



**Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior**

2016

Mestrado em Desporto

**Planeamento, intervenção e análise numa equipa
de Futebol Feminino**
Estudo dos Cantos Defensivos

Orientador: Professor Doutor Nuno Loureiro;
Mestranda: Rita Monteiro Almeida

Rio Maior, Julho 2016

“O futuro pertence àqueles que acreditam

na beleza de seus sonhos”

Eleanor Roosevelt

Agradecimentos

Em todos os momentos deste estágio, agradecer ao Clube Atlético Ouriense, e aos seus órgãos representativos, desde o Presidente João Sousa, ao Mister Marco Ramos e a todas as jogadoras da equipa Sénior Feminina, pela oportunidade de trabalhar com todos eles e ganhar mais experiências no mundo do Futebol. Foram momentos bons de aprendizagem e de bastante conhecimento e troca de ideias.

Agradecer à minha Família, “ pilar” mais importante da minha vida, pela ajuda, apesar de longe em todos os momentos. A confiança que depositam em mim e pelo acreditar contínuo de vencer mais uma grande etapa da minha vida, sem eles nada disto era possível.

Agradecer à Família Mota Raposo, pelo carinho e hospitalidade, durante esta fase, foram como uma segunda família que tive por perto sempre que precisei

. Ao professor João Paulo Costa e Nuno Loureiro pelas ideias e opiniões transmitidas ao longo deste percurso. Aos meus colegas de turma pelas partilhas e opiniões ao longo do ano.

Aos meus amigos e amigas mais próximos que estiveram sempre por perto, dando um “empurrãozinho” sempre que necessário.

Resumo

Este documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio, do Mestrado em Desporto - Especialização em Treino Desportivo, visando a apresentação do percurso formativo pessoal que foi desenvolvido durante o ano letivo 2014/15, enquanto treinadora adjunta/estagiária da equipa sénior feminina do Clube Atlético Ouriense.

Também foram exercidas funções, como treinadora adjunta, na equipa de Juvenis do clube (Ouriense), ajudando no processo de treino e competição, até ao mês de Março.

No mês de Janeiro, surgiu a oportunidade de colaborar com a Associação de Futebol de Santarém, para a preparação da Seleção Distrital Feminina, no Torneio de Inter Associações 2015, como Seleccionadora Distrital, de futebol de 7.

O objetivo principal deste documento assenta em explicar o trabalho realizado durante a época, na equipa Sénior feminina. Secundariamente a isso, explicar de forma breve o trabalho realizado também na Associação de Futebol de Santarém e por fim, apresentar o estudo de investigação, referentes aos Cantos Defensivos, focando um conjunto de variáveis que podem ocorrer durante esta situação (posicionamento defensivo, duração do canto, etc,...). Este estudo foi realizado com o auxílio de um instrumento de observação específico, composto por um campograma válido (*Loureiro, 2014*) e um sistema de categorias para a observação de 6 jogos oficiais, com as mesmas 3 equipas (duas voltas), na recolha de sequências e variáveis dos cantos defensivos. Já na apresentação do Estágio propriamente dito, será elaborado um dossier de Estágio, com toda a informação da época desportiva (treinos, atletas, jogos, etc...).

Os resultados do estudo demonstram que na 2ª volta a equipa do C.A. Ouriense obteve maior sucesso nos Cantos Defensivos, quando comparado com a da 1ª volta.

Assim, pode-se concluir que, quando comparado os resultados da 1ª volta com a 2ª volta, nota-se que a equipa analisada conseguiu uma melhoria significativa, pois impediu mais vezes a finalização das equipas adversárias, o que pode se comprovar num sucesso do processo de treino contínuo que foi efetuado.

Palavras-chaves: Futebol Feminino, Planeamento, Análise de jogo, Cantos defensivos

Abstract

The present report was prepared in the context of the curricular unit of internship, part of Master's degree program in Sport - Specialization in Sports Training, aiming the presentation of the work developed during the academic year 2014/15, as assistant coach/trainee of the Atlético Clube Ourense's Women Senior Team.

This report reflects/shows also the work developed, until March, as head coach of Atlético Clube Ourense's U17 Womens Team and the work done, since January, as head coach of Santarém's Football Association, for the preparation of U17 Women's Regional Team to the 2015 Inter-Associations' Tournament (football 7 competition).

Secondary to this, it will be briefly explained the work done as regional head coach and finally presented the research study, referring to the defensive corners, focusing on a set of variables that can occur during this situation (defensive positioning, duration of the corner).

The registration of the match sequences and the defensive corner's variables and to achieve the purpose of the study also, was applied a specific observational instrument, composed by a valid "*campograma*" (Loureiro, 2014) and a system of categories for the observation of 6 official games, with the same 3 teams (home and away games). Finally, for the presentation of the internship itself, will be prepared an internship's dossier, with all the information about the 2014/15 season (team practices, player's profile characterization, games plans, game's and practices' reports).

The main results showed that in the 2nd round, the team earned greater success in the defensive corners, when compared with the 1st round.

At the end of the study it can be concluded that the team achieved a significant improvement, being able to prevent successfully the opponent's creation of scoring situations from offensive corners, which was achieved by a continuous and specific training process.

Keywords: Female Football, Planning, Sport Analysis, Defensive Corners

Índice

1	Introdução.....	12
2	Definição de Objetivos.....	14
2.1	Objetivos de intervenção profissional e pessoal	15
2.2	Formação realizada pelo estagiário	16
2.3	Calendarização	17
3	Conceitos e Conteúdos.....	18
4	Clube Atlético Ourense	23
4.1	Análise do Envolvimento.....	23
4.2	História do Clube.....	24
5	O Estágio.....	27
5.1	Locais de Treinos e Jogos	30
5.2	Outras Organizações	30
5.3	Recursos Necessários	30
5.4	Recursos Disponíveis.....	31
5.5	Análise das Jogadoras	31
5.6	Cuidados a ter com a População Alvo	31
5.7	Recrutamento da População Alvo.....	32
5.8	Formas de Avaliação da População Alvo.....	32
6	Associação de Futebol de Santarém	34
7	Estudo dos Cantos Defensivos.....	36
7.1	Revisão da Literatura referente ao Estudo dos Cantos Defensivos	36
7.2	Metodologia.....	38
7.3	Amostra.....	38
7.4	Procedimentos	38
7.5	Sistema de Observação	39

7.6	Apresentação dos Resultados	41
7.6.1	Número de Ocorrências.....	41
7.6.2	Lado/Corredor.....	42
7.6.3	Duração do Canto.....	43
7.6.4	Tipo de Canto	43
7.6.5	Pé Executante	45
7.6.6	Zona de Entrada da Bola (Inicial e Final).....	46
7.6.7	Número de Jogadoras Envolvidas no Canto	48
7.6.8	Finalização do Canto	50
7.6.9	Método de Jogo Defensivo	51
8	Conclusões	54
8.1	Em relação ao Estágio	54
8.2	Em relação ao Estudo	54
9	Recomendações.....	56
9.1	Em relação ao Estágio	56
9.2	Em relação ao Estudo	56
10	Bibliografia.....	58

Índice de Figuras

Figura 1: Enquadramento Geográfico do Clube (Fonte: Big Maps).....	23
Figura 2: Localidade de Ourém (Fonte: Big Maps).....	23
Figura 3: Campo da Caridade (Fonte: Big Maps).....	24
Figura 4: Campograma de Referência ao Estudo (Loureiro, 2014).....	46
Figura 5: Posicionamento Defensivo nos Cantos (antes e depois)	57

Índice de Tabelas

Tabela 1: Algumas das formações assistidas pela estagiária	16
Tabela 2: Calendarização.....	17
Tabela 3: Caracterização Geral do Estágio	27
Tabela 4: Ações da Estagiária durante o Estágio.....	28
Tabela 5: Cronograma Seleção Distrital.....	35
Tabela 6: Número de Ocorrências	41
Tabela 7: Lado/corredor do Canto Defensivo.....	42
Tabela 8: Duração Média dos Cantos	43
Tabela 9: Tipo de Canto (curto/longo).....	44
Tabela 10: Pé que executou o Canto (direito/esquerdo)	45
Tabela 11: Zona de Entrada da Bola (inicial)	46
Tabela 12: Zona de Entrada da Bola (final).....	47
Tabela 13: Número de Jogadoras envolvidas no Canto Defensivo (três equipas observadas).....	49
Tabela 14: Finalização do Canto.....	50
Tabela 15: Método de jogo defensivo dos Cantos subdividido pelas três equipas.	52
Tabela 16: Método de jogo defensivo dos Cantos Defensivos, total da 1ª e 2ª volta.....	52

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Número de Ocorrências.....	41
Gráfico 2: Lado/corredor do Canto Defensivo	42
Gráfico 3: Tipo de Canto (curto/longo)	44
Gráfico 4: Pé que executou o Canto (pé direito/pé esquerdo).....	45
Gráfico 5: Zona de Entrada da Bola (inicial).....	47
Gráfico 6: Zona de Entrada da Bola (final).	48
Gráfico 7: Forma de Finalização - Forma/Resultado	50
Gráfico 8: Forma de Finalização - Impedir a Finalização	51

1 Introdução

O Futebol já em si é uma paixão, mas quando se fala em Futebol Feminino, a paixão ainda se torna maior.

Em Portugal o Futebol Feminino ainda carece de alguns obstáculos, o que se tornou pertinente para a estagiária, visto que também são poucos os estudos nesta área, a escolha de estágio e o respetivo estudo, numa equipa feminina da 1ª Divisão Nacional, pelo gosto e pelo querer desta evolução.

“O conhecimento de fatores que condicionam e influenciam positivamente o rendimento desportivo, é sem dúvida um centro de estudo e investigação não explorado na área do Futebol Feminino e que, contudo, constitui uma preocupação dos treinadores (Costa, H. 2005)”.

Cada vez mais a sua evolução é notória por parte dos Seleccionadores Nacionais e equipas técnicas, tal como pelo trabalho desenvolvido pela Diretora do Futebol Feminino, Professora Mónica Jorge, que tem promovido de forma positiva o Futebol praticado pelas raparigas deste País.

«Entendo quando ele (Ibrahimovic) diz que o futebol masculino gera mais dinheiro e tem mais exposição, mas é uma questão de respeito. Nós fazemos a mesma atividade, jogamos futebol. Não podemos ficar comparando homens e mulheres. É impossível» (Pia Sundhage, 2013¹).

Um dos aspetos importantes da análise do jogo diz respeito aos lances de bola parada. Atendendo às mudanças do futebol e à procura da vitória e consequente competitividade, fizeram com que se procurasse situações alternativas para atingir o golo, tal como os cantos, explorando o “possível” erro do adversário.

Assim, o relatório de estágio vai focar-se na descrição do trabalho junto da equipa Sénior Feminina do Clube Atlético Ouriense. Este documento dividir-se-á em 4 grandes subtemas:

¹ Entrevista feita à STV e citada pelo jornal *OJogo*

- I. Conceitos e Conteúdos
- II. Estágio no Clube Atlético Ouriense-Seniores Femininos
- III. Associação de Futebol de Santarém
- IV. Estudo dos Cantos Defensivos

2 Definição de Objetivos

Neste ponto serão abordados os objetivos propostos pela estagiária ao longo de todo o seu processo de estágio, dividindo-os em por objetivos gerais e objetivos específicos. Nos objetivos gerais, serão expostos alguns pontos pertinentes que foram claramente importantes para o desenvolver das suas capacidades e aprendizagem ao longo de todo o processo de estágio.

Explicar ainda que os objetivos principais deste processo, foram a aprendizagem dentro de uma equipa sénior de futebol feminino, todo o processo de treino e competição, a forma de gerir uma equipa dentro e fora das 4 linhas, equipa essa que teria sido campeã nacional a época passada e que tinha feito história em Portugal, pois nenhuma equipa tinha passado a fase de grupos da liga dos campeões, o que até agora ainda se torna único para a equipa do Clube Atlético Ouriense. Secundariamente com a oportunidade que surgiu, pela Associação de Futebol de Santarém, ser selecionadora distrital e acompanhar também uma equipa de Juvenis Masculinos no clube, trouxe à estagiária, outro tipo de conhecimentos e ideias de treino diferente.

O facto de se poder experienciar 3 contextos diferentes (Sénior Femininos, Juvenis Masculinos e ainda Seleção Distrital Sub 16 Feminina), fez com que a aprendizagem fosse cada vez mais “rica”, pois cada contexto tinha processos diferentes em todos os níveis.

Já nos objetivos específicos, será descrito em tópicos, o que foi realizado ao longo da época desportiva, com objetivos mais particulares da função enquanto estagiária no clube Atlético Ouriense e também enquanto selecionadora distrital. Sendo que os objetivos específicos deste processo, focaram-se em realizar relatórios das sessões de treino, jogos observados e também de preparação dos mesmos. Importante também a realização do estudo em relação aos cantos defensivos, onde se obtiveram conclusões que mais à frente serão descritas.

2.1 Objetivos de intervenção profissional e pessoal

Objetivos Gerais

- Possuir conhecimentos e capacidade de intervenção na área não só do futebol, como também no Desporto em geral;
- Revelar e aplicar conhecimentos que permitam ajudar o grupo de atletas no qual a estagiária esteve inserida;
- Aplicar os conhecimentos e a capacidade de compreensão e de resolução de problemas (fora do campo), em contextos alargados e multidisciplinares na área do Desporto;
- Revelar capacidade para integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções na resolução de problemas;
- Adquirir competências que permitam uma aprendizagem cada vez melhor.

Objetivos Específicos

- Elaborar um projeto de estágio realizando a avaliação do contexto, definição dos objetivos, conteúdos e estratégias de intervenção profissional/pessoal e processo de avaliação e controlo;
- Realizar uma análise de 6 jogos oficiais, mais concretamente, aos cantos defensivos e analisar o efeito do exercício de treino aplicado durante o programa contínuo de treino, na melhoria, ou não, dos comportamentos realizados nas situações de cantos defensivos;
- Elaborar um relatório final acerca do processo de desenvolvimento do estágio, fundamentando-o em termos técnico-científicos e apresentando sugestões de melhoria em termos intervenção profissional;
- Criar um Dossier de Estágio, com toda a documentação de treinos, jogos ao longo de toda a época desportiva;

2.2 Formação realizada pelo estagiário

Ao longo de todo este processo a estagiária assistiu também a formações que se enquadraram nas temáticas que desenvolvi (Futebol Feminino, Observação e Análise de Jogo, *Scouting*, *Fisiologia*) entre outras que foram da mesma forma interessantes para o meu crescimento.

Tema da Formação	Data da Formação	Local	Preletores
<i>O treino inteligente na concretização de um jogo inteligível</i>	12 Dezembro 2014	Rio Maior	Prof Jorge Castelo; Profª Marisa Barros; Prof João Brito
<i>De um jogo complexo à compreensão da complexidade do jogo</i>	17 Dezembro 2014	Rio Maior	Prof Jorge Castelo; Pedro Rebocho; Rui Mota
<i>Fisiologia do Exercício na Criança e no Jovem</i>	10 Janeiro 2015	Rio Maior	Prof. João Brito
<i>Desporto no Feminino: Mitos e Lendas</i>	5 Março 2015	Abrantes	Teresa Morais, Alfredo Silva, Mário Almeida, Luísa Estriga, Sandra Monteiro
<i>IV Fórum de Treinadores - ANTF</i>	27 e 28 Abril 2015	Santarém	Rui Vitória, Pedro Martins, Paulo Fonseca, Fernando Santos, Henrique Calisto

Tabela 1: Algumas das formações assistidas pela estagiária

2.3 Calendarização

Mês	2014					2015												
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Projeto de estágio		■	■															
Acompanhamento da Equipa		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
Critérios analisar								■	■	■	■							
Estágio		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							
Análise dos jogos e definição do programa contínuo de treino								■	■	■								
Aplicação do programa								■	■									
Filmagem dos 6 jogos							■	■	■	■								
Elaboração do relatório													■	■	■	■		
Ajustes finais																■	■	

Tabela 2: Calendarização

3 Conceitos e Conteúdos

Interessa esclarecer alguns conceitos que serão abordados no decorrer do relatório, designadamente: Futebol; Treinador; Modelo de jogo; Observação e análise de jogo; Situação fixa de jogo; Macro ciclo; Mesociclo; Micro ciclo; Treino; Estrutura da sessão de treino; Unidade de treino e Exercício de treino.

Futebol

Segundo *Castelo e Garganta, citado por Laranjeiro, 2009*, o futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual, numa situação de rivalidade desportiva, estão frente a frente duas equipas compostas por 11 elementos cada uma, dentro de um espaço de jogo delimitado por linhas e claramente definido, onde ambas lutam pela conquista da posse de bola, pois é com ela em posse que a equipa está mais perto de cumprir com o principal objetivo do jogo de futebol que é introduzi-la o maior número possível de vezes dentro da baliza adversária, evitando também que haja golos na própria baliza, com vista à obtenção de um resultado favorável, tudo respeitando as leis de jogo.

