encontram-se representadas em imagens abaixo.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 11</p> <p>Duração: 30'</p> <p>Nº Atletas: 19</p>

Figura 83 – 1º exercício 42ª Sessão de treino (10/12/2021);

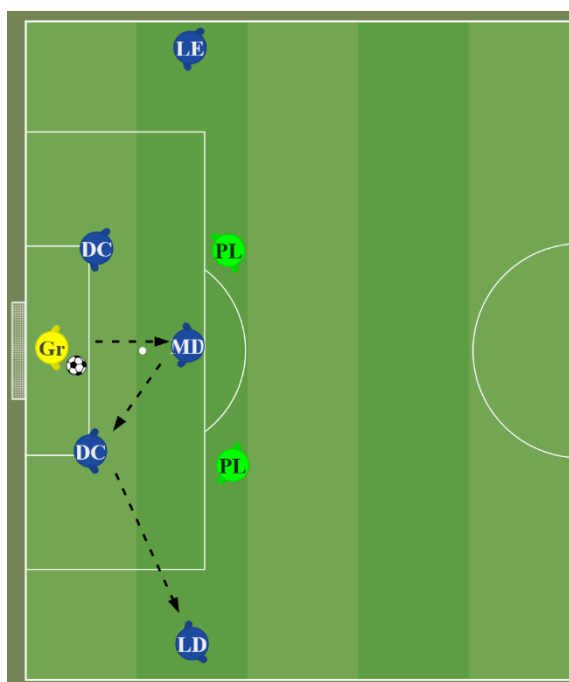


Figura 84 – 1ª Saída de bola 1ª fase de construção;

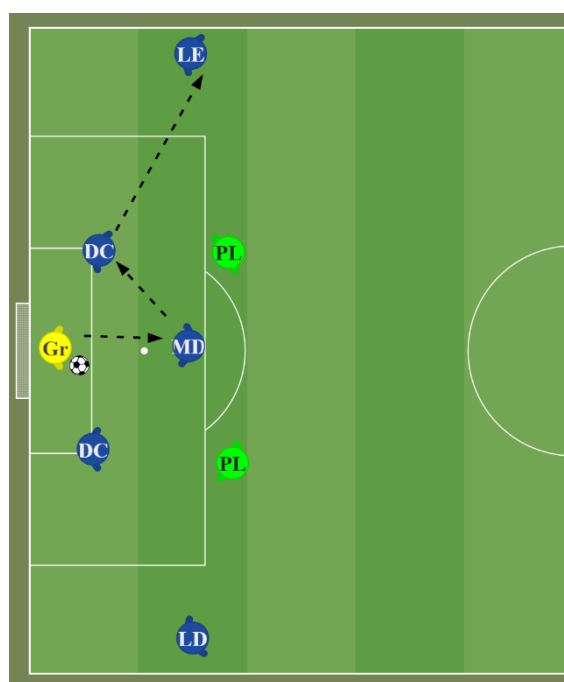


Figura 85 – 2ª Saída de bola 1ª fase de construção;

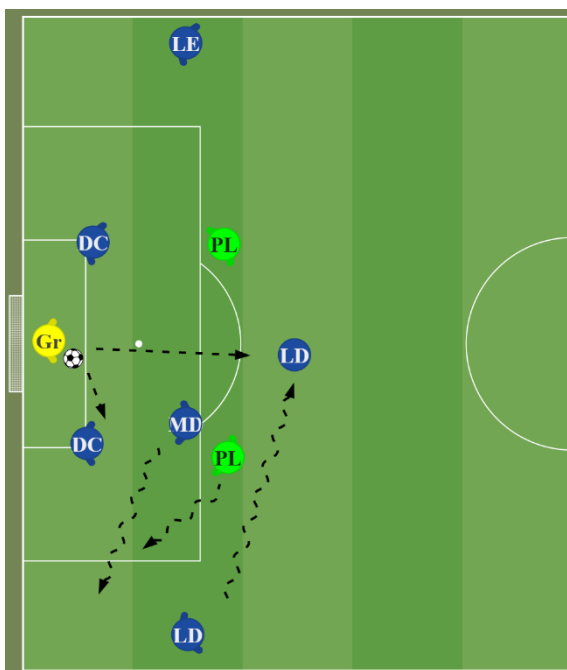


Figura 86 – 3ª Saída de bola 1ª fase de construção;

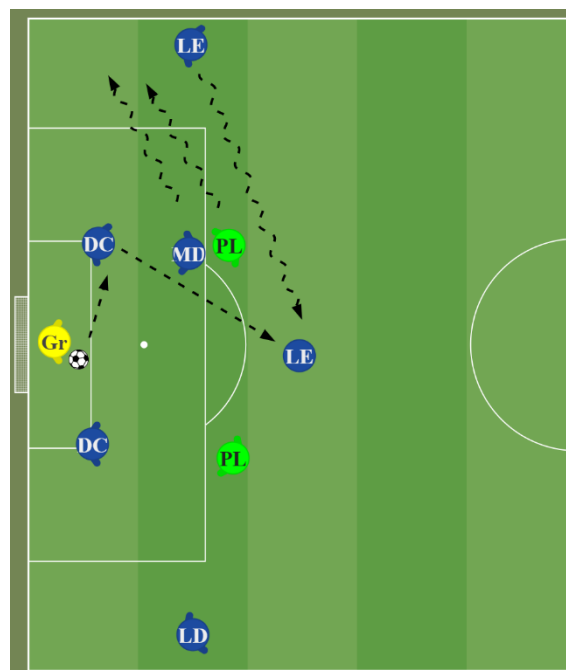


Figura 87 – 4ª Saída de bola 1ª fase de construção;

Ao mesmo tempo no 1/3 de campo que restava foi trabalhada a 1ª fase de pressão alta, aquando da 1ª fase de construção do adversário.

Organização do exercício: 5x5+Gr	
<p>Diagrama de um campo de futebol 11x11 mostrando a organização do exercício 5x5+Gr. Jogadores azuis (MC, ED, PL, MD, DC) e verdes (LD, LE, Gr) estão posicionados no campo. O guarda-redes (Gr) está no lado direito.</p>	<p>Objetivos: Trabalhar a 1ª fase de pressão aquando da saída de bola do adversário.</p> <p>O ponta de lança da equipa exercício deve pressionar rapidamente o portador da bola cortando a linha de passe para o guarda-redes realizando o movimento em L. O extremo do lado da bola deve pressionar o portador do lado da bola e os médios centro devem controlar o espaço nas costas ganhando a bola caso esta lá seja colocada.</p>
	<p>Espaço: 1/3 campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 11</p>

Figura 88 – 2º exercício 42ª Sessão de treino (10/12/2021);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado um jogo de Gr+10x10+Gr onde os feedbacks foram direcionados para a pressão rápida após perda da bola com vista a sua rápida recuperação e tentar finalizar em contra-ataque.

Os restantes atletas realizaram no lado de fora do campo jogos de 1x1 rodando os adversários de 1' em 1' com 45'' de repouso entre jogos.

Jogo de treino para os jogadores menos utilizados (11/12/2021):

Local – Murteira **Hora** – 12h00min **Duração** – 60 minutos (sem intervalo)

Resultado Final: CFM TOCOF 2 – 1 Despertar Futebol Clube

Por decisão da equipa técnica foi realizado um esforço para encontrar uma equipa, em condições semelhantes as do CFM TOCOF, no que a existência de atletas iniciados e juvenis não inscritos diz respeito, para realizar um jogo no qual nos pretendemos chamar apenas atletas que tenham jogado menos tempo na equipa que está a participar na Liga Divisão de Elite, desta forma podemos dar tempo de jogo a estes atletas, algo de extrema importância para o correto desenvolvimento dos atletas, sendo que a competição é uma base fundamental do desporto.

Esta equipa jogou com os mesmos princípios e organização da equipa que participa na Liga Divisão de Elite, o que, de certa forma, os prepara para que numa jornada futura possam participar nesse mesmo grupo.

A equipa nos primeiros momentos notou-se algo descoordenada nos comportamentos coletivos pedidos e trabalhados desde o início do ano, muito devido ao facto de estarem a jogar juntos pela primeira vez num campo de futebol 11.

A nível ofensivo o CFM TOCOF fez-se valer mais da qualidade individual dos jogadores do que propriamente de ações coletivas, nomeadamente os jogadores que jogaram a extremos nos corredores laterais que conseguiram com grande qualidade progredir no terreno de jogo com recurso a dribles em situações de 1x1, já no momento de ligar com algum colega de modo a arranjar espaço para finalizar raramente o conseguiam fazer, quer por uma má ação técnica de passe, quer por um mau posicionamento dos colegas a quem estes pretendiam passar a bola.

Os médios centro, tendo como objetivo primordial organizar o jogo ofensivo da equipa conseguindo, quer colocar a bola nas costas na defesa, aproveitando a largura e a profundidade, ou tentar ligar com o ponta de lança quando este se encontra de costas para a baliza para a rececionar de novo e tentar a finalização de fora da área. Tendo em conta estas missões os médios centro conseguiram cumpri-las bem, tendo sido responsáveis pelas melhores ações ofensivas da equipa no decorrer do jogo.

A nível defensivo, a linha defensiva encontrou-se algo descoordenada, não formando um linha homogénea quando deveriam, de modo a conseguir reagir de forma eficaz a uma eventual bola nas costas ou passe rasteiro para um ponta de lança colocado a sua frente, e foi exatamente devido a não existência dessa linha defensiva que o adversário conseguiu colocar a

bola nas costas da linha defensiva que depois se mostrou incapaz de acompanhar o jogador do Despertar que realizou o golo.

De modo geral, foi um bom primeiro jogo por parte destas atletas, havendo ainda uma enorme margem de progressão quer em aspetos individuais como em aspetos táticos.

3º Jogo da competição (11/12/2021):

Local – Murteira **Hora** – 15h00min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: CFM TOCOF 0 – 5 Atlético da Malveira

O clube Atlético da Malveira apresentou-se no jogo com os atletas não convocados da equipa que atualmente têm a disputar as provas da AFL, pelo que se tratou de um teste para a equipa CFM TOCOF relativamente aquilo que eram os objetivos iniciais no início da época quando pretendiam participar nessa mesma prova, mas por decisão unanime da equipa técnica acabou por não se realizar.

O CFM TOCOF iniciou o jogo muito bem a nível defensivo não deixando espaço para que os adversários explorassem o espaço nas suas costas, problema que tinha sido identificado em momentos anteriores, mas no qual a equipa se tem vindo a superar treino após treino e jogo após jogo. Foi, no entanto, devido a qualidade individual dos adversários e a sua experiência adquirida por anos de competição que os fez conseguir o resultado final de 5-0, não havendo, no entanto, grandes erros que se possam apontar a forma como a nossa linha defensiva atuou no decorrer do jogo.

As maiores lacunas detetadas neste jogo foram os momentos em que nos encontramos em organização ofensiva. A equipa demonstrou-se muito bem na 1ª fase de construção conseguindo sair a jogar com as dinâmicas que foram trabalhadas ao longo das últimas 2 semanas, o problema residiu no momento em que a bola chegou ao médio centro, momento a partir do qual a equipa se demonstrou confusa relativamente ao que fazer para conseguir arranjar espaço para finalizar, o que prejudicou a equipa devido ao facto de não conseguir finalizar e reequilibrar o jogo.

Isto levanta o trabalho que é necessário desenvolver nos próximos microciclos, que se irá prender com, o que fazer a partir do momento em que a bola se encontra no médio centro, criando dinâmicas ofensivas a realizar na zona central do jogo com vista a finalização.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	3
9	5
8	5
7	2
6	1
5	1
4	0
3	1
2	1
1	1
0	0

Média	7,3
--------------	-----

Tabela 15 – Escala PSE relativo aos jogos de dia 11/12/2021;

15º Microciclo (Período Competitivo – 13/12/2021 – 19/12/2021)

Tal como referido acima, este microciclo foi definido para trabalhar a organização ofensiva da equipa, nomeadamente após a 1ª fase de construção após a bola chegar aos médios centro, momentos nos quais a equipa se demonstrou confusa relativamente as ações coletivas que deveriam executar de forma a conseguir finalizar.

No 1º dia de treino deste microciclo foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	12	7	9	8
2	3	7	6	4
3	3	3	4	5
4	0	3	2	2
5	2	2	1	2
6	1	0	0	0
7	1	0	0	1
Média	2,3	2,4	2,1	2,6

Tabela 16 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 11/12/2021;

43ª Sessão de treino (14/12/2021):

A sessão de treino iniciou-se no campo nº 2 com mobilização articular e realização de sprints.

De seguida no campo principal foi realizado um exercício por setores com o objetivo final de trabalhar a finalização após a 1ª fase de construção quando do momento em que a bola entra nos médios centros.

Organização do exercício: Gr+10x8+Gr	
	<p>Objetivos: Trabalhar as dinâmicas ofensivas após chegada da bola ao médio centro com o intuito de finalizar.</p> <p>Nos corredores laterais, irão existir duelos de 1x1 sempre que a bola aí entrar e no corredor central irão existir situações de Gr+6x6+Gr.</p> <p>A equipa que se encontra com a linha defensiva completa conta ainda com 2 apoios frontais que serão os extremos com os quais podem jogar de modo a colocar a bola numa posição vantajosa para finalizar.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 20</p>

Figura 89 – 1º exercício 43ª Sessão de treino (14/12/2021);

Para finalizar a sessão de treino foram realizados jogos competitivos iguais aos que têm sido realizados nas sessões anteriores.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 90 – 2º exercício 43ª Sessão de treino (14/12/2021);

44ª Sessão de treino (16/12/2021):

Esta sessão de treino foi igual a realizada na 42ª Sessão de treino, modificando apenas as posições de alguns dos atletas no exercício principal.

45ª Sessão de treino (17/12/2021):

Esta sessão iniciou com aquecimento de jogo e de seguida foi realizado um jogo de Gr+10x10+Gr em que cada treinador ficou responsável por uma das equipas, corrigindo os seus posicionamentos e comportamentos táticos. A decisão por este tipo de sessão prendeu-se pelo facto de termos apenas disponíveis 22 atletas nesse treino e também devido ao facto de se estarem a aproximar as férias de Natal.

16º Microciclo (Período Competitivo 20/12/2021 – 22/12/2021):

Este microciclo contará apenas com 1 sessão de treino no dia 21/12/2021, correspondente a 45ª sessão de treino, será apenas competitiva, cada 1 dos 4 treinadores ficou responsável por 1 das equipas jogando com a mesma num torneio tipo escada, onde passado 5 minutos a equipa que ganhasse na 2ª divisão subia para a 1ª divisão já a equipa que perdesse na 1ª divisão descia para a 2ª divisão.

Em caso de empate subia (caso da 2ª divisão) e descia (caso da 1ª divisão) as equipas que se encontravam a mais tempo na divisão onde se encontravam.

17º Microciclo (Período Competitivo 05/01/2022 - 16/01/2022):

Este microciclo iniciou no dia 5 de janeiro com uma sessão de treino via ZOOM antes de iniciar os treinos em campo no dia 11 de janeiro.

46ª Sessão de treino (05/01/2022):

Foi realizado um circuito de 8 exercícios havendo 15 segundos de descanso entre exercícios sem descanso entre séries.

Circuito:

- Agachamentos – 15 reps;
- Ponte de glúteos - 30 reps;
- Extensões de braços - Máximo de reps;
- Lunges – 15 reps cada perna;
- Sit-ups – 30 reps;
- Tucks – 12 reps;
- Skipping – 20 segundos;
- Ponte de glúteos em isometria – 30 segundos;

47ª Sessão de treino (11/01/2022):

A sessão de treino iniciou-se no campo nº 2 com mobilização e sprint.

De seguida, no campo principal, foi realizado um torneio escada nos mesmos moldes do realizado na sessão de treino nº 44.

Como forma de finalizar a sessão de treino foram realizados jogos competitivos iguais aos que tem vindo a ser efetuados nos treinos passados.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 91 – 2º exercício da 47ª Sessão de treino (11/01/2022);

48ª Sessão de treino (13/01/2022):

A sessão de treino iniciou-se no campo nº 2 com mobilização articular seguida de sprints. Para finalizar o aquecimento foi realizado ainda meínhos de 4x1 com apenas 2 toques.

No campo principal, o 1º exercício consistiu no momento de organização ofensiva na 1ª fase de construção jogando através dos centrais, sendo estes pressionados por 3 jogadores (1 ponta de lança e 2 extremos), o objetivo destes centrais seria jogar com os jogadores colocados no meio do terreno de jogo, no espaço delimitado para tal, onde estavam presentes o médio centro defensivo, os médios centros e os laterais. Após a bola chegar a estes contariam com a oposição de 3 jogadores (médio centro defensivo e médios centros), após circular a bola a procura de espaço deveriam colocá-la num de 3 jogadores (ponta de lança e 2 extremos) colocados num corredor reduzido que seriam pressionados por 2 defesas centrais.

Na grande área vazia foi realizado o treino específico de guarda-redes.

Organização do exercício: Gr+10x8	
	<p>Objetivos: Trabalhar as dinâmicas ofensivas na 1ª fase de construção, com o intuito de finalizar numa das 3 balizas colocadas na linha final. Para este exercício foi dada primazia a colocação da bola no médio centro e através daí conseguir chegar aos extremos ou ponta de lança para que finalizassem.</p> <p>Como tal o espaço maior para as movimentações dos jogadores foi o espaço deixado no meio onde iriam estar o médio centro defensivo, os 2 médios centro e os 2 laterais para circular bola sobre pressão.</p> <p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p> <p>Duração: 30'</p> <p>Nº Atletas: 20</p>

Figura 92 – 1º exercício da 48ª Sessão de treino (13/01/2022);

Para finalizar a sessão de treino foram realizados jogos competitivos iguais aos que tem vindo a ser efetuados nos treinos passados.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p> <p>Espaço: Meio campo</p> <p>Duração: 30'</p> <p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 93 – 2º exercício da 48ª Sessão de treino (13/01/2022);

49ª Sessão de treino (14/01/2022):

A sessão de treino foi relativamente curta, devido ao facto de no dia seguinte (15/01/2022) haver jogo, pelo que não queríamos potenciar nenhuma lesão.

Foi realizado mobilização articular intensa, devido ao frio que se fazia sentir no campo da Murteira, após essa mobilização articular os atletas em pares realizaram passes longos de uma linha lateral até a outra.

O 1º exercício teve como objetivo trabalhar a organização defensiva da equipa, de modo que os atletas percebessem como queremos que se posicionem em campo e que comportamentos pretendemos que ocorram durante o jogo quando defendermos em 4-5-1.

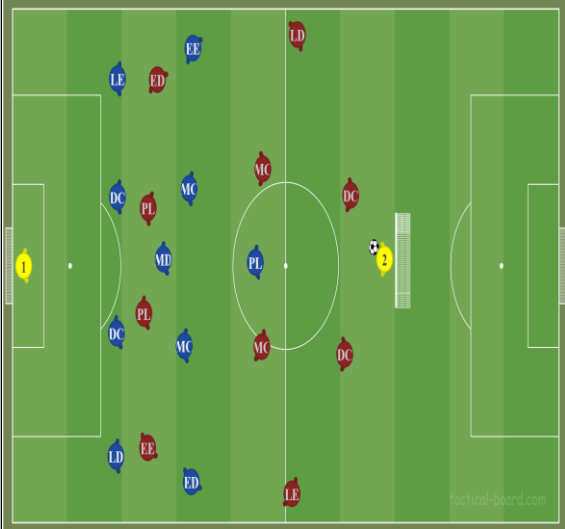
Organização do exercício: Gr+10x10+Gr	
	<p>Objetivos: Trabalhar a organização defensiva da equipa defendendo em 4-5-1, o exercício foi algo estático nos primeiros 15 minutos, corrigindo pequenos aspetos posicionais e comportamentais dos atletas relativos a forma como pretendemos que eles se coloquem e reagem em campo no jogo de dia 15/01/2022.</p> <p>Caso a equipa exercício recuperasse a bola deveria procurar finalizar o mais rápido possível na baliza colocada no outro meio campo.</p>
	<p>Espaço: 2/3 de campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 22 atletas</p>

Figura 94 – 1º exercício da 49ª Sessão de treino (14/01/2022);

Para finalizar a sessão foram realizados cantos, bola parada onde a equipa tem revelado maior dificuldade em defender e a atacar, muito por medo da maioria dos atletas em cabecear a bola quer para tirar quer para tentar finalizar, para além ainda de uma técnica deficiente do remate de cabeça.

4º Jogo da competição (15/01/2022):

Local – Murteira **Hora** – 15h00min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: CFM TOCOF 1 – 3 Bless Academy

A equipa CFM TOCOF iniciou o jogo com alguns jogadores novos na equipa titular pela primeira vez, mérito dos mesmos que têm evoluído bastante no decorrer da época e que como tal começam a merecer mais tempo de jogo na equipa.

Já a Bless Academy apresentou-se com uma equipa muito forte a nível individual com jogadores tecnicamente muito bons e rápidos com e sem bola nos pés.

A equipa técnica do CFM TOCOF ao já saber dessas características do Bless Academy iniciou o jogo com as linhas recuadas nos momentos de organização defensiva, de modo a retirar algum espaço nas costas por onde a equipa adversária pode-se colocar a bola ou até mesmo seguir com ela em drible. No entanto os laterais, quer o esquerdo quer o direito, viram-se incapazes de segurar os extremos da equipa adversária sendo muitas vezes ultrapassados em

drible e deixando que o adversário cria-se perigo, mérito na maior parte destas situações para o nosso guarda-redes que se demonstrou seguro nas suas ações.

Na pressão a 1ª fase de construção do adversário o extremo direito da nossa equipa pressionou muitas vezes o defesa central adversário guiado pela vontade de recuperar a bola, este comportamento erróneo do atleta criou espaços no corredor lateral direito por onde a bola circulou com perigo a esmagadora maioria das vezes tendo acabado em golo em certas ocasiões.

Nos momentos de transição ofensiva, na 1ª parte a bola ao chegar aos médios centros acabava por ser perdida, não só por passes errados destes ao tentarem colocar a bola na frente num dos extremos ou ponta de lança, mas também pelo facto de que muitas vezes os nossos extremos encontravam-se marcados pelos jogadores do Bless e os nossos jogadores não tentavam movimentações para fugir a estas marcações bem realizadas por parte da equipa adversária. Aquando destes momentos de perda de bola, também na 1ª parte, mostraram-se algo passivos e pouco reativos a mesma, o que acabou por colocar demasiado trabalho na linha defensiva que teria depois de cortar a bola. Os 2 erros foram referidos ao intervalo e corrigidos na sua maioria pelos atletas.

