



**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**  
**ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR**  
MESTRADO EM DESPORTO, ESPECIALIZAÇÃO EM TREINO DESPORTIVO

## **INTERVENÇÃO PROFISSIONAL EM CONTEXTO DE CAMPEONATO NACIONAL DE INICIADOS**

---

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA MANIPULAÇÃO DAS CONDICIONANTES  
ESTRUTURAIS DOS JOGOS REDUZIDOS NOS ASPETOS TÉCNICO-TÁTICOS  
DO JOGO

*João Miguel Moreira Paraíso*

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto, especialização em Treino Desportivo, sob orientação do Professor Mestre/Especialista Eduardo Filipe Magalhães Teixeira da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Rio Maior, 22 de outubro de 2018

*“Comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível e, de repente, você estará fazendo o impossível”*

São Francisco de Assis

*“Algumas pessoas querem que aconteça, outras desejam que aconteça, outras fazem acontecer”*

Michael Jeffrey Jordan

*“Quem não tem coragem para arriscar não conquistará nada na vida”*

Muhammad Ali-Haj

*“A diferença entre o impossível e o possível reside na determinação de um homem”*

Thomas Charles Lasorda

***João Miguel Moreira Paraíso***

## **AGRADECIMENTOS**

Dedico este espaço para aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para que conseguisse atingir o meu objetivo. O mérito é meu e vosso, é NOSSO!

Primeiramente, agradecer à Universidade da Beira Interior e ao Departamento de Ciências do Desporto por me terem proporcionado os melhores três anos que podia ter, numa cidade maravilhosa e cheio de riqueza.

Aos meus colegas e amigos que fiz durante a minha licenciatura e a quem devo muito do que conquistei a nível profissional, a partilha de convivências e de conhecimentos que me fez crescer e tornar a pessoa que sou hoje.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior, por me ter acolhido e proporcionando experiências que me vão ficar marcadas para a vida.

Aos meus colegas e amigos que fiz durante o mestrado, pela partilha de convivências e de conhecimentos e que muito contribuíram para este relatório.

Ao professor Eduardo Teixeira que me acolheu como seu orientando e me auxiliou sempre nas minhas necessidades e dúvidas.

Ao Sport Clube Leiria e Marrazes pela possibilidade de integração no clube que muito me identifiquei e pela aposta em pessoas especializadas na área do treino, criando inúmeras oportunidades para nos desenvolvermos e às nossas ideias.

Aos treinadores Bruno Gomes e Hugo Magalhães pela partilha de conhecimentos constante e na procura de nos desenvolvermos em conjunto, sempre como uma equipa.

Aos jogadores do escalão de iniciados do Sport Clube Leiria e Marrazes por compreenderem e respeitarem sempre as minhas ideias, as minhas teimosias e as minhas brincadeiras, o sucesso deste relatório deve-se ao vosso esforço durante a época desportiva.

À minha mãe por todo o apoio, por me incentivar constantemente e me desafiar a ser melhor!

Ao meu pai que embora ausente das nossas vidas, sei que posso contar sempre com a tua estrelinha para, nos momentos difíceis, incentivares-me e dar-te motivos de orgulho!

À minha avó que sempre me apoiou e me incentivou a seguir atrás dos meus sonhos!

À Beatriz que mesmo aparecendo a meio da caminhada, surgiu numa altura em que mais precisava de incentivo para concluir esta fase e me ajudou a definir um próximo objetivo!

À minha família por me apoiarem e incentivarem a ser melhor e seguir os meus sonhos.

A todos vocês, o meu MUITO OBRIGADO!

*João Miguel Moreira Paraíso*

# ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	iii
ÍNDICE GERAL.....	iv
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
ÍNDICE DE TABELAS.....	ix
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xi
LISTA DE ABREVIATURAS.....	xiii
RESUMO.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
PARTE I – ESTÁGIO.....	16
1. Avaliação do Contexto.....	16
1.1. Análise da Atividade.....	18
1.2. Análise do Envolvimento.....	19
1.2.1. A região.....	19
1.2.2. O clube.....	19
1.2.3. Análise dos Recursos Gerais.....	21
1.2.3.1. Recursos físicos, espaciais e temporais.....	21
1.2.3.2. Recursos materiais.....	22
1.2.3.3. Recursos humanos.....	23
1.2.3.4. Departamento de Guarda-Redes.....	25
1.2.3.5. Departamento Médico.....	25
1.3. Análise da equipa.....	26
1.3.1. Equipa Técnica.....	26
1.3.2. Estrutura de Apoio.....	26
1.3.3. Plantel de Jogadores.....	27
1.3.4. Campeonato Nacional de Iniciados 2017/2018.....	27
1.3.5. Recursos Específicos dos Iniciados A.....	29
1.3.5.1. Recursos físicos, espaciais e temporais.....	29
1.3.5.2. Recursos materiais.....	29
1.3.5.3. Recursos humanos.....	30
1.3.6. Modelo de Jogo.....	31

1.3.6.1. Modelo de Jogo Adaptado   SCL Marrazes, Iniciados, Época 2017/2018 .....	32
1.3.6.1.1. Sistema Principal (1:4:3:3).....	33
1.3.6.1.2. Sistema Alternativo (1:4:4:2) .....	33
1.3.6.1.3. Princípio geral do jogo .....	33
1.3.6.1.4. Organização Ofensiva .....	33
1.3.6.1.5. Organização Defensiva.....	37
1.3.6.1.6. Transição Ofensiva.....	40
1.3.6.1.7. Transição Defensiva .....	41
1.3.6.1.8. Esquemas Táticos Ofensivos .....	42
1.3.6.1.9. Esquemas Táticos Defensivos .....	47
2. Definição dos Objetivos .....	51
2.1. Objetivos de intervenção profissional .....	51
2.1.1. Planeamento .....	51
2.1.2. Intervenção .....	54
2.1.3. Gestão.....	58
2.1.4. Controlo e avaliação.....	61
2.1.5. Valores, direitos e deveres.....	62
2.2. Objetivos a atingir com a população alvo .....	64
2.2.1. Relacionais .....	64
2.2.2. Competitivos .....	67
3. Modelo de Treino .....	72
3.1. Planeamento .....	72
3.1.1. Planeamento Anual .....	75
3.1.1.1. Período Preparatório.....	75
3.1.1.2. Período Competitivo .....	77
3.1.1.3. Período Transitório.....	80
3.2. Metodologias de treino.....	82
3.2.1. Métodos de Preparação Geral.....	83
3.2.2. Métodos Específicos de Preparação .....	84
3.2.2.1. Exercícios Específicos de Preparação Geral .....	84

3.2.2.1.1. Descontextualizado .....	84
3.2.2.1.2. Manutenção da Posse de bola.....	84
3.2.2.1.3. Em Circuito .....	85
3.2.2.1.4. Lúdico-Recreativos .....	85
3.2.2.2. Exercícios Específicos de Preparação .....	86
3.2.2.2.1. Padronizados .....	86
3.2.2.2.2. Setorial .....	86
3.2.2.2.3. Finalização .....	87
3.2.2.2.4. Situações Fixas.....	87
3.2.2.2.5. Metaespecializados.....	88
3.2.2.2.6. Competitivos .....	88
3.3. Análise do Processo de Treino .....	89
3.3.1. Distribuição dos Métodos de Treino por Período da Época.....	90
3.4. Protocolo do Jogo.....	93
3.4.1. Concentração e Deslocação.....	93
3.4.2. Palestra .....	93
3.4.3. Aquecimento para o Jogo.....	93
3.4.4. Preparação para o Jogo.....	94
3.4.5. Preleção/Feedback durante a Competição.....	94
3.4.6. Intervalo do Jogo.....	94
3.4.7. Final do Jogo .....	94
3.5. Observação e Análise de Jogo.....	95
4. Reflexão Crítica .....	97
PARTE II – ESTUDO.....	99
1. Introdução .....	99
2. Enquadramento Teórico .....	101
2.1. Estudos de aplicação já realizados .....	102
2.2. Síntese .....	105
3. Objetivo do Estudo.....	106
4. Metodologia .....	107
4.1. Recolha de Dados.....	107
4.2. Caracterização da Amostra.....	107

4.3. Sistema de Parâmetros/Variáveis .....	108
4.3.1. Variáveis Independentes .....	109
4.3.2. Variáveis Dependentes .....	110
4.4. Tratamento de Dados e Procedimentos Estatísticos .....	110
4.5. Calendarização .....	111
5. Discussão de Resultados .....	112
5.1. Dimensão do Campo .....	113
5.2. Relação Numérica .....	113
5.3. Regras do Jogo .....	114
6. Conclusão .....	115
PARTE III - BALANÇO FINAL .....	116
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	117
ANEXOS .....	122

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1-</b> Evolução do símbolo do Sport Clube Leiria e Marrazes.....	20
<b>Figura 2-</b> Inauguração do Parque de Jogos do Sport Clube Leiria e Marrazes. ....	20
<b>Figura 3-</b> Palmarés de conquistas do Sport Clube Leiria e Marrazes. ....	21
<b>Figura 4-</b> Representação do Complexo Aldeia do Desporto, Marrazes, Leiria.....	22
<b>Figura 5-</b> Organograma do Departamento de Futebol do SCL Marrazes. ....	23
<b>Figura 6-</b> Distribuição do espaço físico para a equipa de iniciados A do SCL Marrazes. ....	29
<b>Figura 7-</b> Organograma da organização dos Iniciados A. ....	30
<b>Figura 8-</b> Dinâmicas da primeira fase de construção da organização ofensiva.....	35
<b>Figura 9-</b> Dinâmicas de segunda fase de construção da organização ofensiva. ....	36
<b>Figura 10-</b> Dinâmicas de terceira fase da organização ofensiva. ....	37
<b>Figura 11-</b> Dinâmica da primeira fase de pressão em organização defensiva.....	38
<b>Figura 12-</b> Dinâmica da segunda fase de pressão em organização defensiva. ....	39
<b>Figura 13-</b> Dinâmica da terceira fase de pressão em organização defensiva. ....	40
<b>Figura 14-</b> Cantos ofensivos n. º1, 2 e 3 (da esquerda para a direita). ....	43
<b>Figura 15-</b> Livres ofensivo n. º1 e 2 (da esquerda para a direita).....	44
<b>Figura 16-</b> Lançamentos de linha lateral (da esquerda para a direita).....	45
<b>Figura 17-</b> Pontapés de baliza n. º1, 2, 3 e 4 (da esquerda para a direita).....	46
<b>Figura 18-</b> Dinâmica da reposição de bola ofensiva. ....	47
<b>Figura 19-</b> Cantos defensivos (da esquerda para a direita). ....	48
<b>Figura 20-</b> Livres defensivos n. º1 e 2 (da esquerda para a direita). ....	48
<b>Figura 21-</b> Lançamentos de linha lateral defensivos (da esquerda para a direita).....	49
<b>Figura 22-</b> Pontapés de baliza defensivos (da esquerda para a direita).....	50
<b>Figura 23-</b> Reposição de bola defensiva. ....	50
<b>Figura 24-</b> Tipos de planificação, adaptado de Castelo (1996).....	73
<b>Figura 25-</b> Níveis e Etapas de Planeamento, adaptado de Costa e Santos (2011). ....	74
<b>Figura 26-</b> Relação entre volume de treino e métodos de treino.....	89
<b>Figura 27-</b> Relação dos métodos de treino nos diferentes períodos da época. ....	90
<b>Figura 28-</b> Relação dos métodos de treino no período preparatório. ....	91
<b>Figura 29-</b> Relação dos métodos de treino no período competitivo.....	91
<b>Figura 30-</b> Relação dos métodos de treino no período transitório. ....	92
<b>Figura 31-</b> Processo de análise de desempenho, adaptado de Carling et al. (2006).....	96

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1-</b> Material de apoio direto disponível para o treino e competição. ....	22
<b>Tabela 2-</b> Tarefas e responsabilidades de cada elemento da equipa técnica de Sub-15. ....	26
<b>Tabela 3-</b> Constituição do plantel de jogadores da equipa de Iniciados A do SCL Marrazes, época 2017/2018. ....	27
<b>Tabela 4-</b> Quantificação do material de uso exclusivo dos Iniciados A. ....	29
<b>Tabela 5-</b> Esquematização dos sistemas de jogo e as dinâmicas que pertencem ao modelo de jogo. ....	32
<b>Tabela 6-</b> Objetivos de planeamento: dimensão 1. ....	51
<b>Tabela 7-</b> Objetivos de planeamento: dimensão 2. ....	52
<b>Tabela 8-</b> Objetivos de planeamento: dimensão 3. ....	53
<b>Tabela 9-</b> Objetivos da intervenção: dimensão 1. ....	54
<b>Tabela 10-</b> Objetivos de intervenção: dimensão 2. ....	55
<b>Tabela 11-</b> Objetivos de intervenção: dimensão 3. ....	56
<b>Tabela 12-</b> Objetivos de intervenção: dimensão 4. ....	58
<b>Tabela 13-</b> Objetivos de gestão: dimensão 1. ....	59
<b>Tabela 14-</b> Objetivos de gestão: dimensão 2. ....	60
<b>Tabela 15-</b> Objetivo de gestão: dimensão 3. ....	61
<b>Tabela 16-</b> Objetivos de controlo e avaliação: dimensão 1. ....	61
<b>Tabela 17-</b> Objetivos de valores, direitos e deveres: dimensão 1. ....	62
<b>Tabela 18-</b> Objetivos de valores, direitos e deveres: dimensão 2. ....	63
<b>Tabela 19-</b> Objetivos de valores, direitos e deveres: dimensão 3. ....	63
<b>Tabela 20-</b> Objetivos relacionais: dimensão 1. ....	64
<b>Tabela 21-</b> Objetivos relacionais: dimensão 2. ....	65
<b>Tabela 22-</b> Objetivos relacionais: dimensão 3. ....	65
<b>Tabela 23-</b> Objetivos relacionais: dimensão 4. ....	66
<b>Tabela 24-</b> Objetivos relacionais: dimensão 5. ....	66
<b>Tabela 25-</b> Objetivos relacionais: dimensão 6. ....	67
<b>Tabela 26-</b> Objetivos competitivos: dimensão 1. ....	67
<b>Tabela 27-</b> Objetivos competitivos: dimensão 2. ....	67
<b>Tabela 28-</b> Objetivos competitivos: dimensão 3. ....	68
<b>Tabela 29-</b> Objetivos competitivos: dimensão 4. ....	68
<b>Tabela 30-</b> Calendarização do Período Preparatório da época 2017/2018. ....	76
<b>Tabela 31-</b> Resultados dos jogos realizados para a 1ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados 2017/2018. ....	77
<b>Tabela 32-</b> Classificação Final da 1ª Fase do Campeonato Nacional – Série D. ....	78

<b>Tabela 33-</b> Classificação Inicial da 2ª Fase – Manutenção/Descida, Série D do Campeonato Nacional de Iniciados.....	78
<b>Tabela 34-</b> Resultados dos jogos realizados para a 2ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados 2017/2018.....	79
<b>Tabela 35-</b> Classificação Final da 2ª Fase - Manutenção/Descida, Série D do Campeonato Nacional 2017/2018. ....	80
<b>Tabela 36-</b> Representação de um microciclo-tipo para o período competitivo.....	80
<b>Tabela 37-</b> Métodos de treino segundo a nomenclatura de Castelo (2003).....	83
<b>Tabela 38-</b> Exercício representativo dos Métodos de Preparação Geral.....	83
<b>Tabela 39-</b> Exercício representativo de EEPG – Descontextualizado.....	84
<b>Tabela 40-</b> Exercício representativo de EEPG - Manutenção da Posse de Bola.....	85
<b>Tabela 41-</b> Exercício representativo de EEPG - Em Circuito.....	85
<b>Tabela 42-</b> Exercício representativo de EEPG - Lúdico-Recreativo.....	86
<b>Tabela 43-</b> Exercício representativo de EEP- Padronizado.....	86
<b>Tabela 44-</b> Exercício representativo de EEP- Setorial.....	87
<b>Tabela 45-</b> Exercício representativo de EEP- Finalização.....	87
<b>Tabela 46-</b> Exercício representativo de EEP- Situações Fixas.....	88
<b>Tabela 47-</b> Exercício representativo de EEP- Metaespecializado.....	88
<b>Tabela 48-</b> Exercício representativo de EEP- Competitivos.....	88
<b>Tabela 49-</b> Estudos empíricos que manipulam as condicionantes do jogo.....	103
<b>Tabela 50-</b> Estudos empíricos que manipulam as dimensões do campo.....	104
<b>Tabela 51-</b> Estudos empíricos que manipulam a relação numérica.....	105
<b>Tabela 52-</b> Identificação do tipo de variáveis e os respetivos parâmetros.....	108
<b>Tabela 53-</b> Identificação das variáveis independentes e os indicadores correspondentes.....	108
<b>Tabela 54-</b> Identificação das variáveis dependentes e os indicadores correspondentes.....	109
<b>Tabela 55-</b> Calendarização das tarefas do estudo.....	111
<b>Tabela 56-</b> Análise dos dados recolhidos.....	112

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1-</b> Relação entre o volume total de treino e a distribuição dos métodos de treino utilizados durante a época.....	123
<b>Anexo 2-</b> Relação entre o volume de treino e a distribuição dos métodos de treino utilizados durante o Período Preparatório.....	123
<b>Anexo 3-</b> Relação entre o volume de treino e a distribuição dos métodos de treino utilizados durante o Período Competitivo. ....	124
<b>Anexo 4-</b> Relação entre o volume de treino e a distribuição dos métodos de treino utilizados durante o período Transitório.....	124
<b>Anexo 5-</b> Ficha de jogo para análise da competição.....	125
<b>Anexo 6-</b> Aplicação da análise de jogo através da ficha de jogo construída (NS Rio Maior vs SCL Marrazes).....	126
<b>Anexo 7-</b> Aplicação da análise de jogo através da ficha de jogo construída (SL Cartaxo vs SCL Marrazes).....	127
<b>Anexo 8-</b> Mapa de presenças às sessões de treino. ....	128
<b>Anexo 9-</b> Análise estatística e tempos de jogo ao longo da 1ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C - Série D. ....	129
<b>Anexo 10-</b> Análise estatística e tempos de jogo ao longo da 2ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C - Série D. ....	130
<b>Anexo 11-</b> Análise estatística e tempos de jogo ao longo do Torneio Extraordinário, organizado pela Associação de Futebol de Leiria.....	131
<b>Anexo 12-</b> Total de análise estatística e tempos de jogo, relativos à época desportiva 2017/2018. ....	132
<b>Anexo 13-</b> Macroциclo da Época Desportiva 2017/2018. ....	133
<b>Anexo 14-</b> Representação do Mesociclo 1, com a respetiva definição de conteúdos.....	134
<b>Anexo 15-</b> Representação do Mesociclo 2, com a respetiva definição de conteúdos.....	135
<b>Anexo 16-</b> Representação do Mesociclo 3, com a respetiva definição de conteúdos.....	136
<b>Anexo 17-</b> Representação do Mesociclo 4, com a respetiva definição de conteúdos.....	137
<b>Anexo 18-</b> Representação do Mesociclo 5, com a respetiva definição de conteúdos.....	138
<b>Anexo 19-</b> Representação do Mesociclo 6, com a respetiva definição de conteúdos.....	139
<b>Anexo 20-</b> Representação do Mesociclo 7, com a respetiva definição de conteúdos.....	140
<b>Anexo 21-</b> Representação do Mesociclo 8, com a respetiva definição de conteúdos.....	141
<b>Anexo 22-</b> Representação do Mesociclo 9, com a respetiva definição de conteúdos.....	142
<b>Anexo 23-</b> Representação do Mesociclo 10, com a respetiva definição de conteúdos.....	143
<b>Anexo 24-</b> Representação do Mesociclo 11, com a respetiva definição de conteúdos.....	144
<b>Anexo 25-</b> Exemplo de planeamento da sessão de treino enquadrado no microциclo 27. ....	145

<b>Anexo 26-</b> Exemplo de planeamento da sessão de treino enquadrado no microciclo 27. ....	146
<b>Anexo 27-</b> Exemplo de planeamento da sessão de treino enquadrado no microciclo 27. ....	147

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

- SCLM** - Sport Clube Leiria e Marrazes  
**JDC** - Jogos Desportivos Coletivos  
**UEFA** - União de Associações Europeias de Futebol  
**CPP** - Campeonato de Portugal Prio  
**GRAP** - Grupo Recreativo de Amigos da Paz  
**AFL** - Associação de Futebol de Leiria  
**FPF** - Federação Portuguesa de Futebol  
**GR** - Guarda-Redes  
**DE** - Defesa Esquerdo  
**DD** - Defesa Direito  
**DC** - Defesa Centro  
**MDE** - Médio Defensivo Esquerdo  
**MDD** - Médio Defensivo Direito  
**MOC** - Médio Ofensivo Centro  
**EE** - Extremo Esquerdo  
**ED** - Extremo Direito  
**AV** - Avançado  
**MDC** - Médio Defensivo Centro  
**MCE** - Médio Interior Esquerdo  
**MCD** - Médio Interior Direito  
**MJA** - Modelo de Jogo Adaptado  
**MJO** - Método de Jogo Ofensivo  
**MJD** - Método de Jogo Defensivo  
**ST** - Sessão de Treino  
**MPG** - Métodos de Preparação Geral  
**MEP** - Métodos Específicos de Preparação  
**EPG** - Exercícios de Preparação Geral  
**EEPG** - Exercícios Específicos de Preparação Geral  
**EEP** - Exercícios Específicos de Preparação  
**MPB** - Manutenção da Posse de Bola

## RESUMO

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório de estágio com vista a obtenção do grau de Mestre em Desporto, com especialização em Treino Desportivo.

Este relatório aborda uma intervenção técnico-profissional no Sport Clube Leiria e Marrazes, durante a época desportiva 2017/2018, onde foi desempenhada a função de treinador adjunto na equipa de Juniores C (Sub-15, Campeonato Nacional).

O relatório encontra-se dividido em duas partes. A primeira parte é dedicada à intervenção no estágio e a segunda está orientada para o desenvolvimento de um estudo relacionado com a manipulação das condicionantes estruturais em jogos reduzidos.

Na primeira parte procurámos avaliar o contexto através da análise da atividade, do envolvimento, dos recursos e a equipa de intervenção. Abordámos os objetivos e estratégias de intervenção adotadas no contexto do estágio, nomeadamente ao nível do planeamento, periodização, operacionalização e caracterização do processo de treino, bem como o protocolo de jogo e a observação da competição. Por conseguinte, esta parte foca-se na concretização de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino da equipa, discriminando os métodos de treino utilizados numa relação de proximidade constante com o modelo de jogo adotado pela equipa, bem como a periodização para a época desportiva em causa.

O estudo teve como objetivo analisar a influência técnico-tática na manipulação de condicionantes estruturais em jogos reduzidos. A amostra foi constituída por 12 jogos, onde intervieram 8 jogadores pertencentes à equipa de intervenção, iniciados sub-15 do Sport Clube Leiria e Marrazes. A metodologia utilizada teve por base a Metodologia Observacional sustentada num sistema de observação constituído por indicadores de performance.

Os resultados indicam que as dimensões do campo, a relação numérica e as regras do jogo aplicadas influenciam as ações e o comportamento dos jogadores. No entanto, mais estudos devem ser realizados abordando, essencialmente, a temática das condicionantes informacionais.

**Palavras-chave:** Futebol, Métodos de Treino, Modelo de Jogo, Tomada de Decisão, Jogos Reduzidos.

## ABSTRACT

The present work aims at the elaboration an traineeship report in order to obtain the Master's degree in Sports, with Sports Training specialization.

In this report we approached an professional intervention in Sport Club Leiria e Marrazes, during the 2017/2018 season, where I worked as an assistant coach in under-15 team (National Championship).

It is divided in two segments. The first dedicated to the traineeship's intervention and the second one focusing on the evolution of a study on the decision-making process in small sided games.

In the first part we evaluated the context through the activity analysis, the involvement, resources and the intervention team. We addressed our goals and intervention strategies adopted in the context of the traineeship, namely in the planning, periodization, operationalization and characterization of the training process, as well as the game protocol and observation. Therefore, this part focuses on the accomplishment of a strict and deep analysis to the team's training process, discerning the training methods used on a constant proximity relation with the game model adopted by the team, as well as the periodization for the sport season.

The study aims to analyse the influence technical-tactical of structural conditioning manipulation in small sided games. The sample consisted of 12 games, involving 8 players from the intervention team – Sport Clube Leiria e Marrazes (Under 15) – and the methodology used was based on Observational Methodology backed on an observation system made up of performance indicators.

The results suggest that the field dimensions, the numerical relation and the games rules applied do influence the players behaviour. However, more studies should be carried out, essentially addressing the thematic of informational conditioning factors.

**Keywords:** Football, Training Methods, Game Model, Decision-Making, Small Sided Games.

## **PARTE I – ESTÁGIO**

A realização deste relatório surge no âmbito da disciplina de Estágio, inserida no Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, concretamente na modalidade de Futebol, lecionado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Face à proposta ambiciosa em integrar a equipa técnica de uma equipa recém-promovida aos campeonatos nacionais da categoria de Iniciados e estando consciente do risco e dificuldades inerentes à tarefa, pareceu a oportunidade certa no sentido de possibilitar uma aprendizagem num nível competitivo superior e melhorar o grau de capacidades e competências de treinador ao lado de um treinador com elevado grau de reputação e respeito pelos seus pares no distrito de Leiria.

Neste sentido, este capítulo abordará a avaliação do contexto inserido, refletindo sobre a atividade e o envolvimento presente. Posteriormente, mencionar-se-ão os objetivos nos variados prismas, bem como os conteúdos e estratégias de intervenção no contexto. Para finalizar, o último tópico incidir-se-á no processo de avaliação e controlo de forma a avaliar-se se os objetivos propostos foram ou não concretizados.

### **1. Avaliação do Contexto**

O ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), em particular do futebol, têm vindo a evoluir progressivamente em função do conhecimento da sua natureza complexa como reflexo da análise das características particulares do jogo, das suas tendências evolutivas e das repercussões ao nível metodológico, conduzindo para uma evolução qualitativa das suas modalidades (Garganta & Pinto, 1996; Garganta, 2001; Lopes, 2007; Silva, 2008).

Esta evolução acontece pelo reconhecimento de que o jogo decorre a partir de acontecimentos imprevisíveis inerentes de relações complexas de oposição e cooperação, com vista na concretização de objetivos individuais e coletivos, bem como do conhecimento que os mesmos intervenientes têm do jogo, de si próprios e do adversário (Garganta & Oliveira, 1996).

Neste sentido, o ensino dos JDC deverá centrar-se no apelo à inteligência, à cognição, à perceção e à tomada de decisão junto dos seus jogadores perante o contexto tático-estratégico, conferindo aos jogadores a capacidade de adaptação e superação de acordo com as suas próprias exigências e as impostas pelo jogo (Garganta & Pinto, 1994; Garganta & Oliveira, 1996; Garganta, 1997; Araújo, 2005).

Para Garganta (1997), o futebol é um JDC que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, estando duas equipas em confronto, com objetivos comuns, lutam para levar vantagem o tempo e o espaço, realizando, em cada momento, ações reversíveis (ataque-defesa) alicerçadas em relações oposição-cooperação. Porém, com o desenvolvimento verificado ao mais alto nível, embora persista a variabilidade e aleatoriedade, a imprevisibilidade é cada vez mais previsível, isto é, as equipas estudam-se mutuamente de forma tão exaustiva,

pormenorizada e ao mínimo detalhe que cada vez menos se verifica, em contextos similares, uma equipa superiorizar-se à outra, ou seja, desequilibrando a relação oposição-cooperação, embora concordemos que é nesta relação que se deve continuar a exercitar de forma a poder ser melhor que o adversário.

O futebol pode, também, ser caracterizado pela interação dos seus regulamentos e das possibilidades de ação permitidas e exploradas pelos jogadores com diferentes proporcionalidades com carácter estratégico, tático, técnico e físico (Castelo & Matos, 2008), onde a dimensão tática assume-se como a coordenadora e modeladora de todo o processo de treino (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Não obstante, esta dimensão unificadora deve estar intrinsecamente relacionada a uma determinada forma de jogar que lhe confira identidade e orientação, e deverá ser materializada a partir da concetualização de um modelo de jogo para a equipa (Amieiro, Barreto, Oliveira & Resende, 2006; Garganta, 2006), refletindo-se no processo de ensino e de treino que se pretende construir (Garganta, 1996).

Depois de concluir a licenciatura e após uma breve passagem pela modalidade de futsal de competição, nomeadamente pelo GD Mata/AAUBI, o sonho em estar ligado diretamente à modalidade de futebol levou a que, no ano de 2016, integrasse a estrutura de um clube de futebol como treinador principal de futebol 5 e treinador-adjunto de futebol 11 no Atlético Clube Marinhense. Após essa experiência, surgiu a oportunidade de integrar o presente projeto.

Tendo em vista a progressão na carreira de treinador e face ao convite para integrar uma equipa técnica em contexto de campeonato nacional, a opção de relatório de estágio pareceu a escolha acertada de forma a poder conciliar a experiência académica com a experiência profissional e, ainda, obter a qualificação para o grau II – UEFA B de treinador.

### **1.1. Análise da Atividade**

A análise da atividade existe para que se tenha uma visão totalmente abrangente do envolvimento que se venha (ou não) a integrar, de forma a conhecer cargos, tarefas e missões que permitam a execução dos objetivos e estratégias de intervenção no âmbito do estágio curricular.

O ciclo de intervenção realizou-se no Sport Clube Leiria e Marrazes (SCLM), no departamento de futebol juvenil, mais concretamente na equipa de Juniores C (escalão sub-15 anos), integrado na prática de estágio curricular, no âmbito do 2º ano de Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém.

A função assumida na estrutura de futebol do clube foi a de treinador-adjunto, desenvolvendo atividades ao nível do processo de treino, nomeadamente o planeamento e organização de mesociclos, microciclos e sessões de treinos, bem como a intervenção e a devida reflexão e introspeção ao final de cada sessão de treino, ao nível do processo competitivo, nomeadamente na definição de objetivos e estratégias em função de um modelo de jogo e, por fim, com a participação ativa nas tomadas de decisão envolventes o grupo de trabalho.

## 1.2. Análise do Envolvimento

A análise do envolvimento resulta da caracterização da organização e do contexto onde é realizado o estágio. Neste sentido, esta análise abordará dois panoramas: a região e o clube.

### 1.2.1. A região

Marrazes é uma localidade junto ao centro de Leiria (capital de distrito) com cerca de 25 000 habitantes e ocupando uma área de 32,80 km<sup>1</sup>. A localidade é reconhecida pela sua gastronomia (Festival das Sopas), Museu Escolar, espaços verdes (Mata dos Marrazes) e desporto (Futebol, Hóquei em Patins e BTT)<sup>2</sup>

A região centro tem uma grande tradição no que diz respeito à atividade física, com bastante oferta *indoor* e *outdoor*, seja pela prática de forma recreativa ou pela competição.

Abordando apenas a modalidade de futebol, a competitividade na oferta é significativa. Só nas proximidades da cidade de Leiria destacam-se o Sport Clube Leiria e Marrazes, a União Desportiva de Leiria, o GRAP, o Atlético Clube Marinhense e a EAS Marinha Grande. Os clubes com maior expressão na região são a União Desportiva de Leiria, que passou muitos anos na Primeira Liga de Portugal, participando até em competições da UEFA, como a Taça UEFA e a Taça Intertoto e, o Atlético Clube Marinhense, clube este que atualmente participa no Campeonato de Portugal Prio (CPP) e que tem praticamente todas as equipas de futebol juvenil a participar em competições nacionais. Por outro lado, a EAS Marinha Grande é uma coletividade virada para o futebol formação (sem equipa sénior), onde anteriormente tinha uma ligação com o Sporting Clube de Portugal e que, por si só, assim ganhou bastante notoriedade na região. Por outro prisma, clubes como o Sport Clube Leiria e Marrazes e GRAP são clubes com extrema expressão ao nível distrital e que, de forma progressiva, vão conquistando o seu lugar no grupo dos chamados “grandes” da região.

### 1.2.2. O clube

#### SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES

“A Força de quem veste de Negro”



O Sport Clube Leiria e Marrazes foi fundado no ano de 1936, embora “(...) há registos nos jornais da época de jogos efetuados nos Marrazes nos já longínquos anos 20 pelo Marrazes Sporting Clube”<sup>2</sup>. Pois bem, “em 1936 surge o Marrazes Sport Club, fruto da junção de alguns

<sup>1</sup> Retirado do site da Câmara Municipal de Leiria (<http://www.cm-leiria.pt/>)

<sup>2</sup> Retirado do site do Sport Clube Leiria e Marrazes (<http://www.sclmarrazes.pt/>)

grupos existentes na altura, nomeadamente a Associação Desportiva “A Floresta”, “Os Quartafeiristas” e, ainda, um clube que se dedicava ao futebol juvenil, o Vitória Futebol Clube”<sup>2</sup>.

Em 1944, o clube inscreve-se pela primeira vez na Associação Futebol de Leiria (AFL), no entanto já participava em jogos e torneios amigáveis. Foi, ainda, com a designação de Marrazes Sport Club que o clube ascendeu pela primeira vez à III Divisão Nacional, decorrida a época 1951/1952, terminando em 5º lugar da série.

Através de uma Assembleia Geral Extraordinária, no dia 26 de abril de 1952, “os sócios deliberaram promover a filiação do clube no Futebol Clube do Porto e alterar a designação para Futebol Clube de Marrazes”<sup>2</sup>. Posteriormente, em nova Assembleia Geral, no dia 29 de janeiro de 1964, foi decidido alterar a denominação do clube para Sport Clube Leiria e Marrazes, designação que permanece nos dias de hoje.



**Figura 1-** Evolução do símbolo do Sport Clube Leiria e Marrazes.

Foi no ano de 1977 um dos dias mais marcantes para sócios, adeptos e simpatizantes deste clube, onde celebraram a subida à II Divisão Nacional no jogo decisivo frente ao Sporting Clube Campomaiorense, vencendo por 3-0.

O dia 8 de dezembro de 1969 fica marcado como a Inauguração do Parque de Jogos, este “sonho antigo dos associados e fruto da mobilização geral de toda a população da freguesia, com a construção do campo de futebol simbolizando o empenho, dedicação e amor clubístico de todos aqueles que se envolveram no projeto”<sup>2</sup>. Para o jogo de inauguração do campo de futebol, foi convidada a recém-formada equipa da União Desportiva de Leiria, onde se testemunha que tenham presenciado cerca de 7.000 pessoas.



**Figura 2-** Inauguração do Parque de Jogos do Sport Clube Leiria e Marrazes.

Sendo, por natureza, um clube de excelência na formação de jovens futebolistas e cidadãos (Homens), o clube tem como expressão máxima Rui Patrício, guarda-redes que representa o Sporting Clube de Portugal e a Seleção Nacional de Portugal (Campeão Europeu de Futebol).

O clube, no entanto, não se dedica exclusivamente ao futebol. O SCLM “afirma-se hoje como uma entidade prestadora de serviços à comunidade e dinamizadora de várias atividades desportivas, recreativas e de apoio social”<sup>2</sup>. Para além do futebol, dinamiza várias outras atividades como o BTT, Hóquei em Patins, entre outras.



Figura 3- Palmarés de conquistas do Sport Clube Leiria e Marrazes.

### 1.2.3. Análise dos Recursos Gerais

Os recursos gerais podem ser vistos de diversos prismas: recursos físicos, espaciais e temporais, recursos materiais e recursos humanos.

#### 1.2.3.1. Recursos físicos, espaciais e temporais

Estes primeiros recursos referem-se aos meios físicos, espaciais e temporais de treino e de competição. Desta forma, o Sport Clube Leiria e Marrazes tem dois espaços de treino: o Campo nº1 e nº2 da Aldeia do Desporto, sendo que apenas o primeiro corresponde ao espaço utilizado para a competição das diversas equipas do clube.

O campo nº1 da Aldeia do Desporto é composto por relvado artificial, com as dimensões de 100x64 metros e com uma capacidade de 200 lugares sentados. Por sua vez, o campo nº2 é composto por relvado artificial com as dimensões de 100x64 metros e contribui para a distribuição uniforme do espaço de treino para as equipas do clube. O complexo desportivo Aldeia do Desporto, para além dos dois campos, é ainda constituído por cinco balneários, quatro WC, uma

sala de treinadores, um posto médico, um salão polivalente, um bar, uma sala de arrumações de material de treino, bancadas e um escritório.



**Figura 4-** Representação do Complexo Aldeia do Desporto, Marrazes, Leiria.

### 1.2.3.2. Recursos materiais

Os recursos materiais referem-se aos meios diretos (como por exemplo, as bolas, sinalizadores, cones, balizas, etc.) que são utilizados para o treino ou para a competição.

O material de cariz direto foi comum a todas as equipas do clube, beneficiando de uma requisição prévia para utilização em treino/competição. Desta forma, é apresentada na tabela 1 o material existente.

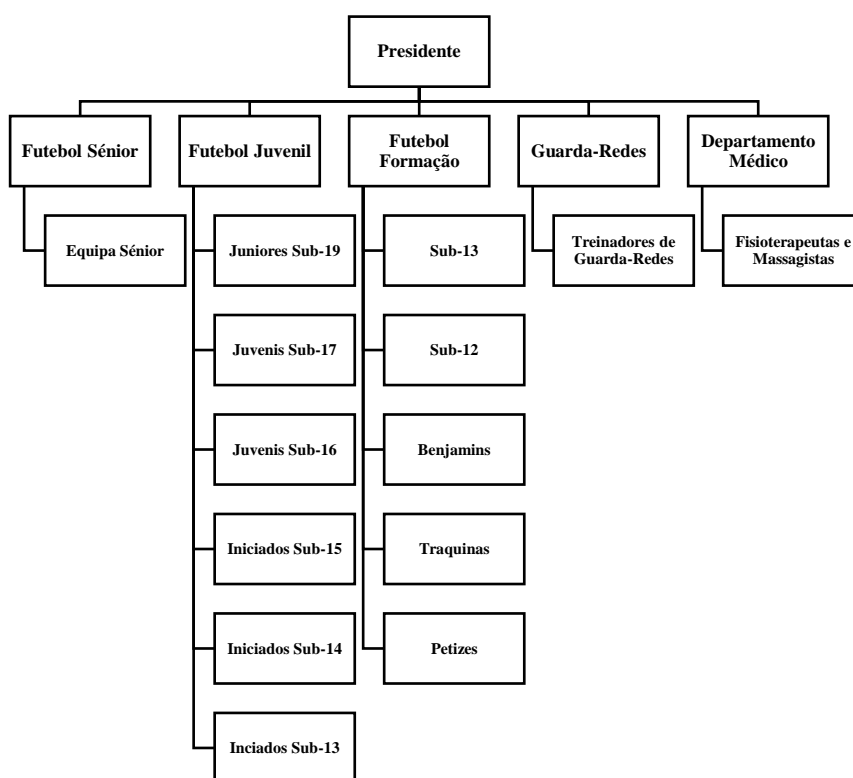
**Tabela 1-** Material de apoio direto disponível para o treino e competição.