Treinador

Segundo *Flores, Forrest e Tena (2012)* citado por *Figueiredo (2015)*, o papel do treinador, de uma forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance das metas/objetivos do clube definidos pela organização ou direção. Para tal, o treinador é responsável, pelo recrutamento de jogadores e a sua gestão ao longo da época.

Ou seja, são agentes desportivos com um papel bem definido, todavia muito diversificado, que abrange diversas áreas inerentes às componentes do jogo. São responsáveis pelo planeamento, gestão, seleção, liderança e rendimento de um grupo de seres humanos no desporto (*Rocha, 2006 citado por Mendes, 2009*).

Modelo de Jogo

O modelo de jogo representa a forma como os jogadores estabelecem as relações entre si e expressam a sua identidade, isto é, representa uma organização, manifestada regularmente, para cada momento (Azevedo, 2011, citado por Figueiredo, 2015).

O modelo de jogo é uma conjectura de jogo do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004).

Observação e Análise do Jogo

Dispondo hoje em dia de uma vasta gama de meios e métodos, aperfeiçoados ao longo dos anos, treinadores e investigadores procuram acender a informação veiculada através da análise do jogo e nela procuram benefícios para aumentarem os conhecimentos acerca do jogo e melhorarem a qualidade da prestação desportiva dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001 citado por Frattini, 2010).

Como sendo um jogo estratégico, a observação e análise do jogo de Futebol tem valente preponderância que é a partir dela que se retiram ilações que podem levar a equipa a melhor rendimento desportivo, pois nem tudo o treinador consegue observar durante um jogo, ou até mesmo durante um treino, pelo que este instrumento ajuda no processo semanal de trabalho.

A análise de jogo no Futebol têm vindo com o passar dos tempos a se tornar em algo fundamental, pois funciona como ferramenta para os treinadores aumentarem a quantidade de informação captada para além daquela que eles percebem, como também na preparação e planeamento das equipas, tanto nos treinos como nos jogos, individual ou coletivamente, e ainda no conhecimento prévio das equipas adversárias (jogadores fortes, menos fortes, rotinas, posicionamentos, etc) (Malta & Travassos, 2014)

Situação Fixa de Jogo

Uma situação fixa de jogo, ou uma situação de bola parada, é qualquer momento durante um jogo em que a bola é colocada em jogo após uma paragem de jogo, sendo um meio para atingir um fim, uma forma de obter golo imediato eficazmente, resultante da coordenação e dinâmica dos jogadores que intervêm na ação na sequência de esquemas táticos combinados previamente em situação de treino (*Bansgbo & Peitersen, 2000 e Teodorescu, 1984, ambos citados por Esteves, 2011*).

Macro ciclo

O Macro ciclo é um espaço temporal de treino planificado, que poderá ser estruturado num bloco de 12 meses (1 Macro ciclo), ou em blocos de Macro ciclos com o mínimo de 2 meses. Tudo depende da forma como pretende planificar a época, e as paragens que a mesma possa ter (*Vasconcelos, 2002*).

Mesociclo

Um Mesociclo é o conjunto de várias semanas (microciclos) com um acentuar dos seus objetivos e que, no seu todo, constituem um ciclo médio de treino, com a duração de 3 a 4 semanas (*Vasconcelos, 2002*).

Micro ciclo

Conjunto de sessões de treino que repetem uma parcela relativamente completa do processo de treino, com uma duração, em média, de uma semana, que engloba um mínimo de duas sessões de tipo diferente (*Vasconcelos, 2002*).

Treino

O treino apresenta-se como a forma básica de preparação do atleta, ou seja, como sendo um processo pedagógico e estruturado do desenvolvimento do atleta que visa a preparação sistemática e organizada do mesmo, por meio de exercícios (*Matvéiev, 1991 citado por Vieira, 2015*). As sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, de forma a constituírem um processo metodológico global e usuário (*Castelo, 2009, citado por Vieira, 2015*).

Estrutura da sessão de treino

A sessão de treino tem uma duração muito variável e deve conter três partes distintas:

- Parte preparatória ou aquecimento - É a parte inicial e indispensável de todas as sessões de treino e de todas as competições em que o atleta vai intervir. É constituído por um conjunto de exercícios que têm por objetivo preparar o atleta para os esforços maiores que a seguir irão realizar-se e evitar o risco de lesões;
- Parte principal ou fundamental - Tem esta designação por ser nesta parte que se concretizam os objetivos previstos para a sessão de treino. Estes devem ser corretamente escolhidos e colocados adequadamente na estrutura organizativa da parte fundamental da sessão de treino. As outras duas partes (aquecimento e retorno à calma) são condicionadas e determinadas pelo conteúdo desta;
- Parte final ou de retorno à calma - esta fase procura que o organismo transite gradualmente para a situação de repouso.

Unidade de treino

A Unidade de Treino, refere-se exclusivamente ao treino, com data e hora marcada, na qual constam os exercícios e atividades, bem como palestras. É o elemento de ligação de todo o sistema de preparação do atleta. Constitui o fator unificador de um conjunto de estímulos que irão resultar numa adaptação positiva (ou negativa), com expressão em determinado momento (Vasconcelos, 2002).

Exercício de Treino

O exercício de treino é considerado como uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio pedagógico e que é potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta às situações específicas que possam ocorrer durante a competição, organizando a atividade deste em direção a uma determinada

meta, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos (*Castelo, 2002*).

Isto é, e ainda segundo o mesmo autor, um processo em que o atleta ou a equipa se confronta com as exigências físicas, psíquicas e intelectuais da prática desportiva com a finalidade de aumentar os seus níveis de adaptação de forma a atingir um máximo rendimento, com um menor esforço e resistência à fadiga, um resultado pré-estabelecido de acordo com uma previsão anterior.

4 Clube Atlético Ouriense

4.1 Análise do Envolvimento

Neste ponto propõe-se caracterizar a região onde foi realizado o estágio, realizando também uma análise histórica do clube.

Nome: Clube Atlético Ouriense

Fundação: 27 de Junho de 1949

Presidente: Sr. João Sousa

Sócios: 837 sócios

Atletas: 317

Modalidades: Futebol masculino em todos os escalões e feminino nos escalões de Seniores e Juniores.



Figura 1: Enquadramento Geográfico do Clube (Fonte: Big Maps)



Figura 2: Localidade de Ourém (Fonte: Big Maps)



Figura 3: Campo da Caridade (Fonte: Big Maps)

4.2 História do Clube

A história do Clube Atlético Ouriense começa quando Adelino Santos Júnior, Albano Rodrigues, Henrique Pereira Vieira, Henrique Vieira Adão e Joaquim da Silva fundaram o clube a 13 de Outubro de 1947. Contudo, seria apenas em 1949, mais propriamente no dia 27 de Junho, que os estatutos viriam a ser aprovados e publicados, tornando o seu reconhecimento oficial, data essa na qual se comemora o aniversário do clube.

As modalidades primordiais nas quais o Clube Atlético Ouriense se iniciou na sua atividade desportiva foram o futebol, a ginástica e posteriormente o hóquei em patins, sendo que em 1967 surgiu a secção de pesca desportiva do clube, seguindo-se o *badminton*, aumentando assim quer o número de modalidades quer o número de praticantes nas demais. Em termos de títulos, o ano de 1967 também foi o ano em que o clube ganhou o primeiro título, cabendo o mérito à secção de hóquei em patins que venceu o Campeonato Distrital.

A década de 70 foi uma das décadas em que o nome do clube se viu a ser projetado, através da Pesca Desportiva, no VII Concurso Internacional de Pesca, no qual venceu por equipas em infantis e teve 3 atletas apurados para a primeira divisão nacional, tendo também se sagrado Campeão Regional de Clubes em 1977, tendo dois anos mais tarde um atleta das suas fileiras sagrar-se campeão nacional de juniores, feito repetido em 1980. No Futebol, esta

década ficou marcada pelo primeiro passo do futebol feminino no Clube Atlético Ouriense.

Já na década de 90 também os Juvenis (1994/1995) e os Iniciados (1995/1996) se sagraram Campeões Distritais. O ano de 1997 marca o arranque das escolas de futebol, as quais continuam nos dias de hoje com um vasto número de praticantes.

Contudo, os maiores feitos do Clube Atlético Ouriense estava reservado para as mulheres, numa caminhada iniciada na época 2011/2012 com a conquista da 2ª Divisão Nacional, e referente subida para a 1ª Divisão Nacional, na qual mostrou que não tinha sido por acaso o feito conquistado na época que passara, tendo-se sagrado Campeão Nacional Feminino em 2012/2013 interrompendo uma hegemonia de vários anos do 1º Dezembro, e consequente presença na fase de grupos da Liga dos Campeões Feminina da época seguinte.

De salientar ainda que nessa época a equipa júnior feminina se sagrou Campeã Distrital e Vice-Campeã Nacional.

A época de 2013/2014 também ela foi inesquecível, tendo os Seniores Masculinos se sagrado Campeões Distritais e ganhando uma vaga para disputar o Campeonato Nacional de Seniores, e a equipa feminina se tornar Bicampeã Nacional e vencedora da Taça de Portugal Feminina no Estádio do Jamor. Já no início da época 2014/2015, também a equipa de futebol feminino concretizou um feito histórico, com a 1ª passagem de uma equipa portuguesa aos 16-avos de final da Liga dos Campeões após passagem da Fase de Grupos, liderando um grupo com equipas como o *Standard Liège*, *Cardiff Metropolitan* e *Asa Tel-Aviv*.

Atualmente o Clube Atlético Ouriense é o mais antigo no concelho de Ourém que se mantém em atividade, contando com mais de 300 jovens a treinar nas instalações do clube, sendo que 40 são jogadoras, número esse que aumentou em 10 anos.

A principal missão do clube é estimular a prática desportiva saudável, com um acompanhamento profissional, promovendo o espírito de equipa, a criação de identidade e o corporativismo através dos ensinamentos que são transmitidos, resultando numa conquista de modelos de competitividade saudável.

Ao mesmo tempo, e de uma forma paralela, o Clube Atlético Ouriense tem vindo a criar uma dinâmica renovada e evolutiva, conseguindo uma maior interação do clube com a comunidade à sua volta. Para esse efeito, além das atividades desportivas, o clube tem realizado uma série de eventos e ações populares, que ajudam a promover a cidadania e a responsabilidade, que é característica da instituição.

Principais títulos/feitos (historial):

- Campeão Distrital de Hóquei em Patins (1967);
- Campeão em Infantis do VII Concurso Internacional de Pesca (1971);
- Campeão Regional de Pesca Desportiva (1977);
- Campeão Nacional Júnior (individual) em Pesca Desportiva (1979 e 1980);
- Campeão Distrital de Infantis (1987/1988);
- Campeão Distrital de Juvenis (1994/1995);
- Campeão Distrital de Iniciados (1995/1996);
- Campeão Distrital de Séniores Masculinos (2013/2014).

Futebol Feminino

- Vice-campeão de Juniores Femininos de Futebol Feminino 7 (2011/2012);
- Campeão Distrital de Juniores Femininos (2012/2013);
- Campeão Nacional da 2ª Divisão de Futebol Feminino (2011/2012);
- Campeão Nacional da 1ª Divisão de Futebol Feminino (2012/2013);
- Participação na Fase de Grupos da Liga dos Campeões Europeus de Futebol Feminino (2013).
- Campeão Nacional da 1ª Divisão de Futebol Feminino (2013/2014);
- Vencedor da Taça de Portugal de Futebol Feminino (2013/2014);
- Passagem aos 16-avos de final da *UEFA Women's Champions League* (2014).

5 O Estágio

Em primeiro lugar, parece essencial efetuar uma pequena caracterização e simultaneamente, um resumo, do que consistiu o estágio na equipa Sénior Feminina do Clube Atlético Ouriense durante a época 2014/15, como se verifica na tabela seguinte.

Mesociclos	8
Microciclos	33
Unidades de treino	89
Jogos	20

Tabela 3: Caraterização Geral do Estágio

Durante o estágio e como podemos ver na tabela 3, foram presenciadas 89 Unidades de Treino, 20 jogos oficiais, num total de 8 mesociclos e 33 microciclos.

Foram exercidas funções enquanto treinadora adjunta/estagiária da equipa Sénior Feminina que disputou o Campeonato Nacional da 1ª Divisão de Futebol Feminino de Portugal, na ajuda do planeamento das unidades de treino, preparação para os jogos, intervenção nos treinos e trabalhos que foram realizados fora do campo, que mais à frente serão descritos.

De forma mais específica e para melhor perceção de todo o trabalho realizado pela estagiária será apresentado um quadro, onde explica o trabalho feito, em treinos, jogos, e também o trabalho fora de campo.

Momentos (três)	Descrição do trabalho realizado
Processo de treino	Ajuda em termos de preparação de material para cada exercício. Antes do início do treino, havia um tempo onde o treinador principal explicava o que iria ocorrer durante a sessão de treino (material, número, forma, etc...) que iria precisar, o que ajudava numa melhor gestão na preparação dos exercícios, e para não se perder muito tempo na construção dos mesmos. Por vezes era a estagiária que dava a parte inicial do treino e maioritariamente a parte final (trabalho de força, alongamentos e retorno à calma).
Jogos	Observação direta (para que no intervalo fossem dadas informações pertinentes e precisas ao treinador, antes deste entrar no balneário).
Fora de campo	Foram realizados relatórios de todas as unidades de treino, assim de como todos os jogos realizados ao longo de toda a época desportiva. Relatório após o jogo. Também foram descritas todas as preleções dadas pelo treinador (antes, no intervalo e após o jogo). Foi criada uma pasta onde se colocaram as filmagens de todos os jogos e também uma compilação com os golos (divididos por jogadoras). Também era realizado um relatório da equipa adversária, numa primeira fase, isto é na 1ª volta, como ainda não havia muita informação, era apenas realizado o relatório dos confrontos da época passada contra esse adversário e com a informação existente no momento (os jogos já disputados, os resultados, as atletas, etc...informações pertinentes que pudessem ajudar na preparação do jogo), na 2ª volta do campeonato, esses relatórios já eram mais específicos, fazendo então um documento onde continha o relatório do jogo contra esse adversário (na 1ª volta), continha a tabela classificativa, as jogadoras chave, etc..tudo mais pormenorizado e com informações mais precisas. Por fim era também realizado pela estagiária um documento, onde a estagiária realizava um microciclo, com 3 unidades de treino, onde expunha os objetivos e conteúdos a trabalhar nessa semana, consoante as características da equipa que iriam defrontar, colocando no documento organização defensiva/ofensiva, transições, bolas paradas, jogadoras-chave, pontos fortes/menos fortes, equipa provável, etc... e depois então realizado o microciclo e as respetivas unidades de treino. Também nesse documento era colocada as jogadoras que, pela estagiaria, deveriam iniciar o jogo, ou seja, este documento era realizado de forma a que a estagiária, se senti-se no papel de treinadora principal.

Tabela 4: Ações da Estagiária durante o Estágio

(Todos os documentos em anexo no final do documento).

De seguida serão apresentados por tópicos esses documentos de forma, a explicar melhor cada um deles.

- Dossier de Treinos

Foi criado um dossier de treino (pasta de arquivo) onde se encontram todos os mesociclos, microciclos e correspondentes unidades de treino de toda esta época desportiva.

- Dossier de Relatório de jogos

Foi criado um dossier de jogos (pasta de arquivo) onde se encontram todos os relatórios dos jogos realizados e observados de toda a época desportiva.

- Dossier de Filmagens de Jogos

Foi criado um dossier de filmagens de jogos (pasta de arquivo) onde se encontram todos os jogos filmados ao longo desta época desportiva.

- Dossier de Preleções dos Jogos

Foi criado um dossier de preleções de jogos (pasta de arquivo) onde se encontram todas as preleções descritas pelo treinador (antes, no intervalo e após) os jogos de toda a época desportiva.

- Dossier de Conhecimento da equipa adversária

Foi criado um dossier de conhecimento da equipa adversária (pasta de arquivo) onde se encontram algumas informações da equipa que era defrontada nessa semana, informações da época anterior, informações sobre a sua cidade, gastronomia, monumentos importantes, campo de jogo, etc.

- Dossier de Microciclos (2ª fase)

Numa segunda fase do campeonato foi criado um dossier de microciclos, onde era planeada por mim a semana de treinos, consoante o adversário que iríamos encontrar no fim- de-semana. Esse relatório continha: descrição do adversário (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva;

Transição Defensiva; Pontos a Explorar, Jogadoras chave) e depois eram feitas as unidades de treino para essa semana, com os conteúdos que achava importante trabalhar e a equipa titular que eu entendia que melhor poderia responder no jogo.