Na segunda parte, a equipa do CFM TOCOF mostrou-se diferente, segura uma vez mais nos momentos de organização defensiva apesar o poderio atacante do adversário e da velocidade do mesmo, mas a maior diferença fez-se notar a nível ofensivo, conseguindo criar perigo mais vezes ao adversário. No entanto os atletas demonstram ainda algumas lacunas no que toca ao momento da finalização, no último terço do campo, optam muitas vezes por passar a bola quando na realidade deveriam rematar. Nos momentos em que decidiram tentar a finalização criaram perigo ao adversário e acabaram mesmo por finalizar de fora da área.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	5
9	4
8	3
7	5
6	0
5	1
4	2
3	1
2	0
1	0
0	0

Média	7,7
-------	-----

Tabela 17 – Escala PSE relativo aos jogos de dia 15/01/2022;

18º Microciclo (Período Competitivo 17/01/2022 – 23/01/2022):

Este microciclo terá como objetivo principal treinar os momentos de organização ofensiva e reação a perda da bola, de modo a suprimir a maioria dos erros ocorridos no jogo passado que se prenderam com estes mesmos momentos do jogo.

No 1º dia de treino deste microciclo foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	11	5	9	7
2	4	3	4	5
3	1	7	5	2
4	3	3	3	5
5	0	3	0	1
6	1	0	0	1
7	1	0	0	0
Média	2,2	2,8	2,1	2,6

Tabela 18 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 15/01/2022;

50ª Sessão de treino (18/01/2022):

A sessão de treino iniciou-se no balneário com a apresentação de um PowerPoint onde foram colocados os pontos positivos e os pontos a melhorar relativos a cada um dos 4 momentos de jogo detetados no último encontro.

Após essa apresentação foi realizado um aquecimento rápido no campo nº2.

No campo principal o 1º exercício tratou-se de uma posse de bola de 3x3+3 em espaço reduzido (1/4 de campo) onde forçamos os atletas a jogar com recurso a apenas 2 toques na

bola, desta forma estes seriam obrigados a receber orientada para um colega e colocá-la de imediato. Com estas orientações foi indicado aos atletas também que para conseguirem realizar a receção orientada estes necessitariam de levantar a cabeça observar bem onde estavam posicionados os colegas em campo, apenas desta forma conseguiriam receber a bola orientada para os mesmos.

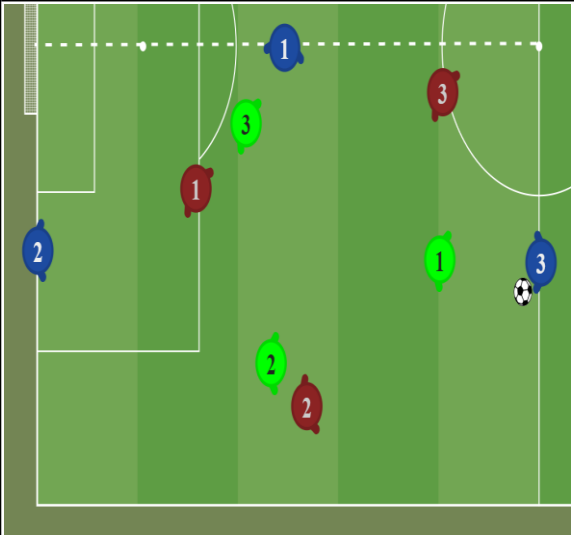
Organização do exercício: 3x3+3	
	Objetivos: Manutenção da posse de bola em espaço reduzido jogando com apoios. Os jogadores devem estar constantemente a observar o jogo de modo a conseguirem receber a bola orientada e passar de imediato, desta forma pedimos aos atletas que joguem e decidam com recurso a apenas 2 toques.
	Espaço: 1/4 campo de futebol 7
	Duração: 15'
	Nº Atletas: 18 atletas

Figura 95 – 1º exercício da 50ª Sessão de treino (18/01/2022);

De seguida foi realizado em 2/3 do campo de futebol 7 um exercício de organização ofensiva com a bola a iniciar no médio centro defensivo, este deveria fazer a bola rodar entre os médios centros e os extremos em largura, caso estes tivessem espaço e abertura para tal, deveriam finalizar numa de 3 balizas colocadas na linha fina do campo, caso contrario poderiam fazer a bola rodar novamente nos médios centro para chegar ao ponta de lança, que após receção da bola deveria rodar e finalizar rapidamente na baliza central.

Caso a equipa exercício perde-se a posse de bola deveria recuperá-la rapidamente impedindo que a equipa contrária finalizasse numa de 2 balizas colocadas sobre a linha final.

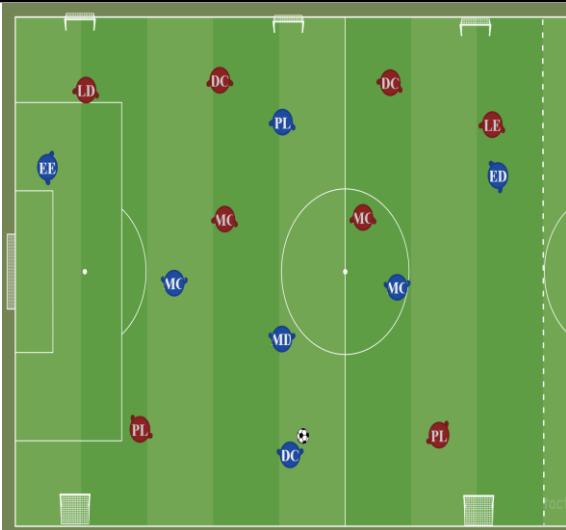
Organização do exercício: 7x8 por setores	
	<p>Objetivos: A equipa exercício (equipa em inferioridade numérica), esta equipa tem superioridade numérica no corredor central (situação de 5x4) é nesta zona que a bola se deve manter dentro do controlo desta equipa, circulando com a calma e assertividade de modo a abrir espaços por onde circular a bola e finalizar numa das 3 balizas colocadas sob a linha final.</p> <p>Caso a equipa exercício perda a posse de bola deve reagir rapidamente para a recuperar ao passo que a equipa adversaria deve procurar finalizar rapidamente numa das 2 balizas colocadas sobre a linha fina.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo de futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 16 jogadores</p>

Figura 96 – 2º exercício da 50ª Sessão de treino (18/01/2022);

Para finalizar a sessão de treino foram realizados jogos competitivos iguais aos que tem vindo a ser efetuados nos treinos passados.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 97 – 3º exercício da 50ª Sessão de treino (18/01/2022);

51ª Sessão de treino (20/01/2022):

Esta sessão de treino foi igual a 49ª sessão de treino.

52ª Sessão de treino (21/01/2022):

A sessão treino foi mais curta do que as restantes devido ao facto de termos alguns atletas com queixas musculares e também por haver jogo no dia seguinte.

Para minimizar a ocorrência de lesões neste treino que antecede o jogo foi realizado um aquecimento mais rigoroso seguido da realização de passes longos a pares.

Como parte principal da sessão de treino os setores do jogo foram divididos para trabalhar de forma individualizada cada setor do jogo (jogadores do setor defensivo, jogadores do setor médio e jogadores do setor ofensivo).

Para trabalho da linha defensiva foram colocados os 4 jogadores titulares para treinar os momentos em que devem pressionar o portador da bola e quem o deve fazer consoante o posicionamento do portador da bola assim como o que devem fazer relativamente aos momentos de bola coberta e bola descoberta.

Organização do exercício: Linha defensiva de 4	
	<p>Objetivos: Trabalhar os comportamentos defensivos da última linha defensiva, nomeadamente sobre quem deve saltar a pressão consoante a posição da bola assim como a reação a bola coberta e descoberta.</p>
	<p>Espaço: 1/3 campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 4</p>

Figura 98 – 1º exercício da 52ª Sessão de treino (21/01/2022);

Para trabalhar a linha defensiva foram colocados os jogadores correspondentes as posições predominantes no setor médio e foram trabalhados os movimentos desejados com e sem bola.

Organização do exercício: Comportamentos linha média	
	<p>Objetivos: Trabalhar os comportamentos dos jogadores do setor médio do campo, com bola e sem bola como se devem comportar e procurar os espaços por onde circular a bola.</p>
	<p>Espaço: 1/3 campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 5 jogadores</p>

Figura 99 – 2º exercício da 52ª Sessão de treino (21/01/2022);

Já para trabalho da linha ofensivo foram treinadas situações de cruzamento dos extremos em que o ponta de lança deve atacar o 1º poste e o extremo contrário a bola deve atacar o 2º poste. Este exercício foi realizado com a oposição de 1 defesa e do Guarda-redes.

Organização do exercício: Comportamentos ofensivos 3x1+Gr	
	Objetivos: Trabalhar os comportamentos ofensivos do último terço do terreno de jogo. Após bola chegar a um extremo o ponta de lança deve atacar ao 1º poste e o extremo do lado contrário a bola deve atacar ao 2º poste.
	Espaço: 1/3 campo futebol 11
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 8 jogadores

Figura 100 – 3º exercício da 52ª Sessão de treino (21/01/2022);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado um exercício estático dos movimentos desejados nos momentos de organização defensiva.

5º Jogo da competição (22/01/2022):

Local – Murteira **Hora** – 15h00min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: CFM TOCOF 0 – 2 CF Estrela da Amadora

O jogo para o lado do CFM TOCOF ficou marcado pela ausência de jogadores importantes para a equipa devido a sua infeção com COVID-19. No entanto a equipa contou ainda com 17 jogadores para ir a jogo.

A equipa do CFM TOCOF de uma forma geral bateu-se muito bem contra esta equipa do Estrela da Amadora que está atualmente em 1º lugar nesta liga, conseguindo surpreender o adversário inúmeras vezes quer a nível defensivo quer a nível ofensivo sem ter no entanto conseguido finalizar.

Nos aspetos que foram mais trabalhados ao longo desta semana de treino, nomeadamente a organização defensiva da equipa, os atletas demonstraram-se bastante seguros aplicando com muitíssimos poucos erros as movimentações defensivas de modo a fechar os espaços e pressionar o portador da bola, algo que só foi trabalhado com maior afinco na sessão de treino 51 antes do próprio jogo. Neste aspeto houve apenas 2 erros a apontar a equipa sendo que pelo menos 1 foi devidamente corrigido no intervalo da partida. Ocorreu durante todo o

jogo uma falta de cuidado na saída a pressão por parte do lateral esquerdo sem que o extremo ou médio centro defensivo ocupasse o seu lugar na linha defensiva o que criou por vezes espaço para o adversário colocar a bola nas costas da defesa e criar perigo, este aspeto foi algo que não foi conseguido corrigir pelo jogador durante o jogo e será um aspeto a corrigir individualmente com o atleta em treino e com recurso as gravações que foram efetuadas no jogo para este mesmo efeito.

O outro erro relativo a esta fase do jogo que foi devidamente corrigido ao intervalo foi a errónea pressão efetuada por 1 dos médios centro ao defesa central adversário sem que existisse uma compensação por parte do ponta de lança com vista a compensar o lugar do colega no meio campo, isto criou enumeras vezes espaço no corredor central por onde o adversário circulou a bola com perigo.

A equipa demonstrou-se quase sempre reativa a perda da bola pressionando e fechando os espaços com bastante eficácia na esmagadora maioria das vezes, já nos momentos de transição ofensiva houve um equilíbrio entre ações corretas e em ações que necessitam de ser melhoradas.

Sendo o CFM TOCOF uma equipa que joga maioritariamente em transições ofensivas, sendo poucos os momentos em que conseguem manter a bola em sua posse e mantê-la tentando encontrar espaços por onde a circular, é de esperar que consiga criar perigos nesta fase quando ocorrem em jogo, a realidade é que nalgumas situações foi possível criar perigo nomeadamente quando após recuperação se colocou rapidamente a bola nos extremos em largura, sem que no entanto a finalização tenha ocorrido, mas noutras a tomada de decisão sob pressão do adversário não foi a mais correta acabando por passar para um colega que se encontrava totalmente ultrapassado pelo adversário ou pressionado pelo mesmo o que resultou numa nova perda de bola momentos após a recuperação da mesma.

Nos momentos de organização ofensiva, sendo estes poucos, foram maioritariamente as saídas de bola na 1ª fase de construção sendo que foram raras as ocasiões em que correram mal ou fora do que foi pedido aos jogadores, quer quando optamos por jogar curto com um dos centrais e chegar ao último terço do campo quer quando optamos diretamente por um passe longo para os laterais ou extremos.

A grande melhoria a denotar neste jogo foram os esquemas táticos, nomeadamente os cantos, quer ofensivos quer defensivos, os atletas já se demonstram mais confortáveis com estas situações em receio de lutar pelo seu espaço e cabecear a bola, algo que não tinha ocorrido até

a data em jogos passados, o que levava a que nestes momentos os adversários criassem perigo ou conseguissem até mesmo finalizar.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	1
9	2
8	6
7	2
6	1
5	4
4	0
3	0
2	1
1	0
0	0

Média	6,8
--------------	-----

Tabela 19 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 22/01/2022;

19º Microciclo (Período Competitivo 24/01/2022 – 29/01/2022):

Este microciclo terá como objetivo principal treinar os momentos de transição ofensiva e defensiva, onde constam os erros detetados na análise vídeo realizada no último jogo contra o CF Estrela da Amadora.

No 1º dia de treino deste microciclo foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	8	5	5	6
2	3	5	6	6
3	3	4	3	1
4	2	2	2	2
5	1	1	1	2
6	0	0	0	0
7	0	0	0	0
Média	1,9	2,4	2,3	2,3

Tabela 20 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 22/01/2022;

53ª Sessão de treino (25/01/2022):

A sessão de treino teve início no balneário com uma preleção sobre os erros detetados no jogo e uma breve explicação dos exercícios que iriam ser realizados no treino. Antes da sessão ter início no campo principal os atletas realizaram um rápido aquecimento no campo nº2.

No campo principal o 1º exercício consistiu num jogo de transições, onde a equipa exercício inicia o jogo sem posse de bola devendo bascular e fechar espaços de modo a não permitir que a equipa contrária consiga finalizar, o seu objetivo fulcral passa por conquistar a posse de bola e conseguir colocá-la rapidamente num dos 2 extremos abertos antes de finalizar numa de 3 balizas pequenas colocadas sob a linha final do exercício.

Organização do exercício: Gr+7x6	
	<p>Objetivos: A equipa exercício inicia sem posse de bola e deve bascular e fechar os espaços de modo a evitar que a equipa contrária finalize. Tem como objetivo recuperar a posse de bola e tentar rapidamente partir em transição com recurso aos extremos em largura, após efetuarem este passe para os extremos podem procurar finalizar numa das 3 balizas.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 atletas</p>

Figura 101 – 1º exercício da 53ª Sessão de treino (25/01/2022);

Ao mesmo tempo que se realizava este exercício os jogadores que tinham ficado de fora no início, nomeadamente atletas que recuperaram recentemente da sua infeção com COVID-19 realizaram um trabalho de manutenção de posse de bola em espaço curto, com um menor tempo de trabalho e maior tempo de repouso de modo a recuperarem novamente as suas anteriores capacidades físicas.

Para finalizar a sessão de treino foram realizados jogos competitivos iguais aos que tem vindo a ser efetuados nos treinos passados.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 102 – 2º exercício da 53ª Sessão de treino (25/01/2022);

54ª Sessão de treino (27/01/2022):

No início da sessão de treino foi apresentado aos atletas um PowerPoint com a análise de vídeo do jogo passado, foram recolhidos 2 melhores momentos relativos a cada um dos momentos de jogo (Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva), foram ainda compilados os melhores momentos de esquemas táticos, nomeadamente situações de cantos ofensivos e defensivos e ainda momentos de lançamentos quer ofensivos quer defensivos. Em contrapartida foi também mostrados os mesmos momentos mas com situações que foram menos bem conseguidas por parte da equipa e que foram apresentadas como “Momentos a Melhorar”.

A análise foi realizada com recurso a ferramenta **LongoMatch by Fluendo** de modo a recortar os momentos relevantes para os atletas visualizarem.

De seguida a sessão de treino foi igual a realizada na sessão de treino número 52.

55ª Sessão de treino (28/01/2022):

A sessão de treino iniciou com o habitual aquecimento seguido da realização de passes longos em pares, dando aos atletas feedback corretivo relativamente a posição do pé no momento em que bate na bola e a postura corporal.

Tendo a equipa técnica descoberto a riqueza encontrada no exercício principal nas 2 anteriores sessões de treino o mesmo foi replicado nesta sessão, havendo, no entanto, a grande

alteração que é o espaço, o que nos permite trabalhar estes mesmos comportamentos num espaço idêntico ao que encontramos em jogo.

A sessão de treino terminou com a realização de um jogo futebol 11 onde foi dada liberdade aos atletas de decidirem sem, no entanto, esquecerem os comportamentos treinados ao longo da semana, mais precisamente nos momentos de transição ofensiva.

20º Microciclo (Período Competitivo 31/01/2022 – 06/02/2022):

Neste microciclo iremos continuar a incidir sobre os comportamentos a adotar nos momentos das transições, quer ofensivas, quer defensivas, tendo em vista a preparação do jogo a realizar no fim de semana.

56ª Sessão de treino (01/02/2022):

A sessão de treino iniciou com o aquecimento normal seguido de um meinho de 4x1.

No campo principal o primeiro exercício consistiu num jogo de Gr+7x6, sendo a equipa em superioridade numérica a equipa exercício, que iniciando o exercício com bola deve fazê-la circular com o intuito de procurar espaços para conseguir finalizar numa de 4 balizas colocadas sobre a grande área contrária.

Organização do exercício: Gr+7x6	
	<p>Objetivos: Equipa exercício inicia em superioridade numérica e tem como objetivo trocar a bola procurando espaços por onde circular tendo em vista que deve finalizar numa das 4 balizas colocadas sobre a linha final.</p> <p>A equipa contrária deve bascular de modo a fechar os espaços que vão abrindo tentando recuperar a bola e finalizar rapidamente.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 103 – 1º exercício da 56ª Sessão de treino (01/02/2022);

De seguida foi realizado um exercício de organização defensiva, dentro dos mesmos moldes Gr+7x6 sendo a equipa exercício a equipa em inferioridade numérica, que deveria bascular e recuperar a bola rapidamente finalizando, os extremos da equipa com bola serviam apenas como referencia para a equipa em superioridade numérica colocar a bola, desta forma

estes jogadores (extremos azuis) não podiam pressionar caso os jogadores de vermelho recuperassem a bola mas podiam ser pressionados pelos mesmos caso a bola lhes chegasse.

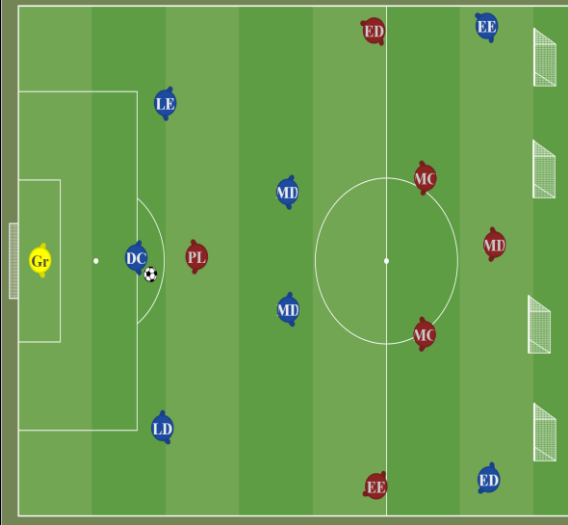
Organização do exercício: Gr+7x6	
	<p>Objetivos: Equipa exercício é a equipa em inferioridade numérica, deve fechar os espaços procurando recuperar a bola o mais rápido possível de forma a finalizar.</p> <p>Os extremos da equipa que inicia com bola servem apenas de referencia para finalizar numa de 4 balizas, não podendo pressionar a equipa exercício quando estes ganham a posse de bola, podem no entanto ser pressionados pelos jogadores da equipa exercício.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 104 – 2º exercício da 56ª Sessão de treino (01/02/2022);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado um jogo com apoios em campo de futebol 7 dividindo o campo em 3 setores.

Organização do exercício: Gr+8x8+Gr + 6 apoios	
	<p>Objetivos: Equipa com posse de bola deve fazé-la circular entre setores com ajuda dos apoios com o objetivo final de chegar ao setor ofensivo para finalizar.</p>
	<p>Espaço: Campo inteiro futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 24 jogadores</p>

Figura 105 – 3º exercício da 56ª Sessão de treino (01/02/2022);

57ª Sessão de treino (03/02/2022):

Esta sessão de treino foi igual a realizada na 56ª sessão.

58ª Sessão de treino (04/02/2022):

Sendo esta sessão uma que antecede um jogo será mais curta contando com poucos exercícios que irão focar na sua maioria os momentos de organização defensiva, quer da última linha como do meio campo.

A sessão de treino iniciou com um aquecimento normal, seguido da realização de um exercício de transições, 1x0 seguido de 2x1 e terminando com 3x2.

Organização do exercício: 1x0, 2x1 e 3x2	
	Objetivos: Criar transições constantes, inicia com 1x0, o jogador que finaliza parte em inferioridade numérica para defender 2x1, os jogadores que antes de encontravam em superioridade numérica de 2x1 passam para transição defensiva numa situação de 3x2. Após este último o início reinicia.
	Espaço: Meio-campo futebol 11
	Duração: 15'
	Nº Atletas: 20 jogadores

Figura 106 – 1º exercício da 58ª Sessão de treino (04/02/2022);

De seguida foi realizado em cada meio campo exercícios de organização defensiva, num dos meios campos foi trabalhado a organização defensiva da linha média numa situação de Gr+7x6 sendo a equipa exercício a equipa em inferioridade numérica, ao mesmo tempo que na outra metade do campo foi trabalhado a organização defensiva da linha defensiva numa situação de Gr+5x5 sendo a equipa com guarda-redes a equipa exercício.

Organização do exercício: Gr+7x6	
	Objetivos: Equipa exercício é a equipa em inferioridade numérica que representa a linha média da equipa. Estes jogadores devem bascular fechando os espaços de forma a impedir que a equipa contrária finalize numa das 4 balizas. Ao recuperar a bola devem procurar rapidamente finalizar na baliza grande.
	Espaço: Meio-campo futebol 11
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 14 jogadores

Figura 107 – 2º exercício da 58ª Sessão de treino (04/02/2022);

Organização do exercício: Gr+5x5	
	Objetivos: Equipa exercício é a equipa em superioridade numérica, deve fechar os espaços procurando recuperar a bola o mais rápido possível de forma a finalizar numa das 4 balizas. A equipa que inicia com posse de bola deve procurar os espaços abertos pela equipa exercício para conseguir finalizar.
	Espaço: Meio-campo futebol 11
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 11 jogadores

Figura 108 – 3º exercício da 58ª Sessão de treino (04/02/2022);

A sessão de treino foi finalizada com a realização de situações de canto.