<b>MATERIAL</b>	<b>QUANTIDADE</b>
Arco	15 unidades
Baliza de Futebol 11	6 unidades
Baliza de Futebol 5	4 unidades
Baliza de Futebol 7	4 unidades
Banco de Abdominais	1 unidade
Barreira Alta	15 unidades
Barreira Baixa	15 unidades
Bicicleta	1 unidade
Bola Tamanho 5 Nike Strike Laranja	80 unidades
Bola Tamanho 5 Adidas Euro 2016 Top Glider B/A	40 unidades
Bola Tamanho 4 Adidas Euro 2016 Top Glider B/V	50 unidades
Bola Tamanho 3 Joma Dali	30 unidades
Bola de Pilates	6 unidades
Colete	8 conjuntos
Cone Grande	30 unidades
Cone Médio	30 unidades
Cone Pequeno	30 unidades

Elástico	5 unidades
Elíptica	2 unidades
Escada de Coordenação	5 unidades
Garrafas de água (conjunto de 10)	8 unidades
Hexágono	10 unidades
Mini-baliza	8 unidades
Sinalizador	5 conjuntos
Step	1 unidades
Trampolim	1 unidade
Vara	10 unidades
Vara com base	20 unidades

### 1.2.3.3. Recursos humanos

Desta forma, a organização do departamento de futebol do Sport Clube Leiria e Marrazes encontra-se estruturado da seguinte forma:



**Figura 5-** Organograma do Departamento de Futebol do SCL Marrazes.

Em função do papel ocupado dentro da organização do SCL Marrazes, cada individualidade apresenta diversas funções, missões e tarefas. Tendo em conta a estrutura definida, destacam-se:

- 1. Presidente:** É o responsável máximo do clube. É responsável por fixar, executar e fiscalizar os objetivos gerais e específicos das equipas, junto dos coordenadores dos

respetivos departamentos e por zelar pelo cumprimento dos planos e princípios básicos do SCL Marrazes, definidos nos regulamentos do clube;

2. Coordenadores Futebol Sénior, Futebol Juvenil, Futebol Formação, Guarda-Redes e Departamento Médico: Estabelecem a ligação entre a direção do clube e os corpos técnicos e seccionistas das equipas. São responsáveis pela organização física e temporal das unidades de treino, auxiliam na definição das equipas, no planeamento da equipa e definição de modelo de treino e jogo, bem como na definição de estratégias para fazer face aos problemas ao nível do clima, disciplina e coesão de grupo. Sempre que possível, devem acompanhar as equipas, quer em treino quer em jogo, avaliando a aplicação dos aspetos referenciados nos regulamentos do clube. Procuram promover o bom relacionamento entre o corpo técnico, seccionistas e direção. Quando acham pertinente, realizam reuniões mensais com o corpo técnico e seccionistas.
3. Equipas: São constituídas pelo corpo técnico (treinador principal, treinador adjunto), seccionistas e atletas. O treinador principal é o responsável da equipa assumida. Tem como responsabilidades a criação do modelo de jogo, elaboração dos mesociclos, microciclos, unidades de treino, convocatórias, calendarização de jogos de preparação, controlo e monitorização dos exercícios de treino, manutenção do material de treino, coordenação do corpo técnico e jogadores e orientação da equipa nos momentos de competição, em conjunto com os restantes elementos que constituem o corpo técnico. O treinador adjunto auxilia na criação do modelo de jogo, no planeamento dos mesociclos, microciclos e unidades de treino, participa no processo de decisão do treinador, ao nível da convocatória e ao nível da preparação da competição, no controlo e monitorização dos exercícios de treino, na manutenção do material de treino, no controlo e monitorização dos aquecimentos de jogo e é responsável pela análise e observação da equipa adversária (relatório de jogo). Os seccionistas são responsáveis pelo auxílio administrativo e logístico à direção, coordenador e corpo técnico, por zelar pela aplicação dos regulamentos do clube e das provas em que o clube participa, por assistir aos treinos de forma a dar respostas às solicitações do corpo técnico, médico e de apoio aos atletas, por procurar que os equipamentos e material estejam em boas condições para utilização, por preencher as fichas de jogo e por promover boas relações com a Associação de Futebol de Leiria, com a Federação Portuguesa de Futebol (FPF), equipas adversárias e equipas de arbitragem;
4. Guarda-Redes: É o departamento responsável pelo modelo de treino específico dos guarda-redes, desde o escalão de sub-12 até ao escalão de juniores. É constituído por quatro treinadores e são responsáveis pelo planeamento dos mesociclos, microciclos, unidades de treino, controlo e monitorização dos exercícios de treino, manutenção do

material de treino e intervêm no processo de decisão com o corpo técnico das equipas, com base na avaliação das suas competências e necessidades;

5. Departamento Médico: É o responsável pela prevenção, controlo e tratamento de necessidades fisiológicas dos atletas, sempre cooperando com o corpo técnico das equipas. É constituído por cinco fisioterapeutas e um personal trainer.

Face ao projeto que envolve o clube desde sempre, com a estreita ligação entre a formação de jogadores e a equipa sénior do clube, onde o plantel atual é composto por cerca de 65% de jogadores que tiveram passagens pelo clube na sua formação como atletas, a organização leva a uma filosofia semelhante implementada entre os vários departamentos, levando os jogadores a assimilar desde cedo conceitos que identificam o clube, como “*Entrega, Esforço e Garra*” e, sempre, caracterizado com jogadores com intensidade e níveis de competências técnico-táticas acima da média ao nível do distrito de Leiria.

#### **1.2.3.4. Departamento de Guarda-Redes**

O departamento de Guarda-Redes foi uma das grandes apostas para a época 2017/2018, com a maior individualização do trabalho nesta área. Coordenado pelo professor Bruno Clemente, os atletas que se enquadram nesta posição, desde o escalão de Benjamins, têm treinos semanais na íntegra especializados na sua tarefa de guarda-redes. Os atletas pertencentes às equipas enquadradas no futebol juvenil realizaram 1,5 treinos semanais de tarefa específica com os treinadores Bruno Clemente, Leandro Santos, Márcia Santos, Nuno Ruano e Paulo Freitas.

#### **1.2.3.5. Departamento Médico**

Este departamento abrange todos os atletas do clube, desde o escalão de petizes ao escalão sénior. O seu horário de funcionamento foi de 2<sup>a</sup> à 6<sup>a</sup> feira das 18h30 às 22h30 e, em dia de competição (sábados e domingos), os jogos das equipas sénior, juniores, juvenis A e B e iniciados A, B e C tiveram assegurada a presença de um elemento deste departamento, nos jogos em casa e nos jogos fora. Já as equipas enquadradas no departamento de futebol de formação tiveram assegurada a presença de um elemento deste departamento nos jogos que se realizaram nos campos da Aldeia do Desporto.

O departamento foi constituído por um personal trainer e cinco fisioterapeutas. O departamento responsabilizou-se pelo tratamento de lesões, pela sua reabilitação e garantia em que o jogador integrava a equipa de trabalho com as capacidades físicas ideais para a prática normal da atividade física exigida, reduzindo o tempo de reintegração no grupo de trabalho.

### 1.3. Análise da equipa

Perspetivando a análise de uma equipa de intervenção, passa-se a caracterizar os elementos que compuseram a equipa técnica, a estrutura de apoio, o plantel de jogadores e o modelo de jogo.

#### 1.3.1. Equipa Técnica

A equipa técnica da equipa de Juniores C (Iniciados A) do SCLM foi, fundamentalmente, constituída por três elementos: Bruno Gomes (Treinador Principal), João Paraíso (Treinador-Adjunto) e Hugo Magalhães (Treinador-Adjunto). Qualquer um dos três elementos que constituíram esta equipa técnica conhece o clube de forma profunda, pelo facto dos três serem ex-jogadores da formação do clube. Bruno Gomes conta com vários anos à frente de equipas do clube, desde o futebol de formação ao futebol juvenil, e acumulou o cargo de coordenador do futebol juvenil. Por sua vez, João Paraíso, formado em Ciências do Desporto, foi treinador-adjunto da equipa de Iniciados e treinador principal da equipa de Traquinas do Atlético Clube Marinhense na época 2016/2017. E, por fim, Hugo Magalhães, formado em Desporto e Bem-Estar, foi treinador-adjunto da equipa de Juniores e treinador principal da equipa de Traquinas do SCLM na época transata.

As tarefas e responsabilidades de cada um foram distribuídas da seguinte forma:

**Tabela 2-** Tarefas e responsabilidades de cada elemento da equipa técnica de Sub-15.

Treinadores	Planeamento				Operacionalização				Reflexão	
	Mesociclo	Microciclo	Conteúdos	Exercícios	Exercício	Feedback	Preleção Jogo	Aquecimento Jogo	Microciclo	Competição
Bruno Gomes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
João Paraíso	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
Hugo Magalhães	-	-	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓

#### 1.3.2. Estrutura de Apoio

A estrutura de apoio refere-se aos elementos que vieram sustentar o trabalho da equipa técnica em função dos jogadores e equipa.

Ao nível da equipa de Juniores C, esta foi constituída por três seccionistas Paulo Paixão, Stid Amado e Mónica Rodrigues. Estes foram responsáveis pelos processos de logística (jogos em casa e fora), inscrição de jogadores na competição, equipamento de jogo e preenchimento da ficha de jogo.

Quanto à inclusão dos elementos do departamento médico, pelo fato de ser um departamento que engloba vários profissionais e não estar designado um específico para cada equipa, os elementos que o englobaram estão todos mencionados no seu enquadramento.

### 1.3.3. Plantel de Jogadores

O plantel foi constituído por 27 jogadores com idades compreendidas entre os 12 e 14 anos de idade, com a particularidade de o plantel ter sofrido alterações durante a época, com saídas, entradas e promoções de outros escalões.

Na tabela 3 apresentamos alguns dados dos jogadores que fizeram parte da equipa de iniciados A do SCLM, época 2017/2018.

**Tabela 3-** Constituição do plantel de jogadores da equipa de Iniciados A do SCL Marrazes, época 2017/2018.

Nº	NOME	ALCUNHA	DATA DE NASCIMENTO	NACIONALIDADE	POSIÇÃO	CLUBE ANTERIOR	OBSERVAÇÕES
29	Jogador 1	JP	05-09-2003	Português	GR	GDR Boavista	
13	Jogador 2	Ricardo	13-08-2003	Português	GR	SCL Marrazes	
12	Jogador 3	Caseiro	22-03-2003	Português	GR	SCL Marrazes	*
24	Jogador 4	Xico	13-02-2003	Português	DD/DE	GRAP	
27	Jogador 5	Tiaguinho	16-10-2003	Português	DD/DE	SCL Marrazes	
3	Jogador 6	Simão	23-06-2004	Português	DD/DE/DC	SCL Marrazes	<u>Iniciados B</u>
22	Jogador 7	Edgar	04-09-2003	Português	DD/ED	SCL Marrazes	<u>Desistência</u>
16	Jogador 8	Santos	24-06-2003	Português	DD/MC	SL Marinha	
23	Jogador 9	Alex	23-08-2003	Português	DC	GDR Boavista	
18	Jogador 10	Tomás	29-09-2004	Português	DC/MC	SCL Marrazes	
17	Jogador 11	Lopez	16-08-2003	Português	DC/MC	SL Marinha	
4	Jogador 12	Lucas	14-06-2003	Português	DC	SCL Marrazes	
5	Jogador 13	Reis	05-05-2003	Português	DE/MC	SCL Marrazes	
19	Jogador 14	Romeu	04-09-2003	Português	DE/EE	SCL Marrazes	
66	Jogador 15	Nuno	25-07-2005	Português	DE	SCL Marrazes	<u>Sub-13</u>
11	Jogador 16	Macrino	09-08-2003	Português	DE/MC	ACR Maceirinha	
8	Jogador 17	Gustavo	29-04-2003	Português	DE/EE	SCL Marrazes	<u>Desistência</u>
6	Jogador 18	Sobreira	22-07-2003	Português	MC	GDR Boavista	
85	Jogador 19	Afonso	18-02-2004	Português	MC	AD Portomossense	**
14	Jogador 20	Fábio	22-06-2003	Português	MC	AC Marinhense	*
21	Jogador 21	André	20-06-2003	Português	MC/MO	SCL Marrazes	
10	Jogador 22	Caseiro	17-11-2004	Português	EE/AV	SCL Marrazes	<u>Iniciados B</u>
7	Jogador 23	Rodrigo	16-03-2005	Português	MC/MO/AV	SCL Marrazes	<u>Sub-13</u>
77	Jogador 24	Totti	30-12-2003	Português	MC/MO	SC Pombal	
20	Jogador 25	Brazão	02-04-2003	Português	MO/AV	SCL Marrazes	*
9	Jogador 26	Teun	31-01-2003	Holandês	EE/AV	SCL Marrazes	
35	Jogador 27	João	15-05-2003	Português	AV	UD Leiria	**

\* Transferiu-se para outro clube no decorrer da época.

\*\* Transferiu-se para o clube no decorrer da época.

### 1.3.4. Campeonato Nacional de Iniciados 2017/2018

O Campeonato Nacional de Iniciados, na época desportiva 2017/2018, foi uma competição constituída por três fases. Na primeira fase, participaram as 72 (setenta e duas) equipas, agrupadas em 6 séries (designadas desde a “A” até à “F”) de 12 (doze) equipas cada série. Esta fase realizou-se a apenas uma volta, isto é, as equipas apenas se defrontaram uma vez entre elas. De cada série, apuraram-se as quatro primeiras classificadas para a 2ª fase – Apuramento de Campeão, enquanto que as restantes oito equipas qualificaram-se para a 2ª fase - Manutenção/Descida.

A 2ª fase – Manutenção/Descida disputou-se por campeonato a duas voltas, onde as equipas defrontaram-se duas vezes (casa e fora). Esta fase teve a particularidade de as equipas terem iniciado a competição com metade dos pontos obtidos na 1ª fase, levando a uma maior

competitividade. As equipas que terminaram nas últimas três posições, foram relegadas para os respetivos campeonatos distritais, enquanto que as primeiras cinco permaneceram no Campeonato Nacional da categoria.

Por sua vez, a 2ª fase - Apuramento de Campeão disputou-se com as 24 equipas qualificadas, agrupadas em 3 séries (Série Norte, Centro e Sul), a duas voltas, onde se qualificaram para a 3ª fase as primeiras e segundas classificadas de cada série.

Por último, a 3ª fase atribuiu o Campeão Nacional, disputado pelas 6 equipas apuradas a duas voltas, onde o vencedor foi o clube com mais pontos conquistados no final desta série única.<sup>3</sup>

A série A foi constituída pelas seguintes equipas: Vitória S.C., S.C. Braga, A.D.C. Aveleda, Moreirense F.C., F.C. Famalicão, A.D. Barrocelas, G.D. Chaves, S.C. Vianense, Gil Vicente F.C., A.D. Esposende, Palmeiras F.C. e A.D.S.P. Vale Conde. A série B foi constituída pelas seguintes equipas: F.C. Porto, C.D. Feirense, Dragon Force F.C., Rio Ave F.C., Boavista F.C., F.C. Paços de Ferreira, S.C. Espinho, S.C. Coimbrões, Leixões S.C., S.C. Freamunde, U.D. Oliveirense e F.C. Penafiel. A série C foi constituída pelas seguintes equipas: A.A. Avanca, Anadia F.C., A.A. Coimbra – O.A.F., C.D. Tondela. G.R. Vigor Mocidade, S. Viseu e Benfica, G.D. Gafanha, A.F.D. Pinguinzinhos, Viseu United F.C., U.C. Eirense, A. Naval 1º Maio e A.G.E.D. Gouveia. A série D foi constituída pelas seguintes equipas: C.D. Fátima, U.D. Leiria, C.A.D. Entroncamento, A.A. Santarém, Caldas S.C., E.A.S. Marinha Grande, C.D. Portalegrense 1925, N.S. Rio Maior, S.C.L. Marrazes, Sertanense F.C., S.L. Cartaxo e A.C. Marinhense. A série E foi constituída pelas seguintes equipas: Sporting C.P., S.L. Benfica, C.F. Os Belenenses, G.D. Estoril Praia, S.G. Sacavenense, A.D. Oeiras, C.D. Cova Piedade, S.C. União Torreense, Real S.C., C.I.F., G.S. Loures e C.A.C. Pontinha. A série F foi constituída pelas seguintes equipas: F.C. Barreirense, Vitória F.C., Fareense F.C., Portimonense S.C., Lusitano G.C., S.C. Olhanense, C.D.R. Quarteirense, Silves F.C., Despertar S.C., J.S. Campinense, C.D. Beja e Juventude S.C..<sup>3</sup>

Fruto do 2º lugar no Campeonato da Divisão de Honra de Leiria na época transata (2016/2017) e, em virtude do primeiro classificado não poder preencher a vaga no Campeonato Nacional pelo fato ser a equipa secundária do escalão (UD Leiria “B”) e a equipa “A” já ter a sua vaga no respetivo campeonato, o SCL Marrazes foi, conseqüentemente, qualificado para o Campeonato Nacional de Juniores C na época 2017/2018.

Esta participação já não foi uma estreia, uma vez que na última década, o clube conta participações neste campeonato na época 2009/2010 onde conquistou o 5º lugar da Série D, o 9º lugar da mesma série no ano seguinte, o 4º lugar na época 2011/2012 e, por último, na época 2012/2013 conquistou o 10º lugar na 2ª Fase – Manutenção/Descida, o que provocou o regresso aos Campeonatos Distritais.

---

<sup>3</sup> Retirado do site da Federação Portuguesa de Futebol (<http://www.fpf.pt/>)

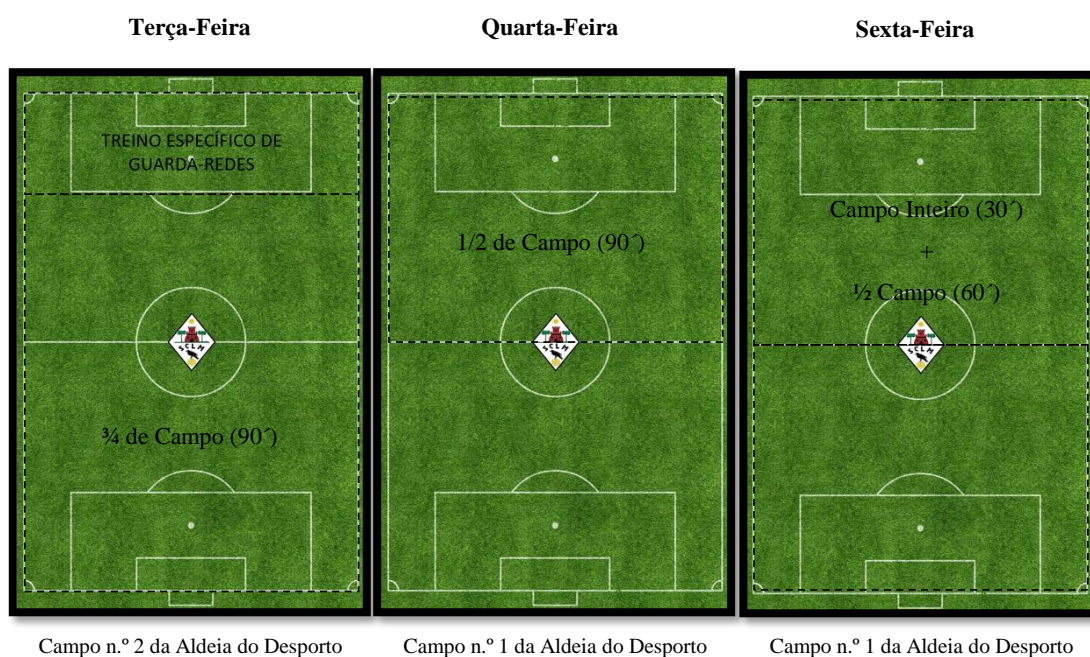
### 1.3.5. Recursos Específicos dos Iniciados A

Neste ponto pretende-se especificar os recursos físicos, espaciais e temporais definidos para a equipa de iniciados A do Sport Clube Leiria e Marrazes.

#### 1.3.5.1. Recursos físicos, espaciais e temporais

A equipa de iniciados A do SCL Marrazes realizou três treinos semanais (terça-feira, quarta-feira e sexta-feira). O primeiro treino da semana realizava-se com dois terços de campo, no campo n.º 2 do complexo Aldeia do Desporto; o segundo treino realizava-se em meio-campo do campo n.º 1 do complexo Aldeia do Desporto; o último treino semanal realizava-se, na primeira meia-hora com campo completo no campo n.º 1 e a restante hora de treino com apenas meio-campo.

A figura 6 representa o espaço físico disponível para as sessões de treino em campo para a equipa de iniciados A do SCL Marrazes.



**Figura 6-** Distribuição do espaço físico para a equipa de iniciados A do SCL Marrazes.

#### 1.3.5.2. Recursos materiais

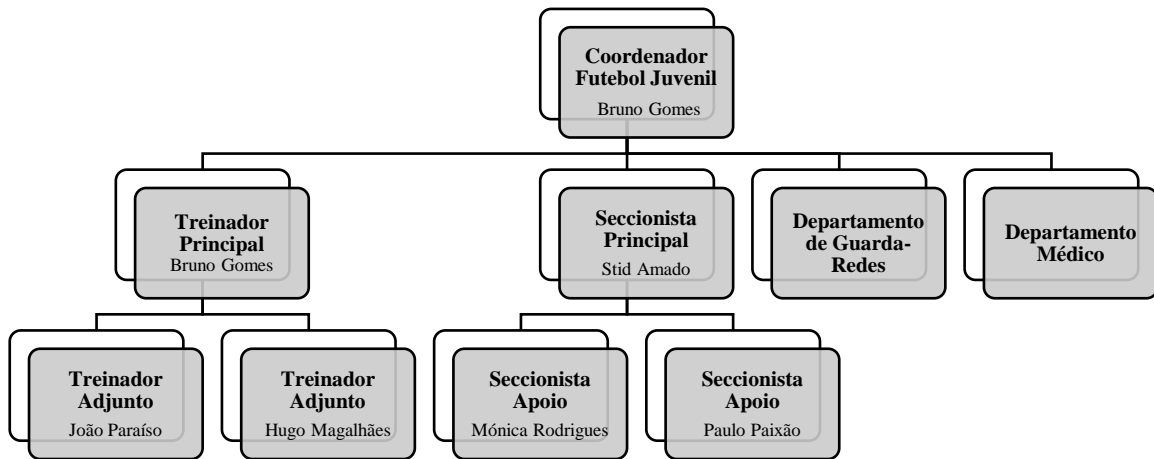
A equipa de iniciados A do SCL Marrazes teve ao seu dispor todo o material disponível, sendo de seu uso exclusivo:

**Tabela 4-** Quantificação do material de uso exclusivo dos Iniciados A.

MATERIAL	QUANTIDADE
Bola Tamanho 5 Nike Strike Laranja	20 unidades
Garrafas de água (conjunto de 10)	1 unidade

### 1.3.5.3. Recursos humanos

Tendo em conta o já referenciado no capítulo 1.2.3.3., é definido o seguinte organograma simplificado para o escalão de Iniciados A.



**Figura 7-** Organograma da organização dos Iniciados A.

### **1.3.6. Modelo de Jogo**

Um modelo de jogo visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011).

O mesmo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e comportamentos técnico-táticos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986).

Para Oliveira (2004), a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue (princípios e estrutura) e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores (dinâmicas), tanto individual como coletivamente, os processos de treino/jogo serão mais facilmente planeados, estruturados, organizados, realizados e controlados.

Ainda, a reprodução e aplicação prática do modelo de jogo deve permitir a possibilidade de tirar novas conclusões, não permanecendo num estado contemplativo e fechado. Deve ter um carácter aberto e criativo, de forma a racionalizar e a otimizar novas ideias e conceções, através da projeção intelectual da essência de um facto capaz de resolver eficientemente diferentes situações de jogo (Almeida, 2014).

Consideramos fundamental que o treinador tenha uma ideia precisa das tarefas e missões táticas dos jogadores dentro da equipa. Castelo (2004) corrobora que o grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo.

O modelo de jogo consiste, portanto, numa conceção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma série de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa tais como: os princípios, os métodos e sistemas de jogo bem como todo o conjunto de comportamentos e valores que permitam caracterizar a organização desses processos, quer em termos individuais, quer em termos coletivos (Quinta & Leal, 2001). Neste sentido, o modelo de jogo pode ser sistematizado com as seguintes categorias:

1. Sistemas de Jogo;
2. Princípio Geral de Jogo;
3. Organização Ofensiva;
4. Organização Defensiva;
5. Transição Ofensiva;
6. Transição Defensiva;
7. Esquemas Táticos Ofensivos;
8. Esquemas Táticos Defensivos.





### 1.3.6.1. Modelo de Jogo Adaptado | SCL Marrazes, Iniciados, Época 2017/2018

A equipa de Iniciados A do S.C.L. Marrazes apresentou dois sistemas de jogo (ver figura abaixo): o sistema principal, com a variante 1:4:2:3:1 e 1:4:1:2:3, onde a diferença verificou-se na inversão do triângulo dos jogadores do meio-campo; e o sistema alternativo (1:4:4:2), com a variante 1:4:4:2 (Losango) e 1:4:4:2 (Em Linha), verificando-se diferenças na disposição em campo da linha média da equipa.

O sistema principal foi o sistema aplicado ao longo do período preparatório, no período competitivo (até ao final da 1ª fase, sensivelmente) e no período de transição. Ao finalizarmos a 1ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados, avaliou-se e ponderou-se, principalmente face às características dos nossos jogadores mais influentes e optou-se pelo sistema alternativo com vista à obtenção do resultado e, não tanto, pela qualidade de jogo que se procurou na 1ª fase, com o reforço da linha média, retirando os extremos e ficando com quatro jogadores no meio campo, com os defesas laterais responsáveis por dar largura ao jogo.

Na tabela 5 encontra-se a esquematização dos sistemas de jogo e as dinâmicas que caracterizam o modelo de jogo.

**Tabela 5-** Esquematização dos sistemas de jogo e as dinâmicas que pertencem ao modelo de jogo.

<b>SISTEMAS DE JOGO</b>	
Sistema Principal	Sistema Alternativo
1:4:3:3:	1:4:4:2
Dinâmica 1:4:2:3:1	Dinâmica 1:4:4:2 (Losango)
	
Dinâmica 1:4:1:2:3	Dinâmica 1:4:4:2 (Em Linha)
	
<b>Obs.:</b>	

A escolha do sistema tático a adotar para cada jogo teve em consideração a análise do adversário e o tipo de jogo que adotaríamos (assumir o jogo ou dar a iniciativa ao adversário).

#### **1.3.6.1.1. Sistema Principal (1:4:3:3)**

Este sistema tático agrupou-se em três setores, onde a dinâmica 1:4:2:3:1 foi a mais utilizada, organizada por um setor mais recuado constituído pelo guarda-redes (GR), um defesa esquerdo (DE), um defesa direito (DD), um defesa central esquerdo e um defesa central direito (DC); um setor intermédio constituído por um médio defensivo esquerdo (MDE), um médio defensivo direito (MDD) e um médio ofensivo central (MOC); e um setor avançado constituído por um extremo esquerdo (EE), um extremo direito (ED) e um avançado (AV). Quando a dinâmica passou a ser 1:4:1:2:3, as alterações verificaram-se apenas ao nível do setor intermédio, passando a organização a um médio defensivo central (MDC), um médio interior esquerdo (MCE) e um médio interior direito (MCD).

#### **1.3.6.1.2. Sistema Alternativo (1:4:4:2)**

Este sistema tático agrupou-se em três setores, onde a dinâmica 1:4:4:2 (Losango) organizou-se por um setor mais recuado constituído pelo guarda-redes, um defesa esquerdo, um defesa direito, um defesa central esquerdo e um defesa central direito; um setor intermédio constituído um médio defensivo central, um médio interior esquerdo, um médio interior direito e um médio ofensivo central; e um setor avançado constituído por um avançado esquerdo e um avançado direito. Quando a dinâmica passou a ser 1:4:4:2 (Em Linha), as alterações verificaram-se ao nível do setor intermédio, passando a organização a um médio defensivo esquerdo, um médio defensivo direito, um médio interior esquerdo e um médio interior direito.

#### **1.3.6.1.3. Princípio geral do jogo**

O princípio geral aplicado ao modelo de jogo das equipas do clube passou-se pela valorização da posse de bola e cada princípio específico do jogo da equipa teve como ponto de partida este princípio de jogo geral. Os aspetos que ressaltámos com base neste princípio geral de jogo foram:

- I.** Só uma equipa podia ter a posse de bola e essa equipa tinha de ser a nossa;
- II.** Para estarmos mais próximos do objetivo do jogo, marcar golo, tínhamos de ter a posse de bola o maior tempo possível;
- III.** Se a bola estivesse na posse da nossa equipa, estaríamos a evitar que a equipa adversária atingisse o seu objetivo de jogo;
- IV.** A posse de bola permitia controlar os ritmos e os momentos de jogo.

#### **1.3.6.1.4. Organização Ofensiva**

A organização ofensiva foi desenvolvida dentro dos seguintes parâmetros: método de jogo ofensivo, construção do processo ofensivo, criação de situações de finalização e finalização.

### **A. Método de Jogo Ofensivo (MJO) – Ataque Posicional**

O método de jogo ofensivo adotado foi o ataque posicional. Este método valorizou a posse de bola, indo ao encontro do princípio geral do jogo que procurámos implementar. A equipa procurou potenciar a circulação e manutenção da posse de bola de forma a ultrapassar as três fases da organização ofensiva (construção, criação e finalização) e concretizar o objetivo do jogo, o golo.

As dinâmicas dos sistemas táticos vinham ao encontro de dar as melhores condições aos jogadores para a implementação e concretização do que se pretendia, nomeadamente do método nomeado. Dentro das dinâmicas, as movimentações e permutas permitiam a imprevisibilidade e a dificuldade que se podia criar na equipa adversária, sendo esse o fator que iria fomentar a circulação e manutenção da bola e o respetivo aproveitamento do espaço livre existente e criado.

### **B. Construção do Processo Ofensivo**

Nesta primeira fase de construção pretendeu-se que a equipa desenvolvesse mecanismos que permitiam que a segunda fase acontecesse, isto é, que a bola chegasse a determinada zona do campo com possibilidade de desenvolver situações de finalização.

Nestes momentos, quando esta fase era iniciada pelo guarda-redes, privilegiava-se o jogo curto e com espaço aberto, com possibilidade de três situações:

1. Saída pelos defesas centrais (passe curto):
  - a) Defesas centrais posicionados no canto da grande área;
  - b) Defesas laterais na largura e profundidade (meio-campo);
  - c) Médios e avançados na profundidade.
2. Saída pelos defesas laterais (passe médio-curto):
  - a) Defesas centrais posicionados no canto da grande área;
  - b) Defesas laterais na largura e profundidade (meio-campo);
  - c) Médios e avançados na profundidade;
  - d) Um dos médios defensivos recuava para atrair a equipa adversária para o corredor central.
3. Saída por um dos médios defensivos (passe curto):
  - a) Defesas centrais posicionados no canto da grande área;
  - b) Defesas laterais na largura e profundidade (meio-campo);
  - c) Médios e avançados na profundidade;
  - d) Um dos médios defensivos recuava para o meio dos defesas centrais para criar superioridade numérica naquela zona.

Na figura 8 encontram-se esquematizadas as três dinâmicas que se pretendem no momento de construção do processo ofensivo.



**Figura 8-** Dinâmicas da primeira fase de construção da organização ofensiva.

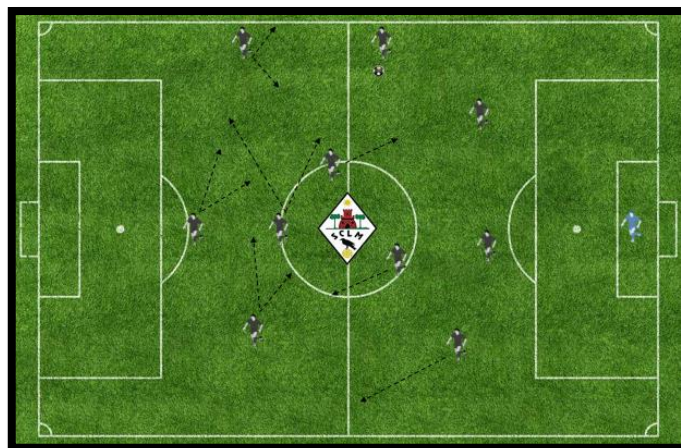
Estas dinâmicas levavam a que a equipa procurasse, preferencialmente, os corredores laterais, permitindo que a equipa chegasse à segunda fase de construção executando os movimentos padrões ofensivos que serão abordados nesse ponto.

### C. Criação de Situações de Finalização

Esta segunda fase de construção compreende-se pelas ações e movimentações que permitiram à equipa chegar ao último terço do campo. Tal como mencionado no ponto anterior, a equipa devia procurar chegar a esta fase pelos corredores laterais. A partir deste momento, quem devia procurar criar desequilíbrios com e sem bola era a linha intermédia e a linha avançada.

Os movimentos padrões ofensivos previam passes entrelinhas no corredor central (para o avançado), envolvimento no corredor central dos extremos e os responsáveis pela largura eram os defesas laterais. Desta forma, as trocas e mobilidade constantes dentro da organização eram o aspeto fundamental no aproveitamento e criação de espaço livre e com solicitação da bola para os desequilíbrios através de combinações ou individuais.

Na figura 9 encontra-se esquematizada a dinâmica da criação de situações de finalização.



**Figura 9-** Dinâmicas de segunda fase de construção da organização ofensiva.

Nesta fase, a preocupação maior era a manutenção da posse de bola e a progressão para o último terço. Contando com isto e com a maior qualidade e influência dos jogadores da linha intermédia, eram eles a assumir a posse da bola e a fazer combinações constantes, tanto pelo corredor central como pelos corredores laterais, de forma pausada (manutenção da posse de bola) ou acelerada (causando desequilíbrios para progredir).

Por fim, um aspeto fundamental na estrutura da equipa era o facto dos médios defensivos não se situarem na mesma linha, ou seja, jogarem lado-a-lado. Isto até podia acontecer momentaneamente, de forma a dar uma linha de passe para que a equipa não perdesse a posse da bola, no entanto era fundamental na ótica de progressão e para provocar desequilíbrios na estrutura defensiva adversária que este aspeto não se verificasse.

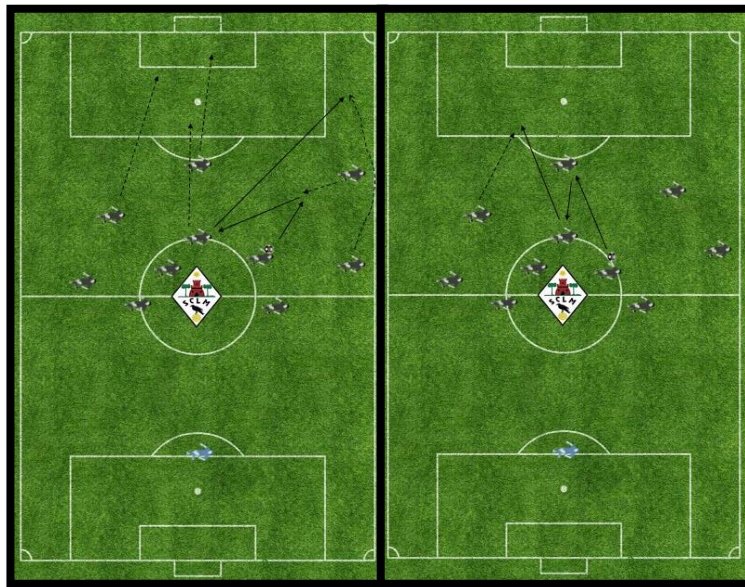
#### **D. Finalização**

Esta terceira fase de construção consistia na procura e exploração do espaço existente no último terço do campo e que proporcionassem situações de finalização e, porventura, na obtenção do golo. Em situações desta natureza, geralmente, o adversário encontrava-se organizado num bloco baixo, procurando o encurtamento do espaço (principalmente no corredor central), onde era fundamental explorar o espaço existente nos corredores laterais com a largura provocado pela envolvência dos defesas laterais em situações ofensivas. Também poderia acontecer, através de uma movimentação de rotura por parte de médio ofensivo a cair no espaço entre o defesa lateral e o defesa central da equipa adversária, causando a incerteza por ser um elemento “estranho” naquela zona. Na criação de situações de cruzamento, preferencialmente tensos e rasteiros, deviam procurar o 1º poste (zona do avançado), 2º poste (zona do extremo contrário) e zona do penalti (zona do médio ofensivo ou um dos médios defensivos).

No corredor central, as situações que podiam ocorrer eram os passes entrelinhas para os médios, com combinações diretas para o jogador que estava de frente para o jogo, procurando

criar situações de 1x0+GR para o avançado e extremos através de diagonais, pelo espaço entre defesas centrais ou defesa lateral e defesa central.

Na figura 10 encontram-se esquematizadas as dinâmicas para a terceira fase de organização ofensiva.



**Figura 10-** Dinâmicas de terceira fase da organização ofensiva.

Em última análise, o mais importante neste momento de jogo particular era a criação de espaços, na largura e profundidade, com a variação do centro do jogo constante, as coberturas ofensivas garantidas e o equilíbrio da equipa de modo a que a equipa não perdesse a bola e não se precipitasse na obtenção do golo, evitando simultaneamente o desequilíbrio para o eventual momento de transição defensiva e de organização defensiva.

#### **1.3.6.1.5. Organização Defensiva**

A organização ofensiva foi desenvolvida dentro dos seguintes parâmetros: método de jogo defensivo, primeira fase de pressão, segunda fase de pressão e terceira fase de pressão.