5.1 Locais de Treinos e Jogos

As sessões de treino foram realizadas no Campo de Caxarias, Vilar dos Prazeres e Fátima, devido ao facto do Campo da Caridade (campo sintético) se encontrar em obras. Os jogos em casa realizam-se em Fátima ou em Caxarias, até ao término das obras.

5.2 Outras Organizações

Neste estágio existiu também a possibilidade de trabalhar para outra organização, a Associação de Futebol de Santarém, onde surgiu o convite para ser Seleccionadora Distrital de Futebol de 7 feminino.

5.3 Recursos Necessários

Os recursos necessários para o funcionamento do processo de treino e jogos, foram os seguintes:

Para treinos/jogos:

- Campo de Futebol;
- Bolas;
- Varas;
- Coletes;
- Sinalizadores;
- Barreiras;
- Balizas (fixas e móveis);
- Cones;
- Boiões;

- Escadas de coordenação;
- Máquina Digital;
- Máquina de Filmar;
- Tripé;

Para análise do jogo:

- Computador;
- Impressora;
- Máquina de filmar;
- Tripé;
- Disco Externo.

5.4 Recursos Disponíveis

A equipa feminina teve ao seu dispor 25 bolas Nike oficiais, um conjunto de 8 pinos grandes, cerca de 30 marcadores, 30 coletes (3 cores diferentes), barreiras baixas para saltar, 2 conjuntos de boiões de água (8 cada) e escadas de coordenação.

À cada jogadora foi entregue no início da época 1 fato de treino novo, 1 calções de saída, 2 t-shirts, 2 equipamentos completos de jogo, 1 kispo e uma sweat.

Para o treino foi dado duas t-shirt, umas meias e uns calções para todas treinarem de igual (branca e laranja).

A equipa técnica usa, para observação, uma câmara de filmar e um tripé.

5.5 Análise das Jogadoras

O plantel da equipa sénior feminina do Clube Atlético Ouriense é composto por 23 atletas. Do total das 23 jogadoras, a sua grande maioria pertencia ao clube na passada época, havendo algumas que transitaram da equipa B para a principal e outras que regressaram após experiência no Futsal. Ainda de realçar a vinda de uma jogadora da Madeira (Marítimo) e outra do Brasil. No final da época veio ainda uma jogadora de Cabo Verde.

Saíram ainda duas atletas para equipas do estrangeiro e uma para o Futsal. Em termos de idades, a equipa tem uma média de idades de aproximadamente 23 anos.

5.6 Cuidados a ter com a População Alvo

Tendo em conta a média de idades, a maioria das atletas eram estudantes, encontrando-se na maioria elementos a estudar em Universidades e Institutos Politécnicos, pelo que se deslocavam nos dias em que ocorriam os treinos do local onde estudavam para o local onde os treinos eram realizados e após o término das aulas, e vice-versa, após o término dos treinos. Também importante realçar o fato de muitas dessas atletas estudarem desporto, o que foi um ponto a ter em conta, e por isso requereu algum cuidado em relação ao cansaço que essas aulas poderiam provocar.

5.7 Recrutamento da População Alvo

O recrutamento da população alvo foi efetuado com base nas jogadoras que o Clube Atlético Ouriense possuía na época transata (2013/14), quer na equipa Sénior que na equipa B (sub-18).

É de referir ainda, que o plantel é constituído pelas jogadoras em cima referidas como provenientes do Futsal, da Madeira, do Brasil e Cabo Verde, tendo no primeiro caso já representando o Clube Atlético Ouriense em épocas passadas.

5.8 Formas de Avaliação da População Alvo

A equipa foi avaliada constantemente por observação direta nas sessões de treino, enquanto que durante a competição foi avaliada através do seu rendimento, através da observação e análise, com auxílio de vídeos. Para tal, vai-se realizar observação direta e indireta da competição, nomeadamente nos 6 jogos já referidos:

- Inicialmente, procedeu-se a uma avaliação diagnóstica das necessidades e das competências da equipa nas situações de Cantos Defensivos, através da análise dos 3 primeiros jogos da 2ª fase do Campeonato;
- Numa segunda fase, e de acordo com as necessidades detetadas realizou-se um programa de treino contínuo para aplicar nos microciclos seguintes;
- Posteriormente, e numa última fase, procedeu-se novamente à filmagem e análise dos 3 últimos jogos, contra os mesmos adversários e verificou-se o efeito (ou não) do exercício de treino nas situações fixas de jogo, no processo de ensino-aprendizagem.

Foram exercidas funções enquanto treinadora adjunta da equipa Sénior Feminina que disputou o Campeonato Nacional da 1ª Divisão de Futebol Feminino de Portugal, na ajuda do planeamento das unidades de treino, preparação para os jogos, intervenção nos treinos e trabalhos que foram realizados fora do campo, que estão descritos em anexo no final do documento.

Foi criada uma pasta própria, onde foi colocada todas as:

- Unidades de Treino;
- Relatório da Unidade de Treino
- Microciclos;
- Mesociclos;
- Relatório de jogos;
- Minutos mais importantes do jogo (relatório);
- Preleções dos jogos;
- Historial do adversário;
- Relatório do adversário;
- Vídeos de observação de jogo;
- Documento em forma de microciclo (como se fosse a estagiária a preparar a equipa para aquela semana);

6 Associação de Futebol de Santarém

Durante este estágio, como já foi referido, houve ainda a oportunidade de trabalhar com a Associação de Futebol de Santarém, onde foram exercidas funções como Seleccionadora Distrital de Futebol de 7 Feminino.

Convite desde logo aceite, e encarado como um grande desafio, apesar do tempo escasso de preparar em 2 meses uma equipa com 14 jogadoras, para disputar um torneio Inter Associações.

Desde logo tornou-se pertinente pedir o número de jogadoras de todos os clubes do distrito de Santarém, para comparecerem num treino, que funcionaria como treino de observação, para se começar rapidamente a seleccionar as atletas que ficavam.

Foi criado, juntamente com o treinador adjunto, um cronograma para entregar à Associação, com os treinos que precisava e com os objetivos a trabalhar para cada Unidade de Treino (número de treinos definindo pela Associação de Futebol de Santarém).

O Torneio que se realizou em Portalegre, correu dentro dos objetivos propostos pela Associação. Com uma equipa muito jovem e com algumas atletas que jogavam futebol pela 1ª vez, apenas foi conseguida uma vitória, e onde foi alcançado o 16º, num total de 19 equipas.

Contudo, é de referir que com mais algum tempo de preparação e com um conhecimento prévio das atletas, as coisas poderiam ainda ter corrido melhor. Foi um bom momento de experiência que voltaria certamente a repetir.

Foi pertinente, no final do Torneio, entregar em forma de relatório, um documento à Associação de Futebol de Santarém, explicando o que poderia ser melhorado, para que as coisas corressem melhor para uma próxima vez, pois, estas coisas devem ser preparadas com tempo e só assim se obtêm bons resultados. (Documentos em anexo).

Foram realizadas 8 unidades de treino. De seguida será apresentado um quadro onde explica os objetivos propostos em cada uma dessas sessões de treino.

Treinos	Conteúdos do Treino
1º Treino (15 Janeiro) 5ªfeira	Avaliação das atletas – Foram feitas várias equipas e realizados vários jogos, para a seleção das atletas que iriam permanecer na seleção. Neste treino estiveram à volta de 35 atletas, de idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos.
2º Treino (22 Janeiro) 5ªfeira	Segunda avaliação das atletas – Treino que consistiu em fazer uma segunda avaliação das atletas, na forma de jogo. Já com algumas atletas de fora, este treino teve presença de 25 atletas.
3º Treino (26 Janeiro) 2ªfeira	Avaliação final (<i>para ficar com 16 jogadoras</i>) – Neste treino já foram introduzidos os conteúdos a trabalhar, os sistemas táticos que se iriam utilizar e alguns esquemas táticos.
4º Treino (29 Janeiro) 5ªfeira	Jogo de Treino.
5º Treino (2 Fevereiro) 2ªfeira	Organização Ofensiva/Organização Defensiva - Treino para estabelecer a forma do jogar, tanto a nível defensivo, como a nível ofensivo.
6º Treino (5 Fevereiro) 5ªfeira	Trabalho por setores - Treino onde foram realizados exercícios por setores, com o objetivo final de haver a ligação de todos os setores. Missões táticas e esquemas táticos.
7º Treino (7 Fevereiro) Sábado	Jogo de Treino.
8º Treino (12 Fevereiro) 5ªfeira	Último Treino- Treino onde se pretendeu reajustar e melhorar alguns pontos. Informações do torneio.

Tabela 5: Cronograma Seleção Distrital

7 Estudo dos Cantos Defensivos

7.1 Revisão da Literatura referente ao Estudo dos Cantos Defensivos

Nos dias de hoje o nível competitivo alcançado pelo Futebol tem exigido níveis de *performance* cada vez mais elevados. Neste sentido, o desempenho das equipas em treino e competição tem sido analisado ao pormenor. Uma das formas que tem sido utilizada para monitorizar a *performance* em Futebol é a análise do jogo. Para os treinadores, a análise das prestações da sua equipa e da equipa adversária tem-se assumido como uma fonte de informação importante na regulação do processo de treino.

No Futebol tem havido uma evolução em todas as vertentes, desde a económica como ao nível do treino. Os jogos, esses tornaram-se cada vez mais equilibrados e decididos ao pormenor, sendo que o mínimo erro em algum momento do jogo é crucial às aspirações de uma equipa.

Segundo *Olsen (1988, cit. por Castelo, 1994)*, o jogo de futebol também se te tornado mais rápido e cada jogador que se encontre em posse de bola tem cada vez menos espaço e tempo à sua disposição, fazendo com que os treinadores procurem nos treinos aperfeiçoar cada vez mais os esquemas táticos durante as situações fixas do jogo, quer no ataque quer a nível da própria defesa.

Ou seja, os lances de bola parada tornaram-se soluções alternativas à resolução final de um jogo de futebol, tendo vários estudos revelado a sua importância neste tipo de situações (cantos e livres), quer pelo número de vezes que estes momentos de jogo acontecem quer pelo número de golos obtidos a partir desses momentos. O mesmo se verifica no lado da defesa, para procurar encontrar estratégias que permitam aos defensores formas de se superiorizarem aos atacantes contrários, evitando dessa forma que a equipa sofra golos através de cantos ou pontapés livres.

Com o auxílio da observação e da análise do jogo, nomeadamente nos cantos, através dos vários critérios que podem ocorrer numa situação de bola parada, colocados numa grelha de observação, com o intuito de verificar quais os pontos fortes e os pontos fracos nesse momento de jogo.

Os lances de bola parada permitem que ambas as equipas se possam reajustar, aproveitando as pausas para se reposicionar e acionar combinações

previamente treinadas nos treinos, com objetivo de se superiorizar aos adversários (Bessa, 2010).

Mas não é só a parte ofensiva dos cantos que é importante nos esquemas táticos das equipas, pois para além de se obter golos através dessas situações de bola parada a seu favor e ganhar os jogos, também se os pode sofrer quando são a favor da equipa adversária e assim poder perder pontos. Isso faz com que os treinadores assumam também esse momento de jogo importante de modo a definir estratégias que permitam a sua equipa superiorizar-se ao adversário.

Segundo *Cabezón (2004, citado por Garcia, 2013)* a forma como a equipa defende os cantos consiste nas soluções técnico-táticas individuais e coletivas da equipa, com objetivo de anular a eficácia ofensiva do adversário, existindo assim 3 princípios básicos para este tipo de momento de jogo, que são:

- Concentração durante o lance;
- Disposição de uma organização defensiva bem estruturada, tanto a nível individual com coletivo;
- Possuir estratégias para a transição ofensiva.
- Por sua vez, na defesa das bolas paradas existem 3 métodos defensivos distintos: defesa individual, defesa à zona e defesa mista.
- Na **defesa individual**, cada jogador é responsável por marcar um adversário em particular, tendo sob controlo e nunca podendo se afastar dele em nenhuma circunstância, sendo cada vez mais agressiva quanto mais próximo da baliza estiver.
- **Defesa à zona** é caracterizada pelo fato de cada defensor ser responsável por uma zona específica do terreno, intervindo de uma forma ativa a partir do momento em que a bola ou o adversário com bola entrem no seu raio de ação. Ao contrário da defesa individual, o jogador fica responsável em função da zona, sendo que a equipa que defende deve-se colocar normalmente em zonas que consideram ser as mais perigosas para a sua baliza (entre a linha de baliza e a marca de grande penalidade).

- **Defesa mista** é uma mistura das duas anteriores, sendo usadas características específicas de cada um dos dois métodos, existindo assim, por exemplo, jogadores responsáveis por um adversário específico e outros pela zona. (*Casanova, 2009, citado por Garcia, 2013*).

Aliás, neste último método existe uma maior variedade de opções, havendo, por um lado, a defesa ser composta na sua maioria por jogadores a defender à zona, por outro, ter mais jogadores a marcar adversários individualmente.

Bessa (2010), no seu estudo, concluiu que o método de jogo mais eficaz nos cantos foi a defesa mista, tendo 2 ou mais jogadores a defender à zona e os restantes em defesa individual, ou o inverso. Já *Casanova (2009, citado por Garcia 2013)* concluiu que a defesa à zona revelou-se mais eficaz que os outros 2 métodos defensivos, embora não havendo diferenças estatisticamente significativas entre os métodos defensivos.

7.2 Metodologia

De seguida serão apresentados os resultados obtidos e discussão dos mesmos, em relação ao estudo realizado durante o estágio (Estudo dos Cantos Defensivos). Será apresentada uma tabela e um gráfico correspondente a essa mesma tabela.

7.3 Amostra

A amostra foi constituída por um conjunto de cantos obtidos em 6 jogos da Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional de Futebol Feminino. Para efeitos de análise apenas foram contabilizados os cantos defensivos da equipa do Clube Atlético Ouriense.

7.4 Procedimentos

Numa primeira fase foi criada uma grelha de observação com as categorias pertinentes para este estudo sobre os cantos defensivos com o auxílio do *software* Microsoft Excel 2013.

Foram realizadas em dois momentos, um total de 6 filmagens correspondentes aos 3 primeiros jogos oficiais da Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional Futebol Feminino da 1ª volta e aos 3 jogos da 2ª volta, com o objetivo de aferir a melhoria do rendimento da equipa.

Posteriormente com o auxílio do *software Windows Media Player* e do *software Microsoft Excel 2013*, procedeu-se ao visionamento e ao registo das ocorrências pertinentes para este estudo, para realizar a análise dos dados obtidos, registo esse que já estava feito por observação direta, mas para se realizar um melhor estudo, recorri também ao visionamento dos jogos para não restarem dúvidas e verificar que todo o registo estava correto.

Os dados foram analisados e descritos consoante a sua frequência, média e percentagem, sendo também comparada a ocorrência das variáveis de estudo em ambas as voltas do campeonato, para verificar se existiam diferenças, tanto no conjunto das 3 equipas estudadas, como em cada individualmente.

7.5 Sistema de Observação

Para se proceder à análise das Situações Fixas de Jogo foi construída uma grelha de observação, onde neste caso foi referente aos Cantos Defensivos, contra a equipa do CA Ouriense, foram consideradas as seguintes variáveis:

1. **Número de Ocorrências** – quantificar numericamente os cantos defensivos;
2. **Lado/Corredor** – referir de que lado é que o canto é realizado, tendo por referência a própria baliza (Direito ou Esquerdo);
3. **Duração do Canto** – o tempo que é considerado a partir do momento em que o jogador adversário marca o canto até ao momento em que se verifica a recuperação da posse de bola por parte da nossa equipa, ou eventualmente, exista finalização da equipa adversária;
4. **Tipo de Canto** – considera-se pontapé de canto curto ou pontapé de canto longo;
5. **Executante** – membro com que executa a ação (se o seu executante é atleta esquerdino ou destro a “bater” a bola);

6. **Zona de “entrada” da bola** – considera a zona em que a bola é colocada pelo seu executante;
7. **Número de jogadores envolvidos no Canto** – caracteriza-se pelo número de jogadores envolvidos nos pontapés de canto defensivos e ofensivos;
 - 7.1 - **Elementos Defensivos**
 - 7.2 - **Elementos Ofensivos**
8. **Zona de colocação dos jogadores, da própria equipa e da equipa adversária;**
9. **Finalização do Canto** – considera a zona do terreno de jogo onde se verifica a finalização/desarme;
 - 9.1 – **Forma e resultado da concretização da finalização do Canto**
 - 9.2 – **Impedir a finalização dos Esquemas Táticos** – resultado do esquema tático tendo em conta o local e à forma do impedimento da finalização.
10. **Método de jogo Defensivo** – determinar o método de jogo defensivo aplicado nestas situações (Individual, Zona, Misto)

7.6 Apresentação dos Resultados

7.6.1 Número de Ocorrências

Primeiro, parece necessário analisar a quantidade numérica de cantos existentes no jogo, comparando os dados obtidos na 1ª com a 2ª volta, conforme se verifica na tabela e gráfico seguintes.

