

Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior
MESTRADO EM DESPORTO COM ESPECIALIZAÇÃO EM
TREINO DESPORTIVO

Relatório de estágio

Uma experiência no Futebol Finlandês
Caraterização do processo ofensivo de uma equipa sub-14 feminina

Bruno Miguel Moreira Vivas

*Relatório de Estágio apresentado para a
obtenção do grau de Mestre em Desporto com
especialização em Treino Desportivo – Futebol,
sob a orientação do Professor Mestre/Especialista
Eduardo Filipe Magalhães Teixeira da Escola
Superior de Desporto de Rio Maior*

Rio Maior, 2020

Dedicatória

*À minha bisavó que é a base do meu ser,
avó, mãe e esposa que sempre tiveram
presentes durante o meu percurso, e são
uma energia essencial para a minha vida.*

Agradecimentos

Realizar este caminho e esta etapa com todas as condicionantes que existiram relacionadas com a quantidade de tarefas que tive associadas durante a época desportiva e à situação do Covid-19, apenas foi possível devido ao apoio de algumas pessoas.

Especialmente ao meu orientador, Professor Eduardo Teixeira pelo seu apoio incondicional, orientação exemplar e presença constante naquilo que foram as necessidades encontradas, dedicação, pelo rigor do nível científico, um interesse permanente e genuína vontade de apoiar através de diversos meios e uma excelente capacidade empática que permitiu ajustar, complementar e enriquecer as necessidades de todas as etapas do relatório.

Ao Niklas Busk pela oportunidade de realizar o estágio no clube e por todo o apoio constante, cooperação, ambiente saudável e abertura para implementação de novas ideias que tinham um propósito comum.

Às minhas jogadoras que me desafiaram e que acreditaram no processo e em construirmos um caminho conjunto.

À minha família, e principalmente à minha esposa pela sua paciência e suporte e que certamente sem a sua presença na minha vida, todos os objetivos cumpridos teriam sido mais difíceis de atingir.

Muito obrigado por fazerem parte!

Resumo

Título: Estágio Profissional em Contexto Internacional: Uma experiência no Futebol Finlandês. Caracterização do processo ofensivo de uma equipa sub-14 feminina

O presente relatório de estágio visa a obtenção do grau de Mestre em Desporto, com especialização em Treino Desportivo na modalidade de Futebol. São apresentadas as práticas pedagógicas vivenciadas durante o processo de estágio, bem como o desenvolvimento de um estudo aplicado em uma equipa da Liga Kolmonen (3ª divisão de futebol feminino na Finlândia), durante a época de 2020 no clube Ekenäs IF. Os objetivos principais incidiram sobre a planificação global da época desportiva nas funções de treinador principal na equipa de sub-13 feminina, sub-14 feminina, seniores femininas, e coordenador técnico dos escalões de sub-8, sub-10 e sub-12 masculino.

O estudo realizado durante a intervenção profissional analisou e caracterizou o processo ofensivo da equipa sub-14 feminina. A análise dos dados foi descrita a partir dos resultados relativos aos lances decorrentes da competição. Foram analisados 3 jogos contra equipas diferenciadas pelo nível qualitativo e teve como resultado 178 ações, com uma média de 59,3 de ações por jogo.

Palavras chave: Análise, futebol feminino, metodologia observacional, processo ofensivo.

Summary

Title: Professional Internship in International Context: An experience in Finnish Football.
Characterization of the offensive process of a female U-14 team.

The present trainee report aims to obtain the degree of Master in Sports, with specialization in Sports Training in the Football modality. The pedagogical practices experienced during the internship process are presented, as well as the development of an applied study in a team from the Kolmonen League (3rd division of women's football in Finland), during the 2020 season at the club Ekenäs IF. The main objectives focused on the global planning of the sporting season in the roles of principal coach in the team of female under-13, female under-14, female women, and technical coordinator of the under-8, under-10 and under-12 male.

The study carried out during the professional intervention analyzed and characterized the offensive process of the female under-14 team. The analysis of the data was described from the results related to the bids resulting from the competition. Three games against teams differentiated by qualitative level were analyzed and resulted in 178 actions, with an average of 59.3 actions per game.

Keywords: Analysis, women's football, observational methodology, offensive process.

Índice geral

Instituto Politécnico de Santarém	i
Dedicatória	ii
Agradecimentos	iii
Resumo.....	iv
Summary	v
Índice de Figuras.....	ix
Índice de Tabelas	x
Índice de anexos.....	xiii
Lista de abreviaturas	xiv
Enquadramento pessoal.....	1
PARTE I - Realização do Estágio	2
1. História do clube	2
2. Análise do envolvimento.....	2
3. Recursos espaciais, materiais e humanos	4
4. Apresentação geral das funções exercidas na EA.....	6
2. Atividade I – Coordenador técnico	8
2.1. Tarefas específicas de intervenção.....	8
2.2. Caraterização da intervenção/recursos	8
2.3. Objetivos planeados vs. Alcançados	9
2.4. Reflexão e análise	11
2.5. Projetos de desenvolvimento	12
Atividade II – Treinador Principal.....	13
3. Treinador Equipa Feminina SUB 13	13
3.1. Caraterização da equipa (plantel + equipa técnica + outros gerais).....	13
3.2. Tarefas específicas de intervenção.....	14
3.3. Área de Planeamento.....	15
3.4. Área de Intervenção no treino e na competição.....	16
3.5. Área de controlo e avaliação do treino.....	17
3.6. Caraterização do contexto competitivo	18
3.7. Objetivos planeados vs. alcançados	20
4. Treinador Equipa Feminina SUB 14	22
4.1. Caraterização da equipa (plantel + equipa técnica + outros gerais).....	22

4.2.	Tarefas específicas de intervenção.....	24
4.3.	Área de Planeamento.....	24
4.4.	Área de Intervenção no treino e na competição.....	25
4.5.	Área de controlo e avaliação do treino.....	26
4.6.	Caraterização do contexto competitivo.....	26
4.7.	Objetivos planeados vs. alcançados.....	29
5.	Treinador Equipa Feminina Sénior.....	31
5.1.	Caraterização da equipa (plantel + equipa técnica + outros gerais).....	31
5.2.	Tarefas específicas de intervenção.....	34
5.3.	Área de Planeamento.....	34
5.4.	Área de Intervenção no treino e na competição.....	35
5.5.	Área de controlo e avaliação do treino.....	36
5.6.	Caraterização do contexto competitivo.....	37
5.7.	Objetivos planeados vs. alcançados.....	38
Parte II - Estudo.....		41
1.	Introdução.....	41
2.	Enquadramento teórico.....	41
3.	Objetivos do estudo.....	44
3.1.	Objetivos gerais do estudo.....	44
3.2.	Objetivos específicos.....	44
4.	Metodologia.....	44
4.1.	Caraterização da amostra.....	44
4.2.	Tarefas, Procedimentos e Protocolos.....	44
4.3.	Materiais a Utilizar e Recursos Necessários.....	45
4.4.	Desenho experimental.....	45
4.5.	Apresentação do sistema de observação.....	45
5.	Análise e discussão dos resultados.....	54
5.1.	Critério 1 - Caraterização momentânea do jogo.....	54
5.2.	Critério 2 – Iniciação da fase de construção de ações ofensivas.....	56
5.3.	Análise e Discussão do Sistema de Observação.....	61
6.	Conclusões.....	71
7.	Limitações.....	76
Parte III – Balanço final.....		77

1. Pontos positivos e negativos do estágio.....	77
2. Perspetivas futuras	79
3. Bibliografia	79

Índice de Figuras

Figura 1- Organograma do EIF	3
Figura 2- Localização do estádio e sede do clube	5
Figura 3 – Centrumplan Ekenäs IF	5
Figura 4 - Ekenäs IF Areena	5
Figura 5 - Cafeteria	5
Figura 6 - Flyet	5
Figura 7- Ginásio clube	5
Figura 8- Sede do clube (exterior)	6
Figura 9- Ginásio clube	6
Figura 10- Sala de reuniões	6
Figura 11- Balneário	6
Figura 12- Campograma das diferentes etapas/fases da Organização Ofensiva e Defensiva	53
Figura 13 - Campograma das zonas definidas pelos corredores e setores	53
Figura 14 - Total de ações observadas por adversário	62

Índice de Tabelas

Tabela 1- Recursos materiais.....	4
Tabela 2 - Constituição do Plantel da Equipa de Sub-13 femininos do EIF na época de 2020	14
Tabela 3 – Tabela classificativa sub-13 Kakkonen	19
Tabela 4 – Tabela classificativa sub-13 Nelonen	20
Tabela 5 - Objetivos planeados / objetivos alcançados sub-13 feminina	20
Tabela 6 - Constituição do Plantel da Equipa de Sub-14 femininos do EIF na época de 2020	23
Tabela 7 – Tabela classificativa sub-14 Kolmonen	27
Tabela 8 – Estatísticas (treinos)	28
Tabela 9 – Estatísticas (golos, assistências)	28
Tabela 10 – Estatísticas (minutos, jogos, equipa titular)	29
Tabela 11 - Objetivos planeados / objetivos alcançados sub-14 feminina	29
Tabela 12 - Constituição do Plantel da Equipa sénior feminina do EIF na época de 2020	33
Tabela 13 - Tabela classificativa divisão seniores femininos 2019 (Kolmonen)	33
Tabela 14 – Tabela classificativa séniores feminino 2020 (Nelonen)	38
Tabela 15 – Objetivos planeados vs objetivos alcançados	38
Tabela 16 - Materiais Necessários e Função	45
Tabela 17 – Desenho experimental	45
Tabela 18 – Definição de critério, subcritérios, categorias e códigos para a caracterização momentânea do jogo	46
Tabela 19 - Definição de critério, subcritérios, categorias e códigos relacionados com o início da construção de jogo	47
Tabela 20 - Definição de critério, subcritérios, categorias e códigos relacionados com o desenvolvimento da fase de criação de situações ofensivas	49
Tabela 21 - Definição de critério, subcritérios, categorias e códigos relacionados com a conclusão da construção de jogo	51
Tabela 22 – Informação relativa aos adversários da equipa observada	54
Tabela 23 - Subcritério "Local do Jogo", critério “Caracterização Momentânea do Jogo”	54

Tabela 24 - Análise da Caracterização Momentânea do Jogo	55
Tabela 25 - Análise da Caracterização da Fase de Construção	56
Tabela 26- Análise da Caracterização da Fase de Criação	58
Tabela 27- Análise da Caracterização da Fase de Finalização	60
Tabela 28- Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Estado do Resultado”, critério “Caracterização Momentânea do Jogo”	61
Tabela 29- Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Período”, critério “Caracterização Momentânea do Jogo”	62
Tabela 30 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Iniciação com a Bola Corrida”, critério “Caracterização Momentânea do Jogo”	62
Tabela 31 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Iniciação com a Bola Parada”, critério “Caracterização Momentânea do Jogo”	63
Tabela 32 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Zona de Terreno de Jogo”, critério “Caracterização da Fase de Construção”	64
Tabela 33- Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Quantidade de Passes”, critério “Caracterização da Fase de Construção”	65
Tabela 34 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Número de Jogadores Intervenientes”, critério “Caracterização da Fase de Construção”	65
Tabela 35 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Duração”, critério “Caracterização da Fase de Construção”	66
Tabela 36 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Conclusão da Fase de Construção”, critério “Caracterização da Fase de Construção”	66
Tabela 37 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Zona de Terreno de Jogo Utilizadas”, critério “Caracterização da Fase de Criação”	67
Tabela 38 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Quantidade de Passes”, critério “Caracterização da Fase de Criação”	67
Tabela 39 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Número de Jogadores Intervenientes”, critério “Caracterização da Fase de Criação”	68
Tabela 40 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Duração”, critério “Caracterização da Fase de Criação”	68
Tabela 41 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Zona de Assistência”, critério “Caracterização da Fase de Criação”	69
Tabela 42 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Conclusão da	

Fase de Criação”, critério “Caracterização da Fase de Criação”	69
Tabela 43 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Zona de Terreno de Jogo Utilizadas”, critério “Caracterização da Fase de Finalização”	70
Tabela 44- Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Resultado da Ação”, critério “Caracterização da Fase de Finalização”	70
Tabela 45 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Duração”, critério “Caracterização da Fase de Finalização”	71
Tabela 46 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Alteração do Resultado”, critério “Caracterização da Fase de Finalização”	71
Tabela 47- Pontos positivos	77
Tabela 48 - Pontos negativos	77

Índice de anexos

Anexo 1 – Planeamento de objetivos para faixa etária	83
Anexo 2- Planificação dos objetivos do microciclo	84
Anexo 3- Observação e análise da UT (exercícios)	85
Anexo 4 – Observação e análise da UT (análise SWOT)	85
Anexo 5- Plano de desenvolvimento individual	86
Anexo 6- Plano de intervenção	90
Anexo 7- Planeamento de treino durante COVID 19 para escalão sub-15 (semana 1)..	92
Anexo 8- Planeamento de treino durante COVID 19 para escalão sub-15 (semana 2)..	92
Anexo 9- Planeamento de treino durante COVID 19 para escalão sub-10	93
Anexo 10- Macrociclo padrão	95
Anexo 11- Macrociclo pré-competitivo com conteúdos associados	97
Anexo 12- Exemplo de convocatório da equipa sub-13 femininos	99
Anexo 13- Objetivos competitivos, pedagógicos e outros	100
Anexo 14- Exemplo UT da equipa sub-14 feminina	103
Anexo 15- Microciclo padrão	105
Anexo 16- Ficha de observação (durante jogo)	107
Anexo 17- Ficha de observação (durante jogo)	107
Anexo 18- Preparação do jogo	107
Anexo 19- Relatório de jogo (pós jogo)	108
Anexo 20- Relatório de jogo (pós jogo)	108
Anexo 21 – Organização do aquecimento.....	109
Anexo 22- Testes físicos (capacidades condicionais, ginásio)	110
Anexo 23- Presenças, PSE, satisfação /bem-estar emocional	112
Anexo 24- Organização semanal do trabalho	114

Lista de abreviaturas

FIFA – *Fédération Internationale de Football Association*

UEFA – *Union of European Football Associations*

ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

GR – Guarda Redes

DC – Defesa Central

DLE – Defesa Lateral Esquerdo

DLD – Defesa Lateral Direito

MD – Médio Defensivo

EE – Extremo Esquerdo

ED – Extremo Direito

PL – Ponta de Lança

P – Processo Ofensivo

Enquadramento pessoal

Bruno Miguel Moreira Vivas, nascido a 29 de agosto de 1994, licenciado em Psicologia pela Universidade do Algarve, atualmente em processo de obtenção do grau de mestre, frequentando o Mestrado em Desporto com especialização em Treino Desportivo desde o ano letivo 2018/2019, tendo realizado o estágio curricular no clube Ekenäs Idrottsförening. O clube foi fundado em 1908 e é situado na Finlândia, na região de Uusimaa, sendo um dos mais antigos clubes de futebol no país. O estágio foi realizado em contexto profissional e o objetivo foi de desenvolver as minhas competências no processo de treino e de continuar a aprender e a aplicar os conhecimentos adquiridos pela formação permanente e experiência na área do futebol.

Contando com 4 anos de experiência como treinador principal, fui praticante federado no futebol entre as épocas de 2008 a 2018, tendo jogado futsal entre o ano de 2001 a 2007 numa equipa não federada. Enquanto profissional, o estágio de UEFA C na Associação de Futebol do Algarve foi realizado na Escola de Futebol Faro, como treinador principal durante a época de 2017/2018, na equipa de futebol masculino. Na época de 2018/2019 foi contratado pelo Palmelense Futebol Clube, para assumir funções de treinador principal, ano em que ingressou no Mestrado em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, tendo-se seguido o Peimari United e Ekenäs Idrottsförening, em 2019 e 2020 respetivamente.

Devido à vontade de aprofundar e organizar o conhecimento foi concretizada a inscrição no Mestrado em Treino Desportivo que foi muito importante para o desenvolvimento profissional e pessoal. No mesmo ano, a oportunidade do futebol finlandês surgiu, e em janeiro de 2019 foi iniciado um percurso que continua até ao momento.

PARTE I - Realização do Estágio

1. História do clube

O clube Ekenäs Idrottsförening foi fundado em 1908, tendo a sua equipa principal masculina do clube encontra-se na 2ª divisão da Finlândia (Ykkonen), a equipa B encontra-se na 4ª divisão, tendo escalões desde os sub-7 aos sub- 19 masculinos e sub-7 aos sub-14 femininos e equipa principal feminina. O clube é situado a sul da Finlândia (Finlândia Meridional), tem uma população de aproximadamente 15 000 pessoas, ocupando uma área de 1.715,90 km² e a língua materna é o sueco, sendo que uma pequena percentagem dos habitantes tem o finlandês como língua materna. O clube está organizado com uma SAD que tem responsabilidade pela equipa sénior masculina A, enquanto que o futebol de formação e respetiva equipa B sénior masculina e equipa sénior feminina é gerida pelo presidente Simon Eklund. Como retratado irei mostrar em baixo, à exceção da equipa A masculina, Bruno Vivas, Jens Mattfolk e Niklas Busk todos os treinadores são voluntários e sem formação creditada (exceto Johan, Marco, Hans e Robert) e na sua maioria pais de jogadores que participam na mesma equipa.

2. Análise do envolvimento

A função que desempenhei durante a época desportiva de 2020 foi de treinador principal nos escalões sub-13 e sub-14 e sénior feminina, acrescentando responsabilidades como coordenador técnico nas equipas sub-8, sub-10 e sub-12 masculino. O clube tem como presidente o Simon Eklund e Peter Haglund como presidente da SAD. A gestão entre SAD e clube é realizada de forma distinta e independente, apesar de utilizarem as mesmas instalações do clube.