##### **A. Método de Jogo Defensivo (MJD)**

O método de jogo defensivo adotado foi o método de defesa à zona pressionante, onde a equipa se organizou em 1:4:2:3:1, com a linha defensiva organizada em linha de modo a colocar a equipa adversária em fora-de-jogo. No entanto, em função da estratégia adotada para um determinado adversário, ocorreram situações específicas como por exemplo, a estrutura alterar para um 1:4:4:2 e o bloco defensivo ser baixo, baixo-médio, médio, médio-alto ou alto.

Neste método de jogo pretendeu-se que a equipa efetuasse a basculação dos jogadores em função da bola, com eficácia nas suas ações defensivas, nomeadamente a cobertura defensiva, contenção ao portador da bola, equilíbrio defensivo e a concentração defensiva, orientando a equipa adversária para as zonas mais afastadas do objetivo (impedindo o golo da equipa

adversária). Um dos aspetos mais relevantes na eficácia do processo defensivo é a definição do momento de pressão que, na nossa opinião, deve ocorrer em bloco (com a equipa a pressionar por igual) quando: a bola está no ar; má receção e/ou condução de bola do jogador adversário; jogador com bola de costas para a nossa baliza.

É no processo defensivo onde deve estar presente a concentração, o equilíbrio, a agressividade e intensidade na recuperação da bola.

### B. Primeira fase de pressão

Na primeira fase de pressão pretende-se condicionar a construção do processo ofensivo da equipa adversária, nomeadamente a primeira fase de construção. Salvo a adoção de uma estratégia específica, este deve ocorrer com um bloco médio-alto.

Assumindo um bloco médio-alto, a equipa pretende deixar a equipa efetuar o primeiro passe curto, evitando a imediata aproximação ao grande círculo ou meio-campo defensivo. Esta situação, normalmente, permite que um dos defesas centrais receba a bola e, a partir daí a equipa aproxima e procura condicionar o jogo a partir daí. A principal referência de colocação da primeira linha defensiva deve ser o avançado, colocando-se na linha entre os defesas centrais adversários, impedindo a variação do centro de jogo nessa zona, levando o defesa central a sair a jogar para o corredor lateral.

A partir deste momento, definida a zona de pressão – corredor lateral – e os momentos de pressão, cada jogador deve aproximar as linhas, encurtando o espaço disponível para jogar e ser bastante intenso e ativo nas ações individuais defensivas (desarme, interceção e marcação).

Na figura 11 encontra-se esquematizada a dinâmica da primeira fase de pressão.



**Figura 11-** Dinâmica da primeira fase de pressão em organização defensiva.

### C. Segunda fase de pressão

Nesta segunda fase de pressão pretende-se impedir a criação de situações de finalização da equipa adversária.

Foi fundamental estabelecer princípios de contenção, a aproximação ao portador da bola de forma agressiva, a cobertura defensiva, atrás e ao lado do jogador da pressão ao portador da bola e de equilíbrio defensivo, onde se verificou que a equipa se concentrasse a defender em dois corredores (em função da bola e baliza), fechando o espaço interior, obrigando a equipa adversária a explorar os corredores laterais. Foi imperial que a qualquer momento do processo defensivo da equipa se verificasse igualdade ou superioridade numérica junto ao portador da bola, evitando por completo situações 1x2, 1x3 ou 2x3. Em situações como a circulação da bola pelos jogadores mais recuados adversários procurou-se o encurtamento do espaço entrelinhas defensivas, impedindo que a equipa adversária explorasse qualquer espaço jogável que pudesse existir dentro da nossa estrutura defensiva.

Na figura 12 encontra-se esquematizada a dinâmica da segunda fase de pressão.



**Figura 12-** Dinâmica da segunda fase de pressão em organização defensiva.

#### D. Terceira fase de pressão

Nesta terceira fase de pressão pretendeu-se que a equipa pudesse impedir a finalização da equipa adversária. Através da organização e rigor, a equipa procurou a concretização dos objetivos específico defensivos: defesa da baliza e recuperação da posse de bola. Para tal, foi fundamental que a estrutura estivesse bem definida através das suas quatro linhas defensivas: a primeira pelos quatro defesas; a segunda pelos dois médios defensivos; a terceira pelo médio ofensivo e extremos; e, a quarta pelo avançado.

Na figura 13 encontra-se esquematizada a dinâmica da terceira fase de pressão.



**Figura 13-** Dinâmica da terceira fase de pressão em organização defensiva.

Resumindo, no processo defensivo existiu a procura da concretização de um dos dois objetivos específicos: defender a baliza e recuperação da posse de bola. Para que tal acontecesse, a equipa cumpriu um conjunto de princípios que regessem a sua organização, com o condicionamento do processo ofensivo adversário.

#### **1.3.6.1.6. Transição Ofensiva**

Este momento caracteriza-se, essencialmente, pelo momento de desequilíbrio que a nossa equipa causou na organização da equipa adversária. Neste momento, a equipa poderia adotar dois tipos de comportamento: procurar explorar o espaço livre que pudesse existir, através da verticalidade e da objetividade para a baliza por via de ataque rápido; ou passar a ataque posicional e submeter o processo de organização ofensiva preferencial do modelo de jogo.

Tratando-se do primeiro comportamento, foi essencial que a equipa sentisse a necessidade de mudar de atitude aquando da recuperação da posse de bola e que respeitasse os seguintes aspetos que considerámos essenciais:

- a) Rápida mudança de atitude e comportamento (comportamento defensivo → comportamento ofensivo);
- b) Afastar do centro de jogo (evitar zonas com grande concentração de jogadores);
- c) Garantir a cobertura ofensiva ao jogador que recupera a posse de bola, estabelecendo linhas de passe para a circulação e manutenção da posse de bola.

Devido à grande concentração de jogadores no centro do jogo no momento de transição, a equipa devia procurar aproveitar o espaço livre de pressão, onde pudesse existir um menor número de jogadores da equipa adversária, beneficiando de:

- a) Menor número de jogadores da equipa adversária;
- b) Maior probabilidade de sucesso na criação de desequilíbrios ofensivos;
- c) Maior probabilidade de manter a posse de bola.

Chegando a essas zonas, os jogadores deviam perceber como aproveitar o espaço livre. De forma a provocar desequilíbrios na estrutura adversária, esse espaço devia ser explorado através de uma relação de igualdade ou superioridade numérica, ou seja, com situações de 1x0, 1x1, 2x1, 2x2 ou 3x2. Criadas essas situações, e chegando a este momento, o sucesso estaria dependente da tomada de decisão dos jogadores e da qualidade das ações tomadas, seja o drible/finta ou através de combinações entre os jogadores envolvidos.

#### **1.3.6.1.7. Transição Defensiva**

Este momento caracteriza-se pela capacidade da nossa equipa reagir imediatamente à perda da posse de bola. Neste momento, a equipa poderia adotar dois tipos de comportamento: procurava recuperar a bola o mais rápido possível; ou evitava contra-ataque da equipa adversária por via do condicionamento das ações de transição, levando a que a equipa adversária optasse pelo ataque posicional e a manutenção da posse de bola, devido à falta de opções viáveis para exploração do desequilíbrio momentâneo, permitindo assim à nossa equipa a reorganização do processo de organização defensiva.

Ao nível da recuperação imediata da bola, pretendia-se que a equipa tivesse uma mudança de atitude e comportamento (comportamento ofensivo → comportamento defensivo), permitindo:

- a) Rápida organização do processo defensivo;
- b) Evitar que a equipa adversária aproveitasse eventuais desequilíbrios e espaços livres a explorar;
- c) Maior probabilidade em recuperar a posse de bola.

Para além de ser relevante a equipa estar consciente das vantagens na recuperação imediata da bola, foi necessário saber também como o poderiam fazer de forma eficaz. Os jogadores ao redor da zona da perda da bola deveriam ter uma atitude muito ativa, alterando o comportamento, respeitando três importantes premissas:

- I.** Aproximação rápida ao portador da bola, procurando recuperar a posse de bola durante os 5 segundos seguintes à perda de bola;
- II.** Caso o adversário conseguisse sair da pressão defensiva, era necessário reorganizar a equipa;
- III.** Se a equipa se encontrasse descompensada e estruturalmente desequilibrada, era fundamental recorrer à falta táctica.

Neste momento de transição defensiva, existia um princípio fundamental que determinava o sucesso deste, tratando-se da concentração defensiva. O que queremos dizer é que, se a equipa conseguisse posicionar um grande número de jogadores ao redor do centro do jogo, existia uma

maior probabilidade de a equipa recuperar a posse de bola. Portanto, o ideal seria criar situações de superioridade numérica na zona de perda da posse de bola, nomeadamente 1x2, 2x3 e 3x4.

#### **1.3.6.1.8. Esquemas Táticos Ofensivos**

Os esquemas táticos ofensivos podem organizar-se em: cantos, livres, lançamentos de linha lateral, pontapé de baliza e reposição de bola.

##### **A. Cantos**

Relativamente aos cantos ofensivos, quer fosse executado no lado direito ou esquerdo, foram definidos três cantos, com diferentes características:

1. Canto n.º 1 – Em termos posicionais, a equipa organizou-se com um jogador a executar o canto, um jogador junto ao primeiro poste, cinco jogadores entre a zona do penalti e a linha da grande área, um jogador à entrada da área e dois jogadores na zona do meio-campo. Após o sinal “levantar um braço”, o jogador junto ao primeiro poste aproximava-se do marcador do canto de modo a arrastar os jogadores que se encontrassem na zona do primeiro poste, onde a bola deveria cair. Era nessa zona que iriam aparecer dois jogadores da linha de cinco, com um a aparecer na zona central da baliza, outro no segundo poste e um entre o penalti e a linha da pequena área;
2. Canto n.º 2 – Em termos posicionais, a equipa organizou-se com um jogador a executar o canto, um jogador perto dele, um jogador junto ao guarda-redes adversário, quatro jogadores entre a zona do penalti e a linha da grande área, um jogador à entrada da área e dois jogadores na zona do meio-campo. Neste canto, os marcadores deviam ser jogadores preferencialmente destros a marcar do lado esquerdo e jogadores preferencialmente esquerdinos a marcar do lado direito. Após o sinal “puxar as meias”, o marcador do canto passava curto e passava nas costas do jogador mais próximo, para a zona da esquina da grande área, onde efetuava um cruzamento em arco para a zona do segundo poste, onde apareciam dois jogadores da linha de quatro, outro jogador aparecia ao primeiro poste e outro na zona entre o penalti e a linha da pequena área;
3. Canto n.º 3 – Em termos posicionais, a equipa organizou-se com um jogador a executar o canto, um jogador junto ao guarda-redes adversário, seis jogadores à entrada da área e dois jogadores na zona do meio-campo. Este canto favorecia os jogadores com maior estatura da nossa equipa. Após o sinal “mão na cabeça”, o marcador do canto colocava a bola a cair na zona do penalti, onde apareciam três jogadores da linha de seis. Outro jogador dessa linha de seis aparecia ao primeiro poste, um jogador aparecia ao segundo poste e o último permanecia à entrada da grande área.

Na figura 14 encontram-se esquematizados os três cantos ofensivos.



**Figura 14-** Cantos ofensivos n.º1, 2 e 3 (da esquerda para a direita).

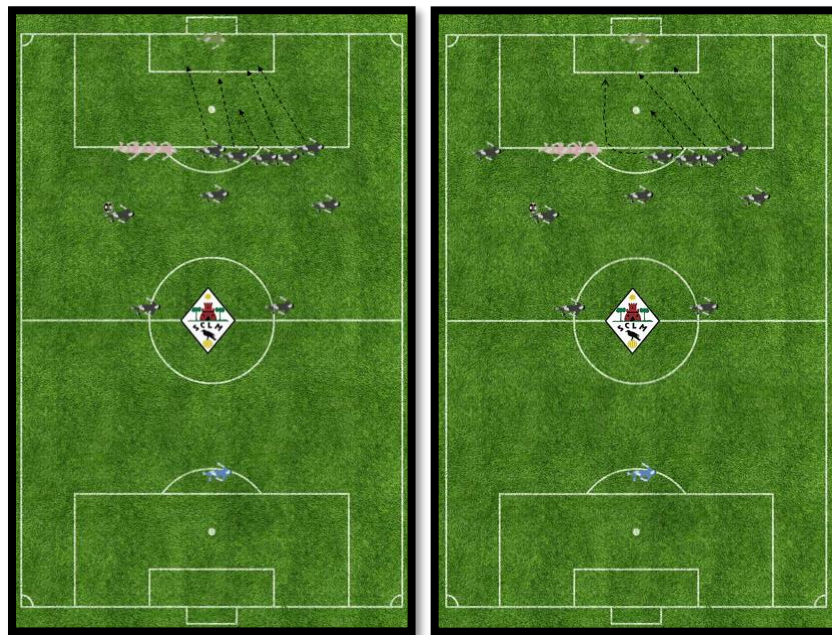
## B. Livres

Nos livres ofensivos podemos dividir em duas situações: nos livres até a meio do meio-campo ofensivo, sensivelmente, pretendíamos que a equipa saísse a jogar apoiado, com base nos princípios de organização ofensiva - quando possível, os livres deviam ser executados rapidamente de forma a aproveitar eventuais desequilíbrios posicionais e concentração da equipa adversária; nos livres no setor ofensivo, foram definidos dois livres, onde o marcador devia ser preferencialmente destro quando o livre era executado do lado esquerdo e esquerdino quando o livre era executado do lado direito, de modo a fazer arco no sentido da baliza. Os livres foram caracterizados por:

1. Livre n.º1 – Em termos posicionais, a equipa organizou-se com um jogador para executar o livre, uma linha de cinco jogadores na linha da barreira ou na linha do último defesa (evitar o fora-de-jogo), um jogador à entrada da grande área, um jogador no corredor contrário à bola e dois jogadores na zona do meio-campo. Após o sinal “levantar o braço” a bola era colocada em arco na zona do segundo poste, procurando um desvio, com um dos jogadores da linha de cinco a procurar o primeiro poste, um jogador a zona central da baliza, dois jogadores a zona do segundo poste e um jogador a zona do penalti;
2. Livre n.º2 - Em termos posicionais, a equipa organizou-se com um jogador para executar o livre, um jogador no corredor da bola – para arrastar um defesa adversário para essa zona ou retirar um jogador da barreira -, uma linha de quatro jogadores na linha da barreira ou na linha do último defesa (evitar o fora-de-jogo), um jogador à entrada da grande área, um jogador no corredor contrário à bola e dois jogadores na zona do meio-

campo. Após o sinal “atar as chuteiras”, a bola era colocada por cima da barreira, procurando o primeiro poste, onde aparecia um dos jogadores da linha de quatro, um jogador aparecia na zona central da baliza, um jogador aparecia na zona do segundo poste e um jogador na zona do penalti.

Na figura 15 encontram-se esquematizados os dois livres ofensivos.



**Figura 15-** Livres ofensivo n.º 1 e 2 (da esquerda para a direita).

### C. Lançamentos de linha lateral

Relativamente aos lançamentos de linha lateral ofensivos, quer executados do lado direito ou lado esquerdo, pretendia-se que as ações da equipa se agrupassem em duas situações:

1. Meio campo defensivo – primeira opção era circular pela linha defensiva, em segurança; segunda opção era a procura do espaço livre no corredor lateral com a movimentação para o espaço interior do médio ofensivo e com o avançado a cair nesse espaço livre no corredor lateral. Nesta situação, os jogadores deviam ocupar os seus posicionamentos dentro do sistema de jogo;
2. Meio campo ofensivo – procura do espaço livre no corredor lateral devido à permuta entre o médio e o extremo desse corredor, com o avançado a dar uma linha de passe mais longa e numa zona mais interior, libertando o corredor lateral. Os restantes jogadores deviam ocupar os seus posicionamentos dentro do sistema de jogo.

Na figura 16 encontram-se esquematizadas as duas situações de lançamentos de linha lateral ofensivos.



**Figura 16-** Lançamentos de linha lateral (da esquerda para a direita).

#### D. Pontapé de baliza

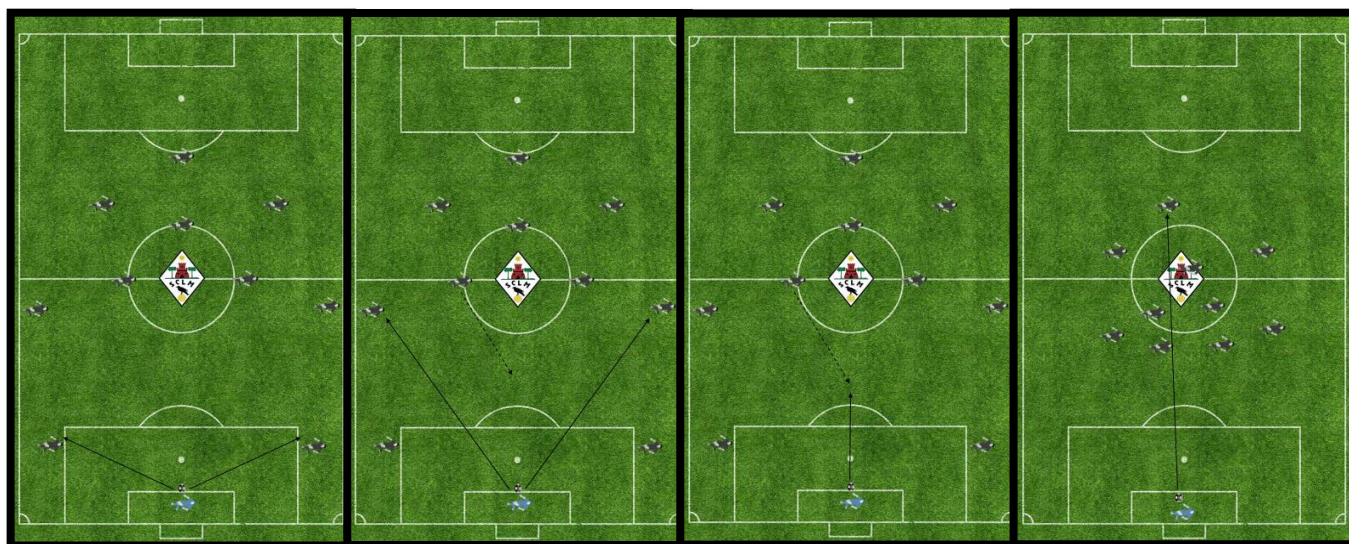
Nos pontapés de baliza pretendia-se que a equipa desenvolvesse mecanismos que iam ao encontro do princípio geral do jogo, isto é, que chegassem à segunda fase de construção com bola controlada, tal como mencionado no processo de construção do jogo ofensivo. Neste particular, foram definidas quatro dinâmicas:

1. Pontapé de baliza n. º1 – Em termos posicionais, a equipa organizou-se segundo o sistema de jogo. Os defesas centrais deviam posicionar-se no canto da grande área, os defesas laterais na largura e na profundidade (na linha do meio-campo) e os médios e avançados deviam posicionar-se na profundidade, acima da linha do meio-campo. A bola era colocada num dos defesas centrais;
2. Pontapé de baliza n. º2 – Em termos posicionais, a equipa organizou-se segundo o sistema de jogo. Os defesas centrais deviam posicionar-se no canto da grande área, os defesas laterais na largura e na profundidade (na linha do meio-campo), um dos médios defensivos recuava para atrair a equipa adversária para o corredor central e os restantes jogadores deviam posicionar-se na profundidade, acima da linha do meio-campo. A bola era colocada num dos defesas laterais;
3. Pontapé de baliza n. º3 – Em termos posicionais, a equipa organizou-se segundo o sistema de jogo. Os defesas centrais deviam posicionar-se no canto da grande área, os defesas laterais na largura e na profundidade (na linha do meio-campo), um dos médios defensivos recuava para o meio dos defesas centrais de modo a criar superioridade numérica naquela zona e receber a bola do guarda-redes, com os

restantes jogadores a posicionarem-se na profundidade, acima da linha do meio-campo. A bola era colocada no médio defensivo que recuava.

4. Pontapé de baliza n. 4 – Em termos posicionais, a equipa organizou-se segundo o sistema de jogo. Esta situação acontecia quando as movimentações das dinâmicas anteriores não permitiam à equipa sair a jogar com bola controlada de forma segura. Assim, a equipa devia concentrar-se, maioritariamente na zona do grande círculo, com a bola a ser colocada longa na procura do avançado. O papel principal, nesta situação ia para os médios defensivos e médio ofensivo na procura de conquistar a segunda bola após o duelo e ressalto da primeira bola do avançado com os defesas centrais adversários.

Na figura 17 encontram-se esquematizadas as quatro situações a explorar nos momentos de pontapé de baliza ofensivos.



**Figura 17-** Pontapés de baliza n. 1, 2, 3 e 4 (da esquerda para a direita).

#### **E. Reposição de bola**

Na reposição de bola a equipa organizava-se em 1:4:2:4, procurando imediatamente que o centro de jogo passasse no setor ofensivo. Para isso, o médio ofensivo devia colocar a bola para um médio defensivo que procurava colocar na profundidade, na procura de aproveitar alguma desconcentração ou fragilidade de um defesa lateral adversário. Nesse sentido, o extremo e o avançado, assim que a bola era repostada, saíam em velocidade para a zona determinada, procurando ganhar a primeira bola; o extremo contrário e o médio ofensivo ficavam numa zona mais recuada na procura de conquistar a segunda bola, com os restantes jogadores posicionados segundo o sistema de jogo.

Na figura 18 encontra-se esquematizada a dinâmica de reposição de bola ofensiva.



**Figura 18-** Dinâmica da reposição de bola ofensiva.

#### 1.3.6.1.9. Esquemas Táticos Defensivos

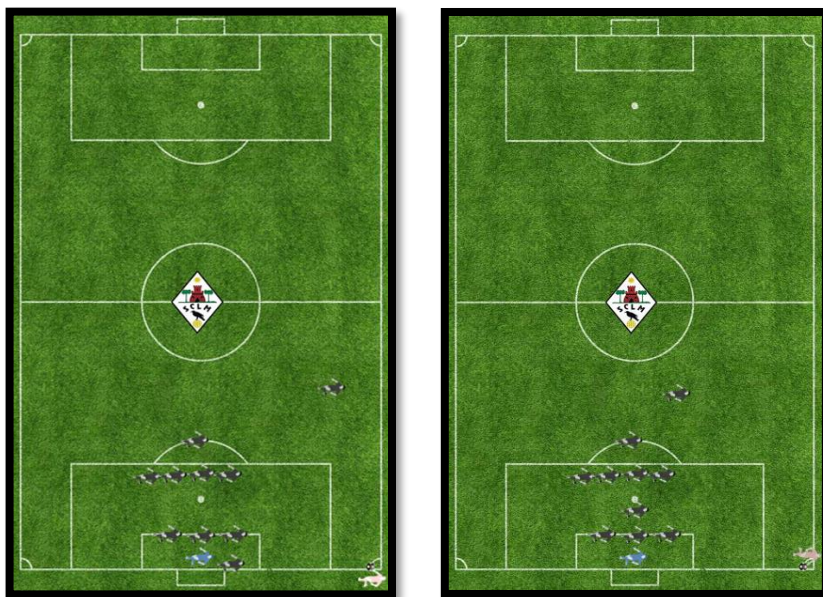
Os esquemas táticos defensivos podem organizar-se em: cantos, livres, lançamentos de linha lateral, pontapé de baliza e reposição de bola.

##### A. Cantos

Relativamente aos cantos defensivo, adotou-se uma defesa mista. Para além disso, ainda se definiu uma condicionante que alterava o posicionamento dos jogadores – o pé preferencial do marcador do canto, devido à trajetória que a bola podia tomar. Desta forma:

1. Pé contrário ao corredor – esta situação ocorreu quando o marcador era esguerdino e marcava o canto do lado direito ou, inversamente, quando o marcador era destro e marcava o canto do lado esquerdo, podendo a bola assumir uma trajetória em arco para a baliza. Neste sentido, em termos posicionais, a equipa organizou-se com o guarda-redes na pequena área, um jogador no primeiro poste para proteger essa zona, uma linha de três jogadores na linha da pequena área, dividindo a zona do primeiro poste, zona central da baliza e a zona do segundo poste, quatro jogadores na marcação individual aos jogadores adversários, um jogador na entrada da grande área e um jogador no corredor lateral mais subido para eventuais passes para o espaço exterior, na procura da transição ofensiva;
2. Pé igual ao corredor – esta situação ocorreu quando o marcador era esguerdino e marcava o canto do lado esquerdo ou quando o marcador era destro e marcava o canto do lado direito, levando a bola a assumir uma trajetória para sair da zona de baliza. Neste sentido, em termos posicionais, a equipa organizou-se com o guarda-redes na pequena área, uma linha de três jogadores na linha da pequena área, dividindo a zona do primeiro poste, zona central da baliza e a zona do segundo poste, um jogador na zona do penalti, quatro jogadores na marcação individual aos jogadores adversários, um jogador na entrada da grande área e um jogador a meio do meio-campo defensivo, na procura da transição ofensiva.

Na figura 19 encontram-se esquematizados os posicionamentos em cantos defensivos.



**Figura 19-** Cantos defensivos (da esquerda para a direita).

#### **B. Livres**

Nos livres defensivos, quer do lado direito, quer do lado esquerdo foram definidos dois tipos de posicionamento. Caso a equipa adversária optasse por sair a jogar, a equipa organizou-se segundo o sistema de jogo. Caso a equipa adversária optasse por um lance estratégico, colocando a bola na grande área, a equipa organizou-se com: um, dois ou três jogadores na barreira (decisão do guarda-redes que, quando eram mais que dois, eram os jogadores que tinham a tarefa da transição ofensiva a formar a barreira), uma linha de seis jogadores na linha da grande área (n.º 1, caso a barreira fosse fora da grande área) ou na linha da barreira (n.º 2, caso a barreira fosse dentro da grande área), procurando fechar espaços para movimentações e tirar a bola daquela zona perigosa; um jogador à entrada da grande área e um jogador mais adiantado no corredor contrário ao do livre.

Na figura 20 encontram-se esquematizados os posicionamentos nos livres defensivos.



**Figura 20-** Livres defensivos n.º 1 e 2 (da esquerda para a direita).

### C. Lançamentos de linha lateral

Os lançamentos de linha lateral defensivos foram definidos por dois tipos de posicionamento, quer para o lado direito, quer para o lado esquerdo. Caso a equipa adversária optasse por sair a jogar de forma curta, a nossa equipa adotava um posicionamento em função do sistema de jogo. Se a equipa adversária optasse por fazer um lançamento longo, de forma a colocar a bola na grande área, a equipa posicionava-se da seguinte forma: um jogador em frente ao jogador adversário que lançava, uma linha de quatro jogadores que protegia a zona da baliza, uma linha de três jogadores que protegia a zona de segundas bolas e bloqueava as entradas de outros jogadores, um jogador na entrada da grande área e um jogador na linha do meio-campo, preparado para realizar transição ofensiva.

Na figura 21 encontram-se esquematizados os posicionamentos a adotar em lançamentos de linha lateral defensivos.

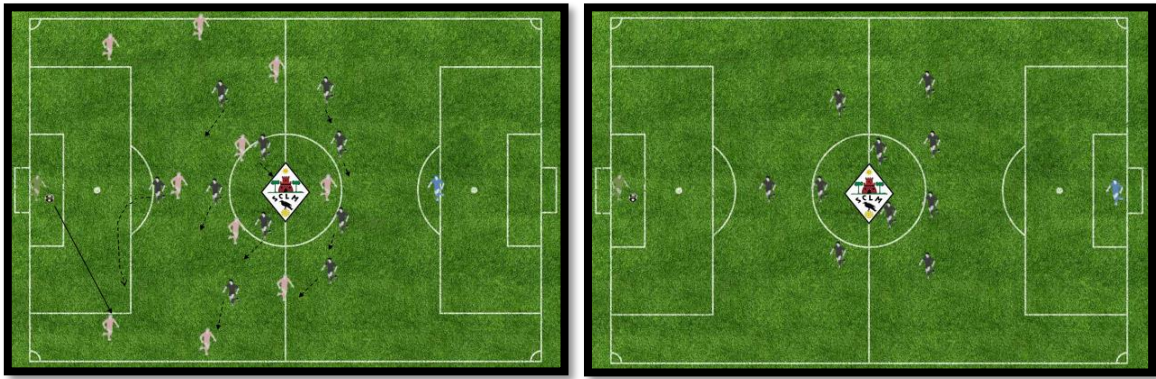


**Figura 21-** Lançamentos de linha lateral defensivos (da esquerda para a direita).

### D. Pontapé de baliza

Os pontapés de baliza defensivos, quer do lado direito, quer do lado esquerdo, foram definidos por dois momentos. Face ao bloco médio-alto da nossa organização defensiva, pretendíamos que os adversários efetuassem um primeiro passe curto para depois aí condicionar as suas ações. Sendo assim, neste momento o comportamento era de acordo com a primeira fase de pressão do sistema de jogo. Caso o adversário optasse pelo pontapé longo, o posicionamento da equipa deveria ser concentrado na zona central do campo, permitindo a equipa ganhar a primeira e a segunda bola e, assim, passar para a fase ofensiva.

Na figura 22 encontram-se esquematizados os condicionamentos a atuar no momento de pontapé de baliza adversário.



**Figura 22-** Pontapés de baliza defensivos (da esquerda para a direita).

### E. Reposição de bola

Na reposição de bola defensiva, a equipa posicionava-se dentro do sistema de jogo, com a linha defensiva e intermédia mais baixa no campo de modo a evitar passes longos para o espaço nas costas.

Na figura 23 encontra-se esquematizado o posicionamento inicial a adotar na reposição de bola defensivo.



**Figura 23-** Reposição de bola defensiva.

## 2. Definição dos Objetivos

Embora o clube já conte na sua história várias participações no Campeonato Nacional e de ser um clube ambicioso que procura sempre fazer mais e melhor, esta época tratou-se de um ano de afirmação. Tratando-se de um clube virado para a formação de atletas e homens, o objetivo passa por dotar os atletas de capacidades e competências que lhes permita afirmarem-se num campeonato exigente e que, no futuro, venham a refletir essas capacidades nos escalões superiores do clube para que se atinjam os objetivos de ter as equipas de futebol juvenil e sénior a participar em campeonatos nacionais.

Desta feita, para orientar e coordenar o trabalho realizado durante o estágio, foram definidos objetivos em duas grandes áreas: objetivos de intervenção profissional e objetivos a atingir com a população alvo.

### 2.1. Objetivos de intervenção profissional

Ao nível dos objetivos de intervenção profissional, podemos destacar as seguintes dimensões: planeamento, intervenção, gestão, controlo e avaliação, valores, direitos e deveres.

#### 2.1.1. Planeamento

Nos objetivos do planeamento, foram definidas três dimensões de intervenção:

- **Dimensão 1:** Participação no planeamento da preparação da época desportiva, abrangendo a definição de objetivos (competitivos e pessoais), do modelo de treino e jogo, calendarização dos jogos de preparação, construção de macrociclos e mesociclos e participação em reuniões.

**Tabela 6-** Objetivos de planeamento: dimensão 1.

<b>Estratégias</b>	1. Participação em reuniões estabelecidas pelo treinador principal e/ou direção, expondo o ponto de vista e as ideias, quando estes foram solicitados; 2. Ter acesso ao planeamento, analisar, definir aspetos de melhoria e apresentar ao treinador principal.
<b>Avaliação</b>	Reflexão sobre o planeamento, procurando avaliar a participação nesta preparação, a definição dos objetivos e a construção dos macrociclos e mesociclos.
<b>Periodização</b>	Durante o período de preparação para a competição – julho e agosto.
<b>Análise e reflexão</b>	A preparação da época desportiva começou a ser delineada pela equipa técnica – Bruno Gomes, João Paraíso e Hugo Magalhães-, a cerca de

três semanas do seu início. Nessa primeira reunião, foi iniciado e analisado todo o planeamento da pré-época (macrociclos, mesociclos, microciclos e sessões de treino), com sugestões de todas as partes. Uma das particularidades para a organização dos primeiros microciclos, para além de serem de carácter preparatório, existia a dificuldade de ter um elevado número de jogadores em observação, o que dificultou a introdução, com maior incidência, *da forma de jogar*. A partir do período competitivo, o planeamento foi realizado microciclo a microciclo, definido e debatido em conjunto com base na estratégia e características dos adversários. Destas tarefas, contribuímos na calendarização de jogos de preparação, na marcação e planeamento das atividades a decorrer no estágio, nas reuniões com a direção, diretores e pais do escalão, servindo esta para apresentação da época desportiva, com a definição de objetivos coletivos competitivos (manutenção no campeonato nacional) e métodos de trabalho (dias, horários e orgânica do treino).

- **Dimensão 2:** Participação no planeamento de microciclos e sessões de treino (completa ou algumas fases da sessão de treino e/ou determinados exercícios de treino).

**Tabela 7-** Objetivos de planeamento: dimensão 2.

<b>Estratégias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participação ativa em reuniões da equipa técnica para a definição e construção dos microciclos e sessões de treino;</li> <li>2. Análise e discussão acerca do planeamento proposto pelos pares;</li> <li>3. Apresentação de sugestões de planeamentos, tendo em conta o modelo de jogo.</li> </ol>
<b>Avaliação</b>	Reflexão sobre o planeamento, procurando avaliar a participação nesta preparação e a construção dos microciclos e sessões de treino.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	O planeamento de todos os microciclos e sessões de treino foram pensados, separadamente, pela equipa técnica e discutidos, em conjunto. Existiram alguns períodos ao longo da época, por motivos profissionais, que o treinador principal esteve ausente do processo e, assim, ficou a cargo dos dois treinadores adjuntos, mantendo a orgânica do processo do planeamento até aqui fomentado. A organização espaço-temporal da sessão de treino foi da responsabilidade dos treinadores adjuntos,

inclusive a ordenação e planificação do espaço de treino e dos espaços dos exercícios, de forma a permitir rápidas transições entre os exercícios e aproveitando os espaços e materiais comuns entre exercícios, racionalizando o espaço entre todos os exercícios da sessão de treino, evitando a montagem/desmontagem nas transições dos exercícios. A preparação prévia da requisição do material, bem como, quando possível, da montagem nos períodos que antecedem o treino (quando o espaço estava livre) foi da responsabilidade dos treinadores adjuntos. Existiu liberdade para, em caso de análise, ajustar, de forma pertinente e relevante, a própria orgânica e condicionantes presentes (por exemplo, a falta de jogadores não prevista). A desmontagem dos exercícios foi da responsabilidade dos treinadores adjuntos de modo a encurtar os períodos de descanso dos jogadores e efetivar a prática desportiva dos atletas, onde apenas na fase final da sessão de treino, os jogadores é que eram responsáveis pelo transporte do material e o acondicionamento deste nas devidas instalações.

- **Dimensão 3:** Participação no planeamento da estratégia de jogo e no aquecimento do jogo.

**Tabela 8-** Objetivos de planeamento: dimensão 3.

<b>Estratégias</b>	1. Participação em reuniões da equipa técnica de preparação do jogo; 2. Análise e discussão acerca do planeamento proposto pelos pares; 3. Construção do aquecimento, direcionado para os objetivos do jogo e congruentes com o modelo de jogo.
<b>Avaliação</b>	Reflexão sobre o planeamento, procurando avaliar a participação nesta preparação e a construção do aquecimento e plano de jogo.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	No que respeita à participação no plano de jogo, participámos no processo de tomada de decisão da seleção dos jogadores para a convocatória e para o onze inicial, processo este discutido por toda a equipa técnica. Devido às limitações em termos de qualidade face às exigências do campeonato em disputa, estas decisões cingiram sempre com base no rendimento durante o microciclo, no rendimento dos jogadores no jogo anterior, nas características do adversário e estratégia a adotar. Na preparação do jogo, a tarefa e responsabilidade de preparar o material para o jogo, especialmente para o aquecimento (sinalizadores,

coletes e bolas) foi-nos designada. O aquecimento também era planeado, em conjunto, durante a semana tendo em conta os objetivos e a estratégia para o jogo. No aquecimento pré-jogo tivemos, portanto, responsabilidades no planeamento, preparação, execução e monitorização. Procurámos ter uma lógica de aumento de complexidade e intensidade, iniciado por situações de passe curto (a dois toques), mobilização geral, situação de manutenção de posse de bola (ajustando o objetivo e as condicionantes ao objetivo e estratégia de jogo), finalização por combinação direta e, terminando, com velocidade de reação.

### 2.1.2. Intervenção

Nos objetivos da intervenção, foram definidas quatro dimensões de intervenção:

- **Dimensão 1:** Instrução e discurso fluído, breve e claro, com a apresentação das ideias chave (forma, espaço, orgânica, objetivo e condicionantes, conforme as estratégias de manipulação dos exercícios).

**Tabela 9-** Objetivos da intervenção: dimensão 1.

<b>Estratégias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Treinar (repetição) com gravação de vídeo e/ou áudio com objetivo de aperfeiçoar a dicção, o encadeamento da instrução e controlar o tempo, estabelecendo o tempo ideal de instrução;</li> <li>2. Preparar questões de descoberta guiada, que vá ao encontro dos objetivos do exercício de treino;</li> <li>3. Preparar demonstrações (seja eu próprio a executar, seja outro jogador a executar, ou com o quadro técnico ou outro material de treino).</li> </ol>
<b>Avaliação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gravação, em alguns momentos, da sessão de treino, para analisar e refletir sobre a instrução (verificando o encadeamento da instrução, questões guiadas, possíveis demonstrações e tempo de instrução);</li> <li>2. Reflexão da dimensão instrução, procurando estabelecer uma relação entre as estratégias planeadas, as estratégias utilizadas e a influência que estas tiveram no exercício de treino, de forma a avaliar:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Cumprimento temporal;</li> <li>b. Dicção da instrução;</li> <li>c. Encadeamento da instrução;</li> </ol> </li> </ol>

	<p>d. Colocação de questões guiadas;</p> <p>e. Utilização da demonstração.</p>
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	<p>Procurámos sempre que a instrução fosse fluída, breve e clara, apresentando as ideias chave (objetivos, descrição e critérios de êxito) do exercício de treino. Para isto acontecer, foram preparadas estratégias, como por exemplo, preparar antecipadamente a instrução, com a construção do discurso e das ideias chaves a apresentar, a preparação de questões de descoberta guiada e preparação de demonstrações. À medida que a época avançou, a evolução no processo de instrução foi significativa, pelo que, a partir do final da 1ª fase, a preparação da sessão de treino e da instrução foi realizada mais naturalmente. Como o planeamento da sessão de treino era realizado em conjunto, e sabíamos quais os exercícios a apresentar adaptámo-nos de acordo com a experiência e o à-vontade dos treinadores em apresentar determinado exercício, levando a uma divisão de tarefas e adaptação ao contexto de cada um. Através da análise de áudio, permitiu-nos perceber as dificuldades iniciais que tivemos, essencialmente no encadeamento da instrução, aspeto este que foi corrigido com base na preparação e repetição, ao longo da época.</p>

- **Dimensão 2:** Feedback específico, de acordo com os critérios de êxito definidos no planeamento, para cada exercício da sessão de treino.