Na tabela 6 é apresentado o número de cantos realizados na 1ª e 2ª volta do Campeonato (Apuramento Campeão).

	Futebol Benfica	Valadares Gaia	Fundação LS	Total
1ª Volta	7	9	4	20
2ª Volta	6	7	3	16

Tabela 6: Número de Ocorrências

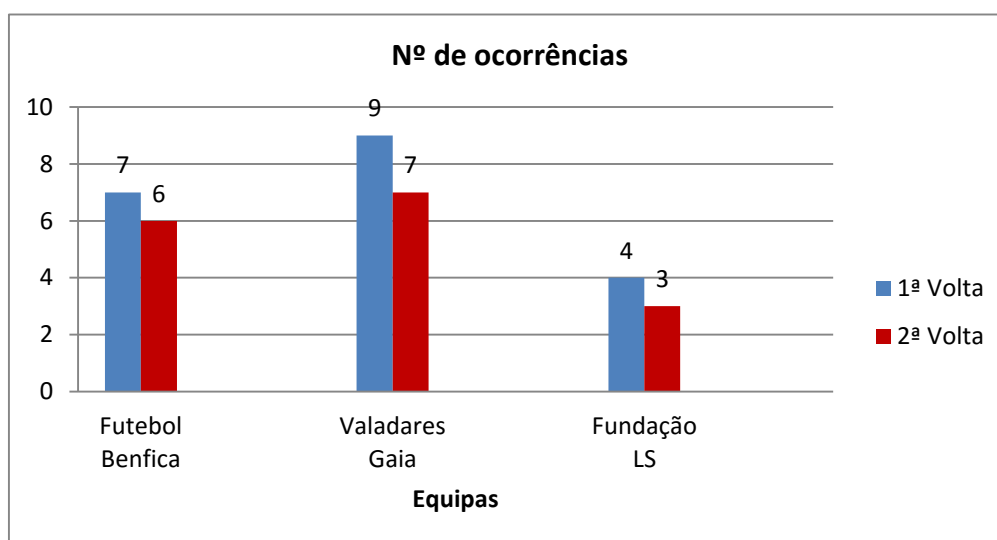


Gráfico 1: Número de Ocorrências.

De acordo com a tabela 6, e comparando a 1ª volta com a 2ª, o número de cantos não diferencia muito, sendo que na 1ª volta temos um total de 20 ocorrências e na 2ª volta um total de 16, apenas 4 cantos de diferença entre as voltas.

Comparando por equipas, reparamos que com a equipa do Valadares, foram sempre os jogos onde houve um maior número de ocorrências, num total de 16 somando os dois jogos efetuados com esta equipa. Já com a equipa da

Fundação Dona Laura dos Santos, o número de cantos foi apenas de 7 no total dos 2 jogos realizados.

7.6.2 Lado/Corredor

Tendo a própria baliza como referência, relativamente aos Cantos Defensivos, observe-se a tabela seguinte.

Na tabela 7 são apresentados os resultados em relação ao lado/corredor, no qual o canto era executado.

	Futebol Benfica		Valadares Gaia		Fundação LS		Total	
	Dir.	Esq.	Dir.	Esq.	Dir.	Esq.	Dir.	Esq.
1ª Volta	4	3	6	3	2	2	12	8
2ª Volta	4	2	4	3	1	2	9	7

Tabela 7: Lado/corredor do Canto Defensivo

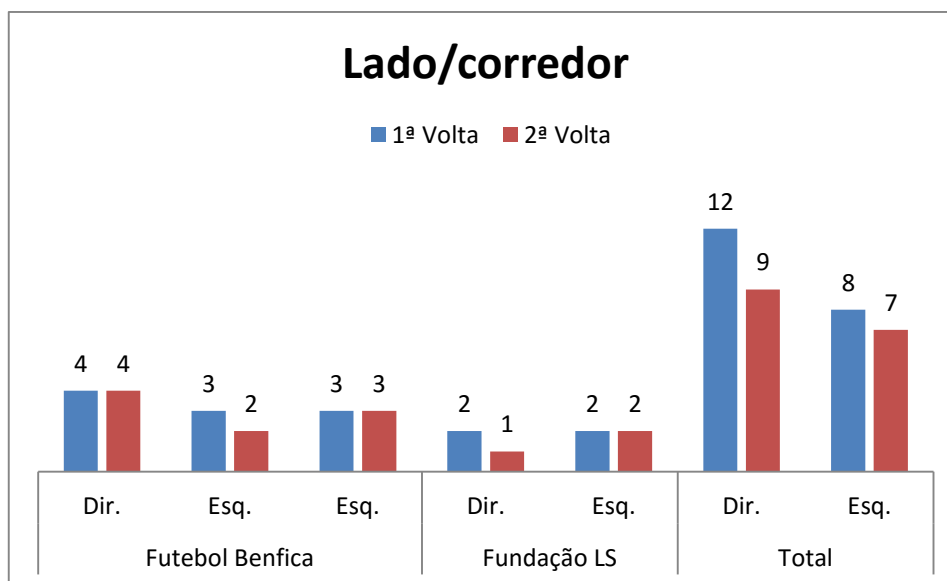


Gráfico 2: Lado/corredor do Canto Defensivo

Comparando os resultados obtidos, no total dos cantos 36 cantos, podemos ver que 60% dos cantos foram batidos do lado direito e 40% do lado esquerdo.

Comparando por equipa, nos jogos com o Futebol Benfica (2 jogos), 57% dos cantos foram batidos pelo lado direito e os restantes 43% pelo lado esquerdo. Já nos jogos com o Valadares a percentagem é de 67% lado direito e apenas 33% do lado esquerdo. Comparando o último adversário (Fundação Dona Laura dos Santos), a percentagem é igual para cada lado.

7.6.3 Duração do Canto

Considera-se a duração do canto a partir do momento em que o jogador adversário marca o canto, até ao momento em que se verifica que a equipa do Ouriense recuperou a posse de bola, ou eventualmente, exista finalização da equipa adversária.

Na tabela seguinte, está expressa a média da duração dos cantos contra os adversários já mencionados, comparando os resultados entre os jogos da 1ª volta com a 2ª volta, respetivamente.

Duração (segundos)	Futebol Benfica	Valadares Gaia	Fundação LS	Total
	1ª Volta	5,14"	5"	4,5"
2ª Volta	4,83"	4"	4,67"	4,5"
Total	4,99"	4,5"	4,59"	4,69"

Tabela 8: Duração Média dos Cantos

Analisando a tabela 8, podemos concluir que a duração dos cantos na 1ª volta foi um pouco superior aos cantos da 2ª volta, podendo dever-se ao facto que na 2ª volta se recuperou mais rápido e mais vezes a posse de bola.

Comparando com os resultados alcançados, no estudo de *Faria (2010)*, também na 2ª volta a duração dos cantos baixou.

Verificando o total de segundos no mesmo estudo, *Faria (2010)*, a média é de 5,1" enquanto que no presente estudo a média é de 4,69", resultados estes também superiores aos resultados alcançados por *Dias (2007)* no estudo que efetuou com os esquemas táticos ocorridos no Europeu 2004, na medida em que verificou que quase metade dos esquemas táticos utilizados tiveram como duração o intervalo de tempo entre 0 a 2 segundos.

7.6.4 Tipo de Canto

Podendo os cantos serem curtos ou longos, dependem sempre da equipa em processo ofensivo, a qual decide se bate longo, ou ao invés faz canto curto.

Na tabela seguinte regista-se o tipo de canto, em cada um dos jogos analisados.

	Futebol Benfica		Valadares Gaia		Fundação LS		Total	
	Curto	Longo	Curto	Longo	Curto	Longo	Curto	Longo
1ª Volta	3	4	2	7	2	2	7	13
2ª Volta	1	5	2	5	2	1	5	11
Total	4	9	4	12	4	3	12	24

Tabela 9: Tipo de Canto (curto/longo)

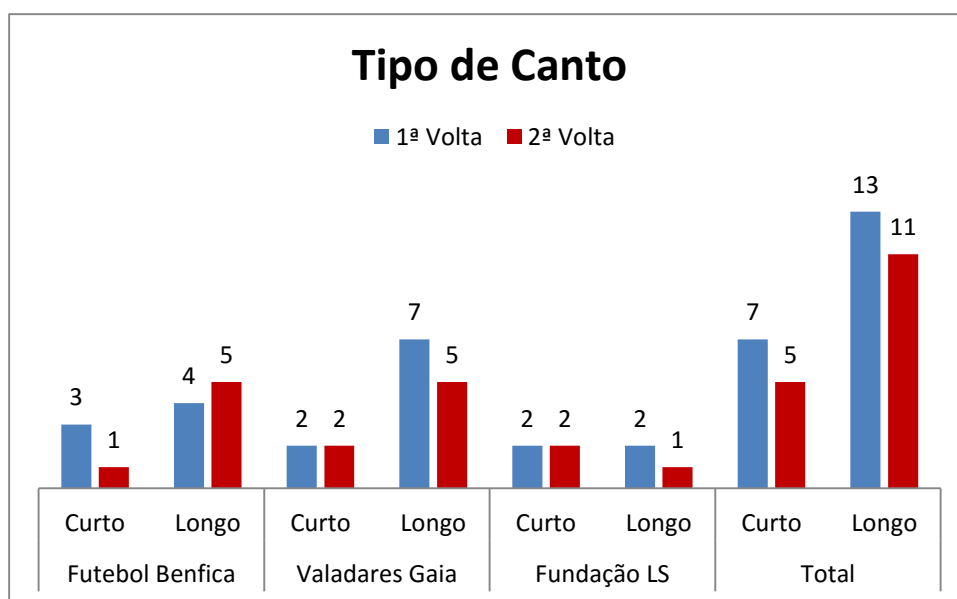


Gráfico 3: Tipo de Canto (curto/longo)

Ao analisarmos a tabela 9 podemos ver que no total das duas voltas os cantos longos são superiores aos cantos curtos (12 para 24), o que se traduz numa percentagem de 65% em cantos longos e apenas 35% em cantos curtos.

Resultados estes semelhantes no estudo feito por *Dias (2007)* sobre os esquemas táticos do Europeu 2004, no qual o autor refere que existiu uma clara predominância no canto longo (81,9%) em detrimento do curto (18,1%).

Também no estudo de *Faria (2010)*, estudo feito em relação aos Cantos Defensivos, a grande maioria dos cantos (35 em 38 Cantos), ou seja, 92,1% dos cantos foram longos.

7.6.5 Pé Executante

Na tabela 10 está descrito o pé que a jogadora utilizou para a marcação do canto ofensivo de acordo com a lateralidade da atleta, ou seja (pé direito/pé esquerdo).

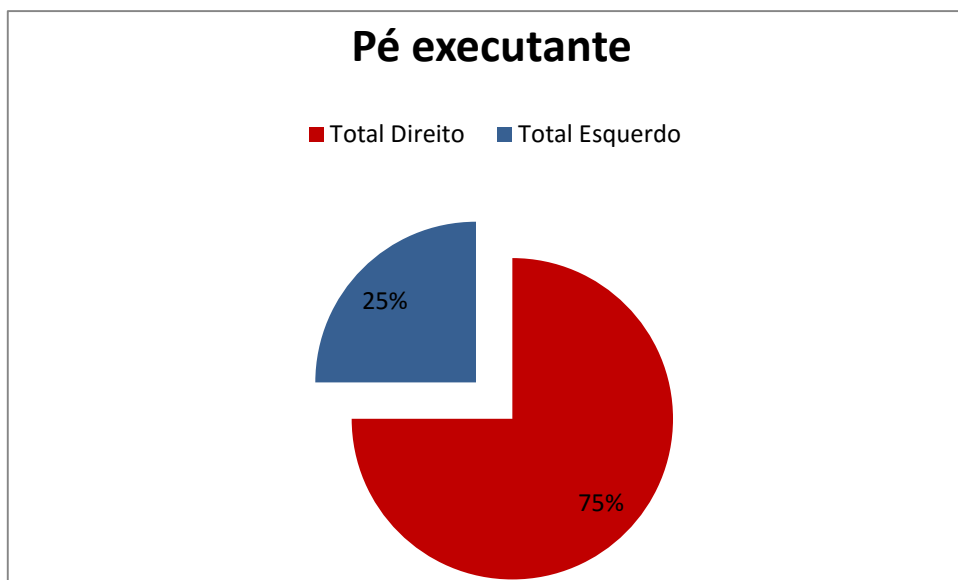


Gráfico 4: Pé que executou o Canto (pé direito/pé esquerdo)

De acordo com o gráfico 4 podemos verificar que no total de 36 cantos, 75% foram batidos com o pé direito e apenas 25% com o pé esquerdo.

Resultados que vão de encontro ao estudo de *Faria (2010)*, em que 94% dos cantos foram batidos com o pé direito e apenas 6% desses cantos com o pé esquerdo.

	Futebol Benfica		Valadares Gaia		Fundação LS		Total	
	Direito	Esquerdo	Direito	Esquerdo	Direito	Esquerdo	Direito	Esquerdo
1ª Volta	5	2	6	3	4	0	15	5
2ª Volta	4	2	4	3	3	0	11	5
Total	9	4	9	6	7	0	26	10

Tabela 10: Pé que executou o Canto (direito/esquerdo)

7.6.6 Zona de Entrada da Bola (Inicial e Final)

Na tabela 11 está descrita a zona de entrada da bola (inicial). Nesta variável, considera-se a “entrada” da bola, a zona em que a bola é colocada pelo seu executante. Na tabela 12 está descrita a zona de entrada da bola (final). Ambas as tabelas acompanhadas pelos gráficos e pela imagem do campograma, para melhor perceção das zonas.



Figura 4: Campograma de Referência ao Estudo (Loureiro, 2014).

Zona Entrada da Bola "Inicial"									
	A14	A17	A18	A19	A22	A23	Z21	Z22	Total
1ª Volta	1	0	5	5	2	3	3	1	20
2ª Volta	0	1	2	5	3	2	1	2	16
Total	1	1	7	10	5	5	4	3	36

Tabela 11: Zona de Entrada da Bola (inicial)

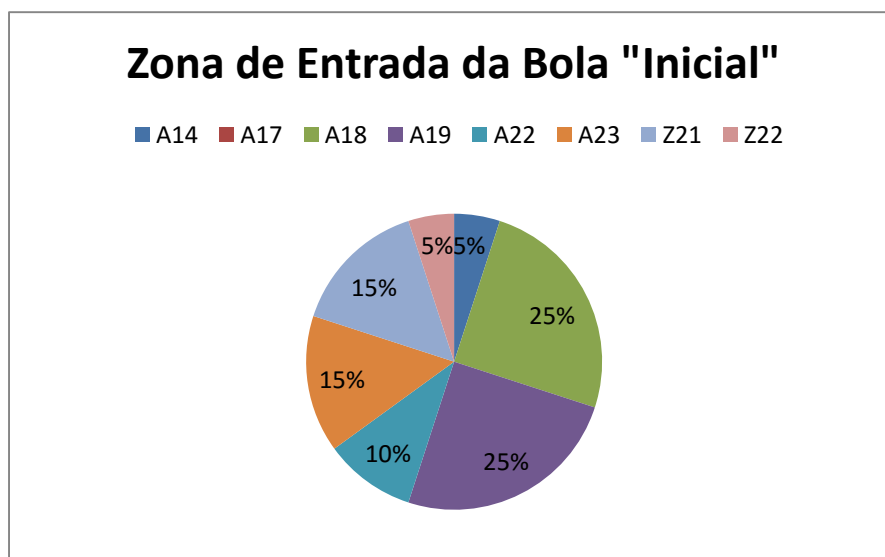


Gráfico 5: Zona de Entrada da Bola (inicial)

Como podemos ver na tabela 11 a Zona de entrada da bola (Inicial) com mais frequência na 1ª volta é na Zona A18 e Zona A19, na 2ª volta do campeonato a zona mais predominante é a Zona A19.

Assim e como verificamos no gráfico 5, as duas Zonas onde a entrada da bola bate inicialmente são as Zonas A18 e A19, no total dos 36 cantos defendidos. Podendo verificar também que maioria dos cantos são executados para o 2º poste, para zonas próximas da entrada da pequena área.

