

“Yesterday I was clever, so I wanted to change de world.

Today I am wise, so I am changing myself.”

Rumi

Agradecimentos

À minha família pelo apoio que sempre me deram, por todos os esforços e toda a paciência demonstrada, por todas as oportunidades que vou tendo só serem possíveis de acontecer graças a eles. Um agradecimento especial aos meus pais por serem os grandes pilares de tudo.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior, a minha segunda casa.

Aos meus orientadores, Professor João Paulo Costa, por à sua maneira, me ter ensinado tanto e feito ver tanta coisa de forma diferente, sobretudo pela paciência e persistência demonstrada. Ao Professor Eduardo Teixeira pela constante e enorme disponibilidade para ajudar, pelo espírito de partilha demonstrado.

À Entidade Acolhedora, um obrigado pela oportunidade e carinho com que me acolheram “de volta a casa”.

Ao Mister Jorge Carvalho, orientador profissional deste estágio e hoje um amigo. Muito obrigado pela receção de braços abertos, pela partilha de experiências e conhecimento, pela época fantástica de aprendizagem e evolução. Ao Mister Ivo Monteiro pela enorme disponibilidade demonstrada, vontade de ajudar e apoio na longa caminhada que foi esta temporada.

Aos clubes por onde tive a oportunidade de passar e às pessoas que nele encontrei que tanto me ajudaram a crescer, continuam e continuarão a fazer parte de mim. Um obrigado muito especial ao Ginásio Clube de Alcobaça nas pessoas do Mister Filipe Faria e do Presidente José Mateus Ferreira, ao Núcleo Sportinguista de Rio Maior nas pessoas do Professor Rui Mota e Mister Fábio Silva, ao GDC A-dos-Francos na pessoa do Professor Paulo Sousa. Um muito obrigado a todos.

Aos amigos da ESDRM, por toda a amizade e partilha, dedico-vos o que de melhor tenho. Uma família para a vida.

À “Cumpanhia”, pelos tantos anos em aventuras, por perto ou longe, sempre presentes.

Resumo**Título:**

Intervenção Técnico- Pedagógica num contexto de Iniciados no Núcleo Desportivo e Social da Guarda.

Palavras-chave: Futebol, Intervenção Técnico-Pedagógica, Futebol de formação, Caracterização de ações técnico-táticas.

Este Relatório insere-se no segundo ano do Mestrado em Desporto com Especialização em Treino Desportivo – opção Futebol, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Refere-se ao estágio profissionalizante realizado no escalão de Iniciados do Núcleo Desportivo e Social da Guarda, onde descrevemos as tarefas diárias das funções de Treinador Adjunto, Treinador Principal e Diretor Técnico no referido clube, bem como o projeto de investigação desenvolvido.

O projeto de investigação teve como temática a “Caracterização das Ações Técnico-táticas do Defesa Lateral Esquerdo em Competição, num contexto de Futebol de Formação”.

Analisando aquilo que foi projetado para o estágio, somos da opinião que foi concretizado na sua totalidade, nomeadamente na oportunidade de aprender com alguém mais experiente, conjugada com a oportunidade de aplicar conhecimentos próprios e desenvolvimento da experiência própria.

Abstract

Title:

Technical-Pedagogical Intervention in an Under-15 context in Núcleo Desportivo e Social da Guarda

Key Words: Football, Technical-Pedagogical Intervention, Youth football, Technical-tactical actions characterization.

This report is part of the second year of the Master's degree in Sports with Specialization in Sports Coaching – option Football, of the Sports Science School of Rio Maior.

It refers to the vocational internship accomplished in the Under-15 teams of Núcleo Desportivo e Social of Guarda, where there are described the daily tasks of the roles of Assistant Manager, Manager and Technical Director in the referred club, as well as the investigation project developed.

The investigation project had the theme “Characterization of the Technical-tactical actions of the Left Full Back in Competition, in a context of Youth Football”.

Analyzing what was projected for the internship, our opinion is that was materialized in its entirety, namely with the opportunity to learn with someone more experienced, together with the opportunity of applying own knowledge and developing own experience.

Índice

Agradecimentos.....	2
Resumo.....	3
Abstract	4
Índice de Tabelas.....	7
Índice de Figuras	8
Introdução	9
Objetivos Gerais.....	11
Parte I	12
1. Avaliação do Contexto	12
2. Análise do Envolvimento	14
2.1. A Instituição / Clube, a Região e Envolvimento	14
2.2. Locais / Infraestruturas.....	15
2.3. Outras organizações de contacto	15
2.4. Análise e Caraterização da Equipa Técnica	16
3. Análise da Atividade	17
3.1. Intervenção Técnico-pedagógica.....	17
3.2. Atividades do Estagiário	19
4. Objetivos	26
4.1. Objetivos da Intervenção Técnico-Pedagógica	26
5. Processo de Avaliação e Controlo.....	28
5.1. Avaliação do Cumprimento de Objetivos	28
6. Análise de Reflexão das Atividades / Conclusões da “Experiência” do Estagiário	29
Parte II - Componente de Investigação	31
1. Enquadramento.....	31
2. Fundamentação Científica.....	37
3. Metodologia	42
3.1. Amostra	42
3.2. Construção do Sistema de Observação	42
4. Métodos e Procedimentos	52
4.1. Recolha de dados.....	52
4.2. Tratamento e Análise Estatística dos Dados	52
5. Apresentação e Discussão de Dados	53
5.1. Análise Descritiva das Ações do Defesa Lateral Esquerdo.....	53
5.2. Caraterização individual das Ações Ofensivas.....	61
5.3. Resultado das Ações Técnico-táticas Ofensivas	65
5.4. Caraterização individual das Ações Defensivas.....	66

5.5. Resultado das Ações Técnico-táticas Defensivas.....	69
5.6. Resultado das Ações Técnico-táticas do defesa lateral esquerdo.....	71
6. Limitações do Estudo	72
7. Conclusões da Investigação	73
Parte III.....	76
1. Considerações Finais.....	76
2. Referências Bibliográficas	77
3. Anexos.....	79
Anexo 1 – Modelo de Jogo	79
Anexo 2 – Exemplo de Plano de Mesociclo.....	84
Anexo 3 – Exemplo de Plano de Microciclo.....	86
Anexo 4 – Exemplo de Plano de Unidade de Treino	87
Anexo 5 – Exemplo de Relatório de Unidade de Treino	89

Índice de Tabelas

Tabela 1: Critério 1 - Caraterização do Jogo (CJ).....	43
Tabela 2: Critério 2 - Fase do Jogo (FJ).....	43
Tabela 3: Critério 3 - Espacialização da Ação (EA)	44
Tabela 4: Critério 4 - Cumprimento dos Princípios Específicos de Jogo (CPEJ)	45
Tabela 5: Critério 5 - Desenvolvimento das Ações Técnico-Táticas Ofensivas (DATTO).....	46
Tabela 6: Critério 6 - Resultado das Ações Técnico-Táticas Ofensivas (RATTO)	48
Tabela 7: Critério 7 - Desenvolvimento das Ações Técnico-Táticas Defensivas (DATTD)	49
Tabela 8: Critério 8 - Resultado das Ações Técnico-Táticas Defensivas (RATTD)	51

Índice de Figuras

Figura 1: Nº de Ações por Jogo	53
Figura 2: Nº de Ações consoante o nível do adversário.....	54
Figura 3: Nº de Ações por Momento	54
Figura 4: Nº de Ações por Setor e Corredor do Campo.....	55
Figura 5: Nº de ações por Fase do Jogo	56
Figura 6: Nº de Ações no Jogo 1.....	56
Figura 7: Nº de Ações no Jogo 2.....	57
Figura 8: Nº de Ações no Jogo 3.....	57
Figura 9: Nº de Ações no Jogo 4.....	58
Figura 10: Nº de Ações no Jogo 5.....	58
Figura 11: Tipo de Ações Ofensivas.....	59
Figura 12: Tipo de Ações Defensivas.....	60
Figura 13: Tipos de Passe	61
Figura 14: Forma de Execução do Passe.....	62
Figura 15: Nº de Receções por tipo	62
Figura 16: Forma de Execução da Receção	63
Figura 17: Situação numérica no Drible/Finta.....	63
Figura 18: Tipos de Bola Parada Ofensiva Registadas	64
Figura 19: Resultado das Ações Ofensivas.....	65
Figura 20: Resultado das Ações Ofensivas BP	65
Figura 21: Nº de Desarmes consoante forma.....	66
Figura 22: Situação numérica no Desarme	67
Figura 23: Tipo de Interceção	67
Figura 24: Situação numérica na Interceção	68
Figura 25: Resultado das Ações Defensivas	69
Figura 26: Resultado das Ações Defensivas BP	70
Figura 27: Ações Defensivas resultantes em Golo	70
Figura 28: Resultado das Ações Técnico-Táticas	71

Introdução

Este relatório é o culminar do trabalho do estágio profissionalizante no 2º ano do Mestrado em Desporto com especialização em Treino Desportivo, na opção de futebol, realizado na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. O mesmo centrou-se no tema da intervenção técnico-pedagógica do treinador no treino de jovens atletas, nomeadamente na “Intervenção Técnico-Pedagógica num contexto de Iniciados no Núcleo Desportivo e Social da Guarda”.

O estágio foi desenvolvido no Núcleo Desportivo e Social da Guarda, dentro de um contexto de intervenção técnico-pedagógica com funções mistas. Por um lado, como treinador adjunto da equipa de Iniciados “A”, a participar no campeonato nacional do escalão organizado pela Federação Portuguesa de Futebol e, por outro, como treinador principal da equipa de Iniciados “B”, a participar no campeonato distrital do escalão, organizado pela Associação de Futebol da Guarda. Desta forma, basear-se-á, portanto, no trabalho ao nível da intervenção técnico-pedagógica do treinador nestes dois contextos diferentes mas muito similares devido à interligação da equipa técnica correspondente.

A entrada no clube para a realização do estágio foi como treinador mas devido à acumulação de funções para com a entidade acolhedora, essas serão também mencionadas no presente relatório, designadamente a função de diretor técnico, desempenhada a partir do mês de Março.

Como componente complementar do relatório final de estágio realizámos também um pequeno estudo científico denominado de “Caraterização das Ações Técnico-táticas do Defesa Lateral Esquerdo em Competição, num contexto de Futebol de Formação”, no qual procurámos estudar, perceber aspetos de melhoria e criar soluções para um constrangimento relacionado com a posição de defesa lateral esquerdo.

O presente relatório é composto numa primeira fase pela definição dos objetivos gerais que guiaram o ciclo de estudos em geral e este estágio em particular.

Na Parte I iniciamos por realizar uma avaliação do contexto e análise do envolvimento. Como análise de toda a atividade do estagiário é feita uma abordagem inicial ao que entendemos por Intervenção Técnico-Pedagógica, seguida de uma descrição pormenorizada de todas as atividades do estagiário. Também nesta parte do relatório são definidos os objetivos do estágio, o seu processo de avaliação e cumprimento dos mesmos.

Na Parte II deste relatório é abordado o estudo complementar realizado, o seu enquadramento e fundamentação científica. Após a explicação da metodologia, amostra e recolha de dados é explicado o tratamento e análise dos dados recolhidos, a sua apresentação e discussão.

Na Parte III são elaboradas as considerações finais relativamente à realização do estágio e sua importância para a formação académico-profissional do estagiário.

Objetivos Gerais

Os objetivos principais a que nos propusemos para este estágio foram os de melhorar a capacidade de intervenção no processo de treino, como forma de complemento à formação académica do Mestrado em Desporto e da Licenciatura em Treino Desportivo, a conhecer:

1. Possuir conhecimentos de cariz teórico / científico que possibilitem o desempenho da função com a competência exigida para tal.
2. Desenvolver capacidade de aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a formação académica em contexto prático / profissional, que permitam o desempenho da função de acordo com as exigências do processo ensino-aprendizagem que a entidade acolhedora apresenta.
3. Desenvolver capacidade de resposta aos problemas do dia-a-dia com a maior eficácia possível, aplicando soluções de forma a não comprometer o equilíbrio dinâmico do grupo de trabalho.
4. Revelar capacidade de interação com os vários agentes que fazem parte da entidade acolhedora e / ou agentes que se relacionam com a mesma.
5. Aplicar conhecimentos que permitam a solução dos problemas inerentes à prática profissional através de metodologias de cariz científico / de investigação.
6. Desenvolver capacidade de reflexão e argumentação, através da integração de conhecimentos variados (científicos / de experiência prática) que permitam a delineação de estratégias e soluções relativas ao processo ensino-aprendizagem do estágio.
7. Fomentar a formação contínua como uma forma de constante evolução e aprendizagem, em termos profissionais e pessoais.

Parte I

As especificidades de um estágio curricular na área do treino desportivo de futebol são grandes, e é por isso importante conseguir identificar e descrever com objetividade as linhas de trabalho pelas quais o mesmo foi guiado. É com esse objetivo que este capítulo está organizado, procurando catalogar as diferentes tarefas e funções realizadas e a interligação entre elas.

1. Avaliação do Contexto

Consideramos pertinente iniciar com uma breve descrição do percurso académico e profissional do estagiário, não só no sentido de o contextualizar dentro do Mestrado em Desporto mas também perceber a opção de realização de estágio nesta fase da vida académica e profissional.

O percurso académico e profissional na área do treino desportivo foram iniciados quase em simultâneo, tendo iniciado a licenciatura em Treino Desportivo na opção de futebol no ano letivo de 2008/2009.

Como treinador, começou pela função de treinador adjunto de uma equipa de traquinas no GDC A-dos-Francos na mesma temporada desportiva, seguindo-se o liderar do escalão do mesmo clube na temporada seguinte.

No ano de estágio curricular de licenciatura teve o primeiro contacto com o futebol de 11, tendo sido treinador adjunto da equipa de Juvenis “A” no Núcleo Sportinguista de Rio Maior, onde continuou na temporada seguinte, desta vez numa primeira experiência como treinador principal de uma equipa de futebol de 7, nomeadamente de benjamins, experiência essa em conjunto com funções de treinador adjunto de iniciados “B”.

Na temporada anterior a que este relatório diz respeito teve novamente contacto com dois contextos diversos, dessa vez como treinador principal de uma equipa de infantis “A” e treinador adjunto de juvenis “B” no Ginásio Clube de Alcobaça.

A entrada para o Mestrado em Desporto prendeu-se com o objetivo de desenvolvimento de qualidades consideradas como a base da profissão de treinador de futebol e, principalmente, a capacidade de demonstrar tais qualidades, baseando-se, portanto, numa preocupação constante naquela que foi a evolução pessoal no exercício da profissão de treinador.

A opção por esta entidade para a realização do estágio curricular deveu-se ao conhecimento do trabalho de qualidade que a mesma desenvolve em conjunto com os seus treinadores para o futebol de formação do distrito, para além de ter sido no Núcleo Desportivo e Social que o estagiário foi atleta federado.

O estágio foi realizado num contexto de futebol de formação, nomeadamente no escalão de Iniciados do Núcleo Desportivo e Social, sediado na cidade da Guarda.

A intervenção técnico-pedagógica a abordar neste relatório final foi realizada em dois subcontextos distintos, isto porque o escalão referido era constituído por dois grupos: um a competir no campeonato nacional de Iniciados organizado pela Federação Portuguesa de Futebol; outro no campeonato distrital de Iniciados da Associação de Futebol da Guarda.

2. Análise do Envolvimento

2.1. A Instituição / Clube, a Região e Envolvimento



A entidade acolhedora deste estágio curricular foi o Núcleo Desportivo e Social, uma Instituição Particular de Solidariedade Social sediada na cidade da Guarda. A Instituição conta com 33 anos de vida, conjugando em toda a sua existência atividades de cariz social e desportiva, mantendo-se sempre como pedra basilar do desporto o futebol de formação. O Núcleo Desportivo e Social é já uma referência não só no bairro onde se encontra sediado mas também na cidade e concelho da Guarda. Conta, atualmente, com o apoio de cerca de 550 sócios.

A nível desportivo é um clube de formação de grande prestígio no distrito, tendo 23 títulos de todos os escalões, participações em campeonatos nacionais e manutenções nos mesmos.

Atualmente tem equipas em todos os escalões de formação, nomeadamente duas de petizes, duas de traquinas, duas de benjamins, duas de infantis, duas de iniciados, duas de juvenis e uma de juniores, contando com cerca de 180 atletas.

Na temporada desportiva a que este relatório se refere fizeram parte do Núcleo Desportivo e Social duas equipas do escalão de Iniciados, estando a equipa “A” inserida no campeonato nacional e a equipa “B” no campeonato distrital.

A equipa “A” esteve inserida na Série D do campeonato nacional, tanto na primeira fase como na segunda, e apesar de não ter alcançado a manutenção realizou um percurso que satisfez muito todos os responsáveis do clube.

A equipa “B” esteve inserida na Série A da primeira fase do campeonato distrital, não tendo alcançado passagem para a fase de apuramento de campeão, tendo, no entanto, alcançado o 2º lugar final na 2ª fase.

2.2. Locais / Infraestruturas

A Instituição possui um complexo desportivo, designado de Carapito de S. Salvador, com um campo de terra batida, instalações com dois balneários, bar, rouparia e lavandaria e uma arrecadação para o material didático a usar em treinos e competições.

O departamento de futebol usufrui ainda de várias instalações camarárias, a referir o Estádio Municipal da Guarda (relva natural) e pavilhão adjacente, o Campo de Jogos do Zambito (relva sintética), o Pavilhão Municipal de S. Miguel e o pavilhão multiusos da Escola Básica Carolina Beatriz Ângelo. De referir que devido às condições meteorológicas da região os escalões de petizes, traquinas e benjamins realizam todas as suas atividades em espaço fechado, com a particularidade dos benjamins, no início da primavera, iniciarem a transição para o futebol de 7, começando a treinar e competir em espaço aberto.

A sede da Instituição funciona em local afastado dos espaços desportivos, tendo nas suas instalações três gabinetes para os funcionários da fração social e diretor técnico do futebol, duas salas de reuniões, duas salas de informática, uma sala onde funciona um ATL para crianças com uma sala de refeitório, e ainda um café próximo da sede.

2.3. Outras organizações de contacto

Durante a realização do estágio foram várias as entidades com quem fomos contactando, a referir:

- Entidade acolhedora: Núcleo Desportivo e Social;
- Escola Superior de Desporto de Rio Maior, nas pessoas do Coordenador do Mestrado em Desporto com Especialização em Treino Desportivo Prof. Doutor Félix Romero e orientadores de estágio, o Prof. Especialista João Paulo Costa e Prof. Especialista Eduardo Teixeira;
- Federação Portuguesa de Futebol;
- Associação de Futebol da Guarda;
- Município da Guarda, nas pessoas responsáveis pelo Departamento de Transportes e Departamento de Gestão dos Espaços Desportivos.

2.4. Análise e Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica na qual o estagiário esteve incluído foi composta por 3 elementos, onde procurámos que a redução ao máximo da distinção de “título” de treinador principal ou adjunto fosse um dos lemas do trabalho diário a realizar. Essa distinção era apenas notória nos momentos de competição, nos quais o estagiário cumpria as funções de treinador adjunto no campeonato nacional e treinador principal no campeonato distrital. Realizaremos de seguida uma breve caracterização da equipa técnica referida:

- Treinador principal da equipa “A” e coordenador pedagógico de escalão: Mister Jorge Carvalho, licenciado em Ciências do Deporto com opção futebol pela Universidade da Beira Interior. Conta com 8 anos de experiência como treinador. Foi treinador e coordenador técnico da formação no Sporting Clube da Covilhã, trabalhando com todos os escalões de formação e está há 6 anos no NDS, sempre como treinador principal em escalões de futebol de 11. Na fase final da temporada conjugou funções nos iniciados com a liderança da equipa de Juniores A do clube, a competir também em campeonato nacional.

- Treinador de Guarda-redes: Mister Ivo Monteiro, licenciado em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira interior e Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela mesma instituição. Tem como experiência ao nível do treino 2 anos com escalões de traquinas e benjamins no Sporting Clube da Covilhã.

3. Análise da Atividade

Neste ponto do relatório serão abordadas as atividades realizadas durante este ano de estágio, entre as quais a de treinador e treinador adjunto, bem como as de diretor técnico da instituição acolhedora.

Iniciaremos por abordar um pouco sobre o que entendemos ser a intervenção técnico-pedagógica do treinador, no fundo o tema principal do estágio.

3.1. Intervenção Técnico-pedagógica

Dentro de um estágio curricular de intervenção técnico-pedagógica, a função do treinador / treinador adjunto, passa não só pelo desempenho de tarefas de planeamento e intervenção / gestão do treino e competição, mas também por uma análise e reflexão constante, sempre com o propósito em mente da sua melhoria como profissional do treino desportivo, onde é exigida uma constante atualização de conhecimentos, experiências e a conjugação das anteriores. Ao estagiário é, portanto, exigida uma função incessante de deliberação sobre o seu trabalho diário, preparando-o para o exercer da profissão com princípios básicos de trabalho similares, num ciclo contínuo formado pelo planeamento, intervenção e reflexão sobre as duas primeiras.

O treinador de futebol tem, de entre muitas outras, tarefas relacionadas com o planeamento, a sua intervenção em treino, e não menos importante, uma reflexão de todo o trabalho realizado. Consideramos o conjugar das tarefas acima referidas, acreditadas como as mais importantes para o desempenhar da profissão, como sendo a intervenção técnico-pedagógica do treinador. Não podemos, contudo, considerá-las como tarefas descontextualizadas umas das outras, em que cada qual é executada de forma separada, sem ter em conta a importância ou conteúdo das outras. As três encontram-se intimamente interligadas, percecionando que a realização de uma não tem sentido sem ter as outras em mente.

O trabalho realizado no estágio baseou-se nos três momentos da intervenção técnico-pedagógica, que consideramos ser o Planeamento, a Intervenção e a Reflexão. Desta forma, a análise e reflexão sobre o planeamento e intervenção no processo de ensino-aprendizagem, constituído pelo processo de treino e competição, foi a pedra basilar do estágio. Neste sentido, as metodologias e estratégias aplicadas foram as seguintes:

- Planeamento – Análise e reflexão sobre o planeamento do processo de treino e competição das equipas em questão, procurando correlacionar conteúdos obtidos a partir de bibliografia sobre o tema com as questões e constrangimentos reais dum contexto de futebol de formação. Idealização de um plano de desenvolvimento desportivo para os atletas intervenientes através de uma metodologia de treino congruente com as suas capacidades,

procurando ter como principal objetivo o ensino-aprendizagem do jogo e o desenvolvimento das suas competências tático-técnicas, físicas e psicossociais.

➤ Intervenção – Gestão dos exercícios de treino consoante a distribuição de tarefas pela equipa técnica, analisando e refletindo posteriormente sobre a intervenção realizada, correlacionando-a com conteúdos obtidos a partir de bibliografia sobre o tema. Operacionalização da metodologia de treino adotada de acordo com os objetivos e meios para os alcançar delineados previamente. Procurar ter um discurso instrutivo, claro e objetivo, de forma a ser compreendido da melhor maneira possível pelos atletas, zelando pela sua aprendizagem e desenvolvimento desportivo.

➤ Reflexão – Correlação entre o planeamento e intervenção realizada, identificando os aspetos positivos e negativos, procurando posteriormente nomear pontos de melhoria a aplicar, e suas metodologias e estratégias. Refletir sobre a performance e desenvolvimento desportivo dos atletas, relacionando-a com o planeamento e a intervenção técnico pedagógica, conseguindo identificar o que contribuiu de forma positiva ou negativa para tal, com o intuito de realizar adaptações futuras e eliminando os comportamentos menos positivos.

Consideramos fundamental a interligação constante destes três momentos para que seja possível uma evolução firme do treinador, permitindo-lhe ir arranjando, por meios próprios, ferramentas que possibilitem a resolução dos constrangimentos diários da profissão, quer estejam relacionados com a metodologia de treino e competição, quer com a sua própria intervenção com atletas e equipa.

3.2. Atividades do Estagiário

3.2.1. Como Treinador

Como equipa técnica do escalão de Iniciados do NDS Guarda implementámos uma metodologia de treino que designamos por integrada, ou seja, tratar as duas equipas (“A” e “B”) como uma só ao nível do treino, procurando que durante toda a época houvesse muitos momentos de contacto entre os atletas dos dois grupos, e quando em separado, procurar manter uma metodologia de trabalho o mais similar possível, abordando o mesmo modelo de jogo, por exemplo.

Para alcançar os objetivos subjacentes a este trabalho integrado entre os dois grupos entendemos que era fundamental cumprir diariamente com 3:

- Numa primeira instância o modelo de jogo aplicado, sendo este composto por linhas guia gerais e específicas o mais similares possível, sendo apenas adaptadas pequenas questões pontuais relacionadas com o estágio de desenvolvimento dos atletas que compuseram cada um dos grupos, de forma a permitir que cada um crescesse, aprendesse e evoluísse ao seu próprio ritmo.
- Numa segunda instância, e como consequência da primeira, o modelo de treino foi baseado nos mesmos princípios, dando-se preferência a exercícios direcionados para o modelo de jogo, onde questões como a cooperação, oposição, direccionalidade do exercício e densidade dos mesmos, por exemplo, fossem a base do planeamento.
- Para completar e trazer mais qualidade para o processo de ensino-aprendizagem, considerámos que um 3º princípio designado por abordagem pedagógica fosse considerado na prática diária. Este princípio envolve questões ao nível da metodologia de ensino e liderança do processo, servindo como guia para estas duas tarefas do treinador já mencionadas. Teve como propósito orientar-nos enquanto gestores e líderes do processo (de ambos os grupos que compunham o escalão de Iniciados) no sentido de que toda a nossa atuação tivesse como desígnio maior o ensino do jogo, mantendo a paciência e compreensão para as dificuldades dos atletas, quer a nível individual ou coletivo para que acima de tudo os pudéssemos ajudar a crescer dentro da modalidade.

3.2.2. Dossier de Estágio

Como forma de avaliação e controle do trabalho realizado foi elaborado diariamente um Dossier de Estágio, no qual toda a documentação produzida foi inserida. Essa documentação refere-se principalmente ao planeamento e análise/reflexão da intervenção diária do estagiário.

Entendemos que a base de sustentação fundamental de um bom planeamento é sempre o Modelo de Jogo (Anexo 1), pois é a partir dele que a definição do trabalho a operacionalizar com a equipa e os atletas advém. Portanto a construção do Modelo de Jogo do escalão foi uma das primeiras tarefas a serem realizadas.

Tendo como suporte o modelo de jogo foram construídos planos de mesociclo (Anexo 2), como forma de organização, a médio prazo, do trabalho a realizar. Estes planos eram compostos pelos objetivos para o espaço temporal de normalmente 4 semanas de treino e competição, nos quais definimos e organizámos os objetivos a abordar para aprendizagem, desenvolvimento e consolidação dos comportamentos individuais e coletivos pretendidos, sendo estes sempre relacionados com o modelo de jogo. Na sua construção foi tida em conta uma progressividade de complexidade dos objetivos ao longo do mesociclo, de forma a conseguir proporcionar uma aprendizagem, evolução e crescimento bem fundamentado e sustentado aos atletas e equipa.