**Tabela 10-** Objetivos de intervenção: dimensão 2.

<b>Estratégias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estabelecer perguntas, de descoberta guiada, no sentido de indicar comportamentos alternativos que levem à realização, com sucesso, da ação do jogador, rumo ao objetivo delineado;</li> <li>2. Preparar demonstrações para que possam ser esclarecidos determinados critérios de êxito e, assim, serem aperfeiçoados comportamento do jogador em execução;</li> <li>3. Preparar palavras-chave que possam servir de guia para todo o processo de intervenção no exercício de treino, em função de diversas possibilidades (sucesso ou insucesso) que possam acontecer durante a execução do exercício.</li> </ol>
--------------------	--

<b>Avaliação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gravação, em alguns momentos, da sessão de treino, para analisar e refletir sobre o feedback (verificando o tipo e quantidade de feedback, demonstrações e resposta por parte dos jogadores);</li> <li>2. Reflexão da dimensão feedback, procurando estabelecer uma relação entre as estratégias planeadas, as estratégias utilizadas e a influência que estas tiveram no exercício de treino, de forma a avaliar:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Utilização de perguntas de descoberta guiada;</li> <li>b. Utilização de demonstrações;</li> <li>c. Utilização de feedback específico e relacionado com os critérios de êxito;</li> <li>d. Relação do feedback específico com as respostas dos jogadores e as alterações no seu comportamento.</li> </ol> </li> </ol>
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	<p>Procurámos focar na especificidade do feedback, através da sua relação com os critérios de êxito delineados para cada exercício, utilizando várias estratégias: estabelecer perguntas de descoberta guiada (explicação de determinados aspetos técnico-táticos), a utilização de demonstrações (intervindo antes ou durante o exercício, solicitando determinados comportamentos e ações dos jogadores) e preparação de palavras-chave (direcionadas para o tipo de exercício e objetivos do mesmo), tendo por base o planeamento do microciclo realizado. Na fase inicial da época, as dificuldades no feedback específico, visualizadas em vídeo, prenderam-se, em alguns momentos, perceber o momento de intervenção e na seleção da estratégia adequada para determinada situação, que foi corrigida ao longo da época com aquisição de experiência e analisando os comportamentos do treinador principal.</p>

- **Dimensão 3:** Feedback motivacional de acordo com as exigências e características dos exercícios.

**Tabela 11-** Objetivos de intervenção: dimensão 3.

<b>Estratégias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar palavras-chave e/ou expressões a utilizar no exercício, tendo em conta:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Exercício de dominante técnico-tática, onde se procura: se o comportamento e ação for realizada corretamente, deve-se</li> </ol> </li> </ol>
--------------------	---

---

	<p>reforçar e valorizar; se o comportamento e ação for realizada de forma insuficiente, deve-se motivar e encorajar, valorizando o esforço do jogador;</p> <p>b. Exercício de dominante física, onde se procura: motivar para a realização do exercício; elogiar o esforço do jogador.</p> <p>2. Estruturar o feedback motivacional em função dos resultados.</p>
<b>Avaliação</b>	<p>1. Gravação, em alguns momentos, da sessão de treino, para analisar e refletir sobre o feedback (verificando o feedback motivacional e as respostas dos jogadores;</p> <p>2. Reflexão da dimensão feedback, procurando estabelecer uma relação entre as estratégias planeadas, as estratégias utilizadas e a influência que estas tiveram no jogador, de forma a avaliar:</p> <p>a. Utilização do feedback motivacional durante o exercício perante o coletivo;</p> <p>b. Utilização do feedback motivacional durante o exercício perante o individual;</p> <p>c. Relação do feedback com as possíveis respostas dadas pelos jogadores.</p>
<b>Periodização</b>	<p>Durante toda a época desportiva - julho a maio.</p>
<b>Análise e reflexão</b>	<p>O feedback motivacional foi utilizado com muita frequência ao longo de cada sessão de treino, explorando momentos específicos associados à falta de autoconfiança ou baixa autoestima, quer individual, quer coletiva, derivada, principalmente, de resultados negativos. Podemos encontrar, portanto, uma estreita relação desta dimensão com a perceção que temos enquanto treinadores, sendo que esta perceção foi refinada ao longo da época, à medida que íamos analisando os comportamentos do treinador principal. Com a gravação em vídeo, foi-nos permitido refletir sobre se os feedbacks instruídos produziram o tipo de resposta que se pretendia e, na maioria dos casos, conseguiu obter resultados positivos.</p>

---

- **Dimensão 4:** Intervenção nos diversos momentos associados à competição – análise do adversário, aquecimento, decisões antes e durante o jogo e reflexão do jogo.

**Tabela 12-** Objetivos de intervenção: dimensão 4.

<b>Estratégias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realização da observação e análise do adversário (vídeo ou informações recolhidas);</li> <li>2. Aplicação do planeamento do aquecimento pré-jogo;</li> <li>3. Participação ativa na tomada de decisões e discussão de ideias e soluções durante o momento competitivo;</li> <li>4. Participação em reuniões de equipa técnica de análise e preparação do jogo.</li> </ol>
<b>Avaliação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gravação em vídeo dos jogos de forma a realizar a observação e análise do adversário, auxiliando na reflexão do jogo;</li> <li>2. Reflexão da intervenção durante o aquecimento pré-jogo e jogo.</li> </ol>
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	<p>A intervenção dos diversos momentos associados à competição ocorreu a vários níveis. A observação e análise da equipa adversária foi realizada pela equipa técnica, em conjunto, debatendo análises individuais e construindo pontos fulcrais que procurassem o sucesso na preparação do jogo. Esses pontos procuravam a caracterização estatística (ataques, remates e esquemas táticos), a caracterização coletiva e previsão do sistema tático, a caracterização individual e previsão do onze titular e outros aspetos relevantes. Durante o jogo, a intervenção consistiu na correção de posicionamentos individuais ou setoriais, feedbacks específicos e motivacionais (incentivos e encorajamento). Antes de quaisquer alterações na estrutura da equipa, eram debatidos pela equipa técnica com base na análise de cada um, nomeadamente na alteração do sistema tático, alteração de posicionamento ou em eventuais substituições e modificações na estratégia. Após cada jogo, a equipa técnica reuniu-se para realizar uma introspeção sobre o mesmo, de forma a que no dia seguinte a análise de cada um incidisse em vários pontos fundamentais para a preparação do próximo microciclo, entre os quais abordava-se os aspetos positivos e negativos e definia-se estratégias para desenvolvimento e melhoramento desses aspetos.</p>

### 2.1.3. Gestão

Nos objetivos de gestão, foram definidas três dimensões de intervenção:

- **Dimensão 1:** Posicionamento o mais correto possível, de forma a visualizar todo o exercício, a equipa técnica e controlar e gerir todo o exercício.

**Tabela 13-** Objetivos de gestão: dimensão 1.

<b>Estratégias</b>	1. Planear, aquando do planeamento do microciclo, o posicionamento de acordo com o descrito na dimensão 1; 2. Discutir o posicionamento com a equipa técnica, com o objetivo de este ser o mais adequado aos objetivos e pretensões desta.
<b>Avaliação</b>	Respeitar os posicionamentos planeados previamente como auxiliar de reflexão da dimensão para análise dos posicionamentos, estabelecendo uma relação entre os posicionamentos planeados e os posicionamentos efetuados e a sua relação para o êxito do mesmo no aspeto de controlo e gestão do exercício.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Procurámos delinear estratégias de posicionamento de modo a termos diferentes pontos de foco, de forma a controlar e gerir o processo e direcionado para o que estava definido – visualização de todo o exercício e da equipa técnica. Na esquematização dos exercícios na sessão de treino encontravam-se os posicionamentos do treinador principal e treinador adjunto, não existindo distinção. O treinador principal adotava, frequentemente, outro posicionamento mais próximo dos jogadores, para que estes sentissem a sua presença e o seu feedback e, assim, aumentar a intensidade do exercício. A reflexão era efetuada no momento conforme as exigências e condicionantes (gestão das bolas, etc.) do próprio exercício.

- **Dimensão 2:** Gestão correta do exercício nos domínios de construção de condicionantes, facilitadoras e dificultadoras, que permitam adaptar o exercício ao tipo de resposta dada pelos jogadores, durante a execução do mesmo, bem como na construção de possíveis variantes de atuação e modificação do exercício em função de questões meteorológicas e de material e, por fim, na construção de diferentes regras que possam aumentar, em função do momento, o êxito de execução dos jogadores no exercício.

**Tabela 14-** Objetivos de gestão: dimensão 2.

<b>Estratégias</b>	<p>1. Planear condicionantes facilitadores (caso se verifique dificuldade na realização do exercício) e dificultadoras (caso se verifique facilidade na realização do exercício);</p> <p>2. Planeamento de variantes face aos diversos fatores que possam influenciar a correta realização do exercício, tendo a capacidade de atuar no momento, na sessão de treino;</p> <p>3. Planeamento de regras/normas que possam influenciar a correta realização do exercício, tendo a capacidade de atuar no momento, na sessão de treino.</p>
<b>Avaliação</b>	<p>Gravação em vídeo da sessão de treino como auxiliar na reflexão na dimensão de gestão do exercício no sentido de estabelecer uma relação entre as estratégias planeadas, as estratégias aplicadas e a resposta dos jogadores, perante as tomadas de decisão, avaliando:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Aplicabilidade e eficácia das condicionantes;</li> <li>b. Aplicabilidade e eficácia das variantes;</li> <li>c. Aplicabilidade e eficácia das regras/normas.</li> </ol>
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	<p>Para cada exercício, foram definidas <i>à priori</i> condicionantes, variantes e regras que poderiam ser manipuláveis conforme os comportamentos verificados durante a execução dos exercícios, em função do objetivo. As condicionantes facilitadoras consistiam, por exemplo, na criação de superioridade numérica e execução de menos tarefas, através da fragmentação do exercício e, as condicionantes dificultadoras consistiam, por exemplo, retirar superioridades ou igualdades numéricas, colocação de mais bolas ou condicionar o número de toques por jogador (jogar a 2 ou 3 toques). Não se efetuaram muitas gravações em vídeo, no entanto, a reflexão foi sempre realizada em conjunto com os outros elementos da equipa técnica no final de cada sessão de treino, procurando ajustar as estratégias adotadas a futuras aplicações.</p>

- **Dimensão 3:** Promover aos jogadores o maior tempo de prática motora possível.

**Tabela 15-** Objetivo de gestão: dimensão 3.

<b>Estratégias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procurar que a instrução seja o mais breve possível, respeitando as estratégias tomadas na dimensão instrução;</li> <li>2. Planear estratégias para que o tempo de transição entre cada exercício possa ser o mais reduzido possível, ao nível dos seguintes fatores: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Hidratação;</li> <li>b. Transição entre cada exercício.</li> </ol> </li> </ol>
<b>Avaliação</b>	<p>Reflexão da dimensão de gestão do exercício, procurando relacionar as estratégias planeadas, as estratégias efetuadas e a execução tomada pelos jogadores, avaliando:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tempo de transição;</li> <li>b. Eficácia das estratégias utilizadas na transição, no sentido de aumentar o tempo de prática motora de cada jogador.</li> </ol>
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	<p>Para aumentar o tempo de prática motora, recorreremos às seguintes estratégias: diminuição no tempo de instrução, com a preparação desta mencionada anteriormente na dimensão instrução; diminuição do tempo de hidratação com a contagem em voz alta do tempo, sendo que os jogadores que não respeitassem os tempos eram castigados com tarefas físicas (flexões de braços, saltos com agachamento ou abdominais); diminuição do tempo de transição entre cada exercício, desenvolvendo uma montagem antecipada e encadeada dos exercícios, como determinada no planeamento da sessão de treino.</p>

#### 2.1.4. Controlo e avaliação

Nos objetivos de controlo e avaliação, foi definida uma dimensão de intervenção:

- **Dimensão 1:** Promover uma capacidade de reflexão, controlo e avaliação ao nível do microciclo e da sessão de treino.

**Tabela 16-** Objetivos de controlo e avaliação: dimensão 1.

<b>Estratégias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Análise de cada exercício, nos seguintes aspetos: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Construção;</li> <li>b. Relação com os objetivos da sessão de treino;</li> </ol> </li> </ol>
--------------------	--

	<ol style="list-style-type: none"> <li>c. Pontos positivos;</li> <li>d. Pontos negativos;</li> <li>e. Aspetos de melhoria.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Análise de cada exercício, nos seguintes domínios: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Instrução;</li> <li>b. Feedback;</li> <li>c. Gestão do exercício.</li> </ol> </li> </ol>
<b>Avaliação</b>	Reflexão da sessão de treino, sendo que cada exercício será alvo de reflexão, tendo por base as estratégias e os pontos delineados.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	No final de cada sessão de treino, existiu uma discussão entre equipa técnica sobre a sessão de treino realizada, analisando e refletindo, exercício a exercício, os domínios mencionados nas estratégias. Esta reflexão permitiu perceber a importância e aplicação dos princípios metodológicos na construção da sessão de treino, essenciais no desenvolvimento de competências cognitivas, bem como incrementar competências profissionais de atuação no contexto desportivos, determinantes no exercício da função de treinador.

### 2.1.5. Valores, direitos e deveres

Nos objetivos de valores, direitos e deveres, foram definidas três dimensões de intervenção:

- **Dimensão 1:** Incitar e cumprir as regras do Sport Clube Leiria e Marrazes, discriminadas no Regulamento Interno do clube.

**Tabela 17-** Objetivos de valores, direitos e deveres: dimensão 1.

<b>Estratégias</b>	Análise das regras inerentes ao Sport Clube Leiria e Marrazes.
<b>Avaliação</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicação das regras;</li> <li>2. Promoção das regras aos jogadores.</li> </ol>
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Antes de poder assumir as funções, foi imperatório analisar e refletir sobre o regulamento e as normas por que se rege o clube. Para além de ser um clube onde o foco é o futebol de formação, o clube também sente a responsabilidade de formar os jogadores em Homens. Daí, essa responsabilidade ser assumida, primeiramente, pela direção e

seccionistas e, depois, por quem contacta com a população alvo – os treinadores. A partir desse momento, procurámos sempre promover boas práticas e inculcar certas regras aos jogadores, nomeadamente o uso de fato de treino nos dias de jogo, uma conduta correta nos jogos em casa e fora, pois, do nosso ponto de vista, são os jogadores e os pais que dão a imagem pelo clube. As regras que aplicámos foram a utilização do fato de treino do clube no treino e jogos e o respeito por todos.

- **Dimensão 2:** Responsabilidade em representar o Sport Clube Leiria e Marrazes, tendo em conta fatores como: história e passado do clube, influência regional no âmbito desportivo e a importância para o clube de ter equipas de formação nos campeonatos nacionais.

**Tabela 18-** Objetivos de valores, direitos e deveres: dimensão 2.

<b>Estratégias</b>	1. Análise da história e valores do Sport Clube Leiria e Marrazes.
<b>Avaliação</b>	1. Consciencialização do clube que estou a representar, tendo em conta a sua história a nível regional; 2. Emprego de comportamentos e atitudes dignos da representação do Sport Clube Leiria e Marrazes.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Para além de conhecermos o clube, procurámos aprofundar o conhecimento sobre a história, a nível da formação e do futebol sénior. Tal como mencionado anteriormente, o clube atravessava um momento de revitalização e de crescimento após um período mais conturbado por má gestão administrativa. Então, foi fundamental perceber e passar a mensagem a toda a comunidade <i>marrazense</i> do período que o clube atravessava, para assim compreender o processo evolutivo que se procurou, pela direção, coordenadores e treinadores, atingir.

- **Dimensão 3:** Ser assíduo e pontual, estando presente em todas as sessões de treino, todos os jogos e todas as reuniões, respeitando os horários para cada um.

**Tabela 19-** Objetivos de valores, direitos e deveres: dimensão 3.

<b>Estratégias</b>	1. Definição de regras de pontualidade e assiduidade: a. Chegar, no máximo, 30 minutos antes do início de cada sessão de treino;
--------------------	---

	b. Chegar, no máximo, 10 minutos antes da hora marcada para o início da concentração.
<b>Avaliação</b>	1. Estar presente em todos os momentos em que esteja convocado; 2. Chegar sempre no horário pré-definido.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Estivemos presentes em todas as sessões de treino, todos os jogos e todas as reuniões, quer do clube, quer da equipa, chegando sempre antes da hora prevista, respeitando sempre os horários propostos, com o objetivo de reunir com a equipa técnica e preparar o momento que se seguia.

## 2.2. Objetivos a atingir com a população alvo

De acordo com a função a exercer e a caracterização do contexto envolvido, deverão ser expostos objetivos que se pretendem atingir, em termos individuais, com cada jogador, e coletivos, englobando a equipa.

Nos objetivos a atingir com a população alvo podemos destacar aos seguintes objetivos: relacionais e competitivos.

### 2.2.1. Relacionais

Nos objetivos do estabelecimento de relações, foram definidas seis dimensões de intervenção:

- **Dimensão 1:** Desenvolver a interação com a comunidade do Sport Clube Leiria e Marrazes.

**Tabela 20-** Objetivos relacionais: dimensão 1.

<b>Estratégias</b>	1. Estar predisposto a ajudar e colaborar em tarefas que sejam solicitadas previamente.
<b>Avaliação</b>	Colaboração e cooperação em todo e qualquer momento, naquilo que for necessário, promovendo uma interação positiva.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Quando foi necessário e informado, colaborámos e cooperámos em todas as atividades realizadas pelos SCL Marrazes, tais como: organização de torneios; organização do jantar de natal e festa de encerramento do clube; organização e monitorização do campo de férias (realizado no final do mês de junho); observação e <i>scouting</i> de jogadores

para preparação da época desportiva 2018/2019; auxiliar outros escalões em termos do fornecimento de material e informações relevantes.

- **Dimensão 2:** Desenvolver a interação com os jogadores.

**Tabela 21-** Objetivos relacionais: dimensão 2.

<b>Estratégias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desenvolver momentos de interação positiva com os jogadores antes das sessões de treino e dos jogos;</li> <li>2. Cumprimentar todos os jogadores antes e depois das sessões de treino e jogos;</li> <li>3. Falar com os jogadores sobre assuntos que estes achem pertinentes;</li> <li>4. Utilização de feedback positivo no processo de treino e jogo, para que isso se possa refletir no desempenho dos jogadores.</li> </ol>
<b>Avaliação</b>	Promoção de uma relação positiva jogador-treinador.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Promoveu-se, com os jogadores, uma relação positiva jogador-treinador procurando-se, em todas as sessões do treino, desenvolver pequenos jogos e brincadeiras com eles, como por exemplo “meínhos” e “toques sem deixar a bola cair no chão” e, estabelecer conversas, dentro dos interesses de cada um, nomeadamente temas relacionados com futebol e o rendimento escolar.

- **Dimensão 3:** Desenvolver a interação com a equipa técnica.

**Tabela 22-** Objetivos relacionais: dimensão 3.

<b>Estratégias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participação em diversas atividades em equipa técnica (ver jogos, treinos, etc.);</li> <li>2. Partilha de conhecimentos e experiências;</li> <li>3. Desenvolvimento de uma relação baseada na confiança e honestidade.</li> </ol>
<b>Avaliação</b>	Desenvolvimento de uma relação sustentada num espírito de amizade, companheirismo e confiança.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Com os treinadores, foi estabelecida uma relação de confiança e cordialidade, com base na participação de atividades em equipa técnica, como por exemplo, ver jogos de outros escalões e de outros clubes,

partilha de conhecimentos e experiência, em contexto pessoal, profissional e desportivo.

- **Dimensão 4:** Desenvolver a interação com outros alunos do mestrado e ex-colegas de licenciatura.

**Tabela 23-** Objetivos relacionais: dimensão 4.

<b>Estratégias</b>	Realização de reuniões com outros alunos de mestrado e ex-colegas para partilha e reflexão de experiências.
<b>Avaliação</b>	Partilha e reflexão com outros alunos de mestrado e ex-colegas de licenciatura.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Esporadicamente, realizámos momentos de “café” para partilha de conhecimentos e de experiências com outros alunos de mestrado e ex-colegas de licenciatura, tendo em vista o contexto de estágio em que cada um estava inserido, o desenvolvimento do conhecimento e competências de cada um, definindo estratégias de melhoria.

- **Dimensão 5:** Desenvolver a interação com os pais.

**Tabela 24-** Objetivos relacionais: dimensão 5.

<b>Estratégias</b>	1. Cumprimentar sempre os pais em dias de treinos e jogos; 2. Remeter quaisquer assuntos ou abordagens para o treinador principal/seccionista/coordenador.
<b>Avaliação</b>	Manter relação de respeito e cooperação.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Com os pais foi estabelecida uma relação positiva, onde existia respeito e cooperação para que as coisas corressem da melhor forma. Existiram algumas abordagens para temas/assuntos fora do meu âmbito, as quais foram dirigidas para as pessoas responsáveis por esses mesmos assuntos.

- **Dimensão 6:** Desenvolver a interação com outros agentes desportivos.

Tabela 25- Objetivos relacionais: dimensão 6.

<b>Estratégias</b>	Ser cooperante e colaborar com todos os agentes desportivos, em todo e qualquer momento.
<b>Avaliação</b>	Desenvolvimento de relações positivas com todos os agentes desportivos.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Procurou-se estabelecer uma relação positiva com os agentes desportivos, nomeadamente com treinadores e dirigentes de outros clubes, nem sempre conseguido por ambas as partes, devido ao conflito de interesses existentes face ao contexto competitivo inserido.

### 2.2.2. Competitivos

Nos objetivos competitivos, foram definidas quatro dimensões de intervenção:

- **Dimensão 1:** Assegurar a manutenção no Campeonato Nacional de Juniores C, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol.

Tabela 26- Objetivos competitivos: dimensão 1.

<b>Avaliação</b>	Análise da classificação.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Foi assegurada a manutenção no Campeonato Nacional de Juniores C. Na primeira fase, série D, obteve-se o sétimo lugar, qualificando a equipa para a fase de manutenção onde, igualmente na série D, obteve o quarto lugar, garantindo a manutenção.

- **Dimensão 2:** Procurar que a equipa tenha uma média de pontos conquistados superior na 2ª fase – Fase de Manutenção, em comparação com a 1ª fase.

Tabela 27- Objetivos competitivos: dimensão 2.

<b>Avaliação</b>	Análise dos pontos conquistados na 1ª fase e na 2ª fase.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.

---

<b>Análise e reflexão</b>	O objetivo foi cumprido. Na 1ª fase, fruto de 3 vitórias, 2 empates e 6 derrotas, conquistaram-se 11 pontos, perfazendo uma média de 1.1 pontos por jogo. Por sua vez, na 2ª fase foram conquistados 19 pontos em 14 jogos, fruto de 5 vitórias, 4 empates e 5 derrotas, perfazendo uma média de 1.4 pontos por jogo.
---------------------------	---

---

- **Dimensão 3:** Procurar que a equipa termine com *goal average* (diferença entre golos marcados e sofridos) positivo.

Tabela 28- Objetivos competitivos: dimensão 3.

<b>Avaliação</b>	Garantir um <i>goal average</i> positivo no Campeonato Nacional Juniores C.
<b>Periodização</b>	Durante toda a época desportiva - julho a maio.
<b>Análise e reflexão</b>	Na primeira fase, inserido na série D, o objetivo não foi cumprido, terminando com uma diferença de golos negativa (-16, fruto de 7 golos marcados e 23 golos sofridos). Na segunda fase, o objetivo foi cumprido, terminando com uma diferença de golos positiva (+1, fruto de 15 golos marcados e 14 sofridos).

---

- **Dimensão 4:** Introduzir, adquirir e consolidar o modelo de jogo da equipa.

Tabela 29- Objetivos competitivos: dimensão 4.

<b>Avaliação</b>	Reflexão vocacionada na aprendizagem e consolidação do modelo de jogo, estabelecendo uma relação entre o processo de treino e os momentos competitivos.
<b>Periodização</b>	Após o término da época desportiva – maio/junho.
<b>Análise e reflexão</b>	No geral, podemos afirmar que o modelo de jogo e as suas dinâmicas foram adquiridas pela maior parte dos jogadores, quer de forma individual, quer de forma coletiva. Neste sentido, foi fundamental analisar, avaliar e refletir de uma forma mais pormenorizada, em relação: a) sistema de jogo e missões; b) princípios gerais; c) organização ofensiva; d) organização defensiva; e) transição ofensiva; f) transição defensiva; g) esquemas táticos ofensivos; h) esquemas táticos defensivos.

---

O sistema de jogo mais utilizado foi o 1:4:4:2, nomeadamente no início da 2ª fase e momento fundamental para a concretização do objetivo proposto. A alteração de sistema de jogo teve em conta diversos fatores, entre os quais as características dos melhores jogadores, a fluidez de jogo face ao princípio geral adaptado e à dificuldade dos adversários em lidar com dois jogadores mais avançados. Tal como mencionado, a época iniciou com a implementação de um sistema de 1:4:3:3, com duas dinâmicas distintas, mas após alguns jogos de preparação e competitivos e por não termos jogadores com características para jogar nas alas (extremos puros ou avançados interiores), promoveu-se à alteração para o 1:4:4:2, reforçando a zona do meio-campo com maior número de jogadores e mais consistência, onde a largura era dada pelos defesas laterais que subiam pela linha, procurando aproveitar a despovoação nessas zonas. Em relação às missões táticas, as maiores dificuldades sentidas foi ao nível dos avançados (em ambos os sistemas). Embora, na nossa opinião, termos um par de jogadores com capacidade e potencial para fornecerem e executarem aquilo que foi delineado para os jogadores mais adiantados, esses jogadores nunca foram capazes de corresponder ao que era esperado, e daí também a falta de eficácia da equipa e o reduzido número de golos marcados. Por outro lado, foi de realçar a perceção e evolução verificada ao nível da linha média da equipa, onde se encontravam os nossos melhores jogadores e que muito progrediram, tanto na ocupação e racionalização do espaço de jogo, como na qualidade dada na criação de linhas de passe e do próprio passe na primeira e segunda fase de construção da organização ofensiva.

O princípio geral – valorizar a bola – foi adquirido por todos os jogadores. Tendo assumido o compromisso com os jogadores de adotar este princípio, os jogadores mostraram-se disponíveis e com capacidade de aplicá-lo de forma eficaz, embora tivessem sentido algumas dificuldades numa primeira fase da época.

Respeitando a organização ofensiva, o MJO maioritariamente adotado em contexto de jogo foi o ataque posicional, embora contra alguns adversários, como a UD Leiria e EAS Marinha Grande se tenha privilegiado o contra-ataque, devido à maior capacidade dos adversários.

---

A primeira fase de construção foi adquirida e desenvolvida de forma positiva e com sucesso, onde a variabilidade de opções permitiu, em diferentes contextos, com maior ou menor pressão do adversário, estabelecer uma ligação bem-sucedida com o setor médio. Por sua vez, a segunda fase de construção foi o conteúdo que teve maior evolução e onde se procurou dar ferramentas aos jogadores para se conseguirem adaptar a diferentes contextos e conseguirem levar a melhor face ao adversário. Foram estabelecidas diversas dinâmicas, com e sem bola, em função do local da bola, procurando a ocupação e criação de espaço livre, estabelecendo uma relação entre o setor médio e avançado. Por fim, a terceira fase de construção foi o segmento onde a equipa apresentou mais dificuldades na sua aprendizagem e aplicação em jogo, onde apresentou falta de eficácia e, até mesmo, falta de qualidade dos jogadores que lá ocuparam, refletindo-se no número de golos marcados pela equipa durante a época. As situações eram criadas em grande número, no entanto o que faltou foi, exatamente, o momento de finalização.

Para a organização defensiva, o MJD desenvolvido foi a defesa à zona, respeitando o modelo de jogo adotado, adaptando o bloco e zonas de pressão face ao adversário em questão, nomeadamente em jogos com a UD Leiria e EAS Marinha Grande, definindo, estrategicamente, um bloco médio-baixo.

A primeira fase de pressão foi determinada pelo tipo de bloco utilizado. Na maioria dos jogos, adotando um bloco médio-alto, procurou-se condicionar a saída do adversário, com sucesso, obrigando os adversários a jogar para zonas desertas ou zonas onde a probabilidade de a nossa equipa recuperar a bola era maior. Por sua vez, na segunda fase de pressão, a equipa adaptou-se com sucesso ao pretendido, ressentindo alguma falta de intensidade e agressividade na fase inicial da época, daí os resultados não terem sido os pretendidos nessa fase. Por fim, na terceira fase de pressão, a equipa manteve-se com uma organização estável, realizando com sucessos as missões trabalhadas e idealizadas, onde os golos surgiam de erros isolados com execuções deficientes (contenção, cabeceamento e posicionamento individual na estrutura e setor).

---

No âmbito da transição ofensiva, a equipa procurou sempre, sem precipitação, manter a posse de bola e, apenas em zonas avançadas, procurar os espaços livres e atacar rapidamente a baliza. Não surgiram muitas situações de finalização provenientes de transições ofensivas. Por sua vez, na transição defensiva, a equipa demonstrou algumas dificuldades, nomeadamente na reação à perda da posse de bola, melhorando ao longo da época, nomeadamente no nível de agressividade e intensidade com que reagem à perda da bola (individual e coletivamente).

Para finalizar, os esquemas táticos (ofensivos e defensivos) são considerados fundamentais no futebol moderno, acreditando que podem ser decisivos para o resultado e desenrolar do jogo. Ofensivamente, a equipa aproveitou, com sucesso, situações de livre e canto e, defensivamente, não concedeu muitas oportunidades aos adversários, levando a afirmar que foram nos esquemas táticos onde os jogadores desenvolveram maior capacidade e consistência e que permitiram a concretização do objetivo da época.

---

### **3. Modelo de Treino**

O modelo de treino é determinado pelo processo de treino que permite operacionalizar e estabelecer uma elevada correlação com o modelo de jogo, materializando as ideias do treinador (Mesquita, 2000). Deste modo, quanto maior o grau de congruência do modelo de treino, com a implementação de metodologias específicas do treinador e o modelo de jogo, conceptualizado pelo próprio treinador, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores, de forma individual, e da equipa, de forma coletiva (Castelo, 2009).

Neste sentido, o modelo de treino é o suporte específico de preparação ao modelo de jogo que se pretende implementar mediante as dimensões de rendimento, como as dimensões técnico-táticas, físicas e psicológicas (Garganta, 1997; Oliveira, 2004; Silva, 2008). Para Castelo e Matos (2008), o modelo de treino é realizado através de diversos meios, métodos e formas, simulando a competição o máximo possível, sendo que quanto maior a harmonia entre ambos, maiores são as possibilidades de sucesso dos jogadores e da equipa.

Deste modo, o processo de treino passa pela prestação competitiva jogo a jogo, a partir de uma permanente interação entre o modelo de jogo, a dinâmica obtida da equipa no jogo anterior (aspectos positivos e negativos) e as características do próximo adversário (Silva, 2008).

#### **3.1. Planeamento**

O termo planear ou planificar refere-se à descrição e organização, antecipadamente, as condições de treino, objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona inúmeras vantagens (Garganta, 1991). Por sua vez, Castelo (2004) entende a planificação como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Para Mourinho (2001) é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objetivos, meios, conteúdos e estratégias de os alcançar, existindo a necessidade de reestruturar um modelo de ação.

De acordo com Castelo (1996), o planeamento distingue três tipos de planificação: a planificação conceptual, a planificação estratégica e a planificação tática.



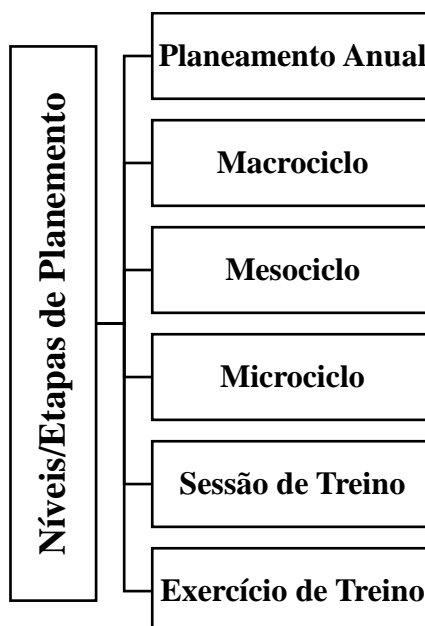
**Figura 24-** Tipos de planificação, adaptado de Castelo (1996).

A planificação concetual entende-se pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direcionar e orientar a trajetória da organização da equipa a curto-médio prazo (Castelo, 1996), ou seja, exprime-se no modelo de jogo da equipa a partir da análise organizacional da equipa no presente, pela conceção de jogo por parte do treinador na qual incidem as tendências evolutivas da modalidade e pela definição das orientações do trabalho da equipas e os meios para atingir os efeitos pretendidos.

Por sua vez, a planificação estratégica, segundo Castelo (1996), consiste na elaboração de planos estratégicos de intervenção que se traduzem em alterações pontuais e temporárias da expressão tática de base da equipa, influenciando a sua funcionalidade geral. Estas modificações estabelecem-se em função dos conhecimentos e do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva.

A planificação tática é definida pela aplicação prática, isto é, pelo caráter operativo da planificação concetual e estratégica, procurando, de forma racional e oportuna, utilizar durante o jogo as qualidades físicas, técnico-táticas e psicológicas, individuais e coletivas de todos os jogadores que constituem a equipa, organizados e coordenados com vista à concretização dos objetivos pré-estabelecidos (Castelo, 1996).

Segundo Costa e Santos (2011), cit. por Duarte (2015), a periodização envolve seis níveis fundamentais do planeamento, partindo de um plano macro até às unidades de planeamento micro.



**Figura 25-** Níveis e Etapas de Planeamento, adaptado de Costa e Santos (2011).

O planeamento anual assume-se como a macroestrutura da periodização de uma época desportiva. Geralmente, este planeamento corresponde a três períodos – o preparatório, que corresponde à pré-época; o competitivo, que corresponde ao período de duração das provas oficiais; o transitório, que corresponde ao término da época desportiva. Este nível é fortemente dependente do calendário competitivo a que a equipa está sujeita durante a época.

Na grandeza do macrociclo, é fundamental ter em consideração a periodização do mesmo, tendo em conta o calendário competitivo, as etapas, os períodos, os objetivos parciais e métodos de treino, bem como a definição e planificação de conteúdos (Costa & Santos, 2011).

O mesociclo, segundo Castelo (2002), define-se como unidade estrutural da preparação desportiva e é caracterizado por associar um conjunto de microciclos semelhantes que possuem direções e objetivos idênticos, com vista na acumulação dos efeitos positivos pretendidos e por produzir um significativo patamar de rendimento desportivo. Para Costa e Santos (2011), existem alguns aspetos fundamentais a ter em conta no planeamento, nomeadamente a organização de conteúdos, definindo quais os prioritários e quais os complementares, a progressividade, ciclicidade e relacionamento de conteúdos e a dinâmica das cargas a médio prazo.

Por sua vez, o microciclo, para Castelo (1998), é constituído pela programação de sequências de sessões de treino (geralmente semanal). Nesse microciclo existe uma repartição das cargas de treino e dos objetivos pelas sessões de treino, respeitando os fatores de treino, procurando uma evolução no nível de rendimento da equipa. Na construção dos microciclos é fundamental considerar diversos fatores que possam influenciar o seu planeamento, como a análise do jogo anterior, a análise da equipa adversária do próximo jogo, a definição, organização e estruturação

de conteúdos, a regulação e organização das unidades de treino, bem como a análise recente da prestação da equipa no processo de treino e competição (Costa & Santos, 2011).

De acordo com Castelo (2006), as sessões de treinos são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, formando um processo metodológico global e unitário. Costa e Santos (2011) consideram alguns fatores essenciais na construção de sessões de treino, nomeadamente a caracterização geral, a definição de objetivos e conteúdos, os gráficos e a descrição, a relação entre as partes da unidade de treino, a progressividade da unidade de treino e o controlo dos objetivos.

Por último, o exercício de treino pode ser considerado um ato motor sistemático cuja essência assenta na realização de movimentos de diferentes segmentos do corpo, executados simultânea e sucessivamente, coordenados e organizados de acordo com um determinado objetivo (Castelo, 2003). Para Queiroz (1986) e Castelo (1996,2002), a identidade e a especificidade são as características fundamentais do exercício. Castelo (2002) assume mesmo que, para que os efeitos de aplicação de uma forma regular, racional e metódica de exercícios de treino resultem em adaptações funcionais constantes, permanentes e duradouras, manifestando-se na elevação do rendimento desportivo dos praticantes ou das equipas, estes deverão ser caracterizados pela sua especificidade.

### **3.1.1. Planeamento Anual**

Posto isto, considera-se que estruturar a época em períodos (ou ciclos de treino), com características e objetivos específicos torna-se imprescindível para se realizar um planeamento eficaz (Garganta, 1991). Esta divisão auxilia na organização do processo de treino, tornando mais efetivo o conteúdo de preparação, face aos objetivos e o tempo a gerir (Garganta, 1993).

Nesse sentido, o conceito de periodização do treino, de acordo com Garganta (1993), refere-se à divisão da época em períodos, cada um dos quais com estrutura diferenciada – características e objetivos específicos -, em função da duração e das características do calendário competitivos, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos e aos princípios de treino que são implementados.

Assim, o tipo de periodização utilizado associa-se a três condições essenciais (Peixoto, 1999):  
1) Período Preparatório; 2) Período Competitivo; 3) Período Transitório.

#### **3.1.1.1. Período Preparatório**

Segundo Oliveira (2014), o período de preparação deve ser curto, mas com intensidades elevadas de modo a que os jogadores adquiram, o mais rápido possível, as capacidades técnico-táticas individuais e coletivas, físicas, cognitivas e psicológicas que o modelo de jogo idealizado obriga, levando a um aumento progressivo da forma desportiva neste período.