6º Jogo da competição (05/02/2022):

Local – Murteira **Hora** – 15h00min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: CFM TOCOF 5 – 1 EF Belém

Antes da realização do jogo foi realizada uma palestra por parte do treinador principal Valter Pinheiro, que focou como ponto principal o papel de cada atleta dentro da equipa, referindo que ninguém é mais importante que ninguém quer jogue mais ou jogue menos tempo, sem todas as peças que são os jogadores e equipa técnica não seria possível manter o bom funcionamento do grupo.

Este jogo trata-se da segunda vez que a equipa CFM TOCOF defronta a equipa EF Belém, sendo que no primeiro encontro o jogo terminou 0-0, o mesmo não se verificou neste jogo que findou com uma vitória de 5-1 para o TOCOF.

A equipa mostrou em todos os setores estar a assimilar bem os comportamentos individuais e setoriais que são pedidos, a exceção de alguns comportamentos específicos que necessitam ainda de ser retificados, o maior erro a nível grupal identificado neste jogo são os comportamentos intersectoriais, a equipa apresenta alguns erros na ligação entre os 3 setores de jogo o que dificulta quer o trabalho ofensivo quer o trabalho defensivo.

A nível defensivo a equipa na sua generalidade mostra-se muito mais agressiva e reativa a perda da bola, sendo raro os momentos em que após a perda não existe uma reação quase que imediata ao novo portador da bola. A linha defensiva mostra-se já muitas vezes direita sem que se note quebras no momento de recuar e subir no terreno, o principal defeito encontra-se na

colocação dos apoios do defesa central relativamente aos momentos de bola coberta e bola descoberta o que na reação a colocação de bola longa nas costas torna a sua ação ineficaz. Os laterais perseguem por vezes demasiado o portador da bola para fora da sua zona de ação deixando a linha defensiva descompensado no caso de a bola ser colocada em profundidade na zona que abandonaram, isto sucedeu continuamente por parte dos 2 laterais.

Apesar de conseguirem subir e descer em bloco sempre alinhados não conseguem ainda identificar o momento de o fazer, notando-se muitas vezes um grande espaço, nos momentos de organização ofensiva, entre a linha defensiva e as costas da nossa linha média com bola.

As ações defensivas da linha média foram muito bem conseguidas pelos atletas a exceção do corredor esquerdo onde houve muitas vezes uma fraca pressão por parte do extremo esquerdo ao portador da bola, algo que têm de ser corrigido.

A nível ofensivo a equipa conseguiu neste jogo manter muito mais tempo a posse de bola, o que serviu para visualizar que os conceitos ensinados em treino estão a surtir efeito embora haja ainda muitas correções para realizar, sendo que a maior prende-se com a ligação intersectorial, os jogadores mostraram-se algo perdidos em campo relativamente a estas ligações sem conseguir perceber bem os momentos em que deviam explorar as costas dos defesas com bolas longas ou circular a bola entre a linha defensiva e média.

A maior melhoria, no entanto, trata-se da finalização, foi o jogo em que comparativamente com todos os outros a equipa conseguiu criar mais situações de finalização e sobretudo mesmo com pressão conseguiu rematar mais vezes a baliza, no entanto, este ponto necessita de continuar a ser trabalhado de forma que os intervenientes no ataque consigam ter maior sucesso com menos situações ótimas para finalizar.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	4
9	2
8	2
7	6
6	2
5	1
4	1
3	1
2	1
1	1
0	0
Média	6,8

Tabela 21 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 05/02/2022;

21º Microciclo (Período Competitivo 07/02/2022 – 13/02/2022):

Este microciclo terá como objetivo principal trabalhar os momentos de organização defensiva e transições ofensivas e defensivas, assim como os momentos de ligação intersectoriais.

No 1º dia de treino deste microciclo foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	12	5	6	3
2	2	7	9	1
3	3	5	5	12
4	2	2	1	4
5	1	2	0	1
6	1	0	0	0
7	0	0	0	0
Média	2,1	2,5	2	3

Tabela 22 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 05/02/2022;

59ª Sessão de treino (08/02/2022):

A sessão de treino iniciou-se no campo número 2 com um aquecimento normal seguido de sprints.

No campo principal o primeiro exercício consistiu num jogo de Gr+7x6, sendo a equipa em superioridade numérica a equipa exercício, que iniciando o exercício com bola deve fazê-

la circular com o intuito de procurar espaços para conseguir finalizar numa de 4 balizas colocadas sobre a grande área contrária.

Organização do exercício: Gr+7x6	
	<p>Objetivos: Equipa exercício inicia em superioridade numérica e tem como objetivo trocar a bola procurando espaços por onde circular tendo em vista que deve finalizar numa das 4 balizas colocadas sobre a linha final.</p> <p>A equipa contrária deve bascular de modo a fechar os espaços que vão abrindo tentando recuperar a bola e finalizar rapidamente.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 109 – 1º exercício da 59ª Sessão de treino (08/02/2022);

Ao mesmo tempo que se realizava este exercício os restantes jogadores realizaram o exercício do rio com sucessivas situações de 5x3 sendo que quando os jogadores em inferioridade numérica recuperavam a posse de bola tinham de a colocar do outro lado do rio onde tinham já 2 jogadores da sua equipa a espera para circular a bola, desta forma criam-se constantemente situações de transições ofensivas e defensivas.

Organização do exercício: Rio, 5x3 transição para 3x5	
	<p>Objetivos: O exercício do rio consiste na realização de uma situação de superioridade numérica numa das metades do rio de 5x3, quando a equipa em inferioridade numérica recupera a posse de bola deve colocá-la rapidamente no seu lado do rio onde conta já com 2 colegas. Devem transitar de imediato os 3 jogadores que antes se encontravam em inferioridade numérica mais 3 jogadores da equipa que detinha antes a posse de bol.</p>
	<p>Espaço: 1/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 11 jogadores</p>

Figura 110 – 2º exercício da 59ª Sessão de treino (08/02/2022);

Para finalizar a sessão de treino foram realizados jogos competitivos iguais aos que tem vindo a ser efetuados nos treinos passados.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entrem em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 111 – 3º exercício da 59ª Sessão de treino (08/02/2022);

60ª Sessão de treino (10/02/2022):

A sessão de treino teve início do campo nº 2 com o aquecimento normal seguido de trabalho de força dos membros inferiores realizando walking lunges e agachamentos com saltos.

No campo 2 foi realizado um exercício de transições constantes, uma equipa numa metade do campo contava com superioridade numérica de 6x4 sendo que 2 dos que forneciam superioridade numérica serviam de apoios e transitavam constantemente entre campo.

A equipa em superioridade numérica tinha como objetivo trocar a bola e arranjar espaço para a circular para a outra metade do campo efetuando um passe por dentro dos portões, caso o passe passa-se por dentro dos portões a equipa que estava a defender transita para o outro campo continuando a sua missão defensiva, já se a equipa que estava em superioridade numérica colocasse o passe por fora dos portões seriam eles a transitar defensivamente para a outra metade do campo, passando agora a estar em inferioridade numérica.

Caso a equipa defensiva recupere a bola deve colocá-la de imediato na outra metade do campo, sem necessitar de passar por dentro dos portões, e a partir do momento em que fazem o passe a equipa que antes se encontrava em superioridade numérica transita defensivamente para a outra metade.

Organização do exercício: 4+2x4+4	
	<p>Objetivos: Num dos campos a equipa que se encontra em superioridade numérica com recurso aos 2 apoios deve trocar a bola sendo pressionados por 4 jogadores. Esta equipa deve tentar passar a bola para os colegas do outro lado do campo por dentro dos portões assinalados, caso o consiga a equipa que se encontrava a defender deve transitar para o outro campo e continuar a defender. Já se o passe for efetuado fora dos portões a equipa que anteriormente se encontrava em superioridade numérica deve transitar defensivamente para o outro campo com o intuito de recuperar a posse de bola. Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a posse de bola deve colocá-la do outro lado do campo, independentemente de passar por dentro ou fora dos portões e a equipa que estava anteriormente em superioridade numérica transita para o campo contrário.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 40'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 112 – 1º exercício da 60ª Sessão de treino (10/02/2022);

Para finalizar a sessão de treino foram realizados jogos competitivos iguais aos que tem vindo a ser efetuados nos treinos passados.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 113 – 2º exercício da 60ª Sessão de treino (10/02/2022);

61ª Sessão de treino (11/02/2022):

Esta sessão de treino iniciou-se com uma corrida de 5 minutos a volta do campo em conjunto, como forma de aquecimento mas também de convívio entre os atletas, de seguida foi realizado um meíinho com todos os atletas a volta do círculo central com 3 jogadores no meio, o atleta que realiza-se o passe mal ou este fosse intercetado pelos jogadores no meio ocupava o seu lugar juntamente com o seu colega a esquerda e a direita.

O Aquecimento terminou com a habitual mobilização articular.

Na 1ª parte do treino foi realizado o mesmo exercício das portas realizado na sessão de treino anterior mas num espaço maior.

Organização do exercício: 4+2x4+4	
	<p>Objetivos: Num dos campos a equipa que se encontra em superioridade numérica com recurso aos 2 apoios deve trocar a bola sendo pressionados por 4 jogadores. Esta equipa deve tentar passar a bola para os colegas do outro lado do campo por dentro dos portões assinalados, caso o consiga a equipa que se encontrava a defender deve transitar para o outro campo e continuar a defender. Já se o passe for efetuado fora dos portões a equipa que anteriormente se encontrava em superioridade numérica deve transitar defensivamente para o outro campo com o intuito de recuperar a posse de bola. Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a posse de bola deve colocá-la do outro lado do campo, independentemente de passar por dentro ou fora dos portões e a equipa que estava anteriormente em superioridade numérica transita para o campo contrário.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 114 – 1º exercício da 61ª Sessão de treino (11/02/2022);

Ao mesmo tempo que se realizava este exercício foi executado na outra metade do campo o exercício das transições 1x0, 2x1 e 3x2 igual ao realizado nas sessões anteriores à sexta-feira.

Organização do exercício: 1x0, 2x1 e 3x2	
	<p>Objetivos: Criar transições constantes, inicia com 1x0, o jogador que finaliza parte em inferioridade numérica para defender 2x1, os jogadores que antes de encontravam em superioridade numérica de 2x1 passam para transição defensiva numa situação de 3x2. Após este último o início reinicia.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 10 jogadores</p>

Figura 115 – 2º exercício da 61ª Sessão de treino (11/02/2022);

De seguida foi realizado em separado exercícios com o objetivo de trabalhar a organização defensiva e consequente transição ofensiva da linha média e da linha defensiva.

A linha média ao recuperar a bola deveria explorar rapidamente o corredor e o ponta de lança para finalizar, já a linha defensiva após recuperação da bola devia colocar rapidamente numa das 4 balizas colocadas sobre o meio-campo.

Organização do exercício: Gr+7x6 (Linha média)	
	<p>Objetivos: Equipa exercício é a equipa em inferioridade numérica que representa a linha média da equipa. Estes jogadores devem bascular fechando os espaços de forma a impedir que a equipa contrária finalize numa das 4 balizas. Ao recuperar a bola devem procurar rapidamente finalizar na baliza grande.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 40'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 116 – 3º exercício da 61ª Sessão de treino (11/02/2022);

Organização do exercício: Gr+5x5 (Linha defensiva)	
	<p>Objetivos: Equipa exercício é a equipa em superioridade numérica, deve fechar os espaços procurando recuperar a bola o mais rápido possível de forma a finalizar numa das 4 balizas. A equipa que inicia com posse de bola deve procurar os espaços abertos pela equipa exercício para conseguir finalizar.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 40'</p>
	<p>Nº Atletas: 11 jogadores</p>

Figura 117 – 4º exercício da 61ª Sessão de treino (11/02/2022);

A sessão de treino terminou com jogo de Gr+10x10+Gr onde foi pedido aos jogadores que aplicassem os comportamentos treinados nesta sessão de treino.

22º Microciclo (Periodo Competitivo 14/02/2022 – 20/02/2022):

Este microciclo terá como objetivo principal trabalhar os momentos de transição defensiva e organização ofensiva recorrendo a superioridade numérica.

62ª Sessão de treino (15/02/2022):

A sessão de treino teve início no campo nº 2 com recurso a um trabalho de força, nomeadamente dos membros inferiores.

Já no campo inicial o exercício que foi realizado trata-se do exercício das portas que tem como principal objetivo, para além de trabalhar a manutenção da posse de bola, trabalhar os momentos de transição defensiva.

Organização do exercício: 4+2x4 e 4+2x4	
	<p>Objetivos: Num dos campos a equipa que se encontra em superioridade numérica com recurso aos 2 apoios deve trocar a bola sendo pressionados por 4 jogadores. Esta equipa deve tentar passar a bola para os colegas do outro lado do campo por dentro dos portões assinalados, caso o consiga a equipa que se encontrava a defender deve transitar para o outro campo e continuar a defender. Já se o passe for efetuado fora dos portões a equipa que anteriormente se encontrava em superioridade numérica deve transitar defensivamente para o outro campo com o intuito de recuperar a posse de bola. Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a posse de bola deve colocá-la do outro lado do campo, independentemente de passar por dentro ou fora dos portões e a equipa que estava anteriormente em superioridade numérica transita para o campo contrário.</p> <p>Espaço: 2/3 futebol 7</p> <p>Duração: 30'</p> <p>Nº Atletas: 16 jogadores</p>

Figura 118 – 1º exercício da 62ª Sessão de treino (15/02/2022);

De seguida o exercício realizado foi semelhante a um realizado em sessões de treino anteriores. Trata-se de um exercício de jogo por setores, contando com 2 apoios que jogam apenas com os médios centros e laterais de cada equipa e dentro de cada setor junto da baliza existe 4 apoios, 2 junto a baliza como apoios frontais e 2 nas laterais do campo.

O exercício pretende com isto trabalhar a organização ofensiva com recurso a superioridade numérica o que permite trocar a bola até que haja espaços para a colocar nos jogadores mais avançados (extremos e ponta de lança) para finalizarem.

Organização do exercício: Gr+8x8+Gr + 10 apoios	
	<p>Objetivos: Equipa com posse de bola deve fazé-la circular entre setores com ajuda dos apoios com o objetivo final de chegar ao setor ofensivo para finalizar.</p> <p>Espaço: Campo inteiro futebol 7</p> <p>Duração: 30'</p> <p>Nº Atletas: 28 jogadores</p>

Figura 119 – 2º exercício da 62ª Sessão de treino (15/02/2022);

63ª Sessão de treino (17/02/2022):

Esta sessão de treino foi igual a realizada na 61ª sessão de treino.

64ª Sessão de treino (18/02/2022):

Esta sessão de treino foi mais curta do que as restantes devido ao facto de no dia seguinte se realizar mais um jogo.

Foi realizado um aquecimento mais rigoroso que iniciou com uma corrida em volta do campo, seguido da habitual mobilização articular.

Após os atletas estarem prontos foi executado o exercício das transições 1x0, 2x1 e 3x2, que tem tal como o nome indicia o objetivo de trabalhar a reação a perda da bola que origina uma transição defensiva.

Organização do exercício: 1x0, 2x1 e 3x2	
	<p>Objetivos: Criar transições constantes, inicia com 1x0, o jogador que finaliza parte em inferioridade numérica para defender 2x1, os jogadores que antes de encontravam em superioridade numérica de 2x1 passam para transição defensiva numa situação de 3x2. Após este último o início reinicia.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 25'</p>
	<p>Nº Atletas: 10 jogadores</p>

Figura 120 – 1º exercício da 64ª Sessão de treino (18/02/2022);

De seguida foi realizado o exercício das portas, semelhante ao realizado nas sessões anteriores mas num espaço mais perto do que será o espaço de jogo.

Organização do exercício: 4+2x4+4	
	Objetivos: Num dos campos a equipa que se encontra em superioridade numérica com recurso aos 2 apoios deve trocar a bola sendo pressionados por 4 jogadores. Esta equipa deve tentar passar a bola para os colegas do outro lado do campo por dentro dos portões assinalados, caso o consiga a equipa que se encontrava a defender deve transitar para o outro campo e continuar a defender. Já se o passe for efetuado fora dos portões a equipa que anteriormente se encontrava em superioridade numérica deve transitar defensivamente para o outro campo com o intuito de recuperar a posse de bola. Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a posse de bola deve colocá-la do outro lado do campo, independentemente de passar por dentro ou fora dos portões e a equipa que estava anteriormente em superioridade numérica transita para o campo contrário.
	Espaço: Meio-campo futebol 11
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 14 jogadores

Figura 121 – 2º exercício da 64ª Sessão de treino (18/02/2022);

A sessão de treino terminou com a realização de esquemas táticos ofensivos e defensivos, nomeadamente cantos.

7º Jogo da competição (19/02/2022):

Local – Murteira **Hora** – 16h00min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: CFM TOCOF 2 – 3 Real Sport Clube

Fez-se sentir neste dia um vento forte na Murteira pelo que a abordagem da equipa ao jogo teve de ser mudada, isto pois iríamos de ter de jogar uma parte contra o vento e outra parte a favor do vento, como tal tínhamos de ter noção que as vantagens que encontrássemos no vento a favor teríamos de as contrariar com o vento contra.

Na primeira parte (contra o vento) tivemos de jogar mais tempo com bola no chão evitando os passes altos que teriam a sua trajetória alterada pelo vento, de forma geral entramos bem no jogo, conseguindo realizar boas saídas de bola na 1ª fase de construção, a bola circulou de melhor forma pelos médios centro sendo que, nesta 1ª parte o maior problema nos momentos com bola foi que os extremos, que se apresentaram abertos, e bem, na maioria do tempo, assim que recebiam bola conduziam imediatamente para o centro do jogo, muitas vezes sem que alguém como um médio centro ou o próprio lateral do mesmo lado subisse nas suas costas de modo a aproveitar o espaço que aí abria, isto devido ao facto de que o extremo com bola ao conduzir a mesma para dentro arrastava consigo o lateral adversário, este comportamento foi corrigido posteriormente ao intervalo.

Nos momentos sem bola a linha defensiva encontrou-se muitas vezes partida, não havendo uniformidade na mesma o que gerou alguns problemas quando os adversários procuravam jogar nas costas da defesa num jogador que se encontrava em jogo, devido a esse mesmo facto. Após entrar uma voz de comando em campo na segunda parte a linha defensiva melhorou este aspeto e retirou esta profundidade ao adversário. Comparativamente com o jogo passado a linha defensiva conseguiu já identificar melhor quais os momentos de subir, acompanhando as movimentações ofensivas da equipa, e quais os momentos de descer aquando da perda da posse de bola.

Na segunda parte, a equipa apostou mais nos passes longos aproveitando o auxílio do vento, isto fez com que muitas das vezes se tenta-se explorar, com relativo sucesso, as costas da defesa, sendo que o ponta de lança e os extremos aguardavam muitas vezes por este passe longo para subir rapidamente no terreno. Indiquei relativo sucesso pois apesar de criarmos algumas situações de perigo a finalização da equipa continua a representar uma grande lacuna fazendo que mesmo com mais oportunidades sejam poucas as que conseguem ser concretizadas.

De forma geral a equipa bateu-se muitíssimo bem contra um adversário mais forte a nível técnico, começando a mostrar em campo as melhorias que estavam previstas surgirem com a aplicação dos treinos que têm sido realizados.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	2
9	3
8	6
7	3
6	2
5	1
4	0
3	1
2	2
1	0
0	0
Média	7

Tabela 23 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 19/02/2022;

23º Microciclo (Período Competitivo 21/02/2022 – 27/02/2022):

Neste microciclo foram realizados 2 jogos de treino, terça-feira e sexta-feira, sendo que no treino de quinta foram realizados pequenos jogos em formato competitivo.

65ª Sessão de treino (22/02/2022):

Foi realizado jogo de treino contra uma equipa sénior da Arroja tendo terminado o jogo com o resultado 6-5 para o TOCOF.

Os jogadores do CFM TOCOF entraram um pouco a medo no jogo, talvez por estarem a jogar contra atletas mais velhos.

Esta entrada a medo na primeira parte fez com que todos os processos treinados não tenham corrido bem, sendo raras as ocasiões em que a equipa apresentou perigo ao adversário, houve bastante dificuldade na circulação de bola assim como na realização de praticamente todos os passes, saindo na sua maioria errados ou com pouca força o que beneficiou o adversário. Ao nível da linha defensiva encontrou-se muitas vezes partida e pouco reativa aos momentos de bola coberta e bola descoberta o que acabou por ser prejudicial na medida em que foram colocadas muitas vezes bolas longas nas costas sem reação possível dos nossos defesas.

Já na segunda-parte a equipa percebeu melhor o que se pretendia deles e que não valeria a pena entrar a medo mas sim jogar de igual para igual com o adversário, fruto disto a equipa conseguiu circular mais e melhor a bola aproveitando de forma excelente o espaço que os adversário deixavam aberto nos corredores laterais, local que os extremos exploraram de forma correta e conseguiram criar muitas vezes perigo e até mesmo finalizar com sucesso.

A linha defensiva, zona que apresentou mais debilidades e erros na primeira-parte, mudou completamente a atitude na segunda-parte coordenando-se muito melhor em todos os aspetos o que fez com que o adversário já não explorasse tão facilmente as suas costas.

66ª Sessão de treino (23/02/2022):

Tal como indicado acima, nesta sessão de treino foi apenas realizado jogos reduzidos em formato competitivo com todos os atletas.

67ª Sessão de treino (25/02/2022):

Neste jogo, a equipa técnica decidiu reencontrar uma equipa que na pré-época nos tinha causado imensas dificuldades. Tratando-se de uma equipa com a qual tínhamos jogado no início de todo este processo, apresentava claramente objeto de estudo do trabalho que temos vindo a

realizar com os atletas desde o início com o objetivo de os melhorar, como tal avaliaríamos contra esta equipa se realmente houve ou não melhoria no que toca aos aspetos técnico táticos da equipa.

A resposta da nossa equipa perante este “teste” foi bastante positiva, embora tenham entrado mal nos primeiros 5 minutos da partida, rapidamente passaram para cima do jogo começando a criar mais perigo e mandar no mesmo, tendo acabado com o resultado de 2-1 para o Tenente Valdez.

A linha defensiva apresentou-se muito bem, identificando de forma correta quando devia subir e descer no terreno de jogo, a maior lacuna foi o posicionamento do lateral esquerdo que aparentou estar muitas vezes perdido em campo, quer por se aproximar demasiado do defesa central mais perto de si, quer por subir sem critério deixando muitas vezes espaços abertos nas suas costas por onde o adversário colocou a bola. Na primeira parte este erro foi corrigido colocando outro jogador nesta posição e depois corrigindo o atleta que aí entrou no início do jogo.