Para organização do trabalho a curto prazo foi realizado um planeamento semanal das três unidades de treino. Esse planeamento semanal foi estruturado nos planos de microciclo (Anexo 3), onde era descrito com maior pormenor em relação aos planos de mesociclo os objetivos e conteúdos a abordar durante as três unidades de treino da semana, onde procurámos, para além do trabalho relacionado com o modelo de jogo, ter atenção à preparação tático-estratégica da competição seguinte, e incluir também conteúdos que permitissem ir corrigindo aspetos menos positivos ocorridos no momento de competição anterior.

Com maior pormenor para o trabalho diário a realizar para todas as unidades de treino foi também construído um plano de unidade de treino (Anexo 4), de forma a estruturar os exercícios de treino definidos. Dentro do plano de unidade de treino cada exercício era descrito ao detalhe, sendo essa descrição composta: pelos objetivos do mesmo e os conteúdos que o próprio pressupunha; o espaço a utilizar; a forma; o número; a caracterização do exercício de treino segundo Jorge Castelo; a caracterização do exercício segundo Teodurescu; a sua orgânica, variantes e condicionantes; os critérios de êxito com os quais avaliámos o seu sucesso ou insucesso; as palavras-chave a utilizar durante a gestão dos exercícios; e um item relativo à gestão do material didático.

Entendemos, portanto, que o planeamento deve ser construído do geral para o específico, iniciando sempre pelo Modelo de Jogo da equipa e desmontando-o, ou separando-o em “peças” como se de um puzzle se tratasse (se assim o podemos dizer), até chegar ao mais específico, isto é, o exercício de treino.

A construção de todos estes planos pressupôs a realização posterior de um relatório de análise e reflexão de cada momento, onde procurámos perceber o sucesso da intervenção técnico-pedagógica, ao avaliar a qualidade do planeamento e intervenção junto dos atletas e equipa, e onde conseguimos detetar e delinear aspetos de melhoria e estratégias para as alcançar. Realizámos, portanto, um relatório de análise e reflexão a cada unidade de treino (Anexo 5), ao final de cada microciclo (Anexo 6) e ao final de cada mesociclo.

Relativamente à competição realizámos também relatórios de cada jogo (Anexo 7). Nestes relatórios foi analisada e descrita, de uma forma geral, num primeiro momento a equipa adversária, contendo informações relativas ao seu sistema de jogo, métodos de jogo e suas especificidades, caracterização dos jogadores mais influentes e características gerais relativas à forma de atacar e defender nos esquemas táticos. Após esta caracterização geral da equipa adversária analisámos qualitativamente as ações da equipa adversária segundo cada momento de jogo, isto é, em organização defensiva, em transição ofensiva, em organização ofensiva e em transição defensiva.

Quanto ao relatório de jogo analisámos qualitativamente a nossa equipa em cada um dos momentos de jogo referidos acima, procurando perceber todos os aspetos importantes que contribuíram para o sucesso ou insucesso da equipa (ou individual) no jogo.

No final de cada relatório de jogo foi também realizada uma análise às preleções feitas à equipa e jogadores, antes da competição, ao intervalo e no final da mesma.

3.2.3. Equipa “A” (Campeonato Nacional)

Neste contexto específico as funções desempenhadas foram as de treinador adjunto. De uma forma generalizada o role de tarefas a desempenhar prenderam-se com o apoio ao planeamento, organização e gestão das unidades de treino, preparação do plano tático-estratégico da competição e apoio ao treinador principal durante a competição.

Ao nível do apoio ao planeamento realizámos reuniões semanais de preparação do microciclo, onde foram debatidas todo o tipo de questões relacionadas com o trabalho a aplicar durante o mesmo. Foi também realizada uma análise das competições anteriores (distrital e nacional) e debatido se os aspetos a melhorar detetados eram suficientemente relevantes para que no planeamento dos exercícios do microciclo entrassem conteúdos relacionados com esses aspetos ou se o trabalho a operacionalizar fosse apenas direcionado para o modelo de jogo e/ou preparação das competições seguintes.

Nessas reuniões foi definido todo o microciclo de treino a aplicar, definindo que tipo de trabalho era realizado de forma integrada (pelos dois grupos em conjunto ou apenas em simultâneo, ou

seja, mesmos objetivos e conteúdos), os objetivos e conteúdos do restante microciclo a operacionalizar de forma individual nos grupos, quanto tempo de treino o treinador de guarda-redes teria para trabalhar de forma específica com esses jogadores e em que unidades de treino do microciclo, bem como situações pontuais relativamente à participação dos atletas nas duas competições, isto porque nos organizámos para serem os Sub-14 a participar preferencialmente no campeonato distrital e os Sub-15 a participar preferencialmente no campeonato nacional.

Quando o trabalho a operacionalizar era de forma integrado (como o designámos) a gestão dos exercícios era feita por todos os membros da equipa técnica, procurando não haver distinção entre treinador principal, adjunto e de guarda-redes.

3.2.4. Equipa “B” (Campeonato Distrital)

Neste contexto específico as tarefas desempenhadas foram as de treinador principal, enumerando-se as mesmas das relativas à equipa “A” mas com responsabilidades de líder do processo.

Para a reunião de preparação do microciclo foi sempre já organizada e levada uma ideia pessoal sobre os objetivos a abordar durante o mesmo, bem como uma análise à competição anterior, de forma a não só agilizar o processo mas também para permitir ter uma ideia mais organizada e melhor fundamentada para apresentar à restante equipa técnica.

Com o desenrolar da temporada e trabalho demonstrado foi sendo dada maior liberdade de planeamento, continuando a haver apresentação e discussão do mesmo mas aumentando a responsabilidade e independência relativamente a este momento da intervenção técnico-pedagógica.

O mesmo temos a referir relativamente à gestão das unidades de treino, devendo-se isso também, contudo, à grande diferença das competições em que os grupos participaram. Ao nível da gestão das unidades de treino as funções desempenhadas perante o grupo que participou no campeonato distrital (maioritariamente atletas Sub-14) foram as de treinador principal, com o apoio em muitos momentos do treinador de guarda-redes.

3.2.5. Como Diretor Técnico

A entrada no departamento de futebol do clube foi como treinador, tendo sido essas funções desempenhadas a partir do mês de Julho de forma a apoiar a preparação da equipa “A” para a participação no campeonato nacional da categoria.

O cargo de Diretor Técnico era ocupado por um dos treinadores, mas após a saída do mesmo da equipa que treinava o clube passou um tempo de indecisão e vazio relativamente ao cargo. As tarefas de organização logística foram durante cerca de três meses ainda realizadas de forma parcial por esse treinador, no entanto o clube decidiu que precisariam de contratar alguém que estivesse a 100% dentro da instituição para preencher a vaga. Foi então que surgiu o convite para integrar os quadros do clube não só como treinador mas também como Diretor Técnico.

A partir do mês de março foram então adicionadas às funções de treinador do escalão de iniciados as de coordenar em termos logísticos o departamento de futebol do clube.

De entre as várias tarefas destacam-se a de organização dos espaços de treino e competição das 12 equipas que constituem o departamento de futebol, tarefa esta com planificação temporal de duas semanas antes de cada evento, uma vez que para além do campo no nosso complexo desportivo, o clube utiliza ainda quatro outras instalações camarárias (dois pavilhões gimnodesportivos, estádio municipal e campo sintético) nas suas atividades. Isto exige contacto constante com a AFG e o departamento do município que gere as instalações desportivas.

A distribuição dos transportes a utilizar é outra tarefa fundamental para o bom funcionamento do clube, sendo necessário realizar e enviar ofícios semanais para o departamento de transportes do município, que tem como apoio ao clube a oferta de alguns transportes para as equipas que realizam os seus jogos na condição de visitante. Para os restantes jogos fora da cidade é necessário organizar e distribuir a utilização das duas carrinhas e do autocarro do clube. Mas, por vezes, não é possível a utilização de nenhum dos veículos uma vez que são também usados para as outras atividades e projetos da instituição, pelo que é necessário estabelecer contacto com os pais dos atletas para se conseguir providenciar transporte para as equipas.

Uma outra tarefa importante e com prazos mais rigorosos a cumprir é o policiamento dos jogos em casa, sendo importante conjugar os pedidos com os locais de realização dos jogos, normalmente três, e conseguir ter a tarefa fechada com 8 dias de antecedência de cada jogo.

Antes de cada fim-de-semana é necessário também a gestão e distribuição dos equipamentos de jogo a utilizar por cada equipa, sendo importante coordenar essa distribuição com a roupeira do clube de forma a serem entregues a cada delegado de equipa atempadamente. À segunda-feira a tarefa é realizada em direção contrária, coordenando-se a entrega dos equipamentos dos delegados para os fazer chegar novamente à rouparia.

Como forma de dinamização do período de transição o clube mostrou também interesse na organização de torneios para escalões nos quais o número de atletas fosse mais reduzido, para que pudessem servir como forma de motivar jovens que não fossem federados ou até de outros clubes a ingressarem à experiência no nosso clube e tivessem esses momentos de competição informal para os cativar a inscrever-se.

Devido à falta de torneios para equipas de futebol de 11 decidimos que seria fundamental organizar 2 torneios, sendo o primeiro para o escalão de iniciados. Para iniciarmos também a transição dos atletas Sub-13 para o futebol de 11 organizámos também um torneio para os referidos.

A organização dos torneios envolve como ponto prioritário o contacto com clubes possivelmente interessados, sendo uma tarefa trabalhosa. Optámos por procurar realizar um contacto direto com vários clubes ao invés de divulgar os torneios e esperar por interessados, o que nos obrigou a maiores esforços e dispêndio temporal. Decidimos também realizar a solicitação de espaços desportivos ao município uma vez que pretendíamos organizar os torneios em relva natural ou sintética e não no nosso complexo desportivo com campo de terra batida. Para os torneios conseguimos da parte do Núcleo de Árbitros de Futebol da Guarda uma parceria para que participassem nos torneios e fosse delegada nos seus membros responsabilidade total relativamente à arbitragem dos jogos.

Em data mais próxima à dos eventos foi também necessária a organização e distribuição de tarefas pelos funcionários da parte social da instituição para apoiarem na logística das refeições fornecidas aos atletas e equipas participantes, havendo necessidade também de coordenação dos recursos humanos disponíveis a esse nível.

Para manter a atividade do clube até ao final do mês de junho procurámos também que todas as equipas participassem em pelo menos um torneio de verão, contribuindo para a motivação e manter alta a percentagem de presenças aos treinos. Este ponto foi um pouco mais simples que o da organização de torneios, sendo necessária apenas a pesquisa de eventos realizados no distrito e distritos vizinhos e consequente inscrição das equipas. Como aspeto mais trabalhoso para a participação das nossas equipas em torneios noutras cidades destaca-se o aprovisionamento de transportes, contando uma vez mais, o nosso clube, com apoio do município.

Como apoio mais direto à direção há a destacar a procura por patrocínios e patrocinadores para as atividades não só do futebol mas também de cariz social, enumerando-se a realização de orçamentos para equipamentos e material didático, elaboração de ofícios e cartas de solicitação e contacto direto com possíveis patrocinadores.

Como parte do contrato com a instituição foram também adicionadas às funções de treinador e diretor técnico do departamento de futebol tarefas ligadas à fração social, nomeadamente como técnico de um dos vários projetos que desenvolvemos e apoio em atividades de outros projetos. O dia-a-dia passou, portanto, pelo conjugar de todas estas funções, inclusivamente algumas que não são ligadas ao futebol.

4. Objetivos

4.1. Objetivos da Intervenção Técnico-Pedagógica

Centrando-se o estágio na Intervenção Técnico-pedagógica do estagiário e sua análise e reflexão, foi de importância fulcral o delineamento prévio de fatores específicos, a analisar e a refletir sobre o trabalho diário desempenhado nas funções de Treinador. Ao considerarmos a Intervenção Técnico-pedagógica do Treinador como sendo constituída por três momentos, dos quais o planeamento, a intervenção e a reflexão, tornou-se importante delinear objetivos específicos para cada um desses momentos.

A tabela seguinte tem como objetivo descrever de forma resumida os objetivos para os três momentos da intervenção técnico-pedagógica, procurando para cada objetivo balizar as estratégias e meios para o alcançar, bem como calendarizar um período de tempo em que cada um desses objetivos teve um maior foco de atenção.

Tabela de Definição de Objetivos

	Objetivos	Estratégias	Meios	Calendarização
Planeamento	Dominar aspetos do planeamento, percebendo motivos que explicam metodologia de treino aplicada.	Análise e Reflexão sobre o planeamento relacionando-o com fatores influenciadores do mesmo.	Registo da análise e reflexão diária em documentação de registo do trabalho realizado.	Período pré-competitivo e competitivo.
	Analisar planeamento ao nível dos microciclos, integrando-os numa perspectiva de preparação tático-estratégica da competição ou numa perspectiva de planeamento conceptual.	Análise e Reflexão dos exercícios de treino aplicados dum ponto de vista abrangente.	Realização de relatórios de microciclo abordando o planeamento semanal.	Período pré-competitivo e competitivo.
	Periodização de um processo ensino-aprendizagem para uma equipa de iniciação ao futebol de 11.	Planeamento prévio do trabalho a realizar e posterior análise e reflexão.	Documentação diária do trabalho de planeamento realizado e posterior análise e reflexão, abordando não só a prestação e evolução dos atletas mas também a minha enquanto treinador.	Outubro de 2014 a Junho de 2015.
Intervenção	Desenvolver capacidade de interação autónoma com os atletas, na gestão de ET e instrução em treino e competição.	Preparação prévia dos momentos, nomeando informação a transmitir.	Registo do discurso a realizar e posterior análise ao momento de intervenção.	Durante todo o Estágio.
	Desenvolver capacidade de análise momentânea dos ET que permitam uma intervenção objetiva, clara e orientada para o desenvolvimento das qualidades cognitivas, tático-técnicas e psicossociais dos atletas.	Tentar prever situações que possam ocorrer durante execução dos ET que necessitem de atenção e feedback específico.	Descrição prévia dos critérios de êxito dos ET e palavras-chave direcionados para os objetivos do mesmo a usar durante a sua gestão.	Setembro de 2014 a Março de 2015.
	Aprender a dominar técnicas de comunicação e liderança.	Preparação prévia das intervenções, após visualização e análise de intervenções de colegas treinadores e bibliografia sobre o tema.	Registo da informação a transmitir nas intervenções e posterior análise às mesmas.	Setembro de 2013 a Fevereiro de 2014.
	Desenvolver capacidade de análise e reflexão sobre a metodologia de treino aplicada, identificando os seus prós e contras.	Avaliação do desenvolvimento da equipa, relacionando-o com a metodologia de treino aplicada.	Realização de análises de prestação da equipa em treino e competição.	Período pré-competitivo e competitivo.
	Desenvolver capacidade de reflexão da prestação da equipa em competição, delineando propostas para alteração ou afinação da metodologia de treino.	Delineação de aspetos de importância a observar durante os jogos em consonância com o trabalho realizado no(s) microciclo(s) anterior(es).	Realização de relatórios de jogo analisando a prestação da equipa e atletas, com posterior proposta de objetivos a alcançar para microciclo seguinte.	Calendário Competitivo.

5. Processo de Avaliação e Controlo

5.1. Avaliação do Cumprimento de Objetivos

A avaliação dos objetivos foi feita, numa primeira instância, quase que diariamente através das reuniões pós treino com o coordenador de escalão e orientador profissional deste estágio, onde foram discutidos os aspetos positivos e menos positivos de todo o trabalho realizado, isto é: análise individual de atletas; análise dos exercícios de treino aplicados; análise da intervenção técnico-pedagógica; discussão de aspetos de melhoria e sugestões de melhoria a implementar. Nas reuniões semanais de preparação do microciclo foi também realizada uma avaliação gradual dos objetivos, discutindo-se a influência do planeamento na performance qualitativa dos atletas na competição e a gradual evolução na compreensão do modelo de jogo e adaptação ao futebol de 11.

Com os relatórios de análise e reflexão realizados (unidade de treino, microciclo, mesociclo, jogo) pudemos também ir realizando uma avaliação diária dos objetivos delineados. A análise de cada unidade de treino individualmente, cada jogo, cada microciclo (com todos os momentos que o mesmo engloba), e mesociclos permite ao treinador avaliar o seu trabalho nas três vertentes da intervenção técnico-pedagógica, identificar aspetos de melhoria e delinear estratégias a aplicar, tornando o seu trabalho mais completo e com um tipo de especificidade que permite uma evolução controlada e direcionada para os objetivos delineados. No fundo, dá ferramentas ao treinador para que tudo o que seja da sua responsabilidade poder estar sob controlo, quer seja ao nível do planeamento, da intervenção (em treino, nos exercícios de treino, com atletas e equipa, nas reuniões de preparação da competição, etc.), e da especificidade da reflexão, sendo capaz de identificar aquilo em que é importante refletir e o que não é.

Para controlo e atualização do trabalho e tarefas realizadas pelo estagiário foram feitas reuniões periódicas com os orientadores académicos, onde foram debatidas todas as questões relacionadas com o trabalho realizado, proposto e planeado. Essas reuniões tiveram como base o trabalho diário devido ao acompanhamento constante da documentação de estágio que era enviada semanalmente por correio eletrónico. Com periodicidade quase semanal os orientadores académicos mostraram preocupação em analisar os relatórios elaborados, procurando sempre delinear aspetos de melhoria e discutir com o estagiário estratégias a implementar para que pudesse ser possível uma melhoria gradual.

6. Análise de Reflexão das Atividades / Conclusões da “Experiência” do Estagiário

Faz parte também da carreira de treinador realizar no final de cada temporada uma análise e reflexão à mesma, no sentido não só de procurar identificar aspetos positivos e menos positivos da sua experiência no clube onde exerceu funções mas, também, para avaliar a sua prestação ao nível da intervenção técnico-pedagógica. Entendemos, portanto, ser fundamental desenvolver uma capacidade de análise do trabalho realizado pelo ponto de vista da intervenção técnico-pedagógica e não só pelos resultados obtidos em competição, mantendo sempre em mente o intuito principal deste estágio, uma evolução e crescimento profissional constante, ser melhor e fazer melhor a cada dia que passa, para que no futuro também se possa ganhar mais vezes.

A oportunidade que surgiu esta temporada desportiva mostrou-se ser de um grau de exigência alto mas alcançável. A primeira experiência como treinador principal de uma equipa de futebol de 11 era, à partida, algo que não estava ainda nas expectativas nem nos objetivos profissionais, contudo, com o apoio da restante equipa técnica, dedicação e trabalho podemos afirmar que foi uma experiência muito rica, muito positiva no que ao cumprimento de objetivos diz respeito e certamente um passo em frente relativamente ao desenvolvimento pessoal e profissional como treinador.

Consideramos que o facto de ter sido aplicado um tipo de planeamento em função do modelo de jogo foi fundamental para ser possível dar uma continuidade positiva à evolução profissional e académica ambicionada, isto porque se veio enquadrar com a nossa forma de ver o treino e sua preparação. Em adição, a nossa organização dos objetivos de treino em planos de mesociclo e microciclo vieram reforçar esta estruturação pretendida relativamente ao planeamento, permitindo que os objetivos fossem organizados de forma clara e objetiva no espaço temporal pretendido/definido.

A construção diária dos planos de unidade de treino operacionalizados permitiu ir aumentando paulatinamente a capacidade de análise dos exercícios de treino de forma a identificar os seus critérios de êxito e palavras-chave a usar, obrigando a perceber logo a partir do momento do seu planeamento os aspetos fundamentais a ter em conta na sua gestão e intervenção com equipa e atletas. Em antecedência, a identificação dos conteúdos de treino que dizem respeito aos objetivos do exercício foi também importante como base da definição dos critérios de êxito e palavras-chave a usar no exercício. Este trabalho mostrou-se muito enriquecedor para o aumento da capacidade de pensar o exercício individualmente mas também o plano de treino de forma progressiva, conduzindo à construção do microciclo de forma progressiva englobando os objetivos a operacionalizar de forma direta e clara. Para isso consideramos também importante o desenvolvimento da capacidade de redução do “número de objetivos” semanais a trabalhar, isto

é, conseguir ser mais objetivo com aquilo que de facto é importante abordar e conseguir focar melhor o planeamento nesse sentido.

Defendemos que a aplicação dos 3 momentos da intervenção técnico-pedagógica é e deve ser sempre a base da profissão de treinador, e foi neste sentido que o trabalho realizado durante o estágio caminhou. Para isso consideramos ter sido fundamental um esforço diário para manter todas as tarefas em dia e que delas adviessem conteúdo que pudesse ser considerado útil para a nossa experiência profissional.

Parte II - Componente de Investigação

1. Enquadramento

A existência de baixo número de jogadores esquerdinos nos plantéis da maioria das equipas de futebol de formação é uma realidade que leva muitas equipas e muitos treinadores a adaptarem atletas destros para jogarem em posições do corredor lateral esquerdo. Podemos apresentar o exemplo de Philipp Lahm que sendo destro fez grande parte da sua carreira a desempenhar a posição de defesa lateral esquerdo no FC Bayern München, tal como César Azpilicueta atualmente no Chelsea FC.

Durante a pré-temperada constatámos que não existia dentro do plantel de atletas disponível, um jogador esquerdino com características para desempenhar funções de defesa lateral esquerdo. Foi assim identificado o problema que deu origem a este estudo, o constrangimento de ter de adaptar um jogador destro para jogar na posição de defesa lateral esquerdo.

Neste sentido tornou-se importante perceber a influência de ter um jogador destas características a desempenhar uma função cujas ações se desenrolam principalmente no corredor lateral esquerdo do campo. Como referido por Tenga et al. (2009) a avaliação tática no âmbito do Futebol tem sido objeto de estudo de muitos pesquisadores que objetivam construir instrumentos capazes de avaliar adequadamente os constrangimentos relacionados com o desempenho dos jogadores durante o jogo.

Podemos considerar como opção ter um atleta destro a desempenhar a função de extremo esquerdo como estratégia do treinador, para que este realize ações ofensivas com bola do corredor lateral para o central para poder realizar combinações táticas com o ponta de lança ou até mesmo rematar à baliza.

Mas ao referirmo-nos a uma adaptação de um jogador destro para jogar na posição de defesa lateral esquerdo já podemos estar a mencionar uma necessidade, daí ser importante perceber ao máximo as implicações que trás para a nossa equipa esta adaptação, quer em termos defensivos, quer em termos ofensivos. De forma a melhor podermos perceber as implicações de ter um jogador destro a desempenhar a função de defesa lateral esquerdo é importante conseguir caracterizar as funções/missões táticas do mesmo, seja ele esquerdino ou destro, dentro do nosso modelo de jogo, podendo dessa forma haver uma melhor especialização do modelo de treino a aplicar no sentido de preparar o atleta e a equipa para a especificidade de jogar com um atleta destro ou esquerdino na posição de defesa lateral esquerdo.

Define-se princípios táticos como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que defrontam (Garganta et al., 1994).

Os princípios táticos possuem um certo grau de generalização das movimentações e relacionam-se estreitamente com as ações dos jogadores, com os mecanismos motores e com a consciência e o conhecimento tático (Castelo et al., 1994).

Tabela 2: Funções Táticas do DLE (gerais)

Defesas Laterais (DLD e DLE)	
Processo Defensivo	Processo Ofensivo
• Oposição direta e marcação ao EX do seu lado. • Concentração defensiva junto dos DC quando a bola está no corredor contrário.	• Proporcionar largura ofensiva para circulação da bola. • Apoio ao EX do seu lado (cobertura ofensiva ou desmarcação de rutura pelas suas costas). • Equilíbrio defensivo junto do CC quando DL contrário ataca.

Tabela 3 Funções Táticas - Linha orientadora segundo os Momentos de Jogo: Transição Ofensiva

Transição Ofensiva	
Setor Defensivo • Largura rápida dos DL. • MC abrem no CC. • EX em zona interior (entre CL e CC) são referência para saída da zona de pressão (DL proporcionam linha de passe no CL de seguida).	Setor Médio Defensivo • DC recuam ligeiramente e abrem. • Largura rápida dos DL (linha superior em relação aos DC). • MO referência no CC para variação do centro de jogo através de passe curto. • Posicionamento dos EX no CL para receber no pé.
Setor Médio Ofensivo • EX e PL procuram desmarcação de rutura. • DL dão largura para passe à cobertura ofensiva em saída da zona de pressão. • MO referência no CC para variação do centro de jogo através de passe curto. • MC disponibilizam-se para receber bola e variar centro de jogo.	Setor Ofensivo • EX e PL procuram situações de 1x1 em velocidade. • Passes diagonais de rutura para entrada dos EX e PL. • MO ou MC atacam CC para finalizar em remate fora da área. • Finalização com objetividade e velocidade máxima.

Tabela 4 Funções Táticas - Linha orientadora segundo os Momentos de Jogo: Organização Ofensiva

Organização Ofensiva	
Setor Defensivo • DC bem abertos no CC, recuando para ter espaço e tempo para executar. • DL proporcionam largura nos CL em linha com os MC. • MC aproximam dos DL para dar linha de passe para circulação da bola.	Setor Médio Defensivo • DC bem recuados (e abertos dentro do CC) para terem espaço e tempo, proporcionando linha de passe em segurança. • DL dão largura na linha entre DC e MC. • MO aproxima da linha dos MC como referência para variação do centro de jogo. • MC bem abertos no CC (procurando manter posicionamento diagonal). • EX dão largura máxima e profundidade (linha dos DC adversários) mostrando disponibilidade para realizar desmarcação de apoio de forma a receber a bola no pé.
Setor Médio Ofensivo • EX do lado da bola proporciona largura máxima. • EX do lado contrário à bola realiza desmarcação diagonal interna de rutura para procurar passe de rutura e finalizar. • PL dá profundidade para procurar afastar DC do centro de jogo. • MC bem abertos no CC para circular bola. • MO interliga SM e SO da equipa. • DL do lado da bola apoia EX, DL do lado contrário junta aos DC para equilíbrio defensivo.	Setor Ofensivo • EX realizam desmarcação de rutura para o CC para finalizar. • Quando do lado da bola EX abrem para criar situações de 2x1 (EX+DL). • DL do lado da bola apoia EX, DL do lado contrário junta aos DC para equilíbrio defensivo. • MC do lado da bola aproxima do EX para dar cobertura ofensiva, o outro MC em linha ligeiramente recuada para receber bola e variar centro de jogo. • PL posiciona-se bem no centro da área como referência. • MO movimenta-se dentro do CC para abrir espaços e procurar realizar passe de rutura para entrada dos EX ou finalizar fora da área.