O Jens Mattfolk é o coordenador geral e tem funções como implementação da metodologia, comunicação entre treinadores e é elo de ligação entre clubes de cooperação pertencentes à região de Raseborg, nomeadamente o clube HIF (Hanko), IIF (Inkoo) e BK-46 (Karjaa) que se aliam ao EIF de modo a formar equipas mais competitivas na região. No seguinte organograma, irei apresentar de forma resumida os nomes e respetivas funções nas equipas da formação e sénior masculino e feminino:

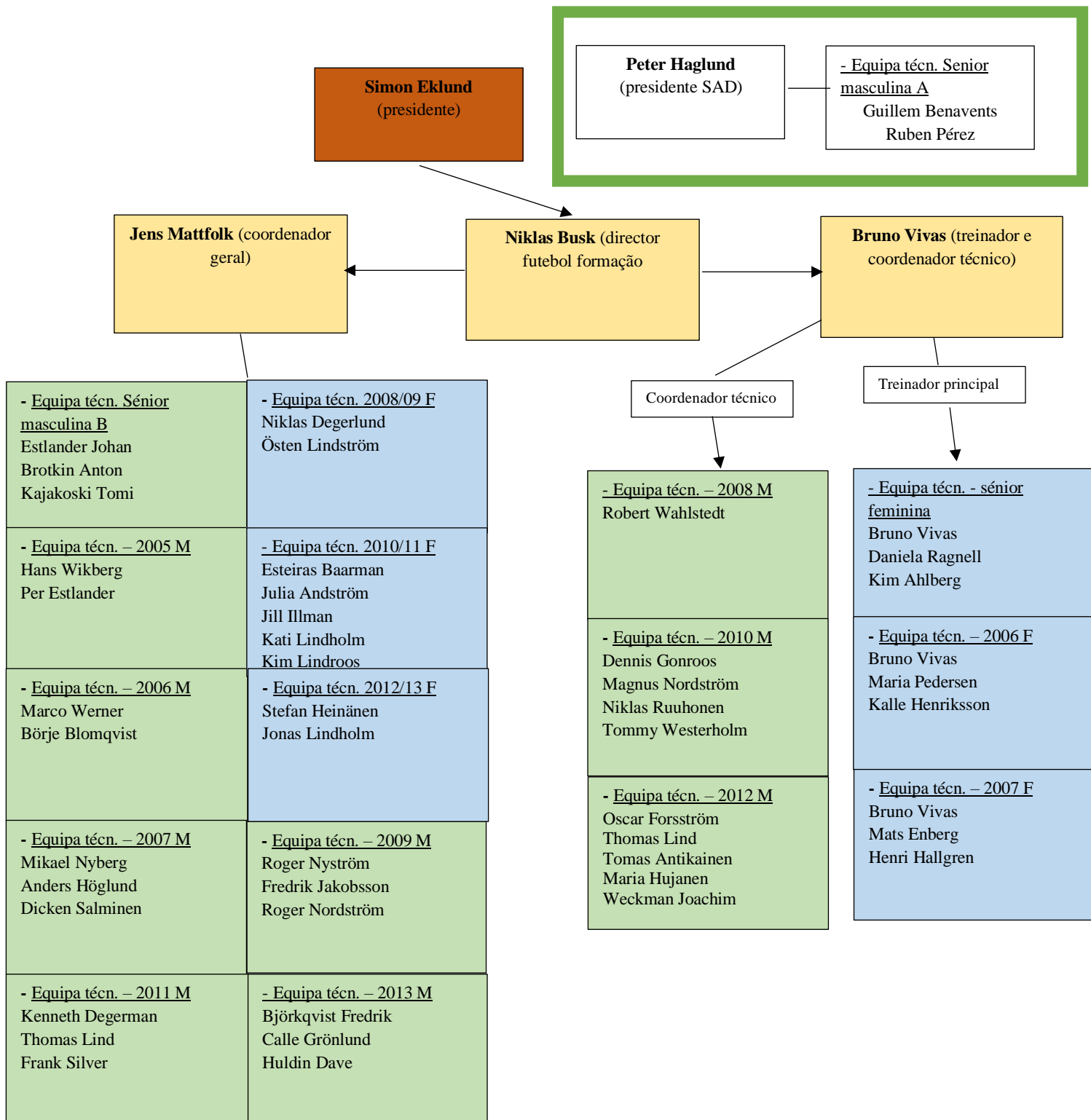


Figura 1 – Organograma do clube Ekenäs Idrottsförening

3. Recursos espaciais, materiais e humanos

Os treinos foram realizados no Centrum Plan (Estádio principal), figura 3, e österby durante a fase de verão (Abril a Outubro) e num complexo interior (EIF Hall – dimensão futebol 8), figura 4, durante o inverno (Novembro a Março) devido à neve constante e frio acentuado que impossibilita a prática outdoor.

A nível de recursos materiais, o clube possui um campo de futebol 11 (Centrum Plan) e uma Arena (dimensão futebol 8) – para os períodos de inverno, ambos localizados em Tammissari/Ekenäs. A sede do clube é situada junto ao campo principal- Centrum Plan onde existe o ginásio, balneários, sala de reuniões, museu, loja e café do clube.

Tabela 1- Recursos materiais

Recursos materiais	Quantidade
Marcas	50 (2 cores)
Cones	33 (2 cores)
Estacas	12 (2 cores)
Arcos	8
Tabelas de auto-passe	4
Mini-balizas	8
Balizas futsal	2
Balizas futebol 8	8
Balizas futebol 11	6
Bolas	Responsabilidade dos atletas (exceção equipas séniores)

Os recursos humanos de todos os escalões de formação são constituídos por um treinador principal, treinadores adjuntos, delegado, não existindo para nenhum dos escalões de formação massagista ou fisioterapeuta, tarefa que normalmente é desempenhada pelo treinador adjunto em situação de jogo. A gestão financeira de cada escalão é feita de forma isolada, com uma conta bancária independente em que os pais intervêm e tentam juntar algum dinheiro com a dinamização do Bar do clube nos dias de jogos em casa e outras atividades (mercado, torneios, eventos). Cada escalão tem a sua conta bancária gerida em comum por todos os pais que se organizam autonomamente.



Figura 2- Localização do estádio e sede do clube



Figura 3 – Centrumplan Ekenäs IF



Figura 4 - Ekenäs IF Areena



Figura 5- Cafeteria



Figura 6- Flyet

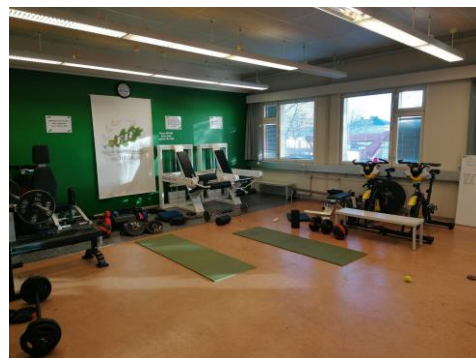


Figura 7- Ginásio clube



Figura 8- Sede do clube (exterior)



Figura 9- Ginásio clube



Figura 10- Sala de reuniões



Figura 11- Balneário

4. Apresentação geral das funções exercidas na EA

As funções desempenhadas ao longo da época de 2020 consistiram na planificação e intervenção nas equipas de sub-13, sub-14 e séniores femininas como treinador principal. Assumi também funções como coordenador das equipas sub-8, sub-10 e sub-12 masculina, procurando auxiliar os treinadores voluntários a adequar os objetivos ao nível

e faixa etária correspondente dos atletas, dando suporte constante no estabelecimento de objetivos, planificação, intervenção e reflexão sobre o treino aos treinadores voluntários que aí atuavam, tal como serão especificadas nos subcapítulos seguintes, as funções específicas desenvolvidas durante a época 2020.

2. Atividade I – Coordenador técnico

A coordenação técnica das equipas sub-8, sub-10 e sub-12 masculina foi a responsabilidade assumida em maio de 2020 de forma a dividir tarefas com o coordenador geral do clube na organização das equipas e apoiar a planificação e intervenção dos treinadores voluntários no clube.

2.1. Tarefas específicas de intervenção

Auxílio na planificação e intervenção das equipas de sub-8, sub-10 e sub-12 masculinas. Procurar estabelecer objetivos que permitissem ao treinador planificar e intervir mais eficazmente. O suporte foi dado no sentido de entender como gerir planificar de acordo com uma determinada estrutura, considerando o nível dos atletas, faixa etária, gerir e adaptar a estrutura conceptual do treino (número de jogadores, espaço, tempo, intensidade, densidade dominante e regime). O suporte aos treinadores foi dado consoante as necessidades dos mesmos, tendo sido realizada a planificação de forma mais efetiva ou com menor intervenção na planificação pela sua capacidade de autonomia, realizando apenas um relatório de observação da unidade de treino em que é identificado os objetivos técnico-táticos, físicos, psicológicos, o exercício e sua operacionalização, aspetos positivos e a melhorar considerando a intervenção do treinador, o alcance dos objetivos propostos inicialmente, propostas de intervenção e planificação futura (anexo 1).

2.2. Caracterização da intervenção/recursos

As estratégias de intervenção foram diferenciadas junto dos diferentes treinadores das três equipas, de acordo com a variabilidade, competência/conhecimento dos objetivos de cada faixa etária e conhecimento do treino de forma estrutural.

- Equipa sub-10 masculino

Com o treinador do escalão de 2010 foi construído um documento com informação geral sobre a equipa (objetivos competitivos e pedagógicos), objetivos técnico-táticos, físicos e psicológicos da faixa etária, os dias de treino, os objetivos do mesociclo, os objetivos das respetivas unidades de treino e as reuniões agendadas (anexo 2). Desta forma, a informação ficou registada para o futuro e permitiu que conseguíssemos atualizar,

comunicar e planificar constantemente através de um documento padrão. Além disso, estava presente no treino uma vez por semana para dar apoio na intervenção e operacionalização dos objetivos estabelecidos.

- Equipa sub-8 masculina

A intervenção realizada com o treinador principal da equipa sub-8 masculino foi realizada de forma menos estrutural devido à boa capacidade do treinador e equipa técnica planificar e intervir, sendo que se baseava numa introdução inicial com o treinador acerca dos objetivos planeados da unidade de treino e uma seguinte observação e registo do treino (anexo 3 e 4). Este registo continha informação geral, representação e descrição acerca dos exercícios realizados na unidade de treino e uma conclusão sobre os aspetos positivos acerca do que foi planeado e operacionalizado, intervenção no contexto de treino e outros. No final do treino discutíamos brevemente sobre aquilo que poderia ser melhorado, acrescentado e sobre o que deveria continuar a ser realizado.

- Equipa sub-12 masculina

A intervenção com o treinador dos sub-12 não existiu devido à não intenção de cooperação e dificuldade de comunicação entre clube-treinador.

2.3. Objetivos planeados vs. Alcançados

O objetivo fundamental do clube foi auxiliar os treinadores no planeamento e intervenção, dando suporte e estimulando a sua participação ativa no clube e autonomia a longo prazo na sua equipa de responsabilidade. O clube elaborou uma metodologia estruturada para que pudesse ser utilizado pelos treinadores do clube no seu processo de intervenção. Este modelo, de forma prática, apresentava os objetivos (técnicos, táticos, físicos e psicológicos) fundamentais em determinadas faixas etárias assim como o modelo de jogo retratando todas as fases e momentos de jogo. O objetivo passou por construir uma metodologia para o clube que permitisse a sua inclusão gradual durante a temporada de 2020 de forma facultativa e a obrigatoriedade de planear consoante a metodologia no ano de 2021.

Os objetivos alcançados foram positivos, considerando que foi o primeiro ano em que este modelo foi introduzido e a forma tardia que foi divulgado. Muitos treinadores seguiram e atualizavam constantemente os seus planos de treino em mesociclos de seis semanas (acordado com o coordenador geral).

As equipas masculinas de sub-8 e sub-10 tiveram uma gestão e suporte permanente no campo, acompanhadas no terreno em microciclos de duas semanas. Essa forma de planeamento mais ajustado possibilitou suporte prático ao treinador na intervenção e reflexão, e, não apenas no processo de planificar.

Na equipa de sub-8 a intervenção realizada partiu fundamentalmente pelo estabelecimento de objetivos com o treinador, observação da unidade de treino (a cada duas semanas), reflexão no pós-treino acerca dos objetivos atingidos e propostas de melhoria para atingir os mesmos. Ou seja, no pré treino, o treinador era questionado acerca dos objetivos (todas as componentes fundamentais), durante o treino era realizada a observação e auxílio nas tarefas em caso de necessidade (falta de treinador adjunto num determinado dia) e após o treino era realizada a reflexão.

Na equipa sub-10 masculina, a estratégia inicial foi a partilha de objetivos com o treinador principal para determinado microciclo e o mesmo, assumia toda a parte da planificação e operacionalização da sessão de treino. No entanto, a estratégia de intervenção foi alterada, e o suporte começou a existir na parte da planificação e operacionalização do treino de modo a encontrar uma melhor gestão das questões estruturais relacionadas com a densidade/intensidade e a abordagem multidimensional que era pretendida na unidade de treino. Esta readaptação de estratégia revelou significantes melhorias naquilo que são os aspetos relacionados com a motivação dos jogadores e o treinador principal evoluiu fundamentalmente naquilo que é a organização do treino e questões estruturais (transições entre exercícios), densidade e objetivos críticos que a sua equipa necessitava relacionados com o desenvolvimento técnico, princípios táticos específicos ofensivos e defensivos e capacidades coordenativas e condicionais. Isso permitiu que o treinador sentisse maior prazer pela planificação do treino e pela prática de ensinar, sendo que a sua capacidade para criar o exercício relacionado com determinado objetivo está em evolução, e, devido às tarefas que o coordenador técnico tem inerentes não permitiu o suporte adequado ao treinador.

A equipa de sub-12 masculina teve alguns requisitos relacionados com falta de intencionalidade no cumprimento da metodologia do clube. Apesar da tentativa de comunicação e contacto com o treinador, essa disponibilidade não foi demonstrada. O treinador foi convidado a participar nos treinos das equipas de sub-14 feminina como

forma de integrar e estimular a cooperação, no entanto a resposta não foi positiva. Tal como nas outras equipas de coordenação técnica associada, o suporte não pode ser maximizado devido à falta de recursos humanos e tarefas excessivas associadas. Assim, a época desenrolou-se de forma natural e sem cooperação ou ajustes, no final da época o treinador acordou com outro clube sair no final do contrato que o ligava ao EIF.

2.4. Reflexão e análise

A metodologia que o clube tenciona implementar é necessária, no entanto não possui exemplos práticos e os conceitos abordados não são entendidos pelos treinadores (por exemplo, identificar como as equipas se devem posicionar na fase de pressão, mas não existe um *transfer* de como se pode transformar isso num exercício organizado na unidade de treino). Este facto dificulta a aplicação da mesma no contexto do clube, que tem bastantes limitações na formação de treinadores, sendo que mais de 80% do staff envolvido não tem certificação como treinador de desporto. Além desta dificuldade, procura uma modelação e limitação a determinado sistema de jogo e modelo de jogo (não existe continuidade do modelo e sistema de jogo no futebol sénior e os jogadores não devem ser formatados para participar apenas no contexto de clube), em vez de focar inicialmente em pequenos objetivos (principalmente no início em que estamos a introduzir algo novo) como, que tipo de exercícios usar criar para atingir determinados objetivos, assim como dar suporte formativo para entendimento da planificação estrutural do treino (espaço, número, tempo, intensidade, densidade, volume, transições). Esta formação e suporte iria permitir aos treinadores resolverem as situações de treino e dar capacidade de autonomia na gestão adequada da sua equipa.

A falta de formação dos treinadores é algo negativo no clube, existem muita falta de interessados na participação no clube para assumir funções de treinador, sendo que essas são normalmente assumidas pelos pais durante o tempo que os seus filhos participam na equipa de futebol do clube. Esta é uma parte urgente para modificar e iremos ter intervenção na próxima época 2021, tentando envolver os treinadores e oferecer formação teórico-prática muito simples no sentido de operacionalizar e entenderem a aplicabilidade e *transfer* para o seu contexto de treino. É notável a dificuldade de os treinadores planificarem partindo de determinados objetivos, isto é, pensar o objetivo antes de criar o exercício e a metodologia com a planificação de microciclos de seis semanas de treino

não está adaptada aquilo que são as necessidades do treinador, porque é urgente compreender fundamentalmente os aspetos estruturais antes de poder planificar.

Por outro lado, o modelo de formação contém aspetos positivos como o planeamento do treino em mesociclo, os objetivos técnico-táticos (apesar de não incluir princípios táticos específicos ofensivos e defensivos), físicos e psicológicos adequados à faixa etária dos jogadores. De ressaltar que é o primeiro ano de implementação da metodologia, e, apesar de algumas lacunas no que respeita a prioridades, acessibilidade generalizada e muita descrição pormenorizada, um bom início para que o clube comece a funcionar com uma direção comum.

2.5. Projetos de desenvolvimento

Durante a época foram acrescentados novos conceitos e os jogadores do clube tiveram apoio extra durante o período competitivo, mas também durante o período de férias e quarentena (COVID -19). Foi construído um Plano de Desenvolvimento Individual do jogador a longo prazo que acompanharam as jogadoras Sub-13 e Sub-14 que procura perceber em que estágio de desenvolvimento o jogador se encontra e descreve um plano de intervenção a ser realizado com as jogadoras (anexo 5 e 6), sendo que o objetivo na temporada 2021 é criar um documento semelhante para todos os jogadores do clube. Durante a quarentena (13 março a 15 de maio) devido à atípica situação de Covid-19, foram criados planos de treino para todas as equipas do clube que continha objetivos e exemplos práticos (anexo 7, 8 e 9) de exercícios adequados à faixa etária dos jogadores. A dinâmica foi construída a partir da (“Challenge league”), em que os jogadores competiam por desafios propostos todas as semanas relacionados com o Modelo de Jogo, nutrição, técnico, físicos e questionários de autoavaliação. Além dos desafios expostos anteriores, a equipa das jogadoras sub-13 e sub-14 teve reuniões via videochamada para acompanhar e discutir objetivos individuais e coletivos relacionados com o recomeço da época, assim como foi mantida a “rotina” de dois treinos semanais via Skype. As organizações destas atividades permitiram que os jogadores continuassem conectados com o clube / equipa, evitaram-se desistências ou desinteresse no retorno à atividade, permitiu que os treinadores mantivessem contacto permanente com os seus jogadores e manter as rotinas de treino.

No retorno à atividade foi criado o projeto dos treinos individuais que procurava dar mais

suporte aos jogadores interessados em melhorar as suas capacidades (“Treinos Individuais”) que consistia em treinos específicos e focados nas dificuldades dos jogadores com grupos de 5 jogadores durante períodos de 1 hora (1x por semana) após o término da escola. Durante os períodos de férias (“summer holidays” e “winter holidays”), foi oferecido suporte/atividades a todas as equipas do clube e abriu-se inscrições para que os jogadores possam ter atividade durante esse período, sendo que também captámos novos jogadores para as equipas jovens nessas atividades abertas ao público geral e em cooperação com as escolas da cidade de Tammisaari.

Atividade II – Treinador Principal

Na função de treinador principal nas variadas equipas e as tarefas de coordenação técnica subjacentes obrigaram a uma organização semanal do trabalho (tabela 15) muito preenchida e planeada, sendo que o espaço para reflexão foi inferior durante o período competitivo.