A nível da linha média, houve muito pouca circulação de bola, passes ma realizados quer por irem diretamente para o adversário quer por serem realizados com pouca força, principalmente por parte do médio centro defensivo, que a nível da recuperação de bola esteve muitíssimo bem já no auxílio nos momentos das transições ofensivas e organização ofensiva apresentou grandes dificuldades.

Os extremos entraram igualmente bem sempre abertos quando a equipa tinha bola e a procurarem os espaços para as receber, as suas lacunas foram iguais as identificadas no último jogo da divisão de elite, ao receberem a bola com espaço de progressão no corredor afunilavam quase de imediato para a zona central deixando de estar por vezes numa situação de 1x0 para passar para uma situação de 1x1 e por vezes 1x2 em que na maioria das vezes perderam a bola. A nível defensivo fecharam muito bem os espaços evitando muitas vezes que a equipa adversária saísse a jogar na 1ª fase de construção.

O ponta de lança (jogador que chegou a pouco tempo ao clube) que iniciou o jogo esteve muito bem na pressão as centrais e também nos momentos em que recebeu a bola conseguindo realizar bem receções orientadas que o colocaram em posição vantajosa perante os defesas diretos.

A nível geral algo que falhou do início ao fim da partida foi a fraca reação as bolas altas, os atletas foram bastante permissivos nestas ações, quer quando a bola era colocada em jogo com pontapé de baliza a favor ou contra a nossa equipa, sendo que na esmagadora maioria das

vezes os atletas do Tenente Valdez receberam a bola sem qualquer tipo de pressão, algo a melhorar em treinos.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	3
9	4
8	0
7	4
6	1
5	2
4	0
3	0
2	2
1	1
0	0
Média	6,8

Tabela 24 – Escala PSE relativo ao jogo de treino de dia 25/02/2022;

24º Microciclo (Periodo Competitivo 28/02/2022 – 06/03/2022):

Este microciclo consistiu apenas em 2 treinos devido ao facto de na 3ª feira ter sido feriado, como tal não houve treinos.

O principal objetivo deste microciclo foi trabalhar os momentos de organização defensiva e os momentos de transição ofensiva, momento em que foram encontrados erros nos jogos realizados na semana anterior.

68ª Sessão de treino (03/03/2022):

A sessão de treino iniciou-se no balneário onde foi dado o feedback a equipa sobre os melhores e piores momentos dos jogos de treino realizados na semana anterior assim como os aspetos que teriam de ser melhorados para que se continue a evoluir na possibilidade de no ano seguinte esta equipa se tornar federada no escalão de juniores.

De seguida realizou-se um rápido aquecimento no campo nº 2 com a normal mobilização articular seguido de um meíinho com 3 atletas no meio.

No campo principal, o 1º exercício teve como objetivo trabalhar a organização ofensiva, pressionando o adversário na 1ª fase de construção, a equipa exercício (em superioridade numérica) tinha como objetivo recuperar rapidamente a posse de bola e finalizar na baliza, já a equipa em inferioridade que iniciava com bola tinha como objetivo finalizar numa de 4 balizas colocadas sobre o corredor lateral.

Organização do exercício: 9x7+Gr	
	<p>Objetivos: A equipa exercício é a equipa em superioridade numérica e inicia o exercício sem a posse de bola. A bola inicia no Guarda-redes e os jogadores da sua equipa têm como objetivo circular a bola tentando finalizar numa de 4 balizas colocadas sobre as laterais do campo. Já a equipa exercício tem como objetivo recuperar a bola rapidamente fechando as linhas de passe e pressionando constantemente o portador da bola. Após recuperarem a bola devem procurar manter a sua posse e finalizar rapidamente na baliza grande colocada sobre a linha lateral contrária. Caso não surjam espaços para colocar a bola em profundidade e desta forma finalizar rapidamente, estes devem procurar manter a sua posse até que esses espaços surjam.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 16 jogadores</p>

Figura 122 – 1º exercício da 68ª Sessão de treino (03/03/2022);

Para finalizar a sessão de treino foram realizados jogos competitivos iguais aos que tem vindo a ser efetuados nos treinos passados.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 123 – 2º exercício da 68ª Sessão de treino (03/03/2022);

69ª Sessão de treino (04/03/2022):

A sessão de treino iniciou com uma corrida em grupo a volta do campo durante cerca de 5 minutos, de seguida foi realizado um circuito de passe em triangulo com um espaçamento entre pinos de 15m sensivelmente, de forma a obrigar a realização de um passe rasteiro longo, onde os atletas deveriam imprimir força suficiente no passe para que este chegasse rápido e em boas condições ao colega, de seguida realizavam um sprint até ao pino para onde tinham passado.

Após este aquecimento foi realizado numa metade do campo um trabalho semelhante ao realizado na sessão anterior de organização defensiva pressionando o adversário na sua 1ª fase de construção com o intuito de recuperar a bola e finalizar rapidamente, já a equipa contrária deveria sair a jogar tentando finalizar numa de 4 balizas colocadas sobre o meio campo.

Organização do exercício: 6x7+Gr	
	<p>Objetivos: Equipa exercício em inferioridade numérica pressiona o adversário na 1ª fase de construção, tendo em vista a rápida recuperação da posse de bola de modo a finalizar rapidamente.</p> <p>A equipa que inicia com a posse de bola deve circula-la procurando os espaços para finalizar numa das 4 balizas colocadas sobre o meio campo.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 124 – 1º exercício da 69ª Sessão de treino (04/03/2022);

Na outra metade do campo foi realizado um trabalho da linha defensiva no momento de organização defensiva, deveriam bascular fechando os espaços e evitando que o adversário finaliza-se, quando recuperassem a bola deveriam fazê-la chegar rapidamente a um dos 2 médios centros presentes nas costas dos atacantes.

Organização do exercício: 5x7+Gr	
	<p>Objetivos: Equipa exercício inicia sem bola e deve bascular de modo a fechar os espaços impedindo que a bola seja colocada nas suas costas ou que entre num extremo com liberdade para conduzir a bola. Após a equipa exercício recuperar a posse de bola deve procurar chegar rapidamente aos seus médios centro.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 13 jogadores</p>

Figura 125 – 2º exercício da 69ª Sessão de treino (04/03/2022);

Após estes exercícios foram trabalhadas situações de lançamentos laterais para que os jogadores se habituem e comecem a realizar determinadas trocas entre si. Numa delas o extremo do lado da bola tenta arrastar consigo um jogador para o centro do jogo ao mesmo tempo que o médio centro ocupa o seu lugar junto a linha para receber a bola, junto a linha lateral numa posição mais atrasada deve estar o lateral para, numa eventualidade de perda de bola, conseguir pressionar rapidamente o adversário e o ponta de lança deve-se encontrar junto a linha numa posição mais avançada para receber a bola, caso a movimentação do extremo e do médio centro não tenha o resultado esperado.

Outra troca é bastante semelhante, mas quem efetua a troca é o ponta de lança que tenta arrastar consigo um jogador para a posição do extremo e o extremo deve avançar no terreno de forma a receber a bola. Nesta situação o lateral tem um comportamento igual ao descrito anteriormente e o médio centro mantém a sua posição.

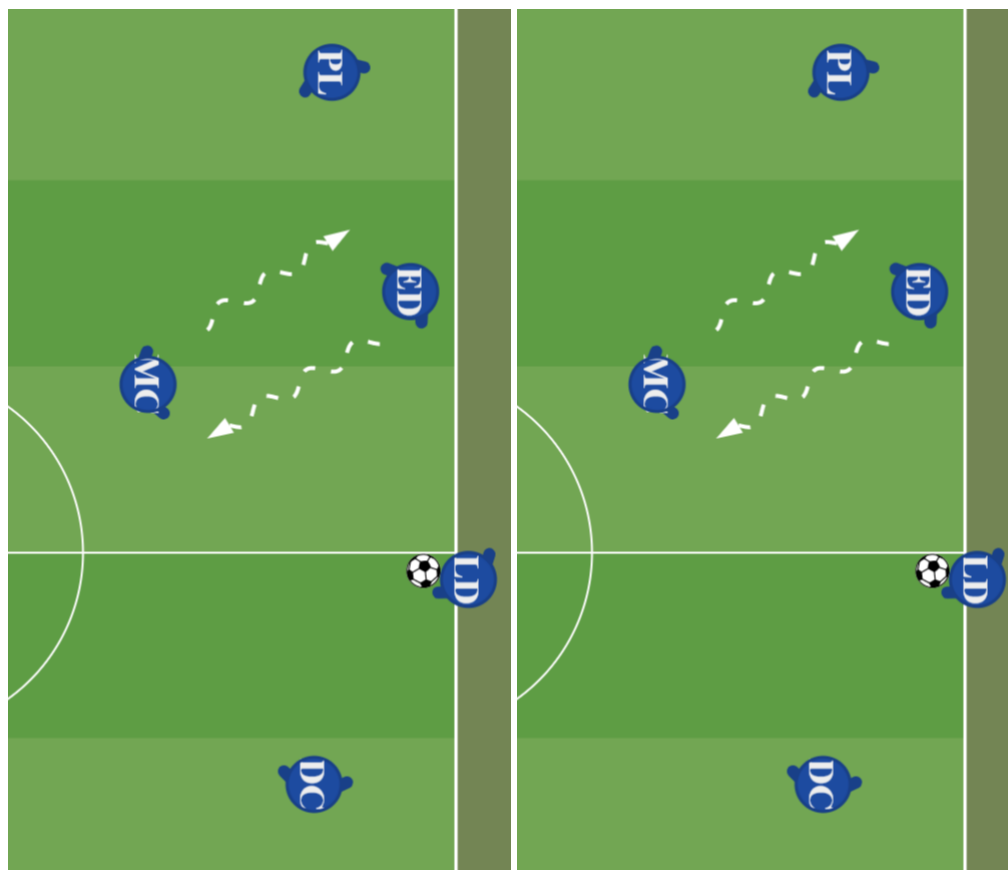


Figura 126 – Lançamentos laterais com trocas posicionais;

25º Microciclo (Período Competitivo 07/03/2022 – 13/03/2022):

Este microciclo tem como objetivo principal trabalhar os momentos de organização ofensivo, maioritariamente com recurso a exercícios aplicados em sessões de treino anteriores.

Foca-se igualmente os momentos de transição defensiva.

70ª Sessão de treino (08/03/2022):

A sessão de treino iniciou-se no balneário onde foi passado aos atletas quais seriam os exercícios a executar na sessão de treino. De seguida foi realizado um aquecimento com mobilização articular e sprints no campo nº 2 antes de se iniciar o treino no campo principal.

No campo principal o 1º exercício realizado foi o exercício das portas (realizado em sessões de treino anteriores), havendo apenas uma alteração. A equipa técnica notou que muitas vezes os apoios frontais (simulam a posição de médio centro) recebiam a bola em posição vantajosa para a colocar no outro lado do campo, no entanto viam-se impedidos de o fazer devido a existência de balizas pequenas e que não cobriam a totalidade no espaço por onde os

jogadores a podiam passar. Com o objetivo de eliminar esta lacuna no exercício foram colocadas mais balizas por onde poderiam circular a bola.

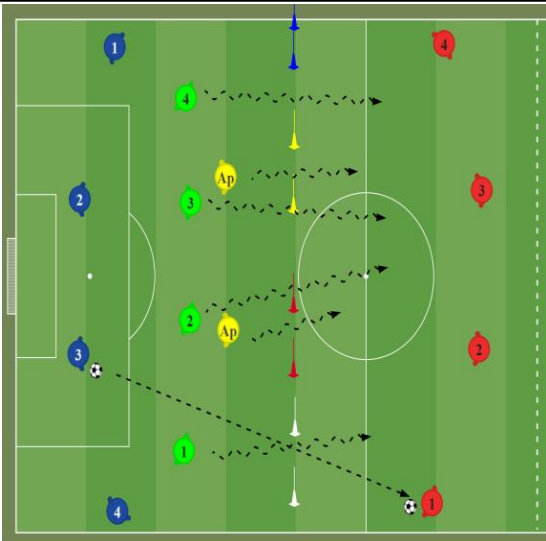
Organização do exercício: 4+2x4+4	
	Objetivos: Num dos campos a equipa que se encontra em superioridade numérica com recurso aos 2 apoios deve trocar a bola sendo pressionados por 4 jogadores. Esta equipa deve tentar passar a bola para os colegas do outro lado do campo por dentro dos portões assinalados, caso o consiga a equipa que se encontrava a defender deve transitar para o outro campo e continuar a defender. Já se o passe for efetuado fora dos portões a equipa que anteriormente se encontrava em superioridade numérica deve transitar defensivamente para o outro campo com o intuito de recuperar a posse de bola. Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a posse de bola deve colocá-la do outro lado do campo, independentemente de passar por dentro ou fora dos portões e a equipa que estava anteriormente em superioridade numérica transita para o campo contrário.
	Espaço: 2/3 campo futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 14 jogadores

Figura 127 – 1º exercício da 70ª Sessão de treino (08/03/2022);

Ao mesmo tempo que se realizava o exercício das portas foi realizado numa das laterais da área deixada livre para realizar um exercício de 2x2+4 apoios, sendo que cada equipa tinha como objetivo colocar a bola no apoio frontal da sua equipa para marcar golo.

Organização do exercício: 2x2 + 4	
	Objetivos: O exercício tem como objetivo a manutenção da posse de bola com recurso aos apoios, tendo como finalidade colocar a bola no seu apoio frontal. Os jogadores contrários devem executar de forma correta a contenção e a cobertura defensiva, de modo a tentar recuperar a posse de bola.
	Espaço: 10mx10m
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 8 jogadores

Figura 128 – 2º exercício da 70ª Sessão de treino (08/03/2022);

Para finalizar a sessão de treino foi realizado um exercício de jogo por setores, contando com 2 apoios que jogam apenas com os médios centros e laterais de cada equipa e dentro de cada setor, junto da baliza existem 4 apoios, 2 junto a baliza como apoios frontais e 2 nas laterais do campo.

O exercício pretende com isto trabalhar a organização ofensiva com recurso a superioridade numérica o que permite trocar a bola até que haja espaços para a colocar nos jogadores mais avançados (extremos e ponta de lança) para finalizarem. Os atletas apenas podem jogar com recurso a 2 toques, isto obriga a que, analisem constantemente onde estão os seus colegas livres em campo e que recebam bem a bola para a poderem colocar num colega rapidamente e com qualidade.

Organização do exercício: Gr+8x8+Gr + 10 apoios	
	<p>Objetivos: Equipa com posse de bola deve fazê-la circular entre setores com ajuda dos apoios com o objetivo final de chegar ao setor ofensivo para finalizar.</p>
	<p>Espaço: Campo inteiro futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 28 jogadores</p>

Figura 129 – 3º exercício da 70ª Sessão de treino (08/03/2022);

71ª Sessão de treino (10/03/2022):

A sessão de treino teve início no balneário onde foi explicado aos atletas o que se pretendia realizar nesta sessão de treino. De seguida foi realizado no campo nº2 mobilização articular antes de se iniciar a sessão de treino no campo principal.

No campo principal foi replicado o exercício realizado no treino anterior de 2x2 + 4 com o objetivo de colocar nos apoios frontais para marcar golo.

Organização do exercício: 2x2 + 4	
	Objetivos: O exercício tem como objetivo a manutenção da posse de bola com recurso aos apoios, tendo como finalidade colocar a bola no seu apoio frontal. Os jogadores contrários devem executar de forma correta a contenção e a cobertura defensiva, de modo a tentar recuperar a posse de bola.
	Espaço: 10mx10m
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 8 jogadores

Figura 130 – 1º exercício da 71ª Sessão de treino (10/03/2022);

Para finalizar a sessão de treino foram realizados jogos competitivos iguais aos que tem vindo a ser efetuados nos treinos passados.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.
	Espaço: Meio campo
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 17 Atletas

Figura 131 – 2º exercício da 71ª Sessão de treino (10/03/2022);

72ª Sessão de treino (11/03/2022):

A sessão de treino iniciou-se com um meinho com todos os atletas, sendo que ficavam 3 no meio, o atleta que errasse um passe ou visse o mesmo intercetado por um colega do meio, ocupava o seu lugar juntamente com o colega a sua direita e esquerda.

De seguida os atletas correram cerca de 5 minutos a volta do campo enquanto os exercícios eram montados. Após a corrida foram realizados passes em triangulo com uma distância de 15m entre cada vértice, o objetivo deste exercício é que os atletas imprimam no

passa força suficiente para que a bola chegue rápido e em boas condições ao colega, já quem a recebe deve realizar uma recessão orientada para o local para onde a vai passar.

O primeiro exercício da fase fundamental do treino teve como objetivo trabalhar a organização ofensiva da equipa, como tal a equipa que inicia com bola é a equipa em inferioridade numérica e deve construir, principalmente nas linhas de modo a conseguir finalizar, foi dado feedback aos atletas para que não insistissem constantemente num lado caso este tivesse fechado, desta forma deveriam fazer rodar a bola procurando colegas livres para a circular, o facto de estarem em desvantagem fez com que tivessem de haver deslocações constantes no sentido de criar linhas de passe.

A equipa em organização defensiva, quando recupera-se a posse de bola deveria finalizar numa de 3 mini balizas colocadas um pouco mais a frente do meio campo.

Organização do exercício: 6x7+Gr	
	<p>Objetivos: A equipa exercício é a equipa em inferioridade numérica e tem como objetivo manter a posse de bola enquanto procura espaços por onde a circular tendo a vista a finalização na baliza grande. Devido ao facto de estarem em inferioridade numérica devem realizar deslocações constantes de modo a criar linhas de passe. Caso a equipa em organização defensiva recupere a bola deve procurar finalizar numa das 3 mini balizas colocadas um pouco mais a frente do meio-campo.</p> <p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p> <p>Duração: 25'</p> <p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 132 – 1º exercício da 72ª Sessão de treino (11/03/2022);

Ao mesmo tempo na outra metade do campo foi realizado um exercício de posse de bola, este exercício inicia-se com um meínho num quadrado pequeno de 4x2, quando os 2 jogadores que estão no meio recuperam a bola devem jogar num de 4 apoios colocados por fora num quadrado maior criando assim um meínho de 6x4. Quando a equipa com 4 jogadores recupera a bola o exercício reinicia no quadrado pequeno novamente.

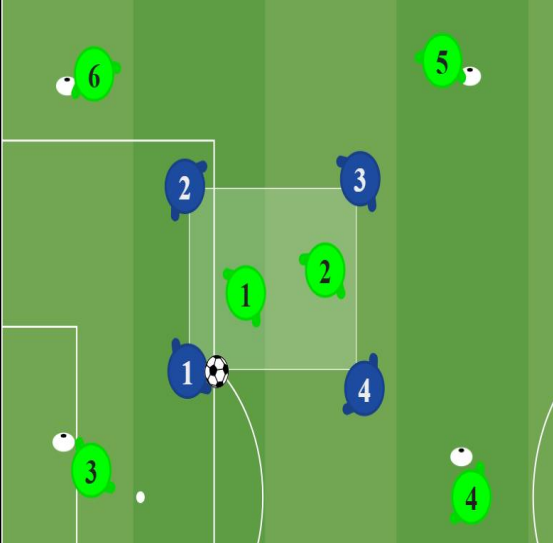
Organização do exercício: 4x2 → 6x4	
	Objetivos: Exercício inicia com um meinho num quadrado pequeno de 4x2. Quando a equipa em inferioridade recupera a bola deve jogar rapidamente num de 4 colegas colocados num quadrado maior criando um meinho de 6x4. Quando a equipa de 4 atletas recupera a bola o exercício regressa ao início no quadrado pequeno.
	Espaço: 1/4 campo futebol 11
	Duração: 25'
	Nº Atletas: 10 jogadores

Figura 133 – 2º exercício da 72ª Sessão de treino (11/03/2022);

De seguida foi replicado um exercício semelhante ao 1º exercício desta sessão de treino, no mesmo espaço mas acrescentando mais 2 jogadores a equipa exercício (2 laterais), desta forma criou-se uma superioridade numérica de 8x7+Gr, pretendia-se trabalhar, com o acrescento destes atletas, as subidas dos laterais do lado da bola, de modo a corrigir um erro que foi detetado na nossa equipa em que, a nossa linha defensiva de 4 mantém-se sempre quer estejamos em organização defensiva ou em organização ofensiva, isto leva a que não exista cobertura ofensiva quando a bola se encontra nos extremos.

Quando um lateral do lado da bola subisse no terreno acompanhado o extremo do seu lado, o lateral do lado contrário deve ficar na linha defensiva. Foi igualmente treinado neste exercício os lançamentos laterais com trocas posicionais.

Organização do exercício: 8x7+Gr	
	Objetivos: Objetivo igual ao do 1º exercício mas acrescentando os 2 laterais da equipa exercício, o lateral do lado onde se encontra a bola deve subir no terreno de modo a dar cobertura ofensiva ao portador da bola, ao invés de ficar preso a linha defensiva. Foram igualmente treinados os lançamentos laterais com trocas posicionais.
	Espaço: Meio-campo futebol 11
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 16 jogadores

Figura 134 – 3º exercício da 72ª Sessão de treino (11/03/2022);

Ao mesmo tempo na área contrária foram treinadas situações de finalização simples em que os atletas deveriam conduzir a bola aproximando-a da grande área e finalizar.

Organização do exercício: Situações de finalização	
	<p>Objetivos: Partindo de 3 posições diferentes os atletas devem conduzir a bola para junta da grande área e finalizar. Caso partam do lado esquerdo devem finalizar com o pé esquerdo, partindo do lado direito devem finalizar com o pé direito e partindo do corredor central com o melhor pé.</p> <p>Espaço: Meio-campo futebol 11</p> <p>Duração: 30'</p> <p>Nº Atletas: Restantes do exercício principal</p>

Figura 135 – 4º exercício da 72ª Sessão de treino (11/03/2022);

Jogo de treino (12/03/2022):

Local – Campo da Picheleira **Hora** – 12h00min **Duração** – 90 minutos

Resultado Final: EF Belém 2 – 4 CFM TOCOF

O jogo marcou bem aquilo que tem sido uma mudança positiva na forma dos nossos atletas encararem o jogo assim como as melhorias que adquiriram desde o início da época desportiva, sendo que este tinha sido uma das equipas que defrontamos na pré época e que nos derrotou categoricamente, sendo que neste momento o CFM TOCOF se apresenta com uma qualidade coletiva superior.

Na 1ª parte houve algumas falhas, nomeadamente no momento de pressionar o lateral adversário com o nosso extremo quando este tinha a bola na sua posse sendo que por vezes esta pressão era não só efetuado pelo extremo do seu lado mas também pelo nosso próprio médio centro o que originava debilidade no corredor central, pelo que, a bola quando aqui circulava para chegar ao corredor contrário criou situações de inferioridade numérica para os nossos extremos e laterais nesse corredor que ficou quase que abandonado.