Tabela 5 Funções Táticas - Linha orientadora segundo os Momentos de Jogo: Transição Defensiva

Transição Defensiva	
Setor Defensivo • Jogador mais perto pressiona de forma agressiva. • DC aproximam-se, recuam rapidamente e fecham CC. • DL realizam concentração defensiva rapidamente.	Setor Médio Defensivo • Jogador mais perto pressiona de forma agressiva. • DC aproximam-se, recuam rapidamente e fecham CC. • DL realizam concentração defensiva rapidamente. • MC recuam rapidamente para aproximar dos DC.
Setor Médio Ofensivo • Jogador mais perto pressiona de forma agressiva. • DL realizam concentração defensiva rapidamente. • MC recuam rapidamente para aproximar dos DC. • EX realizam concentração defensiva para aproximar dos MC. • MO aproxima dos MC para criar superioridade numérica no CC.	Setor Ofensivo • Jogador mais perto da bola pressiona de forma agressiva. • MO ou PL recuam no CC para fechar linhas de passe interiores. • EX fecham no CC para criar superioridade numérica. • MC inicialmente aproximam dos jogadores mais avançados para evitar transição através de passe curto. • DL juntam rapidamente aos DC.

Tabela 6 Funções Táticas - Linha orientadora segundo os Momentos de Jogo: Organização Defensiva

Organização Defensiva	
Setor Defensivo • DC e DL concentram-se no CC. • Quando DL sai em contenção ou DL do lado contrário faz linha de 3 defesas com os DC. • MC posicionam-se em diagonal, ocupando um a posição 6 quando outro sai em contenção. • MO aproxima pelo CC para evitar situações de inferioridade numérica. • EX do lado da bola apoia DL. • EX do lado contrário fica no SMD como referência para saída da zona de pressão. • PL permanece junto ao meio campo como referência para transição ofensiva.	Setor Médio Defensivo • DC e DL concentram-se no CC. • MC posicionam-se em diagonal, ocupando um a posição 6 quando outro sai em contenção. • Quando DL sai em contenção ou DL do lado contrário faz linha de 3 defesas com os DC. • MO aproxima pelo CC para evitar situações de inferioridade numérica. • EX do lado da bola recua para evitar situações de inferioridade numérica no CL. • EX do lado contrário fica no SMO como referência para saída da zona de pressão. • MO aproxima pelo CC para evitar situações de inferioridade numérica.
Setor Médio Ofensivo • DC e DL concentram-se no CC. • MC posicionam-se em diagonal, ocupando um a posição 6 quando outro sai em contenção. • EX realizam concentração defensiva no CC para criar superioridade numérica. • MO e PL posicionam-se em diagonal consoante lado da bola para fechar linhas de passe interiores. • EX do lado da bola realiza contenção, o MC do mesmo lado faz-lhe cobertura defensiva e o outro fixa-se na posição 6. • Caso um DL saia em contenção o outro junta-se à linha dos DC.	Setor Ofensivo • DL realizam concentração defensiva no CC. • EX fecham rapidamente para criar superioridade numérica no CC. • MO e PL recuam ligeiramente para fechar linhas de passe interiores.

Tabela 7 Modelo de Jogo - Linhas orientadoras segundo os Momentos de Jogo: Transição Ofensiva

Transição Ofensiva	
Setor Defensivo • Largura rápida para ocupação dos 3 corredores. • Criação de linhas de passe de apoio. • Velocidade de execução para circular a bola. • 3 Linhas de passe em todas as situações.	Setor Médio Defensivo • Largura rápida para ocupação dos 3 corredores. • Criação rápida de linhas de passe de apoio. • Velocidade de execução para circular a bola. • Saída da zona de pressão pelos DL ou EX.
Setor Médio Ofensivo • Saída da zona de pressão pelos DL ou EX. • Criação rápida de linhas de passe de apoio. • Procurar passe de rutura para desmarcação diagonal interna dos EX. • Procurar 1x1 em velocidade.	Setor Ofensivo • Objetividade máxima. • Atacar a baliza com velocidade. • Finalizar com velocidade de execução.

Tabela 8 Modelo de Jogo - Linhas orientadoras segundo os Momentos de Jogo: Organização Ofensiva

Organização Ofensiva	
Setor Defensivo • DC bem recuados e abertos para circular bola em segurança. • Ocupação dos 3 corredores pelos jogadores do SD. • Linhas de passe interiores pelos MC. • Velocidade de execução na circulação da bola	Setor Médio Defensivo • Ocupação dos 3 corredores de jogo. • Linhas de passe em segurança pelos DC e Gr. • Triângulo do meio campo bem aberto. • EX recuam para receber bola no pé.
Setor Médio Ofensivo • Diagonal de rutura para procurar espaço livre para entrada dos EX ou PL. • Procurar cobertura ofensiva para variação do centro de jogo caso esteja de costas para a baliza ou em inferioridade numérica. • Coberturas ofensivas bem definidas pelos MC aos EX. • Ligação intersetorial pelo MO.	Setor Ofensivo • Objetividade máxima. • Atacar a baliza com velocidade. • Finalizar com velocidade de execução. • 3 Jogadores mais avançados dentro do CC. • Coberturas ofensivas próximas para reação rápida à perda.

Tabela 9 Modelo de Jogo - Linhas orientadoras segundo os Momentos de Jogo: Transição Defensiva

Transição Defensiva	
Setor Defensivo • Pressão rápida e agressiva sobre o portador. • Definição rápida de coberturas defensivas. • Concentração defensiva executada rapidamente.	Setor Médio Defensivo • Pressão rápida e agressiva sobre o portador. • Concentração defensiva executada rapidamente (DL principalmente). • Definição rápida de coberturas defensivas. • EX recuam para definir referência de saída da zona de pressão.
Setor Médio Ofensivo • Concentração defensiva rápida para criar superioridade numérica no CC. • Aproximação intersetorial ao centro de jogo. • Definição rápida de coberturas defensivas.	Setor Ofensivo • Jogador mais perto da bola pressiona rapidamente. • Concentração defensiva no CC para fechar linhas de passe interiores.

Tabela 10 Modelo de Jogo - Linhas orientadoras segundo os Momentos de Jogo: Organização Defensiva

Organização Defensiva	
Setor Defensivo • Jogadores do SD bem fechados no CC. • Pressão sobre o portador da bola. • Coberturas defensivas bem próximas. • Referência no CC (MO) e no CL contrário (EX) para transição ofensiva.	Setor Médio Defensivo • Jogadores do SD bem fechados no CC. • Pressão sobre o portador da bola. • Coberturas defensivas bem próximas. • Referência no CC (MO) e no CL contrário para transição ofensiva.
Setor Médio Ofensivo • SD todo posicionado no CC. • Criação de superioridade numérica no CC com EX a fechar. • Pressão sobre o portador da bola. • Coberturas defensivas próximas.	Setor Ofensivo • SM e SD recuam para zona do meio campo. • EX bem fechados no CC para criar superioridade numérica. • PL e MO trabalham em conjunto para fechar linhas de passe interiores (posicionando-se em diagonal). • Pressão sobre o portador da bola apenas quando este está orientado para a própria baliza ou com dificuldades a controlar a bola.

O estudo destas ações poderá, portanto, permitir ao treinador uma melhor preparação da competição, da sua instrução e feedback para estes jogadores, e até criar adaptações nos seus exercícios de treino para melhor os orientar. Pois, segundo Castelo (2009), a análise da performance táctica pode ser profícua para treinadores e investigadores, na medida em que possibilita a identificação de regularidades e contingências, com base na observação do modo como jogadores e equipas engendram e gerem os eventos de jogo. E que, assim sendo, a informação sobre o desempenho táctico torna-se crucial para perseguir a eficácia individual e coletiva, também porque constitui um preceito fundamental para dar coerência ao processo de treino, na relação com a competição que o legitima (Castelo, 2009).

Castelo (2009), refere ainda que uma vez identificadas as principais características e exigências tácticas, a partir delas é possível tornar o treino mais específico e adequar outros programas de aprimoramento do desempenho.

2. Fundamentação Científica

Para Barbosa (2014) a ciência do jogo de futebol evidencia a natureza dinâmica, com elevada aleatoriedade. O jogo produz/deriva de elevada imprevisibilidade, definido pela oposição e interação entre os jogadores, onde os comportamentos só serão considerados ajustados em função da realidade em que se desenvolve, num determinado momento, a ação.

Diante de todos esses atributos, pode-se considerar o jogo de Futebol como um macro sistema constituído por diferentes subsistemas (funcional, formal, organizacional, etc.) que são influenciados e dependentes das condições de oposição, pressão temporal, adaptabilidade e cooperação (Garganta, 2001b).

Gréhaigne et al. (2005) afirmam que os jogadores são o agente influenciador com maior poder na evolução do estilo de jogo, uma vez que as diversas ações são realizadas por eles.

Para Frade (2003), o jogo de qualidade possui demasiado jogo (detalhe, imprevisibilidade) para ser ciência, mas é demasiado científico (organizado) para ser apenas um jogo. Afirmar ainda que é importante considerar a organização (do jogo) como um elemento essencial. E que é igualmente imprescindível admitir a existência de pequenos detalhes, presentes no decorrer do jogo, que condicionam todo o processo.

A partir do conjunto de sugestões apresentadas pela literatura em relação à concessão de instrumentos de avaliação, admite-se que a inclusão dos princípios táticos de jogo, em instrumentos de avaliação do comportamento tático do jogador no Futebol, comporta benefícios no que refere à especificidade do jogo, à avaliação do desempenho do praticante em contexto de jogo, à sintonia com conteúdos desenvolvidos no processo de treino, à objetividade da medida, à consideração da oposição e à avaliação de jogadores de diferentes níveis de formação (Costa, I., 2011).

Com o intuito de alcançar o objetivo primário básico, isto é, alcançar o golo e impedir que o adversário o consiga, será necessário a todo o instante adotar uma multiplicidade de ações assentes em leis de conduta comportamental, comumente definidas como ações do âmbito técnico relativo aos processos táticos (Barbosa, A., 2014).

A planificação é definida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma (Castelo, 2009). Planear é assim, ter uma visão de futuro com uma formulação de prioridades, objetivos a atingir e ações programadas (Castelo, 2010).

Para a planificação conceptual, segundo Castelo (2010), o treinador deverá realizar uma prévia caracterização da modalidade e as suas tendências atuais, contextualizando-a ao escalão da equipa que vai liderar. Posteriormente o Treinador faz a caracterização do clube onde está

inserido, dos recursos que dispõe para treinar e da equipa que vai liderar. De seguida concebe o modelo de jogo a adotar pela equipa, e por fim esboça um macrociclo de treino.

A planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos de intervenção que, se traduzem em modificações pontuais e temporárias da expressão táctica de base da equipa, isto é, da sua funcionalidade geral (Castelo, 2009). A planificação estratégica representa a sistematização diária e semanal do conjunto de tarefas a realizar com vista à preparação da equipa para o próximo jogo.

Embora as características do adversário mudem de jogo para jogo, são necessárias rotinas de treino que sejam regulares ao longo da época.

Dependendo do contexto, por vezes o treinador tem a necessidade de criar um microciclo padrão de treinos com um conjunto de exercícios específicos para a sua forma de jogar, incidindo nos princípios do seu modelo de jogo.

O treino não deve ser caracterizado como uma associação entre estímulos e respostas constrangidas por regras ou verbalizações decoradas pelo atleta, mas sim pela organização funcional de atividades práticas (Araújo, *et al*, 2009) que promovam a aquisição das qualidades, mesmo em principiantes (Araújo, Davids & Passos, 2007).

Uma das possibilidades de explorar os constrangimentos no processo de aprendizagem passa por simplificar regras, reduzir o número de jogadores, reduzir o espaço do terreno de jogo (Figueira & Greco, 2008) e focalizar a prática em determinados objetivos, não alterando os padrões essenciais do jogo (especificidade).

Apesar de muito se especular a propósito da multiplicidade de variáveis que concorrem para o êxito nesta modalidade, continua a ser verdade que o treino constituiu a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Pacheco, 2005).

O exercício de treino é a operacionalização de todo o processo de treino, é com base nele que todo o processo de treino se desenvolve, avalia e corrige. Para Castelo (2004), é um ato pedagógico potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em direção a um determinado objetivo, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos.

Castelo (2006) refere que o exercício de treino é dividido em dois níveis de análise: as componentes (volume, intensidade, densidade e frequência) e as condicionantes (objetivos, regras, elementos estruturais, efeitos, constrangimentos e momentos de aplicação).

Em suma, o exercício de treino é o principal meio de preparação dos jogadores e da equipa, devendo ser selecionado de forma racional, coerente e objetiva.

Segundo Horn (2002), o treinador é visto como um poderoso agente socializador junto dos jovens atletas, o qual, para além de ser um gestor, um motivador, um potenciador, um condutor, é, acima de tudo, um organizador, estando todas as dimensões que o mesmo manipula, ao serviço de um plano superior, o plano organizativo.

Costa (2006) apresentou um conjunto de 10 pontos que considera serem fundamentais para um correto desempenho das funções de treinador de formação, sendo estes os seguintes: (1) Elogiar os jovens; (2) Evidenciar os aspetos positivos da sua participação, não realçando os negativos; (3) Manter a calma quando os jovens cometem erros; (4) Ter expectativas razoáveis e realistas; (5) Tratar os jovens com o devido respeito; (6) Procurar que os jovens sintam um prazer constante pela prática desportiva; (7) Evitar comportamentos excessivamente sérios durante as competições; (8) Enfatizar o trabalho de equipa e a cooperação; (9) Demonstrar que a alegria e o prazer devem estar obrigatoriamente presentes em todos os momentos da prática desportiva; (10) Ser um exemplo de comportamentos respeitadores com todos os agentes desportivos.

O grande papel do treinador deverá passar por perceber, identificar e manobrar os constrangimentos mais importantes que influenciem a auto-organização do sistema de ação e como a interação de constrangimentos concorre para a emergência de comportamento específico de jogo (Vilar, Castelo, & Araújo, 2010).

É por demais evidente que “Ser Treinador” exige um conhecimento multidisciplinar, uma vez que este deve ter uma ação decisiva em todo o processo evolutivo da equipa, aplicando diretamente um conjunto de conhecimentos que vai adquirindo, fruto da evolução, do treino, da competição, das ciências que os apoiam e da sociedade (Frade, 2007).

Torna-se necessário que os princípios e os modelos de ensino e aprendizagem esclareçam não só a obtenção de metas em cada etapa da formação, como também os papéis dos treinadores e dos jogadores, os recursos didáticos necessários, o envolvimento social e as formas de organização do treino. Com o esclarecimento de todos esses pontos, esse processo realmente assumirá a sua devida relevância na criação, no direcionamento e no desenvolvimento dos conhecimentos específicos para a prática do Futebol (Costa et al., 2010).

Portanto, torna-se imprescindível um conhecimento profundo do jogo, bem como um planeamento metodológico aprofundado, sendo baseado no que é o jogo em si, de forma a poder controlar as variáveis que podem decidir um jogo.

Na formação e na preparação dos jovens jogadores os cuidados devem centrar-se nos aspetos pedagógicos dos exercícios sendo devidamente orientados a fim de propiciar evolução do conhecimento e do nível de desempenho técnico e tático. Nesse instante, a figura do treinador

exerce importante função, uma vez que é da sua responsabilidade a programação das atividades adequadas para o desenvolvimento desportivo (Costa et al., 2010).

O treinador deverá identificar (1) as características relevantes do jogador para a tarefa, (2) o objetivo do exercício e (3) os constrangimentos essenciais (do jogador, da tarefa e do ambiente) a serem manipulados (Araújo et al., 2009), desenhando-se assim uma sucessão de alterações progressivas na tarefa, de forma a facilitar e guiar o processo de aprendizagem (Davids et al., 2004).

Com o objetivo de extrair informações pertinentes sobre os jogadores e as equipas, pesquisadores têm usado a metodologia observacional (Anguera, 1990). Tal metodologia mostra-se apropriada para analisar os JDC (Peñas et al., 2002), uma vez que confere um grau máximo de naturalidade por parte dos jogadores e uma participação passiva do investigador (Hernández Mendo e Anguera, 2000). Esse método consiste na perceção das ações feitas, seguido do registo, da organização e da análise das informações por meio de instrumentos adequados à proposta (Anguera et al., 2000).

Anguera (2009) refere-se aos métodos observacionais aplicados ao desporto como procedimentos científicos que revelam a ocorrência de comportamentos motores perceptíveis, permitindo o seu registo formal e quantificação. A autora afirma que eles permitem também a análise da relação entre estes comportamentos, tais como a sequência, associação e covariação.

Sarmiento et al. (2009), referem que a metodologia observacional tem o objetivo de analisar o comportamento perceptível que ocorre nos seus contextos habituais, permitindo o seu registo e quantificação formal, e que usando um instrumento construído *ad hoc* de forma a obter um registo sistemático de comportamentos permitirá a análise da relação entre estes comportamentos, uma vez que foram transformados em dados quantitativos com a necessária fiabilidade e nível de validade determinado.

Em muitas situações os métodos observacionais são a melhor estratégia, ou até a única estratégia possível (Anguera, 2009). E particularmente em contextos competitivos, as diferentes variáveis inerentes à competição, a interação que ocorre entre elas e a dificuldade em controlar as variáveis contextuais, sempre em situações diferentes, exigem o uso da metodologia observacional (Sarmiento, H. 2009 cit. Mendo, Anguera & Santos, 2005).

Para Clemente et al. (2014) os treinadores e analistas desportivos têm uma missão específica: observar e coletar informação relevante sobre o comportamento coletivo dos jogadores. Usando essa informação conseguem melhorar o treino de futebol e o comportamento tático das equipas. Para Moura et al. (2015) a representação de dados da equipa pode ser informação útil para o treinador, de forma a obter-se conhecimento relativo a aspetos táticos da equipa

podendo dessa forma facilitar a análise de mudanças nos comportamentos coletivos durante cada jogo

Portanto, segundo Gréhaigne et al. (2005), a análise de jogo deve considerar aspetos relevantes que determinem a qualidade da performance coletiva na relação de forças entre equipas opostas, bem como na interligação de competências entre colegas de equipa. Afirmam ainda que o conhecimento sobre essas relações dentro da equipa adversária e o seu estilo de jogo representam informação essencial para a eficácia da análise de jogo.

3. Metodologia

Para o desenvolvimento da investigação realizada usámos a Metodologia Observacional.

3.1. Amostra

Para o nosso estudo utilizamos uma amostra de 5 jogos, realizados pela equipa de Iniciados “A” no Campeonato Nacional de Iniciados, 1ª Fase Série D, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol, todos na condição de visitado.

3.2. Construção do Sistema de Observação

Para observação e registo dos dados pretendidos construímos um sistema de observação próprio, criando critérios e categorias para as ações individuais do defesa lateral esquerdo. Esta criação de critérios e categorias estão de acordo com observações realizadas de forma aleatória identificando um conjunto de comportamentos que ocorrem em competição e que considerámos importantes de categorizar.

De momento indicamos os critérios definidos para o sistema de observação construído:

- Critério 1: Caraterização do Jogo (CJ);
- Critério 2: Fase do Jogo (FJ);
- Critério 3: Espacialização da Ação (EA);
- Critério 4: Cumprimento dos Princípios Específicos do Jogo (CPEJ);
- Critério 5: Desenvolvimento das Ações Técnico-táticas Ofensivas (DATTO);
- Critério 6: Resultado das Ações Técnico-táticas Ofensivas (RATTO);
- Critério 7: Desenvolvimento das Ações Técnico-táticas Defensivas (DAATD);
- Critério 8: Resultado das Ações Técnico-táticas Defensivas (RATTD).

De seguida descrevemos o Sistema de Observação construído de forma pormenorizada:

Critério 1 – Caraterização do Jogo (CJ)*Tabela 1: Critério 1 - Caraterização do Jogo (CJ)*

Subcritério	Categoria	Código
Nível do adversário Subcritério relacionado com o nível do adversário de acordo com a sua classificação no campeonato (Lago, 2010). É composto por 3 categorias.	- Mais forte A equipa joga contra um adversário de um nível superior.	MFo
	- Mesmo nível A equipa joga contra um adversário de nível idêntico.	MN
	- Mais fraco A equipa joga contra um adversário de um nível inferior.	MFr
Local Subcritério relacionado com o local onde é realizado o jogo. É composto por 2 categorias	- Casa O jogo é realizado no estádio da equipa.	C
	- Fora O jogo é realizado no estádio da equipa adversária.	F
Momento Subcritério relacionado com o tempo de jogo decorrido no momento da ação. É composto por 2 categorias	- 1ª Parte A ação decorre entre o apito inicial e o intervalo da partida.	1p
	- 2ª Parte A ação decorre entre o apito para o início da 2ª parte da partida e o apito final.	2p

Critério 2 – Fase do Jogo (FJ)*Tabela 2: Critério 2 - Fase do Jogo (FJ)*

Critério	Categoria	Código
Fase do Jogo Critério relacionado com a condição da equipa em relação à posse da bola no momento da ação. É composto por 2 categorias.	- Ofensiva A equipa encontra-se com posse de bola na ação observada.	Of
	- Defensiva A equipa encontra-se sem a posse da bola na ação observada.	Def

Critério 3 – Espacialização da Ação (EA)*Tabela 3: Critério 3 - Espacialização da Ação (EA)*

Critério	Categoria	Código
Espacialização da Ação Local onde a ação decorre. É composto por 12 categorias.	- SD/CLD A ação decorre no setor defensivo corredor lateral direito.	SDCLD
	- SD/CC A ação decorre no setor defensivo corredor central.	SDCC
	- SD/CLE A ação decorre no setor defensivo corredor lateral esquerdo.	SDCLE
	- SMD/CLD A ação decorre no setor médio defensivo corredor lateral direito.	SMDCLD
	- SMD/CC A ação decorre no setor médio defensivo corredor central.	SMDCC
	- SMD/CLE A ação decorre no setor médio defensivo corredor lateral esquerdo.	SMDCLE
	- SMO/CLD A ação decorre no setor médio ofensivo corredor lateral direito.	SMOCLD
	- SMO/CC A ação decorre no setor médio ofensivo corredor central.	SMOCC
	- SMO/CLE A ação decorre no setor médio ofensivo corredor lateral esquerdo.	SMOCLE
	- SO/CLD A ação decorre no setor ofensivo corredor lateral direito.	SOCLD
	- SO/CC A ação decorre no setor ofensivo corredor central.	SOCC
	- SO/CLE A ação decorre no setor ofensivo corredor lateral esquerdo.	SOCLE

Critério 4 – Cumprimento dos Princípios Específicos de Jogo (CPEJ)*Tabela 4: Critério 4 - Cumprimento dos Princípios Específicos de Jogo (CPEJ)*

Subcritério	Categoria	Código
Princípios Específicos Ofensivos (PEO) Subcritério relacionado com o cumprimento dos princípios específicos de jogo para a fase de jogo ofensiva. Define-se apenas quando o jogador se encontra no centro de jogo. Composto por 5 categorias.	- Progressão Ação de condução de bola no sentido da baliza adversária.	Pr
	- Cobertura Ofensiva Ação de apoio ao portador da bola, caracterizando-se como “2º atacante” e assumindo um posicionamento mais recuado em relação ao portador de forma a protegê-lo em caso de perda da bola.	CobOf
	- Mobilidade Ação de desmarcação com intuito de oferecer uma linha de passe mais ofensiva ao portador e/ou romper com a organização defensiva adversária.	Mob
	- Nenhuma Não se verifica o cumprimento de nenhum dos princípios específicos do ataque na ação do jogador.	Nao
Princípios Específicos Defensivos (PED) Subcritério relacionado com o cumprimento dos princípios específicos de jogo para a fase de jogo defensiva. Define-se apenas quando o jogador se encontra no centro de jogo. Composto por 5 categorias.	- Contenção Ação de reação à progressão do adversário direto, caracterizada pela diminuição rápida da distância entre o jogador e o adversário em posse.	Cnt
	- Cobertura Defensiva Ação de apoio ao colega de equipa que realiza a contenção, assumindo uma posição mais recuada em relação ao colega e no sentido da própria baliza.	CobDef
	- Equilíbrio Ação que representa a resposta ao princípio ofensivo da mobilidade, que procura fundamentalmente a ocupação do espaço de forma a contrariar ações adversárias que procurem a destabilização da organização defensiva.	Eq
	- Nenhuma Não se verifica o cumprimento de nenhum dos princípios específicos da defesa na ação do jogador.	Nad

Critério 5 – Desenvolvimento das Ações Técnico-táticas Ofensivas (DATTO)

Critério relacionado com a execução individual de ações técnico-táticas ofensivas.

Tabela 5: Critério 5 - Desenvolvimento das Ações Técnico-Táticas Ofensivas (DATTO)

Subcritério	Categoria	Código
Passe Subcritério relacionado com a execução de um passe. Composto por 6 categorias.	- Curto Frente O passe é realizado para um colega dentro do centro de jogo no sentido do setor à frente.	DATTOPCF
	- Curto Lado O passe é realizado para um colega dentro do centro de jogo no sentido do corredor central.	DATTOPLCL
	- Curto Trás O passe é realizado para um colega no centro de jogo no sentido do setor atrás.	DATTOPTCT
	- Longo Frente O passe é realizado para um colega fora do centro de jogo no sentido do setor à frente.	DATTOPLF
	- Longo Lado O passe é realizado para um colega fora do centro de jogo no sentido do corredor central.	DATTOPLL
	- Longo Trás O passe é realizado para um colega fora do centro de jogo no sentido do setor atrás.	DATTOPLT
Tipo de Execução do Passe Subcritério relacionado com o tipo de execução do passe. Composto por 3 categorias.	- Pé Direito O jogador realiza o passe com o pé direito.	DATTOPPD
	- Pé Esquerdo O jogador realiza o passe com o pé esquerdo.	DATTOPE
	- Cabeça Registo que o passe foi efetuado com a cabeça.	DATTOPC
Receção Subcritério relacionado com a execução de receção de um passe. Composto por 3 categorias.	- Orientação Frente A receção é realizada com a bola a tomar a direção do setor à frente.	DATTOROF
	- Orientação Lado A receção é realizada com a bola a tomar a direção do corredor central.	DATTOROL
	- Orientação Trás A receção é realizada com a bola a tomar a direção do setor atrás.	DATTOROT
Tipo de Execução da receção Subcritério relacionado com o tipo de execução da receção. Composto por 2 categorias	- Pé Direito O jogador realiza a receção com o pé direito.	DATTORPD
	- Pé Esquerdo O jogador realiza a receção com o pé esquerdo.	DATTORPE
Drible/Finta Subcritério relacionado com a execução de um drible ou finta sobre um adversário. Composto por 3 categoria.	Situação numérica superioridade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento do drible/finta, nomeadamente superioridade numérica.	DATTODFSitSup
	Situação numérica igualdade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento do drible/finta, nomeadamente igualdade numérica.	DATTODFSitIg
	Situação numérica inferioridade	DATTOSFSitInf

	Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento do drible/finta, nomeadamente inferioridade numérica.	
Cruzamento	- Pé Direito	
Subcritério relacionado com a execução de um cruzamento.	O jogador realiza o cruzamento com o pé direito.	DATTOCPD
Composto por 2 categorias.	- Pé Esquerdo	
	O jogador realiza o cruzamento com o pé esquerdo.	DATTOCPE
Remate	- Pé Direito	
Subcritério relacionado com a execução de um remate.	O jogador realiza o remate com o pé direito.	DATTORemPD
Composto por 3 categorias.	- Pé Esquerdo	
	O jogador realiza o remate com o pé esquerdo.	DATTORemPE
	- Cabeça	
	Registo que o remate foi realizado com a cabeça.	DATTORemC
Combinação	- Direta	
Subcritério relacionado com a execução de uma combinação, podendo ser direta (envolve o próprio e um colega de equipa) e indireta (envolve o próprio e dois colegas de equipa).	Sequência de 2 passes realizados entre o jogador e um colega de equipa, sendo o primeiro realizado pelo jogador. Tem de envolver desmarcação após o primeiro passe.	DATTOCombD
Composto por 2 categorias.	- Indireta	
	Sequência de 3 passes realizados entre o jogador e dois colegas de equipa, sendo o primeiro realizado pelo jogador e o terceiro para o jogador. Tem de envolver desmarcação após o primeiro passe.	DATTOCombInd
Bola Parada Ofensiva	- LLL	
Subcritério relacionado com a execução de uma bola parada ofensiva.	Execução de uma bola parada Lançamento de Linha Lateral.	DATTOBPOL
Composto por 4 categorias.	- Canto	
	Execução de uma bola parada Canto.	DATTOBPOC
	- Livre direto	
	Execução de uma bola parada Livre Direto.	DATTOBPOLD
	- Livre indireto	
	Execução de uma bola parada Livre Indireto.	DATTOBPOLInd

Critério 6 – Resultado das Ações Técnico-táticas Ofensivas (RATTO)

Critério relacionado com o culminar das ações técnico-táticas ofensivas.