O período pré-competitivo teve algumas particularidades que condicionaram, calculadamente, a preparação para o início da competição.

O grupo de trabalho (equipa técnica, diretiva e jogadores) tiveram o primeiro ponto de contacto no passado dia 21 de julho de 2017, com uma reunião de apresentação da estrutura diretiva, da estrutura da equipa técnica, objetivos quantitativos e qualitativos e os recursos disponíveis.

No momento inicial, o plantel era constituído por cerca de trinta jogadores, alguns que transitaram da época anterior e outros que tiveram a sua formação futebolística noutros clubes do distrito. Esta tardia definição deveu-se, fundamentalmente, à conclusão da subida de divisão do campeonato da divisão de honra de Leiria, semanas antes ao começo da preparação da nova época.

Neste período, portanto, face ao elevado número de jogadores, procedeu-se à observação e seleção dos jogadores que teriam condições para integrar o plantel final com que se iniciaria a competição.

Desta forma, o período pré-competitivo foi organizado com a duração de quatro microciclos, com um total de dezoito sessões de treino e cinco jogos de preparação.

Na tabela 30 encontra-se a calendarização do período preparatório da época 2017/2018.

**Tabela 30-** Calendarização do Período Preparatório da época 2017/2018.

PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO 2017/2018							
MICROCICLO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
24-JUL A 30-JUL					FOLGA	JOGO DE PREPARAÇÃO	FOLGA
	ST 1	ST 2	ST 3	ST 4			
31-JUL A 6-AGO					Folga	ST 9	ST 10
	ST 5	ST 6	ST 7	ST 8		JOGO DE PREPARAÇÃO	ST 11
7-AGO A 13-AGO	FOLGA					JOGO DE PREPARAÇÃO	FOLGA
		ST 12	JOGO DE PREPARAÇÃO	ST 13	ST 14		
14-AGO A 20-AGO	FOLGA						FOLGA
		ST 15	ST 16	ST 17	ST 18	JOGO DE PREPARAÇÃO	

Os jogos de preparação foram realizados com outras equipas a pertencerem ao Campeonato Nacional de Iniciados, com a seguinte calendarização:

- ✓ **29 de julho de 2017** – Associação Académica de Coimbra vs. SCL Marrazes (Coimbra) 11h | Resultado: 8-0;
- ✓ **5 de agosto de 2017** – SCL Marrazes vs. Clube Atlético da Pontinha (Marrazes) 17h | Resultado: 1-4;
- ✓ **9 de agosto de 2017** – SCL Marrazes vs. CD Fátima (Marrazes) 19h | Resultado: 2-1;
- ✓ **12 de agosto de 2017** – SCL Marrazes vs. Sertanense FC (Marrazes) 10h30 | Resultado: 1-0;

✓ **19 de agosto de 2017** – SCL Marrazes vs Viseu United (Marrazes) 17h | Resultado: 1-0.

### 3.1.1.2. Período Competitivo

Neste período, a periodização assume uma lógica evolutiva do modelo de jogo e dos seus princípios. A componente tática é a principal coordenadora de todo o processo evolutivo da periodização, onde se procura a manutenção ou aquisição progressiva da forma desportiva (Oliveira, 2014).

Tal como explanado anteriormente, o Campeonato Nacional da categoria encontra-se dividido em três fases.

Resumidamente, na primeira fase, participaram 72 (setenta e duas) equipas, agrupadas em 6 séries (designadas desde a “A” até à “F”) de 12 (doze) equipas cada série. Esta fase realizou-se a apenas uma volta, isto é, as equipas apenas se defrontaram uma vez entre elas. De cada série, apuraram-se as quatro primeiras classificadas para a 2ª fase – Apuramento de Campeão, enquanto que as restantes oito equipas qualificaram-se para a 2ª fase - Manutenção/Descida. A equipa do S.C.L. Marrazes ficou enquadrada na série D, com as equipas do C.D. Fátima, U.D. Leiria, C.A.D. Entroncamento, A.A. Santarém, Caldas S.C., E.A.S. Marinha Grande, C.D. Portalegrense 1925, N.S. Rio Maior, S.C.L. Marrazes, Sertanense F.C., S.L. Cartaxo e A.C. Marinhense.

A primeira fase teve início no passado dia 27 de agosto de 2017, onde na primeira jornada enfrentámos o CAD Entroncamento na condição de visitados. A primeira fase teve a duração de onze jornadas, terminando no dia 5 de novembro de 2017.

Na tabela 31 encontram-se os resultados dos jogos realizados enquadrados na 1ª fase da competição.

**Tabela 31-** Resultados dos jogos realizados para a 1ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados 2017/2018.

Jornada	Data	Jogo	Resultado
1ª	27-ago-17	SCL Marrazes vs CAD Entroncamento	0-2
2ª	3-set-17	NS Rio Maior vs SCL Marrazes	1-0
3ª	10-set-17	SCL Marrazes vs UD Leiria	0-2
4ª	17-set-17	SL Cartaxo vs SCL Marrazes	0-3
5ª	24-set-17	SCL Marrazes vs CD Portalegrense 1925	1-1
6ª	30-set-17	AC Marinhense vs SCL Marrazes	0-1
7ª	8-out-17	SCL Marrazes vs Sertanense FC	1-0
8ª	15-out-17	CD Fátima vs SCL Marrazes	9-0
9ª	22-out-17	SCL Marrazes vs EAS Marinha Grande	0-6
10ª	29-out-17	SCL Marrazes vs Caldas SC	0-1
11ª	5-nov-17	AA Santarém vs SCL Marrazes	1-1

Ao terminar esta 1ª fase, a nossa classificação foi o 7º lugar com 11 pontos conquistados, fruto de 3 vitórias, 2 empates e 6 derrotas, com um total de 7 golos marcados e 23 golos sofridos.

Na tabela 32 encontra-se a classificação final da primeira fase do campeonato nacional de iniciados.

**Tabela 32-** Classificação Final da 1ª Fase do Campeonato Nacional – Série D.

Posição	Equipa	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Pontuação
1	CD Fátima	11	8	3	0	32	4	27
2	CAD Entroncamento	11	9	0	2	32	7	27
3	UD Leiria	11	8	1	2	21	6	25
4	AA Santarém	11	7	3	1	24	7	24
5	EAS Marinha Grande	11	6	3	2	37	10	21
6	Caldas SC	11	6	1	4	24	11	19
7	SCL Marrazes	11	3	2	6	7	23	11
8	CD Portalegrense 1925	11	3	1	7	10	23	10
9	NS Rio Maior	11	3	1	7	12	16	10
10	SL Cartaxo	11	2	0	9	5	44	6
11	AC Marinhense	11	1	2	8	3	22	5
12	Sertanense FC	11	1	1	9	4	38	4

Terminada a 1ª fase, as equipas do CD Fátima, CAD Entroncamento, UD Leiria e AA Santarém qualificaram-se para a 2ª fase – Apuramento de Campeão. As restantes equipas ficaram apuradas para a 2ª fase - Manutenção/Descida, que se disputou por campeonato a duas voltas, levando as equipas a defrontarem-se duas vezes (casa e fora). Esta fase teve a particularidade de as equipas iniciarem a competição com metade dos pontos obtidos na 1ª fase (em caso de número ímpar de pontos, arredonda por excesso), levando a uma maior competitividade e equilíbrio.

Desta forma, a equipa do SCL Marrazes iniciou a 2ª fase com 6 pontos, colocando-se à partida na 3ª posição.

A tabela 33 representa a classificação por pontos ao início da 2ª fase – Manutenção/Descida do Campeonato Nacional, Série D.

**Tabela 33-** Classificação Inicial da 2ª Fase – Manutenção/Descida, Série D do Campeonato Nacional de Iniciados.

Posição	Equipa	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Pontuação
1	EAS Marinha Grande	0	0	0	0	0	0	11
2	Caldas SC	0	0	0	0	0	0	10
3	SCL Marrazes	0	0	0	0	0	0	6
4	CD Portalegrense 1925	0	0	0	0	0	0	5
5	NS Rio Maior	0	0	0	0	0	0	5
6	AC Marinhense	0	0	0	0	0	0	3
7	SL Cartaxo	0	0	0	0	0	0	3
8	Sertanense FC	0	0	0	0	0	0	2

As equipas que terminaram nas últimas três posições, foram relegadas para os respetivos campeonatos distritais, enquanto que as primeiras cinco permaneceram no Campeonato Nacional da categoria.

A segunda fase teve início no passado dia 26 de novembro de 2017, onde na primeira jornada enfrentámos o Caldas SC na condição de visitados. A 2ª fase teve a duração de catorze jornadas, terminando no dia 8 de abril de 2018.

Na tabela 34 encontram-se os resultados dos jogos realizados enquadrados na 2ª fase da competição.

**Tabela 34-** Resultados dos jogos realizados para a 2ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados 2017/2018.

Jornada	Data	Jogo	Resultado
1ª	26-nov-17	SCL Marrazes vs Caldas SC	1-1
2ª	3-dez-17	EAS Marinha Grande vs SCL Marrazes	2-0
3ª	10-dez-17	SCL Marrazes vs CD Portalegrense 1925	1-1
4ª	17-dez-17	AC Marinhense vs SCL Marrazes	3-1
5ª	30-dez-17	Sertanense FC vs SCL Marrazes	1-2
6ª	7-jan-18	SCL Marrazes vs NS Rio Maior	3-3
7ª	21-jan-18	SL Cartaxo vs SCL Marrazes	0-1
8ª	28-jan-18	Caldas SC vs SCL Marrazes	1-0
9ª	4-fev-18	SCL Marrazes vs EAS Marinha Grande	0-1
10ª	10-fev-18	CD Portalgrense 1925 vs SCL Marrazes	0-2
11ª	4-mar-18	SCL Marrazes vs AC Marinhense	1-2
12ª	10-mar-18	SCL Marrazes vs Sertanense FC	1-0
13ª	31-mar-18	NS Rio Maior vs SCL Marrazes	0-0
14ª	8-abr-18	SCL Marrazes vs SL Cartaxo	3-0

Terminada a 2ª Fase – Manutenção/Descida, Série D, as equipas relegadas para os campeonatos distritais foram o Sertanense FC, o SL Cartaxo e o NS Rio Maior. A equipa do SCL Marrazes terminou no 4º lugar, fruto dos 25 pontos conquistados, através de cinco vitórias, quatro empates e cinco derrotas, com quinze golos marcados e quatorze sofridos.

A tabela 35 representa a classificativa final da 2ª fase – Manutenção/Descida, Série D do Campeonato Nacional de Iniciados.

**Tabela 35-** Classificação Final da 2ª Fase - Manutenção/Descida, Série D do Campeonato Nacional 2017/2018.

Posição	Equipa	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Pontuação
1	EAS Marinha Grande	14	11	2	1	44	9	46
2	Caldas SC	14	8	5	1	31	12	39
3	AC Marinhense	14	8	3	3	24	16	30
4	SCL Marrazes	14	5	4	5	15	14	25
5	CD Portalegrense 1925	14	6	2	6	18	23	25
6	NS Rio Maior	14	5	2	7	30	27	22
7	SL Cartaxo	14	1	2	11	5	34	8
8	Sertanense FC	14	1	2	11	10	42	7

O planeamento desenvolvido no período competitivo, principalmente com a 2ª fase do campeonato nacional, foi mais ao encontro da estratégia de jogo e com o sistema alternativo de modo a obter o melhor resultado, ao invés do brilho e respeito ao princípio geral que procurámos aplicar.

O período competitivo teve início no dia 21 de agosto de 2017 e terminou no dia 8 de abril de 2018, contabilizando trinta e três microciclos, com um total de cento e três sessões de treino e vinte e cinco jogos oficiais.

O microciclo padrão para o período competitivo consistiu em três sessões semanais com o jogo ao domingo.

A tabela 36 representa o microciclo-tipo aplicado ao longo do período competitivo da época 2017/2018.

**Tabela 36-** Representação de um microciclo-tipo para o período competitivo.

PERÍODO COMPETITIVO 2017/2018							
MICROCICLO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PADRÃO	FOLGA	ST	ST	FOLGA	ST	FOLGA	COMPETIÇÃO

### 3.1.1.3. Período Transitório

O período transitório define-se pelo período que decorre desde o fim da competição até ao final da época desportiva. Esta fase, pode ser caracterizada por uma fase de relaxamento, onde a carga física e mental é substancialmente reduzida. No entanto, durante esta fase particular, decorreu um Torneio Extraordinário, organizado pela Associação de Futebol de Leiria. Nesta competição participaram as cinco equipas do distrito de Leiria que participaram na edição 2017/2018 do Campeonato Nacional de Iniciados, ou seja, o AC Marinhense, o Caldas SC, a EAS Marinha Grande, a UD Leiria e o SCL Marrazes.

Desta forma, o período competitivo poderia ser prolongado para englobar esta competição, no entanto, considerámos não existir qualquer objetivo competitivo a cumprir neste torneio, a não ser o de dar minutos de jogo aos jogadores menos utilizados durante a competição, propriamente dita. Considerámos ser um prémio justo para aqueles que, não estando tão diretamente ligados ao jogo, não deixaram de ser fundamentais para ajudar os companheiros de equipa, seja na aquisição do rendimento necessário, seja com a componente mental e apoio que é fundamental em qualquer escalão.

Este período decorreu desde o dia 9 de abril de 2018 ao dia 13 de maio de 2018, quando termina o Torneio Extraordinário.

Os jogos do Torneio Extraordinário foram realizados com outras equipas a pertencerem ao Campeonato Nacional de Iniciados, com a seguinte calendarização:

- ✓ **22 de abril de 2018** – SCL Marrazes vs. AC Marinhense (Marrazes) 10h30 | Resultado: 0-2;
- ✓ **1 de maio de 2018** – UD Leiria vs. SCL Marrazes (Santa Eufémia) 15h00 | Resultado: 3-0;
- ✓ **6 de maio de 2018** – EAS Marinha Grande vs. SCL Marrazes (Picassinos) 10h30 | Resultado: 0-0;
- ✓ **13 de maio de 2018** – SCL Marrazes vs. Caldas SC (Marrazes) 10h30 | Resultado: 0-0.

No Torneio Extraordinário, ficámos em 5º lugar, conquistando 2 pontos, fruto de 2 empates e 2 derrotas, com 0 golos marcados e 5 golos sofridos.

Com base nos resultados obtidos e sabendo não ter presente um objetivo competitivo, esta competição permitiu que os jogadores menos utilizados adquirissem maior experiência de competição e permitiu analisar que esses mesmos jogadores não tinham condições para, em jogos com objetivo competitivo, dar o contributo ao nível da exigência do campeonato nacional, demonstrando a heterogeneidade do plantel do SCL Marrazes.

### 3.2. Metodologias de treino

Para Garganta (2004), existem várias formas de jogar futebol e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar.

É inequívoco que existe uma relação direta entre o modelo de jogo e modelo de treino, em que o primeiro surge como um guião e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino (Castelo, 2009).

Deste modo, o processo de treino passa pela prestação competitiva jogo a jogo, a partir de uma permanente interação entre o modelo de jogo, a dinâmica obtida pela equipa no jogo anterior e as características do próximo adversário (Silva, 2008) e, assim, a especificidade é uma determinante numa metodologia de treino integrado em que os exercícios criados são o mais situacionais possível, ou seja, tira-se do jogo aquilo que é mais importante e transporta-se para o treino, sendo este constituído por ações do próprio jogo (Teodorescu, 2003; Oliveira, 2004).

O exercício de treino é qualquer tarefa que pressupõe uma adaptação de um atleta ou conjunto de atletas para a concretização do objetivo desejado. Castelo (2004) refere que o treino não deve ser fundamentalista e o treinador deve ser flexível, nomeadamente nos conteúdos do treino, sem, no entanto, desvirtuar os princípios da visão de treino e de jogo do treinador, de acordo com o modelo de jogo idealizado.

Neste sentido, Castelo (2004) defende que os métodos de treino decorrem da lógica do jogo e, agrupa os exercícios da seguinte forma:

- Métodos de Preparação Geral;
- Métodos Específicos de Preparação.

Na tabela 37 encontra-se esquematizado a árvore de exercícios de treino e os respetivos agrupamentos.

**Tabela 37-** Métodos de treino segundo a nomenclatura de Castelo (2003).


MÉTODOS DE PREPARAÇÃO GERAL (MPG)	EXERCÍCIOS DE PREPARAÇÃO GERAL (EPG)	RESISTÊNCIA
		FORÇA
		FLEXIBILIDADE
		VELOCIDADE
<b>EXERCÍCIOS DE TREINO</b>	<b>EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL (EEPG)</b>	<b>DESCONTEXTUALIZADO MANUTENÇÃO DA POSSE DE BOLA EM CIRCUITO LÚDICO-RECREATIVOS</b>
<b>MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO (MEP)</b>	<b>EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO (EEP)</b>	<b>PADRONIZADO SETORIAL FINALIZAÇÃO SITUAÇÕES FIXAS METAESPECIALIZADO COMPETITIVO</b>

### 3.2.1. Métodos de Preparação Geral

Os métodos de preparação geral (MPG) são todos os meios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador. Este método pretende potenciar uma capacidade isoladamente, fomentar processos de preparação, ativar processos de recuperação e concretizar uma base orgânica funcional (Castelo & Matos, 2008), tais como a resistência, a força, a flexibilidade e a velocidade.

Na tabela 38, encontra-se representado o exercício “Estrela”, exercício de preparação geral aplicado ao longo da época 2017/2018.

**Tabela 38-** Exercício representativo dos Métodos de Preparação Geral.

EXERCÍCIO	ESQUEMA	TEMPO				
		EX.	ÚTIL	DES	TOTAL	
<b>Exercício - "Estrela"</b>						
<b>Classificação (Castelo):</b> Exercício de Preparação Geral.						
<b>Objetivo:</b> Velocidade Resistente.						
<b>Descrição:</b> Jogador realiza saltos laterais ou horizontais. Ao sinal sonoro, sai um elemento em velocidade contornar a vara e chegar ao ponto final e repõe a fila seguinte. 3 séries de 4 saídas (uma volta à "estrela") para cada jogador, com intervalo de 30 segundos entre cada série.			10'	3' + 3' + 3'	30'' + 30''	15'
<b>Forma:</b> 4 Grupos.		<b>Espaço:</b> 15x15 metros.				

### 3.2.2. Métodos Específicos de Preparação

Os métodos específicos de preparação (MEP) podem considerar exercícios que visam potenciar as relações jogador-bola e relações jogador-objetivo do jogo. Neste sentido, os MEP dividem em exercícios específicos de preparação geral (EEPG) e exercícios específicos de preparação (EEP).


#### 3.2.2.1. Exercícios Específicos de Preparação Geral

Os EEPG, segundo Castelo e Matos (2008), estabelecem a relação do jogador com a bola sem envolver diretamente a concretização do objetivo fundamental do jogo, isto é, o golo. Estes podem agrupar-se em quatro categorias: descontextualizado/aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse de bola (MPB), em circuito e lúdico-recreativos.

##### 3.2.2.1.1. Descontextualizado

Estes exercícios de treino são operacionalizados tendo em conta os contextos situacionais do jogo. As tarefas motoras específicas são isoladas da realidade estrutural e funcional em que estas se expressam durante a competição, quebrando-se as conexões mais relevantes entre informação e ação do jogo (Castelo & Matos, 2008). A tabela 39 representa um exemplo de exercício aplicado para a categoria em questão;

**Tabela 39-** Exercício representativo de EEPG – Descontextualizado.

EXERCÍCIO	ESQUEMA	TEMPO			
		EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
Exercício - "Y"		12'	3'	-	12'
Classificação (Castelo): EEPG - Descontextualizados.			+		
Objetivo: Potenciar ações técnicas (passe, receção, desmarcação e contenção).			3'		
Descrição: Em formato Y, realiza combinação direta e: I-condução de bola; II-receção e passe; III-combinação direta; IV-combinação indireta (ambos os lados).			3'		
Forma: 4 posições.			3'		
Espaço: 40x20 m					

##### 3.2.2.1.2. Manutenção da Posse de bola

Estes exercícios de treino são caracterizados pela criação de condições que objetivam decisões e ações de resolução das diferentes situações de jogo pela prioridade de conservação da bola (Castelo & Matos, 2008). A tabela 40 representa um exemplo de exercício aplicado para a situação de MPB;

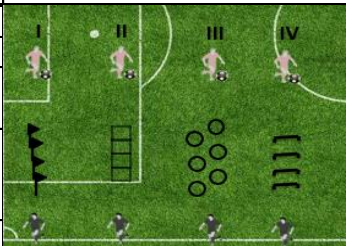
**Tabela 40-** Exercício representativo de EEPG - Manutenção da Posse de Bola.

EXERCÍCIO		ESQUEMA	TEMPO			
			EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
Exercício - MPB com Pórticos.			18'	8' + 8'	2'	18'
Classificação (Castelo): EEPG - Manutenção da Posse de Bola.						
Objetivo: Organização Ofensiva (MPB).						
Descrição: 2 equipas em campo reduzido procuram manter a bola e concretizar pontos com um passe entre os pórticos para um colega de equipa. Condicionantes: Nº de toques, condicionar nº de pórticos, nº de bolas.						
Forma: 8x8	Espaço: 40x30 m.					

### 3.2.2.1.3. Em Circuito

Estes exercícios de treino são constituídos por um conjunto de tarefas motoras organizadas em percurso ou estações, onde as tarefas a realizar pelos jogadores individual ou em pequenos grupos se diferencia pelo seu caráter geral ou específico (Castelo & Matos, 2008). A tabela 41 representa um exemplo de exercício aplicado para a situação de circuito;

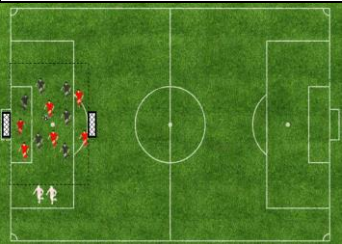
**Tabela 41-** Exercício representativo de EEPG - Em Circuito.

EXERCÍCIO		ESQUEMA	TEMPO			
			EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
Exercício - Circuito Coordenação+Aperfeiçoamento Técnico			14'	3' + 3' + 3' + 3'	2'	14'
Classificação (Castelo): EEPG - Em Circuito.						
Objetivo: Desenvolver capacidades motoras e aperfeiçoamento técnico.						
Descrição: Por estações: Estação I- Slalom sem bola + Primeiro toque; Estação II- Skipping Frontal/Lateral + Rressalto de bola; Estação III- Multisaltos + Volley; Estação IV - Salto pés juntos + Cabeceamento.						
Forma: 4 Estações	Espaço: 40x30 m.					

### 3.2.2.1.4. Lúdico-Recreativos

Estes exercícios promovem atividades e tarefas individuais e coletivas de caráter lúdico, de diversão, motivação e ambiente competitivo saudável no âmbito de integração e coesão da equipa, bem como, minimizar as tensões de caráter interno e externo que derivam de situações pré ou pós-competição (Castelo & Matos, 2008). A tabela 42 representa um exemplo de exercício aplicado para a situação em questão.

**Tabela 42-** Exercício representativo de EEPG - Lúdico-Recreativo.

EXERCÍCIO	ESQUEMA	TEMPO			
		EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
<b>Exercício - "Golos de cabeça"</b>		10'	10'	-	10'
<b>Classificação (Castelo):</b> EEPG - Lúdico-Recreativos.					
<b>Objetivo:</b> Potenciar motivação e espírito de equipa.					
<b>Descrição:</b> Jogo em campo reduzido em que só é permitido jogar com a mão e o golo só é válido se for através de cabeceamento vindo de um passe de um colega.					
<b>Forma:</b> 8x8					

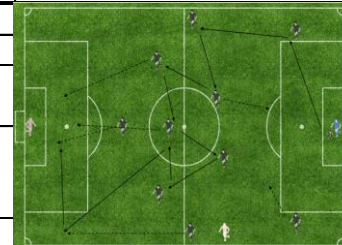
### 3.2.2.2. Exercícios Específicos de Preparação

Por sua vez, os EEP permitem estabelecer diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva, tendo sempre em foco o objetivo fundamental do jogo, o golo (Castelo & Matos, 2008). Estes podem agrupar-se em seis categorias: padronizados, setorial, finalização, situações fixas, metaespecializados e competitivos.

#### 3.2.2.2.1. Padronizados

Estes exercícios de treino estabelecem-se como formas precárias ou superiores de organização da equipa com o objetivo de induzir, dirigir, moldar e coordenar as tomadas de decisão, comportamentos e interações de caráter individual, setorial e intersectorial (Castelo & Matos, 2008). A tabela 43 representa um exercício aplicado para a situação de exercício padronizado;

**Tabela 43-** Exercício representativo de EEP- Padronizado.

EXERCÍCIO	ESQUEMA	TEMPO			
		EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
<b>Exercício - 10x0</b>		15'	15'	-	15'
<b>Classificação (Castelo):</b> EEP - Padronizado.					
<b>Objetivo:</b> Organização Ofensiva.					
<b>Descrição:</b> Ataque sem oposição, executar segundo o modelo de jogo movimentações de I, II e III Fase de Construção.					
<b>Forma:</b> GR+10x0+GR					

#### 3.2.2.2.2. Setorial

Estes exercícios de treino promovem condições de jogo para a otimização do trabalho coletivo, fundamentalmente nos processos específicos de um setor (intra-setorial) ou na articulação entre setores (intersectorial) (Castelo & Matos, 2008). A tabela 44 representa um exercício aplicado para a situação em questão;

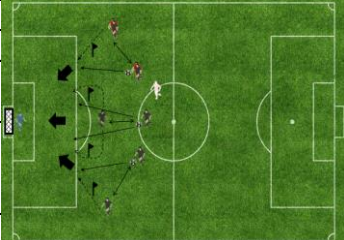
**Tabela 44-** Exercício representativo de EEP- Setorial.

EXERCÍCIO	ESQUEMA	TEMPO			
		EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
<b>Exercício</b> - Jogo reduzido com Apoios na Largura		22'	10' +	2'	22'
<b>Classificação (Castelo)</b> : EEP - Setorial					
<b>Objetivo</b> : Organização Ofensiva (Largura).					
<b>Descrição</b> : Jogo em campo reduzido com 2 apoios na largura. Condicionantes: I- para finalizar tem de ir aos dois corredores laterais; II- quem passou para o apoio não pode receber consecutivamente (mobilidade da equipa); III- N.º de toques					
<b>Forma</b> : GR+4x4+GR+2					

### 3.2.2.2.3. Finalização

Estes exercícios de treino potenciam a criação de contextos situacionais de carácter individual e coletivo propícias à finalização com elevadas probabilidades de sucesso, onde se aperfeiçoa e otimiza as decisões e ações de remate em momentos sucessivos (Castelo & Matos, 2008). A tabela 45 representa um exercício aplicado para a situação de finalização;

**Tabela 45-** Exercício representativo de EEP- Finalização.

EXERCÍCIO	ESQUEMA	TEMPO			
		EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
<b>Exercício</b> - Finalização		18'	15'	-	18'
<b>Classificação (Castelo)</b> : EEP - Finalização					
<b>Objetivo</b> : Organização Ofensiva (Finalização).					
<b>Descrição</b> : Definir 2 situações a rodar de posição: I- Combinação entre Ex e MC (corredores laterais); II- Combinação entre MC e Av (corredor central).					
<b>Forma</b> : 2x0+GR					

### 3.2.2.2.4. Situações Fixas

Estes exercícios de treino são construídos e praticados na base de sub-rotinas específicas do jogo, preparadas e executadas a partir de esquemas táticos, como os cantos, lançamentos de linha lateral, livres e reposição de bola (Castelo & Matos, 2008). Neste grupo enquadram-se situações de finalização com elevadas possibilidades de golo (fase ofensiva) ou de proteção da baliza e de recuperação da posse de bola (fase defensiva). A tabela 46 representa um exercício aplicado para situações fixas;

**Tabela 46-** Exercício representativo de EEP- Situações Fixas.

EXERCÍCIO		ESQUEMA	TEMPO			
			EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
Exercício - Esquemas Táticos			20'	15'	-	20'
Classificação (Castelo): EEP - Situações Fixas.						
Objetivo: Esquemas Táticos (Cantos Defensivos).						
Descrição: Definir posicionamentos e comportamentos a adotar em situação de cantos defensivos, com defesa mista, segundo o modelo de jogo adotado.						
Forma: GR+10x7	Espaço: 50x64 m					

### 3.2.2.2.5. Metaespecializados

Estes exercícios de treino direcionam-se, especificam-se e potenciam as missões táticas de certos ou todos os jogadores, em simultâneo ou separadamente, as quais derivam do seu estatuto estratégico dentro da organização dinâmica da equipa (Castelo & Matos, 2008). A tabela 47 representa um exercício aplicado para a situação em questão;

**Tabela 47-** Exercício representativo de EEP- Metaespecializado.

EXERCÍCIO		ESQUEMA	TEMPO			
			EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
Exercício - Jogo Específico Corredores.			35'	15' + 15'	5'	35'
Classificação (Castelo): EEP - Metaespecializado.						
Objetivo: Organização Ofensiva.						
Descrição: Jogo em campo reduzido condicionado em três corredores onde: Corredores laterais 1x1; corredor central 5x5. Condicionar: I- nº de toques; II- nº de jogadores; III- Golo apenas de cruzamento.						
Forma: GR+1x1+5x5+1x1+GR	Espaço: 50x64 m					

### 3.2.2.2.6. Competitivos

Estes exercícios de treino são em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo. São aqueles que mais se aproximam, do ponto de vista estrutural e funcional, das exigências e das condições reais inerentes no jogo formal (Castelo & Matos, 2008). A tabela 48 representa um exercício aplicado para a situação em questão.

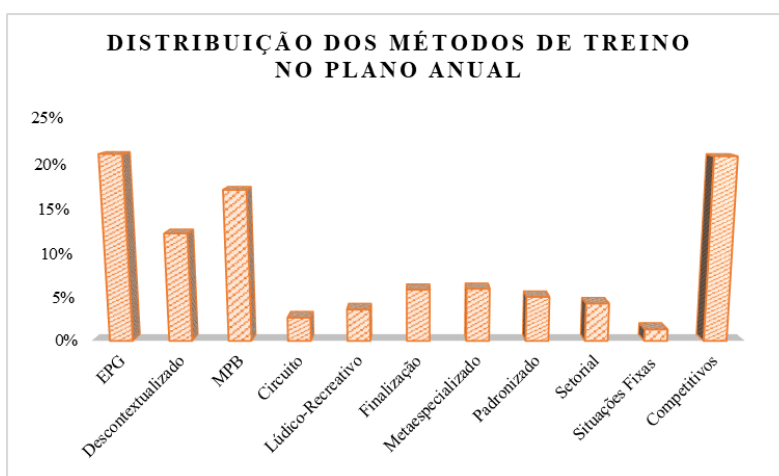
**Tabela 48-** Exercício representativo de EEP- Competitivos.

EXERCÍCIO		ESQUEMA	TEMPO			
			EX.	ÚTIL	DES	TOTAL
Exercício - Jogo Formal			65'	30' + 30'	5'	65'
Classificação (Castelo): EEP - Competitivos.						
Objetivo: Organização Ofensiva e Defensiva.						
Descrição: Jogo formal com condicionantes: I- Nº de toques; II- Circulação pelos três corredores; III- Zonas de pressão.						
Forma: GR+10x10+GR	Espaço: 100x64 m					

### 3.3. Análise do Processo de Treino

A época desportiva iniciou-se no dia 21 de julho de 2017 e terminou no dia 13 de maio de 2018. Foram realizadas cento e trinta e cinco sessões de treino, contabilizadas em quarenta e dois microciclo, perfazendo cerca de nove mil, quatrocentos e sessenta e um minutos de treino, ou seja, aproximadamente cento e cinquenta e oito horas de treino, com uma média de setenta minutos por sessão de treino.

Face a este volume de treino, a figura 26 apresenta a relação entre o volume de treino e a distribuição pelos métodos de treinos utilizados ao longo da época. No anexo 1 encontra-se tabela representativa do total de volume treino e a distribuição dos métodos de treino.



**Figura 26-** Relação entre volume de treino e métodos de treino.

Analisando os valores apresentados, concluímos que os métodos de treino em destaque e valorizados ao longo da época desportiva foram os exercícios de preparação geral (21%) e os exercícios específicos de preparação, na vertente competitiva (21%).

Verificamos que os exercícios de preparação geral contribuíram uma fatia importante, sendo essencialmente utilizada em exercícios com o objetivo de ativação e recuperação ativa. Por sua vez, constatamos que o método de treino competitivo representa um papel fundamental na preparação pelo facto do planeamento de treino da equipa ter sido realizado segundo uma forma específica de jogo, com a essência e natureza da competição a aproximar-se de perto ao método de treino em questão.

Prontamente, surge os exercícios específicos de preparação geral, na vertente de manutenção da posse de bola (17%), indicador este que vai ao encontro daquilo que se procura dentro do modelo de jogo, adotando um método de jogo ofensivo de ataque posicional, valorizando a posse de bola.

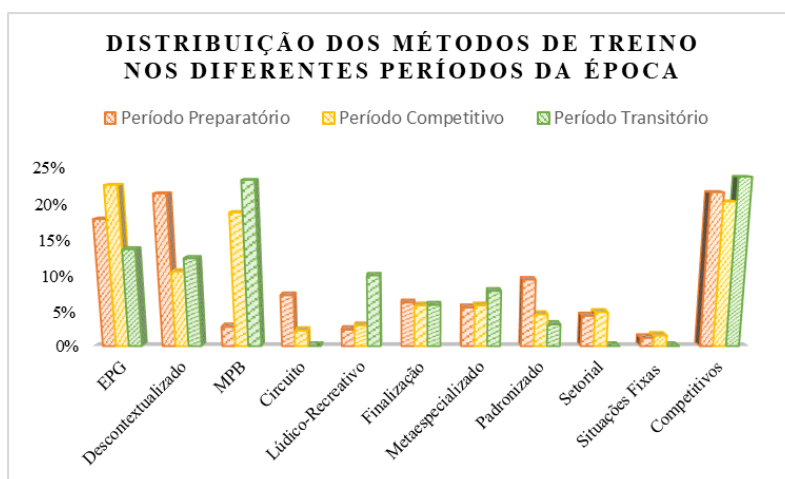
Outro método de treino que representa um valor significativo no planeamento do treino é o exercício específico de preparação geral, na vertente descontextualizado (12%), onde se procura

desenvolver e potenciar as capacidades técnicas individuais de modo aos jogadores sejam capazes de oferecer as suas qualidades em prol do coletivo e do princípio de jogo que tentamos implementar no modelo de jogo.

Por outro lado, o reduzido volume de treino aplicado nos exercícios específicos de preparação, na vertente de situações fixas (2%) justifica-se pelo reduzido tempo de treino disponível e onde defendemos que a prioridade eram outros aspetos do jogo.

### 3.3.1. Distribuição dos Métodos de Treino por Período da Época

O planeamento da época divide-se em três grandes ciclos: Período Preparatório, Período Competitivo e Período Transitório. A figura 27 apresenta a especificidade de métodos de treino aplicados nos diferentes períodos do planeamento da época desportiva.

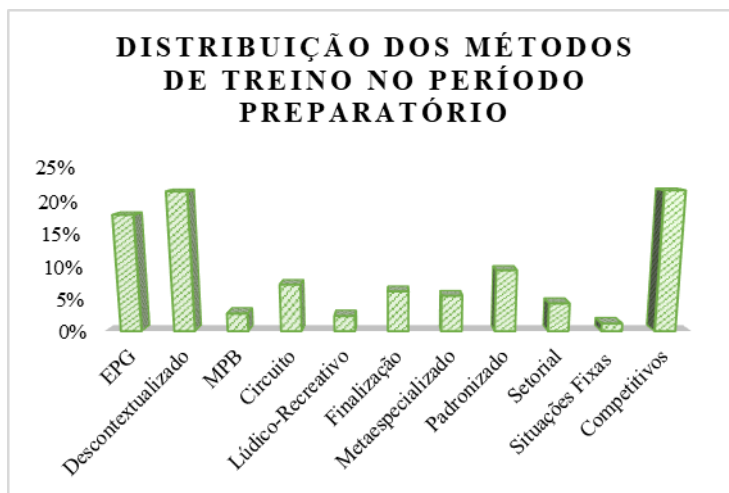


**Figura 27-** Relação dos métodos de treino nos diferentes períodos da época.

Desfragmentando os dados apresentados, podemos analisar os diferentes períodos e caracterizar cada um destes face à especificidade e necessidades no planeamento.

Comparando os três períodos, observamos que existe uma evolução no volume de treino dedicado a exercícios de manutenção da posse de bola, lúdico-recreativos e metaespecializados, e uma redução no volume de treino no treino em circuito, aperfeiçoamento técnico e padronizado.

A figura 28 apresenta a especificidade dos métodos de treino utilizados ao longo do período preparatório, ou seja, o período que antecede a competição.

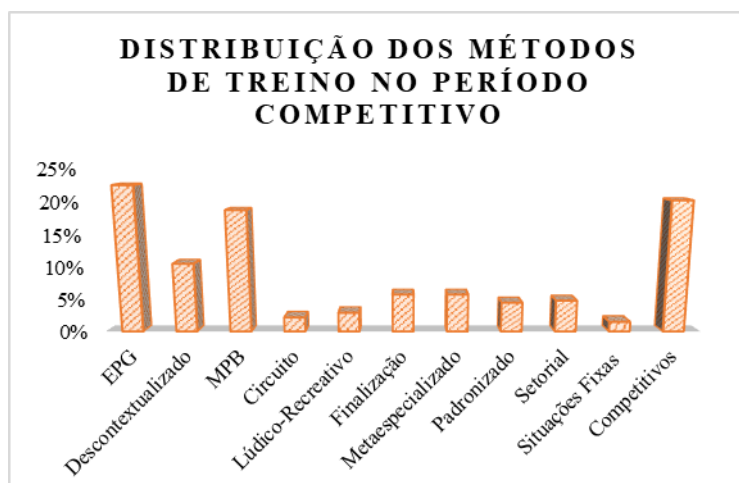


**Figura 28-** Relação dos métodos de treino no período preparatório.

Segundo os dados apresentados, podemos concluir que, no período preparatório, o foco do planeamento foi na observação e potenciamento do conhecimento do jogo, bem como trabalhar o modelo de jogo através de exercícios competitivos (22%), no aperfeiçoamento técnico dos jogadores, através de exercícios descontextualizados (21%) e na preparação física dos jogadores, através de exercícios de preparação geral (18%).