A nível da linha defensiva encontrou-se muitas das vezes mal colocada na 1ª parte não lendo bem os momentos de bola descoberta e como tal sofrendo algumas bolas nas costas.

Nos momentos de recuperação de bola fomos capazes de abrir rapidamente o jogo com para os extremos que se encontraram reativos a esta conquista e abriam rapidamente de modo

a criar campo grande. Algo a valorizar nesta primeira parte foi ainda o grande número de situações de finalização criadas, lacuna identificada na equipa e que desde que começou a ser trabalhada tem surgido efeitos rapidamente em jogo.

Na 2ª parte a linha defensiva encontrou-se mais bem organizada e houve igualmente um grande número de oportunidades para finalizar, o principal erro neste momento passa por saber colocar bem o pé e saber armar o remate com qualidade de modo a imprimir força no mesmo, algo que vai continuar a ser o foco nas sessões de treino seguintes.

26º Microciclo (Período Competitivo 14/03/2022 – 20/03/2022):

Este microciclo tem como objetivo trabalhar a organização ofensiva principalmente assim como os momentos de transição, quer ofensiva quer defensiva.

A semana de treino contou ainda com um jogo de treino na quarta-feira anulando depois a existência de treino na quinta-feira para dar aos atletas o descanso necessário para a sua correta recuperação.

73ª Sessão de treino (15/03/2022):

A sessão de treino teve início no campo nº 2 com o habitual aquecimento com mobilização articular seguido de um meíinho com 3 atletas no meio.

No campo principal foi realizado o exercício de 2x2+4 apoios, igual ao realizado e sessões de treino anteriores, cada equipa tinha como objetivo colocar a bola no apoio frontal da sua equipa para marcar golo.

Organização do exercício: 2x2 + 4	
	<p>Objetivos: O exercício tem como objetivo a manutenção da posse de bola com recurso aos apoios, tendo como finalidade colocar a bola no seu apoio frontal. Os jogadores contrários devem executar de forma correta a contenção e a cobertura defensiva, de modo a tentar recuperar a posse de bola.</p>
	<p>Espaço: 10mx10m</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 8 jogadores</p>

Figura 136 – 1º Exercício da 73ª Sessão de treino (15/03/2022);

De seguida foram realizadas situações de 3x2 simples, em que a bola parte do meio campo com a equipa exercício em superioridade numérica, o jogador que parte com bola deve fixar o seu defesa direto e depois soltar para um dos colegas soltos que deve finalizar ou levar até a linha e cruzar.

Organização do exercício: 3x2	
	<p>Objetivos: Finalizar numa situação de 3x2 em que a equipa exercício é a equipa em superioridade numérica que parte com bola no corredor central.</p> <p>O jogador que parte com bola do meio campo deve deixar o defesa aproximar-se e depois soltar a bola para um dos colegas extremos que se encontra livre que deve conduzir para finalizar ou cruzar para um dos colegas.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 10 jogadores em cada meio-campo</p>

Figura 137 – 2º Exercício da 73ª Sessão de treino (15/03/2022);

A sessão de treino foi finalizada com a realização de jogos competitivos iguais aos que têm sido realizados anteriormente.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 138 – 3º exercício da 73ª Sessão de treino (15/03/2022);

Jogo de treino (16/03/2022):

Local – Marvila **Hora** – 20h00min **Duração** – 90 minutos

Resultado Final: AD dos Pastéis 1 – 5 CFM TOCOF

O jogo foi muito bem conseguido por parte do CFM TOCOF mostrando uma vez mais melhorias extraordinárias relativamente a qualidade que apresentavam no início da época.

Neste jogo o avançado teve muito bem a realizar o movimento em L para cortar a linha de passe entre os centrais quando a equipa adversária saía a jogar, tendo conseguido recuperar algumas bolas e até mesmo forçando um passe realizado sob pressão para o lateral permitindo que o extremo do lado da bola conseguisse pressionar rapidamente.

A linha média esteve bastante reativa a mudança da variação de corredor por parte da equipa adversária e igualmente bem a pressionar as médios centro adversárias nos momentos em que estas tinham bola no pé.

Ao contrário do que tem sido uma grande lacuna na equipa que é a capacidade de finalização, fomos capazes de criar muitas situações de finalização sem que, no entanto, conseguíssemos finalizar de forma correta na maior parte das vezes, quer por rematar mal como por rematar sem força.

Já a linha defensiva mostrou não conseguir perceber bem os momentos de bola coberta e bola descoberta sendo que estavam igualmente mal organizados apresentando uma linha defensiva partida, por este motivo a equipa sofreu algumas bolas nas costas.

Nos momentos de organização ofensiva em que saíamos a jogar na 1ª fase de construção o fraco posicionamento dos nossos laterais impossibilitou que se saísse a jogar com a devida qualidade pelo facto de não se encontrarem abertos nos corredores laterais para dar continuidade as saídas de bola.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	1
9	1
8	2
7	4
6	2
5	0
4	1
3	4
2	1
1	2
0	0
Média	5,3

Tabela 25 – Escala PSE relativo ao jogo de treino de dia 16/03/2022;

74ª Sessão de treino (18/03/2022):

A sessão de treino iniciou-se com um “meínho” com 3 atletas no meio, igual ao realizada nas sessões anteriores realizadas na Murteira, de seguida, enquanto se realiza a montagem dos 1º exercícios os atletas realizam uma corrida em conjunto a volta do campo durante cerca de 5 minutos.

Os primeiros 2 exercícios tiveram como objetivo trabalhar a finalização de duas formas distintas, no primeiro, o atleta que tinha como missão finalizar rececionava a bola e deveria rapidamente conduzir a mesma para a esquerda ou direita do corredor criado sendo perseguido pelo colega que realizou o passe. Deveriam todos rematar de fora da área e com o melhor pé, focando aspetos como colocação do tronco e a forma como colocam o pé na bola assim como o pé de apoio no solo.

No segundo exercício o atleta parte de uma posição mais afastada da área realiza uma finta de corpo sem ser apanhado pelo treinador e recebe um passe tenso fora da área de modo a conseguir finalizar de primeira. Foram focados aqui os mesmos aspetos relativos ao remate citados acima, mas também relativamente ao passe que deveria sair com a força correta de modo a facilitar a finalização do colega.

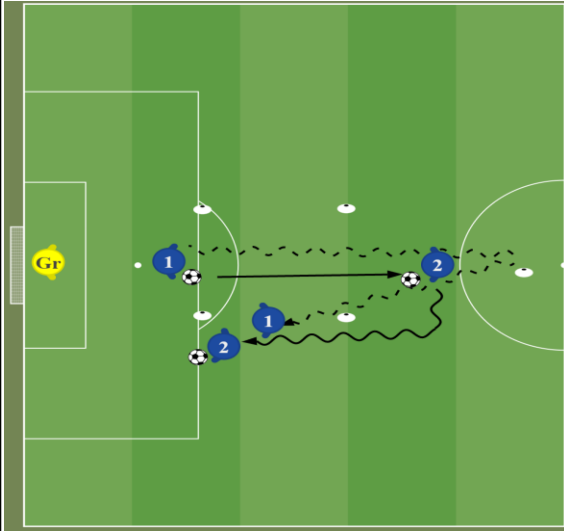
Organização do exercício: Finalização c/ perseguição	
	Objetivos: O atleta que realiza o passe deve percorrer o mesmo corredor para partir em perseguição do atleta que se encontra com bola. O atleta que receciona a bola deve escolher o lado por onde pretende finalizar, sendo que, o deve fazer de fora da área.
	Espaço: 1/3 campo futebol 11
	Duração: 15'
	Nº Atletas: 10 jogadores

Figura 139 – 1º exercício da 74ª Sessão de treino (18/03/2022);

Organização do exercício: Finalização c/finta de corpo	
	Objetivos: O atleta parte de uma zona mais afastada e sem bola, deve realizar uma finta de corpo para passar pelo treinador sem ser apanhado pelo mesmo, após ultrapassar o treinador recebe um passe tenso de um colega e finaliza de primeira, de preferência de fora da área.
	Espaço: 1/3 campo futebol 11
	Duração: 15'
	Nº Atletas: 10 jogadores

Figura 140 – 2º exercício da 74ª Sessão de treino (18/03/2022);

De modo a finalizar a sessão de treino foi realizado um exercício que pretende trabalhar a organização ofensiva, focando mais o trabalho dos extremos juntamente com os médios centro e o ponta de lança. Pretende-se que estes realizem já certas movimentações que promovam a abertura de espaços para quem tem a bola progredir ou que se desloquem para zonas vazias onde o portador da bola a pode colocar.

Desta forma foi pedido que quando o extremo tivesse a bola e a pudesse conduzir para dentro ou o médio centro entrava pela sua frente no corredor lateral, local onde o portador da bola a podia colocar em profundidade sem o risco de cometer fora de jogo ou o próprio ponta de lança poderia entrar nessa zona para receber a bola da mesma forma, ao realizar esta movimentação

pode ocorrer que arraste algum adversário consigo criando espaço por onde o extremo pode conduzir a bola e ficar numa posição central a baliza de onde deve tentar finalizar, algo que os nossos atletas raramente fazem em posições vantajosas.

Organização do exercício: 8x8+Gr	
	<p>Objetivos: Trabalhar a organização ofensiva da equipa, principalmente as missões ofensivas dos extremos, médios centro e ponta de lança. O objetivo principal trata-se de criar espaços por onde colocar a bola ou através de movimentações abrir espaços de modo a criar a possibilidade do portador da bola ter espaço para finalizar. Se a equipa que inicia sem posse de bola a recuperar deve finalizar numas das balizas colocadas sob o meio campo.</p>
	Espaço: 2/3 campo futebol 11
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 17 Atletas

Figura 141 – 3º exercício da 74ª Sessão de treino (18/03/2022);

Ao mesmo tempo que se realizava este exercício os atletas que ficavam de fora executaram o exercício de 2x2+4 apoios, igual ao realizado em sessões de treino anteriores, cada equipa tinha como objetivo colocar a bola no apoio frontal da sua equipa para marcar gol.

Organização do exercício: 2x2 + 4	
	<p>Objetivos: O exercício tem como objetivo a manutenção da posse de bola com recurso aos apoios, tendo como finalidade colocar a bola no seu apoio frontal. Os jogadores contrários devem executar de forma correta a contenção e a cobertura defensiva, de modo a tentar recuperar a posse de bola.</p>
	Espaço: 10mx10m
	Duração: 20'
	Nº Atletas: 8 jogadores

Figura 142 – 4º exercício da 74ª Sessão de treino (18/03/2022);

8º Jogo da competição (19/03/2022):

Local – Murteira **Hora** – 16h00min **Duração** – 80 minutos (2 partes de 40min)

Resultado Final: CFM TOCOF 0 – 1 Bless Academy

A equipa do CFM TOCOF voltou a jogar contra a Bless Academy que no primeiro confronto tantos problemas causou a nossa equipa a nível defensivo, pelo que, tendo em conta as melhorias que têm sido observadas nesta equipa ao longo das últimas sessões de treino e jogos de treino realizados, era alvo de expectativa para compararmos com o último confronto.

Sabendo nós que a equipa do Bless aposta imenso na colocação de bolas nas costas da defesa de modo a aproveitar a velocidade dos seus jogadores, alertamos a nossa equipa para esse mesmo facto recordando que devem estar sempre atentos aos momentos de bola descoberta para controlar com eficácia a colocação da bola nas suas costas.

A nível defensivo a equipa encontrou-se bastante coesa e certos nos seus movimentos, os extremos perceberam bem que deveriam pressionar de imediato o lateral da equipa adversária quando este avançava no terreno de jogo com bola, ao que aquando desta pressão o objetivo passava por evitar a colocação de bola nos médios centro e forçar o jogo exterior, sendo que o extremos se encontrava prontamente marcado pelo latera do seu lado, quando a bola foi colocada por este extremo, devido a uma contenção mal realizada ou realizada fora de tempo por parte do nosso lateral, no ponta de lança que aproveitava este espaço aberto entre o lateral e a linha defensiva a bola foi sempre cortada pelo defesa central do lado da bola que realizaram sem falhas uma leitura correta no momento de atacar a bola para a cortar para fora.

Aquando da troca dos médios centros, ocorreram algumas lacunas, sendo que a mais grave passou por termos um dos médio centro a saltar na pressão ao lateral adversário com bola deixando aberto espaço nas suas costas para o médio centro receber muitas vezes sem pressão, ainda no decorrer do jogo o atleta foi corrigido melhorando o seu posicionamento e colmatando esta lacuna identificada pela equipa técnica.

A nível ofensivo a equipa demonstra ainda pouco á vontade quando têm a bola na sua posse, o que os leva a tomar decisões precipitadas, quer seja na colocação da bola de imediato noutro jogador ao invés de a conduzir um pouco no terreno de jogo atraindo a pressão para libertar espaços, quer seja nas constantes decisões de partir para situações de 1x1 até perderem a bola. Não obstante, houve momentos em que os atletas decidiram de forma correta o momento e o local para onde deviam passar a bola, no entanto, demonstram ainda alguma lentidão a armar o remate e executar o mesmo, quer seja por não se aperceberem de que se encontram numa posição vantajosa para o fazer quer seja por rematarem de forma pouco eficaz, ou com pouca força ou para fora da baliza.

O golo sofrido nasceu num lance em que a nossa linha defensiva lê mal a situação de bola descoberta e o adversário coloca a bola nas costas criando uma situação de finalização vantajosa e em que não desperdiçam.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	7
9	0
8	2
7	3
6	3
5	1
4	0
3	1
2	0
1	0
0	0

Média	7,8
--------------	-----

Tabela 26 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 19/03/2022;

27º Microciclo (Periodo Competitivo 21/03/2022 – 27/03/2022):

Este microciclo contará com a realização de 3 jogos de treino (terça-feira, sexta-feira e sábado) e ainda de uma sessão de treino na quinta-feira onde os atletas participaram na realização de exercícios demonstrados para alunos do 2º ano da licenciatura em Desporto do ISCE (Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo).

No 1º dia de treino deste microciclo foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	7	7	12	6
2	9	6	7	9
3	4	5	4	5
4	3	2	0	1
5	0	3	0	1
6	0	0	0	1
7	0	0	0	0
Média	2,1	2,5	1,7	2,3

Tabela 27 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 19/03/2022;

Jogo de treino (22/03/2022):

Local – Murteira **Hora** – 20h30min **Duração** – 70 minutos

Resultado Final: CFM TOCOF 10 – 0 AC Malveira (Séniiores Femininas)

A nossa equipa iniciou bem o jogo conseguindo manter a bola na nossa posse imenso tempo, algo a que não estão habituados mas conseguiram cumprir bem o que lhes foi pedido nesses momentos.

Tendo posse de bola fomos capazes de variar o flanco de jogo variadas vezes com recurso aos médios centros, após estas variações conseguimos colocar a bola em profundidade nas alas, local por onde criamos perigo a maior parte das vezes. A nível da finalização apesar do resultado avolumando tivemos um enorme número de situações de finalização as quais não aproveitamos fazendo quase que passes para a guarda-redes adversária, pelo que o resultado poderia ter sido ainda mais avolumado.

A nível defensivo a equipa basculou muito bem sem bola fechando os espaços por onde as atletas da AC Malveira a poderiam circular. Os extremos pressionaram muito bem as laterais quando estas subiam com bola no terreno de jogo e os laterais desse mesmo lado leram bem os momentos em que deveriam pressionar o extremo livre que pedia a bola no corredor.

Os médios centros apesar de rápidos na reação a perda e agressivos na procura da mesma, distraem-se por vezes e avançam demasiado no terreno de jogo chegando por vezes a pressionar os defesas-centrais o que deixa o meio campo completamente deserto por onde circular a bola e por vezes juntam-se a pressão efetuado pelo nosso extremo a lateral o que cria igualmente um grande vazio no meio campo.

75ª Sessão de treino (24/03/2022):

Esta sessão de treino tratou-se de uma demonstração para os alunos do 2º ano da licenciatura em Desporto do ISCE, sendo que foram realizados uma grande quantidade de exercícios maioritariamente de finalização.

A sessão iniciou com uma ligeira corrida a volta do campo de futebol 11.

De seguida foram realizados jogos lúdicos ainda como forma de aquecimento como por exemplo o futebol só com golos de cabeça jogando apenas dentro da área, e a restante sessão de treino consistiu em exercícios de finalização para demonstrar aos alunos várias formas para trabalhar este tipo de ação, algo que deu jeito também aos nossos atletas, sendo que esta é neste momento a nossa maior dificuldade.

Jogo de treino (25/03/2022):

Local – Murteira **Hora** – 20h30min **Duração** – 80 minutos

Resultado Final: CFM TOCOF 0 – 1 Veteranos CFM TOCOF

Este jogo foi realizado contra a equipa de Veteranos do CFM TOCOF, equipa composta na sua grande maioria por pais de atletas de escalões mais baixos do clube.

Nos primeiros 20 minutos jogamos apenas com aqueles que são neste momento os nossos jogadores base, o 11 inicial preferencial ou mais bem preparado para ingressar a competição. Nestes primeiros 20 minutos observamos a equipa muito equilibrada a bascular muito bem fechando os espaços por onde os Veteranos a circulavam sendo também bastante agressivos na procura da bola sempre que havia hipótese.

Nos momentos de organização ofensiva trocamos bem a bola, uma vez mais, com recurso ao médios centro para variar a bola de flanco sendo que devido a pressão alta realizada pelos veteranos, esta variação do centro de jogo foi realizada através das defesas centrais e laterais, mas foi possível criar perigo aproveitando depois os nossos extremos rápidos com e sem bola. Um aspeto positivo que a equipa adquiriu também nas últimas sessões de treino passa por quando o extremo tem a bola e parte em ações individuais de 1x1 e por vezes 1x2 o lateral do seu lado acompanha a subida um pouco mais recuado oferecendo em 1º lugar uma linha de passe válida, ou seja, realizando a cobertura ofensiva e em segundo uma 1ª linha defensiva em caso de perda da bola por parte do colega.

Já no resto do jogo colocamos em campo os atletas menos utilizados nos jogos e alguns em posições novas nas quais, após reunião entre todos os elementos da equipa técnica, pensamos que poderiam render mais dando um possível salto para jogarem mais vezes na equipa principal de futebol 11.

Sendo esta uma equipa “menos experiente” que a que jogou os primeiros 20 minutos era expectável que mais erros ocorressem em campo, pelo que os feedbacks para dentro de campo foram mais corretivos dos comportamentos. Dos principais erros que foram detetados foi que após a recuperação da bola a equipa demora muito tempo a mudar os seus comportamentos sendo que permanecem algum tempo em campo pequeno ao invés de abrir rapidamente com recurso aos extremos, motivo pelo qual tiveram menos situações passíveis de finalização do que poderiam realmente ter tido, no entanto não foi mau de todo tendo em conta que chegaram a finalizar algumas vezes.

Outro dos erros principais que acabaram por dar em golo para os Veteranos foi o facto de o atleta que a equipa técnica indicou para a posição de defesa central sair muitas vezes, e

bem, da linha defensiva para pressionar um jogador que recebe a bola aproveitando o momento em que a bola não se encontra totalmente controlada, mas após esta pressão demora muito tempo a recuperar a sua posição junto da linha defensiva deixando nesta um grande espaço vazio. Algumas das vezes este mesmo atleta por ter passado da posição de lateral para defesa central encontrou-se muitas vezes colado ao lateral mais próximo, nos momentos em que este realizava contenção, ao invés de realizar corretamente a cobertura defensiva pronto para entrar em ação caso este colega fosse ultrapassado.

Jogo de treino (26/03/2022):

Local – Murteira **Hora** – 20h30min **Duração** – 70 minutos

Resultado Final: CFM TOCOF 5 – 1 EAS Amadora

Aproveitando que os atletas que pertencem ao nosso 11 inicial base estavam bem recuperados por terem jogado menos no dia anterior foram estes que jogaram mais tempo que os restantes colegas, os quais tinham jogado mais tempo no jogo contra os Veteranos do CFM TOCOF.

Uma vez mais sem erros a apontar as ações defensivas da equipa sempre muito capazes de reagir as situações de bola coberta e descoberta, analisando corretamente os momentos de subir e pressionar alto e os momentos de recuar no terreno antecipando uma bola longa nas costas e basculhando igualmente bem no terreno de jogo de modo a fechar linhas de passe ao adversário. Maior enfoque aqui a pressão realizada pelos extremos ao portador da bola quando esta se encontra na linha e a rápida reação do lateral do mesmo lado para pressionar rapidamente o extremo adversário quando este receciona a bola.

O maior erro a nível defensivo passa neste momento pela ação defensiva dos médios, que ainda leem mal o momento de pressionar o médio centro adversário e a posição onde se devem encontrar de modo a impedir que a bola circule pelo corredor central ou de modo a reagir rápido quando isso acontece dificultando a ação o adversário.

Com bola voltamos a circula-la bem, mas ficou decidido neste jogo que será este, juntamente com a finalização, o foco nas próximas semanas de trabalho, isto visto que a cada jogo que passa começamos a ter cada vez mais momentos com bola ao contrário do que acontecia anteriormente no início da época desportiva.

Falando especificamente da finalização, tivemos uma vez mais muitas situações de finalização, sendo que podiam ter sido mais, isto devido ao facto de que os nossos atletas mais avançados no terreno de jogo (extremos, ponta de lança e médios centro) não tentam a

finalização sendo que existe espaço para tal, tentando aproximar-se mais e mais da baliza antes de o fazer. E nos momentos em que realmente tentamos a finalização esta saiu ao lado ou com pouca força e constantemente a figura do guarda-redes.

Após esta semana de treino ficou decidido que as próximas sessões se irão focar no trabalho de organização ofensiva dando maior enfoque a manutenção da posse de bola e também a finalização.

28º Microciclo (Período Competitivo 28/03/2022 – 03/04/2022):

Este microciclo contará com a realização de um no treino de sexta-feira novamente contra os veteranos do CFM TOCOF, os treinos de terça e quinta-feira terão como foco principal o trabalho de finalização e manutenção da posse de bola sendo que será trabalhado também situações de cabeceamento visto que alguns atletas apresentam receio em colocar a cabeça na bola.

76ª Sessão de treino (29/03/2022):

A sessão de treino teve início no campo nº2 com o normal aquecimento com mobilização articular seguido de um ligeiro trabalho de reforço muscular nomeadamente dos membros inferiores.

No campo principal o 1º exercício consistiu num percurso de 4 estações que foi percorrido por todos os atletas 2 vezes, com cada estadia na estação a durar cerca de 4 minutos. Estação 1 (Cabeceamento): 2 filas, uma em posição frontal a uma baliza de futsal e outra numa posição lateral, os atletas na posição lateral da baliza devem lançar a bola ao alto para que os colegas que saem em posição frontal finalizem de cabeça, após cabeceamento trocam de fila. Estação 2 (Finalização): Conduz a bola para o corredor central e finaliza com o pé direito; Estação 3 (Posse de bola): Num dos quadrados constam 3 atletas que devem manter a posse de bola contra 1 adversário, quando o atleta em inferioridade numérica recuperar a posse de bola deve colocá-la no quadrado adjacente e um dos 3 elementos que antes detinham a posse de bola deve ocupar esse espaço para a tentar recuperar.