Tabela 6: Critério 6 - Resultado das Ações Técnico-Táticas Ofensivas (RATTO)

Subcritério	Categoria	Código
Subcritério relacionado com a posse de bola	- Continuidade em posse Após a ação do jogador a equipa mantém a posse da bola.	RATTOCP
	- Perda da posse Após a ação do jogador a equipa perde a posse da bola.	RATTOPP
Subcritério relacionado com a atribuição de Bolas Paradas	- Bola parada ofensiva Após a ação do jogador é atribuída à equipa uma bola parada ofensiva.	RATTOBPO
	- Bola parada defensiva Após a ação do jogador é atribuída à equipa uma bola parada defensiva.	RATTOBPD
Subcritério relacionado com a obtenção de golos	- Golo marcado A equipa obtém o golo a partir da ação realizada pelo jogador.	RATTOGol
	- Golo sofrido A equipa sofre um golo após a ação realizada pelo jogador.	RATTOGolS
Subcritério relacionado com a execução de cruzamento	- Cruzamento com Remate Após o cruzamento do jogador a equipa realiza um remate.	RATTOCRem
	- Cruzamento Intercetado O cruzamento realizado pelo jogador é intercetado por um jogador adversário.	RATTOCInt
Subcritério relacionado com execução de remate	- Remate Golo Com a ação técnico-tática de remate o jogador marca um golo.	RATTORemGol
	- Remate Defendido pelo Gr O remate do jogador é defendido pelo Gr adversário	RATTORemDef
	- Remate Intercetado O remate realizado pelo jogador é intercetado por um jogador adversário.	RATTORemInt
	- Remate Fora O remate realizado pelo jogador tem como consequência a saída da bola do terreno de jogo.	RATTORemF
	- Outro A ação do jogador tem um resultado que não se enquadra nas descritas anteriormente.	RATTOOut

Critério 7 – Desenvolvimento das Ações Técnico-táticas Defensivas (ATTD)

Critério relacionado com a execução individual de ações técnico-táticas defensivas.

Tabela 7: Critério 7 - Desenvolvimento das Ações Técnico-Táticas Defensivas (DATTD)

Subcritério	Categoria	Código
Desarme pé Subcritério relacionado com a execução de um desarme. Composto por 2 categorias.	- Pé direito O desarme é realizado com o pé direito	DATTDDPD
	- Pé esquerdo O desarme é realizado com o pé esquerdo.	DATTDPE
Desarme situação numérica Subcritério relacionado com a situação numérica na qual se encontra o jogador no momento da ação de desarme. Composto por 3 categorias.	- Situação numérica superioridade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento do desarme, nomeadamente superioridade numérica.	DATTDSSitSup
	- Situação numérica igualdade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento do desarme, nomeadamente igualdade numérica.	DATTDSSitIg
	- Situação numérica inferioridade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento do desarme, nomeadamente inferioridade numérica.	DATTDSSitInf
Interceção Subcritério relacionado com a interceção de um passe ou remate adversário, não se registando disputa direta com um adversário. Composto por 3 categorias.	- Passe curto Ação de interceção de um passe proveniente de um adversário quando o jogador se encontra dentro do centro de jogo.	DATTDIntPC
	- Passe longo Ação de interceção de um passe proveniente de um adversário quando o jogador se encontra fora do centro de jogo.	DATTDIntPL
	- Remate Ação de interceção de um remate.	DATTDIntRem
Interceção situação numérica Subcritério relacionado com a situação numérica em que se encontra o jogador no momento da ação de interceção. Composto por 3 categorias.	- Situação numérica superioridade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento do desarme, nomeadamente superioridade numérica, igualdade numérica ou inferioridade numérica.	DATTDIntSitSup
	- Situação numérica igualdade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento do desarme, nomeadamente igualdade numérica.	DATTDIntSitIg
	- Situação numérica inferioridade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento do desarme, nomeadamente inferioridade numérica.	DATTDIntSitInf
Disputa de bola aérea Subcritério relacionado com a disputa de uma bola aérea envolvendo disputa direta com um jogador adversário. Composto por 2 categorias.	- Cruzamento Disputa de bola aérea após a realização de um cruzamento por parte de um jogador adversário. Ação realizada fundamentalmente dentro da grande área defensiva.	DATTDDBAC
	- Passe longo Ação de disputa de bola aérea de um passe proveniente de um adversário fora do centro de jogo.	DATTDDBAPL
	- Situação numérica superioridade	DATTDDBASitSup

Disputa de bola aérea situação numérica Subcritério relacionado com a situação numérica em que se encontra o jogador na ação de disputa de bola aérea. Composto por 3 categorias.	Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento da disputa de bola aérea, nomeadamente superioridade numérica.	
	- Situação numérica igualdade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento da disputa de bola aérea, nomeadamente igualdade numérica.	DATTDBASitIg
	- Situação numérica inferioridade Registo da situação numérica na qual o jogador se encontra no momento da disputa de bola aérea, nomeadamente inferioridade numérica.	DATTDBASitInf
Bola parada defensiva Subcritério relacionado com a ação do jogador numa bola parada defensiva. Composto por 4 categorias.	- Lançamento de linha lateral Ação do jogador na execução de uma bola parada defensiva lançamento de linha lateral.	DATTDBPDL
	- Canto defensivo Ação do jogador na execução de uma bola parada defensiva canto defensivo.	DATTDBPDC
	- Livre direto Ação do jogador na execução de uma bola parada defensiva livre direto.	DATTDBPDL
	- Livre indireto Ação do jogador na execução de uma bola parada defensiva livre indireto.	DATTDBPDLInd

Critério 8 – Resultado das Ações Técnico-táticas Defensivas (RATTD)

Critério relacionado com o culminar das ações técnico-táticas defensivas.

Tabela 8: Critério 8 - Resultado das Ações Técnico-Táticas Defensivas (RATTD)

Subcritério	Categoria	Código
Relacionado com a posse de bola	- Recuperação da posse Após a ação de desarme por parte do jogador a equipa recupera a posse da bola.	RATTD RP
	- Continuidade em processo defensivo Após a ação de desarme por parte do jogador a equipa continua em processo defensivo.	RATTD CPD
Relacionado com obtenção de bolas paradas	- Bola parada ofensiva Após a ação de desarme por parte do jogador a equipa recupera a posse da bola com atribuição de uma bola parada ofensiva.	RATTD BPO
	- Bola parada defensiva Após a ação de desarme por parte do jogador a equipa mantém-se no processo defensivo devido à atribuição de uma bola parada defensiva.	RATTD BPD
Relacionado com obtenção de golo	- Golo sofrido Após a ação de desarme por parte do jogador a equipa sofre um golo.	RATTD GoS

4. Métodos e Procedimentos

4.1. Recolha de dados

Devido à impossibilidade de gravação de jogos na condição de visitante, principalmente por falta de recursos humanos para tal, cingimo-nos à gravação de jogos apenas na condição de visitado, jogos estes disputados no Estádio Municipal da Guarda.

A existência de bancada coberta e a um nível superior ao do relvado permitiu-nos ter condições perfeitas para as gravações dos jogos, possibilitando qualidade de captação de imagem e gravação do jogo em campo aberto, isto é, permitindo que as imagens gravadas conseguissem captar todos ou praticamente todos os atletas das duas equipas em simultâneo.

4.2. Tratamento e Análise Estatística dos Dados

Construímos uma grelha Excel para registo e armazenamento dos dados, caracterizando-se por conter os critérios, subcritérios e categorias do sistema de observação organizadas por colunas e cada uma das ações registada nas linhas do documento de forma individual através do sistema de codificação construído.

Durante a observação indireta dos jogos através dos vídeos realizados foram sendo registadas na grelha Excel todas as ações do defesa lateral esquerdo de forma a termos organizadas todas as ações que aconteceram em jogo.

Após este registo realizamos uma contagem do número de ações registadas através da fórmula “=contar.se” do Excel, organizando os dados em tabelas resumo e com os dados pretendidos separados.

Na caracterização das ações do defesa lateral esquerdo recorreremos a uma estatística descritiva.

5. Apresentação e Discussão de Dados

Como referimos no capítulo anterior, recorremos a uma estatística descritiva para caraterizar as ações do defesa lateral esquerdo, centrando a atenção para as ocorrências e resultado das mesmas.

5.1. Análise Descritiva das Ações do Defesa Lateral Esquerdo

5.1.1. Caraterização consoante o Número de Ações

Das 264 ações registadas podemos constatar, através do gráfico seguinte, a distribuição de ações por cada um dos cinco jogos observados.

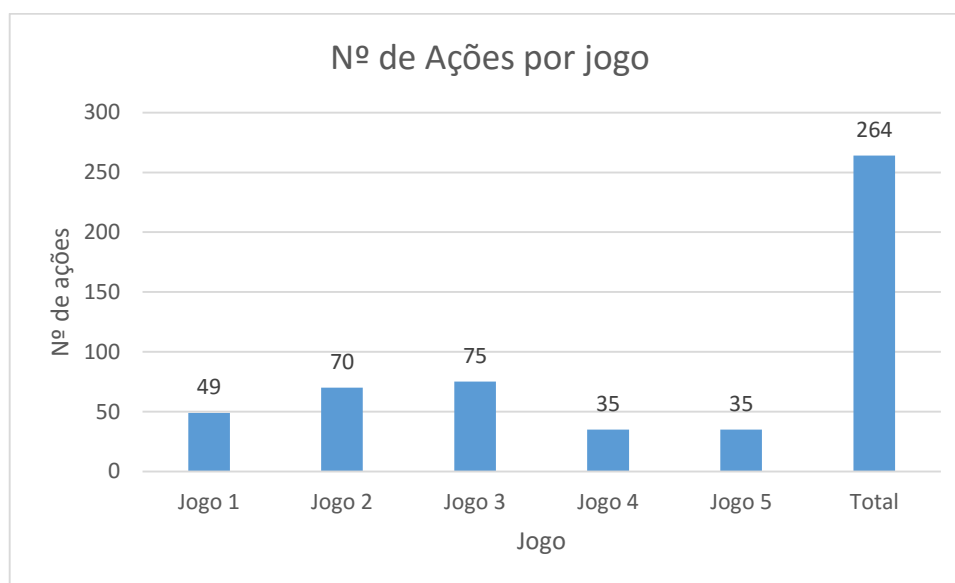


Figura 1: Nº de Ações por Jogo

Assim, verificamos que os jogos 2 e 3 foram aqueles nos quais mais ações foram registadas, com 70 e 75 ações, respetivamente, registadas. Verificamos também que os jogos 4 e 5 foram os que tiveram menos ações registadas, contudo, o fator condições climatéricas pode ter sido maior responsável por este facto, visto terem-se verificado condições climatéricas muito adversas nos mesmos.

Das 264 ações registadas, realizamos agora uma separação das mesmas consoante o nível do adversário.

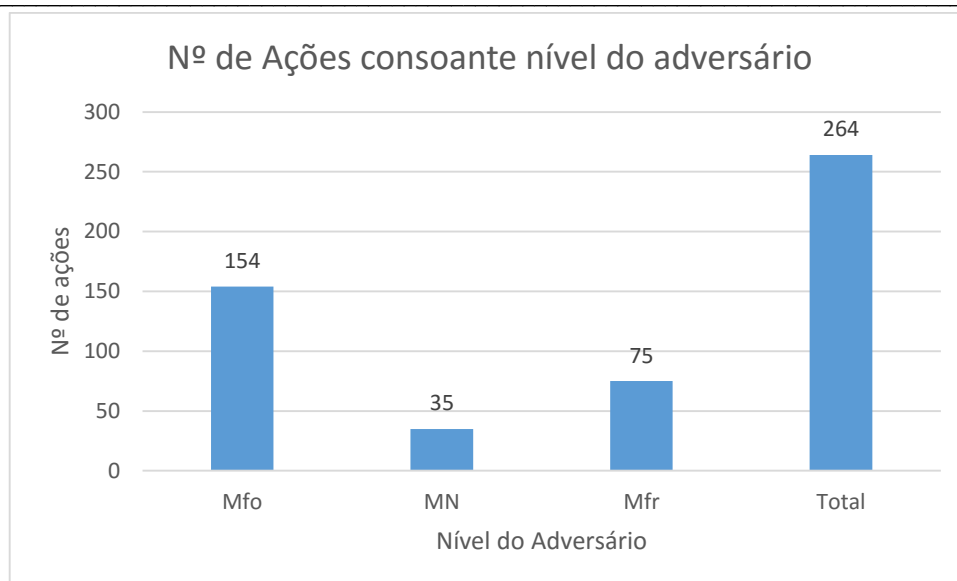


Figura 2: Nº de Ações consoante o nível do adversário

Observamos que a grande maioria das ações registadas, 154, verificaram-se contra adversários mais fortes. Em ordem decrescente verificamos 75 ações registadas contra adversários mais fracos, e 35 contra adversários do mesmo nível.

Estes dados são facilmente explicáveis, no sentido de que foram observados 3 jogos contra oponentes mais fortes, um contra oponente do mesmo nível e um outro contra um oponente mais fraco.

De seguida, realizaremos uma distinção das ações registadas pelo momento do jogo das mesmas, distinguindo entre ações verificadas na 1ª parte de cada jogo e ações verificadas na 2ª parte de cada jogo.

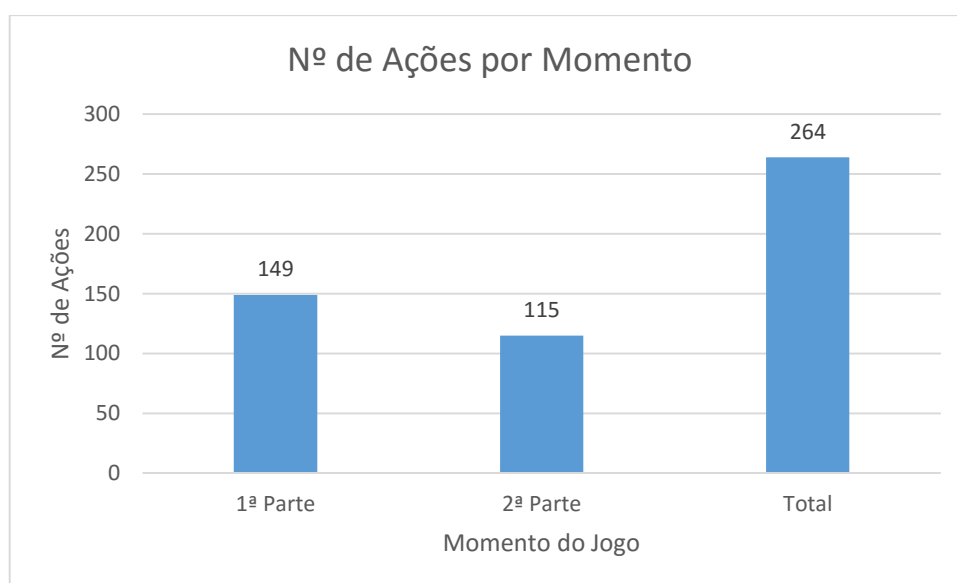


Figura 3: Nº de Ações por Momento

Verificamos assim, que das 264 ações registadas, 149 tiveram lugar na 1ª parte de cada respetivo jogo, e 115 na segunda parte.

Relativamente ao setor do campo em que as ações registadas ocorreram, apresentamos a seguinte tabela:

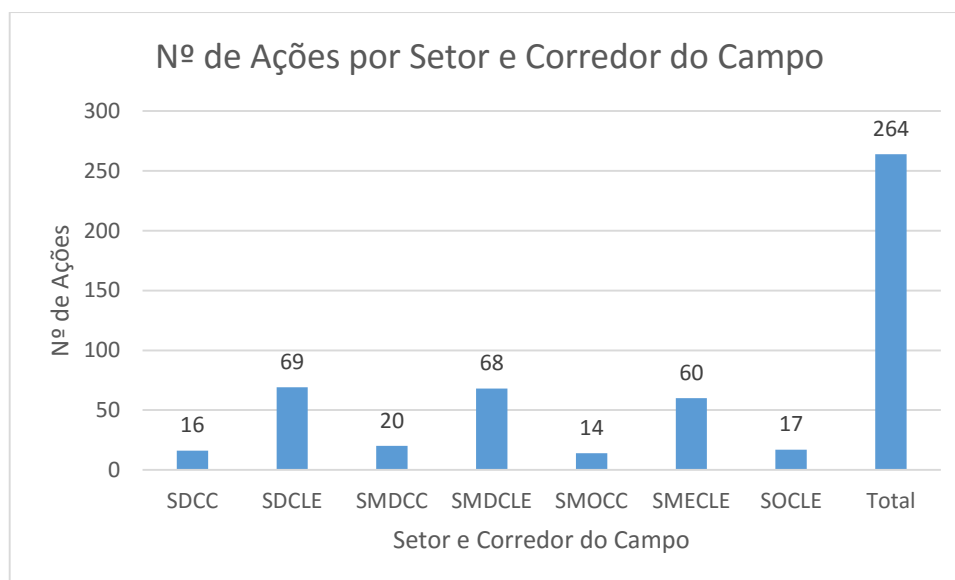


Figura 4: Nº de Ações por Setor e Corredor do Campo

Assim, verificamos que as zonas de ação maioritárias do defesa lateral esquerdo são as referentes ao corredor lateral esquerdo do campo, com 69 ações a ocorrerem no setor defensivo corredor lateral esquerdo, 68 ações no setor médio defensivo corredor lateral esquerdo e 60 no setor médio ofensivo corredor lateral esquerdo.

Com número de ações semelhantes temos as restantes zonas, verificando-se 16 ações no setor defensivo corredor central, 20 ações no setor médio defensivo corredor central, 14 ações no setor médio ofensivo corredor central e 17 ações no setor ofensivo corredor lateral esquerdo.

Podemos então concluir relativamente às zonas de ação do defesa lateral esquerdo que as mesmas se adequam com as suas funções e missões táticas.

Relativamente à distinção de ATTO e ATTD organizámos os dados recolhidos na tabela seguinte, contrapondo o número total de ações com o número de ações ofensivas e número de ações defensivas.

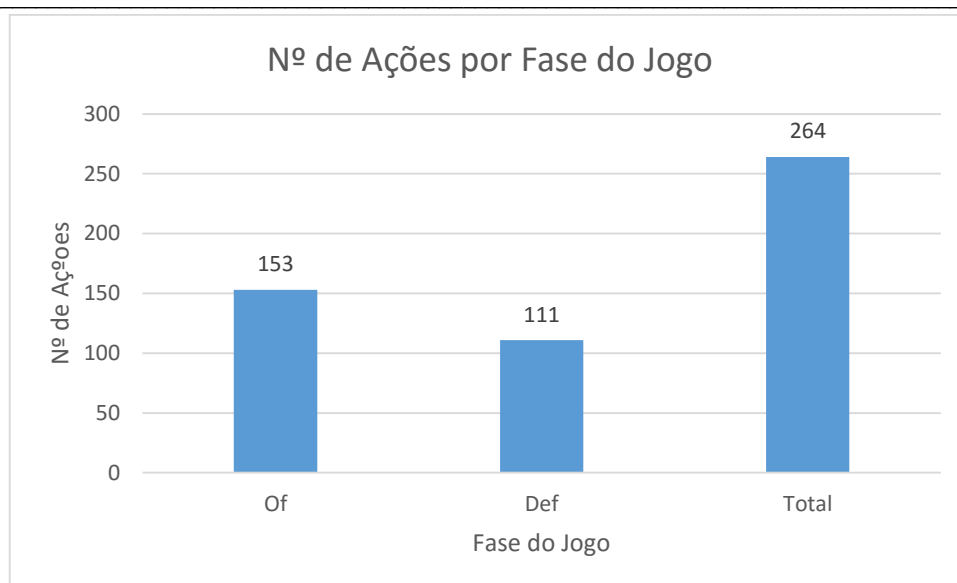


Figura 5: Nº de ações por Fase do Jogo

Verificamos que num total de 264 ações, 153 foram registadas com o jogador a participar no processo ofensivo da equipa, enquanto 111 se referem a ações do processo defensivo.

De seguida realizaremos uma caracterização das ações por fase do jogo de forma individualizada para cada jogo.

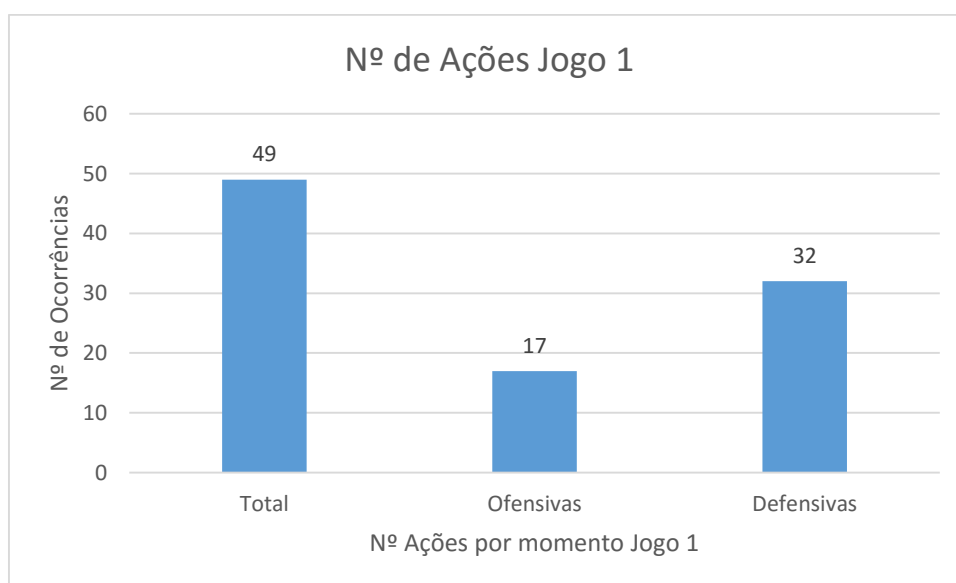


Figura 6: Nº de Ações no Jogo 1

Assim, verificamos que no Jogo 1, num total de 49 ações registadas, 17 são referentes a ações técnico-táticas ofensivas, enquanto 32 referem-se a ações técnico-táticas defensivas. De referir que o nível do adversário do Jogo 1 é “mais forte”.

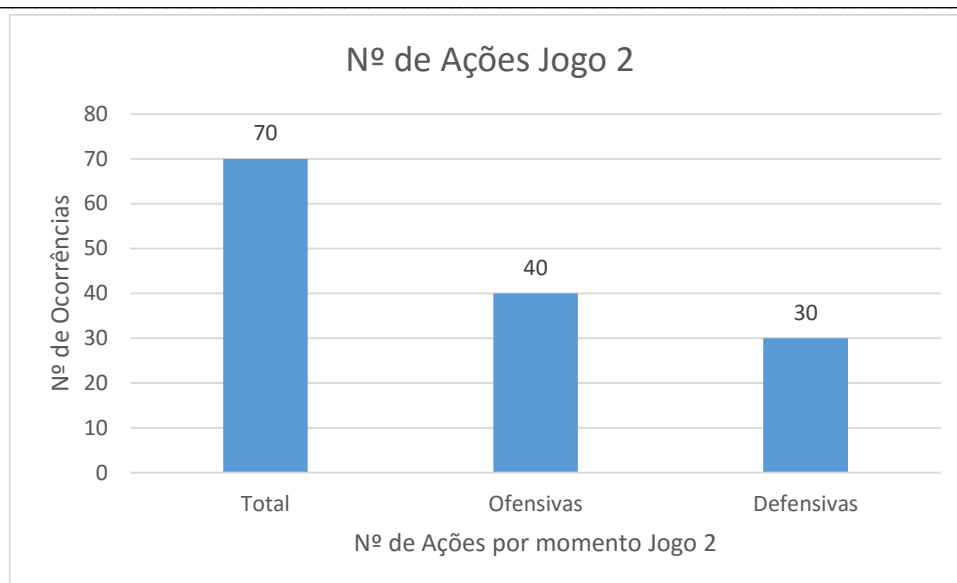


Figura 7: Nº de Ações no Jogo 2

No Jogo 2, num total de 70 ações, 40 são referidas a ações técnico-táticas ofensivas, referindo-se 30 a ações técnico-táticas defensivas. De referir que o nível do adversário 2 é “mais forte”.