	Zona Entrada da Bola "Final"							Total
	A14	A17	A18	A19	A20	A22	A23	
1ª Volta	1	0	6	6	0	3	4	20
2ª Volta	0	1	4	4	1	4	2	16
Total	1	1	10	10	1	7	6	36

Tabela 12: Zona de Entrada da Bola (final).

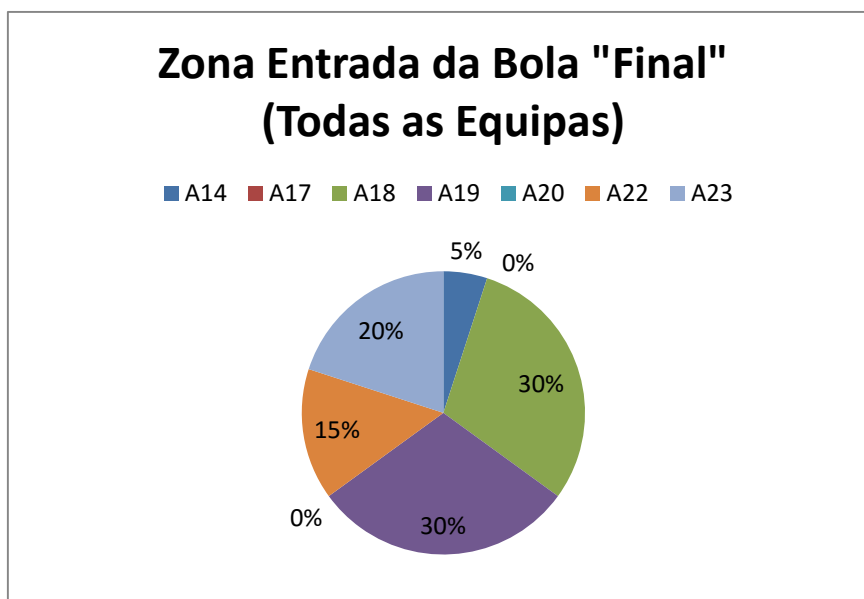


Gráfico 6: Zona de Entrada da Bola (final).

Já em relação à variável Zona de entrada da bola (Final), podemos verificar que se repetem as mesmas Zonas anteriormente descritas (Zonas A18 e A19), como as Zonas onde ocorre a finalização/impedimento do canto defensivo.

7.6.7 Número de Jogadoras Envolvidas no Canto

O número de jogadoras envolvidas no canto é indicado pela quantidade numérica de jogadoras envolvidas nos pontapés de canto, por um lado, no processo defensivo da equipa Sénior do Ouriense, por outro, no processo ofensivo da equipa adversária. Na tabela 13 pode observar-se o número de jogadoras envolvidas no canto defensivo (dividido pelas três equipas observadas).

Nº Jogadoras Envolvidas					
		1ª Volta		2ª Volta	
		<i>Defensivo</i>	<i>Ofensivo</i>	<i>Defensivo</i>	<i>Ofensivo</i>
Fut. Benfica	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
Valadares	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
	GR+8		7	GR+9	8
Fundação	GR+7		6	GR+7	6
	GR+7		6	GR+7	6
	GR+7		5	GR+7	6
	GR+7		5		

Tabela 13: Número de Jogadoras envolvidas no Canto Defensivo (três equipas observadas).

Após análise da tabela 13 conclui-se que, em média, em termos defensivos, na 1ª volta a predominância era de GR+8, algo que foi alterado numa 2ª volta onde se verificou que se passou a defender com GR+9, factor pelo qual na 2ª volta as adversárias optarem por também colocarem mais jogadoras a disputar ofensivamente o pontapé de canto, como verificamos na tabela 13, onde na 1ª volta houve em média 7 jogadoras e na 2ª volta a média passou a ser de 8 jogadoras ofensivas.

7.6.8 Finalização do Canto

Nesta variável é estudada a zona do terreno de jogo onde se verifica o desarme e respetiva recuperação da posse da bola, ou finalização da equipa adversária.

Quanto à forma como se concretizou a finalização ou se impediu a mesma, observa-se a tabela seguinte:

	Futebol Benfica		Valadares		Fundação L. Santos	
	Forma/Resultado	Impedir Finalização	Forma/Resultado	Impedir Finalização	Forma/Resultado	Impedir Finalização
1ª Volta	4 Remate de Cabeça; 1 Falta	1 Cabeceamento; 2 Defesa da GR; 2 Corte c o pé;	4 Remate de Cabeça; 2 Falta; 1 Remate Pé ; 1 Centro	1 Cabeceamento; 2 Corte c o pé; 1 Defesa GR ; 1 Bola Fora;	1 Remate Pé	2 Cabeceamento; 1 Defesa da GR
2ª Volta	1 Remate de Cabeça; 1 Falta; 1 Centro	3 Corte c o pé; 1 Cabeceamento; 1 Defesa da GR	2 Falta; 1 Remate de Cabeça; 1 Remate Pé	2 Cabeceamento; 2 Corte com o pé;		1 GR soca; 1 Corte com o pé; 1 Cabeceamento

Tabela 14: Finalização do Canto.

Para melhor perceção desta variável, foram realizadas mais duas tabelas, uma com a forma/resultado em que terminou o canto defensivo e outra em relação ao impedimento da finalização.

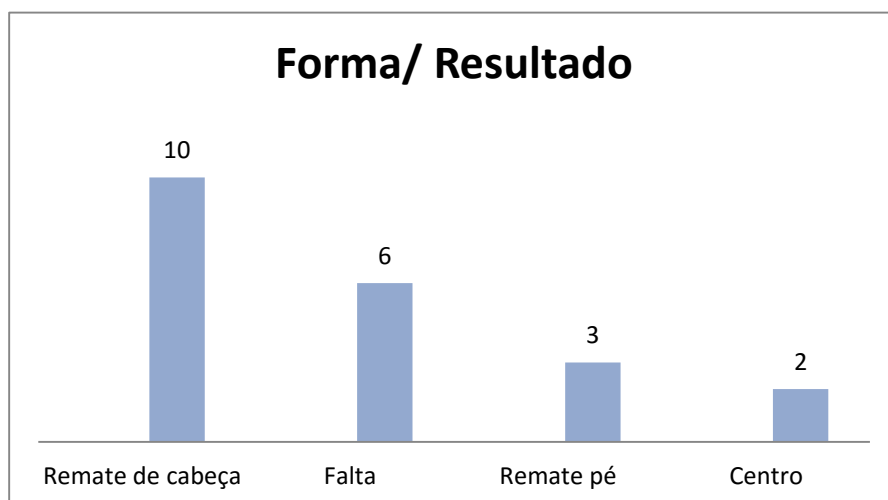


Gráfico 7: Forma de Finalização - Forma/Resultado

Como verificamos neste gráfico 7, a forma que se repetiu mais vezes no total das duas voltas foi o remate de cabeça. A que se repetiu menos vezes foi o cruzamento para a área.

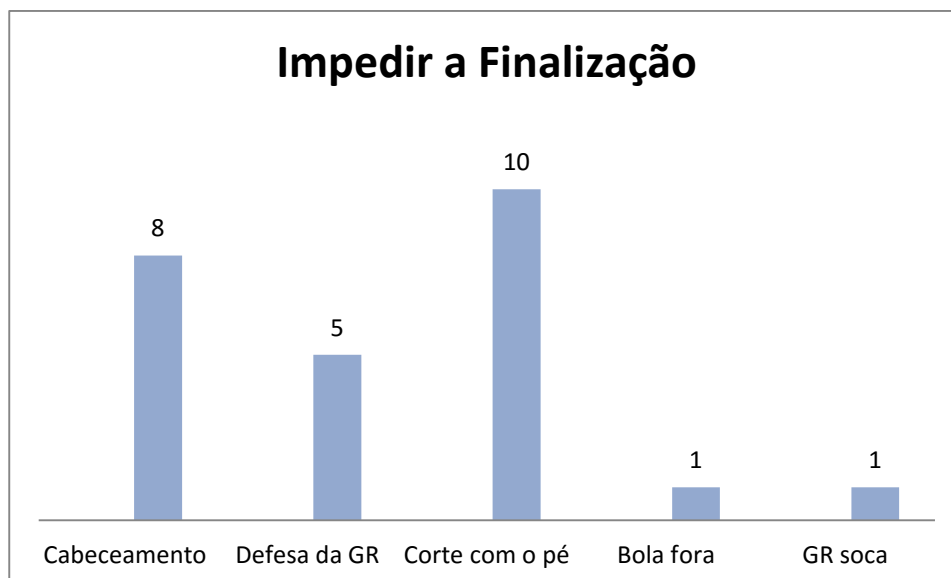


Gráfico 8: Forma de Finalização - Impedir a Finalização

Verificamos neste gráfico que a forma de impedir a finalização que mais se verificou foi o corte com o pé, dos 25, 10 foram com o pé, seguidamente de com a cabeça (8 vezes), sendo que 5 foram defesas da GR, e apenas por uma vez ocorreu a bola ir fora ou a GR socar.

7.6.9 Método de Jogo Defensivo

Nesta variável, foi determinado qual ou quais os métodos de jogo defensivo que foram aplicados pela equipa Sénior Feminina do Ouriense aquando da execução do canto ofensivo adversário, se foi utilizado o método individual, à zona ou o misto, como se pode verificar na seguinte tabela.

Método Jogo Defensivo		
	1ª Volta	2ª Volta
Futebol Benfica	Misto	Misto
	Zona	Misto
	Zona	Misto
	Zona	Misto
	Zona	Misto
	Misto	Misto
	Zona	
Valadares	Misto	Misto
	Zona	Misto
	Zona	Misto
	Zona	Misto
	Misto	Misto
	Misto	Misto
	Zona	Misto
	Misto	
	Misto	
Fundação	Zona	Misto
	Misto	Misto
	Misto	Misto
	Zona	

Tabela 15: Método de jogo defensivo dos Cantos subdividido pelas três equipas.

Para melhor perceção desta variável, foi realizada mais uma tabela.

Método de Jogo Defensivo								
	Futebol Benfica		Valadares		Fundação L. Santos		Total	
	Misto	Zona	Misto	Zona	Misto	Zona	Misto	Zona
1ª Volta	2	5	5	4	2	2	9	11
2ª Volta	6	0	7	0	3	0	16	0

Tabela 16: Método de jogo defensivo dos Cantos Defensivos, total da 1ª e 2ª volta.

De acordo com a tabela 16, observa-se que, ao longo da 1ª volta do campeonato a equipa do Clube Atlético Ourense preferencialmente utilizou o método de defesa à zona 11 vezes e 9 vezes o método de defesa misto. Já na 2ª volta do campeonato e depois de se estudarem os cantos e se trabalhar em treino, verificamos que em todos os cantos defensivos o método utilizado foi o método de defesa misto.

Estes dados coincidem com os dados encontrados por *Dias (2007)* onde menciona que o método de jogo defensivo utilizado foi quase exclusivamente o misto com uma utilização de 95,77% do total de esquemas táticos analisados.

8 Conclusões

8.1 Em relação ao Estágio

Tendo em conta o objetivo principal deste Estágio (acompanhamento durante uma época de uma equipa), as principais ilações que se retiram como treinadora/estagiária são:

- A importância de estar sempre em “ligação”, com a equipa técnica que acompanhamos, para poder haver troca de ideias e posteriormente aprendizagem;
- As jogadoras e as suas necessidades de desenvolvimento deverão ser colocadas à frente de qualquer resultado desportivo;
- Aprendizagem enriquecedora para o futuro enquanto profissional, não só ao nível do treino, da planificação e gestão, mas também a forma como trabalhar e liderar um balneário feminino;
- É importante que desde cedo, se comece a conhecer a personalidade de todas as atletas, para que se torne mais fácil a nossa inclusão;
- A oportunidade que surgiu de ser treinadora principal (Selecionadora) na Seleção Distrital, trouxe à estagiária a possibilidade de fazer a transferência do que foi adquirindo como treinadora adjunta/estagiária e também vivenciar um novo cargo;

8.2 Em relação ao Estudo

- Houve mais cantos na 1ª volta (20) do que na 2ª volta (16) da Fase de Apuramento de Campeão, sendo a equipa do Valadares aquela que obteve mais cantos a seu favor;
- No total dos 36 cantos, 60% foram marcados do lado direito e os restantes 40% do lado esquerdo;
- Em relação à duração dos cantos, demoraram menos tempo na 2ª volta, podendo se dever ao facto de se ter recuperado mais rápido e mais vezes a posse de bola.
- Os cantos marcados de forma longa (65%) são superiores aos cantos marcados de forma curta (35%);

- No total dos 36 cantos, 75% foram batidos com o pé direito e 25% com o pé esquerdo;
- Em relação à zona de entrada da bola, verificou-se a pertinência para colocar a bola, por parte das equipas adversárias, no 2º poste em zonas próximas da entrada da pequena área;
- Em relação ao número de jogadoras a defender os cantos, houve um ajustamento por parte da equipa do Ouriense devido ao facto de na 2ª volta o número de adversárias também se ter alterado.

9 Recomendações

9.1 Em relação ao Estágio

À luz do que foi realizado no estágio, ficam algumas recomendações para futuros estagiários, de forma a poder ajudá-los:

- Antes de escolher o local de estágio, tentar conhecer ao máximo a instituição no qual nos vamos inserir, para que seja mais fácil a nossa intrusão no plantel/clube;
- Conhecer o campeonato que iremos disputar, o que para a estagiária ajudou bastante, pois já tinha conhecimento deste campeonato há vários anos, e já conhecia maior parte das equipas e muitas das atletas que participavam nele;
- Organizar sempre a documentação (relatórios), logo após o seu término, isto é por exemplo, após uma sessão de treino fazer logo o relatório do que se passou, para que todas as informações sejam descritas e para que nada escape;
- Manter contacto com o orientador de estágio, para um melhor seguimento e troca de ideias.

9.2 Em relação ao Estudo

- Para um estudo posterior, o número de jogos observados deverá ser superior ao deste estudo, para assim a amostra ser maior e se conseguir tirar mais informações.
- Procurar que quando no momento de colocar as alterações na forma como se defende os cantos, o processo seja com maior tempo de intervalo, entre os jogos com as mesmas equipas intervenientes.

Abaixo será descrito, em forma de figura e texto, as alterações referentes á forma de defender (da 1ª para a 2ª volta):

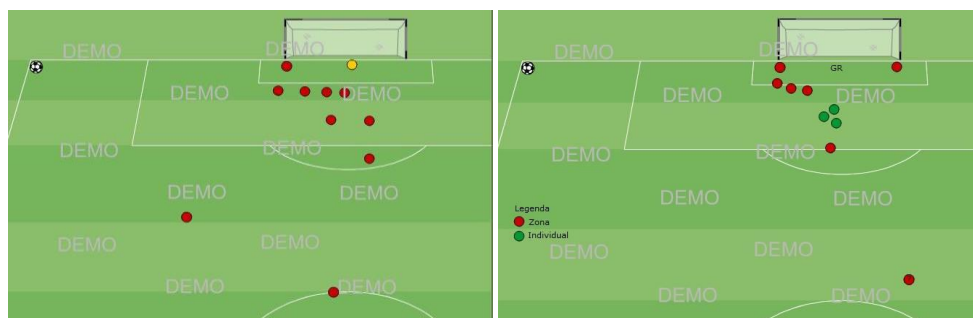


Figura 5: Posicionamento Defensivo nos Cantos (antes e depois)

Ao longo da 1ª volta a equipa do Ouriense tinha como forma de defender os pontapés de canto, a defesa à zona, contudo em alguns casos, devido a movimentações das jogadoras adversárias, havia saídas de posição por parte das atletas do Ouriense, o que depois “abri-a” espaços que eram aproveitados para a entrada de jogadoras adversárias vindas de trás.

Depois de observados os cantos defensivos, e para evitar falhas, alterou-se estilo defensivo para Defesa Mista.

Para além de colocar ambas as laterais em cada poste e se manter uma linha de 3 na entrada da pequena área, com defesa à zona e uma jogadora na entrada da pequena área, também ela a defender à zona, passou haver 3 jogadoras “soltas” na área com missões de defesa individual às adversárias que mais perigo poderiam provocar, isto é, às atletas com melhor jogo de cabeça. As 3 jogadoras do Ouriense escolhidas para esse cargo, foram as jogadoras com melhores atributos aéreos (jogo de cabeça) e de corte, motivo pelo qual também pesou na mudança verificada.

Dado que o número de jogadoras envolvidas no canto foi aumentado, melhorando a ocupação dos espaços, e nesta nova forma de defender também as equipas adversárias menos interferiram nas jogadas, dados destacados no estudo realizado pela estagiária.