3. Treinador Equipa Feminina SUB 13

3.1. Caracterização da equipa (plantel + equipa técnica + outros gerais)

O plantel da equipa feminina SUB 13 foi composto por 18 atletas (Anexo 24), na sua totalidade com pelo menos 2 anos de participação no clube. A média de idades é de 12 anos e todas as jogadoras são finlandesas sendo que a língua materna é o sueco. A equipa jogou separadamente da equipa sub-14 (até temporada anterior a equipa estava a treinar e em competição como uma equipa singular), sendo que neste momento, as sub -14 constituem a equipa de cooperação com o IIF sub-14 e participam na divisão Kolmonen. A equipa técnica foi constituída por mim como treinador principal, dois treinadores adjuntos e uma diretora geral. Os respetivos treinadores adjuntos, Mats Enberg e Henri Hallgren, acompanhavam a equipa com funções de treinador principal e treinador adjunto respetivamente, há 4 anos consecutivos, não possuindo habilitações tal como a maioria dos treinadores do clube. Apesar da falta de habilitações, ambos os treinadores possuíam *background* pela sua experiência pessoal como jogadores de futebol a nível amador. A intervenção com esta equipa foi mal gerida e comunicada pela direção do clube o que

trouxe alguns problemas relacionados com a interpretação de funções a desempenhar numa fase inicial, e, conseqüentemente alguns problemas interrelacionais entre equipa técnica que podiam ter sido evitados com uma comunicação mais eficaz. Para resolver esta situação, foi organizada uma reunião com a direção e os respetivos treinadores envolvidos no processo da equipa sub-13 feminina para definir tarefas específicas e o rumo a seguir no futuro.

Tabela 2 - Constituição do Plantel da Equipa de Sub-13 femininos do EIF na época de 2020

Nome	Posição	Idade	Anos de Formação Anteriores
Jogadora 1	GR	12	5
Jogadora 2	DC	12	5
Jogadora 3	DC	12	5
Jogadora 4	DC	12	5
Jogadora 5	DC	12	5
Jogadora 6	DC	12	5
Jogadora 7	MD/ME	12	2
Jogadora 8	MD/ME	12	2
Jogadora 9	MD/ME/AV	12	5
Jogadora 10	MD/ME/AV	12	5
Jogadora 11	MC	12	5
Jogadora 12	MC	12	5
Jogadora 13	MC	12	5
Jogadora 14	MC	12	5
Jogadora 15	AV/MC	12	5
Jogadora 16	AV	12	4
Jogadora 17	AV	12	4
Jogadora 18	AV	12	5

3.2. Tarefas específicas de intervenção

A intervenção com a equipa Sub-13 feminina funcionou com as tarefas específicas associadas à intervenção como treinador principal da equipa a nível do planeamento e intervenção no treino e competição, sendo que acompanhado pelos treinadores adjuntos em 2/3 das sessões de treino semanais. Os treinadores adjuntos assumiam tarefas de intervenção nos exercícios em subgrupos durante a unidade de treino, sendo que alguns exercícios inicialmente eram de carácter mais geral e funcionavam em “espelho,” e outros

exercícios mais específicos muito relacionados com questões técnicas e domínio dos princípios táticos específicos (fundamentalmente a progressão, contenção, cobertura defensiva e ofensiva), adequados aos diferentes níveis das jogadoras dentro do plantel. Os treinadores adjuntos assumiam tarefas em que era dada autonomia de planificar de acordo com os objetivos específicos e o princípio da progressividade e sequencialidade, na parte inicial da unidade de treino, tal como o planeamento de treino de guarda redes numa fase inicial atribuída ao Henri. A diretora geral tinha funções como suporte geral nos jogos (primeiros socorros), assim como tarefas relacionadas com a organização de transportes para os dias de jogo e eventos/atividades organizadas para fomentar o espírito de grupo entre pais-treinadores-jogadoras.

3.3. Área de Planeamento

O planeamento de objetivos e macrociclo para a época (anexo 10 e 11) foi estabelecido com os treinadores adjuntos que constituíam a equipa técnica. A tarefa de planear e integrar os treinadores nas sessões de treino foi dificultada pela incompatibilidade de horário laboral dos treinadores adjuntos e pelo facto de serem voluntários e com pouca experiência de planeamento que se foi desenvolvendo com o decorrer da época. As sessões de treino em que era possível planear em conjunto eram atribuídas tarefas mais específicas e direcionadas às necessidades das jogadoras, que apresentavam níveis bastante distintos. A dificuldade de disponibilidade para planear integralmente em conjunto conduziu à decisão de atribuir objetivos na parte inicial do treino para esses treinadores, que assim assumiam essa parte nos treinos em que estavam presentes e outras tarefas de parte logística, mas também de liderança em diferentes grupos, associando o trabalho em espelho que facilitava a explicação entendimento geral. De forma a procurar uma melhor organização no planeamento e organização do microciclo e unidade de treino, reunimos para criar normas que remetiam para a utilização da plataforma da equipa (jopox), por parte dos treinadores, e a presença em todos os treinos 20 minutos antes do início formal do mesmo. Estas normas permitiram um melhor funcionamento e a capacidade de planear, mesmo não sendo a situação ideal, esses 20 minutos e o facto de ter conhecimento da presença ou ausência dos treinadores permitia atribuir tarefas no desenvolvimento da parte fundamental e final do treino, sendo que a tarefa relacionada com a parte inicial eram atribuídas anteriormente via mensagem de texto num grupo

privado. A reunião e estabelecimento de microciclo era estabelecida após o último jogo da semana que preparava a semana seguinte em torno de determinados objetivos. Periodicamente (2 em 2 meses) eram organizadas reuniões onde se debatiam assuntos relacionados com as jogadoras, objetivos competitivos e preparação de exercícios que procuravam solucionar dificuldades individuais e relacionadas com as fases e momentos de jogo.

3.4. Área de Intervenção no treino e na competição

A intervenção nos treinos era dividida dois diferentes grupos, de acordo com o nível dos jogadores, mas posteriormente mudavam novamente entre estações, ou seja, num exercício de 25 minutos o grupo 1 participava 12 minutos de participação num determinado exercício e o grupo 2 tinha outros conteúdos associados num diferente exercício. Quando era realizada a mudança entre grupos, o grupo 2 tinha um exercício semelhante, mas de nível mais básico e era ajustado o espaço e número para que os jogadores conseguissem ter o sucesso desejado. Nas sessões de treino em que não estavam presentes os treinadores adjuntos a dinâmica da sessão de treino era estabelecida de forma diferente, e a organização era realizada de forma a controlar todo o grupo de jogadoras, em que na parte inicial o trabalho técnico era realizado dividindo em grupos de modo a potenciar o número de ações e com o foco nas capacidades condicionais e coordenativas e na parte fundamental com apenas um grupo de jogadoras, considerando sempre o nível das jogadoras e o desafio dentro do próprio exercício a partir das condicionantes estruturais dos mesmo.

A intervenção na competição foi organizada com tarefas distintas, sendo que os treinadores adjuntos tinham a função de organizar o material para o jogo, os esquemas táticos defensivos e ofensivos. A função do treinador principal era a preparação do jogo na sua globalidade, assim como as decisões, o feedback e a gestão da equipa durante o decorrer do mesmo. A equipa tinha uma rotina em que nos encontrávamos no campo 45 minutos antes do jogo (preparações necessárias, palestra e definição de objetivos para jogo, aquecimento e últimas palavras). Durante a palestra antes do jogo, eram dadas instruções acerca do plano de jogo e missões coletivas e individuais procurando brevidade e objetividade na intervenção. O nosso foco na intervenção com as jogadoras elucidava e fortalecia a confiança de controlo, sobre o processo desenvolvido entre treino/exercício e

jogo oficial. Ao intervalo procurávamos dar feedback instrutivo sobre ajustes que teríamos de fazer para ter mais sucesso e evitar que o adversário tivesse sucesso, mas a abordagem não era sempre igual e dependia daquilo que estava a ser o jogo e as maiores necessidades/prioridades. Ainda no intervalo do jogo era dado sempre o 1º minuto para beberem água, apesar dos intervalos serem apenas de 5 minutos e tínhamos de começar logo a focar no jogo novamente e nas mudanças necessárias para a 2ª parte. No final do jogo, reuníamos o grupo e dava algumas palavras, evitando entrar detalhadamente naquilo que são aspetos táticos e organizativos.

3.5. Área de controlo e avaliação do treino

O controlo do treino foi realizado a partir da escala de perceção subjetiva de esforço, reflexão imediatamente após o treino e/ou recorrendo ao vídeo, de modo a compreender as dificuldades técnicas-táticas e físicas que os jogadores encontraram no exercício e perceber se os objetivos para a unidade de treino foram alcançados assim como as adaptações necessárias.

A PSE era aplicada na parte final do treino, no momento dos alongamentos e retorno à calma através do questionamento oral, enquanto que a análise do vídeo era realizada pontualmente, sendo que, pela impossibilidade em ter um local que permitisse filmar o treino todo, apenas era filmado determinadas partes do treino onde a camara ficava colocada de frente para o espaço onde aquele exercício ia ser realizado, priorizando assim aquilo que era o exercício de treino da parte fundamental mais relevante. A dificuldade em gerir a câmara e o treino em simultâneo apenas possibilitou analisar 5% dos treinos em vídeo, sendo que a maioria da reflexão realizada foi imediatamente após o treino de modo utilizar o “efeito de recência”.

A avaliação do treino foi realizada a partir de vídeo, onde permitiu perceber se os objetivos propostos de determinado exercício estavam a ser alcançados, perceber se aquilo que planeamos e se a perceção no momento de treino se assemelhava efetivamente à realidade. Através do vídeo verificou-se aspetos auto-avaliativos relacionados com a postura do treinador, posição corporal, posição no campo, intervenção, feedback e toda a organização geral do decorrer do treino. A parte correspondente ao controlo do treino é um tópico a desenvolver no planeamento, após reflexão, é perceptível que além do controlo da intensidade no planeamento semanal (de acordo com a distância entre jogos e os treinos

da semana) e a atenção constante de evitar a sobrecarga, não existiram estratégias e meios constantes que permitissem avaliar essa parte. Consideramos que a gestão foi eficaz porque não existiram lesões resultantes de sobrecarga no grupo e a equipa teve sempre uma boa performance durante todos os jogos, tendo fundamentalmente em consideração os minutos finais das 2^{as} partes.

3.6. Caraterização do contexto competitivo

Este plantel treinou de forma integrada em contexto de treino, mas foi realizada uma divisão nos jogos, sendo que uma equipa participou na Kakkonen (3^a divisão) e outra na Nelonen (5^a divisão) na região de Eteläinen alue, com base no nível dos jogadores. No último treino da semana anterior, dependendo do microciclo 4/5 dias antes do dia de jogo para ambas os jogos, era enviada a convocatória (anexo 12) com os nomes das jogadoras que iriam disputar os respetivos jogos, tendo sido acordado que apenas 10 jogadoras no máximo iriam estar em cada respetivo jogo.

O nível Kakkonen da região Eteläinen alue é claramente um nível alto de competição e bastante equilibrado, onde jogamos no grupo das equipas da capital Helsínquia e Espoo, consequência resultante desse contexto foi a definição do 1^o lugar apenas na última jornada da liga. A equipa apresentou prestações consistentes e que foram melhorando progressivamente desde o 1^o jogo oficial, o compromisso do grupo de jogadoras motivou objetivos ambiciosos para essa equipa e consequentemente a conquista da divisão Kakkonen (tabela 2) que, pela primeira vez na história do clube, terá uma equipa feminina na divisão Ykkönen na época 2021.

Na divisão Nelonen (tabela 3) a equipa foi competitiva e acabou no 3^o lugar do grupo, sendo que esta divisão permitiu que jogadoras, que no ano anterior tinham menos tempo de jogo e menos preponderância no grupo, tivessem de assumir e participar em contexto competitivo muito assiduamente o que permitiu um desenvolvimento multilateral das mesmas durante a época 2020. Infelizmente, e devido a incompatibilidades de treinos e jogos em outras equipas nas quais tive funções como treinador principal apenas me permitiu estar presente em 40% dos jogos nesta competição que o clube assumiu não ser prioritária, e que iria apenas estar presente se não tivesse responsabilidades inerentes às minhas funções numa outra equipa. Deste modo, o treinador adjunto Henri, assumiu durante a época a responsabilidade de orientar e intervir com a equipa em contexto

competitivo, planeando em cooperação o plano de jogo.

Este contexto foi estimulante para que ambos os grupos de jogadores tivessem a competição adequada ao seu nível e bastante tempo de competição, o que resultou num desenvolvimento crescente de jogadores no seu respetivo nível. Algumas das jogadoras que participavam habitualmente na divisão Nelonen foram também integradas em alguns jogos da Kakkonen (excetuando 5 jogadoras), o que permitiu que as jogadoras que se encontravam num nível intermédio pudessem também ter o desafio de participar no grupo Kakkonen com sucesso. Os critérios de seleção nas convocatórias dos jogos foram estabelecidos com as jogadoras numa fase inicial da época e baseavam-se em: 1) assiduidade nos treinos e 2) rendimento em treino vs rendimento em competição.

Tabela 3– Tabela classificativa sub-13 Kakkonen

Classificação	Equipa	J	V	E	D	GM-GS	PTS
1º	EIF	12	10	2	0	77-13	32
2º	Gnistan	12	10	0	2	56-11	30
3º	PK-35/Punainen	12	9	2	1	56-8	29
4º	FC Kirkkonummi	12	8	0	4	37-37	24
5º	MU/Salamat	12	5	4	3	27-26	19
6º	EPS /Akademia	12	5	2	5	33-31	17
7º	PK-35	12	4	3	5	25-23	15
8º	PEP/White	12	4	1	7	26-36	13
9º	GrlFK	12	4	1	7	19-29	13
10º	HJK	12	3	3	6	16-44	12
11º	FC Vikiingit	12	4	0	8	22-25	12
12º	PPJ /Sininen	12	2	2	8	21-52	8
13º	HPS	12	0	0	12	3-79	0

Tabela 4– Tabela classificativa sub-13 Nelonen

Classificação	Equipa	J	V	E	D	GM-GS	PTS
1º	HJK	12	10	0	2	41-13	32
2º	PPJ/Valkoinen	12	8	0	4	39-24	24
3º	EIF	12	6	0	6	35-23	18
4º	FC Honka/Keltainen K	12	3	1	8	16-42	10
5º	Ponnistus / Musta	12	2	1	9	21-50	7

3.7. Objetivos planeados vs. alcançados

A tabela 4 apresenta de forma sucinta, os objetivos planeados para a equipa Sub-13 durante a época 2020, a reflexão acerca dos mesmos e estratégias implementadas.

Tabela 5- Objetivos planeados / objetivos alcançados sub-13 feminina

Objetivos planeados	Objetivos alcançados
Motivar e estimular o gosto pela modalidade (evitar abandono)	Este objetivo foi parcialmente bem-sucedido. A equipa teve abandono de duas jogadoras, sendo que a razão foi a mudança de residência e a 2ª foi a desmotivação pós COVID-19, sendo que foi uma situação difícil de controlar apesar da tentativa de manter o contacto pessoal, mas a dinâmica de treino não foi possível de equivaler. Considera-se que o gosto pela prática e competição nesta equipa é bastante elevado e o ambiente e assiduidade é positivo, o que conduziu durante a época a um reajustar de objetivos competitivos mais ambiciosos. O facto da equipa estar envolvida em duas competições conseguiu-se que as jogadoras estivessem a competir no nível adequado às suas competências e que jogassem bastante tempo em contexto competitivo.
Sentido de responsabilidade, cooperação, compromisso, mentalidade vencedora	Das componentes referidas, o compromisso, espírito competitivo e a mentalidade vencedora foi claramente a que mais se destacou. A equipa teve sempre muita ambição e tentou permanentemente assumir e ser dominante, controlando o jogo e mesmo nos jogos mais equilibrados, mostraram sempre ser a equipa com mais vontade de vencer. A cooperação foi positiva e perceptível de observar em contexto de jogo na fase defensiva fundamentalmente, mas também pelo seu altruísmo no momento de finalização.

Relação interpessoal	Esta componente foi positiva entre jogadores-jogadores, mas não se verificou com os treinadores adjuntos – treinador principal por divergências iniciais acerca das funções e falta de comunicação, o que é sentido pelo grupo e afeta negativamente o desenvolvimento do espírito positivo em volta da equipa.
Desenvolvimento multilateral das jogadoras	A evolução das jogadoras foi exponencial a todos os níveis, sendo que se destaca a compreensão do jogo e a tomada de decisão que tiveram um desenvolvimento substancial, perceptível a partir da qualidade e interpretação das funções específicas individuais e coletivas em processo de jogo e treino.
Modelo de jogo (princípios gerais) comuns a equipa sénior	O modelo de jogo (princípios gerais) implementado permitiu que durante a época algumas jogadoras potenciais integrassem a equipa sénior feminina e fossem bem-sucedidas, assim como irá facilitar o <i>transfer</i> para o futebol 11 na época 2021.
Acabar entre os 5 primeiros lugares na liga	Este objetivo foi ajustado para sermos campeões e a consequente subida de divisão, durante o decorrer da época, mas não foram partilhados com as jogadoras pela potencial desmotivação em caso de não obtenção. O objetivo sempre foi pensar jogo a jogo e criar a relação entre treino e jogo e princípios gerais /ideias de como queríamos jogar que eram o nosso foco de sucesso, o resultado foi alcançado de forma consequente e natural.

Ainda relativamente aos objetivos da equipa e ao desenvolvimento dos princípios táticos defensivos e ofensivos podemos verificar que as jogadoras se desenvolveram e, teve bastante foco devido às limitações que as apresentavam nesse nível, sendo que o grupo que participava na divisão Nelonen exibia diferentes limitações relacionadas com os quatro princípios táticos, mas também na técnica base para conseguirem ter sucesso nas suas ações técnicas-táticas, tendo sido muito importante durante o tempo de treino dedicar espaço para que estas jogadoras se pudessem desenvolver no princípio de progressão e contenção, assumindo muitas exercícios de estruturas formais de 1x0+GR, 1x1+GR e 2x1+GR de acordo com o princípio de progressividade no processo. As capacidades condicionais e coordenativas foi sempre parte integrante no microciclo com o foco principal na velocidade (deslocamento, reação, aceleração, resistente), coordenação, agilidade, força reativa, resistência específica. O facto de as jogadoras necessitarem de tipos de estimulação/desafios diferentes levou a que o treino fosse dividido em dois grupos, adequando os conteúdos ao nível das jogadoras e que todas conseguissem participar e ter sucesso nas suas ações técnicas individuais, situação que resultou bastante bem e surtiu efeito no desenvolvimento técnico-tático e na confiança das jogadoras. A

liderança durante a época foi descentralizada, visto que no ano anterior algumas das jogadoras tinham mais atenção do que outras, e, essa mudança trouxe um impacto positivo principalmente no grupo desfavorecido que assim se sentiu mais autoconfiante e com igual atenção de necessidades. Em ambas as competições o foco principal foi sempre no processo de treino e no *transfer* dos exercícios de treino para jogo, no sentido de dar um caminho e um foco no processo de treino, tendo facilitado a explicação da importância da assiduidade e atribuiu confiança e conforto às jogadoras caminho que estávamos a percorrer e respetivos critérios de sucesso.