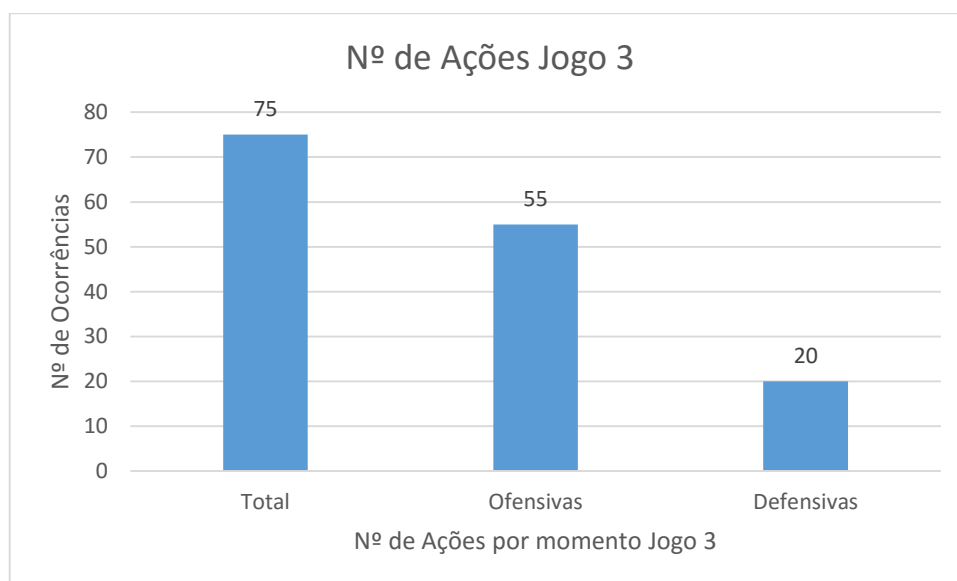


Figura 8: Nº de Ações no Jogo 3

Do Jogo 3, num total de 75 ações, 55 são ações técnico-táticas ofensivas e 20 ações técnico-táticas defensivas. De referir que o nível do adversário do Jogo 3 é “mais fraco”.

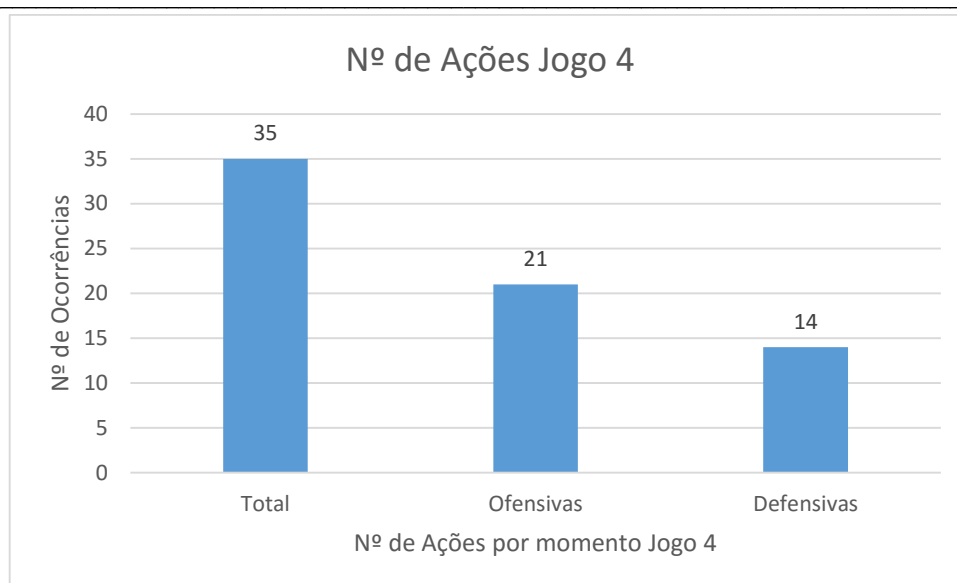


Figura 9: Nº de Ações no Jogo 4

No Jogo 4, num total de 35 ações, 21 referem-se a ações técnico-táticas ofensivas, opondo-se a 14 ações técnico-táticas defensivas. De referir que o adversário do Jogo 4 é de nível “mais forte”.

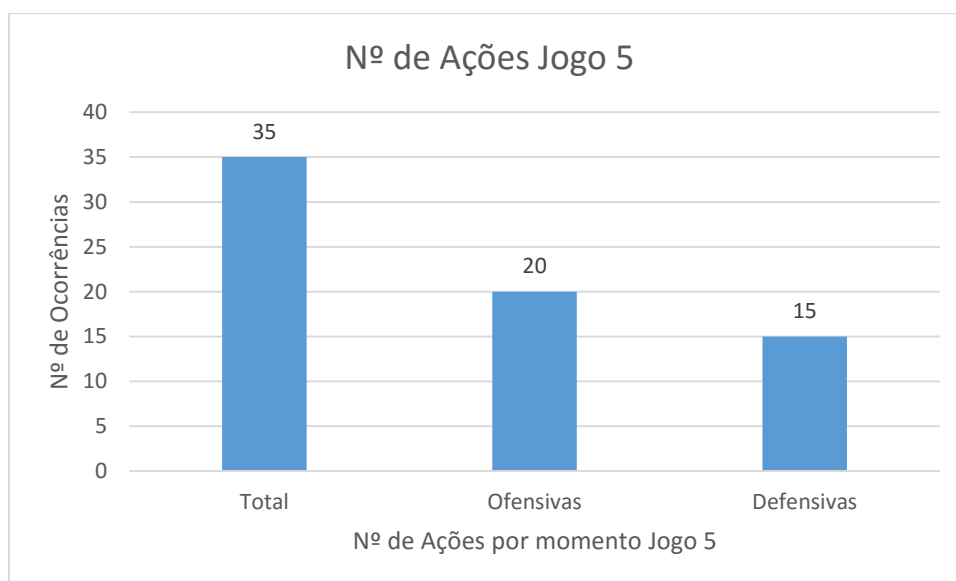


Figura 10: Nº de Ações no Jogo 5

No Jogo 5, num total de 35 ações, 20 são ações técnico-táticas ofensivas, enquanto 15 são ações técnico-táticas defensivas. De referir que o adversário do Jogo 5 é do “mesmo nível”.

5.1.2. Caraterização do tipo de ações

Das ações técnico-táticas ofensivas registadas, caraterizamo-las segundo o tipo na tabela seguinte:

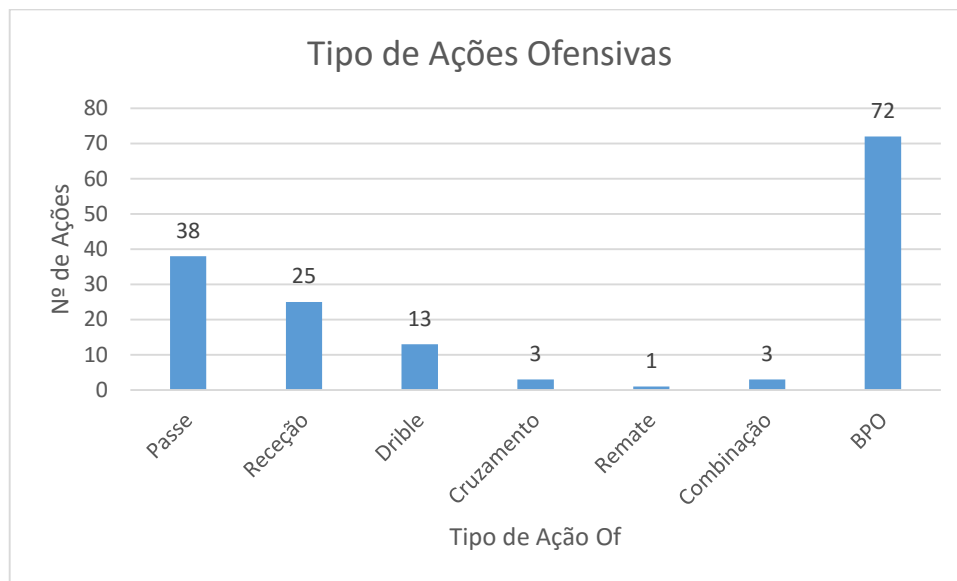


Figura 11: Tipo de Ações Ofensivas

Verificamos que a maioria das ações registadas, 72, referem-se à atuação do defesa lateral esquerdo em bolas paradas ofensivas.

Com segundo maior número de registos verificamos a ação de passe, contabilizando-se 38.

Podemos também verificar que foram registadas 25 ações de receção, 13 de drible, e com valores com menor significância 3 cruzamentos, 1 remate e 3 combinações.

Das ações técnico-táticas defensivas registadas, caraterizamo-las segundo o tipo na tabela seguinte:

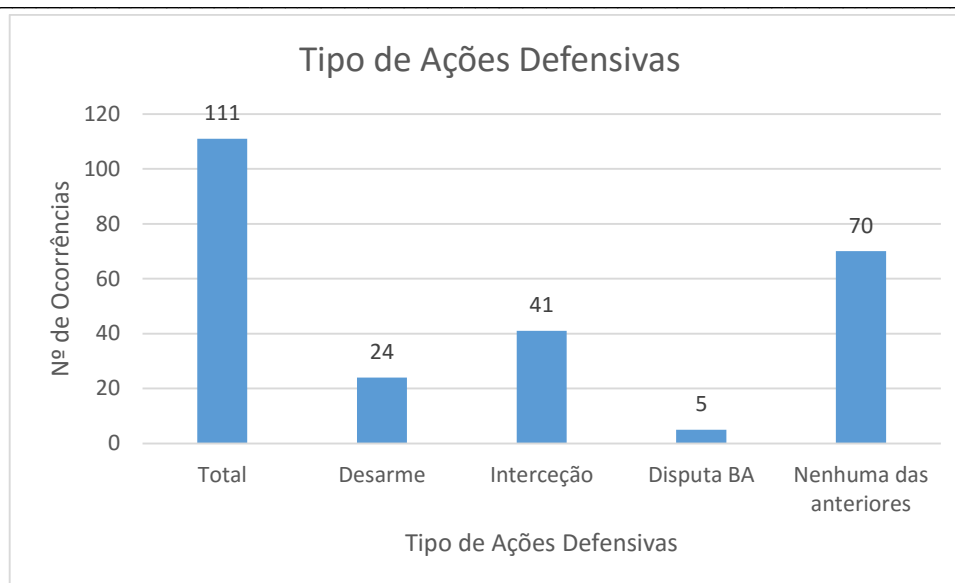


Figura 12: Tipo de Ações Defensivas

Com maior número de registos verificamos “Nenhuma das anteriores” com 70, caracterizando-se por ações nas quais o defesa lateral esquerdo participou diretamente no processo defensivo (estando inserido no centro de jogo) não tendo, no entanto, executado nenhuma das ações definidas no estudo, como por exemplo, situações em que o mesmo foi ultrapassado em drible por um jogador adversário.

Com 40 registos, verificamos que a ação interceção foi a segunda maior. Iremos um pouco mais à frente nesta apresentação e discussão de dados, diferenciar as interceções registadas por interceção de passe curto e interceção de passe longo.

Foram também registadas 24 ações de desarme, sobre as quais nos iremos também voltar a debruçar, identificando o pé com o qual o jogador realizou o desarme.

Para a ação disputa de bola aérea foram registadas 5 ocorrências.

5.2. Caracterização individual das Ações Ofensivas

Neste ponto da apresentação e discussão de dados realizaremos uma análise individual de cada uma das ações técnico-táticas ofensivas que compuseram o estudo e foram registadas durante a análise posterior dos jogos.

5.2.1.1. ATTO Passe

Do total de 38 passes registados, realizámos uma distinção por tipo de passe realizado:

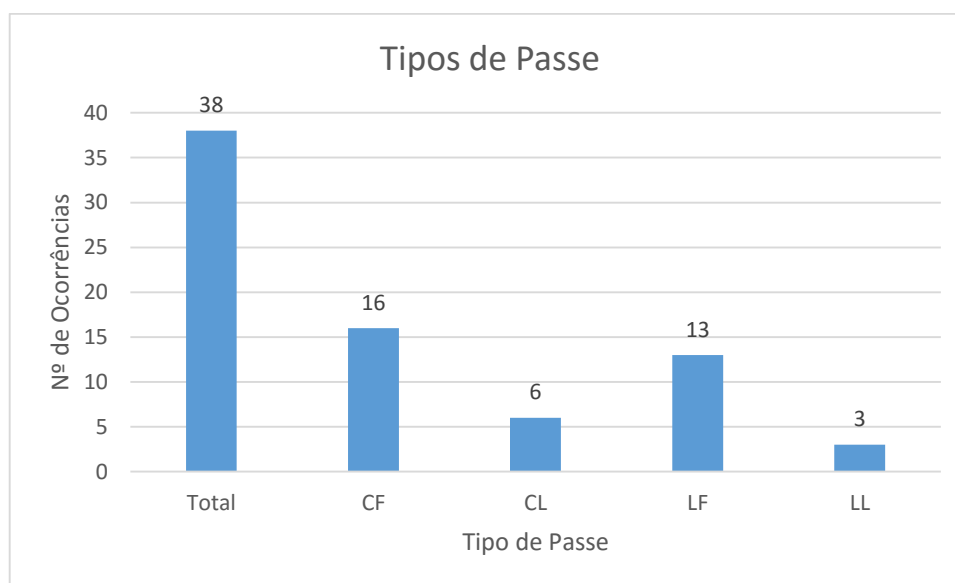


Figura 13: Tipos de Passe

Com valores semelhantes verificamos que o passe curto frente foi registado 16 vezes e o passe longo frente foi registado 13 vezes. Estes valores estão de encontro com o modelo de jogo abordado durante a temporada, no qual a função do defesa lateral esquerdo com bola foi de procurar uma solução à sua frente, procurando o extremo ou médio interior, dando preferência à circulação da bola pelo corredor lateral.

Com direcionalidade para o corredor central foram registadas 9 ações de passe, das quais 6 curto lado e 3 longo lado.

Em continuidade com a ação de passe, analisaremos a forma de execução do passe de seguida.

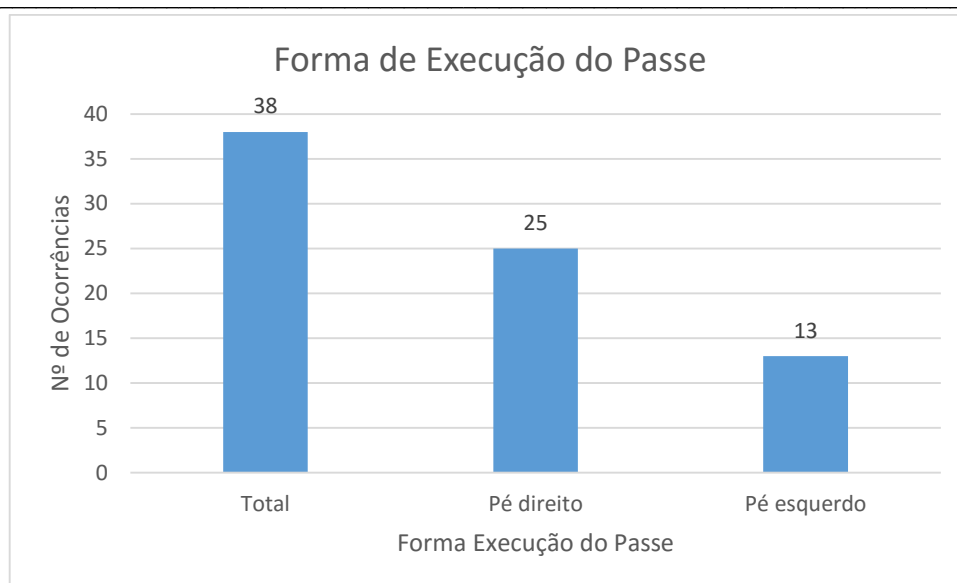


Figura 14: Forma de Execução do Passe

Dos 38 passes registados, 25 foram executados com o pé direito, indo de encontro com o tipo de jogadores mais utilizados na posição de defesa lateral esquerdo, isto é, jogadores destros.

Dos 38 passes, 13 foram realizados com o pé esquerdo.

5.2.1.2. ATTO Receção

Das 25 receções registadas realizamos uma distinção pela direção que a bola levou após a execução da receção.

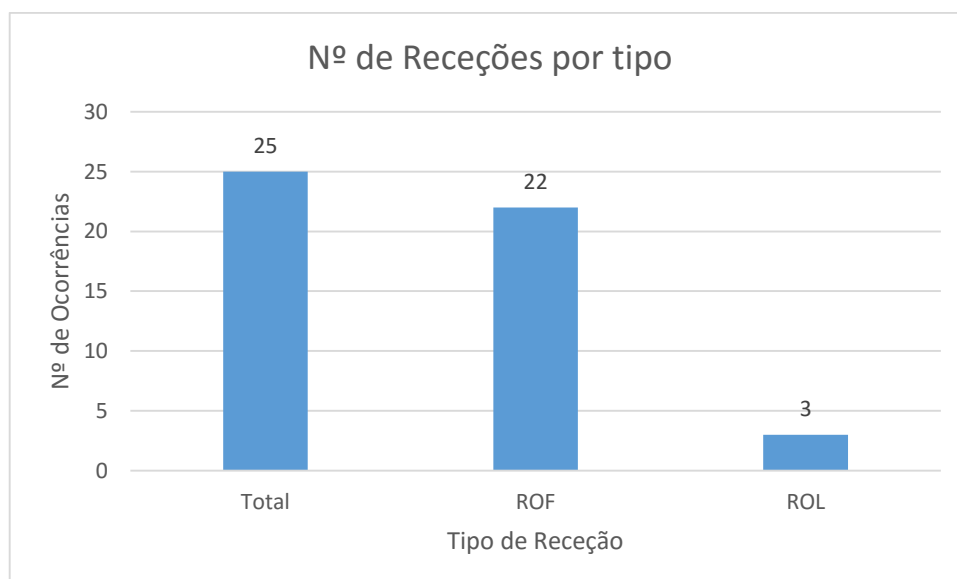


Figura 15: Nº de Receções por tipo

Verificamos que 22 receções tomaram a direção do setor à frente, enquanto em 3 receções a bola levou a direção do corredor central.

Em continuidade com a ação de receção, analisaremos a forma de execução da mesma de seguida.

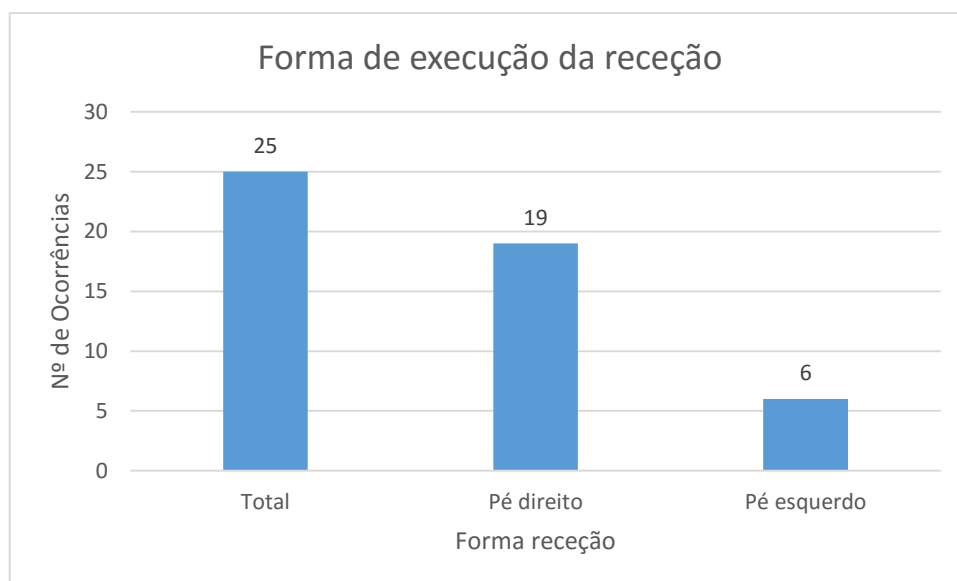


Figura 16: Forma de Execução da Receção

Verificamos que das 25 receções, 19 foram realizadas com o pé direito, novamente de encontro com o pé dominante dos jogadores que desempenharam o papel de defesa lateral esquerdo e 6 foram realizadas com o pé esquerdo.

5.2.1.3. ATTO Drible/Finta

Com possibilidade de realizar uma análise mais qualitativa às ações do defesa lateral esquerdo, um dos critérios que observámos e registámos para as ações ofensivas foi o drible/finta, registando a situação numérica verificada no momento da ação, caracterizada de seguida.

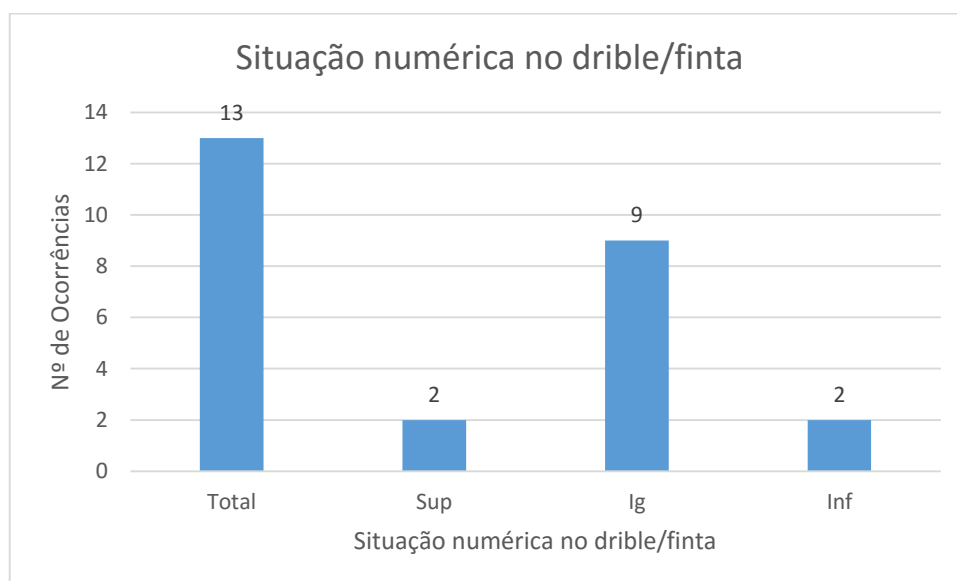


Figura 17: Situação numérica no Drible/Finta

Das 13 ações de drible/finta verificamos que em 9 o jogador encontrava-se em situação de igualdade numérica, podendo ser de 1x1, 2x2 ou até 3x3 no centro de jogo.

Em 2 ações o jogador encontrava-se em situação de superioridade numérica, e noutras 2 em situação de inferioridade numérica.

5.2.1.4. ATTO Bolas Paradas Ofensivas

De seguida, diferenciaremos o tipo de bolas paradas ofensivas nas quais o defesa lateral esquerdo esteve envolvido.

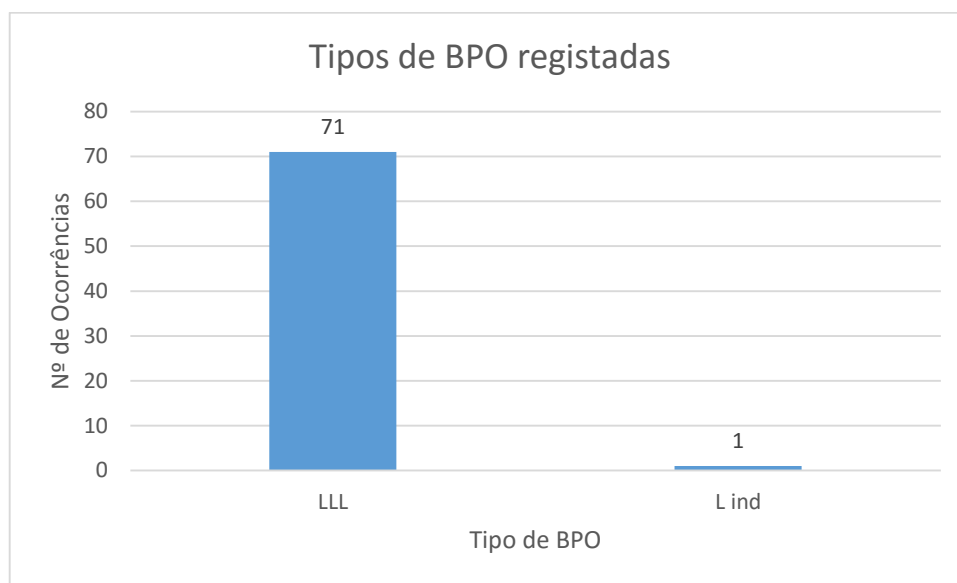


Figura 18: Tipos de Bola Parada Ofensiva Registadas

Foram registadas um total de 72 ações em bolas paradas ofensivas, como mostrado na caracterização do tipo de ações. Dessas 72 ações, verificamos que 71 foram em lançamentos de linha lateral e 1 em livre indireto.

5.3. Resultado das Ações Técnico-táticas Ofensivas

De seguida abordaremos o resultado das ações técnico-táticas ofensivas, focando a atenção na continuidade em posse após a ação do defesa lateral ou a perda da posse da bola. No momento seguinte abordaremos o resultado das ações técnico-táticas ofensivas mas do ponto de vista das ações que foram concluídas com a atribuição de uma bola parada, seja ofensiva ou defensiva.

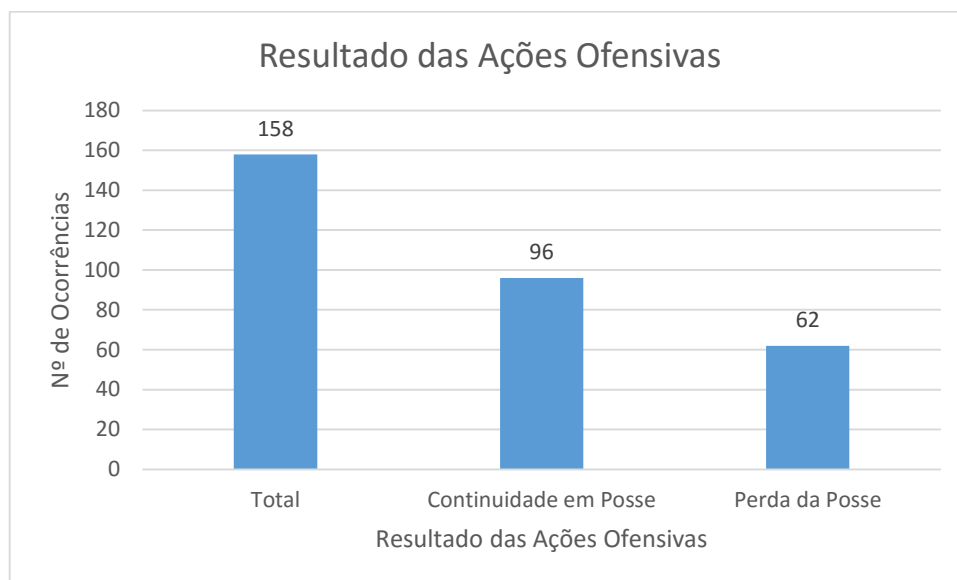


Figura 19: Resultado das Ações Ofensivas

Com esta tabela verificamos que as ações registadas tiveram um maior número de finalização positiva, com 96 ações do defesa lateral esquerdo que permitiram à equipa continuar em posse de bola num total de 158, tendo como oposto um total de 62 ações que culminaram com a perda da posse de bola.