10 Bibliografia

- Bessa, P. (2010) *Posicionamento defensivo em lances de bola parada no futebol de alto rendimento. Análise comparativa entre defesa à zona e a defesa individual*. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH.
- Castelo, J. (Ed.). (1994). *Futebol - Modelo técnico-tático*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Dias, R. (2007). *Estudo dos Esquemas Táticos (Pontapés Livre e Pontapés de Canto) ocorridos no Euro 2004*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Grau de Licenciado. Rio Maior. ESDRM.
- Esteves, L. (2011), *Situações de bola parada no jogo de futebol: as sequências de jogo a partir dos livres no meio campo ofensivo*, Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau Mestre em Atividade Física e Desporto, Universidade da Madeira
- Faria, Filipe. (2010). *Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos*. Caracterização dos Exercícios de Treino. Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto, Especialização em Treino Desportivo – Futebol. Rio Maior. ESDRM
- Frattini, E. (2010). *A observação do adversário no Futebol: Aspectos táticos importantes para uma boa análise*. Campinas: Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.
- Garcia, D. (2013), *A eficácia do método defensivo nos Lances de Bola Parada no Futebol*, Estudo de Investigação para o Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa
- Laranjeiro, J. (2009). *Análise Sequencial do Processo Ofensivo*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caracterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol. *Motricidade*, 10, 27-37.

- Mendes, A. (2009) *Perfil do Treinador de Futebol de Formação – Estudo da perceção de treinadores acerca das características de excelência*, Porto, FDUP.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Especifico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. (Dissertação de Mestrado). Porto: FCDEF-UP.
- Rocha, T (2009) *A importância das Situações de Bola Parada na Finalização com êxito no Futebol*, Porto, FDUP.
- Sundhage, P. (2013). Ibrahimovic leva troco. *OJogo*.
- Vasconcelos, A (2002) *O Planeamento do Treino Desportivo*, Editorial Caminho, Lisboa.
- Vieira, R (2015), *Conceptualização do modelo de jogo – Operacionalização de um modelo de treino de acordo com o modelo de jogo adotado*, Relatório Final de Estágio, Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto

Anexos

Anexo 1 Campograma de referência ao estudo (Loureiro, 2014.)



Anexo 3 Material e Instalações



Equipamentos



Loja do CAO



Bancadas



Entrada para as bancadas



Sala do Material



Carrinho do Material



Departamento Médico



Sala de Refeições



Estacionamento



Carrinhas do clube



Relvado do Campo da Caridade (Lado Sul)



Relvado do Campo da Caridade (Lado Norte)

Anexo 4 Calendário e Classificação

Sáb	09/08/14	UWC	Standard Liège	0 - 1	Ouriense
Seg	11/08/14	UWC	Ouriense	2 - 1	ASA Tel Aviv
Qui	14/08/14	UWC	Cardiff Metrop...	2 - 1	Ouriense
Dom	21/09/14	CNF	Albergaria	1 - 2	Ouriense
Dom	28/09/14	CNF	Prozis / Vilav...	2 - 3	Ouriense
Dom	05/10/14	CNF	Ouriense	3 - 0	A-dos-Francos
Qua	08/10/14	UWC	Ouriense	0 - 3	Fortuna Hjørring
Dom	12/10/14	CNF	Cesarense	0 - 5	Ouriense
Qua	15/10/14	UWC	Fortuna Hjørring	6 - 0	Ouriense
Dom	19/10/14	CNF	Boavista Porto	0 - 2	Ouriense
Dom	26/10/14	CNF	Leixões	0 - 0	Ouriense
Dom	02/11/14	CNF	Fundação Laur...	1 - 4	Ouriense
Dom	09/11/14	CNF	Ouriense	2 - 0	Valadares Gaia
Dom	16/11/14	CNF	Ouriense	1 - 1	Benfica
Dom	23/11/14	CNF	Ouriense	2 - 3	Albergaria
Dom	30/11/14	CNF	Ouriense	1 - 1	Prozis / Vilav...
Dom	07/12/14	CNF	A-dos-Francos	2 - 3	Ouriense
Dom	14/12/14	CNF	Ouriense	6 - 0	Cesarense
Dom	21/12/14	CNF	Ouriense	4 - 1	Boavista Porto
Dom	04/01/15	CNF	Ouriense	3 - 0	Leixões
Dom	11/01/15	CNF	Ouriense	6 - 0	Fundação Laur...
Dom	18/01/15	CNF	Valadares Gaia	1 - 0	Ouriense
Dom	01/02/15	CNF	Ouriense	1 - 0	Benfica
Sáb	28/02/15	CNF	Benfica	1 - 0	Ouriense
Dom	15/03/15	CNF	Ouriense	1 - 1	Valadares Gaia
Dom	22/03/15	CNF	Fundação Laur...	3 - 1	Ouriense
Dom	12/04/15	CNF	Ouriense	0 - 1	Benfica
Dom	03/05/15	CNF	Valadares Gaia	0 - 2	Ouriense
Dom	10/05/15	CNF	Ouriense	2 - 0	Fundação Laur...

#	Equipa	JJ	V	E	D	F	C	D	P
1	Ouriense	18	13	3	2	48	13	+35	42
2	Benfica	18	13	2	3	41	9	+32	41
3	Valadares Gaia	18	13	2	3	40	11	+29	41
4	▲ Fundação Laur...	18	8	4	6	37	35	+2	28
5	▼ A-dos-Francos	18	8	4	6	37	23	+14	28
6	Albergaria	18	8	3	7	37	25	+12	27
7	Prozis / Vilav...	18	6	3	9	22	32	-10	21
8	Leixões	18	3	5	10	24	42	-18	14
9	Boavista Porto	18	3	3	12	18	47	-29	12
10	Cesarense	18	0	1	17	10	77	-67	1

#	Equipa	JJ	V	E	D	F	C	D	P
1	▲ Benfica	6	5	1	0	16	2	+14	37
2	▲ Valadares Gaia	6	2	2	2	9	6	+3	29
3	▼ Ouriense	6	2	1	3	6	6	+0	28
4	▲ Fundação Laur...	6	1	0	5	6	23	-17	17

#	Equipa	JJ	V	E	D	F	C	D	P
1	▲ Ouriense	3	2	0	1	4	3	+1	6
2	▼ Standard Liège	3	2	0	1	11	1	+10	6
3	ASA Tel Aviv	3	1	0	2	3	3	+0	3
4	Cardiff Metrop...	3	1	0	2	2	13	-11	3

Anexo 5 Unidade de Treino (exemplo)



Microciclo: 25	Período: Competitivo	UT: 67	05/03/2015	Hora: 20h-21h30													
Local: Campo da Caridade, Ourém			N.º de Jogadores: 15+2														
Material: Bolas, Coletes, Balizas, Sinalizadores, Águas																	
Objetivos Principais: Técnica individual (passe, condução, receção e drible), Mét. Jogo Def., Transição Ofensiva, Mudança de Comportamentos																	
Objetivos Complementares: Vel. Reação, Concentração, Finalização, Criação de Superioridade Numérica, Combinações, Desdobramentos Ofensivos																	
GRAFISMOS		ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS				TE	TTA										
		Unidade de treino de hoje.				15'	15'										
		Corrida+Mobilização geral				10'	25'										
<p>Exercício 1</p>		<p>1. Técnica Individual</p> <p>Classificação J.C.: EEPG Descontextualizado</p> <p>Classificação C.Q.: Complementar</p> <table border="1"> <tr> <th>Intensidade:</th> <th>Regime:</th> <th>Dominante:</th> <th>Frequência:</th> <th>Densidade:</th> </tr> <tr> <td>70%</td> <td>Aeróbio</td> <td>Técnica</td> <td>3x5'</td> <td></td> </tr> </table> <p>Número: 3 grupos de 5 Duração: 15' Volume: 17' Espaço: 6 metros cada quadrado</p> <p>Objetivos: Passe, receção, combinações diretas e indiretas, condução e drible</p> <p>Orgânica: Passe e movimentação para onde passa; condução até ao colega; Passe de 1ª movimentação para o lado</p> <p>contrário; Combinação Direta e combinação Indireta (troca de sentido).</p>				Intensidade:	Regime:	Dominante:	Frequência:	Densidade:	70%	Aeróbio	Técnica	3x5'		5'	30'
Intensidade:	Regime:	Dominante:	Frequência:	Densidade:													
70%	Aeróbio	Técnica	3x5'														
Material: Bolas, sinalizadores		<p>Critérios de Êxito: passe (precisão, potência), receção (controlo, orientada), mobilidade (timing de desmarcação, intensidade de deslocamento), velocidade de execução e comunicação</p>				+											
		<i>Transição:</i> 5'					31'										
<p>Exercício 2</p>		<p>2. Ataque vs Defesa</p> <p>Classificação J.C.: EEP Setores</p> <p>Classificação C.Q.: Fundamental Fase II (7x8+GR)</p> <table border="1"> <tr> <th>Intensidade:</th> <th>Regime:</th> <th>Dominante:</th> <th>Frequência:</th> <th>Densidade:</th> </tr> <tr> <td>70%</td> <td>Aeróbio</td> <td>técnica tática</td> <td>3</td> <td></td> </tr> </table> <p>Número: 17 Duração: 25' Volume: 29' Espaço: 45mx60m</p> <p>Objetivos: Vel. Reação, Concentração, Finalização, Criação de Superioridade Numérica, Combinações, Desdobramentos Ofensivos</p> <p>Orgânica: Uma equipa ataca a baliza formal, so fazendo golo com passe em rutura (passe-desmarcação) ficando isolados 1x0+GR no setor limitado pelos sinalizadores. Numa segunda fase pode passar a entrar mais 1 atacante mas entra 1 defesa (2x1+gr). Equipa sem posse de bola, após a recuperar, tem de finalizar em qualquer baliza de cones (pode ser como quiserem)</p>				Intensidade:	Regime:	Dominante:	Frequência:	Densidade:	70%	Aeróbio	técnica tática	3		5'	52'
Intensidade:	Regime:	Dominante:	Frequência:	Densidade:													
70%	Aeróbio	técnica tática	3														
Material: Bolas, sinalizadores, coletes, cones		<p>Critérios de Êxito: mét jogo of (mobilidade, timing de desmarcação, objetividade, critério de circulação), mét jog def (articulação da linha def, defesa à zona e em linha)</p>				+	55'										
		<i>Transição:</i> 3'				15'	70'										
<p>Exercício 3</p>		<p>3. Jogo</p> <p>Classificação J.C.: EEP Competitivos</p> <p>Classificação C.Q.: Fundamental Fase II (GR+7+1x7+GR)</p> <table border="1"> <tr> <th>Intensidade:</th> <th>Regime:</th> <th>Dominante:</th> <th>Frequência:</th> <th>Densidade:</th> </tr> <tr> <td>75%</td> <td>Aeróbio</td> <td>técnico-tática</td> <td>1</td> <td></td> </tr> </table> <p>Número: 17 Duração: 15' Volume: 15' Espaço: 50mx65m</p> <p>Objetivos: Mét. Jogo Def., Transição Ofensiva, Mudança de Comportamentos</p> <p>Orgânica: Jogo pelos condicionado a 2/3 toques no corredor central. Quando a bola sai dá se lugar a lances de bola parada</p>				Intensidade:	Regime:	Dominante:	Frequência:	Densidade:	75%	Aeróbio	técnico-tática	1		15'	94'
Intensidade:	Regime:	Dominante:	Frequência:	Densidade:													
75%	Aeróbio	técnico-tática	1														
Material: Bolas, coletes (3 conjuntos), sinalizadores, balizas		<p>Critérios de Êxito: organização ofensiva (vel circulação, abrir losango, objetividade, comunicação, confiança), organização defensiva (concentração defensiva)</p>															
		<i>Transição:</i> 1'					95'										
		<i>Força média e superior/ Alongamentos / Retorno à calma / Balanço da UT /</i>				5'	100'										

Relatório do Treino

1. > Bom: Exercício simples para se trabalhar a técnica individual, sem grandes condicionantes. Menos Bom: Devido ao fato de não existir oposição, houve pouca intensidade e objetividade no passe, pois também como o espaço era reduzido as atletas podiam fazer o exercício "calmamente"

2. > Bom: Bom exercício para trabalhar situações de superioridade numérica na altura de finalizar.(passe de rutura). Menos Bom: exercício muito centrado apenas nas medias, no passe que eles teriam de fazer de rutura para as avançadas, restante jogadoras sem missões táticas(praticamente).

3. > Bom: Bom para trabalhar bolas paradas. Menos Bom: quebrou muito o ritmo de jogo

Geral > No geral o treino teve pouca intensidade, contudo os objetivos foram cumpridos

Anexo 6 Microciclo (exemplo)

MICROCICLO 17							
Data	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	05/01/2015	06/01/2015	07/01/2015	08/01/2015	09/01/2015	10/01/2015	11/01/2015
Hora		20h	20h		20h		15h
UT		45	46		47		
Local		Vilar dos Prazeres	Caxarias		Fátima		Fátima
GERAIS CONTEÚDOS	LIVRE	Técnica individual; Velocidade, Força	Técnica individual	LIVRE	Finalização	LIVRE	Jogo
		Posse de bola	Resistência		Transições		
			Mudanças de Comportamento		Comportamentos táticos, Circulações táticas		
		Intensidade no treino; Concentração; Competitividade; Comunicação	Jogo de cabeça		Agressividade; Comunicação		
PSICOLÓGICOS							
<u>Observações</u>							
C.A.O vs FLS (-)							

Anexo 7 Mesociclo (exemplo)

Clube Atlético Ourense		2014 / 2015		Séniore Femininas	
<u>Mesociclo 2</u>					
		6 - 12 Out	13 - 19 Out	20 - 26 Out	27 Out - 2 Nov.
		Micro 6	Micro 7	Micro 8	Micro 9
Objectivos	Método de Jogo Ofensivo	Manunção e Circulação	Circulação, Transição Ofensiva	Manunção e Circulação, Adatação ao Centro de Jogo	Manunção e Circulação, Variação Centro de Jogo, Organização Ofensiva, Desdobramentos Ofensivos
	Método de Jogo Defensivo	Concentração Defensiva, Transição Defensiva, Saídas de Zonas de Pressão	Transição Defensiva, Saídas de Zonas de Pressão	Transição Defensiva, Saídas de Zonas de Pressão	Transição Defensiva, Saídas de Zonas de Pressão
	Princípios de Jogo	I, II, III & IV Especificos da Defesa e do Ataque	I, II, III & IV Especificos da Defesa e do Ataque	I, II, III & IV Especificos da Defesa e do Ataque	I, II, III & IV Especificos da Defesa e do Ataque
	Técnicos	Passe, Receção Orientada, Cabeceamento	Passe, Receção Orientada	Passe, Receção Orientada, Cruzamentos	Passe, Receção Orientada
	Táticos	Combinações Táticas, Circulação Tática	Combinações Táticas, Circulação Tática	Combinações Táticas, Circulação Tática	Combinações Táticas, Circulação Tática
	Físicos	Velocidade, Resistência Aeróbia, Força Rápida, Coordenação, Alongamentos	Velocidade, Resistência Aeróbia, Força Rápida, Coordenação, Alongamentos	Velocidade, Resistência Aeróbia, Força Rápida, Coordenação, Força Média e Superior	Velocidade, Resistência Aeróbia, Força Rápida, Coordenação, Força Média e Superior
	Psicológicos	Motivação, Empenho, Comunicação, Sentido Coletivo, Rapidez de Agir	Competição, Confiança, Motivação e Comunicação	Concentração, Rapidez de Agir, Competitividade e Intensidade, Empenho, Sentido Coletivo	Competitividade, Concentração, Espírito de Equipa, Intensidade
Jogos	C.A.O vs Fortuna e Cesarense vs C.A.O	Fortuna vs C.A.O e Boavista vs C.A.O	Leixões vs C.A.O	F.L.S vs C.A.O	



Anexo 8 Preleção dos jogos (exemplo)

ADF vs C.A.O (15h – Caldas da Rainha)

<p>Preleção antes do jogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O que falha quando as coisas correm mal? Está a faltar concentração, já ganhamos, não queremos ganhar mais. O Cristiano Ronaldo tem êxito porque continua a querer mais. Falta de atitude na semana de treino. Tem muita qualidade, com atitude ganham tudo. Temos 9 golos sofridos (...) • Nós não deixamos de ter qualidade, deixamos de ter atitude, não estamos ligadas, falta de querer. Temos de nos sacrificar umas pelas outras. Entreajuda, fazer pela colega. • Se não formos nós todos a querer ganhar. • Quero ver a minha equipa com alegria e fazer. Quando não há fazer não há motivação. • Prazer a jogar futebol, ADF é uma equipa que no ano passado marcava poucos golos mas ganhava. Este ano tem muitos golos sofridos mas também muitos marcados, são fortes na transição ofensiva e fracas na transição defensiva (lentas) • Vamos ser inteligentes e ganhar jogo • Equipa titular (posições e funções de cada jogadora) • Falar por setores, pressionar a todo o gás, atenção À tomada de decisão, estamos a perder muitas bolas. • Companheirismo. • Bolas paradas, fazer bem, atacar bem o espaço, defensivamente mais ativas. • Ganhar com o prazer de jogar !!!
<p>Preleção ao Intervalo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mudança do sistema tático • Funções diferentes para as novas posições • Realização de uma substituição • Estamos a jogar bem, mas há falta de eficácia na finalização • Melhorar nos aspetos ofensivos e na objetividade • Dar a volta ao resultado, temos 45 minutos para fazer pelo menos 2 golos
<p>Preleção no Final Do Jogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nada a registar

Anexo 9 Relatório após o jogo (exemplo)



01 de Fevereiro de 2015 *Fátima 15h*

Jogo que marcava o retorno do campeonato após pausa para taça, num jogo que também marcava o fim da fase regular. Ambas as equipas entraram em campo com várias alterações ao 11 inicial do jogo da 1ª volta, alterações essas mais verificadas no meio-campo, e seria sobre o meio-campo onde mais a bola circulava.