O balanço da época 2020 foi positivo e treinar esta equipa que tem bastante potencial evolutivo - e é provavelmente uma das equipas mais fortes do clube a nível de potencial individual - infelizmente, tal como em outras equipas não consegui dar 100% da atenção que desejava à equipa que participava maioritariamente na Nelonen, devido às tarefas diárias que tinha com outras equipas e responsabilidades associadas, o que poderia ter permitido melhorar e criar mais condições para que as jogadoras se desenvolvessem a nível individual. Terminamos a época com as jogadoras motivadas e com o compromisso de continuar a melhorar, sabendo que no próximo ano a equipa irá disputar a divisão Ykönen pela 1ª vez na História do clube (futebol feminino) e irão surgir novos desafios associados.

4. Treinador Equipa Feminina SUB 14

4.1. Caracterização da equipa (plantel + equipa técnica + outros gerais)

O plantel de sub-14 feminina foi composta por 19 atletas (tabela 5), na sua totalidade com média de 5,4 anos de participação nos diferentes clubes e nos diversos escalões, sendo que esta geração de 2006 e a anterior de 2007 iniciaram a prática juntas no clube EIF, e a equipa tem vindo jogar junta em competição. No entanto esta separação entre 2006 e 2007 foi finalizada porque as jogadoras da equipa 2006 do EIF tinham intenção de iniciar a jogar futebol 11. Para conseguir concretizar a vontade da equipa sub-14 feminina do EIF, foi realizada uma cooperação com a equipa sub-14 feminina do IIF (equipa de cooperação da cidade de Inkoo), que possuía número reduzido de jogadoras nascidas no ano 2006 para construir uma equipa sólida e participar competitivamente na competição de futebol 11. O IIF é um clube satélite do EIF, situado a 35 kms de Ekenäs, na aldeia de Inkoo com cerca de 5 000 habitantes, local onde realizámos um treino por semana com a equipa,

enquanto que o outro treino foi realizado em Ekenäs. A língua materna de algumas jogadoras provindas do IIF é o finlandês e as jogadoras do EIF têm o sueco como língua mãe. A última experiência, na temporada passada, ambas as equipas separadamente participaram na divisão Kolmonen e o nível revelou-se muito elevado para as mesmas, tendo uma série negativa em que o IIF obteve 5 pontos durante a temporada e o EIF apenas 3 pontos, terminando a primeira no penúltimo classificado e a segunda no último classificado da temporada 2019, demonstrando as dificuldades que a equipa poderia ter neste nível, mesmo com a nova cooperação entre equipas, ambicionava-se que o nível pudesse ser equilibrado para as mesmas.

A equipa técnica foi constituída por mim como treinador principal, dois treinadores adjuntos e uma diretora que dava suporte geral nos jogos, assim como tarefas relacionadas com a organização de transportes, finanças da equipa e organização de eventos/atividades. Os treinadores adjuntos, Maria Pedersen e Kalle Henriksson acompanhavam metade da equipa (jogadoras de IIF) com funções de treinador principal e treinador adjunto respetivamente, há 6 anos consecutivos. Não possuíam as habilitações como treinador, mas ambos com experiência prática de futebol num nível amador. A diretora da equipa Susanne Möller foi constantemente um elemento muito importante na comunicação e elo ligação entre pais - treinadores, assumindo tarefas como a organização de várias atividades que estimularam o espírito de grupo e cooperação da equipa e equipa técnica.

Tabela 6- Constituição do Plantel da Equipa de Sub-14 femininos do EIF na época de 2020

Nome	Posição	Idade	Anos de Formação Anteriores
Jogadora 1	GR	13	6
Jogadora 2	DC	13	6
Jogadora 3	DC	13	6
Jogadora 4	DC	14	7
Jogadora 5	DC	13	5
Jogadora 6	ALD	13	6
Jogadora 7	ALD	13	5
Jogadora 8	ALD/E	13	6
Jogadora 9	ALD/E	13	7
Jogadora 10	ALE	13	3
Jogadora 11	ALE/AV	13	6
Jogadora 12	MC	14	7
Jogadora 13	MC	13	6
Jogadora 14	MC/MO	13	6

Jogadora 15	MC/MO	13	6
Jogadora 16	MC/MO	13	2
Jogadora 17	AV	13	5
Jogadora 18	AV	14	6
Jogadora 19	AV	13	2

4.2. Tarefas específicas de intervenção

A intervenção na equipa sub-14 feminina funcionou com as tarefas específicas associadas à intervenção como treinador principal da equipa a nível do planeamento e intervenção no treino e competição, sendo acompanhado pelos treinadores adjuntos que assumiram tarefas de intervenção nos exercícios em subgrupos durante a unidade de treino. O treinador adjunto Kalle tinha a responsabilidade de treinador de guarda redes e logística do treino e a treinadora adjunta Maria geria um dos subgrupos e preparava a parte inicial de acordo com os objetivos da unidade de treino. Em caso de trabalho conjunto, em que todas as jogadoras participavam em simultâneo, assumiam funções como controlo da última linha defensiva, foras de jogo, recolha de marcas e reposição de bolas (intensidade).

4.3. Área de Planeamento

O planeamento dos objetivos competitivos e pedagógicos (anexo 13), planeamento de treinos (anexo 14) e macrociclo (anexo 10 e 11) para a época. Estabeleceu-se que a equipa técnica iria planificar o microciclo (anexo 15) e respetivo planeamento da unidade de treino via videochamada, devido à distância entre cidades. Nessa reunião eram definidas responsabilidades inerentes de cada treinador na respetiva unidade de treino. Em caso de impossibilidade de realizar vídeo chamada, eram realizados vídeos que explicavam o exercício, juntamente com as tarefas a desempenhar por cada treinador e partilhadas via grupo privado. A cooperação e disponibilidade da treinadora adjunta foi preponderante no planeamento, sendo que além das tarefas de planeamento descritas anteriormente, também assumia funções de particular atenção à gestão psicológica das jogadoras pelo seu conhecimento do plantel, da dificuldade de comunicação em inglês e melhor capacidade que o treinador principal para entender as necessidades e questões emocionais das jogadoras.

4.4. Área de Intervenção no treino e na competição

Durante a intervenção no treino o treinador adjunto tinha a responsabilidade principal com o guarda redes da equipa, normalmente numa parte inicial, como também na parte fundamental, dependendo da unidade treino e do dia da semana. A outra treinadora adjunta tinha a responsabilidade de organizar a parte inicial, com todo o grupo com objetivos diversos relacionados com as capacidades condicionais e coordenativas e que procuravam ter sempre em comum os aspetos psicológicos associados como a cooperação e espírito de grupo. Durante a parte fundamental os grupos eram divididos em dois (consoante objetivos e distância para o jogo anterior e posterior), de modo a privilegiar o contacto com a bola e o desenvolvimento técnico-tático fomentando a repetição dos comportamentos desejados, sendo que a complexidade era aumentada de forma sequencial e progressiva durante a unidade de treino e terminava com situação de jogo formal em que eram introduzidas regras relacionadas com os objetivos táticos do treino (e.g. no dia em que treinávamos a organização ofensiva - fase de construção a bola iniciava sempre a partir de pontapé de baliza) para aumentar a frequência do comportamento e corrigir aspetos coletivos e individuais. No dia treino imediatamente após jogo, realizava-se a observação da própria equipa 12 minutos antes do treino iniciar, sendo que reuníamos 25 minutos antes para as jogadoras se relacionarem entre si.

A intervenção em contexto competitivo foi organizada com tarefas distintas, a diretora tinha a função de organizar o material para o jogo e primeiros socorros. A treinadora adjunta organizava os esquemas táticos defensivos e ofensivos e passava a informação para os jogadores antes da palestra, assumindo inclusive funções durante o jogo, indicando o posicionamento nos esquemas táticos defensivos e ofensivos antes da substituição no decorrer do jogo, dados relacionados com a observação da própria equipa (anexo 16) e apoio geral durante aquecimento. O outro treinador adjunto assumia o aquecimento do guarda redes e a observação da equipa adversária (anexo 17) durante o jogo, incluindo estatísticas relacionadas com número ataques, remates, remates enquadrados, cantos, faltas da nossa equipa e adversário. A função do treinador principal era a preparação do jogo (anexo 18) na sua globalidade, assim como as decisões, o feedback e a gestão da equipa durante o decorrer do mesmo e observação pós jogo (anexo 19 e 20). A equipa tinha uma rotina em que nos encontrávamos no campo 1 hora antes

(20 minutos para preparações necessárias + 12 minutos de palestra e definição de objetivos para jogo+ 5 minutos de pré-aquecimento (ambientar no terreno) + 20 minutos para aquecimento e 3 minutos para últimas palavras (anexo 21). Durante a palestra, antes do jogo eram dadas instruções acerca do plano de jogo e missões coletivas e individuais, tentando sempre relacionar isso com exercícios de treino de modo a compreender o foco permanente no processo. Ao intervalo procurava-se dar feedback instrutivo e objetivo sobre ajustes que tínhamos de fazer para ter mais sucesso e evitar que o adversário tivesse sucesso, mas a abordagem não era sempre igual e dependia daquilo que estava a ser o jogo e as maiores necessidades/prioridades. Imediatamente no intervalo do jogo dava 1 minuto para beberem água, apesar dos intervalos serem apenas de 5 minutos e tínhamos de começar logo a focar no jogo outra vez e nas mudanças necessárias para a 2ª parte. No final do jogo, reuníamos todo o grupo e o treinador principal dava algumas palavras, evitando entrar detalhadamente naquilo que são aspetos táticos e organizativos, visto que a análise iria ser feita pormenorizadamente após o jogo.

4.5. Área de controlo e avaliação do treino

A operacionalização do controlo e avaliação do treino foi realizada no mesmo formato referido anteriormente na equipa sub-13 feminina, tal como os resultados / conclusões retiradas sobre a performance das jogadoras e a não existência de lesões musculares consequentes de sobrecarga.

4.6. Caracterização do contexto competitivo

A equipa disputou a divisão Kolmonen - 4ª divisão (tabela 6) da região de Eteläinen alue que é considerado um nível médio na Finlândia. O facto de termos 19 jogadoras, conduziu a um sistema democrático em que as jogadoras autonomamente, sabendo que não poderiam participar em todos os jogos se auto excluía (máximo 16 jogadoras convocadas), o que à exceção do último jogo aconteceu sempre de forma natural devido a incompatibilidades de horários, outros programas, lesões ou gripes/outros sintomas Covid 19 que implicavam a não participação nas atividades do grupo e respetivo despiste e isolamento das jogadoras. Tivemos sempre jogos bastante equilibrados, à exceção do jogo contra o Espoo FC, e que permitiram a equipa crescer na sua forma de jogar, num

contexto competitivo estimulante. Apesar dos desafios em comparação com a maioria das equipas do nosso campeonato que treinavam 3/4 vezes por semana e nós apenas duas, assim como condicionantes relacionadas com o facto de a equipa ser totalmente nova, sem conexões entre jogadoras dos clubes distintos, um treinador novo e um idioma diferente. Todo o contexto envolvente foi bastante estimulante para a evolução de um treinador e as estratégias foram variadas, com o objetivo de chegar à compreensão geral da ideia de jogo e fundamentalmente estabelecer relações dentro da equipa.

A equipa apresentou uma grande capacidade de apreensão da ideia de jogo e as prestações consequentemente foram positivas naquilo que é o entendimento do jogo, apesar do desenvolvimento técnico em algumas das jogadoras não ter sido esperado e isso dificultava a aplicabilidade de determinadas ações individuais e coletivas da nossa identidade. Sempre tentámos impor o nosso jogo corajosamente, com o bloco alto, pressionar alto e a atacar com muitos jogadores dentro de área, percebendo questões relacionadas com superioridades numéricas e de espaços gerados durante o decorrer do jogo. Apesar de termos sido campeões e consequentemente subido de divisão, o objetivo principal não era esse, sendo que foi considerado desde início que a Kolmonen era a divisão adequada para o nível das jogadoras, no entanto foi assumido com a equipa técnica que se fossemos campeões não iríamos recusar participar na divisão Kakkonen no ano seguinte, sendo que, certamente algumas situações teriam de ser modificadas (e.g. a frequência de treinos aumentar para 3 por semana).

O contexto competitivo foi adequado para a maioria das jogadoras que tiveram sempre tempo de jogo (tabela 7,8,9) e oportunidades valorizadas pelo esforço em contexto de treino, e em consonância com a sua performance em treino/competição e assiduidade.

Tabela 7 – Tabela classificativa sub-14 Kolmonen

Classificação	Equipa	J	V	E	D	GM-GS	PTS
1º	EIF	10	9	1	0	30-13	28
2º	EPS/Musta A	10	6	1	3	28-14	19
3º	HJK	10	4	1	5	15-15	13
4º	VJS / Valkoinen	10	2	3	5	12-18	9
5º	NuPS / Musta	10	3	0	7	9-24	9
6º	KJS / FC WILD YJ	10	2	2	6	15-25	8
	HooGee / valkoinen	Desistência					

FC Espoo / United	Desistência
-------------------	-------------

Tabela 8 – Estatísticas (treinos)

	Treinos junho- setembro	Outubro (1)
Jogadora 13	23	1
Jogadora 11	22	1
Jogadora 17	22	1
Jogadora 10	22	1
Jogadora 15	20	1
Jogadora 7	20	1
Jogadora 8	20	1
Jogadora 2	20	1
Jogadora 3	20	1
Jogadora 6	19	1
Jogadora 8	19	0
Jogadora 4	19	1
Jogadora 1	18	1
Jogadora 18	17	1
Jogadora 9	17	1
Jogadora 12	17	1
Jogadora 16	15	0
Jogadora 19	13	0
Jogadora 14	12	1

Tabela 9– Estatísticas (golos, assistências)

	Golos/assistências
Jogadora 17	13/11.
Jogadora 11	7/3.
Jogadora 18	5/2.
Jogadora 7	4/3.
Jogadora 15	3/6.
Jogadora 14	1/2.
Jogadora 3	1/
Jogadora 8	1/
Jogadora 4	1/
Jogadora 10	./2
Jogadora 5	./2
Jogadora 16	./1
Jogadora 19	./1

Tabela 10– Estatísticas (minutos, jogos, equipa titular)

	Jogos/titularidade/minutos	Titularidade %
Jogadora 1	11/11/770	100%
Jogadora 17	11/11/652	100%
Jogadora 3	9/9/625	100%
Jogadora 4	10/9/581	90%
Jogadora 14	8/7/504	87,50%
Jogadora 11	10/8/465	80,00%
Jogadora 5	11/5/470	45,00%
Jogadora 15	9/8/408	88,80%
Jogadora 13	9/6/375	66,60%
Jogadora 7	10/6/393	60,00%
Jogadora 10	11/5/365	45,00%
Jogadora 2	9/7/354	77,70%
Jogadora 8	9/8/343	88,80%
Jogadora 12	9/6/312	66,60%
Jogadora 18	8/6/309	75,00%
Jogadora 16	8/4/256	50,00%
Jogadora 6	9/3/270	33,30%
Jogadora 19	6/0/123	0%
Jogadora 9	5/2/163	40,00%

4.7. Objetivos planeados vs. alcançados

A tabela 10 apresenta de forma sucinta, os objetivos planeados para a equipa Sub-14 durante a época 2020, a reflexão acerca dos mesmos e estratégias implementadas.

Tabela 11 - Objetivos planeados / objetivos alcançados sub-14 feminina

Objetivos planeados	Objetivos alcançados
Motivar e estimular o gosto pela modalidade (evitar abandono)	Considera-se um objetivo muito bem-sucedido. A equipa não teve abandono de jogadoras, e a motivação e assiduidade positiva no treino foi sempre muito elevada. A motivação foi ponto chave nesta equipa, porque os desafios foram vários em relação à formação da “nova” equipa e o contexto envolvente não ajudou e não deu tempo suficiente para criar solidez no processo. A equipa no final do jogo abraçava-se e a felicidade, a química, união e espírito positivo em redor da equipa foi emergente durante o decorrer da época

Sentido de responsabilidade, cooperação, compromisso, mentalidade vencedora	<p>Verificou-se um compromisso elevado entre as jogadoras e a prática/competição e o espírito competitivo e a mentalidade vencedora foi sendo estimulada, sendo que algumas jogadoras sentiam responsabilidade e tensão no momento de competição, encarando este momento como negativo e pouco divertido. No entanto, o desenrolar da época permitiu que as jogadoras sentissem a competição cada vez mais naturalmente e que o nosso foco era o processo de treino, sentido que a competição também podia ser positiva e divertida. O sentido de responsabilidade das jogadoras foi um desafio inicial superado positivamente, tendo sido criada uma regra que a jogadora teria de justificar a sua ausência por mensagem privada ou notificação na jopox, assim como colocar se estaria presente ou ausente no treino um dia antes do mesmo até às 23:00h. A equipa teve sempre muita ambição e tentou permanentemente assumir e ser dominante, controlando o jogo e mesmo nos jogos mais equilibrados, mostraram sempre ser a equipa mais lutadora e com vontade de vencer.</p>
Relação interpessoal	<p>Esta componente foi bastante positiva entre jogadores-jogadores, treinadores adjuntos - treinador principal e jogadores-treinadores e o fator de sucesso mais relevante durante o decorrer da época. Esta cooperação e ambiente positivo entre todos revelou-se fundamental para superar os desafios inerentes e, o espírito sentido por todos criou uma atmosfera muito interessante para os treinadores, jogadores e pais.</p>
Desenvolvimento multilateral das jogadoras	<p>A equipa foi bastante equilibrada na sua generalidade e o treino foi facilitado de organizar pelo compromisso do grupo, sendo que durante a pré-época, o foco foi no desenvolvimento técnico e a progressão introdução dos princípios gerais do modelo de jogo. Tal como na generalidade das equipas, aqui também os princípios táticos não eram conhecidos e interpretados pelos jogadores como fundamentais no seu sucesso. O facto de durante a pré-época apenas ter 1 treino por semana, levou-nos muito rapidamente a tentar potencializar o tempo de treino e a tentar chegar rapidamente a uma forma de jogar e respetiva interpretação lógica das fases de jogo, visto que a competição se estava a aproximar e a equipa ainda não dominava muitos aspetos gerais e básicos do modelo de jogo. As capacidades condicionais e coordenativas foram parte integrante no microciclo com o foco principal na velocidade (deslocamento, reação, aceleração, resistente), coordenação, agilidade, força reativa, resistência específica. Apesar do desenvolvimento das jogadoras, o facto de ter poucos treinos não permitiu que o desenvolvimento fosse visível de forma mais evidente. Avaliando aquilo que aconteceu durante o decorrer da época concluímos que a equipa devia ter tido maior carga de trabalho técnico base fundamental, mostrando a relevância que este aspeto tem para ser desenvolvido.</p>

Modelo de jogo (princípios gerais) comuns a equipa sénior	Os objetivos foram alcançados e o desenvolvimento das capacidades motoras e entendimento do modelo de jogo foi notório, o grupo apreendeu muito rapidamente os princípios e subprincípios do modelo de jogo e rapidamente impusemos a nossa forma de jogar desde o primeiro jogo oficial.
Acabar entre os 3 primeiros lugares na liga	Este objetivo foi atingido e fomos campeões da liga Kolmonen e a consequente promoção da equipa. O objetivo foi de pensar jogo a jogo e criar a relação entre treino e jogo e princípios gerais /ideias de como queríamos jogar que eram o nosso foco de sucesso, o resultado foi alcançado de forma consequente e natural.