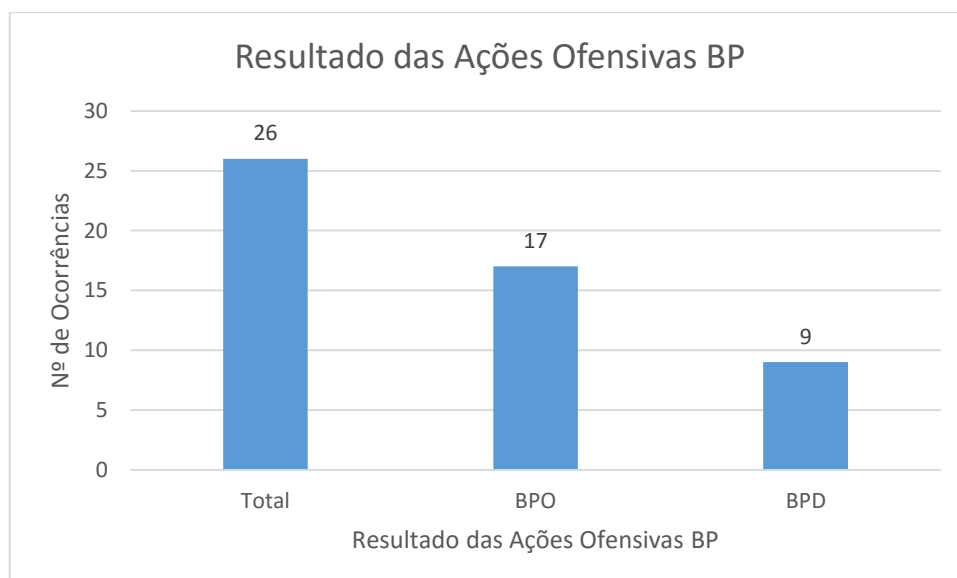


Figura 20: Resultado das Ações Ofensivas BP

Relativamente às ações que terminaram com a atribuição de uma bola parada, verificamos que num total de 26, 17 das vezes foi atribuída à equipa uma bola parada ofensiva, isto é, continuar com a posse da bola reiniciando o jogo com uma situação de bola parada, situações estas na sua maioria lançamentos de linha lateral, como vimos na tabela do tipo de ações ofensivas.

Por 9 vezes a equipa perdeu a posse da bola devido à ação do defesa lateral esquerdo com atribuição de uma bola parada defensiva.

5.4. Caracterização individual das Ações Defensivas

Neste ponto da apresentação e discussão de dados realizaremos uma análise individual de cada uma das ações técnico-táticas defensivas que compuseram o estudo e foram registadas durante a análise posterior dos jogos.

5.4.1. ATTD Desarme

Do total de 24 desarmes registados, realizamos uma distinção consoante a forma dos mesmos:

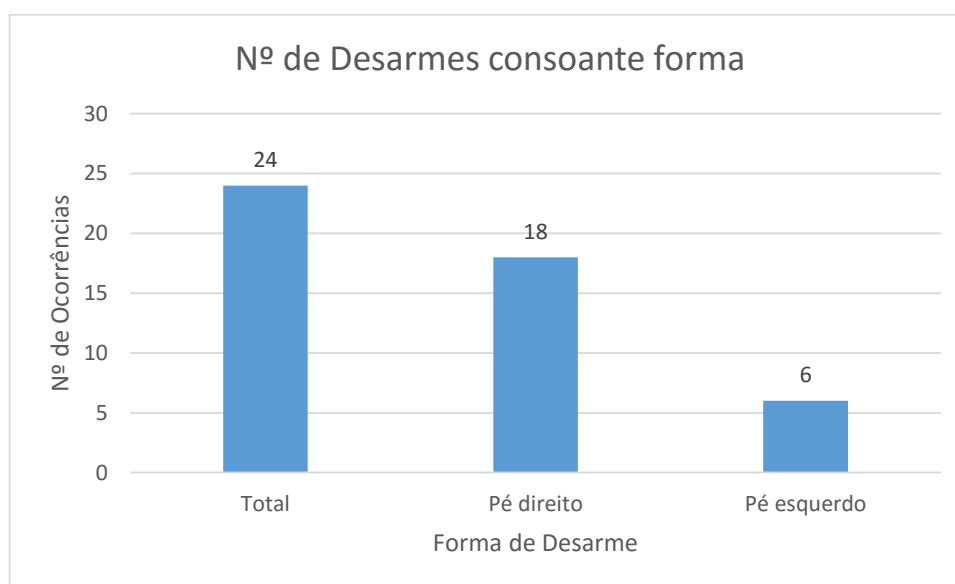


Figura 21: N° de Desarmes consoante forma

Verificamos, que tal como o número de passes, os desarmes foram também executados em maior número com o pé direito, com 18 ocorrências num total de 24. Foram registadas 6 ocorrências de desarme com o pé esquerdo.

Relativamente à situação numérica do jogador no momento do desarme foram registados os seguintes dados:

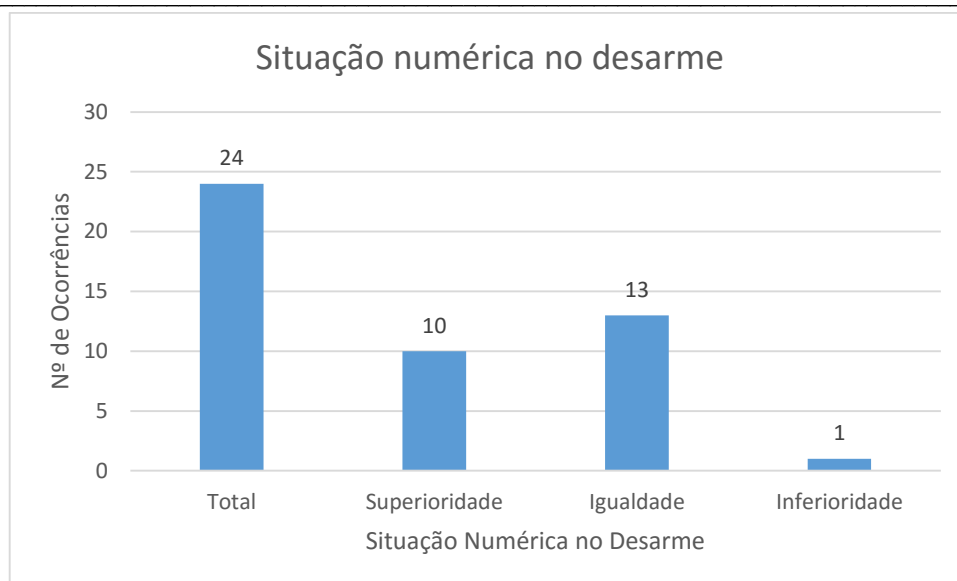


Figura 22: Situação numérica no Desarme

Num total de 24 desarmes registados, por 13 ocorrências a situação numérica era de igualdade dentro do centro de jogo, contrapondo-se com 10 ocorrências em que o jogador se encontrava em superioridade numérica, e apenas uma ocorrência em que foi verificada inferioridade numérica do defesa lateral esquerdo no centro de jogo.

5.4.2. ATTD Interceção

Do total de 41 interceções registadas iremos de seguida caracterizá-las consoante o tipo, ou seja, o tipo de passe que o jogador intercetou, e pela situação numérica verificada no momento da mesma.

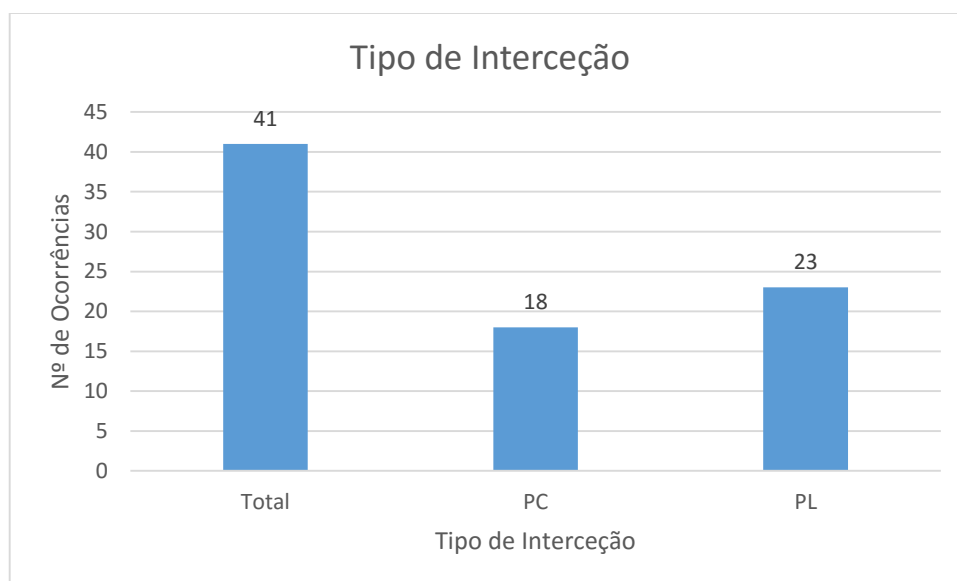


Figura 23: Tipo de Interceção

Verificamos assim que registamos 23 interceções a passes longos (PL) caracterizando-se pelo posicionamento do jogador fora do centro de jogo em relação ao jogador adversário que realizou o passe.

Relativamente a interceções a passes realizados dentro do centro de jogo, verificamos que o defesa lateral esquerdo intercetou 18 passes.

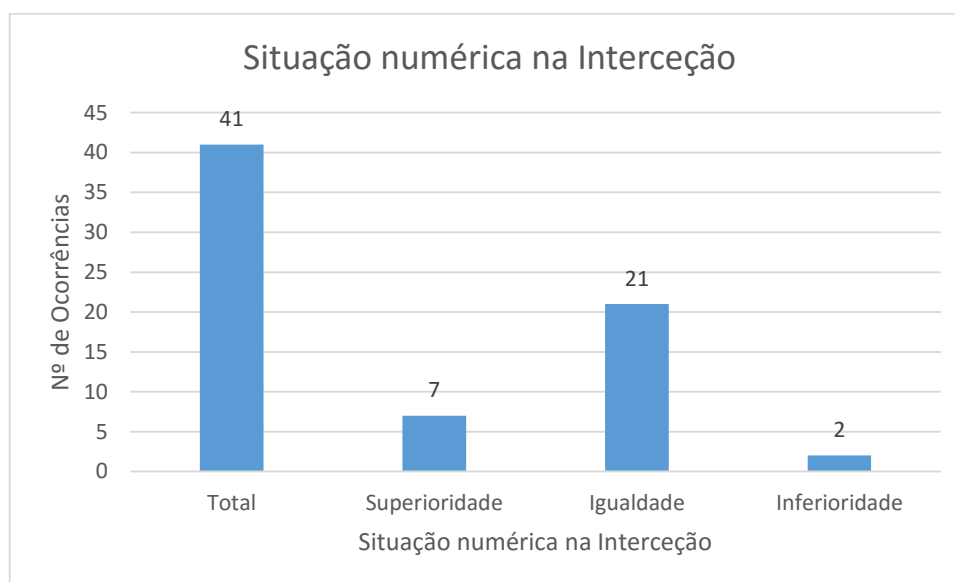


Figura 24: Situação numérica na Interceção

O número de ocorrências de interceção relativamente à situação numérica no momento da mesma verificamos que por 21 ocasiões, num total de 41, o jogador encontrava-se em igualdade numérica no centro de jogo, por 7 vezes em superioridade numérica e apenas por 2 vezes em inferioridade numérica.

5.5. Resultado das Ações Técnico-táticas Defensivas

De seguida abordaremos o resultado das ações técnico-táticas defensivas, focando a atenção na recuperação da posse de bola após a ação do defesa lateral ou a continuidade em processo defensivo. No momento seguinte abordaremos o resultado das ações técnico-táticas defensivas mas do ponto de vista das ações que foram concluídas com a atribuição de uma bola parada, seja ofensiva seja defensiva.

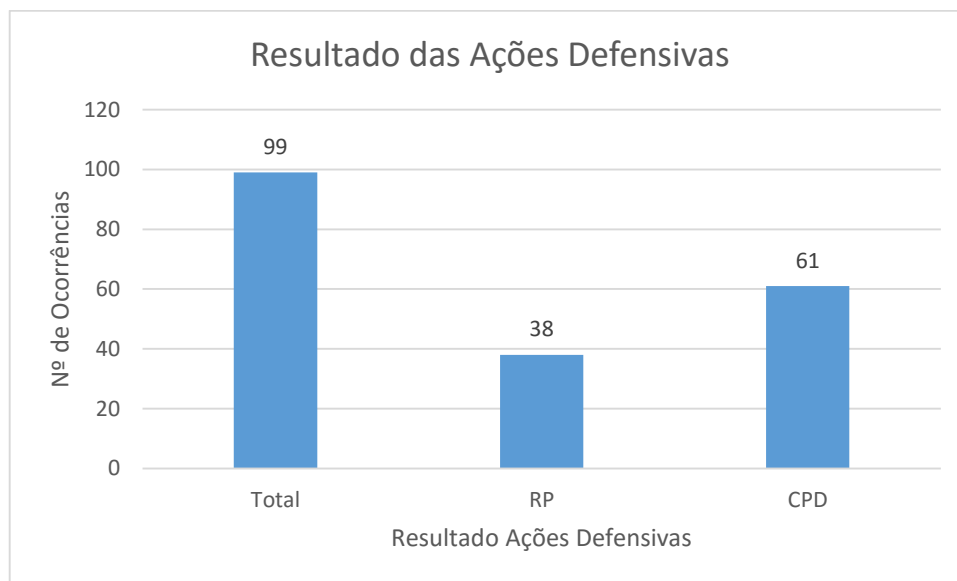


Figura 25: Resultado das Ações Defensivas

Do total de 99 ações defensivas com resultado claramente definido, verificamos que por 38 vezes a ação do defesa lateral esquerdo permitiu à equipa a recuperação da posse da bola, verificando-se como valor oposto as 61 ocorrências em que a equipa continuou no processo defensivo.

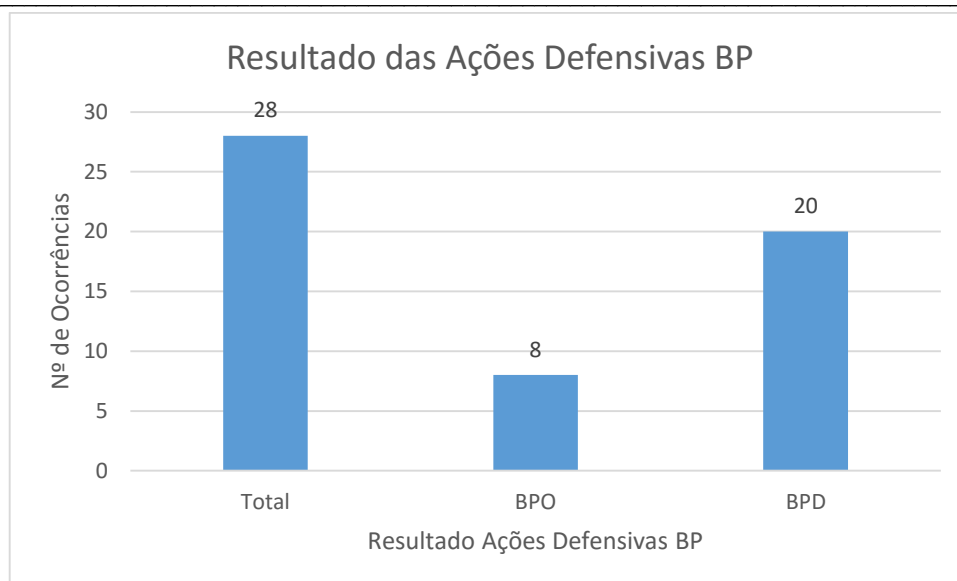


Figura 26: Resultado das Ações Defensivas BP

Relativamente às ações defensivas que terminaram com a atribuição de uma bola parada, verificamos que num total de 28, 8 das vezes foi atribuída à equipa uma bola parada ofensiva, isto é, recuperar a posse da bola reiniciando o jogo com uma situação de bola parada, situações estas na sua maioria lançamentos de linha lateral, como vimos na tabela do tipo de ações ofensivas.

Por 20 vezes a equipa continuou em processo defensivo devido à ação do defesa lateral esquerdo com atribuição de uma bola parada defensiva.

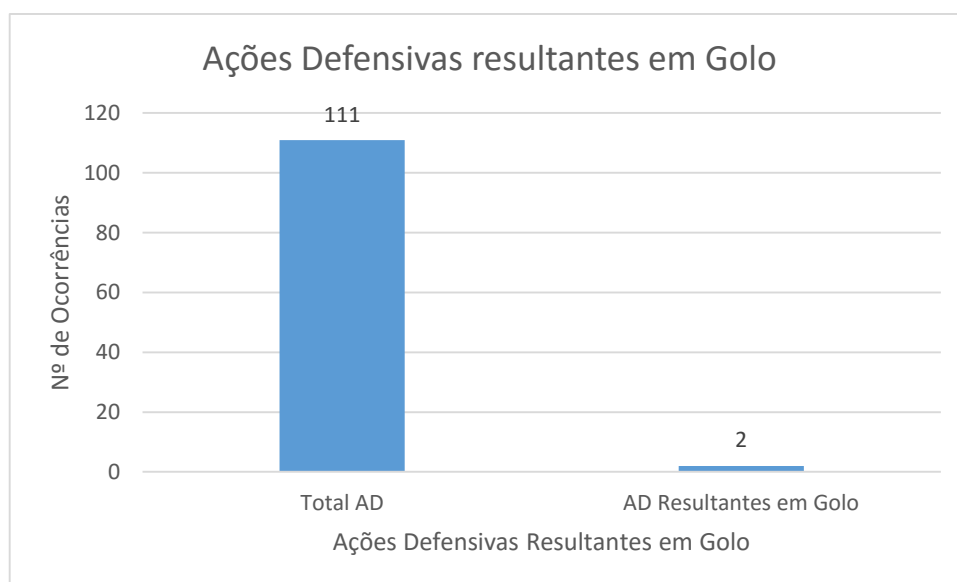


Figura 27: Ações Defensivas resultantes em Golo

Do ponto de vista da concretização do objetivo de jogo, verificamos nesta tabela que por 2 momentos a ação do defesa lateral culminou com um golo sofrido para a equipa.

5.6. Resultado das Ações Técnico-táticas do defesa lateral esquerdo

Na tabela seguinte procuraremos realizar uma caracterização mais universal das ações do defesa lateral esquerdo, procurando perceber em números totais a taxa de sucesso das suas ações para a equipa, conseguindo distinguir aquelas em que o resultado foi positivo daquelas cujo resultado foi negativo para a equipa.

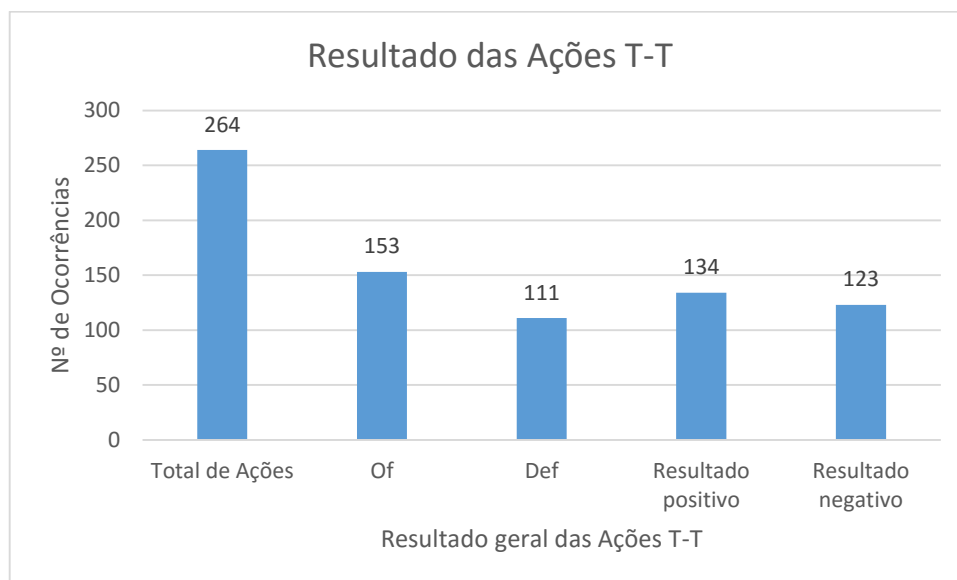


Figura 28: Resultado das Ações Técnico-Táticas

Assim verificamos, que de um total de 264 ações registadas, em 134 a ação do jogador obteve um resultado positivo para a equipa, seja com a continuidade em posse seja com a recuperação da posse da bola.

Por oposto, nesse mesmo total de 264 ações, em 123 a ação do jogador obteve um resultado negativo para a equipa, seja com a continuidade em processo defensivo seja com a perda da posse da bola.

Podemos com estes valores concluir que a ação do defesa lateral esquerdo teve um maior número de ações que culminaram de forma positiva para a equipa.

6. Limitações do Estudo

Para além das características casuísticas do estudo, que tornaram a amostra reduzida, consideramos pertinente apresentar outros aspetos que devem ser englobados nas limitações do estudo em causa.

Numa primeira instância, a não validação do sistema de observação por especialistas da modalidade e investigadores científicos. O motivo desta não validação prende-se com o carácter prático e operacional do estudo, isto é, este sistema de observação foi construído com o intuito de poder ser desde logo utilizado pelo treinador no seu trabalho diário, permitindo-lhe logo à partida observar os comportamentos do defesa lateral esquerdo de forma a conseguir planear e intervir consoante as observações registadas.

Também o facto de o estudo ser apenas descritivo torna-se uma limitação ao mesmo, no sentido de apenas apresentar os acontecimentos observados sem procurar encontrar explicação para os mesmos.

7. Conclusões da Investigação

O número de ações por jogo verificou-se ser algo diverso, observando-se 2 jogos com número muito superior de ações registadas (jogo 2 e jogo 3 com 70 e 75, respetivamente) com oposição de 2 jogos com número baixo de ações registadas (jogo 4 e 5, com 35 ações cada jogo).

Os 2 jogos com maior número de ações registadas foram contra o adversário “mais forte” e o adversário “mais fraco” observados. De referir que nos 2, as ações ofensivas tiveram maior número de ocorrências em relação às ações defensivas.

Terem sido registadas mais ações contra adversários “mais fortes” é facilmente explicado pelo facto de, dos 5 jogos observados, 3 serem contra adversários “mais fortes”

A análise às ações por setor permite-nos construir um mapa de ação preferencial do defesa lateral esquerdo, e com os setores SDCLE, SMDCLE e SMOCLE com maior número de ações registadas verificamos que a ação do jogador nos 5 jogos observados se pode caracterizar como sendo de acordo com as funções/missões táticas da posição.

Concluimos que existe uma tendência para haver sempre mais ATTO registadas. Este número pode ser explicado pelo modelo de jogo da equipa que privilegia a 1ª fase de construção pelos corredores laterais e ainda com mais força após a análise do mapa de ação preferencial do defesa lateral esquerdo.

Quanto ao tipo de ATTO verificaram-se mais ações de passe e receção, novamente resultados interligados com o modelo de jogo com 1ª fase de construção apoiada.

Para as ATTD verificaram-se muitas situações nas quais o jogador foi ultrapassado em drible/finta sem realizar desarme ou interseção, organizado na tabela de Tipo de Ações Defensivas como o item de “nenhuma das anteriores”.

Os tipos de passe mais usados com direção à frente, está de acordo com o modelo de jogo da equipa, o qual dá preferência de circulação da posse da bola pelos corredores laterais. De acordo com a 1ª fase de construção ofensiva através de passe curto, o tipo de passe mais usado foi o “passe curto frente”. A forma de passe “pé direito”, está também de acordo com os jogadores mais usados na posição de defesa lateral esquerdo serem destros.

O tipo de receção mais usada vem também de acordo com a ATTO de passe, nomeadamente a receção com orientação para a frente, num total de 22 contra 3 com receção orientada para o lado, o que nos leva a poder concluir haver uma grande preocupação do defesa lateral esquerdo em realizar a receção com intuito de progressão no terreno de jogo.

Quanto à forma da receção, novamente o pé direito foi o mais usado. Com valores de 19 contra 6 ocorrências de receção com pé esquerdo, caminhando lado a lado com a forma de passe mais usada.

O critério de “drible/finta” mostrou-nos que o defesa lateral esquerdo recorreu a esta ATTO principalmente em situações de igualdade numérica. Daqui podemos concluir que apenas por 2 vezes o jogador recorreu a riscos desnecessários ao fazer uso do drible/finta em situações de inferioridade numérica.

Como vimos na tabela de Tipos de Ações Ofensivas, o lançamento de linha lateral foi largamente a ATTO relativa às bolas paradas ofensivas mais registada, estando de acordo com estudos realizados na modalidade que referem que o lançamento de linha lateral é o tipo de bola parada com maior taxa de ocorrências.

Podemos avaliar como positivas para a equipa as ações ofensivas do defesa lateral esquerdo através da tabela de Resultado das Ações Ofensivas que nos diz que num total de 158 ações registadas, a ação do jogador permitiu à equipa continuar em posse de bola 96 vezes, com oposição de 62 vezes que resultaram em perda da posse da bola.

Para o culminar das ações ofensivas com atribuição de bola parada podemos concluir o mesmo que no parágrafo anterior, isto porque a ação do jogador culminou com atribuição de 17 bolas paradas ofensivas num total de 26 situações, verificando-se 9 situações que terminaram com atribuição de bola parada defensiva.

No mesmo sentido das ATTO, a ATTD de desarme teve como forma principal usada o pé direito, com 18 ocorrências num total de 24.

Para a situação numérica no desarme verificamos uma maior semelhança de resultados para as categorias de superioridade numérica, com 10 ocorrências, e igualdade numérica, com 13 ocorrências, num total de 24.

O número de interceções de passe longo pode ser ligado ao modelo de jogo preferencial das equipas adversárias observadas, para as quais o método de jogo ofensivo preferencial era o ataque rápido e o contra-ataque, fazendo uso preferencial do passe longo.

Podemos avaliar como pouco significativas para a equipa as ações defensivas do defesa lateral esquerdo através da tabela de Resultado das Ações Defensivas que nos diz que num total de 99 ações em que participou, 61 tiveram como resultado a continuidade em processo defensivo, em oposição às 38 que permitiram a recuperação da posse da bola.

Para o culminar das Ações Defensivas com atribuição de bola parada podemos concluir que na maioria das situações em que a equipa já estava em processo defensivo assim continuou.

Conjugando estes dados com a tabela dos Resultados das Ações Ofensivas BP concluímos que existe uma tendência para quando uma ação termina com a atribuição de uma bola parada a equipa que estava em processo ofensivo tenha vantagem para continuar em processo ofensivo.

Com este estudo concluímos que, de uma forma geral, as ações do defesa lateral esquerdo culminaram com um resultado positivo para a equipa mais vezes do que com resultado negativo, no entanto, a diferença não é significativa.

No futuro poderá ser realizada uma análise que permita perceber quais as ações que permitiram obter mais sucesso e o contrário, conseguindo dizer, por exemplo, se os passes com o pé direito obtiveram maior taxa de sucesso em relação aos passes com o pé esquerdo, isto após identificação do jogador em campo, caracterizando-o como destro ou esquerdino. Isto para perceber se o facto de o defesa lateral esquerdo ser destro influencia com significância a sua taxa de sucesso do passe.