Face às condicionantes na preparação do período preparatório com a indefinição do plantel e com a diferença de realidade competitiva na transição de época, este planeamento foi ao encontro do esperado, procurando dar condições técnicas e físicas aos jogadores que permitissem corresponder de forma positiva às exigências competitivas.

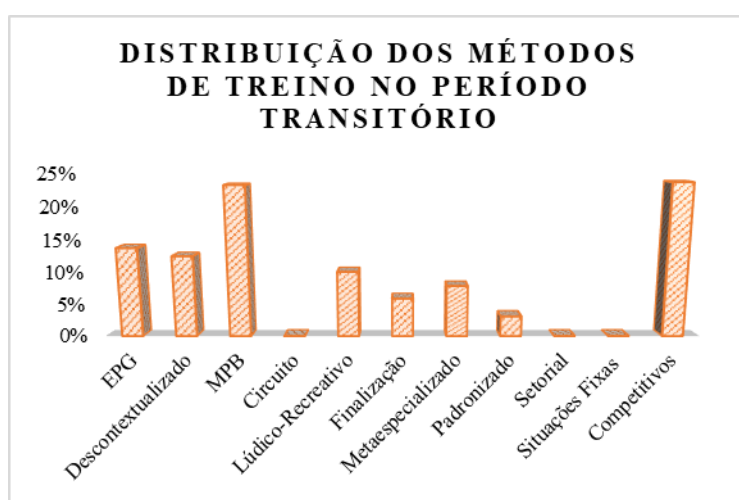
Com o terminar do período preparatório, iniciou-se o período competitivo, onde a principal especificidade deste ciclo foi a obtenção e concretização do objetivo maior e desportivo da época – manutenção no campeonato nacional de iniciados. A figura 29 apresenta a especificidade dos métodos de treino utilizados ao longo do período competitivo.



**Figura 29-** Relação dos métodos de treino no período competitivo.

Por sua vez, no período competitivo, concluímos que o planeamento focou-se nos exercícios de preparação geral (23%), seguindo-se os exercícios competitivos (20%) e os exercícios de manutenção da posse de bola (19%). A justificação prende-se pelas breves pausas competitivas verificadas durante a 1ª e 2ª fase e na transição de uma para a outra, levando a que o planeamento sofresse uma adaptação e existisse uma maior preocupação para a preparação física, fundamentalmente, que permitisse, nos momentos decisivos da época, levar vantagem perante os adversários. Ainda, aplicou-se durante o microciclo 16 um protocolo de preparação física, abrangendo componentes como a resistência, força e coordenação motora, durante uma das interrupções durante o período competitivo, contribuindo em grande peso para a alta percentagem de volume de treino para os exercícios de preparação geral.

Para finalizar, o período transitório caracteriza o ciclo final da época desportiva, levando a uma descompressão de cargas e do conteúdo e informação sobre o jogo para os jogadores. A figura 30 apresenta a especificidade dos métodos de treino utilizados durante o período transitório.



**Figura 30-** Relação dos métodos de treino no período transitório.

Neste ciclo, observamos que o foco direccionou-se nos exercícios competitivos (24%) e de manutenção de posse de bola (23%). Verificamos, também, um aumento significativo dos exercícios lúdico-recreativos (10%) e exercícios metaespecializados (8%). Estes dados permitem-nos concluir que neste período, face à ausência de objetivos competitivos, o planeamento dirige-se ao encontro de otimizar e potenciar individualmente e coletivamente os jogadores, preparando, de certa forma, os jogadores para o ano seguinte.

Neste ciclo ainda foi permitido fomentar o espírito de equipa e motivação dos jogadores, bem como a competitividade entre eles de forma saudável.

### **3.4. Protocolo do Jogo**

O protocolo de jogo esclarece sobre toda a logística e planeamento deste, nomeadamente sobre a concentração e deslocação, palestra, aquecimento para o jogo, preparação para o jogo, preleção durante a competição, intervalo do jogo e final do jogo.

#### **3.4.1. Concentração e Deslocação**

A concentração para os jogos, quer em situação de visitantes ou visitados, era realizada no complexo Aldeia do Desporto. Em condição de visitado, a concentração era marcada para 1h45min antes do início da competição. Em condição de visitante, era considerada essa 1h45min mais a hora prevista para a deslocação, sendo que os jogadores eram transportados pelas carrinhas que o clube disponibilizava.

#### **3.4.2. Palestra**

Este momento tinha a duração aproximadamente de 20 minutos, onde o treinador procurava fazer um enquadramento do jogo e da competição, comunicava a estratégia para o jogo, abordando os momentos de organização ofensiva e defensiva, transições e esquemas táticos. Após a palestra, os jogadores equipavam-se, mantendo a concentração competitiva.

#### **3.4.3. Aquecimento para o Jogo**

O aquecimento era realizado pelos treinadores adjuntos. O treinador Hugo Magalhães ficava responsável pelo aquecimento específico de guarda-redes, enquanto o treinador João Paraíso ficava responsável pelo aquecimento dos jogadores de campo.

Numa primeira fase, os jogadores realizavam passe e receção, em duplas, com distâncias curtas (3-5 metros), na tentativa de adaptarem-se às condições do campo e ao tipo de relva, com uma duração de cerca de 5 minutos.

Após esta primeira fase, os jogadores realizavam mobilização articular dos membros superiores e inferiores, integrando alguns exercícios de flexibilidade dinâmica e força reativa. Esta fase tinha a duração de 7 minutos.

Posteriormente, os jogadores de campo executavam um exercício de MPB (20 x 25 metros), na forma de 5x5 com zonas de progressão. Este exercício tinha a duração de 3 minutos, sendo repetido por 3 vezes, com período de recuperação de 45 segundos entre cada repetição.

Antes do desenvolvimento do exercício de velocidade de deslocamento e reação (2 minutos), a equipa realizava finalização analítica, combinando com um dos treinadores para rematar à baliza, durante cerca de 5 minutos.

#### **3.4.4. Preparação para o Jogo**

Após os jogadores terem realizado o período de aquecimentos, os jogadores hidratavam e trocavam as camisolas de aquecimento pelas camisolas de jogo. Posto isto, o grupo reunia, dando as mãos em círculo, com o treinador a passar uma frase de motivação e o grupo realizava o grito “Quem nós somos? (Capitão), Sport Clube Leiria e Marrazes (Todos), Quem nós somos? (Capitão), A força de quem veste de negro (Todos), O que nós queremos? (Capitão), Ganhar, Ganhar, Ganhar (Todos)”.

#### **3.4.5. Preleção/Feedback durante a Competição**

Durante o jogo, os treinadores procuravam corrigir erros da nossa equipa e ajustavam certos posicionamentos devido a alterações da equipa adversária. O treinador utilizou muitas vezes o feedback motivacional e informativo.

#### **3.4.6. Intervalo do Jogo**

Todos os jogadores recolhiam aos balneários (salvo fosse para realizar alguma substituição ao intervalo), e os primeiros 5 minutos era para os jogadores relaxarem, hidratarem-se e refrescarem-se, bem como tratar de alguma lesão ou mazela. Enquanto isto, a equipa técnica conferenciava sobre o conteúdo da preleção e possíveis alterações, tanto ao nível da estratégia como da formação da equipa. Nos restantes 5 minutos, o treinador principal transmitia os aspetos positivos e aspetos a melhorar, terminando sempre com uma mensagem de motivação para a equipa.

#### **3.4.7. Final do Jogo**

Após o término do jogo, os jogadores agradeciam ao público e recolhiam ao balneário, onde o treinador fazia um breve resumo do jogo.

### **3.5. Observação e Análise de Jogo**

No futebol, os momentos de decisão são mais aleatórios e deliberativos para o desfecho de qualquer partida (Teixeira, Loureiro & Sequeira, 2015), tornando a análise do jogo e treino essencial para o desenvolvimento das equipas.

A análise de jogo com base na observação dos comportamentos dos jogadores tem sofrido um processo evolutivo ao longo dos anos, nomeadamente na modalidade de futebol (Pereira, 2010). Nesse sentido, Garganta (2001) considera que essa evolução tem sido acompanhada por um aumento exponencial da importância da observação e da influência na preparação desportiva, reforçando que este processo trouxe uma evolução nas fórmulas de investigação, com o objetivo de identificar, detalhadamente, o número, tipo e frequência das tarefas realizadas ao longo de um jogo.

As investigações têm surgido, nas variadas modalidades desportivas, com o intuito de compreender a diferença entre o rendimento dos jogadores e das equipas, através da identificação dos fatores que determinam o resultado da eficácia das ações táticas individuais e coletivas (Anguera, 2000).

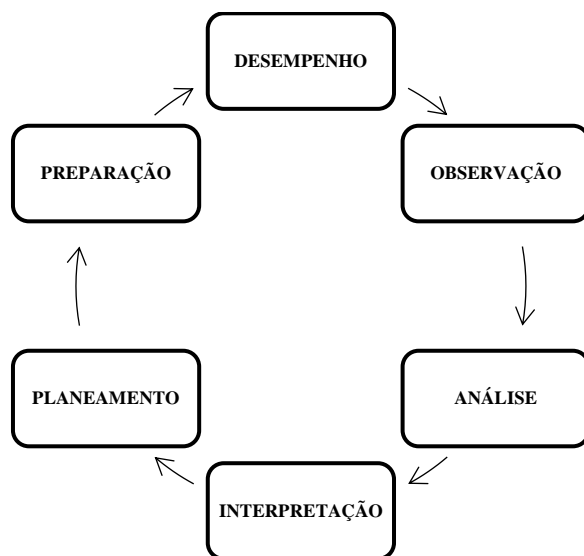
No que concerne à observação e análise de jogo, o pensamento moderno evoluiu para a análise qualitativa, deixando os modelos e métodos onde predominava a análise quantitativa, sendo que, neste momento, a observação e análise de jogo tornou-se uma ferramenta indispensável para avaliar o rendimento no futebol (Ventura, 2013). Este facto deve-se, segundo Vázquez (2012), à necessidade de obter o máximo de rendimento competitivo, levando a que treinadores e investigadores procurem aprofundar o conhecimento das variáveis e componentes que caracterizem o jogo.

Tal como mencionado anteriormente, o processo de treino passa pela prestação competitiva jogo a jogo, a partir de uma permanente interação entre o modelo de jogo, a dinâmica obtida da equipa no jogo anterior (aspectos positivos e negativos) e as características do próximo adversário (Silva, 2008), daí Ventura (2013) considerar que o modelo de análise de jogo é fundamental para o treinador definir o microciclo, de forma a preparar uma estratégia o mais eficiente possível, tendo em conta o adversário e a sua própria equipa.

Os investigadores consideram que a análise de jogo ganha cada vez mais preponderância no planeamento e preparação das equipas (Malta & Travassos, 2014), permitindo aproximar o treino da competição. Castelo (2003) defende que o treino que se pretende preconizar da observação do jogo para o treino se baseia no princípio da especificidade, isto é, o exercício de treino deve-se caracterizar pelo elevado grau de concordância e identidade com a lógica interna do jogo. Matias e Greco (2009) indicam que a análise da performance tática possibilita configurar modelos de atividade dos jogadores e das equipas, promovendo o desenvolvimento de métodos de treino, de forma a garantir a maior especificidade na transferibilidade para o jogo. Assim, a análise deve

assentar na determinação da estrutura do rendimento, dos fatores chave e respetiva hierarquização (Pereira, 2010), onde o treinador procura perceber o que é necessário para que a sua equipa seja bem-sucedida e, posteriormente, procura induzir no treino os comportamentos desejados.

Nesse sentido, Carling, Williams, e Reilly (2006) referem um conjunto de etapas fundamentais para uma análise de desempenho eficaz: 1) desempenho, operacionalizando as ações; 2) observação das ações; 3) análise da performance e resultado das ações; 4) interpretação dos dados; 5) planeamento de novas ações; 6) preparação para o próximo desempenho.



**Figura 31-** Processo de análise de desempenho, adaptado de Carling *et al.* (2006).

A análise pode ser realizada sobre duas perspetivas (Carling *et al.*, 2006): análise notacional, através da recolha de informação de eventos no jogo durante e após um jogo, avaliando e classificando o desempenho dos jogadores; análise de movimento, com a análise de indicadores individuais e de características do movimento dos jogadores ao longo da partida, sem utilizar a análise qualitativa.

Neste sentido, a análise de jogo realizada ao longo da época desportiva consistia numa análise qualitativa, elaborada individualmente por cada elemento da equipa técnica e, no dia após a competição procurava-se debater com os restantes elementos.

## 4. Reflexão Crítica

Terminado o processo de aprendizagem e de evolução, é tempo de se refletir sobre várias questões que foram fundamentais ao longo deste período.

Analisando-se todo o processo e a evolução, integrado na equipa técnica dos Sub-15 do Sport Clube Leiria e Marrazes, pode-se concluir que foi um ano de concretização, pela conquista ao nível de objetivos quantitativos e qualitativos, muito devido à possibilidade de se trabalhar num clube que ambiciona evoluir para atingir patamares mais desafiantes, bem como pelo facto de ter tido a possibilidade de trabalhar ao lado de um dos treinadores com maior currículo ao nível do futebol de formação.

Assim, para além do objetivo competitivo principal – manutenção no campeonato nacional de iniciados – ter sido concretizado, enaltece-se ainda mais o feito face às características e dificuldades a que o clube, diretores, equipa técnica e jogadores estavam sujeitos, tais como:

- ✓ Clube atravessa uma renovação diretiva;
- ✓ Único escalão do clube com participação nos campeonatos nacionais;
- ✓ Dificuldade na definição do plantel, com número significativo de jogadores e provenientes de outros clubes;
- ✓ Jogadores sem experiência e competitividade para a exigência do campeonato nacional.

Analisando a performance da equipa, pode-se dizer que a qualidade de jogo apresentada melhorou significativamente em comparação com a apresentada numa fase inicial da época, conseguindo-se conciliar a obtenção de resultados quantitativos com os resultados qualitativos, refletindo a grande evolução que a equipa atingiu.

Relativamente à vertente humana e relacional com os diversos agentes intervenientes, a adaptação foi bastante facilitada e positiva, quer em termos profissionais quer em termos pessoais, justificada pela minha experiência anterior no clube e pela congruência de objetivos ambiciosos e exigentes entre mim e os restantes agentes.

Na parte operacional, nomeadamente no processo de treino, a evolução foi significativa, pois implicou a aplicação de uma grande panóplia de exercícios, feedbacks, treinos específicos e individualizados, bem como a análise de aspetos positivos, aspetos a melhorar na equipa e aspetos a ter cautela e aspetos a explorar nas equipas adversárias, na preparação para a competição.

Um aspeto menos positivo foi a falta de filmagem de jogos para analisar através de vídeo, devido ao facto de nem sempre termos disponível uma pessoa para essa tarefa. No entanto, no final de cada jogo e no período entre o jogo e o primeiro treino do microciclo seguinte, cada elemento fazia a sua própria análise ao jogo para debater em conjunto com a restante equipa técnica.

Concomitantemente, no final de cada sessão de treino, debatia-se os aspetos positivos e negativos, com a preparação do treino seguinte conforme os objetivos e conteúdos pretendidos dentro do modelo de jogo, a evolução dos jogadores, as cargas necessárias e as características do próximo adversário, no ponto de vista estratégico-tático.

Findado o período desportivo, as perspetivas para o futuro são as de assumir a responsabilidade de gerir uma equipa técnica no futebol juvenil, numa das equipas do clube, pois sentimos que as condições que o clube oferece e a abertura para investimento ao nível de materiais, equipamentos, recursos humanos especializados (maior número de treinadores com curso superior na área de desporto e treino desportivo), bem como de novas ideias que permitam o clube aproximar-se das equipas profissionais e que atuam nos campeonatos nacionais, levam-nos a perspetiva na aposta pessoal.

Por fim, sugere-se que o clube aposte na contratação de recursos humanos de análise e scouting. Perante a competitividade regional que existe, torna-se fundamental esta questão, porque se queremos os melhores jogadores, não podemos estar à espera que eles apareçam, mas temos de adotar um sistema de “recrutamento”, que é o que acontece com os melhores clubes.

## PARTE II – ESTUDO

Este segundo capítulo surge na medida em elaborar um estudo quantitativo/qualitativo na medida em que nos possa ser útil para a melhoria de competências numa área de interesse pessoal.

Assim, o estudo a realizar tratar-se-á de verificar a influência técnico-tática na manipulação das condicionantes estruturais nos jogos reduzidos, aplicado na equipa onde se exerceu as funções de treinador-adjunto, em contexto de estágio. A escolha por este tema deve-se pela observação e tentativa de compreensão de um aspeto global como a tomada de decisão e de que forma esta pode ser desenvolvida para que os jogadores possam melhorar a sua taxa de sucesso de ações individuais e coletivas em competição.

### 1. Introdução

Os jogos desportivos coletivos não são contextos estáveis na medida em que a informação do jogo é absoluta. Pelo contrário, os jogadores, para terem sucesso na tarefa, necessitam de adaptar as suas ações e comportamentos para um contexto dinâmico que implica constantes mudanças comportamentais e informacionais do jogo (Passos, Araújo, Davids & Shuttleworth, 2008).

Desta forma, os treinadores questionam-se: Como se preparam os jogadores e as equipas a ter sucesso em jogos predominantemente imprevisíveis? Passos *et al.* (2008) reportam que é fundamental direcionar o foco para a relação jogador-ambiente durante o treino de forma a encorajar os atletas a procurar soluções favoráveis para desequilibrar o sistema (quando atacam) e para manter o sistema (quando defendem). Os autores ainda propõem que a forma de concretizar este objetivo é através da conceção de tarefas que incluam variabilidade que simulam sistemas competitivos que possam vir a concretizarem-se em jogo formal. Nesta lógica, conseguindo os jogadores, em ambiente controlado (treino), concretizar as diferentes tarefas com sucesso dentro da enorme variabilidade provocada pelo treino, a sua aptidão e predisposição para a procura de soluções em ambiente aberto (jogo) será maior e resultará em sucesso.

Na procura de corroborar esta proposta, o estudo terá como objetivo verificar o comportamento dos jogadores num exercício em organização ofensiva (com bola), onde se procurará dar informações distintas de forma a caracterizar os objetivos específicos de cada constrangimento/condicionante inculcida.

O estudo decorreu durante o biénio 2017/2018, com a observação de três treinos da equipa de iniciados do Sport Clube Leiria e Marrazes, onde o período de observação ocorreu num período transitório da época desportiva 2017/2018. Numa segunda fase, procedeu-se à análise e tratamento de dados, onde se foi avaliar, dentro dos parâmetros definidos (ações técnicas), a taxa de sucesso das suas ações e a sua relação com a tomada de decisão. Posteriormente, a discussão e análise dos dados obtidos permitiu-nos estabelecer se a manipulação dos constrangimentos influenciava a tomada de decisão no treino numa equipa de futebol juvenil.

Para o tratamento de dados foi utilizado o software Video Observer (programa de observação e análise de vídeo por definição de parâmetros) e SPSS (análise estatística).

## 2. Enquadramento Teórico

Nos últimos anos, os modelos cognitivos tradicionais têm vindo a ser desafiados por um conjunto de teorias relacionadas com a psicologia ecológica como a teoria dos sistemas dinâmicos (Michaels & Beek, 1995), surgindo diversos estudos que adotam esta perspetiva (Grehaigne, Bouthier & David, 1997; McGarry, Anderson, Wallace, Hughes & Franks, 2002).

Matos *et al.* (2006) explanam sobre a situação 1x1 característica dos jogos desportivos coletivos, considerando uma díade entre o atacante e o defensor. Esta díade, em parceria com a baliza, forma um sistema.

Aproveitando o exemplo citado por Matos *et al.* (2006), o objetivo do atacante, nesta situação, é destruir a estabilidade do sistema, ultrapassando o opositor. No entanto, o defensor reage aos movimentos do atacante. Por exemplo, se o defensor conseguir manter a sua posição entre o atacante e a baliza, o sistema mantém-se estável. Caso contrário, se o atacante ultrapassar o defensor, ocorre a quebra de simetria do sistema. Neste sentido, Araújo, Davids, Bennett, Button, e Chapman (2004) consideram que o ajustamento constante entre os dois jogadores pode ser compreendido como uma forma de coordenação interpessoal.

Mahlo (1969) apresentou o conceito de “ato tático”, argumentando que os jogadores exploram a situação para conseguir a melhor solução para cada momento. No entanto, o autor considerou que este processo estava regulado por uma “resolução mental do problema”, isto é, o jogador percebe e analisa o jogo, define uma solução mental do problema (tendo em conta o seu conhecimento do jogo) e define a ação que resolverá o problema. Esta perspetiva exige que os jogadores e as equipas conheçam todas as situações do jogo, bem como as consequências que podem tomar para realizarem uma correspondência adequada com base no que percebem, as soluções mentais e a ação que vão realizar.

Por sua vez, Araújo, Davids, e Hristovski (2006) consideram que a variabilidade de situações não se pode resolver pela cabeça do jogador, pelo contrário, deve emergir pela interação de todas as condicionantes que atuam a cada momento, isto é, os constrangimentos. Segundo Newell (1996), os constrangimentos podem referir-se ao jogador, ao ambiente ou à tarefa.

O processo de tomada de decisão reflete a execução de uma solução que encaixa nessa determinada situação para conseguir o objetivo (Araújo, Travassos, Torrents & Vives, 2011). Essas soluções surgem da exploração do ambiente e da deteção de *affordances* (possibilidades de ação), tendo em conta as capacidades dos indivíduos envolvidos (Araújo *et al.*, 2006; Fajen, Riley & Turvey, 2009).

Segundo Araújo *et al.* (2011), durante um jogo coletivo, a coordenação entre os diferentes membros se baseará na capacidade de adaptação às mudanças de contexto. Muitas sessões de treino ou aprendizagem têm como objetivo a estabilização de comportamentos, enquanto que o compromisso dos jogos coletivos passa por destabilizar esses comportamentos (p.e. para se

verificar uma ação de finalização no futebol, a equipa atacante tem que romper com a dinâmica do jogo estável entre as equipas). Neste sentido, os jogadores necessitam de explorar o contexto e criar relações de interação com os seus colegas de equipa e adversários para que consigam resolver o problema de cada situação única que surge. Assim, mais que memorizar um grande número de ações ou sequências de ações, o jogador necessita de desenrolar a sua capacidade para detetar os constrangimentos específicos que afetam a sua concretização do objetivo (Davids, Button & Bennett, 2008).

Vários autores (Davids, Williams, Button & Court, 2001; Araújo *et al.*, 2004) salientam a importância da manipulação dos constrangimentos de forma a otimizar o processo de treino, interpretando-se que a estabilidade dos padrões de coordenação pode ser alterada pela imposição de constrangimentos ao indivíduo, como por exemplo a informação disponível e as instruções fornecidas ou as relações antropométricas entre atacante e defesa (Kugler, Kelso & Turvey, 1982; Newell, 1996; Araújo *et al.*, 2004).

A tomada de decisão emerge do processo contínuo e crítico na procura de informação para atuar e atuar para deter melhor a informação (Gibson, 1979; Araújo *et al.*, 2006). Posto isto, nem toda a informação será relevante para a concretização do objetivo, pelo que se condicionar a perceção da informação para que esta filtre a informação que possa determinar o sucesso ou insucesso no jogo no seu contexto específico (Araújo *et al.*, 2011).

## **2.1. Estudos de aplicação já realizados**

Considerando a temática da tomada de decisão, Matos *et al.* (2006) analisaram o efeito da manipulação de constrangimentos na tomada de decisão na situação de 1 x 1 na modalidade de basquetebol. Os constrangimentos manipulados foram a instrução e o escalonamento corporal que permitiram concluir que ambos influenciam a dinâmica do sistema, podendo ser adaptado igualmente aos restantes jogos coletivos.

Santos, Padilha, e Teoldo (2014) analisaram a relação entre o comportamento tático e a tomada de decisão tendo em conta os princípios táticos defensivos como a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio, a concentração e a unidade defensiva. Os autores concluíram que a tomada de decisão está negativamente correlacionada com a incidência do princípio da concentração, o que pressupõe que os jogadores planeiam as suas ações e adaptam-se a um estilo defensivo mais conservador, enquanto os jogadores mais impulsivos nas suas decisões apresentam um estilo defensivo mais agressivo.

Por outro lado, Almeida, Ferreira, e Volossovitch (2012) analisaram a influência das diferentes regras aplicáveis nos jogos de campo reduzido, observando a performance ofensiva. A prática consistiu na realização de jogos com diferentes condicionantes, onde se incluem regra livre (sem limite de toques por jogador), limitação de dois toques e limitação de quatro toques por jogador.

Os resultados permitiram entender que a manipulação de constrangimentos como as regras do jogo, influenciam diretamente o comportamento dos jogadores e, conseqüentemente, promovem a aquisição técnica e desenvolve a performance dos praticantes.

**Tabela 49-** Estudos empíricos que manipulam as condicionantes do jogo.

<b>Estudos</b>	<b>Amostra</b>	<b>Categorias / Variáveis</b>	<b>Procedimentos</b>
Matos <i>et al.</i> (2006)	10 atletas com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos.	Vantagem, Quebra de Simetria, Número de Quebras de Simetria, Tempo de Passagem do Meio-Campo, Variabilidade da Trajetória da Atacante e Variabilidade da Distância do Ponto Médio.	Análise de Vídeo e Análise Estatística.
Santos <i>et al.</i> (2014)	154 jovens do género masculino com idade inferior a 17 anos (Escalão Sub-17).	Princípios Táticos Defensivos: Contenção, Cobertura Defensiva, Equilíbrio, Concentração e Unidade Defensiva.	Análise de vídeo recolhido, FUT-SAT e IGT.
Almeida <i>et al.</i> (2012)	8 jovens do género masculino com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos (Escalão Sub-13).	Duração da posse de bola, número de jogadores envolvidos, toques na bola, passes, relação jogadores envolvidos/duração, relação toques na bola/duração, relação passes/duração, relação toques na bola/jogadores envolvidos, relação passes/jogadores envolvidos, relação passes/toques na bola, remates, relação golos/remates e sequências ofensivas.	Análise de vídeo recolhido.

O estudo de Folgado, Lemmink, Frencken, e Sampaio (2014) visa identificar de que forma o comportamento tático coletivo varia entre equipas de diferentes idades e diferentes condições de jogos em campo reduzido, como a dimensão do campo jogado. Folgado *et al.* (2014) observaram que as variáveis coletivas podem ajudar a compreender as implicações táticas nos jogos em campo reduzido e na relação entre comprimento e largura da equipa, servindo como adaptação dos princípios “largura” e “concentração”, refletindo a disposição da equipa no campo, podendo ser usada como medida de comparação.

Silva *et al.* (2014) analisaram as diferenças no comportamento a nível tático das equipas e de como a qualidade técnica influencia o comportamento coletivo da equipa tendo manipulado a dimensão do campo. Os resultados encontrados surgem no sentido de compreender que o comportamento tático é flexível e pode ser esboçado intencionalmente através da manipulação de variáveis como, neste caso, a dimensão do espaço de jogo. Segundo Silva *et al.* (2014), os treinadores podem controlar o tamanho, a forma e o espaço entre os jogadores (colegas e opositores) e, assim, constranger a emergência de *affordances* como adaptações táticas enquanto especifica a própria natureza dos constrangimentos da tarefa em jogos em campo reduzido.

**Tabela 50-** Estudos empíricos que manipulam as dimensões do campo.

Estudos	Amostra	Categorias / Variáveis	Procedimentos
Folgado <i>et al.</i> (2014)	30 jovens com idades compreendidas entre os 7 e os 13 anos (Escalões Sub-9, Sub-11 e Sub-13).	$Lpwratio$ (relação entre comprimento e largura da equipa) e distância entre centróides das equipas.	Análise de vídeo recolhido, TACTO e MatLab.
Silva <i>et al.</i> (2014)	20 jovens do género masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos (Escalão Sub-17).	Soma das distâncias entre jogadores da equipa e o seu oponente (TS), espaço efetivo jogado (EPS), rácio comprimento por largura jogado (PLpW), média de informação de centróides na direção longitudinal (AMI longitudinal) e média de informação de centróides na direção lateral (AMI lateral).	GPS.

Outros autores concentraram-se em analisar os efeitos da relação numérica, isto é, a superioridade, igualdade ou inferioridade numérica, nos jogos em campo reduzido.

Travassos, Vilar, Araújo, e McGarry (2014) consideraram o número de jogadores envolvidos, a distância de cada atacante em relação ao centróide da equipa, a distância de cada defesa em relação ao centróide da equipa, a superfície da equipa que ataca, a área da superfície da equipa que defende e a distância do centróide ataque-defesa. Travassos *et al.* (2014) concluíram que a manipulação da igualdade e desigualdade numérica nos jogos em campo reduzido restringe o rendimento a nível tático das equipas, principalmente ao nível defensivo, em que o comportamento dos jogadores é fortemente condicionado quando em inferioridade numérica, verificando que os jogadores nessa condição se retraem no campo, baixando a sua linha defensiva para uma zona mais junto à sua baliza, encurtando o espaço jogado.

Por sua vez, Vilar *et al.* (2014) verificaram a influência da relação numérica com jogos em campo reduzido sob a forma de 5 x 5, 5 x 4 e 5 x 3, onde concluíram que a manipulação da relação numérica influencia o comportamento dos jogadores que atacam, ou seja, a equipa em processo ofensivo beneficia de uma estratégia mais lateralizada, levando a equipa que defende a criar mais espaço entre eles e causando desequilíbrios e espaços a explorar.

**Tabela 51-** Estudos empíricos que manipulam a relação numérica.

<b>Estudos</b>	<b>Amostra</b>	<b>Categorias / Variáveis</b>	<b>Procedimentos</b>
Travassos <i>et al.</i> (2014)	15 jovens com idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos.	Distância de cada atacante para o centróide, distância de cada defesa para o centróide, área da superfície da equipa atacante, área da superfície da equipa defensiva e distância do centróide do ataque-defesa.	Análise de vídeo recolhido, TACTO e MatLab.
Vilar <i>et al.</i> (2014)	15 jovens do género masculino com idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos.	Distância interpessoal, distância relativa para interceptar o remate e a distância relativa para interceptar o passe.	Análise de vídeo recolhido, TACTO e MatLab.

## 2.2. Síntese

Dado que o estudo pretende analisar de que forma os constrangimentos do jogo podem melhorar em contexto de treino a tomada de decisão, a revisão da literatura permitiu enquadrar a temática de forma a poder ser útil na potencialização do treino e rendimento dos jogadores na competição.

Procuramos, assim, enquadrar o processo de tomada de decisão nas teorias estudadas, tentando-se perceber quando é que a mesma acontece e qual o seu nível de sucesso.

No que diz respeito às condicionantes do jogo, a literatura identifica alguns constrangimentos que podem ser manipulados de forma a melhorar o processo de tomada de decisão (Matos *et al.*, 2006; Santos *et al.*, 2014; Travassos *et al.*, 2014). Para a relação numérica, os estudos analisados concluem que esta influencia a tomada de decisão, na medida que esta melhora em condições de superioridade numérica. E, por fim, a dimensão do campo influencia a eficácia do processo observado no sentido de que com maior espaço disponível as distâncias entre colegas e opositores aumenta e o processo é mais eficaz.

Neste sentido, o problema que pretendemos explorar dirige-se para a análise da manipulação destes constrangimentos e a sua influência no processo de tomada de decisão nos jogos reduzidos.

### **3. Objetivo do Estudo**

A realização deste estudo pretendeu verificar o comportamento dos jogadores num exercício em organização ofensiva (com bola), onde se procurou dar informações distintas de forma a caracterizar os objetivos específicos de cada constrangimento/condicionante inculcida.

Através do comportamento dos jogadores procuramos compreender de que a informação/constrangimento inserido no exercício influencia a sua tomada de decisão (sucesso/insucesso) e, assim, melhorar o rendimento do jogador na competição.

## 4. Metodologia

A metodologia do estudo descreve todos os procedimentos metodológicos, entre os quais o processo de recolha de dados, a caracterização da amostra, os parâmetros considerados, o processo de tratamento de dados e os procedimentos estatísticos necessários para concretizar no desenho experimental do estudo.

### 4.1. Recolha de Dados

A observação e recolha de dados foi realizada através de jogos no formato 4 x 4, num campo com dimensões de 40 x 25 metros com duas mini-balizas (1,7 x 1 metros). Cada jogo teve a duração de 4 minutos com intervalos de recuperação de 3 minutos entre cada um. No início de cada sessão foi providenciado um aquecimento baseado em processos de corrida, alongamentos e exercício de manutenção da posse de bola. A recolha de dados decorreu em três sessões, em dias diferentes, com cada sessão a contabilizar quatro situações diferentes, perfazendo um total de 12 jogos.

**Situação 1:** jogo 4 x 4 num campo com dimensões de 40 x 25 metros e com duas mini-balizas.

**Situação 2:** jogo 4 x 4 num campo com dimensões 30 x 20 metros e com duas mini-balizas.

**Situação 3:** jogo 4 x 3 num campo com dimensões de 40 x 25 metros e com duas mini-balizas.

**Situação 4:** jogo 4 x 4 num campo com dimensões de 40 x 25 metros e com duas mini-balizas e com a condicionante do portador da bola não poder fazer passe ao jogador que lhe passou a bola (devolução da bola).

Na recolha de dados foi utilizada uma câmara de vídeo com tripé, o programa Video Observer (Videobserver®, Portugal), onde estava o sistema de observação com combinações de parâmetros e critérios do que se pretendeu avaliar. Por último, os dados obtidos nesse programa foram transferidos para um software de tratamento de dados estatístico, o SPSS Statistics versão 20 (Microsoft® Corporation, U.S.A.), para estabelecer as devidas relações entre variáveis e concluir sobre o objetivo do estudo.

### 4.2. Caracterização da Amostra

A amostra foi constituída por oito jogadores da equipa de Iniciados (sub-15 anos) do Sport Clube Leiria e Marrazes, equipa que milita no campeonato nacional da categoria, com atletas com uma média de idade de 14,4 anos e experiência da modalidade de 5 anos.

### 4.3. Sistema de Parâmetros/Variáveis

O sistema de observação utilizado no estudo agrupou variáveis dependentes e independentes, como exposto na tabela 52.

**Tabela 52-** Identificação do tipo de variáveis e os respectivos parâmetros.

VARIÁVEIS	PARÂMETROS
INDEPENDENTES (Contextual)	Dimensão do Campo
	Relação Numérica
	Regras do Jogo
DEPENDENTES (Tarefa)	Passe
	Drible
	Remate
	Número de Jogadores Envolvidos
	Duração do Processo Ofensivo

As variáveis independentes são aquelas que estão definidas no contexto, isto é, são os parâmetros específicos da tarefa/situação. Neste caso particular, as variáveis independentes foram a dimensão do campo (40 x 25 metros e 35 x 20 metros), a relação numérica (superioridade/inferioridade numérica e igualdade numérica) e a condicionante informacional (portador da bola não pode devolver ao último portador da bola).

**Tabela 53-** Identificação das variáveis independentes e os indicadores correspondentes.

VARIÁVEIS INDEPENDENTES	INDICADORES
Dimensão do Campo	Maior
	Menor
Relação Numérica	Igualdade
	Superioridade
	Inferioridade
Regras do Jogo	Sim
	Não

Por sua vez, as variáveis dependentes são aquelas que correspondem à tarefa dentro do contexto, ou seja, são os parâmetros que vão ser ditados pelas ações dos intervenientes e que dependem destes. Neste estudo, as variáveis dependentes foram o passe (0 – 3, 4 – 7 ou + 7), o drible (0 - 2 ou + 2), o remate (sucesso ou insucesso), o número de jogadores envolvidos (1, 2, 3 e 4) e a duração do processo ofensivo (0-15 segundos ou + 15 segundos).

**Tabela 54-** Identificação das variáveis dependentes e os indicadores correspondentes.

VARIÁVEIS DEPENDENTES	INDICADORES
Passe	0-3
	4-7
	+ 7
Drible	0-2
	+ 2
Remate	Sucesso
	Insucesso
Número de Jogadores envolvidos	1
	2
	3
	4
Duração do Processo Ofensivo	0-15 segundos
	+ 15 segundos

Neste sentido, passamos à descrição pormenorizada de cada uma das variáveis e indicadores utilizados.

#### 4.3.1. Variáveis Independentes

Como já mencionado anteriormente, estas variáveis dizem respeito aos parâmetros do contexto, isto é, aqueles que são definidos e próprios de cada situação observada.

**Dimensão do campo:** a variável em questão caracteriza as duas situações onde se observará o comportamento e ações dos jogadores em campos com dimensões distintas (um maior e outro menor). O campo maior terá dimensões de 40 x 25 metros e o menor de 35 x 20 metros.

**Relação Numérica:** esta variável é caracterizada pela relação entre o número de jogadores que ataca e que defende. Este parâmetro pode considerar inferioridade numérica, quando a equipa atacante tem um menor número de jogadores que a equipa que defende; igualdade numérica, quando o número de jogadores que ataca e defende é igual; superioridade numérica, quando a equipa que ataca tem um número maior de jogadores do que a equipa que defende.

**Regras do Jogo:** a variável informacional considera as situações em que se condiciona o passe entre o jogador que recebe a bola e o que a entregou levando, desta forma, ao portador da bola procurar o drible ou passar a outro colega de equipa.

#### 4.3.2. Variáveis Dependentes

Ao invés das variáveis independentes, as variáveis dependentes, como a sua própria nomenclatura assim o diz, depende da ação direta dos elementos intervenientes, isto é, corresponde às tarefas e oportunidades de ação que o jogador toma de forma a concretizar o objetivo específico do exercício aplicado.

**Passe:** esta variável diz respeito à ação técnica realizada entre o portador da bola e um colega de equipa. Foi considerada uma ação quando foi realizado um passe de um jogador para outro jogador da mesma equipa sem que este tivesse sido interceptado. Os indicadores observados consideraram-se nos intervalos 0 – 3, 4 – 7 ou + 7 passes.

**Drible:** Foi considerado um drible quando um jogador ultrapassou um opositor através da condução e controlo da bola. A variável em questão foi caracterizada pelo intervalo de 0 – 2 ou + 2 dribles durante o processo ofensivo observado.