Estação 4 (Finalização): Conduz a bola para o corredor central e finaliza com o pé esquerdo;

Organização do exercício: 4 estações	
	<p>Objetivos: O exercício consiste num trabalho por estações por onde todos os atletas irão passar 2 vezes.</p> <p>Estação 1- Cabeceamento após passe alto de um colega;</p> <p>Estação 2- Finalização;</p> <p>Estação 3- Manutenção da posse de bola e transição defensiva;</p> <p>Estação 4 - Finalização;</p> <p>Cada estadia na estação dura 4 minutos mudando depois para a estação seguinte.</p>
	<p>Espaço: Todo o campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 32'</p>
	<p>Nº Atletas: Todos</p>

Figura 143 – 1º exercício da 76ª Sessão de treino (29/03/2022);

A sessão de treino foi finalizada com a realização de jogos competitivos iguais aos que têm sido realizados anteriormente.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entrem em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 28'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 144 – 2º exercício da 76ª Sessão de treino (29/03/2022);

77ª Sessão de treino (31/03/2022):

A sessão de treino teve início no campo nº 2 com mobilização articular e trabalho de reforço muscular, nomeadamente nos membros inferiores com recurso a lunges e jumping squats e no core com recurso a prancha de braços e cotovelos.

No campo principal foi realizado numa metade do campo um exercício de posse de bola com 2 quadrados, num quadrado mais pequeno com uma situação de 4x2 em que o objetivo passa por esses 2 jogadores em inferioridade numérica recuperarem a bola e jogarem fora num

de 4 apoios criando depois, num quadrado maior uma posse de bola de 6x4. Após esses 4 jogadores recuperarem de novo a bola o exercício recomeça no quadrado mais pequeno.

Organização do exercício: 4x2 seguido de 6x4	
	Objetivos: Exercício inicia no quadrado mais pequeno com uma posse de 4x2, após os jogadores em inferioridade numérica recuperarem a bola devem jogar fora num de 4 apoios criando uma posse, num espaço maior, de 6x4. Quando os 4 jogadores recuperam novamente a posse de bola o exercício termina e reinicia.
	Espaço: Meio campo futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 10 jogadores

Figura 145 – 1º exercício da 77ª Sessão de treino (31/03/2022);

Ao mesmo tempo, na outra metade do campo foi realizado um exercício simples de finalização sem oposição, para além do guarda-redes, os atletas partiam de filas alternadas ao sinal do treinador, sendo que, ao sair da fila no lado esquerdo finalizavam com o pé direito e ao sair da fila do lado direito finalizavam com o pé esquerdo.

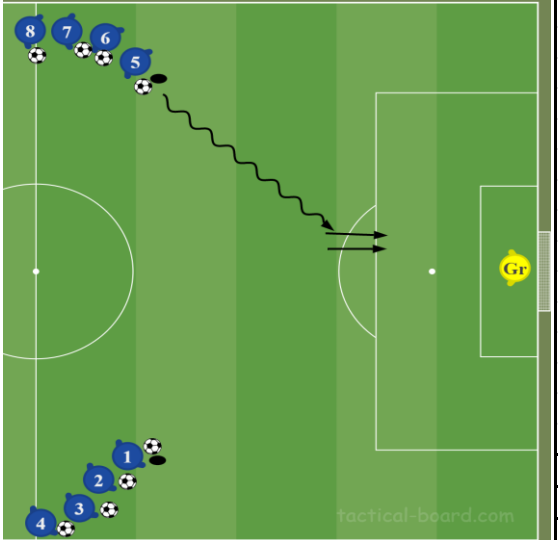
Organização do exercício: Finalização 1x0+Gr	
	Objetivos: Os atletas que partem do lado esquerdo finalizam com o pé direito e os atletas que partem do lado direito finalizam com o pé esquerdo.
	Espaço: Meio-campo futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: Restantes jogadores

Figura 146 – 2º exercício da 77ª Sessão de treino (31/03/2022);

A sessão de treino foi finalizada com a realização de jogos competitivos iguais aos que têm sido realizados anteriormente.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.
	Espaço: Meio campo
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 17 Atletas

Figura 147 – 3º exercício da 77ª Sessão de treino (31/03/2022);

Jogo de treino (01/04/2022):

Local – Murteira **Hora** – 20h30min **Duração** – 80 minutos

Resultado Final: CFM TOCOF 4 – 4 Veteranos CFM TOCOF

A gestão dos atletas foi definida pelo tempo que cada 1 tem tido para jogar ao longo desta época e com base naquele que têm sido o 11 inicial em praticamente todos os jogos, como tal, a primeira parte foi jogada pelos 11 atletas que mais se têm destacada quer em treinos, quer em momentos competitivos e a segunda parte por atletas que apesar de não terem jogado tanto tempo nos recentes jogos necessitam destes momentos para se elevarem e mostrarem também em campo aquilo que sabem fazer ambicionando conquistar um lugar no 11 inicial, desta forma promovendo competição interna, mantém-se o grupo focado e com ambição para evoluir.

A equipa que iniciou o jogo encontrou-se muito bem, quer defensivamente, quer ofensivamente, a nível defensivo os extremos leram muito bem o momento de pressionar o portador da bola no seu lado e ao mesmo tempo os laterais encontravam-se já prontos a reagir caso a bola entra-se no extremo desse mesmo lado numa posição mais avançada, este tipo de comportamento tendo sido bem realizado pelos nossos atletas retirou muitas hipóteses aos adversários de criar situações de perigo. No entanto os médios centros continuam algo perdidos em campo nos momentos de organização defensiva, ou estando demasiado abertos e afastados relativamente ao médio defensivo ou estando demasiado juntos acabando por vezes por pressionar os 2 atletas o mesmo jogador, algo a corrigir.

A nível ofensivo continuamos num crescendo de oportunidades de golo sem que, no entanto, tenhamos a força necessária para obter sucesso nesta ação, motivo pelo qual, mesmo tendo muitas situações de golo são poucas as que concretizamos realmente.

Existe ainda uma fraca decisão por parte dos jogadores mais avançados no terreno de jogo como os extremos, ponta de lança e médios, apesar de terem já sido treinados movimentos de rutura em profundidade por parte do médios centro ou do ponta de lança, que arrastam quase sempre um jogador com eles abrindo espaço no corredor central, são poucas as vezes em que os atletas realizam estes movimentos, o que gera alguma confusão no jogo acabando por atrapalhar por vezes os momentos de finalização.

A equipa que iniciou a 2ª parte encontrou-se igualmente bem defensivamente apresentando, no entanto, alguns erros que já não são tão comumente encontrados nos atletas com mais minutos de jogos, permitiu, no entanto, perceber que alguns atletas realmente têm tido uma grande evolução das suas habilidades e na leitura do jogo podendo a qualquer momento jogar na equipa inicial sem que esta fique desfalcada.

A nível ofensivo os atletas presentes nas alas, nomeadamente os extremos abusaram demasiadas vezes do drible, acabando por ter sucesso nalgumas das situações e noutras, nem por isso. Os atletas que participaram nesta 2ª parte, de uma forma geral apresentaram bons indícios da evolução que seria expectável o que deixa um sentimento de dever quase cumprido pela equipa técnica, sem que, no entanto, haja a mínima vontade de relaxar e deixar de trabalhar para que a equipa continue a evoluir.

29º Microciclo (Período Competitivo 04/04/2022 – 10/04/2022):

Neste microciclo ocorreu a alteração da sessão de treino de terça-feira para segunda-feira no período horário das 19:30 até as 22:00, dando a oportunidade aos atletas de realizarem mais um treino num campo grande de futebol 11 na Murteira ao invés de treinar na terça-feira num campo reduzido de futebol 7, esta alteração fez com que não me fosse possível participar nesta sessão de treino por estar nesse dia e período horário com a equipa federada de Benjamins 2011,. Os restantes treinos mantiveram-se iguais ao que tem sido habitual, havendo um jogo no sábado frente ao Estrela da Amadora.

78ª Sessão de treino (04/04/2022):

Mesmo não me tendo sido possível participar nesta sessão de treino, esta teve como objetivo o trabalho de bolas paradas como livres e cantos, e ainda exercícios de ligação setorial.

79ª Sessão de treino (07/04/2022):

A sessão de treino teve início no campo nº2 com mobilização geral e de seguida foi realizado trabalho de força dos membros inferiores e core, com recurso a lunges, squat jump e prancha.

No campo principal foram realizados ao mesmo tempo 2 exercícios, um exercício de manutenção de posse de bola e outro de organização ofensiva.

O exercício de manutenção de posse de bola consistiu num exercício de situações sucessivas de 4x2 em cada quadrado designado para tal, a equipa em superioridade numérica deveria manter a posse de bola e após 7 passes colocar a bola no quadrado adjacente, caso isso suceda os 2 jogadores que se encontram no rio devem transitar para esse quadrado para pressionar ao passo que os 2 jogadores que antes pressionavam transitam para o rio para descansarem.

Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a bola deve colocá-la rapidamente no quadrado adjacente, neste caso a equipa que antes se encontrava em posse de bola transita defensivamente com 2 atletas para esse quadrado de modo a pressionar enquanto 2 ficam no rio a aguardar.

Organização do exercício: Manutenção de posse de bola	
	<p>Objetivos: A equipa em superioridade numérica em cada quadrado deve manter a bola na sua posse, ao realizarem 7 passes devem colocá-la no quadrado adjacente, nesta situação, os 2 jogadores que estão no rio transitam defensivamente ao passo que os 2 jogadores que estavam anteriormente a pressionar transitam para o rio para descansar. Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a bola deve colocá-la no quadrado contrário, neste caso, os atletas que antes se encontravam com posse de bola transitam defensivamente com 2 jogadores para o quadrado e 2 jogadores para o rio onde devem aguardar.</p>
	<p>Espaço: 1/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 12 jogadores</p>

Figura 148 – 1º exercício da 79ª Sessão de treino (07/04/2022);

Ao mesmo tempo o outro exercício tem como objetivo trabalhar a organização ofensiva da equipa, como tal a equipa que inicia com bola é a equipa em inferioridade numérica e deve construir, principalmente nas linhas de modo a conseguir finalizar, foi dado feedback aos atletas para que não insistissem constantemente num lado caso este tivesse fechado, desta forma deveriam fazer rodar a bola procurando colegas livres para a circularem, o facto de estarem em

desvantagem fez com que tivessem de haver deslocamentos constantes no sentido de criar linhas de passe.

A equipa em organização defensiva, quando recuperasse a posse de bola deveria finalizar numa de 3 mini balizas colocadas um pouco mais a frente do meio campo.

Organização do exercício: 6x7+Gr	
	<p>Objetivos: Equipa exercício em inferioridade numérica pressiona o adversário na 1ª fase de construção, tendo em vista a rápida recuperação da posse de bola de modo a finalizar rapidamente.</p> <p>A equipa que inicia com a posse de bola deve circula-la procurando os espaços para finalizar numa das 4 balizas colocadas sobre o meio campo.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 149 – 2º exercício da 79ª Sessão de treino (07/04/2022);

A sessão de treino foi finalizada com a realização de jogos competitivos iguais aos que têm sido realizados anteriormente.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entrem em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 150 – 3º exercício da 79ª Sessão de treino (07/04/2022);

80ª Sessão de treino (08/04/2022):

Nesta sessão de treino foi realizado jogo de treino contra a equipa do Clube Futebol Benfica, mesma equipa com que já tinha sido realizado anteriormente um jogo de treino na pré-época.

Local – Murteira **Hora** – 20h30min **Duração** – 80 minutos

Resultado Final: CFM TOCOF 0 – 4 Clube Futebol Benfica

Apesar do dilatado resultado, o mesmo não espelha a realidade do jogo. A nossa equipa encontrou-se muito bem nos momentos de organização defensiva, pressionando bem os jogadores da responsabilidade de cada 1, o que impediu muitas vezes que estes conseguissem progredir no terreno de jogo pelos corredores laterais. Ao contrário do que aconteceu no jogo anterior realizado contra esta equipa, fomos bastante capazes de ler os momentos de bola descoberta em que os adversários tentaram de forma incessante a colocação da bola nas costas da nossa defesa, algo que desta vez não resultou devido a correta leitura da nossa linha defensiva.

Nos momentos com bola o grande destaque segue para os momentos da transição ofensiva, sempre que ganhamos a bola fomos capazes de colocar rapidamente nos corredores laterais, algo que só foi possível devido a correta leitura dos extremos e laterais que após a conquista da bola abriam rapidamente dando uma maior largura a nossa equipa.

Nestes momentos fomos capazes de criar bastantes situações de perigo embora nunca tenham culminado em golo, isto ainda devido ao facto de apresentarmos uma fraca capacidade de finalização quer devido a pouca força quer devido ao facto de alguns atletas apresentarem ainda uma deficiente técnica de finalização.

Os golos do adversário partiram de pequenos erros defensivos na nossa equipa, sendo, no entanto, o Fofó uma equipa federada e com atletas já experientes a nível competitivo, fica aí marcado a diferença entre eles e a nossa equipa, em momentos decisivos raramente erram em frente ao guarda-redes. Isso foi explicado aos nossos atletas como forma de os motivar, explicando que temos tido uma escalada no rendimento bastante boa, sendo que no entanto, estamos ainda longe do que pretendemos para esta equipa acreditando sempre que há algo mais a fazer para que possamos ser melhores a cada treino e a cada jogo.

Na próxima semana iremos continuar a trabalhar com grande enfoque na finalização sendo esta a maior lacuna que a nossa equipa apresenta regularmente em situações de jogo.

30º Microciclo (Período Competitivo 11/04/2022 – 17/04/2022):

Neste microciclo apenas foi realizado uma única sessão de treino (81ª Sessão de treino) que consistiu em realizar 4 campos organizados por torneio escada com todos os atletas, como forma de fomentar a competição, mas também promover um momento de diversão para os atletas.

31º Microciclo (Período Competitivo 18/04/2022 – 24/04/2022):

Neste microciclo iremos preparar o jogo com o CF Estrela da Amadora no sábado, para tal, e tendo em conta que a equipa se tem demonstrado bem e segura nas ações defensivas quer individuais quer coletivas, vamos focar o trabalho na finalização e nos momentos de organização ofensiva, nomeadamente a manutenção da posse de bola tentando criar nos atletas um maior a vontade para manterem a bola na sua posse sem que estes se sintam pressionados ou com medo da bola.

82ª Sessão de treino (19/04/2022):

A sessão de treino teve início no campo nº2 com o habitual aquecimento realizado em sessões de treino anteriores, seguido de trabalho de força dos membros inferiores e core.

No campo principal como primeiro exercício foram montadas 2 estações em cada meio campo que consistiam na realização de um exercício de finalização e um exercício de manutenção de posse de bola.

No exercício de finalização simples os atletas conduziam a bola por entre pinos finalizando numa posição central a baliza.

Organização do exercício: Finalização Simples	
	Objetivos: Atleta conduz a bola entre os pinos até entrada da área, nesta posição o atleta finaliza com o seu melhor pé.
	Espaço: 1/3 campo futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 6 jogadores

Figura 151 – 1º exercício da 82ª Sessão de treino (19/04/2022);

O exercício de manutenção de posse de bola consistiu num exercício de situações sucessivas de 4x2 em cada quadrado designado para tal, a equipa em superioridade numérica deveria manter a posse de bola e após 7 passes colocar a bola no quadrado adjacente, caso isso suceda os 2 jogadores que se encontram no rio devem transitar para esse quadrado para pressionar ao passo que os 2 jogadores que antes pressionavam transitam para o rio para descansarem.

Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a bola deve colocá-la rapidamente no quadrado adjacente, neste caso a equipa que antes se encontrava em posse de bola transita defensivamente com 2 atletas para esse quadrado de modo a pressionar enquanto 2 ficam no rio a aguardar.

Organização do exercício: Manutenção de posse de bola	
	Objetivos: A equipa em superioridade numérica em cada quadrado deve manter a bola na sua posse, ao realizarem 7 passes devem colocá-la no quadrado adjacente, nesta situação, os 2 jogadores que estão no rio transitam defensivamente ao passo que os 2 jogadores que estavam anteriormente a pressionar transitam para o rio para descansar. Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a bola deve colocá-la no quadrado contrário, neste caso, os atletas que antes se encontravam com posse de bola transitam defensivamente com 2 jogadores para o quadrado e 2 jogadores para o rio onde devem aguardar.
	Espaço: 1/3 campo futebol 7
	Duração: 30'
	Nº Atletas: 12 jogadores

Figura 152 – 2º exercício da 82ª Sessão de treino (19/04/2022);

Organização do exercício: 5x4+Gr	
	<p>Objetivos: Equipa com 4 jogadores de campo conta com 3 defesas centrais e 1 médio defensivo, devem bascular de modo a impedir a entrada na área da equipa adversária.</p> <p>A equipa com 5 jogadores de campo conta com 2 médios defensivos, 2 extremos e 1 ponta de lança, com recurso a passes e rápidas trocas de bola devem tentar chegar dentro ou próximo da área para tentar a finalização.</p>
	<p>Espaço: Meio campo (Largura da área)</p>
	<p>Duração: 35'</p>
	<p>Nº Atletas: 10 atletas</p>

Figura 154 – 1º exercício da 84ª Sessão de treino (22/04/2022);

Jogo de treino (23/04/2022):

Local – Amadora **Hora** – 15h 30min **Duração** – 90 minutos

Resultado Final: Estrela da Amadora 7 – 5 CFM TOCOF

A equipa entrou bem no jogo mas cedo fez sentir na forma como se organiza em campo o facto de estar perante um adversário tecnicamente mais forte a jogar num campo que apresenta medidas muito mais pequenas do que as que estamos habituados no campo da Murteira.

Fruto disso a nossa linha defensiva encontrou-se partida e perdida na sua localização em campo, estando demasiado subida no terreno com a ilusão de não o estar, isso fez com que até ajustarem os seus posicionamentos face as dimensões do campo sofrêssemos inúmeras vezes bolas nas costas que foram aproveitadas pela equipa adversária.

Nos momentos ofensivos a equipa mostrou-se igualmente perdida e ineficaz nas suas ações, em parte devido as dimensões do campo mas na sua maioria devido ao facto de o médio centro se agarrar demasiado a bola acabando eventualmente por a perder, sendo que demorou imenso tempo na sua reação para tentar a reconquista da mesma.

Este problema foi resolvido trocando o jogador em campo por um que tinha iniciado como suplente, de modo que a equipa conseguisse ter mais sucesso nas suas ações ofensivas assim como nas suas ações defensivas e também para corrigir os comportamentos do jogador que tinha acabado de sair de modo a prepará-lo para quando reentrasse não cometesse os mesmos erros.

Na segunda parte, tendo já havido uma habituação ao terreno de jogo a atitude foi diferente perante o adversário, nomeadamente os erros associados a este fator diminuíram, a

nível ofensivo conseguimos ter uma eficácia mais elevada, conseguindo finalizar com sucesso e criar perigo ao adversário bastantes vezes, o problema nas ações ofensivas prendeu-se muito com a dificuldade que os nossos jogadores tem de variar o centro de jogo quando o corredor onde se encontram com bola se apresenta fechado por 1 ou mais adversários, nestas situações os nossos jogadores optam quase sempre por partir para situações de 1x1.

A nível defensivo o maior erro foi promovido pela colocação de um jogador a lateral esquerdo (posição a qual não está habituado) levou isto a que as suas saídas ao adversário mais próximo, extremo direito, fossem incorretas e fora de timing, o central do seu lado apercebendo-se desta falha tentou quase sempre ocupar a posição do colega tapando este “buraco”, mas abrindo outro no corredor centra na posição que abandonara.

Irá ser preciso rever estas situações nas quais ocorreram erros e trabalhá-las, como tem vindo a ser feito, de modo a minimizar o número de ações erróneas em cada jogo.

32º Microciclo (Período Competitivo 25/04/2022 – 01/05/2022):

Neste microciclo irá continuar a ser trabalhado situações de manutenção da posse de bola e finalização a semelhança do que tem vindo a ser feito nos últimos microciclos.

85ª Sessão de treino (26/04/2022):

Esta sessão de treino foi em tudo semelhante a realizada na 81ª e 82ª Sessão de treino.

86ª Sessão de treino (28/04/2022):

Esta sessão de treino foi em tudo semelhante a realizada na 81ª, 82ª e 84ª Sessão de treino.

87ª Sessão de treino (29/04/2022):

Local – Murteira **Hora** – 20h 30min **Duração** – 80 minutos

Resultado Final: CFM TOCOF 7 – 0 AD Pastéis

Foi realizado nesta sessão de treino mais um jogo de treino com a equipa sénior feminina da AD Pastéis.

Foi um jogo muito bem conseguido por parte do CFM TOCOF, a nível defensivo conseguimos realizar uma boa pressão na 1ª fase de construção do adversário fechando a linha de passe entre os centrais com a movimentação em “L” que têm vindo a ser pedida.

Com esta pressão alta no terreno de jogo subiu toda a linha defensiva, isto de modo a eliminar espaços entre o setor médio e o setor defensivo, sendo que, houve mérito nos jogadores que ocuparam a posição de laterais, a cair rapidamente na pressão ao extremo do seu lado quando este recebia a bola, ganhando muitas bolas neste tipo de situações.

Com este espaço reduzido entre linhas quando nos encontramos em organização defensiva os médios centros mostraram-se igualmente muito bem posicionados, assim como o médio defensivo, não permitindo que os adversários trocassem bola a vontade no setor central do campo.

A nível da organização ofensiva a equipa esteve igualmente bem, principalmente nos momentos em que saímos a jogar na 1ª fase de construção com os laterais bem projetados nas alas e os extremos a oferecer linha de passe em profundidade numa zona mais interior do terreno de jogo. Conseguimos igualmente sair a jogar bem com os defesas centrais a ligar com o médio defensivo e este por sua vez a ligar com os extremos. De relevar também o facto de que com bola a equipa notasse menos ansiosa e, como tal, decide melhor as situações de jogo, deixando de investir apenas em situações de 1x1 e começando a circular bola de um corredor lateral até ao outro ligando com os médios centros como tentativa de desmobilizar a defesa adversária.