Parte III

1. Considerações Finais

Este estágio foi o culminar de uma fase de formação académica de extrema importância pessoal, que permitiu uma base de índole teórica e científica de qualidade que deverá acompanhar a prática profissional. Teve como grande objetivo o desenvolvimento de qualidades consideradas como a base da profissão de treinador e, principalmente, a capacidade de demonstrar tais capacidades. Baseou-se na aplicação dessas mesmas bases teóricas num contexto de futebol de formação, tendo em mente não só a produção de conhecimento, mas também uma preocupação constante na evolução pessoal no exercer da profissão de treinador.

A entidade acolhedora, o Núcleo Desportivo e Social da Guarda, foi um porto hospitaleiro e um sistema aberto no que à transmissão de conhecimento diz respeito, mostrando que qualquer um de nós pode e deve inserir-se numa instituição com abertura para dar e receber, para aprender e para ensinar.

À época desportiva agora terminada, apenas podemos atribuir um balanço positivo, não tanto pelos resultados competitivos nas equipas no qual o trabalho foi desenvolvido (apesar de uma delas ter alcançado todos os objetivos propostos pela direção e coordenação técnica) mas, principalmente, pelas aprendizagens que possibilitou.

Analisando aquilo que foi projetado para o estágio, somos da opinião que foi concretizado na sua totalidade, nomeadamente na oportunidade de aprender com alguém mais experiente, conjugada com a oportunidade de aplicar conhecimentos próprios e desenvolvimento da experiência própria.

A exigência das tarefas e funções tidas ao longo do estágio fomentaram o espírito crítico, a capacidade de gestão e liderança e ajudaram na definição daquela que é a metodologia de trabalho própria, no fundo a identidade de treinador.

2. Referências Bibliográficas

- Anguera, M; (2009). Methodological observation in sport: Current situation and challenges for the next future. *Motricidade*.
- Anguera, T; Sarmento, H; Campaniço, J; Leitão, J; (2009). Observational methodology in football: Development of an instrument to study the offensive game in football. *Motricidade*.
- Araújo, D., Davids, K., Chow, J., & Passos, P. (2009). The development of decision making skill in sport: an ecological dynamics perspective. In D. Araújo, H. Ripoll & M. Raab (Eds.), *Perspectives on cognition and action in sport* (pp. 157-169). New York: NOVA.
- Barbosa, A. (2013). Métodos de jogo ofensivo no futebol. Comparação dos padrões de jogo das equipas Internacional de Milão e Real Madrid. Dissertação elaborada com vista à obtenção do grau de Doutor em Fundamentos Metodológicos da Investigação em Atividade Física e Desporto. Universidad de Lleida. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. ENEFC.
- Castelhão, D. P., et al. Análise sequencial de comportamentos ofensivos desempenhados por seleções nacionais de futebol de alto rendimento. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2015. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2015.05.001>
- Castelo, J. (2004). Futebol – A organização dinâmica do jogo. Edições FMH, Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa
- Castelo, J., (2006). Futebol – Concepção e organização de 1100 exercícios específicos de treino. Visão e contextos. Lisboa
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Clemente et al. (2014). A systemic overview of football game: The principles behind the game. *Journal of Human Sport & Exercise*. Volume9, issue 2, 2014.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz, Rio Claro*, v.15 n.3 p.657-668, jul./set. 2009
- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2010*, 9 (2): 41-61
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I. (2011). Proposta de avaliação do comportamento tático de jogadores de Futebol baseada em princípios fundamentais do jogo. *Motriz, Rio Claro*, v.17 n.3, p.511-524, jul./set. 2011
- Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2004). Applications of dynamical systems theory to football. In T. Reilly, J. Cabri & D. Araújo (Eds.), *Science and football V* (pp. 556-569). London: Routledge.
- Figueira, F. M., & Greco, P. J. (2008). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento. *Revista Brasileira de Futebol*, 1(2), 53-65.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Rev Port Cien Desp* 9(1) 81–89

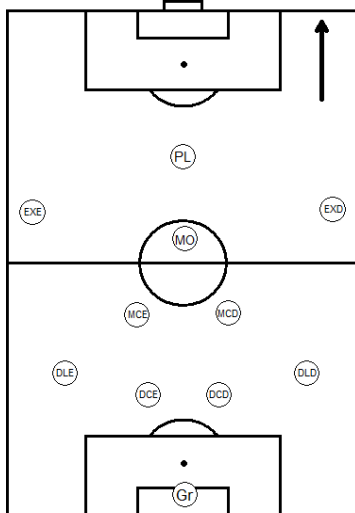
-
- Garganta, J.; Pinto, J. O ensino do futebol. In: A. Graça e J. Oliveira (Ed.). O ensino dos jogos desportivos Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Rainho & Neves Lda, v.1, 1994, p.95-136.
 - Gréhaigne, J. F. et al. (2005). *Teaching and learning team sports and games*. New York: Routledge Falmar.
 - Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness: Research findings and future directions. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. (2nd Ed.). (pp. 309-354). Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Mendo, G., Anguera, T., & Santos, R. (2005). Desarrollo y optimización de una herramienta observacional en el tenis de individuales. *Psicothema*, 17(1), 123-127.
 - Mesquita, I. (2005). A Pedagogia do Treino – A formação em jogos desportivos colectivos. Lisboa: Livros Horizonte
 - Moura, F. A., Santana, J. E., Vieira, N. A., Santiago, P. R. P., Cunha, S. A. (2015). Analysis of Soccer Players' Positional Variability During the 2012 UEFA European Championship: A Case Study. *Journal of Human Kinetics* volume 47/2015, 225-236 DOI: 10.1515/hukin-2015-0078
 - Pacheco, R. Diferenças entre o futebol infantil e o futebol dos adultos. *Treino Desportivo*, v.28, p. 44-45, 2005.
 - Sarmento, H., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2010). Development and validation of a notational system to study the offensive process in football. *Medicina (Kaunas)*, 46(6), 401-407.
 - Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N. & Leitão, J. C. (2014) Match analysis in football: a systematic review, *Journal of Sports Sciences*, 32:20, 1831-1843, DOI: 10.1080/02640414.2014.898852
 - Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports
 - Vilar, L., Castelo, J., & Araújo, D. (2010). Pressupostos para a conceptualização do exercício de treino de futebol. Um estudo realizado com treinadores com certificado de nível IV. *Revista Gymnasium*, 11(3), 121-142.

3. Anexos

Anexo 1 – Modelo de Jogo

Sistema de Jogo: 1:4:3:3

- Gr;
- 4 Defesas: 2 centrais e 2 laterais;
- 3 Médios: 2 MC e 1 MO;
- 3 Avançados: 2 EX e 1 PL.



Métodos de Jogo:

Ofensivo – Ataque posicional, com 1ª e 2ª fase de construção de forma apoiada, ocupando os 3 corredores de jogo e com estilo de passe curto suportado com criação rápida de linhas de passe de apoio. Capacidade de alternância para ataque rápido para entrada no SO aproveitando a velocidade dos jogadores mais avançados, principalmente através de passes de rutura para o espaço livre. Utilização preferencial de extremos de “pé trocado” para entrada no CC em desmarcação diagonal interna de rutura para criação de situações de finalização.

Defensivo – Marcação zonal, procurando ter 9 jogadores sempre atrás da linha da bola, sobrando na maioria das vezes o EX do lado contrário à bola e o PL como referência para a transição ofensiva. Concentração defensiva no CC de forma a criar situações de superioridade numérica, principalmente para contrariar contra-ataque das equipas adversárias.

Funções Táticas (gerais)

Guarda-redes

Processo Defensivo	Processo Ofensivo
• Posicionamento na pequena área. • Velocidade de reação para saída aos passes longos. • Comunicação com SD.	• Linha de passe em segurança. • Cobertura ofensiva aos DC. • Comunicação com SD.

Defesas Centrais (DCD e DCE)

Processo Defensivo	Processo Ofensivo
• Posicionamento diagonal para marcação ao PL. • Cobertura defensiva aos DL. • Proteção do CC.	• Comunicação com SM para subir no terreno de jogo. • Largura no SD para variação do centro de jogo. • Linha de passe em segurança.

Defesas Laterais (DLD e DLE)

Processo Defensivo	Processo Ofensivo
• Oposição direta e marcação ao EX do seu lado. • Concentração defensiva junto dos DC quando a bola está no corredor contrário.	• Proporcionar largura ofensiva para circulação da bola. • Apoio ao EX do seu lado (cobertura ofensiva ou desmarcação de rutura pelas suas costas). • Equilíbrio defensivo junto do CC quando DL contrário ataca.

Médios Centro (MCD e MCE)

Processo Defensivo	Processo Ofensivo
• Posicionamento diagonal para proteção do CC. • Ocupação da posição 6 quando o colega sai em contenção ao CL. • Ocupação racional do CC para criar superioridade numérica.	• Largura dentro do CC para variação do centro de jogo e manutenção da posse da bola. • Linha de passe aos DL, cobertura ofensiva aos EX. • Linha de passe para saída da zona de pressão (SMO e SO) e variação do centro de jogo.

Médio Ofensivo

Processo Defensivo	Processo Ofensivo
• Aproximação aos MC. • Fechar linhas de passe interiores juntamente com o PL. • Pressão sobre o MC adversário caso recue para receber bola.	• Linha de passe interior aos MC. • Aceleração do processo ofensivo através de passes de rutura para os CL. • Variação do centro de jogo quando recebe do EX que entrou no CC.

Extremos (EXD e EXE)

Processo Defensivo	Processo Ofensivo
• Concentração no CC para criar superioridade numérica. • Oposição direta e pressão sobre o DL adversário. • Apoio ao DL para evitar inferioridade numérica no CL.	• Largura ofensiva quando DL do mesmo lado tem bola. • Disponibilidade para receber no pé e variar centro do jogo. • Diagonal interna quando bola está no CL contrário.

Ponta-de-lança

Processo Defensivo	Processo Ofensivo
• Fechar linhas de passe interiores juntamente com o MO. • Ocupação do CC e pressão sobre os DC quando procuram variação do centro de jogo.	• Referência no CC junto aos DC adversários. • Diagonal externa quando EX realiza desmarcação de apoio para receber no pé. • Diagonal externa quando EX entra no CC com bola no pé.

Funções Táticas – Linha orientadora segundo os Momentos de Jogo

Transição Ofensiva

Setor Defensivo

- Largura rápida dos DL.
- MC abrem no CC.
- EX em zona interior (entre CL e CC) são referência para saída da zona de pressão (DL proporcionam linha de passe no CL de seguida).

Setor Médio Defensivo

- DC recuam ligeiramente e abrem.
- Largura rápida dos DL (linha superior em relação aos DC).
- MO referência no CC para variação do centro de jogo através de passe curto.
- Posicionamento dos EX no CL para receber no pé.

Setor Médio Ofensivo

- EX e PL procuram desmarcação de rutura.
- DL dão largura para passe à cobertura ofensiva em saída da zona de pressão.
- MO referência no CC para variação do centro de jogo através de passe curto.
- MC disponibilizam-se para receber bola e variar centro de jogo.

Setor Ofensivo

- EX e PL procuram situações de 1x1 em velocidade.
 - Passes diagonais de rutura para entrada dos EX e PL.
 - MO ou MC atacam CC para finalizar em remate fora da área.
 - Finalização com objetividade e velocidade máxima.
-

Organização Ofensiva

Setor Defensivo

- DC bem abertos no CC, recuando para ter espaço e tempo para executar.
- DL proporcionam largura nos CL em linha com os MC.
- MC aproximam dos DL para dar linha de passe para circulação da bola.

Setor Médio Defensivo

- DC bem recuados (e abertos dentro do CC) para terem espaço e tempo, proporcionando linha de passe em segurança.
- DL dão largura na linha entre DC e MC.
- MO aproxima da linha dos MC como referência para variação do centro de jogo.
- MC bem abertos no CC (procurando manter posicionamento diagonal).
- EX dão largura máxima e profundidade (linha dos DC adversários) mostrando disponibilidade para realizar desmarcação de apoio de forma a receber a bola no pé.

Setor Médio Ofensivo

- EX do lado da bola proporciona largura máxima.
- EX do lado contrário à bola realiza desmarcação diagonal interna de rutura para procurar passe de rutura e finalizar.
- PL dá profundidade para procurar afastar DC do centro de jogo.
- MC bem abertos no CC para circular bola.
- MO interliga SM e SO da equipa.
- DL do lado da bola apoia EX, DL do lado contrário junta aos DC para equilíbrio defensivo.

Setor Ofensivo

- EX realizam desmarcação de rutura para o CC para finalizar.
 - Quando do lado da bola EX abrem para criar situações de 2x1 (EX+DL).
 - DL do lado da bola apoia EX, DL do lado contrário junta aos DC para equilíbrio defensivo.
 - MC do lado da bola aproxima do EX para dar cobertura ofensiva, o outro MC em linha ligeiramente recuada para receber bola e variar centro de jogo.
 - PL posiciona-se bem no centro da área como referência.
 - MO movimenta-se dentro do CC para abrir espaços e procurar realizar passe de rutura para entrada dos EX ou finalizar fora da área.
-

<u>Transição Defensiva</u>	
Setor Defensivo • Jogador mais perto pressiona de forma agressiva. • DC aproximam-se, recuam rapidamente e fecham CC. • DL realizam concentração defensiva rapidamente.	Setor Médio Defensivo • Jogador mais perto pressiona de forma agressiva. • DC aproximam-se, recuam rapidamente e fecham CC. • DL realizam concentração defensiva rapidamente. • MC recuam rapidamente para aproximar dos DC.
Setor Médio Ofensivo • Jogador mais perto pressiona de forma agressiva. • DL realizam concentração defensiva rapidamente. • MC recuam rapidamente para aproximar dos DC. • EX realizam concentração defensiva para aproximar dos MC. • MO aproxima dos MC para criar superioridade numérica no CC.	Setor Ofensivo • Jogador mais perto da bola pressiona de forma agressiva. • MO ou PL recuam no CC para fechar linhas de passe interiores. • EX fecham no CC para criar superioridade numérica. • MC inicialmente aproximam dos jogadores mais avançados para evitar transição através de passe curto. • DL juntam rapidamente aos DC.
<u>Organização Defensiva</u>	
Setor Defensivo • DC e DL concentram-se no CC. • Quando DL sai em contenção ou DL do lado contrário faz linha de 3 defesas com os DC. • MC posicionam-se em diagonal, ocupando um a posição 6 quando outro sai em contenção. • MO aproxima pelo CC para evitar situações de inferioridade numérica. • EX do lado da bola apoia DL. • EX do lado contrário fica no SMD como referência para saída da zona de pressão. • PL permanece junto ao meio campo como referência para transição ofensiva.	Setor Médio Defensivo • DC e DL concentram-se no CC. • MC posicionam-se em diagonal, ocupando um a posição 6 quando outro sai em contenção. • Quando DL sai em contenção ou DL do lado contrário faz linha de 3 defesas com os DC. • MO aproxima pelo CC para evitar situações de inferioridade numérica. • EX do lado da bola recua para evitar situações de inferioridade numérica no CL. • EX do lado contrário fica no SMO como referência para saída da zona de pressão. • MO aproxima pelo CC para evitar situações de inferioridade numérica.
Setor Médio Ofensivo • DC e DL concentram-se no CC. • MC posicionam-se em diagonal, ocupando um a posição 6 quando outro sai em contenção. • EX realizam concentração defensiva no CC para criar superioridade numérica. • MO e PL posicionam-se em diagonal consoante lado da bola para fechar linhas de passe interiores. • EX do lado da bola realiza contenção, o MC do mesmo lado faz-lhe cobertura defensiva e o outro fixa-se na posição 6. • Caso um DL saia em contenção o outro junta-se à linha dos DC.	Setor Ofensivo • DL realizam concentração defensiva no CC. • EX fecham rapidamente para criar superioridade numérica no CC. • MO e PL recuam ligeiramente para fechar linhas de passe interiores.

Modelo de Jogo – Linha orientadora segundo os Momentos de JogoTransição Ofensiva**Setor Defensivo**

- Largura rápida para ocupação dos 3 corredores.
- Criação de linhas de passe de apoio.
- Velocidade de execução para circular a bola.
- 3 Linhas de passe em todas as situações.

Setor Médio Ofensivo

- Saída da zona de pressão pelos DL ou EX.
- Criação rápida de linhas de passe de apoio.
- Procurar passe de rutura para desmarcação diagonal interna dos EX.
- Procurar 1x1 em velocidade.

Setor Médio Defensivo

- Largura rápida para ocupação dos 3 corredores.
- Criação rápida de linhas de passe de apoio.
- Velocidade de execução para circular a bola.
- Saída da zona de pressão pelos DL ou EX.

Setor Ofensivo

- Objetividade máxima.
- Atacar a baliza com velocidade.
- Finalizar com velocidade de execução.

Organização Ofensiva**Setor Defensivo**

- DC bem recuados e abertos para circular bola em segurança.
- Ocupação dos 3 corredores pelos jogadores do SD.
- Linhas de passe interiores pelos MC.
- Velocidade de execução na circulação da bola

Setor Médio Ofensivo

- Diagonal de rutura para procurar espaço livre para entrada dos EX ou PL.
- Procurar cobertura ofensiva para variação do centro de jogo caso esteja de costas para a baliza ou em inferioridade numérica.
- Coberturas ofensivas bem definidas pelos MC aos EX.
- Ligação intersetorial pelo MO.

Setor Médio Defensivo

- Ocupação dos 3 corredores de jogo.
- Linhas de passe em segurança pelos DC e Gr.
- Triângulo do meio campo bem aberto.
- EX recuam para receber bola no pé.

Setor Ofensivo

- Objetividade máxima.
- Atacar a baliza com velocidade.
- Finalizar com velocidade de execução.
- 3 Jogadores mais avançados dentro do CC.
- Coberturas ofensivas próximas para reação rápida à perda.

Transição Defensiva**Setor Defensivo**

- Pressão rápida e agressiva sobre o portador.
- Definição rápida de coberturas defensivas.
- Concentração defensiva executada rapidamente.

Setor Médio Ofensivo

- Concentração defensiva rápida para criar superioridade numérica no CC.
- Aproximação intersetorial ao centro de jogo.
- Definição rápida de coberturas defensivas.

Setor Médio Defensivo

- Pressão rápida e agressiva sobre o portador.
- Concentração defensiva executada rapidamente (DL principalmente).
- Definição rápida de coberturas defensivas.
- EX recuam para definir referência de saída da zona de pressão.

Setor Ofensivo

- Jogador mais perto da bola pressiona rapidamente.
- Concentração defensiva no CC para fechar linhas de passe interiores.

<u>Organização Defensiva</u>	
Setor Defensivo • Jogadores do SD bem fechados no CC. • Pressão sobre o portador da bola. • Coberturas defensivas bem próximas. • Referência no CC (MO) e no CL contrário (EX) para transição ofensiva.	Setor Médio Defensivo • Jogadores do SD bem fechados no CC. • Pressão sobre o portador da bola. • Coberturas defensivas bem próximas. • Referência no CC (MO) e no CL contrário para transição ofensiva.
Setor Médio Ofensivo • SD todo posicionado no CC. • Criação de superioridade numérica no CC com EX a fechar. • Pressão sobre o portador da bola. • Coberturas defensivas próximas.	Setor Ofensivo • SM e SD recuam para zona do meio campo. • EX bem fechados no CC para criar superioridade numérica. • PL e MO trabalham em conjunto para fechar linhas de passe interiores (posicionando-se em diagonal). • Pressão sobre o portador da bola apenas quando este está orientado para a própria baliza ou com dificuldades a controlar a bola.

Anexo 2 – Exemplo de Plano de Mesociclo

MESOCICLO Nº	8	PERIODO	Competitivo
DATA	2 de Fevereiro a 1 de Março	MICROCICLOS	29, 30, 31 e 32
Nº Competições	3 (+4)	Nº Total de UT	12

	Objetivos Principais	
Transição Ofensiva	Saída da zona de pressão pelos CL (DL e EX).	
Organização Ofensiva	Variação do centro de jogo para manutenção da posse da bola.	
Transição Defensiva	Aproximação intersectorial ao centro de jogo.	
Organização Defensiva	Criação de superioridade no CC – SMO com MC, MO e EX.	
Psicossocial	Rápida mudança de comportamentos ofensivos para defensivos.	
Capacidades Motoras	Desenvolvimento da força dos membros inferiores.	

	Conteúdos Principais	
Ofensivos	Cobertura ofensiva, criação de linhas de passe de apoio, passe e receção orientada.	
Defensivos	Contenção, cobertura defensiva, concentração defensiva, desarme.	
Psicossociais	Concentração, reação à perda da bola.	
Capacidades Motoras	Força explosiva e força resistente.	

			CALENDARIZAÇÃO								
Microciclo	Segunda		Terça	Quarta		Quinta	Sexta		Sábado		Domingo
	-		-	-		-	-		-		1
29	2	UT 82	3	4	UT 83	5	6	UT 84	7		8
30	9	UT 85	10	11	UT 86	12	13	UT 87	14		15
31	16	UT 88	17	18	UT 89	18	20	UT 90	21		22
32	23	UT 91	24	25	UT 92	26	27	UT 93	28		1
	Legenda:		Unidade de Treino			Camp. Distrital			Camp. Nacional		

		PERIODIZAÇÃO						
	Microciclo	29	Microciclo	30	Microciclo	31	Microciclo	32
Transição Ofensiva	Transição ofensiva através de passe à cobertura (SMD).		Transição ofensiva para manutenção da posse da bola (SMD e SMO).		Transição ofensiva rápida através de passe de rutura diagonal (SMO).		Saída da zona de pressão com passe de rutura diagonal para realização de contra-ataque (SMO).	
Organização Ofensiva	Ocupação racional dos 3 corredores de jogo (SMD e SMO).		Criação de linhas de passe de apoio para variação do centro de jogo (SMD e SMO)		Circulação da posse da bola por 2 corredores com aceleração do processo ofensivo através de diagonal de rutura para o outro corredor (SMO).		Variação rápida do centro de jogo e criação de situações de finalização através de passe de rutura (SMO).	
Transição Defensiva	Fechar linhas de passe interiores.		Reação à perda para pressão sobre o portador.		Criação rápida de superioridade numérica no centro de jogo.		Recuperação rápida da bola após perda.	
Organização Defensiva	Ocupação racional do espaço em 2 sectores e 2 corredores.		Aproximação das coberturas defensivas ao centro de jogo.		Criação rápida de superioridade numérica no centro de jogo.		Capacidade de recuperação da bola ainda no SMO.	
Psicossociais								
Capacidades Motoras								

Anexo 3 – Exemplo de Plano de Microciclo

PLANO DE MICROCICLO

INFO		MICROCICLO nº: 29		PERÍODO: Competitivo	
OBJETIVOS MICRO	DIA	OBJETIVOS UT	CONTEÚDOS DE TREINO	VOL.	MATERIAL
Organização Ofensiva: - Capacidade de circulação da posse da bola com variação do centro de jogo. Transição Defensiva: - Capacidade de reação rápida à perda da bola para realização de concentração defensiva e pressão sobre o portador da bola. Organização Defensiva: - Aproximação intersectorial para criação de superioridade numérica no centro de jogo. Transição Ofensiva: - Saída da zona de pressão através de passes diagonais de rutura.	2ª FEIRA 2-02 UT nº 82	1. Reação à perda da bola para concentração defensiva rápida, pressão sobre o portador. 2. Reação à perda da bola para pressão sobre o portador e fechar linhas de passe interiores com criação de superioridade numérica no centro de jogo.	a. Velocidade de reação, concentração defensiva, contenção, cobertura defensiva, desarme.	85'	Bolas (10), Sinalizadores, Coletes (8), 1 baliza fut 7, Águas.
	3ª FEIRA	FOLGA			
	4ª FEIRA 4-02 UT nº 83	1. Velocidade de circulação da posse da bola para criação de situações de finalização. 2. Manutenção da posse da bola, variação do centro de jogo. 3. Desenvolvimento da técnica de passe, receção e cabeceamento. 4. Reação à perda da bola para pressão sobre o portador. 5. Disputa de bolas aéreas e timing de salto.	a. Progressão, passe e receção, desmarcação, remate. b. Concentração defensiva, contenção, desarme. c. Passe e receção, cabeceamento (no solo e com elevação).	90'	Bolas (10), Sinalizadores, Coletes (5), 1 baliza fut 7.
	5ª FEIRA	FOLGA			
Físicos: - Velocidade de pressão sobre o portador da bola. Psicológicos: - Velocidade de reação. Competitivos: - Controlar o jogo com posse de bola e ataques constantes.	6ª FEIRA 6-02 Ut nº 84	1. Velocidade de circulação da posse da bola para criação de situações de finalização. 2. Criação de situações de finalização a partir de situações fixas do jogo. 3. Reação à perda da bola para pressão sobre o portador e fechar linhas de passe interiores com criação de superioridade numérica no centro de jogo.	a. Passe e receção, progressão, desmarcação, remate. b. Cruzamento. c. Contenção, desarme, cobertura defensiva. d. Velocidade de reação, concentração defensiva.	90'	Bolas (10), Sinalizadores, Coletes (7), Águas.
	Sábado 7-02	4ª Jornada da 2ª Fase do Campeonato Distrital de Juniores C – Série B NDS – Guarda x A.C.D. Vila Franca das Naves		110'	Bolas (10), Coletes (7), Águas.
	Domingo 8-02	2ª Jornada Manutenção/Descida do Campeonato Nacional de Juniores C – Série D C. D. Lousanense x NDS – Guarda		110'	Bolas (10), Coletes (7), Águas.
			1º TREINO DA PRÓXIMA SEMANA:	2ª FEIRA / 18h / ZAMBITO	

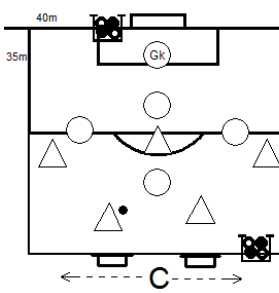
A Equipa Técnica:

Jorge Carvalho e Jorge Cunha

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Unidade de Treino

Mesociclo:	8	Microciclo:	29	Unidade de Treino n°:	82	Volume:	85'
Data:	2-02-2015	Hora:	18h	Local:	Zambito	Nº Jog:	9+1
Objetivos Principais:	Def: reação à perda da bola para concentração defensiva rápida, pressão sobre o portador.						
Objetivos Complementares:	Def: reação à perda da bola para pressão sobre o portador e fechar linhas de passe interiores com criação de superioridade numérica no centro de jogo.						
Material Didático:	Bolas (10), Sinalizadores, Coletes (8), 1 baliza fut 7, Águas.						