Primordialmente os objetivos planeados passaram por ter uma equipa competitiva na divisão Kolmonen, que já sabíamos ser difícil devido ao facto de a equipa ser totalmente nova, a baixa frequência de treinos, um novo modelo de jogo, treinador novo, idiomas diferentes. Algo que demos atenção como equipa técnica foi o estimular desde o 1º treino da pré-época a componente relacional, à qual dedicávamos 15/20 minutos de todos os treinos na parte final e durante o campeonato fomos recolhendo os frutos de ter uma equipa mentalmente equilibrada e com um excelente espírito de grupo e comprometimento.

Como treinador, a liderança que tive durante a época foi de tentar estar próximo das jogadoras e criar empatia, pela dificuldade de tempo e dos poucos momentos que partilhávamos, esse tempo tinha de ser muito potenciado. A mentalidade competitiva e a confiança da equipa foram crescentes e cada vez ficando mais sólida, a mentalidade de vitória que levaram desde o futebol para a vida, numa fase que é caracterizada por muitas incertezas e inseguranças connosco próprios. A satisfação foi generalizada e a nível de desenvolvimento individual evoluiu pelo facto de a equipa ser homogénea e as jogadoras competirem entre si por uma posição na equipa titular.

5. Treinador Equipa Feminina Sénior

5.1. Caraterização da equipa (plantel + equipa técnica + outros gerais)

O plantel sénior feminino é composto por 26 atletas (tabela 11), 69,2% das jogadoras são sub-17, sub-18 e sub-19 vindas da equipa de formação do clube, que se juntou à equipa sénior pelo número de jogadoras insuficientes na equipa principal feminina para construir uma equipa de competição. Durante o ano, algumas das jogadoras sub-13 e sub-14 com

potencial e maturidade física (5 jogadoras) participaram também na equipa principal feminina em contexto competitivo e treinos. Apesar do número de jogadoras na ficha como pertencentes à equipa, cerca de 6 jogadoras tiveram pouca participação devido a questões laborais, motivação para a competição, local de residência, local de trabalho, facto que foi agravado aquando o início da época escolar, sendo que acrescentado às 6 jogadoras referidas foram adicionadas 6 que se moveram para estudar na universidade ou escola secundária em Helsínquia, Vasaa, Turku e Espoo o que impossibilitou a participação assídua nos treinos, (exceto treino de domingo) numa fase em que não estava ainda concluída metade da época 2020. A equipa sénior feminina no ano anterior vinha de uma série bastante negativa de derrotas consecutivas, tendo em 22 jogos apenas conseguido 4 pontos na divisão Kolmonen e consequente descida de divisão (tabela 12) e com um total de 10 golos marcados e 98 sofridos, sendo que o desafio com a equipa fundamental foi de ordem psicológica, após uma temporada bastante difícil em que a mentalidade e confiança estava devastada em relação à forma que sentem as suas capacidades coletivas e individuais. A equipa técnica foi constituída por mim como treinador principal e o diretor desportivo Kim, numa fase inicial, sendo que foi associada a Daniela Ragnell como treinadora adjunta a meio da temporada devido à falta de recursos humanos. A treinadora adjunta era jogadora da equipa, mas pelo autorreconhecimento da sua incapacidade para participar em competição, foi acordado com a mesma assumir funções de treinadora adjunta onde teria um papel mais relevante para a equipa e continuaria a participar ativamente no grupo, o que se revelou uma excelente solução para a equipa que até ao momento apenas tinha um treinador a gerir todo o processo de treino. A treinadora adjunta, apesar de não possuir habilitações como treinador, conseguiu compensar essa falta de conhecimento com motivação e dedicação a um projeto que se sentiu envolvida e que começou com duas semanas de período experimental, e posterior continuidade para toda a época e irá pertencer ao staff na próxima temporada 2021. O diretor da equipa foi um elemento que além das suas tarefas relacionadas com a logística (equipamentos, transporte, fichas de jogo, primeiros socorros) auxiliou na gestão do treino, assumindo tarefas logísticas na organização do treino e treinador de guarda redes.

Tabela 12 - Constituição do Plantel da Equipa sénior feminina do EIF na época de 2020

Nome	Posição	Idade	Anos de Formação Anteriores
Jogadora 1	GR	20	4
Jogadora 2	GR	20	6
Jogadora 3	GR	17	10
Jogadora 4	DC	17	10
Jogadora 5	DC	17	10
Jogadora 6	DC	17	10
Jogadora 7	DC	17	10
Jogadora 8	DC	16	10
Jogadora 9	DC	16	4
Jogadora 11	DC	16	10
Jogadora 12	ALE/AV	17	10
Jogadora 13	ALE	17	10
Jogadora 14	ALE/D	23	1
Jogadora 15	ALE/D	17	10
Jogadora 16	ALE/D	17	10
Jogadora 17	ALE/D	18	10
Jogadora 18	MC	22	15
Jogadora 19	MC	16	10
Jogadora 20	MC	16	10
Jogadora 21	MC	23	3
Jogadora 22	MC	17	10
Jogadora 23	MC	21	15
Jogadora 24	AV	15	7
Jogadora 25	AV	17	10
Jogadora 26	AV	22	3

Tabela 13- Tabela classificativa divisão seniores femininos 2019 (Kolmonen)

Classificação	Equipa	J	V	E	D	GM-GS	PTS
1°	FC Honka /2	22	17	3	2	73-26	54
2°	Valtti	22	17	1	4	91-31	52
3°	Gnistan	22	12	3	7	50-43	39
4°	HIFK	22	12	3	7	63-36	39
5°	HPS/2	22	11	3	8	58-30	36
6°	MPS	22	10	2	10	65-55	32
7°	Kasiyisi /Hilki	22	10	1	11	59-46	31
8°	HyPS	22	8	3	11	47-50	27
9°	FC Espoo /2	22	8	1	13	52-77	25
10°	KP-75/InterMillat	22	7	4	11	29-56	25

11º	KOPSE	22	5	3	14	38-87	18
12º	EIF	22	1	1	20	10-98	4

5.2. Tarefas específicas de intervenção

A intervenção com a equipa sénior feminina funcionou com as tarefas específicas associadas à intervenção como treinador principal da equipa a nível do planeamento e intervenção no treino, sendo acompanhado pela treinadora adjunta e diretor. A treinadora adjunta assumia a parte inicial do treino, tarefas de intervenção nos exercícios em subgrupos durante a unidade de treino e tarefas relacionadas com a organização defensiva da equipa. O diretor assumia a responsabilidade de treinador de guarda redes numa parte inicial. Em caso de trabalho conjunto, em que todas as jogadoras participavam em simultâneo, a treinadora adjunta assumia funções como controlo da última linha defensiva e o diretor fundamentalmente com o controlo do fora de jogo, recolha de marcas, mover balizas e reposição de bolas (intensidade).

5.3. Área de Planeamento

O planeamento do microciclo (anexo 15) era definido no início da semana, concretamente no 1º treino após o último jogo oficial. Havia sempre uma reunião de aproximadamente 35 minutos todos os dias antes do treino para planear as tarefas e responsabilidades inerentes durante todo o processo de treino. Durante esta reunião eram explicados os objetivos da unidade de treino, os exercícios eram expostos e servia também como um suporte na formação, olhando para questões como a densidade, intensidade, *transfer* entre exercícios e modelo de jogo, critérios de êxito, feedback, transições e preocupações fundamentais relacionadas com a parte inicial do treino.

A desmotivação / não intencionalidade do diretor no envolvimento no processo e impossibilidade de planear, colocou-o com tarefas apenas ligadas à logística do treino por opção da equipa técnica.

5.4. Área de Intervenção no treino e na competição

O diretor da equipa foi um elemento que além das suas tarefas relacionadas com a logística auxiliou na gestão do treino e fundamentalmente questões logísticas do processo de treino e gestão da intensidade. A treinadora adjunta assumia a parte inicial que estava ligada à preparação do organismo para a atividade e às capacidades condicionais, fundamentalmente velocidade (reação, aceleração, resistente) e coordenativas com foco fundamental na coordenação, ritmo, equilíbrio. Após essa intervenção na parte inicial, continuaria intervindo na parte fundamental com tarefas de intervenção em subgrupos onde o objetivo era fundamentalmente técnico-tático com um regime e dominante específica, de acordo com dia de treino da semana e a distância da competição oficial. Dependendo do dia de treino teria funções na organização defensiva de controlo da linha defensiva, posicionamento em fase de pressão, compensações/permutas, privilegiar a proteção de determinados espaços, princípios táticos defensivos e na parte final realizava o trabalho de retorno à calma ou no dia de treino de força faria prevenção de lesões. Algumas das vezes, associava também tarefas logísticas como o controlo de fora de jogo, recolha de marcas, entrega de coletes, reposição de bolas, mover balizas. Durante a parte fundamental os grupos eram divididos em dois de modo a privilegiar o contacto com a bola e o desenvolvimento técnico-tático fomentando a repetição dos comportamentos desejados, sendo que a complexidade era aumentada de forma sequencial e progressiva durante a unidade de treino e terminava com situação de jogo formal em que eram introduzidas regras relacionadas com os objetivos táticos do treino (e.g. no dia em que treinávamos a organização defensiva -fase de pressão a bola iniciava sempre a partir de pontapé de baliza) para aumentar a frequência do comportamento e corrigir comportamentos coletivos e individuais.

Relativamente à convocatória para o jogo era enviada ao domingo, via grupo privado, imediatamente após o treino, sendo que os jogos normalmente eram realizados à quarta-feira ou quinta-feira. No treino seguinte ao dia de jogo era organizada vídeo análise durante 10/12 minutos (antes da hora do início do treino), apesar de determinadas análises tivessem sido retardadas pela indisponibilidade da sala de reuniões, e.g. se fosse dia de treino no campo Osterby, não iria existir possibilidade de fazer a reunião e teríamos de esperar para o próximo de treino no Centrum Plan, de modo a ser mais conveniente para todos.

A intervenção em contexto competitivo foi organizada com tarefas distintas, o diretor tinha a função de organizar o material para o jogo, primeiros socorros e tarefas logísticas. A treinadora adjunta passava para a equipa o plano dos esquemas táticos defensivos e ofensivos, e os respetivos posicionamentos dos jogadores antes da palestra, assumindo também funções durante o jogo, indicando o posicionamento nos esquemas táticos defensivos e ofensivos antes da substituição no decorrer do jogo, apoio no aquecimento durante o jogo e tarefas relacionadas com apoio geral durante aquecimento pré-jogo. O diretor assumia o aquecimento dos guarda redes durante a fase pré-jogo. A função do treinador principal era a preparação do jogo na sua globalidade, assim como as decisões, substituições, o feedback e a gestão da equipa durante o decorrer do mesmo. A equipa tinha uma rotina em que nos encontrávamos no campo 1 hora antes (20 minutos para preparações necessárias + 12 minutos de palestra e definição de objetivos para jogo + 5 minutos de pré-aquecimento (ambientar no terreno) + 20 minutos para aquecimento (anexo 21) e 3 minutos para últimas palavras). A palestra durante o pré-jogo é focada fundamentalmente no plano de jogo, sendo que a abordagem na palestra dependia do tipo de jogo que iríamos realizar e da sensibilidade dos treinadores para esse jogo, sendo que na generalidade tentávamos encontrar estratégias para colocar pressão/ativar os jogadores, reduzir pressão, dados estatísticos, transmitir confiança a partir de vídeos da equipa e do que já tínhamos feito até ao momento. Ao intervalo procurava dar feedback instrutivo sobre ajustes coletivos e individuais que teríamos de fazer para obter sucesso e evitar que o adversário tivesse sucesso. A abordagem emocional / motivacional ao intervalo tinha 30 segundos de atenção, mas não era realizada de forma sempre igual e dependia daquilo que estava a ser o jogo e as maiores necessidades/prioridades. No final do jogo, reuníamos todo o grupo e o treinador principal dava algumas palavras, evitando entrar detalhadamente naquilo que são aspetos táticos e organizativos.

5.5. Área de controlo e avaliação do treino

A operacionalização do controlo e avaliação do treino foi realizada da mesma forma referida na equipa sub-13 e sub-14 feminina, tal como os resultados / conclusões retiradas sobre a performance das jogadoras e a não existência de lesões musculares consequentes de sobrecarga. A faixa etária das jogadoras e o facto de algumas jogadoras não treinarem regularmente, logo estavam pouco preparadas para o rendimento, acrescentando um risco

de lesão elevado, procurámos ter mais foco nos parâmetros da PSE, nível de satisfação do treino e Testes (T-Test e Sprint diferentes tipos de velocidade), que permitiam avaliar a condição física atual e o progresso da jogadora, no que diz respeito à resistência específica, velocidade (reação, máxima, aceleração, resistente) e treino de ginásio associado que procurava fundamentalmente prevenir lesões (anexo 22 e 23). Nesta tabela era também incluída a lista de presenças que foi primordial durante a época, no que diz respeito ao compromisso das jogadoras e o entendimento da importância do processo treino-jogo, privilegiando as jogadoras mais presentes em contexto de treino.

5.6. Caracterização do contexto competitivo

O contexto da divisão Nelonen mostrou-se uma realidade complexa para a maioria das jogadoras que eram maioritariamente juvenis e juniores, sendo claramente a equipa mais jovem da liga. O contexto do nível Nelonen apresentava jogadoras bastante experientes e mais fortes fisicamente, sendo que a maioria das equipas tinham propostas de jogo com bloco baixo e a tentar explorar momentos de transição ofensiva esquemas táticos ofensivos. Esta forma de jogar dificultou a nossa tarefa desde o início, e a dificuldade relativa à fase de finalização, já sentida no ano anterior, voltou-se a sentir, apesar de numa escala completamente diferente, tendo a equipa marcado 17 golos num total de 11 jogos, que em comparação com a época 2019 a relação era de 10 golos em 22 jogos disputados (tabela 13). A falta de experiência da equipa e dificuldade de ter sucesso nos duelos individuais foi colmatada com uma frescura física normalmente melhor que o adversário nos momentos finais do jogo, um modelo de jogo bastante corajoso para uma equipa jovem e inexperiente, que privilegiava o ataque posicional e o assumir do jogo constantemente contra todos os adversários. A nossa ideia de jogo foi assumir sempre o jogo com bola, criar superioridades numéricas, superando adversários e procurar os espaços que nos permitissem atacar a baliza contrária.

A pré-época teve duração de 2 semanas pela tardia decisão da direção em juntar as duas equipas (juvenis e sénior feminina), o que forçou a que o nosso rumo e o objetivo fosse imediatamente de implementar a nossa forma de jogar, recorrendo bastante à análise de vídeo. A equipa iniciou a época de forma muito competente naquilo que diz respeito à organização defensiva sofrendo 12 golos em 11 jogos, algo que foi padrão durante o decorrer da época, à exceção de 1 jogo, em que sofremos cinco golos em situações atípicas

do jogo. Durante o decorrer da época a equipa esteve sempre colocada no top 3, sendo que o Lopa assumiu o 1º lugar desde do início do campeonato até ao final. Os jogos disputados clarificaram a evidência que somos uma equipa com potencial para disputar os 3 primeiros lugares mais solidamente na próxima temporada, acompanhando uma preparação do período pré-competitivo e o natural desenvolvimento e adaptação dos jogadores jovens ao contexto de futebol sénior.

Tabela 14– Tabela classificativa séniores feminino 2020 (Nelonen)

Classificação	Equipa	J	V	E	D	GM-GS	PTS
1º	LoPa / FC Vohvelit	11	10	1	0	32-7	31
2º	Kasiysi	11	9	0	2	31-9	27
3º	NuPS	11	7	2	2	30-12	23
4º	EIF	11	6	2	3	17-12	20
5º	FC Fox	11	6	1	4	19-15	19
6º	FC POHU	11	6	0	5	17-7	18
7º	EPS / N	11	5	0	6	24-32	15
8º	SexyPoxyt	11	4	0	6	16-25	12
9º	HooGee / Wellamot	11	3	0	8	9-18	9
10º	Tikka	11	3	0	8	11-13	8
11º	PEP	11	2	0	9	11-32	6
12º	IIF	11	2	0	9	13-48	6

5.7. Objetivos planeados vs. alcançados

A tabela 14 apresenta de forma sucinta, os objetivos planeados para a equipa sénior feminina durante a época 2020, a reflexão acerca dos mesmos e estratégias implementadas.