O Futebol Benfica teve a primeira grande oportunidade de golo, com um remate que acertou na barra da baliza de Bárbara Santos, vindo pouco tempo depois a ter nova oportunidade e na jogada de contra-ataque, conduzida por Mariana Coelho pela direita, seria Diana Silva a estar centímetros do golo, após ter recebido um passe atrasado. Seria aliás a equipa visitante a criar mais situações de perigo, contudo eram através dos pés de Filipa Galvão e dos seus livres diretos que independentemente da zona do terreno iam em direção à baliza contrária onde estava uma segura guarda-redes.

Jéssica Pastilha foi uma das que teve melhor em campo, tendo também ela estado a centímetros de cabecear para a baliza quando se encontrava sem marcação perto da zona de penalty numa excelente posição para finalizar. Até final da primeira parte a defesa do Fofo por pouco não marcou auto-golo, valendo a sua guarda-redes a evitar esse fato.

Numa segunda parte menos intensa, e com a saída de Filipa Galvão, os lances de bola parada deixaram de criar muito perigo à baliza do Ourense, ao contrário do que se passava na outra baliza, tendo Bárbara Pragana respondido com um cabeceamento a um livre batido por Pisco, o qual passou perto da barra.

Se na primeira parte a defesa do Futebol Benfica esteve perto do autogolo, à passagem dos 70', Ana Teixeira recebeu a bola perto da lateral e enquanto tentava encontrar solução para tirar a bola dali, Mariana Coelho surgiu, desarmou a sua oponente e conduziu a bola para a grande área, onde fintou a guarda-redes, tirando-a do lance e ficando com a baliza à sua merce, rematou para a baliza quando surgia no seu encalce Matilde Fidalgo numa tentativa de tapar os caminhos da baliza. Estava feito o 1-0, minutos antes de a própria Mariana Coelho sair lesionada da partida.

Até final o Futebol Benfica tentou criar situações para contrariar o resultado, mas não conseguindo criar grande perigo no capítulo da finalização, contra uma equipa do Ourense paciente e a tentar não ter o mínimo erro que lhe tirasse a vitória, e segura.

Com este resultado a equipa do Ourense termina a fase regular em 1º lugar, começando a 2ª fase com os mesmos pontos que Valadares e Futebol Benfica.

Anexo 10 Relatório adversário (exemplo)

Clube Futebol Benfica



Organização defensiva: Forte pressão ao portador da bola, encurtar espaços e fechar as linhas de passe. Equipa toda concentrada consoante o lado da bola (basculação). A defender jogam em 4-5-1, ficando só a avançada na frente as extremas depois de ultrapassadas, baixam e juntam-se às médias. A linha defensiva de 4 joga muito subida quando tem bola, o que permite que a equipa esteja no seu ½ campo ofensivo, assim que perdem a bola, tentam logo ganhá-la, pois a equipa encontra-se mais concentrada, baixando só as 4 defesas.

Organização ofensiva:

Equipa que troca bem a bola a partir da defesa quando não pressionadas, poucos toques.

Tendência para jogar pelos corredores, especialmente pelo lado direito, do outro lado o que acontece mais são trocas posicionais (Patrícia Gouveia vai várias vezes à linha – jogadora muito móvel). Combinações táticas rápidas, apenas nos corredores as jogadoras dão mais toques, procurando o 1x1 para cruzar.

Transição Defesa-Ataque:

Posse de bola, constroem o jogo de trás, 1-2 toques, apenas procuram o drible nas zonas laterais do setor ofensivo, com duas extremas rápidas que procuram desequilibrar e cruzar. A avançada vem algumas vezes buscar a bola, de costas para a baliza, tentam ganhar muitas faltas, tem um forte remate, não lhe dar espaço para procurar o remate.

Transição Ataque-Defesa:

Rápida pressão ao portador da bola mal perdem a posse de bola, podendo explorar as costas da defesa, não deixam o adversário sair rapidamente para o ataque, com passes curtos, fecham bem as linhas de passe + perto.

Bolas Paradas

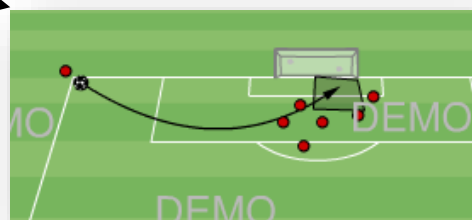
Livres ofensivos: Tentam sempre bater direto (Galvão a bater bem)

Livres defensivos: Defendem preferencialmente HxH (atenção às 2as bolas – aproveitar)

Cantos ofensivos: Galvão a marcar – Bola entre a zona de penalti e 2º poste, jogadoras atacam bola de frente (6 jogadoras – 3 entram onde a bola cai, 1 no 2º poste, 1 à entrada da área e 1 na zona de penalty).

Cantos defensivos: Preferencialmente HxH.

Não facilitam e disputam bem a bola no ar, tanto defensivamente como fisicamente tem jogadoras com boa capacidade aérea para disputar a bola no ar. A GR não sai dos postes.



Pontos Fortes:

Todo o corredor direito (lateral Matilde), melhor jogadora da equipa, sempre muito envolvida no ataque, consegue muitas vezes o cruzamento desse lado. As bolas paradas junto da nossa área, com a Galvão a tentar muitas vezes ganhar aí as faltas, pois tem um excelente remate, batendo sempre direto à baliza. Patrícia Gouveia é a jogadora que mexe no meio campo, indo também procurar a linha para cruzar no lado esquerdo.

Pontos menos fortes:

Guarda-redes – segundas bolas, não é muito boa com os pés. Catarina Realista (trinco) e Ana Teixeira (central), são as jogadoras mais fracas da equipa, quando pressionadas, cometem erros, ou seja, fazer com que elas joguem nessas jogadoras para podermos pressionar no timing certo. Obriga-las a jogar para o lado esquerdo (o mais frágil).

Outras observações:

Filipa Galvão é normalmente substituída aos 60-65 minutos. Explorar mais o lado esquerdo delas, obrigando que elas saem sempre para o ataque desse lado. Obrigar também que elas tentem jogar a bola para a guarda-redes, o que não acontece muito pois não confiam muito em jogar a bola nela.

Plantel:

Equipa provável (onze)

- 1- Elsa (Guarda-redes)
- 3- Matilde Fidalgo (Defesa direita – capitã)
- 4- Filipa Patão (Central)
- 6- Sofia Nunes (Defesa esquerda)
- 9- Andreia Silva (Extrema direita)
- 10- Filipa Galvão (Avançada)
- 13- Elsa Ventura (Média direita)
- 18- Ana Teixeira (Central)
- 20- Catarina Realista (Média defensiva)
- 22- Joana Flores (Extrema Esquerda)
- 24- Patrícia Gouveia (Média esquerda)



Outras jogadoras: Sara Costa e Inês Andrade (GR), Carla Silva (Defesas), Joana Rosa (19) e Silvia Brunheira (7) (Médias), Joana Marques (11) e Miriam Lobato (Avançadas).

Resumo Geral:

Fechar linhas de passe na Matilde e Patrícia Gouveia; obriga-las a jogar para o seu lado esquerdo, deixando que a bola seja jogada na trinco, fechando depois a linha de passe para as duas médias.

Deixar que a bola seja trocada lá atrás, mesmo com a GR; Pressionar jogadoras: central, gr e trinco não deixando a bola chegar à Matilde nem à Patrícia Gouveia. Atenção às faltas sobre a Galvão.

Conteúdos Gerais a trabalhar no Microciclo (23 Fevereiro a 1 Março)

- Técnica Individual (passe-receção condução drible)
- Exercícios de 1x0 e 1x1
- Exercícios de contra-ataque e transições ofensivas
- Exercícios de transição defensiva
- Bolas Paradas (defensivas e ofensivas)
- Ψ Espírito de equipa comunicação, concentração, cooperação, entreajuda

Por Unidade de treino:

UT 1 (3ª Feira) – Técnica individual; 1x0 e 1x1; Mét. Jogo Ofensivo

Psicológicos: Concentração e comunicação

UT 2 (4ª Feira) – Técnica Individual, Transição ofensivas e defensivas, Finalização

Psicológicos: Cooperação e entreajuda, e competitividade

UT 3 (6ª Feira) – Técnica Individual (exercício de dinâmica de grupos), Método de jogo defensivo, Bolas Paradas defensivas e ofensivas.

Psicológicos: Espírito de equipa

Microciclo

Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
22 Fev	23 Fev	24 Fev	25 Fev	26 Fev	27 Fev	28 Fev
		20h	20h		20h	15h
Jogo		Técnica Individual	Técnica Individual		Técnica Individual	Jogo
Valadares	Folga	1x0 e 1x1	Exercícios de transições	Folga	Mét. Jogo Defensivo	Fut. Benfica
		Met, Jogo Ofensivo	Finalização		Bolas Paradas	
		Comunicação e concentração	Cooperação e entreajuda		Espírito de Equipa	

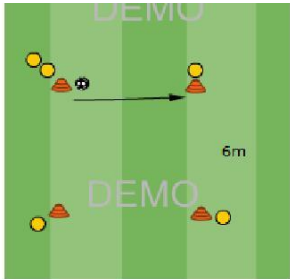
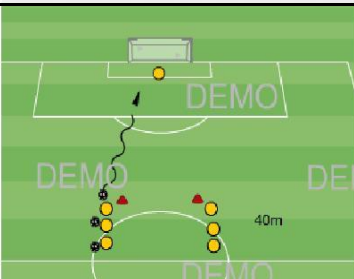
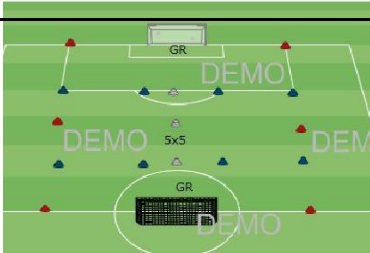
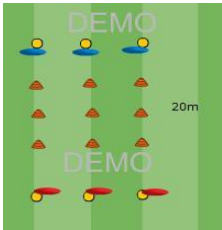
11 do Ouriense



ou



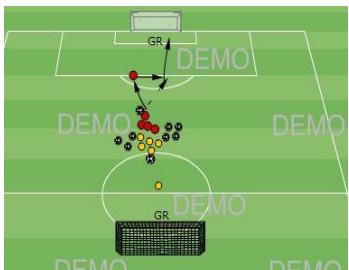
Banco:
Daniela
M. Tomaz
Patrícia
Flávia
Ana Coelho
Naná
Catarina


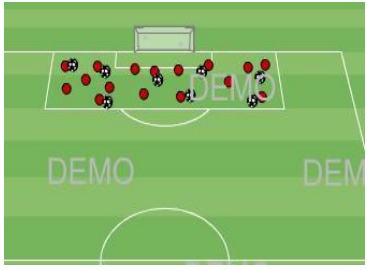
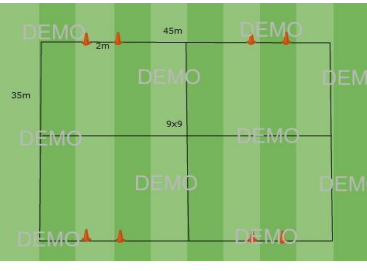

Microciclo:	Período: Competitivo	UT:	24/02/2015	Hora: 20h-21h30		
Local: Campo da Caridade, Ourém				N.º de Jogadores: 16+2		
Material: Bolas, Coletes, Balizas, Sinalizadores, Águas						
Objetivos Principais: Técnica Individual, Mét. Jogo Ofensivo, Finalização, concentração e comunicação						
Objetivos Complementares: Passe, receção, drible, intensidade, remate, combinações e velocidade						
GRAFISMOS		ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS			TE	TTA
Palestra: Jogo passado: semana de treinos; próximo adversário, unidade de treino de hoje					15'	15'
Corrida + Mobilização Geral					5'	20'
	1. Técnica Individual				5'	25'
	Número: 5 em cada quadrado Duração: 15' Volume: 15' Espaço: 6m cada quadrado					
	Objetivos: Passe, receção, combinações diretas e indiretas, condução e drible					
	Orgânica: Passe e movimentação para onde passa; condução até ao colega; Passe de 1ª movimentação para o lado contrário; Combinação Direta e combinação Indireta (troca de sentido).					
Critérios de Êxito: passe (precisão, potência), receção (controlo, orientada), mobilidade (timing de desmarcação, intensidade de deslocamento), velocidade de execução e comunicação					5'	35'
Exercício 1					Transição: 3'	
	2. 1x1 (Velocidade de Finalização)				10'	48'
	Número: 16 Duração: 10' Volume: 10' Espaço: 40m					
	Objetivos: Vel. Reação, Concentração, Finalização					
	Orgânica: Ao apito sai 1 jogador com bola (velocidade) tentando rapidamente finalizar, de seguida (2º) ao 2º apito sai rapidamente o 2º jogador para tentar ganhar a bola impedindo a finalização (troca de funções).					
Critérios de Êxito: Condução e controlo de bola, remate (precisão vs potência, colocação fora do alcance do GR, procurar colocação nas malhas laterais), finalização (velocidade de					Transição: 4'	
Exercício 2					52'	
	3A. Met. Jogo Ofensivo				10'	62'
	Número: GR+5X5+GR Duração: 20' Volume: 21' Espaço: 50m x 40m					
	Objetivos: Met jogo ofensivo					
	Orgânica: Jogo a 2 toques; só pode finalizar quando a bola for aos 2 corredores. (recupera a bola do lado direito, tem de rodar para o lado esquerdo e só depois finalizar). A finalização tem de ser com passe de rutura antes para as avançadas (2) entrarem. Só pode entrar 1 defesa. Pode também haver remate fora da área, caso não haja oposição e haja condições para o remate. Defesas não podem defender atrás da linha. Avançadas Atenção ao fora de jogo. Timing certo					
Critérios de Êxito: criação de linhas de passe, mobilidade, espaço, largura e profundidade, velocidade de circulação, saída de zonas de pressão, comunicação					(1ª pausa) 63'	
Exercício 3A					Transição: 2'	
	3B. Jogo do Galo				20'	
	Número: 3x3 Duração: 2' Volume: 2' Espaço: 20m					
	Objetivos: Velocidade, lúdico recreativo					
	Orgânica: Duas equipas de 4, em fora de estafeta, colocam os coletes junto aos sinalizadores com o objetivo de formar uma linha de 3; Colega só pode partir quando o outro chegar ao ponto de partida e lhe tocar na mão.					
Critérios de Êxito: Concentração, velocidade de reação e competitividade					Transição: 4'	
Exercício 3B						

	4. Jogo		
	Número: 16+2	Duração: 15'	Volume: 16' Espaço: 45x60
	Objetivos: Mét Jogo Ofensivo e Defensivo		15'
	Orgânica: Jogo sem coletes e 3 toques em todos os setores		80'
	Critérios de Êxito: Sidas pressão (criação de linhas de passe, procurar espaço contrario, transição coletiva de comportamentos, comunicação), variação do centro de jogo (velocidade de circulação, largura, acelerações através do passe, comunicação)		
Exercicio 4		Transição: 4'	84'
	Força Média e Superior /Alongamentos / Retorno à calma / Balanço da UT		7'
			91'