**Remate:** Foi considerado remate a ação técnica realizada para efetuar golo. Esta variável considera o resultado da finalização ou ação técnica, podendo enquadrar-se em golo (sucesso) ou fora (insucesso).

**Número de Jogadores envolvidos:** a variável caracterizou o número de jogadores que interfere diretamente na sequência ofensiva observada, podendo considerar-se 1, 2, 3 ou 4 jogadores.

**Duração do processo ofensivo:** esta variável diz respeito à duração de cada sequência ofensiva observada, onde considerou-se os intervalos de tempo de 0 – 15 segundos ou + 15 segundos.

#### 4.4. Tratamento de Dados e Procedimentos Estatísticos

Os dados foram recolhidos em forma de vídeo através de uma câmara de vídeo digital, posicionada num lugar fixo que permitiu visualizar todo o campo utilizado. Posteriormente, o vídeo foi transferido para um computador e introduzido no programa Video Observer (Videobserver®, Portugal), onde estava inserido o sistema de observação descrito com combinações de critérios definidos para o estudo. Assim que os dados foram tratados, os resultados foram exportados para o software de tratamento estatístico SPSS Statistics versão 20 (Microsoft® Corporation, U.S.A.), para se estabelecer as relações entre variáveis, que permitiram a conclusão do estudo face ao objetivo proposto.

#### 4.5. Calendarização

De forma a promover a organização e o trabalho estruturado das tarefas individuais, foi desenvolvido um desenho das diferentes tarefas a desenvolver durante o período experimental do estudo, desde a conceção do projeto à conclusão do estudo.

**Tabela 55-** Calendarização das tarefas do estudo.

TAREFAS	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET			
Conceção do Projeto					Período Competitivo											
Aplicação dos Testes																
Tratamento dos Dados																
Conclusão do Estudo																
Entrega do Estudo																

## 5. Discussão de Resultados

A aplicação deste estudo contemplou a visualização de 12 jogos no formato de 4x4 e 4x3 com jogadores do escalão de sub-15 do Sport Clube Leiria e Marrazes. Foram analisadas diversas categorias configuradas pelo sistema de observação construído com o objetivo de analisar o comportamento dos jogadores para compreender de que forma a informação/constrangimento inserido no exercício influencia a sua tomada de decisão (sucesso/insucesso) e, assim, melhorar o rendimento do jogador na competição.

A tabela 56 representa os dados recolhidos tendo em consideração as três variáveis independentes: dimensão do campo, relação numérica e a condicionante informacional.

**Tabela 56-** Análise dos dados recolhidos

Indicadores de Performance	Dimensões do Campo (%)		Relação Numérica (%)			Regras (%)	
	Maior	Menor	Igualdade	Superioridade	Inferioridade	Sim	Não
<b>PASSE</b>							
0-3	44,4	33,3	36,6	17,3	42,3	35,7	44,2
4-7	44,4	50	51,2	56,2	44,2	57,1	41,9
+7	11,2	16,7	12,2	26,5	13,5	7,2	13,9
<b>DRIBLE</b>							
0-2	95,6	91,7	95,1	97,3	81,8	78,6	95,3
+2	4,4	8,3	4,9	2,7	18,2	21,4	4,7
<b>REMATE</b>							
Sucesso	42,2	16,7	34,1	46,8	15,7	28,6	34,9
Insucesso	57,8	83,3	65,9	53,2	84,3	71,4	65,1
<b>NÚMERO DE JOGADORES ENVOLVIDOS</b>							
1	4,4	2,4	2,4	1,7	12,9	6,4	4,7
2	37,8	32,7	31,7	28,9	49,2	33,6	39,5
3	31,1	40,3	36,6	38,6	37,9	39,3	34,9
4	26,7	24,6	29,3	30,8	-	20,7	20,9
<b>DURAÇÃO DO PROCESSO OFENSIVO</b>							
0-15 segundos	82,2	83,3	82,9	61,4	95,1	88,7	81,4
+ 15 segundos	17,8	16,7	17,1	38,6	4,9	11,3	18,6

## 5.1. Dimensão do Campo

Fruto dos resultados obtidos, podemos constatar que, em comparação com um campo maior e um campo com dimensões mais reduzidas, obtém-se maior taxa de eficácia quando as dimensões do campo são maiores (42,2%). Quando as dimensões do campo são mais reduzidas, a equipa apresenta uma taxa de sucesso de apenas 16,7%.

Comparativamente, quando as dimensões do campo são maiores, verifica-se que a duração do processo ofensivo é significativamente baixa (82,2%), os jogadores efetuam processos com menos ações (passe e drible), envolvendo apenas 2 jogadores (37,8%). Ao invés, quando as dimensões do campo são mais reduzidas, a duração do processo ofensivo é muito baixa (83,3%), os jogadores procuram mais ações ao nível do passe (4-7 passes) e menos de drible (0-2 dribles), envolvendo 3 jogadores no processo ofensivo (40,3%).

Estes resultados permitem correlacionar os comportamentos encontrados com os resultados obtidos por Folgado *et al.* (2014), inculcando a lógica de que em dimensões maiores, as implicações levam a adaptações na relação comprimento e largura e, por conseguinte, leva os jogadores a tomarem ações diferentes (decisão), alterando o seu comportamento “padrão”.

Portanto, tal como Silva *et al.* (2014), fomentamos a ideia de que a manipulação das dimensões do campo são uma estratégia de condicionar e influenciar a tomada de decisão e os comportamentos dos jogadores.

## 5.2. Relação Numérica

A relação numérica considera-se por três situações contextuais: igualdade, superioridade e inferioridade.

Em relação à taxa de sucesso do processo ofensivo, considera-se que este é superior quando a equipa se encontra em superioridade numérica (46,8%), seguindo-se a igualdade (34,1%) e, por fim, a inferioridade numérica (15,7%).

No que diz respeito aos comportamentos e ações, verificam-se que o processo ofensivo tem maior duração quando a equipa se encontra em superioridade numérica, em comparação com as outras duas condições. Neste sentido, foi em superioridade numérica que se verificou maior taxa no número de passes efetuados (26,5%) e no maior número de jogadores envolvidos (30,8%). Em relação às ações de drible, a maior taxa verificou-se em situações de inferioridade numérica (18,2%) e menor em superioridade numérica (2,7%).

Tal como Travassos *et al.* (2014), verificaram-se constrangimentos ao nível do rendimento e no comportamento nestas condições, onde as ações observadas no nosso contexto levam-nos a crer que os dois estudos complementam-se, sendo que um contempla ações técnicas e outro ações táticas. De igual forma, os resultados obtidos vão ao encontro de Vilar *et al.* (2014), onde observa-se que a equipa em processo ofensivo beneficia de uma estratégia mais lateralizada e mais

pensada, através de um maior número de passes, provocando a criação de espaços a explorar para concretizar o objetivo do jogo.

Em consonância com os autores, o nosso estudo permite verificar a influência que a relação numérica tem no comportamento e ações praticadas (decisões) e que se afirma como uma estratégia de condicionar o comportamento dos jogadores.

### **5.3. Regras do Jogo**

Na situação em que se condicionou as ações dos jogadores, não podendo jogar com o colega que lhe passou a bola, diminuiu-se as possibilidades de ação para os jogadores. Nesta condição, a taxa de sucesso do processo ofensivo foi mais baixa (28,6%) do que sem este constrangimento. No entanto, esta condicionante modificou os comportamentos pois, embora a duração do processo ofensivo fosse menor (88,7%), verificou-se uma taxa intermédia de passes efetuados (57,1%), bem como um valor superior para os dribles (21,4%). Quanto ao número de jogadores envolvidos, verificou-se que a preferência foi o envolvimento de 3 jogadores (39,3%), ao invés, sem a condicionante, o envolvimento de apenas 2 jogadores apresenta maior valor (39,5%).

Como abordado anteriormente, Almeida *et al.* (2012) analisou a influência das diferentes regras aplicáveis nos jogos de campo reduzido, observando a performance ofensiva. A prática consistiu na realização de jogos com diferentes condicionantes, onde se incluem regra livre (sem limite de toques por jogador), limitação de dois toques e limitação de quatro toques por jogador. Os resultados permitiram entender que a manipulação de constrangimentos como as regras do jogo, influenciam diretamente o comportamento dos jogadores e, conseqüentemente, promovem a aquisição técnica e desenvolve a performance dos praticantes.

Embora existam estudos que abordem a temática da imposição de regras para condicionar a tomada de decisão e os comportamentos dos jogadores, a regra introduzida neste estudo aplica-se como uma estratégia de condicionar, como se verificou, a forma e as ações assumidas pelos decisores. Desta forma, embora não existam termos de comparação, podemos concluir que esta variável influencia o comportamento e a tomada de decisão nos jogos de campo reduzido.

## 6. Conclusão

O presente estudo teve como objetivo verificar de que forma os constrangimentos aplicados nos jogos reduzidos influenciam a tomada de decisão dos jogadores. Para isso, observou-se o condicionamento das dimensões do campo, da relação numérica e da condicionante informacional. O sistema de observação foi criado e aperfeiçoado de forma a corresponder às necessidades e do que se queria analisar, através de ações técnicas em processo ofensivo.

A partir da manipulação das dimensões do campo conclui-se:

- a) A taxa de sucesso é superior quando as dimensões do campo são maiores;
- b) Quando o campo é maior, os jogadores envolvem apenas 2 jogadores e menos ações técnicas (passe e drible);
- c) Quando o campo é menor, os jogadores envolvem, geralmente, 3 jogadores e procuram mais ações de passe e menos de drible;
- d) A duração do processo ofensivo é significativamente baixa nas duas situações.

Por sua vez, na manipulação da relação numérica conclui-se:

- a) A taxa de sucesso é superior quando a equipa se encontra em superioridade numérica, seguindo-se em igualdade e, por fim, em inferioridade numérica;
- b) Quando a equipa se encontra em superioridade numérica, o número de jogadores envolvidos e o número de passes efetuados por sequência é superior, em comparação com as outras duas condições;
- c) Quando a equipa se encontra em inferioridade numérica, verifica-se um aumento significativo no número de ações de drible.
- d) A duração do processo ofensivo é significativamente maior quando a equipa se encontra em superioridade numérica.

Por fim, na manipulação das regras conclui-se:

- a) A taxa de sucesso é superior quando a regra não se aplica;
- b) Os jogadores utilizaram maior número de passes e drible quando a regra se aplicava;
- c) Com a regra, o número de jogadores envolvidos foi, geralmente, de 3 jogadores, enquanto sem a regra, por norma, envolveram-se apenas 2 jogadores no processo ofensivo;
- d) A duração do processo ofensivo é inferior quando a regra está aplicada.

Finalizando, concluímos que, embora existam inúmeras formas de manipular os exercícios e melhorar a performance dos jogadores, as variáveis aplicadas neste estudo influenciaram esse comportamento e a tomada de decisão, nomeadamente ao nível de ações técnicas.

### **PARTE III - BALANÇO FINAL**

O balanço final proporciona uma reflexão sobre toda a experiência vivida durante o estágio. Todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio possibilitou-nos realizar uma ponte entre o domínio técnico e prático.

A época desportiva termina com um sentimento de dever cumprido, revelando-se bastante desgastante, pela elevada carga horária despendida, quer no planeamento quer na operacionalização. No início, definimos objetivos focados no âmbito individual e coletivo que, de forma geral, foram concluídos com sucesso. Um dos principais fatores que influenciou o desenvolvimento pessoal foi o facto ter responsabilidades diretamente relacionadas com o planeamento e a intervenção no treino, permitindo desta forma consolidar processos e ideias para a tarefa de treinador. Ainda, outro aspeto bastante positivo foi a participação em tomadas de decisão no âmbito competitivo, com constantes análises e reflexões individual e coletivamente. Um ponto menos positivo foi o facto de não conseguirmos, equipa técnica, poder fazer uma observação e análise da competição mais detalhada, através da gravação dos jogos. Entendemos que esse seria um aspeto que teria melhorado o nosso planeamento e preparação para a competição.

Quanto ao estudo realizado, este permitiu-nos enquadrar sobre o que já era investigado na temática da tomada de decisão. Estando diretamente relacionado com o sucesso e o insucesso, procurámos estabelecer estratégias de modo a melhorar a tomada de decisão no contexto de intervenção. Comparativamente com o que já foi estudado, a manipulação dos constrangimentos viabilizou-nos perceber de que forma a tomada de decisão é influenciada, sob diferentes contextos.

Terminando, o contexto de estágio proporciona um elevado número de experiência e relações no desenvolvimento da tarefa e consideramos essencial na aplicação dos conteúdos teóricos, proporcionando um crescimento nas competências profissionais e, por conseguinte, dotando o profissional de uma maior capacidade de atuação e adaptação a diferentes envolvimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2012). Manipulating Task Constraints in Small-Sided Soccer Games: Performance Analysis and Practical Implications. *Sport Science Journal*, 5, 174-180.
- Almeida, R. M. (2014). *Da Conceptualização dos Métodos de Treino à Operacionalização Prática no Quadro do Modelo de Jogo Adotado*. (Mestrado), Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Amieiro, N., Barreto, R., Oliveira, B., & Resende, N. (2006). *Mourinho: Porquê tantas Vitórias. Lisboa: Gradiva*.
- Anguera, M. (2000). *Observacion en Deporte y Conducta Cinésico-Motriz: Aplicaciones*. Barcelona: Publicaciones de la Universitat de Barcelona.
- Araújo, D., Davids, K., Bennett, S., Button, C., & Chapman, G. (2004). Emergence of Sport Skills under Constraints. In N. J. Hodges (Ed.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 409-433). London: Routledge, Taylor & Francis.
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The Ecological Dynamics of Decision Making in Sport. *Psychology of sport and exercise*, 7(6), 653-676.
- Araújo, D., Travassos, B., Torrents, C., & Vives, M. (2011). La Toma de Decisiones en el Deporte Escolar. Un Ejemplo Aplicado al Fútbol. *Innovació en Educació Física (INyEF)*, 3, 1-7.
- Araújo, J. (2005). *O Contexto da Decisão na Ação Tática no Desporto*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2006). Handbook of Soccer Match Analysis: a Systematic Approach to Improving Performance. *Journal of sports science & medicine*, 5(1), 171.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um Saber sobre o Saber Fazer*: Prime Books.
- Castelo, J. (1996). *Futebol, a Organização do Jogo* (E. d. Autor Ed.).
- Castelo, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo* (Vol. 2º). Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo: A Unidade Lógica de Programação e Estruturação do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2004). *Futebol - A Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2006). *Futebol - Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treino*. Lisboa: Edição Visão e Contextos.

- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização e Dinâmica de Jogo*. Universidade Lusófona: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2008). *Futebol - Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treinos*. Lisboa: Visão e contextos.
- Costa, J. P., & Santos, F. (2011). *Planeamento e Periodização*. Documento de apoio à unidade curricular de Modalidade Desportiva II - Futebol, Curso de Mestrado em Treino Desportivo. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Instituto Politécnico de Santarém.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. J. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach*: Human Kinetics.
- Davids, K., Williams, A. M., Button, C., & Court, M. (2001). An Integrative Modeling Approach to the Study of Intentional Movement Behavior. *Handbook of sport psychology*, 2, 144-173.
- Duarte, C. M. H. (2015). *Intervenção na Equipa Sénior do União de Tomar*. (Master Degree), Instituto Politécnico de Santarém, Rio Maior.
- Fajen, B. R., Riley, M. A., & Turvey, M. T. (2009). Information, Affordances, and the Control of Action in Sport. *international Journal of sport psychology*, 40(1), 79.
- Folgado, H., Lemmink, K. A., Frencken, W., & Sampaio, J. (2014). Length, Width and Centroid Distance as Measures of Teams Tactical Performance in Youth Football. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), S487-S492.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e Periodização do Treino Futebol. *Revista Horizonte*, 7(42), 196-201.
- Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp. 259-270). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos* (pp. 63-82). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997). *A Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da Organização da Fase Ofensiva em Equipas de Alto Rendimento*. (Dissertação de Doutoramento), Universidade do Porto, Porto.
- Garganta, J. (2001). A Análise da Performance nos Jogos Desportivos. *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*, 1 (1), 57-64.
- Garganta, J. (2004). *A Formação Estratégico-Tática nos Jogos Desportivos de Oposição e Cooperação* (E. UFRGS Ed.). Porto Alegre: Razões e Finalidades.
- Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os Conceitos de Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos, para Promover uma Eficácia Superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(5), 201-203.

- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos* (pp. 7-23). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 97-137). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1996). Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégica e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 83-94). Porto: CEJD.FCDEF-UP.
- Gibson, J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Grehaigne, J.-F., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-System Analysis of Opponent Relationships in Collective Actions in Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15(2), 137-149.
- Kugler, P., Kelso, J. S., & Turvey, M. (1982). On the Control and Coordination of Naturally Developing Systems. *The development of movement control and coordination*, 5, 1-78.
- Lopes, A. P. (2007). *Se Não Fosse para Ganhar... A Importância da Dimensão Tática no Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos: Campo das Letras*.
- Mahlo, F. (1969). *La Acción Táctica del Juego*. Paris: Vigot.
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caracterização da Transição Defesa-Ataque de uma Equipa de Futebol/Characterization of the Defense-Attack Transition of a Soccer Team. *Motricidade*, 10(1), 27.
- Matias, C. J. A. d. S., & Greco, P. J. (2009). Análise de Jogo nos Jogos Esportivos Coletivos: a Exemplo do Voleibol. *Pensar a prática*, 12(3).
- Matos, R. C., Araújo, D., Gouveia, L., Barreiros, J., Fernandes, O., & Serpa, S. (2006). *Manipulação de Constrangimentos e Tomada de Decisão no Basquetebol*. Paper presented at the VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia.
- McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D., & Franks, I. M. (2002). Sport Competition as a Dynamical Self-Organizing System. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 771-781.
- Mesquita, I. (2000). *A Pedagogia do Treino. A Formação em Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Michaels, C., & Beek, P. (1995). The State of Ecological Psychology. *Ecological psychology*, 7(4), 259-278.
- Mourinho, J. (2001). *Das Teorias Generalistas... à ESPECIFICIDADE do Treino em Futebol. Leiria: Escola Superior de Educação de Leiria/Instituto Politécnico de Leiria*.
- Newell, K. M. (1996). Change in Movement and Skill: Learning, Retention, and Transfer. *Dexterity and its development*, 393-429.

- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a Definição de uma Matriz Dinâmica do Processo Ensino-Aprendizagem/Treino do Jogo*. Porto: José Guilherme. MSc Dissertation, Faculty of Sport Sciences and Physical Education-University of Porto, Porto, Portugal.
- Oliveira, J. G. (2014). *Programação, Periodização e Planificação do Treino de Futebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Retrieved from <https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/programao-periodizao-e-planig>
- Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating Constraints to Train Decision Making in Rugby Union. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1), 125-140.
- Peixoto, C. (1999). Os Sistemas de Periodização do “Treino”. *Revista Ludens*, 16(3), 47-52.
- Pereira, D. (2010). *Análise e Observação do Jogo numa Equipa de Futebol Sénior de Alta Competição*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém. Rio Maior.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Quinta, R., & Leal, M. (2001). *O Treino no Futebol: Uma Conceção para a Formação*.
- Santos, R., Padilha, M. B., & Teoldo, I. (2014). Relationship between Tactical Behavior and Affective Decision-Making in U-17 Youth Soccer Players. *Human Movement*, 15(2), 100-104.
- Silva, M. (2008). *Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: McSports.
- Silva, P., Duarte, R., Sampaio, J., Aguiar, P., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2014). Field Dimension and Skill Level Constrain Team Tactical Behaviours in Small-Sided and Conditioned Games in Football. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1888-1896.
- Teixeira, E., Loureiro, N., & Sequeira, P. (2015). Construção e Validação de um Sistema de Observação em Competição no Futebol de Bolas Paradas. *Revista UIIPS*, 3 (3), 1-17.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos* (Vol. Lisboa): Livros Horizonte.
- Travassos, B., Vilar, L., Araújo, D., & McGarry, T. (2014). Tactical Performance Changes with Equal vs Unequal Numbers of Players in Small-Sided Football Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 594-605.
- Vásquez, A. (2012). *Fútbol. Del Análisis del Juego a la Edición de Informes Técnicos: Coleção Preparação Futebolística*: MCSports.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lousã: Tipogafria Lousanense.

Vilar, L., Esteves, P. T., Travassos, B., Passos, P., Lago-Peñas, C., & Davids, K. (2014). Varying Numbers of Players in Small-Sided Soccer Games Modifies Action Opportunities During Training. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(5), 1007-1018.

## **ANEXOS**

**Anexo 1-** Relação entre o volume total de treino e a distribuição dos métodos de treino utilizados durante a época.

PLANO ANUAL													
MÉTODOS DE TREINO	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	TOTAL	%
<b>EPG</b>	84	268	195	185	309	213	194	150	212	142	35	1987	21%
<b>Descontextualizado</b>	103	189	47	175	86	107	110	115	62	125	40	1159	12%
<b>MPB</b>	0	117	188	120	148	175	300	170	141	174	84	1617	17%
<b>Circuito</b>	42	65	27	30	40	0	27	0	22	0	0	253	3%
<b>Lúdico-Recreativo</b>	0	30	50	30	10	10	10	10	95	82	15	342	4%
<b>Finalização</b>	0	94	94	55	62	57	64	35	25	72	0	558	6%
<b>Metaespecializado</b>	0	197	30	0	0	65	70	60	70	48	28	568	6%
<b>Padronizado</b>	15	105	60	15	48	95	25	33	54	15	15	480	5%
<b>Setorial</b>	0	55	95	15	20	20	88	55	60	0	0	408	4%
<b>Situações Fixas</b>	0	45	50	0	0	0	0	15	15	0	0	125	1%
<b>Competitivos</b>	142	192	160	193	272	204	236	178	103	187	97	1964	21%
<b>Minutos</b>	386	1357	996	818	995	946	1124	821	859	845	314	9461	
<b>Horas</b>	6,433	22,62	16,6	13,63	16,58	15,77	18,73	13,68	14,32	14,08	5,233	157,7	

**Anexo 2-** Relação entre o volume de treino e a distribuição dos métodos de treino utilizados durante o Período Preparatório.

PERÍODO PREPARATÓRIO				
MÉTODOS DE TREINO	JUL	AGO	TOTAL	%
<b>EPG</b>	84	142	226	18%
<b>Descontextualizado</b>	103	167	270	21%
<b>MPB</b>	0	35	35	3%
<b>Circuito</b>	42	50	92	7%
<b>Lúdico-Recreativo</b>	0	30	30	2%
<b>Finalização</b>	0	79	79	6%
<b>Metaespecializado</b>	0	70	70	6%
<b>Padronizado</b>	15	105	120	9%
<b>Setorial</b>	0	55	55	4%
<b>Situações Fixas</b>	0	15	15	1%
<b>Competitivos</b>	142	130	272	22%
<b>Minutos</b>	386	878	1264	
<b>Horas</b>	6,433	14,63	21,07	

**Anexo 3-** Relação entre o volume de treino e a distribuição dos métodos de treino utilizados durante o Período Competitivo.

<b>PERÍODO COMPETITIVO</b>											
<b>MÉTODOS DE TREINO</b>	<b>AGO</b>	<b>SET</b>	<b>OUT</b>	<b>NOV</b>	<b>DEZ</b>	<b>JAN</b>	<b>FEV</b>	<b>MAR</b>	<b>ABR</b>	<b>TOTAL</b>	<b>%</b>
<b>EPG</b>	126	195	185	309	213	194	150	212	45	1629	23%
<b>Descontextualizado</b>	22	47	175	86	107	110	115	62	45	769	11%
<b>MPB</b>	82	188	120	148	175	300	170	141	35	1359	19%
<b>Circuito</b>	15	27	30	40	0	27	0	22	0	161	2%
<b>Lúdico-Recreativo</b>	0	50	30	10	10	10	10	95	0	215	3%
<b>Finalização</b>	15	94	55	62	57	64	35	25	15	422	6%
<b>Metaespecializado</b>	127	30	0	0	65	70	60	70	0	422	6%
<b>Padronizado</b>	0	60	15	48	95	25	33	54	0	330	5%
<b>Setorial</b>	0	95	15	20	20	88	55	60	0	353	5%
<b>Situações Fixas</b>	30	50	0	0	0	0	15	15	0	110	2%
<b>Competitivos</b>	62	160	193	272	204	236	178	103	57	1465	20%
<b>Minutos</b>	479	996	818	995	946	1124	821	859	197	7235	
<b>Horas</b>	7,983	16,6	13,63	16,58	15,77	18,73	13,68	14,32	3,283	120,6	

**Anexo 4-** Relação entre o volume de treino e a distribuição dos métodos de treino utilizados durante o período Transitório.

<b>PERÍODO TRANSITÓRIO</b>				
<b>MÉTODOS DE TREINO</b>	<b>ABR</b>	<b>MAI</b>	<b>TOTAL</b>	<b>%</b>
<b>EPG</b>	97	35	132	14%
<b>Descontextualizado</b>	80	40	120	12%
<b>MPB</b>	139	84	223	23%
<b>Circuito</b>	0	0	0	0%
<b>Lúdico-Recreativo</b>	82	15	97	10%
<b>Finalização</b>	57	0	57	6%
<b>Metaespecializado</b>	48	28	76	8%
<b>Padronizado</b>	15	15	30	3%
<b>Setorial</b>	0	0	0	0%
<b>Situações Fixas</b>	0	0	0	0%
<b>Competitivos</b>	130	97	227	24%
<b>Minutos</b>	648	314	962	
<b>Horas</b>	10,8	5,233	16,03	



**Anexo 6-** Aplicação da análise de jogo através da ficha de jogo construída (NS Rio Maior vs SCL Marrazes).



2017/2018		
NS Rio Maior	VS	SCL Marrazes
DATA: 31-mar-18	HORA: 11h	LOCAL: Rio Maior
COMPETIÇÃO: 2ª Fase do Campeonato Nacional - Série D		
JORNADA: 13ª Jornada		



N.º	NOME	1º CA	2º CA	CV
13	Ricardo			
16	Santos			
21	André			
5	Reis			
3	Simão			
18	Tomás			
6	Sobreira			
77	Totti			
15	João Pedro			
23	Alex			
7	Rodrigo			
29	JP			
9	Teun			
19	Romeu			
10	Caseiro			
4	Lucas			
11	Macrino			
24	Xico			

**Treinador Principal**  
Bruno Gomes

**Treinador Adjunto**  
João Paraíso

**Diretor**  
Stid Amado

**Fisioterapeuta**  
Rita

**Capitão**  
Daniel Reis

**Sub-Capitão**  
André Augusto

<b>SISTEMA DE JOGO:</b>	1:4:4:2 (Em Linha)		
<b>POSIÇÕES:</b>	GR- Ricardo	MC- Tomás	
	DD- Santos	MC- Sobreira	
	DC- André	ME- Totti	
	DC- Reis	MD- João	
	DE- Simão	AV- Rodrigo	
		AV- Alex	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Bloco médio-alto numa fase inicial, com alteração ao intervalo para um bloco médio, de forma a dar mais alguma consistência defensiva, encurtando as linhas entre a linha média e a linha defensiva. Procurar transições defesa/ataque. Sistema de jogo inicial não sofreu quaisquer alterações com as substituições realizadas.			

Substituições									
Tempo									
Entrou	SCL Marrazes								
Saiu									

Golos									
Tempo									
Marcador	SCL Marrazes								
Assistência									

**Resultado 1ª Parte**  
0 - 0

**Resultado Final**  
0 - 0

**Notas da 1ª Parte:**  
Jogo repartido, sem muitas situações de finalização, com o perigo a aparecer para as duas equipas através de livres diretos à entrada de área. Primeiros 20 minutos tivemos ligeiramente melhor, assumindo a bola e circulando rapidamente e nos últimos 20 minutos a tendência ligeira passou para o NSRM, com muitas faltas cometidas (algumas desnecessárias), junto à nossa área.

**Notas da 2ª Parte:**  
Com um bloco mais baixo em comparação à primeira parte e com a procura do golo da equipa adversária (desvantagem pontual), conseguimos condicionar as ações ofensivas no corredor central, levando para o corredores laterais as ações da equipa adversária, no entanto sempre em superioridade numérica defensiva. Única situação de real perigo da equipa adversária, por falta de agressividade defensiva da nossa linha defensiva. Resultado positivo e a exibição focou-se no que o jogo obrigou, onde na segunda parte procurámos apenas as transições defesa/ataque, com algumas bem sucedidas, faltando o pragmatismo na finalização.

Anexo 7- Aplicação da análise de jogo através da ficha de jogo construída (SL Cartaxo vs SCL Marrazes).



2017/2018		
SL Cartaxo	VS	SCL Marrazes
DATA: 17-set-17	HORA: 11h	LOCAL: Cartaxo
COMPETIÇÃO: 1ª Fase do Campeonato Nacional - Série D		
JORNADA: 4ª Jornada		



N.º	NOME	1º CA	2º CA	CV
13	Ricardo			
22	Edgar			
16	Santos			
23	Alex			
18	Tomás			
17	Lopez			
5	Reis			
11	Macrino			
6	Sobreira			
21	André			
77	Totti			
12	Caseiro			
24	Xico			
19	Romeu			
8	Gustavo			
14	Fábio			
20	Brazão			
9	Teun			

**Treinador Principal**  
Bruno Gomes

**Treinador Adjunto**  
João Paraíso

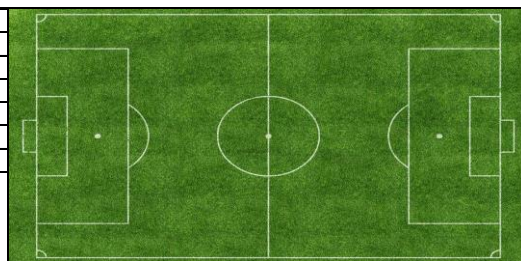
**Diretor**  
Stid Amado

**Fisioterapeuta**  
Ana Gave

**Capitão**  
Daniel Reis

**Sub-Capitão**  
André Augusto

<b>SISTEMA DE JOGO:</b>	1:4:2:3:1	
<b>POSIÇÕES:</b>	GR- Ricardo	MC- Tomás
	DD- Santos	MC- Sobreira
	DC- Alex	MO- André
	DC- Lopez	EE- Macrino
	DE- Reis	ED- Totti
	AV- Edgar	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Bloco médio-alto numa fase inicial, com alteração ao intervalo para um bloco médio, de forma a dar alguma iniciativa ao adversário e sair em transições defesa/ataque. Sistema de jogo inicial não sofreu quaisquer alterações com as substituições realizadas.		



Substituições										
Tempo	SL Cartaxo					SCL Marrazes				
Entrou						35'	35'	35'	56'	56'
Saiu						19	8	9	24	20
						11	22	17	21	23

Golos										
Tempo	SL Cartaxo					SCL Marrazes				
Marcador						20'	50'	65'		
Assistência						77	21	77		
						18	9	5		

**Resultado 1ª Parte**  
0 - 1

**Resultado Final**  
0 - 3

**Notas da 1ª Parte:**  
Jogo de sentido único, com boa circulação da bola e criação de muitas situações para finalizar, no entanto com processos muito lentos e com dificuldades em acelerar com o primeiro toque (terreno também não ajuda). Melhorar a intensidade e agressividade no momento de perda da bola e procurar maior pragmatismo no último terço.

**Notas da 2ª Parte:**  
Com um bloco mais baixo em comparação à primeira parte e com a tentativa de reação da equipa adversária, conseguimos manter a organização que só pecou com duas situações de falta de concentração defensiva que levou às situações mais perigosas para a nossa baliza. Jogo mais partido, com muitas transições de parte a parte, no entanto conseguimos ampliar numa situação de transição rápida com influência de apenas 3 jogadores e num envolvimento no corredor que surge um cruzamento com a finalização ao segundo poste.

Anexo 8- Mapa de presenças às sessões de treino.

N.º	Jogador	Julho					Agosto					Setembro					Outubro					Novembro					Dezembro					Janeiro					Fevereiro					Março					Abril					Maio					Total					TP
		ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L	ST	P	D	F	L						
29	JP	5	0	5	0	0	19	10	9	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	13	2	0	0	15	14	0	0	1	15	14	1	0	0	13	13	0	0	0	14	8	2	2	2	11	10	0	0	1	4	3	1	0	0	138	112	20	2	4	81%
13	Ricardo	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	14	1	0	0	15	14	1	0	0	15	15	0	0	0	13	13	0	0	0	14	14	0	0	0	11	11	0	0	0	4	4	0	0	0	138	136	2	0	0	99%
12	Caseiro	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	30	0	0	0	100%					
24	Xico	5	5	0	0	0	19	15	4	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	10	3	0	2	15	14	1	0	0	15	9	0	2	4	13	7	2	4	0	14	12	1	1	0	11	11	0	0	0	4	3	1	0	0	138	113	12	7	6	82%
27	Tiaguinho	5	4	1	0	0	19	17	2	0	0	14	14	0	0	0	13	11	0	0	2	15	13	2	0	0	15	10	4	1	0	15	12	0	3	0	13	10	0	3	0	14	7	4	3	0	11	10	0	1	0	4	4	0	0	0	138	112	13	11	2	81%
3	Simão	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	9	3	0	1	14	7	2	0	5	11	7	4	0	0	4	4	0	0	0	42	27	9	0	6	64%
22	Edgar	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	15	0	0	0	15	12	3	0	0	15	14	0	1	0	13	7	2	2	2	14	2	0	12	0	0	0	0	0	0	123	101	5	15	2	82%					
16	Santos	5	3	2	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	12	0	0	1	15	14	1	0	0	15	8	0	0	7	15	13	2	0	0	13	12	0	1	0	14	12	2	0	0	11	10	1	0	0	4	2	2	0	0	138	119	10	1	8	86%
23	Alex	5	0	5	0	0	19	18	1	0	0	14	14	0	0	0	13	10	0	0	3	15	13	2	0	0	15	14	1	0	0	15	15	0	0	0	13	13	0	0	0	14	14	0	0	0	11	11	0	0	0	4	4	0	0	0	138	126	9	0	3	91%
18	Tomás Lopez	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	15	0	0	0	15	15	0	0	0	15	15	0	0	0	13	12	0	0	1	14	12	2	0	0	11	6	5	0	0	4	3	0	0	1	138	129	7	0	2	93%
17	Lopez	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	11	0	0	2	15	15	0	0	0	15	11	0	4	15	14	1	0	0	1	0	13	11	2	0	0	14	13	1	0	0	11	10	1	0	4	2	2	0	0	138	125	7	0	6	91%
4	Lucas	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	9	1	0	3	15	13	2	0	0	15	14	0	1	0	15	9	2	0	4	13	10	2	1	0	14	12	1	1	0	11	5	2	4	0	4	0	4	0	0	138	110	10	11	7	80%
5	Reis	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	2	0	0	11	15	12	3	0	0	15	11	1	0	3	15	12	1	0	2	13	11	0	0	2	14	14	0	0	0	11	3	0	0	8	4	2	0	0	2	138	105	5	0	28	76%
19	Romeu	5	5	0	0	0	19	16	3	0	0	14	13	1	0	0	13	13	0	0	0	15	13	2	0	0	15	13	2	0	0	15	15	0	0	0	13	10	1	0	2	14	13	0	1	0	11	11	0	0	0	4	4	0	0	0	138	126	9	1	2	91%
66	Nuno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	7	0	0	0	15	11	4	0	0	13	8	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	26	9	0	0	74%					
11	Macrino	5	3	2	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	15	0	0	0	15	15	0	0	15	14	1	0	0	13	11	2	0	0	14	14	0	0	0	11	11	0	0	0	4	4	0	0	0	138	133	5	0	0	96%	
8	Gustavo	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	12	3	0	0	15	9	6	0	0	15	9	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96	81	10	5	0	84%					
6	Sobreira	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	11	4	0	0	15	13	2	0	15	9	5	1	0	13	12	1	0	0	14	12	0	1	1	11	9	1	0	1	4	4	0	0	0	138	121	13	2	2	88%	
85	Afonso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	0	0	0	15	14	1	0	0	15	14	1	0	15	14	1	0	5	11	7	4	0	0	4	3	1	0	0	0	78	61	11	1	5	78%					
14	Fábio	5	5	0	0	0	19	17	2	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	7	1	7	0	15	14	1	0	0	15	10	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	96	80	4	12	0	83%					
21	André	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	8	0	0	6	13	12	0	1	0	15	13	1	1	0	15	14	1	0	0	15	15	0	0	13	13	0	0	0	14	13	0	1	0	11	10	0	1	0	4	3	0	1	0	138	125	2	5	6	91%	
10	Caseiro	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	8	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38	32	0	0	6	84%						
7	Rodrigo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	15	11	4	0	0	13	8	5	0	0	14	11	3	0	0	11	7	1	0	3	4	4	0	0	0	60	44	13	0	3	73%	
77	Totti	0	0	0	0	0	19	17	2	0	0	14	12	2	0	0	13	13	0	0	0	15	13	2	0	0	15	13	2	0	0	15	14	0	0	1	13	13	0	0	0	14	14	0	0	11	8	3	0	0	4	4	0	0	0	133	121	11	0	1	91%	
20	Brazão	5	5	0	0	0	19	19	0	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	6	2	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57	53	0	4	0	93%						
9	Teun	5	5	0	0	0	19	17	2	0	0	14	14	0	0	0	13	13	0	0	0	15	14	1	0	0	15	13	2	0	0	15	12	3	0	0	13	12	0	1	0	14	14	0	0	11	10	0	1	0	4	3	1	0	0	138	127	9	2	0	92%	
35	João	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	13	0	0	0	14	13	1	0	0	11	11	0	0	0	4	4	0	0	0	42	41	1	0	0	98%	

ST - Sessões de Treino      P - Presente      D - Dispensado      F - Falta Injustificada      L - Lesionado





Anexo 11- Análise estatística e tempos de jogo ao longo do Torneio Extraordinário, organizado pela Associação de Futebol de Leiria.