Tabela 15– Objetivos planeados vs objetivos alcançados

Objetivos planeados	Objetivos alcançados
Motivação e estimulação do gosto pela modalidade	Considera-se um objetivo muito bem-sucedido. A equipa no ano anterior tinha um número baixo de jogadoras a participar no treino e uma das principais tarefas foi fazer entender a razão de ser importante treinar e a conexão existente com a nossa forma de jogar. A equipa não teve abandono de jogadoras durante a época e todas participaram ativamente no processo de treino, de acordo com a sua disponibilidade pessoal. Atendendo à importância de manter as jogadoras motivadas, foi primordial

	<p>dar oportunidade a todas as jogadoras de participar em contexto competitivo, tarefa que não foi facilitada pelo número elevado de jogadoras e reduzido número de jogos</p>
<p>Compromisso, mentalidade vencedora, espírito de grupo</p>	<p>O compromisso foi criado a partir de uma lista de presenças (como em anexo figura 18) enviada e partilhada todos os meses, construindo critérios de seleção de jogadores com base na sua assiduidade. O compromisso verificou-se por parte das jogadoras e após esse objetivo cumprido, incluímos o segundo critério de seleção relacionado com performance no treino/ performance no jogo. O facto de termos sido sempre honestos e justos com as jogadoras facilitou o processo de compreensão relativa quantidade de jogos e aos minutos de jogo em competição. Após criar as condições de treino com um número de jogadoras elevado neste processo, foi mais acessível implementar a nossa forma de jogar e vencer jogos que construíram uma mentalidade de querermos sempre lutar pelos 3 pontos com todas as equipas e transmitir sentido de autoconfiança que se foi reestruturando gradualmente. O espírito de grupo foi a componente mais desafiadora durante a época e aquela em que consideramos que os resultados são negativos, mas que apesar do esforço constante de modificar a situação, o facto de o grupo (exceto núcleo de aproximadamente 16 jogadores), não estar presente em 2/3 dos treinos durante o microciclo dificultou a criação dessa dinâmica, apesar de sentirmos que existiu uma progressão e evolução neste aspeto de relação interpessoal</p> <p>Esta componente foi bastante positiva entre jogadores-jogadores, treinadores adjuntos - treinador principal e jogadores-treinadores e o fator de sucesso mais relevante durante o decorrer da época. Esta cooperação e ambiente positivo entre todos revelou-se fundamental para superar os desafios inerentes e, o espírito sentido por todos criou uma atmosfera muito interessante para os treinadores, jogadores e pais.</p>
<p>Desenvolvimento multilateral das jogadoras</p>	<p>A equipa foi bastante equilibrada na sua generalidade e o treino foi facilitado de organizar pelo compromisso do grupo, sendo que durante a pré-época, o foco foi no desenvolvimento técnico e a progressão introdução dos princípios gerais do modelo de jogo. Tal como na generalidade das equipas, aqui também os princípios táticos não eram conhecidos e interpretados pelos jogadores como fundamentais no seu sucesso. O facto de durante a pré-época apenas ter 1 treino por semana, levou-nos muito rapidamente a tentar potencializar o tempo de treino e a tentar chegar rapidamente a uma forma de jogar e respetiva interpretação lógica das fases de jogo, visto que a competição se estava a aproximar e a equipa ainda não dominava muitos aspetos gerais e básicos do modelo de jogo. As capacidades condicionais e coordenativas foram parte integrante</p>

	<p>no microciclo com o foco principal na velocidade (deslocamento, reação, aceleração, resistente), coordenação, agilidade, força reativa, resistência específica. Apesar do desenvolvimento das jogadoras, o facto de ter poucos treinos não permitiu que o desenvolvimento fosse visível de forma mais evidente. Avaliando aquilo que aconteceu durante o decorrer da época concluímos que a equipa devia ter tido maior carga de trabalho técnico base fundamental, mostrando a relevância que este aspeto tem para ser desenvolvido.</p>
Implementação do modelo e filosofia de jogo	<p>O modelo de jogo procurava fundamentalmente trazer de novo a alegria de jogar, tendo de assumir o jogo, ter a bola a maior parte do tempo (evitando que adversário ataque e criar situações eminentes de golo), atacarmos com muito jogadores e sermos dominantes, proporcionando uma vontade de jogar que não existia no ano anterior pela ideia de jogo que forçava as jogadoras a terem comportamentos individuais e coletivos que se adaptavam ao adversário e a jogar num registo pouco prazeroso que não se identificavam.</p> <p>O desenvolvimento e evolução da equipa foi positivo durante o decorrer da época, apesar dos índices qualitativos e físicos terem baixado a meio da mesma devido à perda de vários jogadores que deixaram de poder participar nos treinos assiduamente, inviabilizando a continuidade do processo que estava a ser construído. Foi muito interessante ter jogadores de escalões etários inferiores a participar nos jogos e a nossa equipa, sendo a mais jovem do campeonato, sempre se mostrou apta para assumir todos os jogos, mesmo sabendo do risco e da coragem que era necessária para assumir essa responsabilidade. O modelo de jogo procurado foi-se consolidando progressivamente, referindo que a análise de vídeo foi um processo constante que acelerou o processo de compreensão.</p>
Objetivos competitivos	<p>A equipa tinha objetivos definidos a dois anos que consistem na subida de divisão, mas este foi um ano de reestruturação e o principal objetivo era recuperar as jogadoras para o clube e voltarem a treinar e a competir. A mentalidade de vitória foi construída e as jogadoras acreditam que podemos fazer uma época mais bem-sucedida na próxima temporada.</p> <p>Acreditamos que o processo está a ter um bom rumo relativamente a esta equipa, tendo sido possível a participação de jogadoras potenciais da equipa sub-13 e sub-14 que mostraram a sua qualidade individual e que o nível da divisão Nelonon não será suficiente para as mesmas daqui a 3/4</p>
Visibilidade/interesse dos adeptos na equipa senior feminina	<p>anos. As expectativas em redor da equipa foram enormes, e mesmo em tempo de Covid 19 conseguimos trazer muitos jornais locais e regionais ao campo e sempre aproximadamente 200 pessoas para ver a equipa jogar, algo que no ano anterior rondava as 20/40 pessoas. Este facto mostra claramente um espírito positivo envolvente a equipa senior feminina que foi construído, devido a uma mentalidade vencedora e forma de jogar que agradara o espectador e valoriza o espetáculo, algo bastante presente na</p>

Parte II - Estudo

1. Introdução

Neste capítulo iremos abordar o estudo que foi associado ao relatório de estágio, procedendo à análise do processo ofensivo da equipa Sub-14 feminina do Ekenäs Idrottsförening, que terminou em 1º lugar na liga Kolmonen da região de Eteläinen Alue. O estudo complementar (Sistema de Observação para o Processo Ofensivo no Futebol – SOPOF) / Construído, desenvolvido e aplicado em contexto de estudo piloto por Lara Cruz e Eduardo Teixeira (2019), teve como amostra três jogos disputados em diferentes momentos da época na condição de visitante.

A seleção dos jogos foi filtrada com base no nível das equipas adversárias, codificando o jogo realizado com o HJK (3º lugar), NUPS (5º lugar) e Espoo FC (8º lugar), sendo que o nível correspondeu a nível alto, médio e baixo respetivamente.

A análise do processo ofensivo, investiga a caracterização das três fases do processo ofensivo, caracterizando as ações, desde o momento do início do processo, na fase de construção das ações ofensivas, passando pela fase de criação e a fase de finalização. Associado ao sistema criado pelos respetivos autores, foram inseridas subcategorias que analisam o sucesso, insucesso ou sucesso parcial.

No final do relatório será realizada uma reflexão acerca das conclusões consequentes à utilização do sistema de observação.

2. Enquadramento teórico

A importância de observar a própria equipa e equipa adversária é generalizada a todas as equipas técnicas profissionais, e o desenvolvimento tecnológico na área encontra-se num exponencial aumento evolutivo de softwares com múltiplas funcionalidades que permitem aos treinadores terem o máximo de informação disponível para auxiliar o processo de treino e competição. Assim, no que diz respeito à interpretação destes comportamentos e ações coletivas de uma equipa de futebol, Clemente, Couceiro, Martins, Figueiredo & Mendes (2014), confirmam que o futebol é uma realidade

complexa e necessita de constante análise e interpretação do comportamento coletivo. Em 1988, Wooden reforçava esta importância no processo de treino e competição, afirmando a pertinência de existir observadores/analistas para analisar a sua própria equipa, como método de refletir sobre o processo. Também Carneiro (2016, p. 113) no estudo que desenvolveu, conclui que a “análise do jogo, na perspetiva da análise das equipas adversárias, revela-se como um complemento estratégico importante” expondo a necessidade fundamental das equipas técnicas terem pelo menos, um elemento responsável com funções na área de observação e análise. Ainda Franks (1997) refere que identificar os pontos fortes e fracos do adversário permite potenciar a sua equipa estrategicamente, explorando os pontos fracos do adversário e anulando os pontos fortes do mesmo. Pacheco (2005) alerta assim, para o desenvolvimento do futebol e dos novos desafios que surgem para o treinador na preparação da equipa e, a urgência imprescindível de uma constante atualização de conhecimentos sobre os jogadores e as suas equipas de atuação (Gama, Dias, Couceiro & Vaz, 2017).

Garganta (1997), refere que os sistemas de observação permitem incluir muitas categorias, que permitem realizar uma análise focada na qualidade das ações realizadas pelos jogadores, sendo que também define como principal objetivo a relevância das ações quantitativas, mas sempre acompanhadas por dados qualitativos. Em 2001 o mesmo autor, resume a observação e o estudo do jogo com base na análise das ações individuais e coletivas que pode designar-se por – observação do jogo, análise notacional, e análise do jogo. Para além das referências anteriores, também Anguera (2003) estabelece cinco pontos elementares na importância da observação indicando a necessidade de garantir a naturalidade do comportamento, o estudo seja fundamentalmente ideográfico, o instrumento de observação seja elaborado em ad hoc, garantir a continuidade temporal e que o comportamento seja perceptível. Oliveira (2003), divide esta análise do jogo em quatro momentos fundamentais, e refere que esta identificação permite às equipas apresentar uma interpretação coletiva de cada posição, situando-as permanentemente no seu plano de jogo. Tal como confirma Lopes (2005), afirmando que a análise fornece indicações para melhor interpretar as performances desportivas. A análise de Lopes (2005) é também confirmada por Teixeira (2014) que relaciona a análise com o processo de treino, referindo que os comportamentos dos jogadores em situação de jogo demonstram o resultado das adaptações do processo de treino, o que torna emergente observar e analisar o desempenho individual e coletivo em contexto de treino e

competição (Teixeira, 2014). Concluindo-se a partir dos autores anteriores que a observação é imprescindível para conhecimento na nossa equipa e adversário, a divisão dos momentos e fases de jogo, a forma que podemos analisar, o que devemos priorizar, a relação entre dados quantitativos/qualitativos, a relação da observação com o processo de treino, a necessidade da atualização constante do treinador, sendo que, por fim Castelo (2014) refere a importância de tudo estar conectado ao modelo de jogo referindo que determinado modelo de jogo deverá conectar-se ao modelo de observação e análise, existindo a quantidade de modelos de análise na mesma dimensão que as concepções de jogo dos respetivos treinadores (Castelo, 2014). As conclusões, no que diz respeito à observação, são fundamentais para entender a importância e crescente evolução desta área e sua respetiva incorporação em todas as equipas técnicas a nível amador, profissional e até no processo de formação de jogadores.

Por conseguinte, a intervenção e o desenvolvimento durante a época 2020, teve associado o estudo complementar (Sistema de Observação para o Processo Ofensivo no Futebol – SOPOF) / Construído, desenvolvido e aplicado em contexto de estudo piloto por Lara Cruz e Eduardo Teixeira (2019) com a população alvo das sub-14 femininas, de modo a realizar a análise do processo ofensivo desta equipa. A análise referida irá ser realizada na 3ª divisão (Kolmonen) da Finlândia, sendo que procurarei ter 3 jogos analisados para a elaboração da análise do processo ofensivo a partir do VídeoObserver. Para codificar os comportamentos, utilizamos o Software Videobserver (Afra, 2013), a partir do estabelecimento prévio das categorias pretendidas observar que permite codificar eficazmente as ações coletivas e/ou individuais, assim como aceder aos outputs das sequências de eventos que auxiliam na funcionalidade da observação realizada.

A construção e validação do sistema de observação utilizado, teve como referência a Metodologia Observacional (Anguera et al., 2013; Anguera et al., 2001; Prudente et al., 2004).

3. Objetivos do estudo

3.1. Objetivos gerais do estudo

Os objetivos gerais do estudo tiveram como propósito caracterizar o processo ofensivo da equipa sub-14 feminina do Ekenäs Idrottsförening, que disputou a Liga Kolmonen da região Eteläinen Alue nomeadamente, com adversários de três níveis distintos.

3.2. Objetivos específicos

Os objetivos específicos do estudo remetem para a análise do estudo do processo ofensivo (Sistema de Observação para o Processo Ofensivo no Futebol – SOPOF), construído e validado por Lara Cruz e Eduardo Teixeira (2019), tendo sido realizada uma adaptação ao tempo de jogo. O estudo pretende analisar o momento em a equipa observada se encontra no processo ofensivo, identificando e localizando os comportamentos coletivos e individuais com o respetivo resultado dessas ações associado.

4. Metodologia

4.1. Caracterização da amostra

A amostra foi composta por três jogos em que os adversários foram o HJK (3º classificado), Nups (5º classificado) e Espoo (8º classificado), num total de 176 ações analisadas, no contexto da Liga Kolmonen na região Eteläinen Alue. Devido a problemas na gestão de recursos humanos, o jogo contra o 8º classificado teve a duração total de 64:09 minutos (sem dados quantificáveis entre os 64:09 e 70 minutos de jogo).

4.2. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

O *software* de análise de jogo utilizado para o projeto foi o VideObserver®, devido à qualidade e experiência da utilização do mesmo. O software tem vindo a ser utilizado para a análise estatística de vários desportos coletivos, tendo várias funcionalidades que auxiliam o treinador no registo de dados, edição de vídeos, criação de um modelo que permita observar o pretendido, entre outros (Gama et al., 2017).

4.3. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Os materiais utilizados foram:

Tabela 16 - Materiais Necessários e Função

Material	Função
Camera “Sony” modelo HDR-CX x 240 Sony	Recolha de dados
Computador portátil <i>VideoObserver</i>	Recolha e tratamento de dados Software de Análise de Jogo

4.4. Desenho experimental

Na seguinte tabela apresenta-se a configuração do processo desenvolvido:

Tabela 17- Desenho experimental

Competição 1	Competição 2	Competição 3	Pós competição
Recolha do jogo	Recolha do jogo	Recolha do jogo	Observação e análise

4.5. Apresentação do sistema de observação

O sistema de observação (Sistema de Observação para o Processo Ofensivo no Futebol – SOPOF) desenvolvido e aplicado em contexto de estudo piloto por Cruz e Teixeira (2019), é constituído por 4 critérios onde consequentemente são distinguidos 22 subcritérios e 145 categorias.

De seguida, apresenta-se os critérios definidos e utilizados para a elaboração do sistema de observação e codificação das fases de jogo relacionadas com o processo ofensivo:

Critério 1 – Caracterização Momentânea do Jogo;

Critério 2 – Iniciação da Fase de Construção de Ações Ofensivas;

Critério 3 – Desenvolvimento da Fase de Criação de Situações Ofensivas;

Critério 4 – Consequência da Fase de Finalização.

CRITÉRIO 1 - CARACTERIZAÇÃO MOMENTÂNEA DO JOGO

Tabela 18 – Definição de critério, subcritérios, categorias e códigos para a caracterização momentânea do jogo.

Subcritérios	Categorias	Códigos	
Local do Jogo	<u>Casa/Visitado</u>	1L1	
Subcritério relacionado com o local onde a partida é realizada de acordo com a equipa observada. É composto por 3 categorias.	O jogo é realizado no estádio da equipa observada. <u>Fora/Visitante</u>	1L2	
	O jogo é realizado fora do estádio da equipa observada. <u>Neutro</u>	1L3	
	O jogo é realizado em campo não pertencente a nenhuma das equipas em competição.		
Estado do Resultado	<u>A vencer por mais de 1 Golo</u>	1E1	
	Subcritério relacionado sobre o estado do resultado no marcador entre a equipa observada e adversária. É composto por 5 categorias.	A equipa observada encontra-se a vencer por mais de um golo no marcador. <u>A vencer por 1 Golo</u>	1E2
	A equipa observada encontra-se a vencer por um golo no marcador. <u>Empate</u>	1E3	
	A equipa observada encontra-se empatado no marcador. <u>A perder por 1 Golo</u>	1E4	
	A equipa observada encontra-se a perder por um golo no marcador. <u>A perder por mais de 1 Golo</u>	1E5	
A equipa observada encontra-se a perder por mais de um golo no marcador.			
Período	<u>0' – 15,59'</u>	1P1	
	Subcritério relacionado com o intervalo de tempo quando se inicia a primeira fase de construção e o final da mesma. É composto por 8 categorias.	Intervalo de tempo entre o apito de início de jogo do árbitro, e o 15º minuto e 59 segundos de jogo. <u>16' – 30,59'</u>	1P2
	Intervalo de tempo entre o 16º e o 30º minuto e 59 segundos de jogo. <u>31' - 45' (inclui tempo extra)</u>	1P3	
	Intervalo de tempo entre o 31º minuto e o apito do árbitro para o fim da primeira parte do jogo, incluindo o tempo extra. <u>45' - 60,59'</u>	1P4	
	Intervalo de tempo entre o apito do árbitro para o início da segunda parte, e o 60º minuto e 59 segundos de jogo. <u>61' - 75,59'</u>	1P5	
	Intervalo de tempo entre o 61º e o 75º minuto e 59 segundos de jogo. <u>76' - 90' (inclui tempo extra)</u>	1P6	
	Intervalo de tempo entre o 75º minuto e o apito do árbitro para o fim do jogo, incluindo tempo extra. <u>90' – 105' (inclui tempo extra)</u>	1P7	
	Intervalo de tempo entre o 90º minuto e o apito do árbitro para o fim da primeira parte do tempo de prolongamento do jogo, incluindo tempo extra. <u>106' – 120' (inclui tempo extra)</u>	1P8	
Intervalo de tempo entre o 106º minuto e o apito do árbitro para o fim da			

CRITÉRIO 2 – INICIAÇÃO DA FASE DE CONSTRUÇÃO DE AÇÕES OFENSIVAS

Tabela 19 - Definição de critério, subcritérios, categorias e códigos relacionados com o início da construção de jogo.