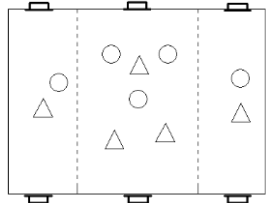
GRAFISMOS	ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS DE TREINO	T P	T T
1. Aquecimento	Parte Inicial 1. Aquecimento Objetivos: Def: reação à perda da bola para pressão sobre o portador e fechar linhas de passe interiores com criação de superioridade numérica no centro de jogo. Conteúdos: Def: velocidade de reação, concentração defensiva, contenção, cobertura defensiva, desarme. Espaço: 12m x 15m Forma: complementar integrado 5x3 Número: [9] 5x4 Dominante tático-técnica em Regime de capacidade aeróbia. Caraterização: EEPG Manutenção da posse da bola Solicitação: a) Volume: 20' b) Duração: 5' + 4x 3'30" c) Densidade: 1 Orgânica: equipa em superioridade numérica realiza manutenção da posse da bola com 4 jogadores no exterior do espaço e um no interior. Ao perderem a bola têm de realizar concentração defensiva rapidamente para a recuperar, tendo a equipa em inferioridade numérica o objetivo de alcançar a linha a tracejado em condução de bola. Equipa A organiza-se em DC + 2 DL + MC + PL. Equipa B organiza-se em 2 MC + 2 EX. A equipa A joga duas vezes como equipa em posse, enquanto que a B joga uma vez como equipa em posse. Equipas: A – Marcelo, Bruno G., Quim, Pedro e Meliço. B – Dani, Breno, Fran e Bruno A. Instrução: o objetivo principal que estamos a trabalhar é a reação à perda da bola para realização de concentração defensiva rápida, criação de superioridade numérica no centro de jogo e pressão sobre o portador. Para isso a equipa inicia em posse tendo de realizar manutenção da posse da bola em campo grande (usando o exterior do espaço) para quando a perder reagir rapidamente e fazer concentração defensiva (campo pequeno) para pressionar o portador. Para obrigar a equipa a reagir rapidamente à perda peço à equipa que inicia a defender que quando a recupere faça condução rápida para a linha designada, de forma a exigir reação rápida à perda à outra equipa. Critérios de êxito: Def: rápida reação à perda, concentração defensiva rápida, aproximação da cobertura defensiva. Palavras-chave: Def: reage à perda, junta no meio, passo em frente para pressionar. Gestão das Bolas/Material: são colocadas bolas suplentes junto dos espaços. No final os jogadores recolhem os sinalizadores utilizados. Nota: Gr realizam trabalho específico com o treinador de Gr. Nota 1: nos primeiros 5' os atletas realizam passe e receção com mobilização geral como forma de aquecimento cardiovascular. 2. Alongamentos e Transição entre exercícios Solicitação: 3' e 2'	20'	20'
		5'	25'

3. Jogo Reduzido 	Parte Fundamental 3. Jogo Reduzido Objetivos: <u>Def:</u> reação à perda da bola para concentração defensiva rápida, pressão sobre o portador. Conteúdos: <u>Def:</u> velocidade de reação, concentração defensiva, contenção, cobertura defensiva, desarme. Espaço: 35m x 40m Forma: Fundamental Fase II 5x4+Gr Número: [9+1] 5x4+Gr Dominante tático-técnica em Regime de capacidade aeróbia Caraterização: EEP Meta-especializado Solicitação: a) Volume: 25' b) Duração: 3x 8' c) Densidade: 1 Orgânica: equipa em superioridade numérica ataca a baliza formal sem condicionantes. A equipa a defender a baliza formal tem duas mini balizas colocadas no CC para realizar contra-ataque quando recupera a bola e as atacar. A equipa A realiza duas repetições a atacar a baliza formal, a equipa B apenas uma. Equipas: A – MCE Fran, MCD Pedro, EXD Breno, EXE Dani, PL Meliço. B – DLD Marcelo, DC Bruno G., DLE Quim, MC Bruno A. Nota: Meliço realiza sempre a função de PL. Instrução: Trabalhamos o mesmo objetivo do exercício de aquecimento, procurando que a equipa em posse após a perda da bola reaja rapidamente para realizar concentração defensiva e pressão sobre o portador da bola para a recuperar novamente. De forma a exigir reação rápida à perda a equipa que inicia a defender deve atacar as duas mini balizas em contra-ataque. Crítérios de êxito: <u>Def:</u> rápida reação à perda, concentração defensiva rápida, aproximação da cobertura defensiva. Palavras-chave: <u>Def:</u> reage à perda, junta no meio, passo em frente para pressionar. Gestão das Bolas/Material: são colocadas bolas suplentes junto das duas mini balizas, onde iniciam sempre as repetições. No final o treinador retira as mini balizas enquanto os jogadores colocam a baliza de fut 7 para o exercício seguinte.	25', 50' 3', 53' 20', 73'
	4. Transição entre exercícios e colocação da baliza de fut 7 5. "Jogo" Objetivos: <u>Fis:</u> desenvolvimento da resistência específica. Espaço: 50m x 40m Forma: Fundamental Fase III Gr+5x4+Gr Número: [9+1] Gr+5x4+Gr Dominante tático-técnica em Regime de capacidade aeróbia Caraterização: EEP Competitivo Solicitação: a) Volume: 20' b) Densidade: 1 Orgânica: jogo sem condicionantes entre duas equipas. O treinador participa como Gr na baliza de fut 7. Gestão das Bolas/Material: são colocadas bolas suplentes junto das balizas. No final os jogadores recolhem as bolas utilizadas e recolocam a baliza de fut 7 fora do sintético.	2', 75' 10', 85'
	Parte Final 6. Alongamentos Solicitação: 2' 7. Instrução Final relativamente ao jogo anterior Temas a abordar: - <u>Jogo de Sábado contra o Aguiar da Beira:</u> mais uma prova que cada erro pode ser fatal e decidir o resultado final de um jogo. Importante procurar manter a concentração em todos os momentos do jogo. Por vezes quando recuperamos a bola perto da nossa baliza e a equipa adversária pressiona rapidamente com muitos jogadores é preferível jogar feio e bater a bola para longe, isto não tem nada a ver com a nossa forma de jogar, mas por vezes é importante nem que seja para livrar a equipa do perigo e dar tempo para nos organizarmos novamente. Quanto aos contra-ataques volto a referir que por vezes é também importante pará-los nem que seja a recorrer a falta. - <u>Trabalho a realizar para os próximos tempos:</u> vamos continuar a abordar muito este tipo de comportamentos que trabalhamos hoje, a reação rápida à perda da bola, concentração defensiva rápida, pressão sobre o portador. - <u>Jogo do próximo fim-de-semana:</u> já temos local, vamos jogar novamente aqui no Zambito.	

Observações:

Anexo 5 – Exemplo de Relatório de Unidade de Treino (realizado no mesmo documento do Plano de Unidade de Treino)

Relatório de Unidade de Treino

	Planeado	Concretizado	Sug. / AM
P. Inicial	2. Criação de linhas de passe de apoio para manutenção da posse da bola, velocidade de execução na circulação da posse da bola.	2. Foi má opção ter aumentado o espaço no grupo com mais um elemento em que foi realizado 4+1x2. Isto aumentou demasiado a tarefa dos defesas havendo poucas hipóteses de recuperação de bola.	2. Na parte inicial antes do 4x2: Como alternativa ao chamar o colega a quem quer passar a bola como forma de desenvolvimento da capacidade de comunicação condicionar o jogador a realizar o passe apenas quando a bola lhe é solicitada. Espalhar os vários atletas pelo espaço de forma a não haver pontos fixos onde se colocarem para procurar eliminar a realização de passes sem comunicação visual entre os 2 intervenientes. No 4+1x2: manter o espaço mas condicionar a circulação da posse da bola a haver no máximo 2 passes seguidos entre jogadores externos de forma a estimular a criação de linhas de passe interiores e utilização das mesmas.
P. Fundamental	4. Ataque em igualdade numérica para existência de muitas situações de transição defensiva, de forma a desenvolver a capacidade de reação à perda da bola para pressão sobre o portador da mesma.	4. Facto de equipa de fora poder dar linha de passe em movimento dificultou tarefa da equipa a realizar transição defensiva e fechar linhas de passe tornando-o mais idêntico. Aproximação das coberturas defensivas aquando da perda, comunicação entre os vários elementos após reação rápida à perda. Concentração defensiva do EX quando a bola está no CL contrário efetuada rapidamente. Organização em estrutura positiva para trabalho sectorial e intersectorial.	4. Divisão do espaço em 3 corredores para melhorar ocupação racional do espaço em processo ofensivo.
	5. Equipa a atacar a baliza formal joga sem DC de forma a exigir maior trabalho defensivo dos MC no apoio aos DL, desenvolvendo a sua velocidade de recuperação defensiva e posicionamento diagonal no CC.	5. Demonstração de desmarcação de apoio interior do EX quando MC tem bola para receber no pé e liberar espaço no CL, podendo ser aproveitado para entrada do DL em desmarcação de rutura. Apesar do feedback para variação do centro de jogo muitas perdas de bola devido a insistência em situações de inferioridade numérica.	5. Variação do centro de jogo na 1ª e 2ª fase de construção.  Jogo no qual as equipas têm 3 mini balizas para atacar. Condicionante:

		Trabalho de participação do DL no processo ofensivo tem-se revelado positivo, no sentido de aproveitamento da profundidade e largura ofensiva, importante uma vez que jogamos muitas vezes com extremo de "pé trocado".	não podem marcar golo na baliza do corredor onde recuperam a bola.
P. Final		6. Nada de relevante a registar.	

Anexo 6 – Exemplo de Relatório de Microciclo**RELATÓRIO DE MICROCICLO**

Período: Competitivo	
Mesociclo nº 7	
Microciclo n.º 26	Data: 12 a 18 de Janeiro

ÂMBITO TÉCNICO

Iniciámos o treino de segunda com um exercício de manutenção da posse da bola em espaço reduzido com objetivo principal de saída da zona de pressão na transição ofensiva. Devido às pequenas dimensões do espaço o conteúdo de criação de linhas de passe não pode ser aplicado visto pequenas deslocações de 1 ou 2 passos serem suficientes para criar linha de passe e não haver uma orientação específica para a equipa em posse de bola. ET contribuiu para desenvolvimento dos comportamentos necessários para a saída da zona de pressão (como orientação da bola para fora do centro de jogo e velocidade de execução) e podemos também desta forma desenvolver a definição da zona de pressão na transição defensiva.

Com o exercício de combinações táticas semiaberto pude realizar um reforço de informação importante relativamente à distância intersectorial MC-EX no sentido de demonstrar a importância da desmarcação de apoio do EX para receber a bola no pé caso o MC a tenha ainda longe do SO, isto torna-se importante pela incapacidade de realização de passes longos da equipa.

No jogo condicionado seguinte procurei fomentar a capacidade de manutenção da posse da bola (com orientação específica no ET e organização em estrutura) com alternância para ataque rápido pelos CL versus transição ofensiva rápida pelos CL, tendo detetado número demasiado grande para o espaço disponibilizado, tal como o facto de ter organizado o SD em estrutura dentro do espaço e pedir-lhes que evitassem a realização de 5 passes consecutivos por parte da equipa adversária os obrigava a desorganizar-se e saírem das zonas de ação preferencial para pressionar o portador da bola.

O treino de quarta foi composto por dois exercícios já habituais de desenvolvimento da técnica individual, de passe, receção e 1º toque e da resistência específica, antes de realizarmos jogo sem condicionantes em espaço de meio campo de fut 11. Neste jogo pude reforçar com informação

relativa á calma na transição ofensiva, pedindo para terem mais atenção e usassem as coberturas ofensivas para aumentar a capacidade de manutenção da posse da bola para não a perderem tão rapidamente.

Iniciámos o treino de sexta por um dos jogos reduzidos com torneio por escada habituais, verificando-se uma dinâmica muito positiva, com velocidade de execução e circulação da posse da bola, tornando os jogos muito competitivos e levando-nos a alterar a orgânica dos mesmos no final para realização dos mesmos em igualdade numérica.

Como forma de fomentar o desenvolvimento da capacidade de manutenção da posse da bola após lançamento de linha lateral operacionalizámos um jogo reduzido em que todas as reposições de bola em jogo seriam em lançamento (faltas, cantos, após golo, etc.). Com largura de 40m foram verificadas muitas situações de LLL, nas quais pude ir dando 2 possíveis soluções para estas situações.

Como preparação estratégica para o jogo e início da 2ª fase voltamos a realizar trabalho analítico dos cantos, principalmente para trabalhar o canto curto.

Relacionando o trabalho realizado no microciclo com o ocorrido no jogo de sábado podemos verificar claras melhorias ao nível dos lançamentos de linha lateral, indicando a importância da inclusão deste trabalho no microciclo. Na minha opinião mostrou-se importante não tanto ao nível do aumento de capacidade de criação de situações de finalização ou aceleração do processo ofensivo mas principalmente no aumento da capacidade de manutenção da posse da bola após execução dos LLL, tal como o objetivo delineado para este trabalho.

O trabalho recente de manutenção da posse da bola tem vindo também a mostrar-se positivo, nomeadamente a importância dada à desmarcação de apoio do EX (tendo em conta sempre a distância a que se encontra o DL com bola) para que haja uma ligação mais clara entre sectores para construção de ataque apoiado. Não tanto neste microciclo, mas mais nos anteriores de pausa competitiva (do campeonato distrital), a atenção dada ao posicionamento dos dois MC para aumento da capacidade de variação do centro de jogo mostrou-se útil para tornar o nosso jogo mais fluido e menor intermitente no sentido de conseguirmos manter a bola durante mais tempo.

ÂMBITO PEDAGÓGICO

Dimensão Instrução: Operacionalização de exercício em forma jogada e demonstração separada em várias partes dos comportamentos desejados aquando dos LLL, apresentando as duas soluções em dois momentos diferentes, e conseguindo manter a equipa em atividade sem criar uma grande paragem no exercício (como aconteceria em trabalho analítico).

Dimensão Gestão: no exercício de segunda de combinações táticas semiabertas aproveitei para realizar reforço de informação relativamente ao comportamento do EX do lado da bola dependendo da sua distância em relação ao portador. Mencionei que caso o portador da bola esteja a uma grande distância devem aproximar para receber a bola no pé e dessa forma conseguirmos ter uma ligação intersectorial eficaz, possibilitando a realização de circulação da bola através de passe curto ao invés de levar à tendência em realizar constantes passes longos, que só nos trás mais dificuldades devido à falta de força para os executar.

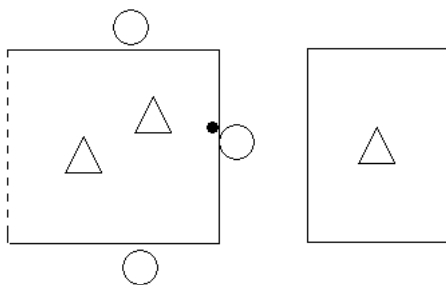
Dimensão Clima/Disciplina: Aproveitei as instruções iniciais dos treinos para mencionar a importância da atenção e concentração nos momentos de instrução dos exercícios para que o tempo útil de treino pudesse ser aproveitado ao máximo, isto depois de no treino de segunda os ter repreendido por esse mesmo facto, obrigando-me a parar o exercício novamente para voltar a explicar.

COMENTÁRIO / BALANÇO / SUGESTÕES

No jogo: Dificuldades de ligação penso que se deveram principalmente à orientação do corpo do MC quando aproximava do DL para receber a bola, isto porque ao ter o corpo orientado de frente para o DL as opções de circulação de bola (devido à marcação do MO adversário) se reduziam a jogar de frente novamente no DL ou de primeira para o mesmo CL para a desmarcação de apoio do EX. Ao realizar esta desmarcação de forma perpendicular e não diagonal poderá conseguir rodar o corpo antes de receber a bola para estar orientado de frente para o jogo, podendo com facilidade ter solução de passe o EX, o MO ou o outro MC para realizar variação o centro de jogo.

ET de manutenção da posse da bola orientada com saída da zona de pressão rápida na transição ofensiva:

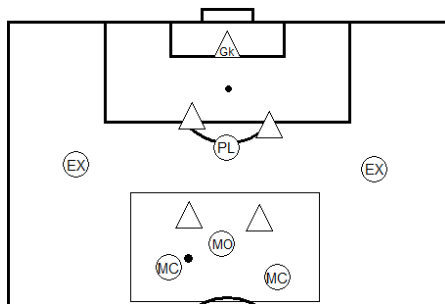
3x2+1 - equipa que inicia em posse após 5 passes ganha a linha “de fundo” (tracejado) em condução ou passe de rutura. Equipa em inferioridade recupera a bola e realiza passe para o colega no outro quadrado, dois dos jogadores que perdem a bola deslocam-se para o outro quadrado para definir zona de pressão.



Para trabalho de combinações táticas semiabertas para criação de situações de finalização:

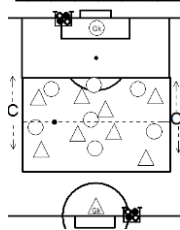
Adição do conteúdo de manutenção da posse da bola e criação de linhas de passe de apoio com alternância para ataque rápido em superioridade numérica.

5 passes antes de poderem sair do quadrado e atacar em 6x4+Gr.



Aumento da capacidade de manutenção da posse da bola na transição ofensiva e construção de ataque posicional:

Jogo condicionado com passe à cobertura sem pressão após recuperação da bola (caso seja realizada no meio campo defensivo).



Anexo 7 – Exemplo de Relatório de Jogo**RELATÓRIO DE JOGO****3ª Jornada da 2ª Fase do Campeonato Distrital de Iniciados – Série B****Aguiar da Beira vs NDS – Guarda**

Local: Estádio Municipal de Aguiar da Beira			
Data:	31-01-2015	Res. Intervalo:	1 – 1
		Resultado Final:	2 – 1
Treinador Principal: Jorge Cunha		Treinador Adjunto: Ivo Monteiro	
Delegado: Joaquim Gonçalves		Massagista:	
Árbitro Principal: António Nevado		Árbitros Assistentes: Ricardo Esteves e Marco Sobral	
Duração:	70' + 3'	1ª Parte:	35'
		2ª Parte:	35' + 3'

N.º	Nome
1	Diogo Queiroz
2	Marcelo Pires
3	Bruno Gil
4	Joaquim Castanho
5	Marcelo Pereira
6	Bruno Almeida
7	José Fernandes
8	Francisco Gama
9	Miguel Meliço
10	Daniel Casalta
11	Telmo Ferreira
12	
13	Miguel Pragana
14	Pedro Costa
15	Alexandre Vicente
16	Miguel Gonçalves

Min.	Entrou	Saiu
Int.	Miguel Gonçalves	Miguel Meliço
Int.	Alexandre Vicente	Daniel Casalta
	Pedro Costa	Bruno Almeida
	Miguel Pragana	Marcelo Pereira

Marcha do Resultado				Disciplina		
Min.	Marcador	Res.	Min.	N.º/Equipa	A	V
4'	Nº 7 NDS	8	0-1			
24'	AB		1-1			
65'	AB		2-1			

Sistema de Jogo do Aguiar da Beira, com grafismo representativo das distâncias sectoriais verificadas.	canto curto realizado com aproximação de um dos jogadores dentro da área para devolver de 1ª e o marcador do canto cruzar para a área com a bola em andamento (possibilidade de aproveitar fora de jogo do marcador do canto porque o jogador que se aproximava o fazia em trajetória afastava da linha de fundo). • <u>Esquemas Táticos Defensivos</u> – Marcação mista, com 2 jogadores nos postes, 2 em marcação zonal na zona do 1º poste e 1 preparado para sair em caso de canto curto. Dois jogadores colocados no meio campo e os restantes realizavam marcação individual.
--	--

1.1. Caracterização da equipa adversária segundo os momentos de jogo

Organização Defensiva

- Grande distância intersectorial verificada principalmente quando a nossa equipa estava em posse no SD e SMD, com pressão individual ao portador da bola realizada por cada um dos 3 avançados, posicionamento sectorial da defesa muito recuado junto ao SD e marcação individual aos jogadores do nosso sector médio.
- Com a nossa equipa no SMO todos os jogadores da equipa adversária com exceção do PL atrás da linha da bola, verificando-se grande aglomeração no centro de jogo e incapacidade de definição das várias linhas de pressão, verificando-se inclusive grande aproximação dos DL aos médios contribuindo para a aglomeração mencionada.

Transição Ofensiva

- Aquando de recuperação da posse da bola pelos médios verificadas tentativas de transição ofensiva através de condução e drible para saída da zona de pressão.
- Aquando de recuperação da posse da bola pelos jogadores do SD realização de passe longo.
- Aquando de recuperação da posse da bola por 1 dos 3 avançados verificada velocidade e objetividade para atacar a baliza, principalmente através de condução e drible.

Organização Ofensiva

- Boa capacidade dos médios em aproximar dos 3 avançados para proporcionar linha de passe de apoio.

- Realização fundamentalmente de situações individuais com algumas tentativas de progressão através de combinação direta.

Transição Defensiva

- Recuperação defensiva rápida do SD da equipa.
- Procura da parte dos jogadores do SM pelos adversários diretos para marcação individual.
- Pressão dos EX aos nossos DL com PL a procurar fechar primeiro as linhas de passe interiores e só depois sair em contenção aos nossos DC.

2. Análise Qualitativa à nossa equipa

Organização Defensiva

- Facilidade na 1ª parte em conseguir resolver as situações de passe longo da equipa adversária devido à superioridade numérica no local de disputa de bola aérea e agressividade na própria disputa.
- Concentração defensiva dos EX ajudou a criar superioridade numérica no CC e a recuperar a bola nas tentativas de jogadas individuais dos médios da equipa adversárias.
- Na 2ª parte e contra o vento tivemos mais dificuldades para conseguir recuperar a bola e mantê-la controlada para realizar a transição ofensiva de forma segura, no entanto conseguimos não permitir à equipa adversária a criação de situações de finalização.

Transição Ofensiva

- Dois erros graves da nossa parte nestes momentos do jogo decidiram o resultado final da partida, sendo os dois a procurar sair a jogar pelo CC com passe dos DL para os MC (o 2º antecedido de canto ofensivo).
- Ao procurar circular a bola pelos DL e depois com aproximação dos EX para receber a bola no pé mostrámos já tranquilidade e qualidade de circulação para conseguir progredir com segurança.
- Ao recuperar a bola no SMO conseguimos realizar alguns bons passes diagonais de rutura saindo rapidamente da zona de pressão e ao mesmo tempo criar rapidamente situações de finalização.

Organização Ofensiva

- Algumas dificuldades de habituação à bola utilizada (bola de relvado sintético) principalmente ao nível da receção e condução por esta ser muito leve e saltar muito.
- Algumas perdas de bola em situação de variação do centro de jogo pelos MC, sendo verificadas inclusive situações em que o passe à cobertura de um médio para outro era realizado sem visualização correta do envolvimento criando situações de 1x2 no CC.
- Boa capacidade de aceleração do processo ofensivo através da realização dos passes diagonais de rutura para entrada do EX do lado contrário no CC.
- Velocidade no 1x1 nos CL do SO permitiu criar situações de finalização, contudo mostrámos dificuldades na finalização propriamente dita, inclusive em situações de 1x0+Gr.

Transição Defensiva

- Boa velocidade de contenção e pressão sobre o portador pelos jogadores do SM, no entanto por não abrandarem antes de alcançar o portador da bola foram muitas vezes facilmente batidos no 1x1.
- Coberturas defensivas a uma distância superior ao ideal, sobretudo no SMO, deram oportunidade de progressão em jogadas individuais aos médios adversários após saírem das situações de 1x1 acima referidas.
- Visto a equipa adversária realizar transições ofensivas apenas através de passe longo deveríamos ter sido mais rápidos na pressão ao portador da bola logo após a perda, verificando-se baixa velocidade de reação à perda pelos 3 avançados da equipa.

<u>Esquemas Táticos</u>	
Defensivos	Ofensivos
• <u>Cantos</u>: velocidade de reação para sair em contenção nos 2 cantos curtos realizados pela equipa adversária evitaram cruzamento. Verificada também boa capacidade para atacar a bola e intercetá-la nos lances em que colocaram a bola na zona do 1º poste. • <u>Livres</u>: equipa adversária não conseguiu colocar nenhuma bola dentro da nossa área porque todas as situações foram verificadas na 1ª parte e jogavam contra o vento.	• <u>Cantos</u>: dificuldades em colocar a bola na área devido ao vento (2ª parte principalmente por estarmos contra o vento desviando-se a bola sempre para a entrada da área). Golo sofrido a partir de contra-ataque numa situação destas. • <u>Livres</u>: falta de força para aproveitamento destes lances para cruzar a bola para a área adversária. • <u>L. L. Lateral</u>: muita aglomeração no centro de jogo provocou-nos dificuldades em conseguir manter a posse da bola nestas situações.

• <u>L. L. Lateral</u>: verificada ainda falta de velocidade para atuar da cobertura defensiva quando colocam a bola nas costas do nosso DL.	
--	--

3. Comentário e Análise às Preleções à equipa

Reunião de Preparação da Competição:

- Mencionada importância da circulação da posse da bola pelo solo através de passes curtos devido ao vento forte, que sendo congruente com o modelo de jogo da equipa foi verificado em jogo, tal como a capacidade de aceleração do processo ofensivo a partir do SMO através dos passes de rutura diagonais.
- Advertência para a importância de pressionar rapidamente o portador da bola após a perda da mesma principalmente quando a jogar contra o vento para evitar a realização constante de passes longos pela equipa adversária. Verificada preocupação neste sentido pelos jogadores do SM, no entanto entradas “à queima” nas disputas 1x1 permitiu vantagem com relativa facilidade aos jogadores adversários.

Ao Intervalo:

- Necessidade de concentrar os 4 defesas no CC em processo defensivo devido às esperadas tentativas constantes de passes longos (jogo direto) cumprida permitiu que o PL adversário não conseguisse ganhar disputas de bola aéreas ou criar situações de 1x1+Gr ou 1x0+Gr.

-
- Alerta para as dificuldades de realização de passes aéreos devido a jogarmos contra o vento na 2ª parte foram também ouvidas e conseguimos ir criando boas situações de finalização através de passe curto, 1x1 ou combinações entre EX e PL.

No final do Jogo:

- Reconhecimento por parte da equipa que foi pelos nossos erros relativamente à transição ofensiva que não conseguimos vencer, mesmo tendo em conta todas as situações de finalização em que poderíamos ter marcado mas também não conseguimos.
- Concordância que necessitamos ser mais agressivos (mesmo ao ponto de realizar falta) aquando da transição defensiva junto à grande área adversária, principalmente quando jogamos contra equipas que baseiam o seu jogo ofensivo no contra-ataque / jogo direto.

4. Balanço Final

Importante iniciar o trabalho de alteração de comportamentos relativamente à transição defensiva de recuperação para pressão, sobretudo tendo em conta o conhecimento das restantes equipas da Série e as suas dificuldades ao nível da 1ª fase de construção. Fomentar capacidade de reação rápida à perda para concentração defensiva dos EX e pressão rápida, bem como de encurtamento da distância intersectorial realizada pelos MC.