N.º	Jogador	Posição	Ano	AC Marinhense					UD Leiria					EAS Marinha Grande					Caldas SC					Total						
				Condição		Casa		Fora		Fora		Fora		Casa																
				Data		22-abr-18		01-mai-18		06-mai-18		06-mai-18		13-mai-18																
				Resultado		0-2		3-0		4-1		1-1																		
T	GM	GS	CA	CV	T	GM	GS	CA	CV	T	GM	GS	CA	CV	T	GM	GS	CA	CV	T	GM	GS	CA	CV						
29	JP	GR	03´	70	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	70	0	4	0	0	0	70	0	1	0	0	210	0	7	0	0
13	Ricardo	GR	03´	0	0	0	0	0	0	70	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	70	0	3	0	0
12	Caseiro	GR	03´	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	Xico	DD	03´	70	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	140	0	0	0	0
27	Tiaguinho	DD	03´	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	85	0	0	0	0
3	Simão	DE	04´	35	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	245	0	0	0	0
22	Edgar	DD/ED	03´	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Santos	DD	03´	70	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	210	1	0	0	0
23	Alex	DC/AV	03´	35	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	1	0	0	0	100	1	0	0	0	
18	Tomás Lopez	DC/MC	04´	70	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	195	0	0	0	0	
17	Lopez	DC	03´	70	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	280	0	0	0	0	
4	Lucas	DC	03´	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Reis	DE/MC	03´	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	Romeu	DE/EE	03´	35	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	35	0	0	0	0	120	0	0	0	0
66	Nuno	DE	05´	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Macrino	DE/EE	03´	45	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	55	0	0	0	0	35	0	0	0	0	170	0	0	0	0
8	Gustavo	DE/EX	03´	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Sobreira	MC	03´	35	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	70	0	0	0	0	245	0	0	0	0
85	Afonso	MC	04´	70	0	0	0	0	0	55	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	70	0	0	0	0	265	0	0	0	0
14	Fábio	MC	03´	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	André	DC/MC	03´	35	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	70	0	0	0	0	175	0	0	0	0
10	Caseiro	EE/AV	04´	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Rodrigo	MC/AV	05´	25	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	70	0	0	0	0	145	0	0	0	0
77	Totti	MC/AV	03´	0	0	0	0	0	0	55	0	0	0	0	0	55	0	0	0	0	35	0	0	0	0	145	0	0	0	0
20	Brazão	ED/AV	03´	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Teun	ED/AV	03´	35	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	20	0	0	0	0	135	0	0	0	0
35	João	MC/AV	03´	35	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	50	0	0	0	0	145	0	0	0	0

- Convocado
- 1 Inicial
- T - Tempo de Jogo
- GM - Golos Marcados
- GS - Golos Sofridos
- CA - Cartão Amarelo
- CV - Cartão Vermelho

Anexo 12- Total de análise estatística e tempos de jogo, relativos à época desportiva 2017/2018.

N.º	Jogador	CAMPEONATO NACIONAL 2017/2018															TORNEIO EXTRAORDINÁRIO					TOTAL ÉPOCA 2017/2018				
		1ª Fase					2ª Fase					Total					T	GM	GS	CA	CV	T	GM	GS	CA	CV
		T	GM	GS	CA	CV	T	GM	GS	CA	CV	T	GM	GS	CA	CV										
29	JP	210	0	2	0	0	350	0	9	0	0	560	0	11	0	0	210	0	7	0	0	770	0	18	0	0
13	Ricardo	560	0	21	0	0	420	0	3	1	0	980	0	24	1	0	70	0	3	0	0	1050	0	27	1	0
12	Caseiro	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	Xico	84	0	0	0	0	5	0	0	0	0	89	0	0	0	0	140	0	0	0	0	229	0	0	0	0
27	Tiaguinho	13	0	0	0	0	70	0	0	0	0	83	0	0	0	0	85	0	0	0	0	168	0	0	0	0
3	Simão	0	0	0	0	0	306	1	0	0	0	306	1	0	0	0	245	0	0	0	0	551	1	0	0	0
22	Edgar	365	0	0	0	0	82	0	0	0	0	447	0	0	0	0	0	0	0	0	0	447	0	0	0	0
16	Santos	770	0	0	0	0	700	1	0	1	0	1470	1	0	1	0	210	1	0	0	0	1680	2	0	1	0
23	Alex	523	0	0	0	0	136	0	0	0	0	659	0	0	0	0	100	1	0	0	0	759	1	0	0	0
18	Tomás Lopez	595	0	0	0	0	700	0	0	0	0	1295	0	0	0	0	195	0	0	0	0	1490	0	0	0	0
17	Lopez	595	0	0	0	0	560	0	0	2	1	1155	0	0	2	1	280	0	0	0	0	1435	0	0	2	1
4	Lucas	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0
5	Reis	407	0	0	0	0	659	4	0	2	0	1066	4	0	2	0	0	0	0	0	0	1066	4	0	2	0
19	Romeu	408	0	0	0	0	466	3	0	1	0	874	3	0	1	0	120	0	0	0	0	994	3	0	1	0
66	Nuno	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0
11	Macrino	557	0	0	1	0	390	1	0	1	0	947	1	0	2	0	170	0	0	0	0	1117	1	0	2	0
8	Custavo	331	1	0	0	0	0	0	0	0	0	331	1	0	0	0	0	0	0	0	0	331	1	0	0	0
6	Sobreira	700	0	0	1	0	758	0	0	2	0	1458	0	0	3	0	245	0	0	0	0	1703	0	0	3	0
85	Afonso	0	0	0	0	0	125	0	0	0	0	125	0	0	0	0	265	0	0	0	0	390	0	0	0	0
14	Fábio	410	1	0	1	0	140	1	0	0	0	550	2	0	1	0	0	0	0	0	0	550	2	0	1	0
21	André	490	2	0	0	0	700	0	0	2	0	1190	2	0	2	0	175	0	0	0	0	1365	2	0	2	0
10	Caseiro	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Rodrigo	0	0	0	0	0	549	0	0	0	0	549	0	0	0	0	145	0	0	0	0	694	0	0	0	0
77	Totti	770	3	0	1	0	459	0	0	0	0	1229	3	0	1	0	145	0	0	0	0	1374	3	0	1	0
20	Brazão	247	0	0	1	0	0	0	0	0	0	247	0	0	1	0	0	0	0	0	0	247	0	0	1	0
9	Teun	388	0	0	0	0	538	2	0	0	0	926	2	0	0	0	135	0	0	0	0	1061	2	0	0	0
35	João	0	0	0	0	0	350	1	0	0	0	350	1	0	0	0	145	0	0	0	0	495	1	0	0	0

T - Tempo de Jogo      GM - Golos Marcados      GS - Golos Sofridos  
 CA - Cartão Amarelo      CV - Cartão Vermelho



**Anexo 14-** Representação do Mesociclo 1, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004				CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C						ÉPOCA 2017/2018				
JULHO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
	03/07		04/07		05/07		06/07		07/07		08/07		09/07	
	10/07		11/07		12/07		13/07		14/07		15/07		16/07	
	17/07		18/07		19/07		20/07		21/07		22/07		23/07	
	24/07	ST 1	25/07	ST 2	26/07	ST 3	27/07	ST 4	28/07		29/07	P	30/07	
	Capacidade Aeróbica (Ações Técnicas e Coordenativas) <b>19h00</b>		Capacidade Aeróbica (Jogos Reduzidos) Capacidade Anaeróbica (Velocidade Resistente) <b>19h00</b>		Capacidade Aeróbica (Ações Técnicas) Capacidade Anaeróbica (Velocidade Resistente) <b>19h00</b>		Capacidade Motora (Coordenação e Agilidade) Organização Defensiva <b>19h00</b>				AA Coimbra vs SCL Marrazes <b>10h30</b>			
Período Preparatório														

Anexo 15- Representação do Mesociclo 2, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004				CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C						ÉPOCA 2017/2018				
AGOSTO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
	31/7	ST 5	01/08	ST 6	02/08	ST 7	03/08	ST 8	04/08		05/08	ST 9	06/08	ST 10
2	Capacidade de Força/Potência e Velocidade Resistente <b>19h00</b>		Capacidade de Força/Potência (Ações Técnicas) Organização Ofensiva <b>19h00</b>		Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>19h00</b>		Capacidade Técnica e Organização Defensiva (Princípios Defensivos) <b>19h00</b>				Capacidade de Força/Potência e Organização Defensiva <b>10h30</b>		Organização Ofensiva <b>10h30</b>	
Período Preparatório											05/08	P	06/08	ST 11
3	07/08		08/08	ST 12	09/08	P	10/08	ST 13	11/08	ST 14	12/08	P	13/08	
Período Preparatório			Organização Ofensiva; Velocidade Específica <b>19h00</b>		SCL Marrazes vs CD Fátima <b>19h00</b>		Capacidade Motora (Ações Técnicas) Organização Ofensiva <b>19h00</b>		Capacidade Técnica; Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>19h00</b>		SCL Marrazes vs Sertanense FC <b>10h30</b>			
4	14/08		15/08	ST 15	16/08	ST 16	17/08	ST 17	18/08	ST 18	19/08	P	20/08	
Período Preparatório			Capacidade Técnica; Organização Defensiva e Organização Ofensiva <b>19h00</b>		Capacidade Motora (Ações Técnicas) Organização Defensiva <b>19h00</b>		Capacidade Técnica; Velocidade Resistente; Organização Ofensiva <b>19h00</b>		Capacidade Técnica; Velocidade de Reação; Esquemas Táticos <b>19h00</b>		SCL Marrazes vs Viseu United <b>17h00</b>			
5	21/08	ST 19	22/08	ST 20	23/08		24/08	ST 21	25/08	ST 22	26/08		27/08	J
Período Competitivo	Organização Ofensiva e Organização Defensiva; Velocidade Resistente <b>19h00</b>		Capacidade Técnica; Velocidade Resistente; Capacidade de Potência <b>19h00</b>				Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h00</b>		Aceleração e Velocidade; Esquemas Táticos <b>19h00</b>				SCL Marrazes vs CADE <b>10h30</b>	
6	28/08	ST 23	29/08	ST 24	30/08		31/08	ST 25	01/09	ST 26	02/09		03/09	J
Período Competitivo	Recuperação Ativa; Capacidade Motora (Coordenação e Ações Técnicas) <b>19h45</b>		Capacidade Técnica; Organização Defensiva <b>19h45</b>				Organização Ofensiva; Transições Ofensivas <b>19h45</b>		Organização Ofensiva; Esquemas Táticos <b>19h45</b>				NS Rio Maior vs SCL Marrazes <b>11h00</b>	

Anexo 16- Representação do Mesociclo 3, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004				CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C						ÉPOCA 2017/2018				
SETEMBRO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
7	04/09	ST 27	05/09	ST 28	06/09		07/09	ST 29	08/09	ST 30	09/09		10/09	J
	Recuperação Ativa; Capacidade Motora (Coordenação e Ações Técnicas) <b>19h45</b>		Capacidade Técnica; Organização Defensiva <b>19h45</b>				Organização Defensiva e Organização Ofensiva; Transições Ofensivas <b>19h45</b>		Organização Defensiva e Organização Ofensiva; Transições Ofensivas; Esquemas Táticos <b>19h45</b>				SCL Marrazes vs UD Leiria <b>11h00</b>	
8	11/09		12/09	ST 31	13/09	ST 32	14/09		15/09	ST 33	16/09		17/09	J
			Capacidade Técnica; Organização Defensiva e Organização Ofensiva; Transições Ofensivas <b>19h45</b>		Organização Ofensiva; Transições Ofensivas <b>19h45</b>				Organização Ofensiva; Transições Ofensivas; Esquemas Táticos <b>19h45</b>				SL Cartaxo vs SCL Marrazes <b>11h00</b>	
9	18/09		19/09	ST 34	20/09	ST 35	21/09		22/09	ST 36	23/09		24/09	J
			Capacidade Técnica; Organização Defensiva e Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Organização Ofensiva; Velocidade e Aceleração <b>19h45</b>				SCL Marrazes vs CD Portalegrense 1925 <b>11h00</b>	
10	25/09		26/09	ST 37	27/09	ST 38	28/09		29/09	ST 39	30/09	J	01/10	
			Capacidade Motora (Ações Técnicas e Agilidade) Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Motivação e Espírito de Equipa; Esquemas Táticos <b>19h45</b>		AC Marinense vs SCL Marrazes <b>11h00</b>			

Anexo 17- Representação do Mesociclo 4, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004			CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C					ÉPOCA 2017/2018						
OUTUBRO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
11	02/10		03/10	ST 40	04/10	ST 41	05/10		06/10	ST 42	07/10		08/10	J
			Capacidade Técnica; Velocidade Resistente; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>19h45</b>				SCL Marrazes vs Sertanense FC <b>11h00</b>	
12	09/10		10/10	ST 43	11/10	ST 44	12/10		13/10	ST 45	14/10		15/10	J
			Capacidade Motora (Ações Técnicas); Velocidade Resistente; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade e Aceleração; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				CD Fátima vs SCL Marrazes <b>11h00</b>	
13	16/10		17/10		18/10	ST 46	19/10		20/10	ST 47	21/10		22/10	J
			Reflexão Pós-Jogo <b>19h45</b>		Capacidade Cardiorespiratória (Resistência Aeróbica) Velocidade Resistente; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				SCL Marrazes vs EAS Marinha Grande <b>11h00</b>	
14	23/10		24/10	ST 48	25/10	ST 49	26/10		27/10	ST 50	28/10		29/10	J
			Capacidade Cardiorespiratória (Resistência Aeróbica) Força Rápida/Potência; Organização Defensiva <b>19h45</b>		Velocidade e Potência; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Preparação Estratégica Pré-Jogo; Velocidade de Reação; Dinâmica de Grupo <b>21h00</b>				SCL Marrazes vs Caldas SC <b>11h00</b>	

Anexo 18- Representação do Mesociclo 5, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004				CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C					ÉPOCA 2017/2018					
NOVEMBRO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
15	30/10		31/10	ST 51	01/11	ST 52	02/11		03/11	ST 53	04/11		05/11	J
			Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Defensiva e Organização Ofensiva; Esquemas Táticos <b>10h30</b>				Observação e Estratégia; Descompressão e Recuperação <b>19h45</b>				AA Santarém vs SCL Marrazes <b>11h00</b>	
16	06/11	ST 54	07/11	ST 55	08/11	ST 56	09/11		10/11	ST 57	11/11		12/11	
	Capacidade Cardiorespiratória (Resistência Aeróbica) <b>19h15</b>		Condicionamento Metabólico; Organização Ofensiva <b>19h15</b>		Força/Resistência do Core; Organização Ofensiva <b>19h15</b>				Velocidade Específica; Organização Ofensiva <b>19h15</b>					
17	13/11		14/11	ST 58	15/11	ST 59	16/11		17/11	ST 60	18/11	P	19/11	
			Capacidade Cardiorespiratória (Resistência Aeróbica) Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Velocidade Específica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Organização Ofensiva <b>19h45</b>		GDR Boavista (Juvenis) vs SCL Marrazes <b>15h30</b>			
18	20/11		21/11	ST 61	22/11	ST 62	23/11		24/11	ST 63	25/11		26/11	J
			Capacidade Técnica; Velocidade Resistente; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Coesão de Grupo; Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>21h00</b>				SCL Marrazes vs Caldas SC <b>11h00</b>	
19	27/11	ST 64	28/11	ST 65	29/11	ST 66	30/11		01/12	ST 67	02/12		03/12	J
	Recuperação Ativa; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Capacidade Motora; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Estratégia Pré-Jogo; Organização Ofensiva; Transição Defesa-Ataque <b>19h45</b>				Organização Ofensiva; Velocidade de Reação <b>10h30</b>				EAS Marinha Grande vs SCL Marrazes <b>11h00</b>	

Anexo 19- Representação do Mesociclo 6, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004				CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C					ÉPOCA 2017/2018					
DEZEMBRO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
20	04/12	ST 68	05/12	ST 69	06/12	ST 70	07/12		08/12	ST 71	09/12		10/12	J
	Recuperação Ativa; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Capacidade Técnica e Capacidade Motora; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Capacidade Motora; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>10h00</b>				SCL Marrazes vs CD Portalegrense 1925 <b>11h00</b>	
21	11/12	ST 72	12/12	ST 73	13/12	ST 74	14/12		15/12	ST 75	16/12		17/12	J
	Recuperação Ativa; Capacidade Motora <b>19h45</b>		Capacidade Motora; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade Específica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				AC Marinhense vs SCL Marrazes <b>11h00</b>	
22	18/12		19/12	ST 76	20/12	ST 77	21/12	P	22/12		23/12		24/12	
			Reflexão Pós-Jogo; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Capacidade Técnica; Organização Defensiva e Organização Ofensiva <b>19h45</b>		GDRC Unidos (Juvenis) vs SCL Marrazes <b>20h00</b>							
23	25/12		26/12	ST 78	27/12	ST 79	28/12	ST 80	29/12		30/12	J	31/12	
			Capacidade Técnica; Organização Defensiva e Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Capacidade Cardiorespiratória (Resistência Aeróbica) Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Coesão de Grupo; Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>17h00</b>				Sertanense FC vs SCL Marrazes <b>11h00</b>			

Anexo 20- Representação do Mesociclo 7, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004				CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C				ÉPOCA 2017/2018						
JANEIRO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
24	01/01		02/01	ST 81	03/01	ST 82	04/01		05/01	ST 83	06/01		07/01	J
			Capacidade Cardiorespiratória e Força; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>10h00</b>				SCL Marrazes vs NS Rio Maior <b>11h00</b>	
25	08/01		09/01	ST 84	10/01	ST 85	11/01		12/01	ST 86	13/01		14/01	
			Organização Ofensiva; Esquemas Táticos <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>					
26	15/01	ST 87	16/01	ST 88	17/01	ST 89	18/01		19/01	ST 90	20/01		21/01	J
	Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Motivação e Espírito de Equipa; Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				SL Cartaxo vs SCL Marrazes <b>11h00</b>	
27	22/01		23/01	ST 91	24/01	ST 92	25/01		26/01	ST 93	27/01		28/01	J
			Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade Específica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Caldas SC vs SCL Marrazes <b>11h00</b>	

Anexo 21- Representação do Mesociclo 8, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004				CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C						ÉPOCA 2017/2018				
FEVEREIRO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
28	29/01		30/01	ST 94	31/01	ST 95	01/02		02/02	ST 96	03/02		04/02	J
			Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade de Reação; Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>19h45</b>				SCL Marrazes vs EAS Marinha Grande <b>11h00</b>	
29	05/02		06/02	ST 97	07/02	ST 98	08/02	ST 99	09/02		10/02	J	11/02	
			Capacidade Cardiorespiratória (Resistência Aeróbica) Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>19h45</b>		Velocidade Específica; Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>19h15</b>		Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>19h15</b>				CD Portalegrense 1925 vs SCL Marrazes <b>11h00</b>			
30	12/02		13/02		14/02	ST 100	15/02		16/02	ST 101	17/02		18/02	
					Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Organização Ofensiva <b>19h45</b>					
31	19/02	ST 102	20/02	ST 103	21/02	ST 104	22/02	P	23/02		24/02	P	25/02	
	Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Velocidade Resistente; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>		GDRC Unidos (Juvenis) vs SCL Marrazes <b>20h00</b>				GDR Boavista (Juvenis) vs SCL Marrazes <b>15h00</b>			

Anexo 22- Representação do Mesociclo 9, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004				CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C						ÉPOCA 2017/2018				
MARÇO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
32	26/02		27/02	ST 105	28/02	ST 106	01/03		02/03	ST 107	03/03		04/03	J
			Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>19h45</b>		Velocidade Específica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade de Reação; Motivação e Recuperação <b>19h45</b>				SCL Marrazes vs AC Marinhense <b>11h00</b>	
33	05/03		06/03	ST 108	07/03	ST 109	08/03	ST 110	09/03		10/03	J	11/03	
			Reflexão Pós-Jogo; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Velocidade Específica; Organização Ofensiva <b>19h15</b>		Velocidade de Reação; Motivação e Recuperação <b>19h30</b>				SCL Marrazes vs Sertanense FC <b>11h00</b>			
34	12/03		13/03	ST 111	14/03	ST 112	15/03		16/03		17/03		18/03	
			Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>19h45</b>		Futsal / Futebol de Rua <b>21h00</b>				Piscina <b>20h00</b>					
35	19/03	ST 113	20/03	ST 114	21/03	ST 115	22/03		23/03	ST 116	24/03	P	25/03	
	Capacidade Motora (Coordenação e Agilidade) Velocidade Resistente; Organização Defensiva <b>20h30</b>		Organização Defensiva; Transições Defesa- Ataque <b>19h45</b>		Velocidade Específica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade de Reação; Esquemas Táticos; Recuperação <b>19h45</b>		SCL Marrazes vs CD Vilarense <b>15h00</b>			
36	26/03		27/03	ST 117	28/03	ST 118	29/03	ST 119	30/03		31/03	J	01/04	
			Organização Defensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>19h45</b>		Motivação; Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>18h30</b>				NS Rio Maior vs SCL Marrazes <b>11h00</b>			


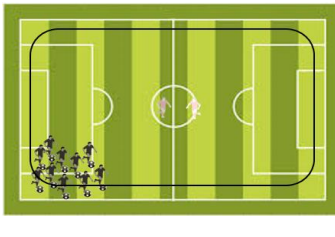
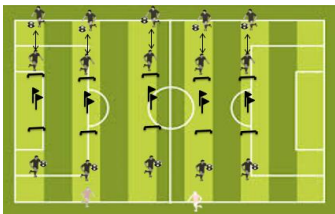
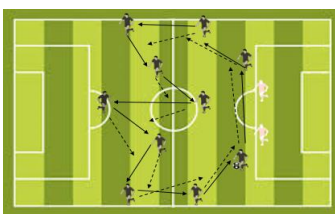
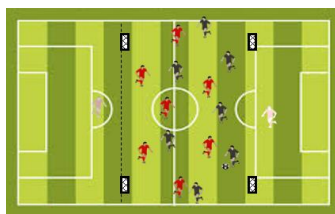
Anexo 23- Representação do Mesociclo 10, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004				CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C						ÉPOCA 2017/2018				
ABRIL														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
37	02/04		03/04	ST 120	04/04	ST 121	05/04		06/04	ST 122	07/04		08/04	J
			Capacidade Técnica; Velocidade Específica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				SCL Marrazes vs SL Cartaxo <b>11h00</b>	
38	09/04		10/04	ST 123	11/04	ST 124	12/04		13/04	ST 125	14/04		15/04	
			Recuperação Ativa; Descompressão <b>19h45</b>		Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>					
39	16/04		17/04	ST 126	18/04	ST 127	19/04		20/04	ST 128	21/04		22/04	J
			Capacidade Motora; Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Velocidade Específica; Organização Ofensiva <b>18h45</b>				Capacidade Técnica; Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				SCL Marrazes vs AC Marinhense <b>10h30</b>	
40	23/04		24/04	ST 129	25/04		26/04		27/04	ST 130	28/04		29/04	
			Capacidade Motora; Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>						Capacidade Técnica; Organização Ofensiva e Organização Defensiva; Motivação <b>19h45</b>					


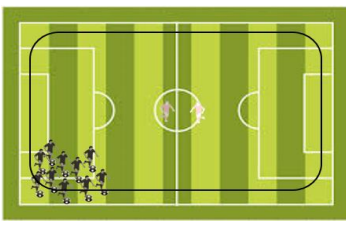



Anexo 24- Representação do Mesociclo 11, com a respetiva definição de conteúdos.

<b>SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES</b>														
INICIADOS A - 2003/2004			CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES C						ÉPOCA 2017/2018					
MAIO														
Micro	segunda-feira		terça-feira		quarta-feira		quinta-feira		sexta-feira		sábado		domingo	
41	30/04	ST 131	01/05	J	02/05		03/05		04/05	ST 132	05/05		06/05	J
	Motivação; Organização Ofensiva <b>18h45</b>		UD Leiria vs SCL Marrazes <b>15h00</b>						Organização Ofensiva e Organização Defensiva <b>19h45</b>				EAS Marinha Grande vs SCL Marrazes <b>10h30</b>	
42	07/05		08/05	ST 133	09/05	ST 134	10/05		11/05	ST 135	12/05		13/05	J
			Capacidade Motora (Coordenação e Agilidade) Capacidade Técnica; Organização Ofensiva <b>19h45</b>		Organização Ofensiva <b>19h45</b>				Velocidade de Reação; Organização Ofensiva <b>19h45</b>				SCL Marrazes vs Caldas SC <b>10h30</b>	
	14/05		15/05		16/05		17/05		18/05		19/05		20/05	
	21/05		22/05		23/05		24/05		25/05		26/05		27/05	


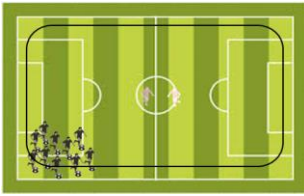
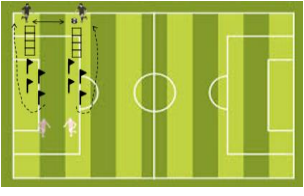
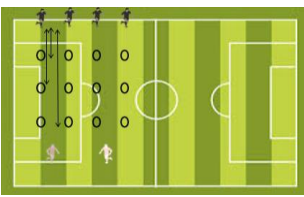

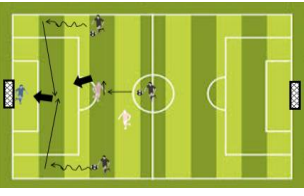
Anexo 25- Exemplo de planeamento da sessão de treino enquadrado no microciclo 27.

	Sport Clube Leiria e Marrazes		Época 2017/2018		Jogadores		
	Período: Competitivo	Mesociclo: Janeiro	Microciclo: 27	Data: 23/01/2018	Afonso		
	ST: 91	N.º Jog.: 15	Material: Sinalizador (1); Bola (20); Mini-Baliza (4); Colete (7+1); Cone (20); Vara (10); Barreira (10); Água.			Alex	
	Hora: 19h45	VOLUME: 87'				Daniel Reis	
Local: Campo n.º 2 Aldeia do Desporto					Edgar Duarte		
<b>Objetivo da UT:</b> Capacidade Técnica e Organização Ofensiva.							Fábio Tojeira
EXERCÍCIO		ESQUEMA		TEMPO			Francisco Janeiro
INTRODUÇÃO				EX.	ÚTIL	TOTAL	Gustavo
<b>Exercício:</b> Palestra inicial.				5'	5'	5'	João Pedro
<b>Objetivo:</b> Enquadramento com os jogadores para o que se pretende da unidade de treino.							Lucas Paixão
							Luís Sobreira
PARTE INICIAL							Macrino
<b>Exercício I - Aquecimento</b>				10'	10'	15'	Ricardo Santos
<b>Classificação (Castelo):</b> EPG.							Romeu Neca
<b>Objetivo:</b> Ativação muscular; Preparação para as tarefas seguintes.							Teun
<b>Descrição:</b> Corrida contínua à volta do campo, em intensidade média/baixa, com bola controlada.							Tiago Antunes
<b>Forma:</b> Todos os jogadores. <b>Espaço:</b> 100x64 m.							Tomás Amado
<b>Crítérios de Êxito:</b> Aumento do ritmo cardíaco e temperatura corporal, bem como o surgimento de alguns sinais de esforço (suor).							Tomás Lopez
							Tomás Santos
							Totti
TRANSIÇÃO				1'	1'	16'	
PARTE FUNDAMENTAL							
<b>Exercício II - Ações Técnicas</b>				20'	18'	36'	
<b>Classificação (Castelo):</b> EEPG - Descontextualizado.							
<b>Objetivo:</b> Capacidade Técnica e Potência.							
<b>Descrição:</b> Realizar 4 passes a um toque, salto de pés juntos, desviar entre varas e novo salto com outros 4 passes: passe rasteiro, volley e cabeceamento (3 séries; 45seg cada jogador).							
<b>Forma:</b> Grupos de 3. <b>Espaço:</b> 40 x 35m.							
<b>Crítérios de Êxito:</b> Sucesso nas ações técnicas, intensidade alta, fluidez de movimentos, sinais de esforço.							
HIDRATAÇÃO				2'	2'	38'	
<b>Exercício III - Velocidade resistente.</b>				12'	4' + 4'	50'	
<b>Classificação (Castelo):</b> EEPG - Descontextualizado.							
<b>Objetivo:</b> Capacidade anaeróbica (velocidade resistente).							
<b>Descrição:</b> Posições de acordo com modelo de jogo, em que vão realizar recepção-passe (dois toques) e rapidamente aproximar para interceptar linha de passe do colega, conforme o esquema.							
<b>Forma:</b> Todos os jogadores. <b>Espaço:</b> 70x64 m.							
<b>Crítérios de Êxito:</b> Reação à perda da bola (pressing), rapidez de circulação da bola, perceção do espaço entre setores, velocidade.							
HIDRATAÇÃO				1'	1'	51'	
<b>Exercício IV - Jogo Reduzido</b>				30'	25'	81'	
<b>Classificação (Castelo):</b> EEPG - MPB.							
<b>Objetivo:</b> Organização Ofensiva.							
<b>Descrição:</b> 7x7+1 em campo reduzido com duas mini-balizas para cada equipa colocadas nos corredores laterais, condicionado a 2 toques por jogador.							
<b>Forma:</b> 7x7+1 <b>Espaço:</b> 70 x 64 m.							
<b>Crítérios de Êxito:</b> Nº de passes elevado, duração da posse de bola elevada... qualidade de passe e deslocamento, finalização concretizada.							
HIDRATAÇÃO				1'	1'	82'	
PARTE FINAL							
<b>Exercício V - Alongamentos / Recuperação</b>				5'	5'	87'	
<b>Classificação (Castelo):</b> EPG.							
<b>Objetivo:</b> Prevenção de lesões e encurtar o período de recuperação até à sessão seguinte.							
<b>Observações:</b>							
				<b>Treinadores:</b> Bruno Veloso e João Paraíso			

Anexo 26- Exemplo de planeamento da sessão de treino enquadrado no microciclo 27.

	Sport Clube Leiria e Marrazes		Época 2017/2018		<b>Jogadores</b> Afonso Alex André Augusto Daniel Reis Edgar Duarte Fábio Tojeira Francisco Janeiro Gustavo João Pedro Lucas Paixão Luís Sobreira Macrino Ricardo Santos Romeu Neca Teun Tiago Antunes Tomás Amado Tomás Lopez Tomás Santos Totti Ricardo Santos Tomás Santos Lucas Paixão Reis André Augusto Tomás Amado Teun Romeu Neca Macrino João Pedro Miguel Alex Tiago Antunes Tomás Lopez Rodrigo Totti Afonso Edgar Duarte
	Período: Competitivo	Mesociclo: Janeiro	Microciclo: 27	Data: 24/01/2018	
	ST: 92	N.º Jog.: 16 + 2 GR	<b>Material:</b> Sinalizador (1); Bola (20); Colete (8+6); Cone (20); Água.		
	Hora: 19h45	Volume: 89'			
<b>Local:</b> Campo n.º 1 Aldeia do Desporto					
<b>Objetivo da UT:</b> Organização Ofensiva (MPB + III Fase de Construção).					
EXERCÍCIO		ESQUEMA		TEMPO	
INTRODUÇÃO				EX. ÚTIL TOTAL	
<b>Exercício:</b> Palestra inicial. <b>Objetivo:</b> Enquadramento com os jogadores para o que se pretende da unidade de treino.				5' 5' 5'	
<b>PARTE INICIAL</b>					
<b>Exercício I - Aquecimento</b> <b>Classificação (Castelo):</b> EPG. <b>Objetivo:</b> Ativação muscular; Preparação para as tarefas seguintes. <b>Descrição:</b> Corrida contínua à volta do campo, em intensidade média/baixa, com bola controlada. <b>Forma:</b> Todos os jogadores. <b>Espaço:</b> 100x64 m. <b>Crítérios de Êxito:</b> Aumento do ritmo cardíaco e temperatura corporal, bem como o surgimento de alguns sinais de esforço (suor).				5' 5' 10'	
<b>TRANSIÇÃO</b>					
<b>Exercício II - MPB</b> <b>Classificação (Castelo):</b> EEPG - MPB <b>Objetivo:</b> Organização Ofensiva (MPB). <b>Descrição:</b> Meio 4x2, com grupos de 2 que o jogador que perde bola, ele e o seu par vão defender. Numa 2ª vaga, a mesma cor a defender e ao sinal tem de trocar de quadrado. Só troca quem defende ao fim do tempo definido. <b>Forma:</b> 4x2 <b>Espaço:</b> 3* (6x6) m. <b>Crítérios de Êxito:</b> Nº de passes elevado, duração da posse de bola elevada... qualidade de passe e deslocamento.				1' 1' 11'	
<b>HIDRATAÇÃO</b>					
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>					
<b>Exercício III - Jogo condicionado.</b> <b>Classificação (Castelo):</b> EEP - Setorial <b>Objetivo:</b> Organização Ofensiva (I -> II -> III fase de construção) <b>Descrição:</b> I fase de construção: GR+5x3 até conseguir transitar para o meio-campo ofensivo através de passe ou condução; II e III fase de construção: 7x4 para finalizar na baliza, envolvendo os laterais. Condicionado a 2 toques p/ jogador. <b>Forma:</b> GR+5x3... 7x4+GR <b>Espaço:</b> 50x64 m. <b>Crítérios de Êxito:</b> Compreensão dos posicionamentos iniciais, concretizar a transição; criar oportunidades para o golo e finalizar com sucesso.				2' 2' 28'	
<b>HIDRATAÇÃO</b>					
<b>Exercício IV - Jogo reduzido GR+8x8+GR</b> <b>Classificação (Castelo):</b> EEP - Competitivos. <b>Objetivo:</b> Organização Ofensiva. <b>Descrição:</b> Jogo em campo reduzido, com limitação a 2 toques por jogador. <b>Forma:</b> GR+8x8+GR <b>Espaço:</b> 50x64 m. <b>Crítérios de Êxito:</b> Fase de construção conseguida; circulação de bola; criação de situações de finalização e finalização com sucesso...				2' 2' 55'	
<b>HIDRATAÇÃO</b>					
<b>PARTE FINAL</b>					
<b>Exercício V - Alongamentos / Recuperação</b> <b>Classificação (Castelo):</b> EPG. <b>Objetivo:</b> Prevenção de lesões e encurtar o período de recuperação até à sessão seguinte.				5' 5' 89'	
<b>Observações:</b>		<b>Treinadores:</b> Bruno Veloso e João Paraíso			

Anexo 27- Exemplo de planeamento da sessão de treino enquadrado no microciclo 27.

	Sport Clube Leiria e Marrazes		Época 2017/2018		Jogadores		
	Período: Competitivo	Mesociclo: Janeiro	Microciclo: 27	Data: 26/01/2018	Afonso		
	ST: 93	N.º Jog.: 14 + 2 GR	Material: Bola (15); Sinalizador (1); Cone (10); Colete (7); Água.				Alex
	Hora: 19h45	Volume: 88'					André Augusto
Local: Campo n.º 2 Aldeia do Desporto						Daniel Reis	
<b>Objetivo da UT:</b> Velocidade de Deslocamento e Organização Ofensiva.							
EXERCÍCIO		ESQUEMA		TEMPO		Edgar Duarte	
INTRODUÇÃO				EX.	ÚTIL	TOTAL	Fábio Tojeira
Exercício: Palestra inicial.				5'	5'	5'	Francisco Janeiro
Objetivo: Enquadramento com os jogadores para o que se pretende da unidade de treino.							João Pedro
<b>PARTE INICIAL</b>							
Exercício I - Aquecimento				5'	5'	10'	Lucas Paixão
Classificação (Castelo): EPG.							Romeu Neca
Objetivo: Ativação muscular; Preparação para as tarefas seguintes.							Teun
Descrição: Corrida contínua à volta do campo, em intensidade média/baixa, com bola controlada.							Tiago Antunes
Forma: Todos os jogadores. Espaço: 100x64 m.							Tomás Amado
Critérios de Êxito: Aumento do ritmo cardíaco e temperatura corporal, bem como o surgimento de alguns sinais de esforço (suor).							Tomás Lopez
							Tomás Santos
							Totti
<b>TRANSIÇÃO</b>							
Exercício II - Aquecimento				10'	10'	26'	Ricardo Santos
Classificação (Castelo): EEPG - Descontextualizados.							Tiago Antunes
Objetivo: Ativação muscular; Preparação para as tarefas seguintes.							Tomás Lopez
Descrição: Passe, receção e execução de ações de coordenação (skipping frontal/lateral e deslocamento em z).							Macrino
Forma: Todos os jogadores. Espaço: 20x30m.							Tomás Amado
Critérios de Êxito: Aumento do ritmo cardíaco e temperatura corporal, bem como o surgimento de alguns sinais de esforço (suor).							Totti
							Afonso
							Edgar Duarte
<b>HIDRATAÇÃO</b>							
				1'	1'	27'	João Pedro
							Alex
							Tomás Santos
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>							
Exercício III - Velocidade Reação				12'	8'	39'	Reis
Classificação (Castelo): EPG.							André Augusto
Objetivo: Potenciar a velocidade aliada à reação ao estímulo.							Luis Sobreira
Descrição: Saída em velocidade para deixar o cone dentro do arco, por ordem (1,2,3).							Teun
Forma: Jogadores de campo. Espaço: 30x35 m.							Romeu Neca
Critérios de Êxito: Rapidez de execução e de movimento.							
<b>HIDRATAÇÃO</b>							
Exercício IV - Jogo reduzido GR+7x7+GR				25'	20'	65'	
Classificação (Castelo): EEP - Competitivos.							
Objetivo: Organização Ofensiva.							
Descrição: Jogo em campo reduzido, livre de toques e de posicionamento.							
Forma: GR+7x7+GR Espaço: 50x64 m.							
Critérios de Êxito: Fase de construção conseguida; circulação de bola; criação de situações de finalização e finalização com sucesso...							
<b>HIDRATAÇÃO</b>							
Exercício V - Finalização				15'	6'+6'	82'	
Classificação (Castelo): EEP - Concretização do Objetivo de Jogo.							
Objetivo: Organização Ofensiva (III Fase de Construção -> Finalização).							
Descrição: Combinação simples no corredor central para finalizar e reagir imediatamente para uma segunda bola que é cruzada de um corredor.							
Forma: 5x0+GR Espaço: 50x64 m.							
Critérios de Êxito: Timing de aceleração, 1 toque; cruzamento para a zona pretendida; ataque à bola; Finalização com sucesso.							
<b>HIDRATAÇÃO</b>							
				1'	1'	83'	
<b>PARTE FINAL</b>							
Exercício VI - Alongamentos / Recuperação				5'	5'	88'	
Classificação (Castelo): EPG.							
Objetivo: Prevenção de lesões e encurtar o período de recuperação até à sessão seguinte.							
Observações:				<b>Treinadores:</b> Bruno Velloso e João Paraíso			