Subcritérios	Categorias	Códigos
Zona de Terreno de Jogo	<u>Setor Defensivo – Corredor Esquerdo - Z1</u>	1Z1
Local onde a bola foi recuperada e ocorre o início da ação ofensiva. Verificar a figura 1. É composto por 13 categorias.	<u>Setor Defensivo – Corredor Central - Z2</u>	1Z2
	<u>Setor Defensivo – Corredor Direito - Z3</u>	1Z3
	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Esquerdo - Z4</u>	1Z4
	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Central - Z5</u>	1Z5
	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Direito - Z6</u>	1Z6
	<u>Setor Médio – Corredor Esquerdo – Z7</u>	1Z7
	<u>Setor Médio-Ofensivo – Corredor Central – Z8</u>	1Z8
	<u>Setor Médio-Ofensivo – Corredor Direito – Z9</u>	1Z9
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Esquerdo - Z10</u>	1Z10
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Central - Z11</u>	1Z11
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Direito - Z12</u>	1Z12
	<u>Ausência desta Fase</u>	1Z13
Quantidade de Passes	<u>1-3</u>	1Q1
Subcritério que quantifica a quantidade de passes realizados entre as jogadoras, desde a recuperação da posse de bola, até à sua perda ou situação de finalização. É composto por 4 categorias.	A equipa observada realiza entre 1 e 3 passes, até perder a posse de bola.	
	<u>4-6</u>	1Q2
	A equipa observada realiza entre 4 e 6 passes, até perder a posse de bola.	
	<u>7-10</u>	1Q3
até à sua perda ou situação de finalização. É composto por 4 categorias.	A equipa observada realiza entre 7 e 10 passes, até perder a posse de bola.	
	<u>>10</u>	1Q4
	A equipa observada realiza mais de 10 passes, até perder a posse de bola.	
Nº jogadoras intervenientes	<u>1 Jogador</u>	1J1
Subcritério que quantifica a quantidade de jogadoras que intervêm diretamente (contacto com bola), desde a recuperação da posse de bola, até à sua perda ou situação de finalização. É composto por 6 categorias.	A equipa observada intervém com 1 jogador no desenvolvimento da construção de jogo.	
	<u>2 Jogadores</u>	1J2
	A equipa observada intervém com 2 jogadores no desenvolvimento da construção de jogo.	
	<u>3 Jogadores</u>	1J3
composto por 6 categorias.	A equipa observada intervém com 3 jogadores no desenvolvimento da construção de jogo.	
	<u>4 Jogadores</u>	1J4
	A equipa observada intervém com 4 jogadores no desenvolvimento da	

	construção de jogo.	
	<u>5 Jogadores</u>	1J5
	A equipa observada intervém com 5 jogadores no desenvolvimento da construção de jogo.	
	<u>≥5 Jogadores</u>	1J6
	A equipa observada intervém com mais de 5 jogadores no desenvolvimento da construção de jogo.	
Duração	<u>0-3,99''</u>	1D1
Subcritério que quantifica a duração da fase de construção de ações ofensivas. É composto por 5 categorias.	A equipa observada mantém a posse de bola entre 0 e 3 segundos (inclusive).	
	<u>4-7,99''</u>	1D2
	A equipa observada mantém a posse de bola entre 4 e 7 segundos (inclusive).	
	<u>8-11,99''</u>	1D3
	A equipa observada mantém a posse de bola entre 8 e 11 segundos (inclusive).	
	<u>12-15,99''</u>	1D4
	A equipa observada mantém a posse de bola entre 12 e 15 segundos (inclusive).	
	<u>>15,99''</u>	1D5
	A equipa observada mantém a posse de bola durante mais de 15 segundos (inclusive).	
Conclusão da Fase de Construção	<u>Sucesso</u>	1F1
Subcritério que analisa a conclusão da fase analisada. Avalia se a equipa observada teve sucesso, ou não, na fase de construção de jogo. É composto por 4 categorias.	Equipa observada continua com posse de bola e passa para a fase seguinte.	
	<u>Sucesso Parcial</u>	
	A equipa observada não passa para a fase seguinte, mas mantém a posse de bola.	
	<u>Insucesso</u>	1F2
	Equipa observada perde a posse de bola não passando para a fase seguinte.	
	<u>Não Existência</u>	
	A equipa observada não passa por esta fase no processo ofensivo.	

CRITÉRIO 3 – DESENVOLVIMENTO DA FASE DE CRIAÇÃO DE SITUAÇÕES OFENSIVAS

Tabela 20 - Definição de critério, subcritérios, categorias e códigos relacionados com o desenvolvimento da fase de criação de situações ofensivas.

Subcritérios	Categorias	Códigos
Zona de Terreno de Jogo	<u>Setor Defensivo – Corredor Esquerdo - Z1</u>	1Z1
Local onde a bola foi recuperada e ocorre o início da ação ofensiva. Verificar a figura 1. É composto por 13 categorias.	<u>Setor Defensivo – Corredor Central - Z2</u>	1Z2
	<u>Setor Defensivo – Corredor Direito - Z3</u>	1Z3
	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Esquerdo - Z4</u>	1Z4
	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Central - Z5</u>	1Z5
	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Direito - Z6</u>	1Z6
	<u>Setor Médio – Corredor Esquerdo – Z7</u>	1Z7
	<u>Setor Médio-Ofensivo – Corredor Central – Z8</u>	1Z8
	<u>Setor Médio-Ofensivo – Corredor Direito – Z9</u>	1Z9
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Esquerdo - Z10</u>	1Z10
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Central - Z11</u>	1Z11
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Direito - Z12</u>	1Z12
	<u>Ausência desta Fase</u>	1Z13
Quantidade de Passes	<u>1-3</u>	1Q1
Subcritério que quantifica a quantidade de passes realizados entre as jogadoras, desde a recuperação da posse de bola, até à sua perda ou situação de finalização. É composto por 4 categorias.	A equipa observada realiza entre 1 e 3 passes, até perder a posse de bola.	
	<u>4-6</u>	1Q2
	A equipa observada realiza entre 4 e 6 passes, até perder a posse de bola.	
	<u>7-10</u>	1Q3
	A equipa observada realiza entre 7 e 10 passes, até perder a posse de bola.	
	<u>≥10</u>	1Q4
	A equipa observada realiza mais de 10 passes, até perder a posse de bola.	
Nº jogadoras intervenientes	<u>1 Jogador</u>	1J1
Subcritério que quantifica a quantidade de jogadoras que intervêm diretamente (contacto com bola), desde a recuperação da posse de bola, até à sua perda ou situação de finalização. É composto por 6 categorias.	A equipa observada intervém com 1 jogador no desenvolvimento da construção de jogo.	
	<u>2 Jogadores</u>	1J2
	A equipa observada intervém com 2 jogadores no desenvolvimento da construção de jogo.	
	<u>3 Jogadores</u>	1J3
	A equipa observada intervém com 3 jogadores no desenvolvimento da construção de jogo.	
	<u>4 Jogadores</u>	1J4
	A equipa observada intervém com 4 jogadores no desenvolvimento da construção de jogo.	
	<u>5 Jogadores</u>	1J5
	equipa observada intervém com 5 jogadores no desenvolvimento da construção de jogo.	

	<u>>5 Jogadores</u>	1J6
	A equipa observada intervém com mais de 5 jogadores no desenvolvimento da construção de jogo.	
Duração	<u>0-3,99''</u>	1D1
Subcritério que quantifica a duração da fase de construção de ações ofensivas. É composto por 5 categorias.	A equipa observada mantém a posse de bola entre 0 e 3 segundos (inclusive). <u>4-7,99''</u>	1D2
	A equipa observada mantém a posse de bola entre 4 e 7 segundos (inclusive). <u>8-11,99''</u>	1D3
	A equipa observada mantém a posse de bola entre 8 e 11 segundos (inclusive). <u>12-15,99''</u>	1D4
	A equipa observada mantém a posse de bola entre 12 e 15 segundos (inclusive). <u>>15,99''</u>	1D5
	A equipa observada mantém a posse de bola durante mais de 15 segundos (inclusive).	
Zona de Terreno de Jogo de Assistência	<u>Setor Defensivo – Corredor Esquerdo - Z1</u>	1Z1
	<u>Setor Defensivo – Corredor Central - Z2</u>	1Z2
Local onde foi realizado o passe de assistência. Verificar a figura 1. É composto por 13 categorias.	<u>Setor Defensivo – Corredor Direito - Z3</u>	1Z3
	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Esquerdo - Z4</u>	1Z4
	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Central - Z5</u>	1Z5
	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Direito - Z6</u>	1Z6
	<u>Setor Médio – Corredor Esquerdo – Z7</u>	1Z7
	<u>Setor Médio-Ofensivo – Corredor Central – Z8</u>	1Z8
	<u>Setor Médio-Ofensivo – Corredor Direito – Z9</u>	1Z9
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Esquerdo - Z10</u>	1Z10
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Central - Z11</u>	1Z11
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Direito - Z12</u>	1Z12
	<u>Ausência desta Fase</u>	1Z13
Conclusão da Fase de Criação	<u>Sucesso</u>	1F1
Subcritério que analisa a conclusão da fase analisada.	A equipa observada continua com posse de bola e passa para a fase seguinte. <u>Sucesso Parcial</u>	1F2
	Avalia se a equipa observada teve sucesso, ou não, na fase de criação de jogo. É composto por 4 categorias.	A equipa observada não passa para a fase seguinte, mas mantém a posse de bola. <u>Insucesso</u>
	A equipa observada perde a posse de bola não passando para a fase seguinte. <u>Não Existência</u>	
	A equipa observada não passa por esta fase no processo ofensivo.	

CRITÉRIO 4 – CONSEQUÊNCIA DA PRIMEIRA FASE DE CONSTRUÇÃO DO PROCESSO OFENSIVO

Tabela 21- Definição de critério, subcritérios, categorias e códigos relacionados com a conclusão da construção de jogo.

Subcritérios	Categorias	Códigos
Zona de Terreno de Jogo	<u>Setor Defensivo – Corredor Esquerdo - Z1</u>	1Z1
Utilizadas	<u>Setor Defensivo – Corredor Central - Z2</u>	1Z2
Conjunto de locais onde a bola	<u>Setor Defensivo – Corredor Direito - Z3</u>	1Z3
passou até se realizada a	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Esquerdo - Z4</u>	1Z4
finalização ou se perder a sua	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Central - Z5</u>	1Z5
posse. Verificar a figura 1. É	<u>Setor Médio-Defensivo – Corredor Direito - Z6</u>	1Z6
composto por 13 categorias.	<u>Setor Médio – Corredor Esquerdo – Z7</u>	1Z7
	<u>Setor Médio-Ofensivo – Corredor Central – Z8</u>	1Z8
	<u>Setor Médio-Ofensivo – Corredor Direito – Z9</u>	1Z9
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Esquerdo - Z10</u>	1Z10
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Central - Z11</u>	1Z11
	<u>Setor Ofensivo – Corredor Direito - Z12</u>	1Z12
	<u>Ausência desta Fase</u>	1Z13
Resultado da Ação	<u>Perda de Bola Forçada</u>	1R1
Subcritério que identifica a	A ação finaliza após uma pressão ativa por parte da equipa adversária (ex. interceção ou desarme do adversário).	
ação em que culmina a		
construção do processo	<u>Perda de Bola Não Forçada</u>	1R2
ofensivo. É composto por 10	A ação finaliza após a perda de bola direta (ex. passe incorreto que fica na posse do adversário).	
categorias.	<u>Bola Parada Ofensiva</u>	1R3
	A ação finaliza devido a uma infração às leis do jogo por parte do adversário (livre direto, livre indireto ou grande penalidade) ou pela saída da bola do terreno de jogo (pontapé de canto, pontapé de baliza ou lançamento de linha lateral).	
	<u>Bola Parada Defensiva</u>	1R4
	A ação finaliza devido a uma infração às leis do jogo por parte da equipa observada (livre direto, livre indireto ou grande penalidade) ou pela saída da bola do terreno de jogo (pontapé de canto, pontapé de baliza ou lançamento de linha lateral).	
	<u>Remate – Defendido pelo Guarda Redes</u>	1R5
	A ação é finalizada por um remate defendido pelo guarda-redes, em que este impede que a bola entre na baliza numa situação iminente de golo.	
	<u>Remate – Intercetado</u>	1R6
	A ação finaliza com remate intercetado por um jogador adversário.	
	<u>Remate - Poste/Barra</u>	1R7
	A ação finaliza com remate efetuado por um jogador da equipa observada	

	que atinge a barra ou postes da baliza adversária, sem que resulte em golo.	
	<u>Remate – Fora</u>	1R8
	A ação finaliza com remate efetuado por um jogador da equipa observada que sai pela linha de baliza e/ou fora do terreno de jogo sem atingir o alvo (baliza adversária).	
	<u>Golo</u>	1R9
	A ação é finalizada com a obtenção de um golo (validado pelo árbitro) por parte da equipa observada.	
	<u>Outra Situação</u>	1R10
	Todas as situações que não foram contabilizadas anteriormente.	
Duração	<u>0-3,99’’</u>	1D1
Subcritério que quantifica a duração da fase de construção de ações ofensivas. É composto por 5 categorias.	A equipa observada mantém a posse de bola entre 0 e 3 segundos (inclusive).	
	<u>4-7,99’’</u>	1D2
	A equipa observada mantém a posse de bola entre 4 e 7 segundos (inclusive).	
	<u>8-11,99’’</u>	1D3
	A equipa observada mantém a posse de bola entre 8 e 11 segundos (inclusive).	
	<u>12-15,99’’</u>	1D4
	A equipa observada mantém a posse de bola entre 12 e 15 segundos (inclusive).	
	<u>>15,99’’</u>	1D5
	A equipa observada mantém a posse de bola durante mais de 15 segundos (inclusive).	
Alteração Resultado	<u>A vencer - A vencer</u>	1A1
Subcritério que identifica a alteração, ou não, do marcador no final da ação ofensiva. É composto por 5 categorias.	A equipa observada após a ação manteve-se em vantagem no marcador.	
	<u>Empate - A vencer</u>	1A2
	A equipa observada após a ação, passou de empate para estar em vantagem no marcador.	
	<u>A perder – Empate</u>	1A3
	A equipa observada após a ação, passou de estar em desvantagem para estar em igualdade no marcador.	
	<u>A perder - A perder</u>	1A4
	A equipa observada após a ação manteve-se em desvantagem no marcador.	
	<u>Empate – Empate</u>	1A5
	A equipa observada após a ação manteve-se empatada no marcador.	

De forma a distinguir as zonas de ação dos jogadores, utilizaram-se as Figuras 20 e 21, sendo que a primeira representa a delimitação das zonas das fases de Construção, Criação e Finalização e a segunda representa a divisão das 12 zonas utilizadas de modo a definir

a Zona onde a bola é recuperada, onde existe início da ação ofensiva, a assistência e a finalização.



Figura 12 - Campograma das diferentes etapas/fases da Organização Ofensiva e Defensiva (Castelo, 2004)

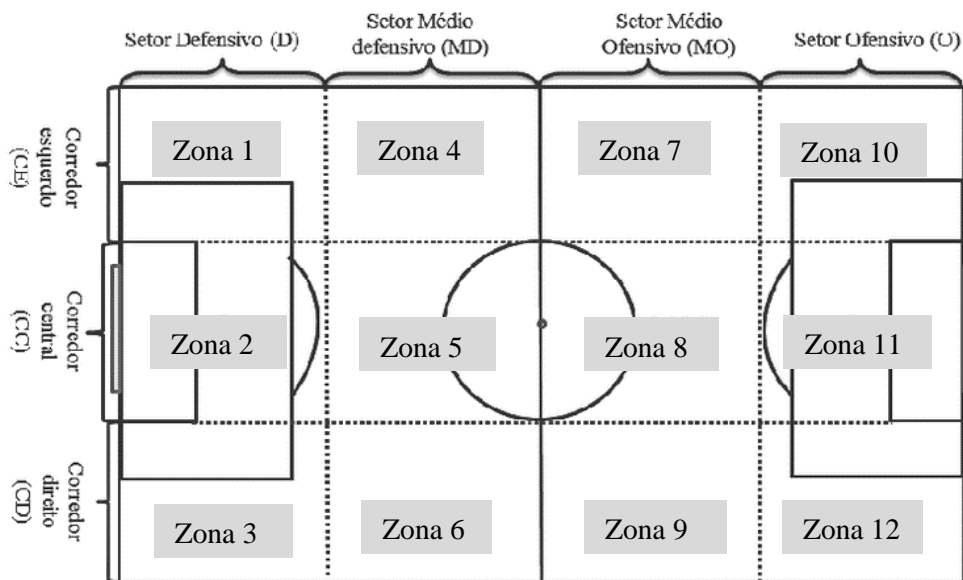


Figura 13- Campograma das zonas definidas pelos corredores e setores (Castelo, 2009)

5. Análise e discussão dos resultados

5.1. Critério 1 - Caracterização momentânea do jogo

Nas tabelas seguintes passaremos à caracterização das ocorrências no Processo Ofensivo. A Tabela 22 é referente à Análise da Caracterização Momentânea do Jogo representando o momento da recuperação de bola para posteriormente se passar à ação ofensiva. Para a observação dos jogos com os adversários HJK, Nups e Espoo que terminaram a sua classificação em 3º, 5º e 8º lugar, recorreremos à utilização do sistema SOPOF de Cruz e Teixeira (2019).

Tabela 22– Informação relativa aos adversários da equipa observada

Classificação	Equipa	Escalão	Jornada
3º	HJK	Sub-14	8
5º	NUPS	Sub-14	6
8º (posterior desistência)	Espoo FC	Sub-14	4

Verificou-se um registo total de 176 ações, com uma média de 58,6 ações ofensivas por jogo.

Na Tabela 23, verifica-se que a equipa observada realizou os três jogos observados como equipa visitante. Considerarmos que não existe influência direta porque as circunstâncias como visitado iriam ser idênticas, devido à equipa ser resultante de uma cooperação entre dois clubes e o local de treino é diferente do local de jogo, assim como a sua identificação com o conceito “visitado” para a generalidade dos constituintes da equipa.

Tabela 23- Subcritério "Local do Jogo", critério “Caracterização Momentânea do Jogo”

Jornada	Jogo	Escalão
4	Espoo FC - EIF	Sub-14
6	NUPS - EIF	Sub-14
8	HJK - EIF	Sub-14

Iremos abordar e caracterizar de seguida os acontecimentos relativos ao processo ofensivo. Na Tabela 24 caracterizamos a Análise da Caracterização Momentânea do Jogo que descreve o momento da recuperação da bola que irá ter a continuidade de análise da respetiva ação ofensiva:

Tabela 24- Análise da Caracterização Momentânea do Jogo

Subcritério	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Estado Resultado A vencer por mais de 1 Golo	55%	47%	54%
Período	29%	31%	37%
	35' – 49.59'	15' - 35'	50' - 70' (inclui tempo extra)
Relação Numérica GR + 10 x 10 + GR	100%	100%	100%
Iniciação com a Bola Corrida Após Recuperação em Desarme ao Adversário	73%	53%	55%
Iniciação com a Bola Parada Após LLL	44%	50%	67%

O EIF realizou 52% das suas ações com a categoria “A Vencer por mais de um golo, o que permite concluir que, a equipa que alcançou 1º lugar na competição iniciou mais de metade das ações ofensivas em vantagem no marcador por mais de 1 golo.

A equipa observada não registou um padrão na categoria “Período”, sendo que teve mais ações ofensivas na 2ª parte do que na 1ª parte o que pode ser explicado pela melhor condição física para iniciar mais situações relacionadas com o processo ofensivo, tal como afirma, Bangsbo et al., (2007), de modo a lidar com os requerimentos de ordem física e manter os níveis de execução técnica ao longo do o jogo, é importante que os jogadores mantenham um alto nível de condição física.