Nos momentos de transições, quer defensivo, quer ofensivo fomos sempre bastante rápidos a reagir. Nos momentos de perda de bola fomos rápidos a saltar na pressão ao adversário tendo resultado na recuperação quase imediata da posse de bola nalgumas vezes. Nos momentos de transição ofensiva conseguimos rapidamente colocar nos extremos em profundidade, tendo criado perigo muitas das vezes desta forma.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	1
9	3
8	1
7	3
6	1
5	1
4	2
3	0
2	0
1	2
0	0
Média	6,2

Tabela 28 – Escala PSE relativo ao jogo de dia 29/04/2022;

33º Microciclo (Período Competitivo 02/05/2022 – 08/05/2022):

Neste microciclo, iremos continuar a trabalhar situações de manutenção de posse de bola assim como de finalização durante a semana, a exceção do treino de sexta-feira que contará novamente com mais um jogo de treino de modo a dar ainda mais tempo de jogo ao grande número de jogadores que constitui o plantel.

No 1º dia de treino deste microciclo foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	8	8	6	7
2	7	4	9	7
3	4	4	2	3
4	1	1	2	1
5	0	1	1	2
6	0	2	0	0
7	0	0	0	0
Média	1,9	2,5	2,2	2,2

Tabela 29 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 29/04/2022;

88ª Sessão de treino (03/05/2022):

A sessão iniciou-se no campo nº2 com a habitual mobilização articular antes de se seguir para o campo principal.

No campo principal foi realizado apenas 1 exercício replicado por 4 mini-campos de modo a colocar todos os atletas em atividade. O exercício consiste numa situação de 3+2x2+1,

dentro do quadrado estará apenas uma situação de 2x2, sendo que nas laterais deste mini-campo existem 2 apoios que jogam com a equipa que contém a bola na sua posse, está equipa tem com objetivo fazer chegar a bola ao apoio frontal com colete de cor diferente da sua (pois o apoio que se localiza nas suas costas terá a sua cor de colete). Após existência de um golo a bola troca para a outra equipa.

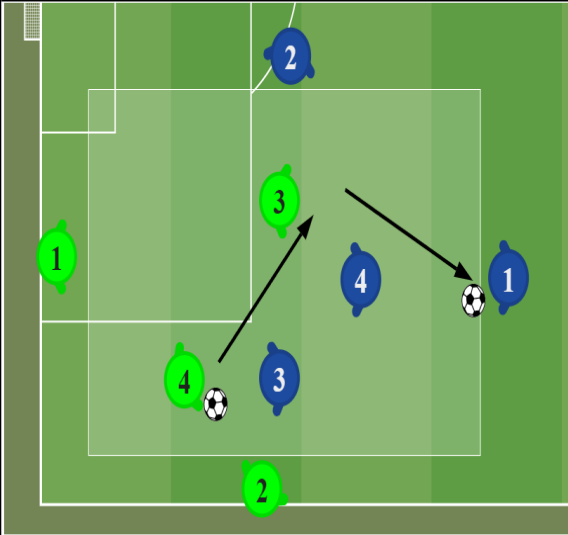
Organização do exercício: 3+2x2+1	
	<p>Objetivos: Dentro do quadrado existe uma situação de 2x2, sendo que a equipa com bola conta com 3 apoios para os ajudar na manutenção da posse de bola (2 apoios laterais e 1 apoio que oferece cobertura ofensiva) e o objetivo da equipa com bola e colocar a mesma no apoio frontal que terá um colete da cor do adversário. Quando este passe ocorre conta como golo e a bola inicia nos colegas contrários.</p>
	<p>Espaço: 1/4 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 8 atletas</p>

Figura 155 – 1º exercício da 88ª Sessão de treino (03/05/2022);

A sessão de treino foi finalizada com a realização de jogos competitivos iguais aos que têm sido realizados anteriormente.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar. Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 156 – 2º exercício da 88ª Sessão de treino (03/05/2022);

89ª Sessão de treino (05/05/2022):

A sessão teve início no campo nº2 com mobilização articular seguido de trabalho de reforço muscular dos membros inferiores e membros superiores.

No campo principal foram realizados 3 exercícios, 1 de manutenção de posse de bola num quadrado numa situação de 2x2+2, noutra estação um meínho de 1x1+4, sendo que os 4 de fora deveriam trocar a bola entre si, tendo como objetivo final jogar com o colega que se encontra no meio pressionado. E como última estação uma situação de 1x1 para uma baliza com o intuito de trabalhar a contenção e também o momento de progressão com recurso a drible.

Organização do exercício: 2+2x2 / 1x1+4 / 1x1	
	<p>Objetivos: Na estação de 2x2+2 a equipa em posse deve tentar conservá-la com recurso aos apoios colocados fora do retângulo, ao passo que a equipa contrária deve tentar recuperar a bola para iniciarem eles a sua troca.</p> <p>No exercício de 1x1+4 a equipa de fora do quadrado deve trocar a bola tentando jogar sempre que possível com o jogador no meio, que se encontra pressionado.</p> <p>No exercício de 1x1 trata-se puramente de treinar a progressão com bola com recurso ao drible e a contenção de quem inicia sem bola, após ultrapassar o adversário pode finalizar.</p>
	<p>Espaço: Meio-campo (exercícios replicados na outra metade)</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 18 atletas (cada meio-campo)</p>

Figura 157 – 1º exercício da 89ª Sessão de treino (05/05/2022);

A sessão de treino foi finalizada com a realização de jogos competitivos iguais aos que têm sido realizados anteriormente.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entrem em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 158 – 2º exercício da 89ª Sessão de treino (05/05/2022);

90ª Sessão de treino (06/05/2022):

Local – Murteira **Hora** – 20h 30min **Duração** – 90 minutos

Resultado Final: CFM TOCOF 0 – 6 AC Malveira

A marcação deste jogo partiu do interesse em perceber a forma em que a nossa equipa se encontra comparando-a contra a equipa de Juvenis do AC Malveira que se encontra disputar a subida de divisão na sua série, pelo que, é por estes jogos com equipas mais bem preparadas e com mais experiência de jogo que a equipa técnica tem interesse para entender as debilidades atuais da equipa assim como visualizar o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido até à data.

A nossa equipa demonstrou-se bastante segura a nível defensivo, já a semelhança do que tem vindo a ser observado em jogos anteriores. A grande lacuna defensiva neste encontro surgiu na zona do lateral esquerdo que se mostrou sempre bastante passivo na procura da bola, pouco agressivo nos duelos 1x1 e também pouco reativo aos momentos da perda da bola. O mesmo jogador, com posse de bola, dificultou muito as suas ações agarrando-se muito a bola acabando, eventualmente, por cedê-la ao adversária em zonas muito próximas da nossa área. Foi esta mesma lacuna que, incapaz de ser corrigida devido a falta de jogadores para esta posição, acabou por se tornar o foco de sucesso do adversário tendo quase todas as situações de golo do adversário nascido por esta zona.

Nos momentos de pressão alta, na 1ª fase de construção do adversário, os pontas de lança tiveram bastante bem, realizando a movimentação em “L” e cortando com sucesso a linha de passe entre os centrais, os extremos saltaram sempre bem na pressão e o médio centro do lado da bola conseguiu quase sempre com sucesso fechar uma possível linha de passe com o médio centro, por onde os adversário tentaram ligar de forma a sair a jogar.

Nos momentos de organização ofensiva, nomeadamente na saída de bola, fomos incapazes de sair a jogar quer de forma curta quer de forma longa, tendo quase sempre que contar com uma possível recuperação de bola perto da zona do meio campo para conseguir manter a bola na nossa posse.

Quando isso ocorreu, quer a bola continua-se em jogo pelos laterais ou pelo médios centro, conseguimos criar perigo muitíssimas vezes, os médios centros foram capazes de fazer rodar a bola por entre os corredores aproveitando a velocidade dos extremos para conseguir alcançar situações de perigo junto da baliza adversária.

Necessitamos ainda de melhorar a nossa finalização de modo a conseguir tirar proveito das situações de perigo que conseguimos criar.

Jogo de treino (07/05/2022):

Local – Amadora **Hora** – 15h 30min **Duração** – 90 minutos

Resultado Final: CF Estrela da Amadora 7 – 2 CFM TOCOF

A marcação deste jogo teve o mesmo fundamento da marcação do jogo no dia anterior, tentar defronta uma equipa claramente melhor e mais bem preparada do que nós.

Para este jogo, os atletas foram avisados que se tratava de uma equipa agressiva com e sem bola e com grande qualidade, e ainda que pelo facto de estarmos a jogar no campo do adversário, campo esse mais curto quer em largura quer em profundidade, o adversário iria tentar muitas vezes os momentos de bola descoberta para a tentar colocar nas costas da nossa defesa fazendo proveito da velocidade dos seus extremos.

Este facto acabou por se confirmar e tornar-se a nossa maior debilidade, a linha defensiva foi muitas vezes incapaz de acompanhar os extremos após uma colocação da bola nas suas costas, sendo que, na maior parte das vezes isto ocorreu por falta de comunicação por parte dos defesas centrais com a restante linha defensiva e também por uma deficiente colocação dos apoios para conseguir reagir rapidamente ao passe adversário. Obviamente o problema da colocação da bola nas costas da defesa não parte apenas da linha defensiva, mas também da passividade na pressão ao jogador com bola por parte do ponta de lança e dos médios centros.

Estes últimos, andaram bastante tempo perdidos em campo nomeadamente os médios centro, pressionando por vezes jogadores adversários, que não faziam parte da sua responsabilidade, deixando as missões defensivas trocadas e confusas para os restantes membros da nossa equipa.

Na segunda parte as missões defensivas coletivas e individuais foram corrigidas, explicando aos jogadores no intervalo o que deveriam fazer.

Conseguimos ter mais ações ofensivas nesta parte, aproveitando muitas vezes a mesma “arma” do adversário tentando colocar a bola nas suas costas utilizando depois a velocidade dos extremos para conseguir criar perigo, sendo que foi precisamente desta forma que finalizamos com sucesso 2 vezes, podendo ter sido muitas mais as situações em que a bola acaba dentro da baliza adversária, o mesmo não ocorreu quer por remates fora da baliza quer por remates demasiado fracos.

Numa visão agora mais alargada sobre os 2 jogos continua a ser de grande urgência o trabalho sobre a organização ofensiva de modo a conseguirmos manter mais vezes a bola sobre a nossa posse, o trabalho da finalização para que esta ocorra melhor e com maior taxa de sucesso e ainda sobre a forma como saímos a jogar na 1ª fase de construção.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	5
9	3
8	1
7	5
6	0
5	2
4	1
3	0
2	2
1	1
0	0
Média	6,95

Tabela 30 – Escala PSE relativa aos jogos dos dias 06/05/2022 e 07/05/2022;

34º Microciclo (Período Competitivo 09/05/2022 – 15/05/2022):

Neste microciclo, iremos continuar a trabalhar situações de manutenção de posse de bola focando igualmente a forma como saímos a jogar na 1ª fase de construção, visto que esta situação apresentou alguns problemas para a nossa equipa nos últimos jogos.

No 1º dia de treino deste microciclo foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	7	11	6	6
2	5	3	7	3
3	3	3	2	7
4	3	3	2	4
5	0	0	1	0
6	2	0	1	0
7	0	0	1	0
Média	2,5	1,9	2,6	2,5

Tabela 31 – Questionário Wellness relativo aos jogos de dia 06/05/2022 e 07/05/2022;

91ª Sessão de treino (09/05/2022):

A sessão de treino teve início no campo nº 2 com o habitual aquecimento com mobilização articular seguido de um meinho com todos os atletas.

No campo principal em 2/3 do campo foi realizado uma situação de pontapé de baliza de modo a trabalharmos a 1ª fase de construção com uma situação de Gr+10x6, apresentando aos atletas várias formas com as quais podemos sair a jogar desde trás sem comprometer defensivamente ao mesmo tempo que aumentamos as possibilidades de alcançar a baliza adversária com sucesso.

Organização do exercício: Gr+10x6	
	<p>Objetivos: Equipa exercício em superioridade numérica tem como objetivo chegar a um dos 3 apoios (Extremo esquerdo, ponta de lança ou extremo direito) isto saindo a jogar curto na 1ª fase de construção. A equipa em inferioridade numérica tem como objetivo tentar recuperar a posse de bola e finalizar o mais rapidamente possível. Após algumas repetições a bola pode iniciar na equipa em inferioridade numérica de modo a mudar o estímulo da equipa exercício que nesse caso inicia as suas ações com a procura da bola, mantendo-se o objetivo final inalterado.</p>
	<p>Espaço: 2/3 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 jogadores</p>

Figura 159 – 1º exercício da 91ª Sessão de treino (09/05/2022);

Ao mesmo tempo em 2 quadrados pequenos realiza-se um exercício que consiste numa situação de 3+2x2+1, dentro do quadrado estará apenas uma situação de 2x2, sendo que nas laterais deste mini-campo existem 2 apoios que jogam com a equipa que contém a bola na sua posse, está equipa tem com objetivo fazer chegar a bola ao apoio frontal com colete de cor diferente da sua (pois o apoio que se localiza nas suas costas terá a sua cor de colete). Após existência de um golo a bola troca para a outra equipa.

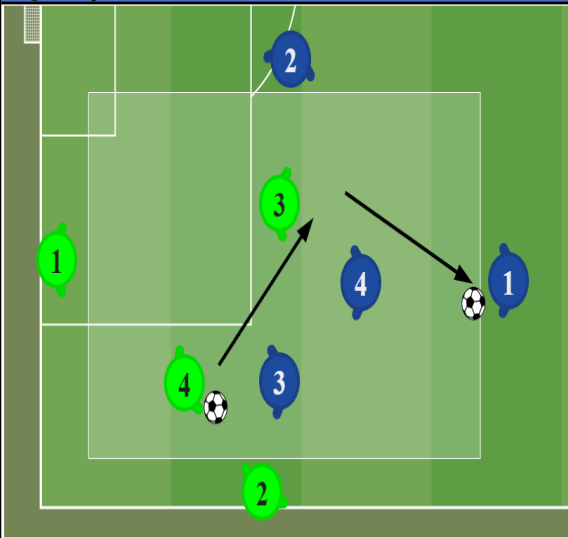
Organização do exercício: 3+2x2+1	
	<p>Objetivos: Dentro do quadrado existe uma situação de 2x2, sendo que a equipa com bola conta com 3 apoios para os ajudar na manutenção da posse de bola (2 apoios laterais e 1 apoio que oferece cobertura ofensiva) o objetivo da equipa com bola e colocar a mesma no apoio frontal que terá um colete da cor do adversário.</p> <p>Quando este passe ocorre conta como golo e a bola inicia nos colegas contrários.</p>
	<p>Espaço: 1/4 campo futebol 7</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 8 atletas</p>

Figura 160 – 2º exercício da 91ª Sessão de treino (09/05/2022);

A sessão de treino foi finalizada com a realização de jogos competitivos iguais aos que têm sido realizados anteriormente.

Organização do exercício: Gr+5x5+Gr+5	
	<p>Objetivos: Jogos competitivos de 5x5 com 5 apoios. As equipas dentro de campo devem privilegiar o passe com os apoios, nomeadamente com os apoios frontais para se colocarem em situações privilegiadas para finalizar.</p> <p>Após ocorrência de golo a equipa que sofreu golo sai de campo e ocupa a posição de apoios e os apoios entram em campo para jogar.</p>
	<p>Espaço: Meio campo</p>
	<p>Duração: 30'</p>
	<p>Nº Atletas: 17 Atletas</p>

Figura 161 – 3º exercício da 91ª Sessão de treino (09/05/2022);

92ª Sessão de treino (11/05/2022):

Esta sessão de treino foi em tudo igual a realizada na 90ª Sessão de treino.

93ª Sessão de treino (12/05/2022):

Local – Murteira **Hora** – 20h 30min **Duração** – 90 minutos

Resultado Final: CFM TOCOF 2 – 7 UD Alta de Lisboa

Este jogo nasce uma vez mais do intuito de perceber como se encontra a nossa equipa, como tal surgiu a oportunidade de realizar este jogo contra uma equipa da série a que o CFM TOCOF pertenceria caso não tivesse desistido do campeonato no início da temporada.

A nossa equipa apresentou-se bem organizada a nível defensivo a exceção do extremo direito que, sendo um jogador ainda pouco experiente encontrou algumas dificuldades a nível do seu posicionamento, de forma a colmatar esta lacuna, fui para o corredor lateral junto deste atleta para ir corrigindo o seu posicionamento assim como os momentos certos de subir e descer no terreno de jogo, fruto disto o atleta saiu de campo a perceber melhor a sua função.

Os golos da equipa adversária ocorreram sempre de pequenos erros individuais que os nossos jogadores cometeram e que os jogadores da equipa adversária, devido a sua experiência competitiva, não desperdiçaram.

No entanto, a nossa equipa encontra-se num crescendo ofensivo, sendo cada vez mais capaz de chegar junto da baliza da equipa adversária, na maioria das vezes em contra-ataque, devido a uma rápida pressão nos momentos em que perdemos a posse de bola, e com cada vez maior sucesso, como tal são já raros os jogos que a nossa equipa realiza sem que marque golos.

35º Microciclo (Período Competitivo 16/05/2022 – 22/05/2022):

Este microciclo foi em tudo semelhante ao realizado no microciclo anterior pois, no entender na equipa técnica, os conteúdos abordados em treino revelaram-se importantes de ser bem adquiridos por todos os membros da equipa.

36º Microciclo (Período Competitivo (23/05/2022 – 29/05/2022):

Microciclo igual ao realizado anteriormente de forma a consolidar os conteúdos trabalhados, contou apenas com 1 jogo na sexta-feira dia 27/05/2022 para determinados atletas, sendo que, os restantes ficaram com o treinador principal no campo da Murteira em Loures, onde foram realizados maioritariamente exercícios de manutenção de posse de bola com o intuito de melhorar o à-vontade destes atletas com o facto de terem a bola na sua posse.

97ª Sessão de treino (27/05/2022):

Local – Picheleira **Hora** – 20h 00min **Duração** – 90 minutos

Resultado Final: Escola Futebol Belenenses Oeiras 3 – 5 CFM TOCOF

O CFM TOCOF entrou seguro no jogo, sem comprometer nas ações defensivas e a conseguir criar bastante perigo a nível ofensivo. Os principais problemas nasceram após o CFM

TOCOF marcar o 1º golo do jogo. A partir desse momento a equipa deixou de estar coesa a nível defensivo, principalmente a última linha defensiva.

O adversário percebendo isto conseguiu criar muitas vezes lances de perigo sempre que ganhava vantagem de 2x1 no corredor lateral contra o nosso lateral, este comportamento foi corrigido colocando, sempre que este comportamento adversário ocorria, o defesa central do seu lado mais próximo do colega, de modo a criar uma situação de 2x2, e recuando o médio defensivo para entre os centrais passando a ficar com uma linha de 5 defesas.

Após se retirar esta “arma” ao adversário este deixou de criar perigo em jogo corrido, no entanto trouxe ao de cima uma grande fragilidade da nossa equipa que são as bolas paradas defensivas, nomeadamente cantos, tendo 2 dos 3 golos adversários nascido destas mesmas situações onde fomos incapazes de nos colocar corretamente para defender e reagir de modo a retirar a bola da zona de pressão, algo que deve e torna-se urgente trabalhar com os jogadores.

A nível ofensivo conseguimos igualmente criar situações de vantagem numérica no corredor lateral e tirar proveito disso para finalizar com sucesso.

No entanto o resultado final é espelho mais da qualidade individual dos atletas novos que chegaram ao clube que desequilibraram bastante o jogo para o lado do CFM TOCOF contra uma equipa com a qual iniciamos a época desportiva a perder sem apresentar grande desafio. Mérito das novas aquisições, mas também bastante mérito do trabalho que tem sido desenvolvido por toda a equipa técnica desde o início da época desportiva.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	2
9	3
8	0
7	1
6	3
5	2
4	0
3	1
2	2
1	0
0	0
Média	6,4

Tabela 32 – Escala PSE relativa ao jogo de dia 27/05/2022;

37º Microciclo (Período Competitivo 29/05/2022 – 05/06/2022):

Neste microciclo, iremos continuar a trabalhar situações de manutenção de posse de bola focando igualmente a forma como saímos a jogar na 1ª fase de construção, visto que esta situação apresentou alguns problemas para a nossa equipa nos últimos jogos. Iremos introduzir igualmente o trabalho das situações de canto defensivo, sempre que for possível e oportuno em situações de jogo.

No 1º dia de treino deste microciclo foi realizado o questionário de Wellness de modo a perceber como se encontram os atletas após o jogo. Os resultados estão apresentados abaixo.

Wellness				
Valor	Dormiste bem esta noite?	Qual o teu nível de fadiga?	Qual o teu nível de stress?	Qual o teu nível de dores musculares?
1	9	5	6	7
2	5	7	6	5
3	4	2	5	6
4	1	3	1	1
5	1	4	2	1
6	0	0	0	0
7	1	0	1	1
Média	2,2	2,7	2,6	2,4

Tabela 33 – Questionário Wellness relativo ao jogo de dia 27/05/2022;

A 98ª e 99ª sessão de treino foram idênticas as que têm vindo a ser realizadas nos microciclos anteriores.

100ª Sessão de treino (03/06/2022):

A sessão de treino teve início com um meinho a 2 toques com todos os atletas seguido depois de uma ligeira corrida a volta do campo e a habitual mobilização articular.

Como 1º exercício os atletas foram divididos em 2 grupos trocando após 20' de execução do mesmo, num dos exercícios realizou-se uma situação de 3x0 finalizando após cruzamento e no outro exercício foi executado um exercício realizado anteriormente de posse de bola com balizas com o intuito de trabalhar não só a manutenção da posse de bola mas também os momentos de transição.

Organização do exercício: 3x0 com cruzamento	
	<p>Objetivos: Bola inicia com passe para o jogador que ocupa a zona no corredor lateral, este após receber a bola conduz até junto da linha final e cruza para os colegas dentro da área. Um dos jogadores dentro da área deve atacar a zona do 1º poste e o outro a zona do 2º poste.</p>
	<p>Espaço: meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 162 – 1º exercício da 100ª Sessão de treino (03/06/2022);

Organização do exercício: 4+2x4+4	
	<p>Objetivos: Num dos campos a equipa que se encontra em superioridade numérica com recurso aos 2 apoios deve trocar a bola sendo pressionados por 4 jogadores. Esta equipa deve tentar passar a bola para os colegas do outro lado do campo por dentro dos portões assinalados, caso o consiga a equipa que se encontrava a defender deve transitar para o outro campo e continuar a defender. Já se o passe for efetuado fora dos portões a equipa que anteriormente se encontrava em superioridade numérica deve transitar defensivamente para o outro campo com o intuito de recuperar a posse de bola. Caso a equipa em inferioridade numérica recupere a posse de bola deve colocá-la do outro lado do campo, independentemente de passar por dentro ou fora dos portões e a equipa que estava anteriormente em superioridade numérica transita para o campo contrário.</p>
	<p>Espaço: meio-campo futebol 11</p>
	<p>Duração: 20'</p>
	<p>Nº Atletas: 14 jogadores</p>

Figura 163 – 2º exercício da 100ª Sessão de treino (03/06/2022);

38º Microciclo (Período Competitivo 06/06/2022 – 12/06/2022):

Neste microciclo os atletas irão participar em mais uma aula de mestrado do ISCE na segunda-feira (06/06/2022), o treino de terça-feira terá os mesmos moldes que os restantes realizados nos últimos microciclos no campo da Pedro Alexandrino e iremos realizar um jogo de treino na quinta-feira no campo da Murteira.