Microciclo:	Período: Competitivo	UT:	25/02/2015	Hora: 20h-21h30			
Local: Campo da Caridade, Ourém				N.º de Jogadores: 16+2			
Material: Bolas, Coletes, Balizas, Sinalizadores, Águas							
Objetivos Principais: Técnica Individual, Transições ofensivas/defensivas, Finalização							
Objetivos Complementares: Cooperação, Entreada e Competitividade							
GRAFISMOS		ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS			TE	TTA	
Palestra: Jogo passado; semana de treinos; próximo adversário, unidade de treino de hoje					15'	15'	
Corrida + Mobilização Geral					5'	20'	
	1. Técnica Individual					15'	35'
	Número: 16		Duração: 15'	Volume: 15'	Espaço: 40m		
	Objetivos: Passe, receção, condução, precisão de passe						
<p>Orgânica: Frente a frente, condução até ao colega, que vai de costas; Passe, colega recebe, pára a bola e recua; Bola na mão - Jogo de cabeça, domina de peito/coxa e devolve, passa devolve de primeira (2 pés), passe de lado; Passe no mesmo local de 1ª</p>							
<p>Critérios de Êxito: passe (precisão, potencia), receção (controlo, orientada) velocidade de execução</p>							
Exercicio 1					Transição: 4'		39'
	2. Torneio 2x2					5'	43'
	Número: 16		Duração: 15'	Volume: 15'	Espaço: 16m x 16m		
	Objetivos: Vel. Reação, Concentração, Finalização						
<p>Orgânica: Jogo normal, ganha quem marcar mais golos. Contabiliza-se no final de todos que ganha mais jogos vence o torneio</p>					5'	48'	
<p>Critérios de Êxito: Vence quem ganha mas jogos</p>					5'	53'	
Exercicio 2					Transição: 5'		58'
	3. Mét. Jogo Defensivo					15'	73'
	Número: GR+9x9+GR		Duração: 15'	Volume: 15'	Espaço: 45x60m		
	Objetivos: Mét. Jogo Defensivo, Transição Defensiva						
<p>Orgânica: Equipa em posse após perder a bola tem o objetivo de recuperar no mesmo quadrado onde perdeu a bola (vale 2 pontos). Equipa que recupera tem o objetivo de colocar a bola noutra quadrado. Jogo a 2/3 toques. Golo vale 1 ponto e Recuperação 2 pontos.</p>							
<p>Critérios de Êxito: saídas pressão (criação de linhas de passe, procurar espaço contrario, transição coletiva de comportamentos, comunicação), variação do centro de jogo (velocidade de circulação, largura, acelerações através do passe, comunicação)</p>							
Exercicio 3					Transição: 4'		77'
	4. Transição Ofensiva					10'	87'
	Número: GR+8X8+GR		Duração: 20'	Volume: 20'	Espaço: 45x60m		
	Objetivos: Mét. Jogo Ofensivo, Transição Ofensiva						
<p>Orgânica: Jogo a 2/3 toques, há fora de jogo, só pode entrar no último setor 1 defesa x 2 avançados com a bola; Equipa em posse tenta fazer golo, com passe de rutura nas costas da defesa ou remata fra dessa área. Mal perdem a bola, 1 defesa, 1 média e 1 avançada tem de sair do campo e saltar as 3 barreiras, podendo só depois ir defender.</p>					10'	97'	
<p>Critérios de Êxito: transição ofensiva (objetividade, velocidade de transição, procurar avançadas, timing de desmarção das avançadas, velocidade de circulação)</p>							
Exercicio 4					Transição: 3'		100'

	5. Finalização Simples			10'	110'	
	Número: 16	Duração: 10'	Volume: 10'			Espaço: 30m(cada grupo)
	Objetivos: Finalização					
	Orgânica: <i>Passe para a colega, esta devolve e a outra remata. Quem remata fica a passar a bola e a outra vai buscar bola e vai para a fila. Funciona para as duas balizas.</i>					
Crítérios de Êxito: remate (precisão vs potência, colocação fora do alcance do GR, procurar colocação nas malhas laterais), finalização (velocidade de execução)						
Exercicio 5	<i>Transição:</i> 2'				112'	
Força Média e Superior /Alongamentos / Retorno à calma / Balanço da UT				2'	114'	

Microciclo:	Período: Competitivo	UT: 2	27/02/2015	Hora: 20h-21h30			
Local: Campo da Caridade, Ourém			N.º de Jogadores: 20+2				
Material: Bolas, Coletes, Balizas, Sinalizadores, Águas							
Objetivos Principais: Técnica individual (dinâmica de grupo), Mét. Jogo Defensivo, Bolas Paradas							
Objetivos Complementares: Passe, receção, concentração, comunicação							
GRAFISMOS		ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS			TE	TTA	
Palestra: próximo adversário, unidade de treino de hoje (menos carga e mais curto)					15'	15'	
Corrida + Mobilização Geral					5'	20'	
	1. Grupos(números)				15'	35'	
	Número: 22		Duração: 15'	Volume: 15'			Espaço: 30m x 40m
	Objetivos: Aquecimento lúdico recreativo						
	Orgânica: Todas as jogadoras(+GR), dentro da área, trocam bola entre si (10 bolas); Ao sinal do treinador (que vai dizer um número) elas têm de se jogar em grupos com esse n.º; Quem fica de fora enche, Trabalhar técnica individual, passe de 1.º, condução, drible, bola no ar						
Critérios de Êxito: Comunicação e concentração							
Exercício 1					Transição: 4'		
	2. Saídas (pressão)				10'	49'	
	Número: 9x9		Duração: 20'	Volume: 21'			Espaço: 45m x 35m
	Objetivos: Mét. Jogo Defensivo						
	Orgânica: 9x9 a jogar a 2/3 toques; Equipa em posse tem o objetivo de finalizar numa das 4 balizas; Ao perder a posse de bola no mesmo quadrado, acumulando logo 2 pontos e de seguida e de seguida passa a atacar uma das 4 balizas. Golo vale 1 ponto (através de condução ou passe), Recuperação no mesmo quadrado vale 2 pontos.						
Critérios de Êxito: saídas pressão (criação de linhas de passe, procurar espaço contrário, transição coletiva de comportamentos, comunicação), variação do centro de jogo (velocidade de circulação, largura, acelerações através do passe, comunicação)					10'	60'	
Exercício 2					Transição: 4'		
	3. Jogo				10'	74'	
	Número: GR+9X9+GR		Duração: 10'	Volume: 10'			Espaço: 45x60m
	Objetivos: Met jogo ofensivo						
	Orgânica: Golo só vale se for através de remate de fora de área ou tenha havido passe de rutura. No setor ofensivo - 2x1+GR.						
Critérios de Êxito: Timming certo criação de linhas de passe, mobilidade, espaço, largura e profundidade, velocidade de circulação, saída de zonas de pressão, comunicação							
Exercício 3					Transição: 4'		
	4. Bolas Paradas				10'	88'	
	Número:		Duração: 10'	Volume: 10'			Espaço:
	Objetivos: Esquemas táticos						
	Orgânica: Cantos e Livres						
Critérios de Êxito:							
Exercício 4					Transição: 3'		
Alongamentos / Retorno à calma / Balanço da UT					7'	98'	

Anexo 11 Interassociações (cartaz do Torneio).



Anexo 12 Interassociações (Cronograma dos jogos).

CALENDÁRIO DE JOGOS																	
15.Fev (Dom)	16.Fev (2ª feira)				17.Fev (3ª feira)				18.Fev (4ª feira)				19.Fev (5ª feira)				
Jogo	Horas	Campo	Jogos	Jogo	Horas	Campo	Jogos	Jogo	Horas	Campo	Class.	Jogos	Jogo	Horas	Campo	Class.	Jogos
1	9h30	1	Castelo Branco x Évora	15	9h30	1	Évora x Santarém	27	9h30	1	13ª-16ª	3ª melh.3ª x 4ª melh.3ª	36	09h00	3	17ª-19ª	5ª melh.3ª x 6ª melh.3ª
2	9h30	2	Porto x Setúbal	16	9h30	2	Setúbal x Viana Castelo	28	9h30	2	13ª-16ª	1ª melh.3ª x 2ª melh.3ª	37	09h00	4	15ª-16ª	v.do.jg 27 x v.do.jg 28
3	9h30	3	Braga x Bragança	17	9h30	3	Braga x Guarda	29	9h30	3	9ª-12ª	3ª melh.2ª x 5ª melh.2ª	38	09h00	1	10ª-14ª	V.dor.jg 27 x V.dor.jg
4	9h30	4	Coimbra x Guarda	18	9h30	4	Bragança x Coimbra	30	9h30	4	9ª-12ª	4ª melh.2ª x 6ª melh.2ª	39	09h00	2	11ª-12ª	v.do.jg 29 x v.do.jg 30
								31	11h00	1	1/2 final	V.res.jg 23 x V.res.jg	40	10h30	3	9ª-10ª	V.dor.jg 29 x V.dor.jg
5	11h00	1	Leiria x Vila Real	19	11h00	3	Vila Real x Beja	32	11h00	2	1/2 final	V.res.jg 25x V.res.jg 26	41	10h30	4	7ª-8ª	v.do.jg 33 x v.do.jg 34
6	11h00	2	Lisboa x Portalegre	20	11h00	1	Portalegre x Viseu	33	11h00	3	5ª-8ª	v.dos.jg 23 x v.dos.jg	42	10h30	1	5ª-6ª	V.dor.jg 33 x V.dor.jg
7	11h00	3	Algarve x Madeira	21	11h00	2	Madeira x Aveiro	34	11h00	4	5ª-8ª	v.dos.jg 25 x v.dos.jg	43	10h30	2	3ª-4ª	v.do.jg 31 x v.do.jg 32
								35	12h30	1	17ª-19ª	5ª melh.3ª x 4ª. D	44	12h30	1	Final	V.dor.jg 31 x V.dor.jg 32
Chegada das Equipas (a partir das 18h00)	8	16h00	3	C. Branco x Santarém	22	16h00	1	17ª-19ª	6ª melh.3ª x 4ª. D	Visita Cultural a Castelo de Vide e Marvão				Partida			
	9	16h00	4	Porto x Viana Castelo													
	10	16h00	1	Braga x Coimbra													
	11	16h00	2	Bragança x Guarda													
Remiço	12	17h30	1	Leiria x Beja	23	17h30	1	1ª-8ª	1ª A x 2ª melh.2ª								
Abertura às 21h00 (Hotel Sol e Serra)	13	17h30	3	Lisboa x Viseu	24	17h30	2	1ª-8ª	1ª B x 1ª melh.2ª								
	14	17h30	2	Algarve x Aveiro	25	17h30	3	1ª-8ª	1ª C x 1ª D								
					26	17h30	4	1ª-8ª	1ª E x 1ª F								
					21h00 às 23h00 - Ação para Coordenadores, Treinadores e Vice-Presidentes - Hotel Sol e Serra				20h30 - Jantar Oficial (Marvão)								
Grupo A	Grupo B			Grupo C						Campo 1			Estádio - Rolado natural (Castelo de Vide)				
1. Castelo Branco	1. Porto			1. Leiria						Campo 2			Estádio - Rolado natural (Castelo de Vide)				
2. Évora	2. Setúbal			2. Vila Real						Campo 3			Estádio - Rolado sintético (Stª Antª das Arcas)				
3. Santarém	3. Viana Castelo			3. Beja						Campo 4			Estádio - Rolado sintético (Stª Antª das Arcas)				
Grupo D	Grupo E			Grupo F													
1. Braga	1. Lisboa			1. Algarve													
2. Bragança	2. Portalegre			2. Madeira													
3. Coimbra	3. Viseu			3. Aveiro													
4. Guarda																	

Anexo 13 Interassociações (Planeamento dos treinos).

Treinos:

1º Treino – 15 de Janeiro (5ªfeira)

- Avaliação das atletas

2º Treino – 22 de Janeiro (5ªfeira)

- Segunda avaliação das atletas.

3º Treino – 28 de Janeiro (2ªfeira)

- Avaliação final (para ficar com 16 atletas);
- Introdução dos conteúdos;
- Sistemas táticos;
- Esquemas táticos (lançamentos laterais; pontapés de baliza ofensivos e defensivos).

4º Treino – 29 de Janeiro (5ªfeira)

- Jogo de treino

5º Treino – 2 de Fevereiro (2ªfeira)

- Organização defensiva
- Organização ofensiva

6º Treino – 5 de Fevereiro (5ªfeira)

- Esquemas táticos (cantos e livres);
- Missões táticas;
- Trabalho por setores

7º Treino – 7 de Fevereiro (Sábado)

- Jogo de treino

8º Treino – 12 de Fevereiro (5ªfeira)

- Último treino;
- Acertar alguns pontos



Anexo 14 Grelha de Observação

Jogo	Nº Ocorrências	Lado/Corredor	Duração (s)	Tipo Canto	Executante	Zona Entrada da Bola		Nº Jogadores Envolvidos		Finalização Canto		Método Jogo Defensivo	Breve Descrição
						Inicial	Final	Def.	Of.	Forma/Resultado	Impedir Finalização		
C.A.O vs Valadares	1	Direito	4	Curto	Destro	Z22	A22	GR+8	7	Centro	Cabeceamento	Misto	Centro para corte para fora da área
	2	Direito	5	Longo	Destro	Z22	A18	GR+8	7	Remate Cabeça	Defesa para canto	Zona	Cabeceamento para defesa da GR para canto
	3	Direito	4	Longo	Destro	Z22	A19	GR+8	7	Remate Cabeça	Corte para fora da área	Zona	Cabeceamento para a entrada da pequena área com corte
	4	Esquerdo	4	Longo	Esquerdino	Z21	A23	GR+8	7	Remate Cabeça	GR agarra a bola	Zona	Defesa da GR
	5	Esquerdo	4	Longo	Esquerdino	Z21	A19	GR+8	7	Falta		Misto	Falta sobre a GR
	6	Direito	7	Curto	Destro	Z22	A23	GR+8	7		Bola Fora	Misto	Cruzamento para fora
	7	Direito	5	Longo	Destro	Z22	A22	GR+8	7	Remate Pé Direito		Zona	Remate por cima da baliza
	8	Direito	4	Longo	Destro	Z22	A18	GR+8	7	Falta		Misto	Falta sobre a GR
	9	Esquerdo	8	Longo	Esquerdino	Z21	A19	GR+8	7	Remate Cabeça		Misto	Cabeceamento com remate à para fora

Cantos Defensivos 1ª Volta - Ap. Campeão

Jogo	Nº Ocorrências	Lado/Corredor	Duração (s)	Tipo Canto	Executante	Zona Entrada da Bola		Nº Jogadores Envolvidos		Finalização Canto		Método Jogo Defensivo	Breve Descrição
						Inicial	Final	Def.	Of.	Forma/Resultado	Impedir Finalização		
Fut. Benfica vs C.A.O	1	Direito	4	Curto	Destro	Z22	A18	GR+8	7		Cabeceamento para canto	Misto	Cabeceamento para novo canto
	2	Direito	5	Longo	Destro	Z22	A22	GR+8	7		GR soca	Zona	Saída da GR que soca a bola para Z15
	3	Esquerdo	4	Longo	Esquerdino	Z21	A23	GR+8	7	Remate Cabeça	Corte para a lateral	Zona	Cabeceamento contra defesa, e corte para a lateral
	4	Direito	6	Longo	Destro	Z22	A18	GR+8	7	Falta		Zona	Falta sobre a GR
	5	Esquerdo	5	Longo	Esquerdino	Z21	A23	GR+8	7	Remate Cabeça	Defesa da GR	Zona	Cabeceamento para defesa da GR
	6	Esquerdo	6	Curto	Destro	Z22	A19	GR+8	7	Remate Cabeça		Misto	Cabeceamento ao lado da baliza
	7	Direito	6	Longo	Destro	Z22	A14	GR+8	7	Remate Cabeça	Corte para frente	Zona	Cabeceamento ao poste e corte da defesa para Z11

Jogo	Nº Ocorrências	Lado/Corredor	Duração (s)	Tipo Canto	Executante	Zona Entrada da Bola		Nº Jogadores Envolvidos		Finalização Canto		Método Jogo Defensivo	Breve Descrição
						Inicial	Final	Def.	Of.	Forma/Resultado	Impedir Finalização		
F.L. Santos vs C.A.O	1	Direito	4	Longo	Destro	Z22	A19	GR+7	6		Cabeceamento	Zona	Cabeceamento para a linha lateral
	2	Esquerdo	4	Curto	Destro	Z22	A18	GR+7	6		GR agarra	Misto	Saída da GR que agarra a bola
	3	Esquerdo	5	Curto	Destro	Z22	A19	GR+7	5	Remate Pé Direito		Misto	remate para fora
	4	Direito	5	Longo	Destro	Z22	A18	GR+7	5		Cabeceamento	Zona	Cabeceamento da defesa para a entrada da área e ataque