No treino de terça-feira seguimos o mesmo plano de treino que tem vindo a ser realizado quando treinamos no campo da Pedro Alexandrino.

101ª Sessão de treino (07/06/2022):

Local – Murteira **Hora** – 20h 00min **Duração** – 90 minutos

Resultado Final: CFM TOCOF 11 – 0 Aguias de Camarate (Séniore Femininas)

Este jogo foi marcado com intuito de dar mais minutos de jogo aos atletas que têm tido menos oportunidade de jogar em jogos com um maior grau de exigência.

O resultado deste jogo fez-se valer puramente pelas capacidade fisiológicas que diferenciam os homens das mulheres, as atletas de Camarate embora jogassem bem foram batidas quase sempre em duelos que envolviam a força e a velocidade, como tal os nossos jogadores do CFM TOCOF fizeram-se valer disso mesmo para ganhar vantagem.

A nível de organização da equipa de uma forma geral foi bastante fraca, muitos dos jogadores mostraram-se desconfortáveis e algo perdidos em campo nas posições onde foram colocados, mesmo aqueles que já acumularam mais minutos de jogo ao longo da época desportiva. Com bola, apesar da insistência por parte da equipa técnica para a circularem mais pelo chão e entre todos, os atletas ao perceberem que tinham um maior sucesso (conseguiram finalizar mais vezes e com sucesso) colocando bola nas costas da linha defensiva e aproveitando a velocidade dos extremos e do ponta de lança apostaram quase sempre por esse “arma” tornando o jogo algo monótono onde se via repetidamente bolas nas costas da defesa adversária, corrida e remates.

A nível defensivo, fomos capazes de conter as poucas ofensivas realizadas pela equipa adversária sendo que os laterais perceberam bem o momento de pressionar assim como os defesas centrais.

Jogo de treino (12/06/2022):

Local – Casal de Cambra **Hora** – 9h 00min **Duração** – 90 minutos

Resultado Final: CF “O Despertar” 2 – 1 CFM TOCOF

Este foi possivelmente o melhor jogo realizado pela nossa equipa desde o início da época desportiva sendo que nos batemos bem contra uma equipa de competição com atletas que revelam experiência em campeonatos federados, algo que os nossos atletas não tiveram ainda oportunidade de experimentar.

A nível defensivo a equipa esteve muito bem de forma geral, lendo sempre bem os momentos de subir e descer no terreno de jogo evitando que houvesse um grande espaço entre estes e a linha média ao mesmo tempo que perceberam muito bem no decorrer do jogo que o adversário tentava quase sempre explorar a velocidade dos extremos com a colocação de bolas longas através dos defesas. Neste aspeto, direcionado para a linha defensiva o adversário realizou muitas vezes um movimento de troca fazendo o extremo descer no terreno arrastando consigo o nosso lateral ao mesmo tempo que o lateral desse lado subia no terreno e ganhava vantagem, visto não encontrar oposição nesse setor para receber a bola após passe alto. Este comportamento foi corrigido ao intervalo pelo que o adversário não retirou mais proveito destas situações.

Pressionando alto na 1ª fase de construção do adversário os nossos médios centros perceberam que ao não deixarem os médios centros adversário receber a bola e virar para o jogo estes quase sempre executavam mal o passe para um dos colegas livres pelo que poderíamos tirar proveito desta lacuna do adversário e assim o fizemos para realizar muitas situações de perigo embora só tenhamos finalizado com sucesso uma vez.

A nível ofensivo houve algumas vezes que conseguimos manter a posse de bola ao mesmo tempo que progredíamos no terreno de jogo circulando bola de um corredor para o outro até encontrar um espaço por onde colocar a bola numa zona passível de finalizar.

De forma geral o jogo foi muito bem conseguido da nossa parte, independentemente do resultado esta equipa tem vindo a crescer imenso na forma como aborda os jogos, cada vez mais seguros de si mesmos. Isto, no entanto, não apaga o facto de que temos ainda um longo caminho a percorrer para nos aproximarmos sequer daquilo que pretendemos para esta equipa de forma que possam jogar a nível federado na próxima época.

Após o jogo foi aplicado aos atletas o questionário PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) de modo a perceber como estavam a nível de fadiga. Os questionários foram depois passados para Excel e apresentado com a média.

PSE	Resultado
10	2
9	1
8	1
7	6
6	1
5	3
4	2
3	1
2	1
1	2
0	0

Média	5,8
--------------	-----

Tabela 34 – Escala PSE relativa ao jogo de dia 12/06/2022;

Discussão

Numa fase inicial da época, a equipa técnica criou em conjunto um modelo de jogo que tal como Pinheiro et al., (2018) indica serve para conduzir a equipa na persecução dos objetivos delineados, mas a nossa ideia de jogo, após percebermos melhor o tipo e qualidade de atletas com que contávamos na equipa rapidamente teve de ser alterado, mantendo, no entanto, muitos dos princípios que tinham sido anteriormente trabalhados (Carneiro, 2018).

A planificação anual da época, tendo por base o modelo tradicional da periodização do treino proposta por Lev Matveev (1960) tal como citado em Rocha et al., (2021), que divide a época em 3 períodos, sendo eles o período preparatório, competitivo e de transição, foram tidos em conta, no entanto, e mais especificamente focando no período preparatório, que apresenta como principal objetivo a melhoria das capacidades fisiológicas, fomos constantemente agregando este objetivo ao longo de toda época, por um simples motivo que foi a forma em que os atletas se apresentaram no início da época, com estas mesmas capacidades fisiológicas num estado abaixo do espetável, como tal a componente fisiológica que é expectável de ser trabalhada neste período preparatório acabou por ser trabalhada e melhorada ao longo de toda a época.

Já no que diz respeito ao período competitivo, visto que não houve um período competitivo formal pois a equipa acabou por não participar nas provas da Associação Futebol de Lisboa, foi tentado dar um número igual de jogos no decorrer da época ao que iriam ter, caso tivessem seguido para uma competição federada. Isto revelou-se bastante bom não só na perspetiva de melhorar as capacidades fisiológicas dos atletas, mas também em dar experiências que apenas advém do próprio jogo há maior parte dos atletas que nunca tinham sido federados, logo, nunca tinham tido tal volume de competições.

Eventualmente acabamos por dar mais do que um número igual de jogos que seria expectável sendo que fomos gradualmente substituindo algumas sessões de treino por jogos contra equipas federadas, quer fossem do nosso escalão (Juvenis) quer fossem equipas com atletas mais velhos (caso dos jogos com a equipa de veteranos do CFM TOCOF) e até mesmo contar equipas federadas séniores femininas que se encontravam no campeonato distrital de Lisboa.

No que ao planeamento das sessões de treino diz respeito, estas foram sempre planeadas com 1 dia de antecedência, quer por 1 elemento da equipa técnica (normalmente o treinador principal) quer pelos adjuntos, sendo que, houve sempre espaço e abertura para que houvesse alterações para testar e aplicar novos exercícios. De modo a não haver grande perda de tempo no treino, e sabendo de antemão os atletas que constituem a equipa os exercícios que tinham como objetivo trabalhar posições ou setores específicos eram preparados já com os nomes dos atletas para cada posição, esta organização implementada pelo treinador principal fez com que o tempo de treino aumentasse em detrimento do tempo de escolha dos atletas para as posições, sendo depois mais fácil no decorrer do exercício a troca de atletas pelas posições mediante os atletas que estavam presentes no treino .

Numa fase inicial da época a planificação das sessões de treino como descrita acima facilitou bastante a organização, no entanto, há medida que a época foi avançando, e mais na fase final, foram surgindo novos atletas na equipa que vinham, quer de captações feitas pelos próprios treinadores, quer por sugestão dos próprios atletas no clube, isto, sendo obviamente uma perspetiva bastante boa para o clube veio dificultar de certa forma a organização das sessões de treino, de forma a conseguir albergar todos estes novos atletas sem colocar em risco a aprendizagem dos atletas que estavam há mais tempo no clube as sessões passaram a ser planeadas ainda com os nomes dos jogadores que iam iniciar o exercício fundamental da sessão e foram preparados sempre jogos reduzidos em zonas mais pequenas do campo, desta forma, e

apesar de termos chegado a cerca de 38 atletas por treino foram nulas ou muito raras as ocasiões em que haviam atletas parados mesmo nos treinos realizados em campo de futebol 7.

De acordo com Los Arcos et al., (2017) devido ao facto do futebol ser uma modalidade complexa, as capacidades físicas, técnicas, táticas e mentais necessitam de ser trabalhadas em conjunto, com base nisto e face ao número de atletas e espaço que dispúnhamos para trabalhar tivemos sempre por base essa premissa, executado muitas das vezes jogos reduzidos e condicionados (Clemente & Mendes, 2015) com condicionantes que permitissem aos atletas melhorar todas as capacidades acima enumeradas, aliando isto aos dias em que contávamos apenas com um campo de futebol 7 para cerca de 38 atletas (como explanado no parágrafo anterior), foi a melhor forma para que não houvesse atletas parados e constantemente a trabalhar num alto ritmo.

Nos momentos competitivos e visto que a equipa técnica contava com 4 elementos (1 principal e 3 adjuntos) cada 1 ficou responsável por analisar 1 setor do jogo, cada 1 destes elementos aliando a informação entre si ficava com responsabilidade de transmitir os erros detetados e soluções para os corrigir em jogo e trabalhar em treino ao treinador principal, desta forma evitou-se muitas vezes que houvesse 4 vozes a gritar para dentro de campo a realizar correções, passando unicamente a voz do treinador principal a única de fora do campo.

Foi igualmente dada oportunidade aos treinadores para que em determinados jogos ou partes dos jogos passassem eles pela posição de treinador principal, enquanto os outros continuavam nas suas funções de treinador adjunto, isto permitiu também que, mais numa reta final da época, o treinador principal saísse do banco e pudesse visualizar o jogo da bancada num patamar mais elevado de forma a perceber onde se encontravam as maiores debilidades da equipa que necessitavam de correção nas posteriores sessões de treino.

Com isto foi quase sempre aplicado na equipa uma liderança mista. Em nenhum momento deixou de estar claro na cabeça dos jogadores e da equipa técnica quem realmente era o líder da equipa mas sempre foi passado a ideia que teria de haver o mesmo respeito pelos respetivos adjuntos como se de um líder se tratassem na mesma forma do treinador principal.

Conclusões

Na fase inicial da época foram definidos objetivos gerais assim como específicos que pretendia ter por base para aquilo que iria ser o ano de trabalho com esta equipa e escalão no CFM TOCOF.

Foram definidos como objetivos gerais, aplicar ferramentas adquiridas durante o 1º ano de mestrado, algo que foi realizado através da aplicação dos questionários de Wellness e PSE, alguns testes de avaliação física e ainda o trabalho sobre os momentos de jogo com recurso a uma análise de vídeo, onde foi utilizado a ferramenta LongoMatch. Foi igualmente colocado como objetivo geral melhorar a capacidade e qualidade de instrução dos exercícios que foi desenvolvido em consonância com a melhoria da emissão de feedback em treino e competição.

Por fim, no que toca aos objetivos gerais foi referido que pretendia adquirir conhecimentos relativamente ao treino de uma equipa de futebol 11 e adquirir ainda competências de treinador adjunto, os conhecimentos relativamente ao treino de uma equipa de futebol 11 foram sempre adquiridos em todas as sessões de treino e fora delas quer através da visualização de como eram montados os exercícios de acordo com os objetivos quer através de conversas anteriores e posteriores aos treinos sobre os motivos pelos quais os tínhamos realizado, já as competências de treinador adjunto foram adquiridas no decorrer dos treinos percebendo também como os restantes colegas da equipa técnica interagem de acordo com a sua função.

Foram definidos igualmente como objetivos específicos adquirir ferramentas de controlo e análise do processo de treino, objetivo que foi realizado com sucesso por parte da equipa técnica ao realizar questionários de PSE após cada jogo assim como questionários de Wellness de forma a perceber como se encontravam os atletas antes da 1ª sessão de treino de cada microciclo, em especial esta ultima ferramenta foi de grande utilidade na decisão dos exercícios em que alguns atletas iriam ter mais tempo, em alguns dos casos os atletas foram geridos nessa sessão de treino de acordo com o nível de fadiga que apresentavam de modo a evitar possíveis lesões e até mesmo frustrações do atleta por sentir que não estava a conseguir corresponder aquilo que é o seu rendimento habitual em treino.

Tinham sido elencados também como pontos fracos a emissão de feedback instrutivo, lacuna que consegui colmatar através da liberdade que me foi dada para assumir a instrução e condução de alguns exercícios, assim como a interpretação de determinados momentos do jogo aliados aos princípios específicos da equipa, momentos os quais consegui identificar com sucesso e emitir feedback junto do treinador principal, tal como era pretendido na minha função. Por fim adquiri igualmente competências para formular e aplicar um modelo de jogo numa equipa de futebol 11, assim como as etapas para guiar a equipa na persecução desse modelo de jogo, que, tal como indicado na revisão de literatura, é mutável ao longo da época.

Obviamente, e apesar de na minha ótica sentir que todos os objetivos por mim definidos tenham sido cumpridos e todos os pontos fracos melhorados existe sempre espaço para crescimento e melhoria, algo que foi provado constantemente no decorrer do estágio em ocasiões onde trabalhava um dos pontos elencados como fracos que se revelou até nem serem tão fracos como inicialmente percebidos e outros que, numa fase inicial foram percebidos como sendo pontos fortes, como por exemplo a facilidade de comunicação com atletas e pais acabaram por revelar alguns desafios no decorrer da época.



Referências Bibliográficas

Referências Bibliográficas

- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática*. Prime Books.
- Bangsbo, J., Iaia, M., & Krutstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test, A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sport Medicine*, 37-51.
- Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do jogo*. Prime Books.
- Basso, B., & Farias, J. (2019). Níveis de Força Explosiva e Potência Aeróbia de Atletas de Futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 235-242.
- Batista, L., & Agostinho, T. (2021). Benefícios do treinamento de força para o futebol. 1-15.
- Bayraktaroglu, S., Ari, E., Ozkamçi, H., & Can, I. (2020). The Examination of Yo-Yo Intermittent Recovery Test Performance of Young Soccer Players at Different Playing Positions. *Physical Education of Students*, 235-241.
- Bergkamp, T., Hartigh, R., Frencken, W., Niessen, S., & Meijer, R. (2021). The validity of small-sided games in predicting 11-vs-11 soccer game performance. *PLOS ONE*, 1-18.
- Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2007). FIFA 11+ Um programa de aquecimento completo para prevenir lesões no futebol. *FIFA Medical assessment & research center*, 1-40.
- Brito, A. (1998). Observação direta e sistemática do comportamento. *Edições FMH*.
- Carneiro, R. (2018). *Futebol - Anatomia do jogo*. Prime Books.
- Castañer, M., Miguel, C., Anguera, M., & Jonsson, G. (2010). Observing the Paraverbal Communication of Coaches in Competitive Match Situations. Em A. Spink, F. Grieco, O. Krips, L. Loijens, L. Noldus, & P. Zimmerman, *Proceedings of Measuring Behavior 2010, 7th International Conference on Methods and Techniques in Behavioral Research* (pp. 243-246). Eindhoven.
- Castillo, I., Duda, I., & Alvarez M. (2009). Clima Motivacional, Metas de Logro y Motivacion Autodeterminada en Futbolistas Cadetes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 1-140.
- Chaouachi, A., Chtara, M., Hammami, R., Chtara, H., Turki, O., & Castagna, C. (2014). Multidirectional sprints and small-sided games training effect on agility and change of direction abilities in youth soccer. *Journal of strength and conditioning research*, 3121-3127.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*, 34-45.

- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar Jogando - Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol*. Prime Books.
- Cloes, M., Bavier K, & Pieron, M. (2001). Coaches' thinking process: Analysis of decisions related to tactics during team sports games. Em K. Chin, D. Hensley, & K. Liu, *Innovation and application of physical education and Sports science in the new millennium - An Asia-Pacific Perspective* (pp. 329-341). Hong Kong.
- Costa, A., Camerino, O., Pinheiro, V., & Sequeira, P. (2017). O comportamento do treinador de futebol em futsal infanto-juvenil: Análise da importância atribuída aos aspetos de saúde dos praticantes no decorrer do processo de treino. Em J. Rodrigues, & P. Sequeira, *Contributos para a formação de treinadores de sucesso* (pp. 143-172). Azinhaga dos Ulmeiros: Visão e Contextos.
- Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart Rate Responses During Small-Sided games and short intermittent running training in elite soccer players: A comparison study. *Journal of strength and conditioning research*, 1449-1457.
- Dias, B. (2020). *Motricidade humana aplicada ao futebol*. Prime Books.
- Dias, H. (2016). *A Construção de um Jogar*. Prime Books.
- Gomes, R. (2013). Questionário de Burnout em Atletas (QBA). *Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano*, 1-9.
- Helgerud, J., Engen, L., Wisloff, U., & Hoff, J. (2011). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine & Science in sports & Exercise*, 1925-1931.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Coutts, A., & Rowsell, G. (2013). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 1-8.
- Hoff, J., Wisloff, U., Engen, L., Kemi, O., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *Brasilian Journal of Sports Medicine*, 218-221.
- Høigaard, R., Jones, G., & Peters, D. (2008). Preferred Coach Leadership Behaviour in Elite Soccer in Relation to Success and Failure. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 241-250.
- Hooper, S., & Mackinnon, L. (1995). Monitoring overtraining in athletes. *Sports Medicine*, 321-327.
- Issurin, V. (2010). *New horizons for the methodology and physiology of training periodization*. *Sports Medicine*: 189-206.

- Jeong, T., Reilly, T., Morton, J., Bae, S., & Drust, B. (2011). Quantification of the physiological loading of one week of "pre-season" and one week of "in-season" training in professional soccer players. *Journal of Sports Medicine*, 1161-1166.
- Koklu, Y., Asçi, A., Koçak, F., Alemdaroglu, U., & Dundar, U. (2011). Comparison of the physiological responses to different small-sided games in elite young soccer players. *Journal of strength and conditioning research*, 1522-1528.
- Koklu, Y., Ersoz, G., Alemdaroglu, U., Asçi, A., & Ozkan, A. (2012). Physiological responses and time-motion characteristics of 4-a-side small-sides game in young soccer players: The influence of different team performance methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 3118-3123.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser profissional no amator*. Prime Books.
- Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength and Conditioning Journal*, 67-74.
- Los Arcos, A., Mendez-Villanueva, A., & Martínez-Santos, R. (2017). In-season training periodization of professional soccer players. *Biology of Sport*, 149-155.
- Lovell, T., Sirotic, A., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2013). Factors affecting perception of effort (session rating of perceived exertion) during rugby league training. *International Journal of Sports Physiological Performance*, 62-69.
- Massuca, L., Fragoso, I., & Rosado, A. (2011). Teste à validade do questionário de orientação motivacional no desporto (QOMD-TEOSQ) em atletas de andebol. *Laboratório de Psicologia*, 125-132.
- Monteiro, D., Moutão, J., Baptista, P., & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da motivação e percepção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 94-104.
- Moreira, A., Bilsborough, J., Sullivan, C., Cianciosi, M., Aoki, M., & Coutts, A. (2015). Training Periodization of Professional Australian Football Players During an Entire Australian Football League Season. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 566-571.
- Orendurff, M., Walker, J., Jovanovic, M., Tulchin, K., Levy, M., & Hoffmann, D. (2010). Intensity and Duration of Intermittent Exercise and Recovery During a Soccer Match. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2683-2692.
- Pinheiro, V., Baptista, B., & Santos, F. (2020). O Microciclo de Treino. Em F. Santos, & V. Pinheiro, *Futebol - Do Treino à Competição* (pp. 107-122). Prime Books.

- Pinheiro, V., Baptista, B., & Santos, F. (2020). Organização e planeamento da sessão de treino no futebol. Em F. Santos, & V. Pinheiro, *Futebol - Do treino a competição* (pp. 123-139). Prime Books.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para Treinadores de Futebol de Excelência*. Prime Books.
- Pinheiro, V., Camerino, O., Costa, A., Baptista, B., & Sequeira, P. (2017). O comportamento pedagógico do treinador de futebol. Em J. Rodrigues, & P. Sequeira, *Contributos para a formação de treinadores de sucesso* (pp. 89-118). Azinhaga dos Ulmeiros: Visão e Contextos.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 659-666.
- Rego, A., & Cunha, M. (2019). *Que Líder Sou Eu? - Manual de apoio ao desenvolvimento de competências de liderança*. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
- Reilly, T. (2005). An ergonomics model of the soccer training process. *Journal of Sports Science*, 561-572.
- Rodrigues, R., Almeida, D., Miranda, V., Pires, D., Penna, E., & Júnior, M. (2021). Avaliação do Burnout em Jogadores de Futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, 64-79.
- Santos, F., Ferreira, C., Figueiredo, T., & Espada, M. (2021). Influence of different 1v1 small-sided game conditions in internal and external load of U-15 and U-12 soccer players. *Trends in Sport Sciences*, 45-53.
- Sarmiento, H., Calvo, T., & Coutinho, P. (2020). Identificação e Desenvolvimento de Talentos no Futebol. Em F. Santos, & V. Pinheiro, *Futebol - Do Treino a Competição* (pp. 27-39). Prime Books.
- Silva, L., Lima, I., Silva, M., & Costa, R. (2021). A Influência da Relação Treinador-Atleta na Motivação do Atleta. *Revista Eletrónica de Ciências Humanas*, 1-6.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports Medicine*, 501-536.
- Teixeira, E. (2020). A construção do modelo de jogo (Princípios orientadores). Em F. Santos, & V. Pinheiro, *Futebol - Do treino a Competição* (pp. 11-24). Prime Books.
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática*. Prime Books.
- Tomás, M., Frantisek, Z., Lucia, M., & Jaroslav, T. (2014). Profile, Correlation and Structure of Speed in Youth Elite Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 149-159.



- Vincer, D., & Loughhead, T. (2010). The Relationship Among Athlete Leadership Behaviors and Cohesion in Team Sports. *The Sport Psychologist*, 448-467.
- Whitmore, J. (2003). *Coaching for Performance*. London: Nicholas Brealey.
- Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Sciences*, 307-314.