Não foi possível avaliar o comportamento coletivo ou individual da equipa quando em superioridade ou inferioridade numérica devido a nenhum dos jogos ter exposto as equipas a esse contexto.

Relativamente à iniciação da ação, os resultados dos subcritérios “Iniciação com Bola Corrida” e “Iniciação por Bola Parada” existiram nos três jogos, com maior predominância do aspeto relacionado com a iniciação com “Bola Corrida” tendo-se

sobressaído a subcategoria “Após Recuperação em Desarme ao Adversário, remetendo para o estudo de Almeida, Ferreira e Volossovitch (2014) que concluem, que as melhores equipas apresentam um processo coletivo mais intenso e organizado para recuperar a posse da bola. A categoria “Bola Parada” apresentou preponderância do LLL, como confirma o estudo de Teixeira (2014) que conclui que os LLL são o tipo de bola parada mais utilizada durante um jogo (50,5%).

5.2. Critério 2 – Iniciação da fase de construção de ações ofensivas

A Tabela 25 remete para a Análise da Caracterização da Fase de Construção, onde se caracteriza o início da ação ofensiva.

Tabela 25- Análise da Caracterização da Fase de Construção

	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Zona de Terreno de Jogo	26%	20%	17%
	Setor Médio Ofensivo – Corredor Central – Z8	Setor Médio Defensivo – Corredor Central – Z5	Setor Defensivo – Corredor Direito – Z3
Quantidade de Passes	64%	56%	48%
	1-3	1-3	4-6
Número de Jogadores Intervenientes	38%	46%	48%
	2	3	3
Duração	38%	56%	33%
	4-7,99’’	4-7,99’’	8-11,99’’
Conclusão da Fase de Construção	55%	49%	36%
	Sucesso	Insucesso	Sucesso

A categoria “Zona de Terreno de Jogo”, onde é avaliada a zona de recuperação da posse de bola, verificou-se que a equipa observada mostrou alguma variabilidade, tendo zonas de recuperação nos 3 diferentes jogos, assumindo diferenças entre recuperar no Setor Defensivo contra HJK (17%), Sector Médio Defensivo contra NUPS (20%) e Sector Médio Ofensivo contra Espoo FC (26%), correspondendo ao nível de cada uma das equipas, quanto o nível mais alto, mais baixo no terreno a equipa também recuperava a bola, tal como afirma o estudo de (Hughes & Bartlett, 2002; Mesquita et al., 2005) que remete para a influência da alteração que existe no espaço de jogo que reflete a forma como os jogadores defendem (atacam e usam o espaço disponível, variando os seus comportamentos em função deste, o que é confirmado pelos resultados obtidos, no sentido que a equipa observada utilizou diferentes espaços/zonas para recuperar a posse de bola

em função do nível adversário. À exceção do jogo realizado com o HJK, a equipa observada mostrou conseguir ser sempre eficaz na recuperação da bola no meio campo defensivo ou ofensivo adversário, sendo congruente com a atitude defensiva e pressão alta que a equipa tenta realizar durante o jogo em zonas distantes da própria baliza.

Justifica-se que as equipas com nível mais baixo como o Espoo FC teve dificuldades em superar a fase de pressão no seu meio campo defensivo. Verificou-se que nos três jogos prevaleceu a recuperação em Zona Central (40%), com principal relevância do Setor Médio Ofensivo- Corredor Central (Z8) que significou 18,5% no total de recuperações dos três jogos, o que poderá ser justificado por ser a zona que o adversário privilegia na fase de construção e também com aspetos relacionados com a utilização de bloco alto e pressão constante, facto justificado no estudo de Israel Teoldo da Costa et al., (2011) em relação à organização defensiva, verificou-se que em Campo Maior as equipas optaram por marcação em bloco alto e pressionar o adversário.

Em relação ao subcritério “Quantidade de Passes” a equipa registou a predominância de 1-3 passes na fase de construção, à exceção do jogo com o HJK em que o número de passes registado foi maioritariamente de 4-6 (48%). A “Conclusão da Fase de Construção” registou sucesso à exceção do jogo em que o NUPS foi adversário tendo a equipa observada registado 49% de Insucesso, mostrando que a equipa teve dificuldades em ultrapassar a pressão adversária. Ainda relativamente à Conclusão da Fase de Construção, podemos entender que a equipa observada conseguiu ser bem-sucedida nessa fase do jogo, apresentando uma percentagem total de Sucesso de 38,7%. Na categoria relacionada com o número de passes predominou entre 1-3 passes realizados durante esta fase em dois dos jogos, sendo que no jogo do HJK foi utilizado maior número de passes na fase de construção 4-6 (48%), tal como é representado pelo estudo de Malta & Travassos (2014) relevando que as equipas usam 3 passes quando utilizam jogo curto e indireto e 2 passes quando utilizam jogo longo e direto, dados também obtidos na maioria dos jogos analisados (passes entre 1-3). O resultado do número de passes relativo ao jogo com o HJK acrescenta que a equipa se comportou diferente em função do tipo de adversário e provavelmente teve de elaborar mais vincadamente o ataque para conseguir encontrar espaços no bloco defensivo adversário. O estudo do Lago & Martin (2007), confirma a afirmação anterior, concluindo que o tipo de jogo adotado no momento, tem como consequência a oscilação do número de passes realizados, tal como era expectável, tendo em consideração os objetivos diferentes face aos adversários.

Critério 3 – Desenvolvimento da fase de criação de situações ofensivas

Como podemos ver na tabela 26, é apresentada a caracterização do processo ofensivo no que respeita à fase de criação.

Tabela 26- Análise da Caracterização da Fase de Criação

	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Zona de Terreno de Jogo	79%	42%	36%
	Setor Ofensivo – Corredor Central – Z11	Setor Ofensivo – Corredor Esquerdo – Z10	Setor Ofensivo – Corredor Central e Direito – Z11 e 12
Quantidade de Passes 1-3	95%	94%	92%
Número de Jogadores Intervenientes 1	58%	56%	56%
Duração	58%	56%	52%
	0-3,99’’	0-3,99’’	4-7,99’’
Zona de Assistência Ausência desta Fase	45%	53%	60%
Conclusão da Fase de Criação Sucesso	66%	42%	73%

As “Zonas de Terreno de Jogo” na fase de Criação são localizadas no Setor Ofensivo, com diferente incidência se analisarmos os adversários da equipa observada tendo maioritariamente ações no Corredor Central (Espoo FC e HJK) e Corredor Esquerdo (NUPS), sendo que no jogo contra o HJK obteve-se o mesmo valor na utilização do Corredor Direito (tabela 35), confirmando a evidencia e intencionalidade das equipas recuperarem a bola perto da baliza adversária, tal como indica o estudo de Tenga, Ronglan, & Bahr, (2010), em que 97% a 98% das situações de golo iniciaram no 2º ou 3º terço do campo no sentido do ataque, mostrando a possibilidade de êxito de recuperar a bola em zonas mais adiantadas no campo, confirmando igualmente a intencionalidade do modelo de jogo da equipa

Os subcritérios “Quantidade de Passes”, “Número de Jogadores Intervenientes” e “Duração”, tiveram valores muito próximos e as suas conclusões acerca do envolvimento de poucos jogadores, duração e número de passes justificam a equipa utilizou

maioritariamente o ataque rápido ou contra ataque, tal como afirma o estudo do Tenga (2010), referindo que o ataque posicional tem maior predomínio no jogo de futebol, no entanto é no contra-ataque que ocorrem com maior frequência oportunidades de golo. Os resultados obtidos relativamente ao número de passes vão ao encontro do referido em estudos anteriores, onde se refere que 99% das situações de transição são realizadas com um número de passes compreendido entre 1 e 4 (Garganta et al., 2002). Este facto remete para o modelo de jogo da equipa que procura ter como princípios gerais o pragmatismo em imediatamente atacar a baliza adversária após recuperação no meio campo ofensivo, forte mudança de mentalidade defesa-ataque associando movimentos de ataque à profundidade e aceleração do jogo.

Relativamente à “Zona de Assistência”, a maioria das ações de Finalização não incluiu esta categoria, mostrando que a equipa observada assumiu situações de 1x1 ou 1x0, sem que fosse realizada uma assistência para ligar com jogador posicionado na zona de finalização, tal como comprovado pelo estudo de Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016) em que 26,42% das ocorrências resultaram de situações sem passe para finalizar. A equipa mostrou capacidade em ligar a fase de criação à finalização, revelando capacidade de superar o adversário e aproximar da baliza adversária após já ocupar terrenos próximos da mesma.

Critério 4 – Consequência da primeira fase de construção do processo ofensivo

A Tabela 27 refere-se à Análise da Caracterização da Fase de Finalização.

Tabela 27- Análise da Caracterização da Fase de Finalização

	Espoo FC - EIF	NUPS - EIF	HJK - EIF
Zona de Terreno de Jogo	79%	58%	85%
Setor Ofensivo – Corredor Central – Z11			
Resultado da Ação	29%	42%	45%
Remate -Fora			
Duração	89%	91%	95%
0-3,99’’			
Alteração do Resultado	76%	58%	62%
A vencer – A vencer			

A “Zona de Terreno de Jogo” aquando a realização dos jogos das três equipas na fase de finalização localiza-se na Zona 11, isto é, Setor Ofensivo - Corredor Central, assumindo mais de 55% nas três observações de jogo, tal como confirma a investigação de Moraes, Cardoso, et al. (2012) ; Liu, Miguel-Ángel, et al (2015), onde verificaram que uma maior percentagem dos golos observados foram registados na zona da marca de penalti, que corresponde à Zona 11. Estes dados justificam o modelo de jogo que procura potenciar situações de 2xGR de modo a fixar GR.

Os dois subcritérios seguintes, “Resultado da Ação” e “Duração”, não apresentam diferenças significativas nos valores em todos os jogos analisados da equipa adversária, sendo que no jogo em que a equipa adversária foi o Espoo FC, os resultados foram igualmente altos para a subcategoria golo, mostrando a capacidade de eficácia da equipa na Fase de Finalização contra um adversário de nível baixo.

Em relação ao resultado do processo ofensivo, a equipa encontrou-se nos 3 jogos a maior parte do tempo a vencer, sendo que o jogo onde criou mais ocasiões, após estar na frente do marcador, foi contra o Espoo FC (76%), justificando a diferença do nível de ambas as equipas.

5.3. Análise e Discussão do Sistema de Observação

Como se verifica na Figura 14, o jogo em que a equipa teve maior número de ações no processo ofensivo foi na oposição do adversário Espoo FC (62), seguindo-se do HJK (59) e por fim o NUPS (57).

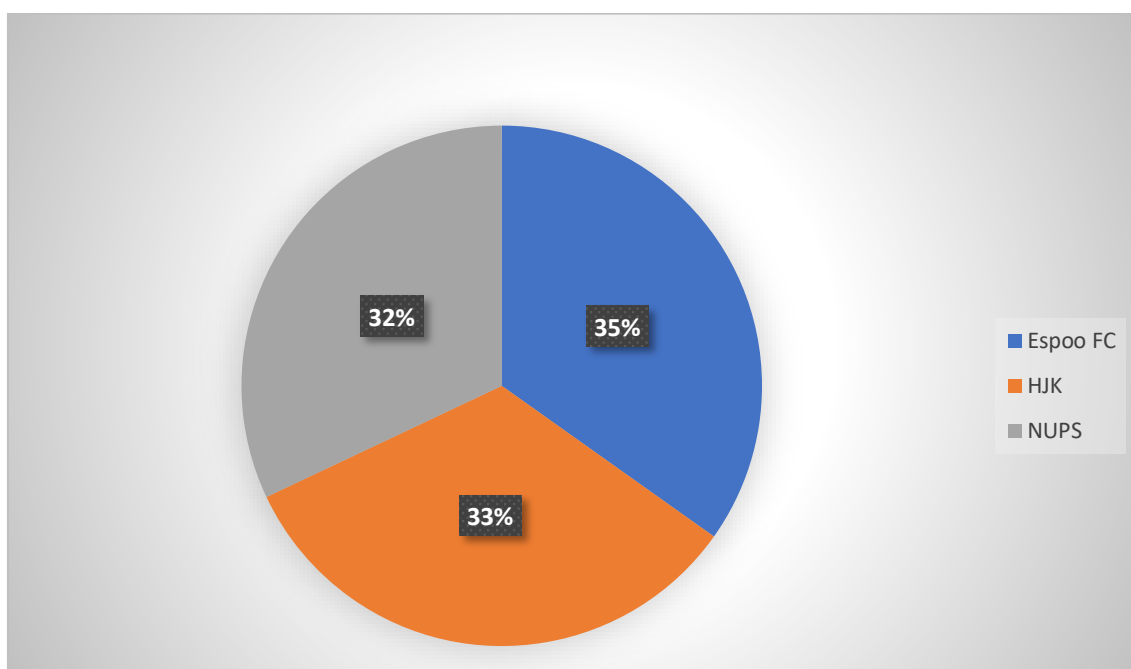


Figura 14 - Total de ações observadas por adversário

Na Tabela 28 observa-se que no jogo que a equipa observada enfrentou o Espoo FC obteve uma maior percentagem de ações (55%) na categoria a “Vencer por mais de 1 Golo”, tendo sido essa a categoria mais representativa nos três jogos realizados. De referir que foram retiradas as categorias que apresentaram 0% de incidência.

Tabela 28- Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Estado do Resultado”, critério “Caracterização Momentânea do Jogo”

Categorias	Espoo FC-EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
A vencer por mais de 1 golo	55%	50%	54%
A vencer por 1 golo	29%	12%	12%
Empate	16%	39%	34%

Na seguinte Tabela 29, é possível verificar o jogo com o HJK produziu mais ações ofensivas entre o período da categoria “50’ – 70’ (inclui tempo extra)” com 37%. O jogo

realizado contra o NUPS obteve maior número de ações ofensivas durante os 15' – 35' (inclui tempo extra). Por fim, no jogo com a equipa Espoo FC obtivemos a maior percentagem de ações ofensivas durante o período correspondente a 35' – 49,59'.

Tabela 29- Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Período”, critério “Caracterização Momentânea do Jogo”.

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
0' – 14,59'	21%	23%	29%
15' – 35' (inclui tempo extra)	27%	33%	22%
35' – 49,59'	29%	21%	22%
50' – 70' (inclui tempo extra)	23%	13%	37%

A categoria “relação numérica dos jogadores em campo” confirma que em todos os momentos a igualdade numérica foi mantida (tabela 39).

Ao analisarmos a Tabela 30, verifica-se que a categoria da ação de “Iniciação com a Bola Corrida” preferencial de todas as equipas foi a “Recuperação em Desarme ao Adversário”. No confronto com o Espoo FC a equipa observada recuperou apresentou 73%, e no confronto com o HJK teve 55% de desarmes ao adversário. Exceção foi o jogo do NUPS que apresentou maior predominância da “Recuperação em Interceção ao adversário” (53%).

Tabela 30 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Iniciação com a Bola Corrida”, critério “Caracterização Momentânea do Jogo”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Após Recuperação em Desarme ao Adversário	73%	43%	55%
Após Recuperação em Interceção ao Adversário	17%	53%	32%

Após Perda de Bola Direta do Adversário	3%	2%	11%
Após Defesa da Guarda Redes	0%	0%	1%
Outra Situação	2%	2%	0%

Analisando a Tabela 31, verifica-se que a categoria da ação de “Iniciação com a Bola Parada” preferencial foi “Após LLL”, exceção foi o jogo contra o Espoo FC (49%) em que a ocorrência maioritárias das situações bola parada foi “Após Pontapé de Baliza. No confronto com a equipa do NUPS a percentagem de situações relacionadas com o processo ofensivo iniciadas a partir de bola parada foram de 50%, enquanto que no jogo contra o HJK a percentagem foi de 67%.

Tabela 31 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Iniciação com a Bola Parada”, critério “Caracterização Momentânea do Jogo”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Após Pontapé de Saída/Recomeço de Jogo	11%	10%	33%
Após Pontapé de Baliza	49%	40%	0%
Após LLL	39%	50%	67%
Outra Situação	1%	0%	0%

Respetivamente à “Zona de Terreno de Jogo” durante a Fase de Construção, o jogo com o Espoo FC teve como preferência a Zona 8, localizada no Setor Médio Ofensivo - Corredor Central com 26% de incidência, contra o adversário NUPS a maior percentagem de utilização de determinadas zonas foi de 20% na Zona 5 do Setor Médio-Defensivo - Corredor Central e, por último, o jogo realizado com o HJK que teve 17% de situações de recuperação no Setor Defensivo – Corredor Direito - Z3 (tabela 32).

Tabela 32 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Zona de Terreno de Jogo”, critério “Caracterização da Fase de Construção”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Setor Defensivo – Corredor Esquerdo - Z1	3%	4%	12%
Setor Defensivo – Corredor Central - Z2	2%	13%	2%
Setor Defensivo – Corredor Direito - Z3	8%	9%	17%
Setor Médio-Defensivo – Corredor Esquerdo - Z4	2%	5%	14%
Setor Médio-Defensivo – Corredor Central - Z5	16%	20%	15%
Setor Médio-Defensivo – Corredor Direito - Z6	5%	5%	7%
Setor Médio – Corredor Esquerdo – Z7	8%	9%	12%
Setor Médio-Ofensivo – Corredor Central – Z8	26%	18%	12%
Setor Médio-Ofensivo – Corredor Direito – Z9	20%	9%	2%
Ausência desta fase	10%	7%	8%

Podemos verificar que a percentagem relativa ao número de passes foi de maior predominância entre 1-3 no jogo com o Espoo FC (64%) e o NUPS (56%), sendo que no jogo com o HJK prevaleceu a quantidade de passes de 48% (tabela 33).

Tabela 33- Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Quantidade de Passes”, critério “Caracterização da Fase de Construção”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
1-3	64%	56%	41%
4-6	33%	38%	48%
7-10	3%	2%	11%
>10	0%	4%	0%

Relativamente ao número de jogadores intervenientes, é possível verificar na tabela 34, que o jogo com a equipa Espoo FC, 38% maioria das ações foram realizadas por 2 jogadores, no confronto com NUPS predominou o número de ações envolvendo 3 jogadores (46%), assim como no jogo com o HJK (48%).

Tabela 34 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Número de Jogadores Intervenientes”, critério “Caracterização da Fase de Construção”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
1	12%	4%	2%
2	38%	17%	15%
3	33%	46%	48%
4	16%	21%	26%
5	0%	10%	4%
>5	2%	2%	6%

Na Tabela 35, verifica-se que na fase de construção, a equipa observada apresenta um maior número de ações no intervalo entre 4’’ – 7,99’’ (50%) no jogo NUPS, o confronto com o adversário Espoo FC apresentou a maioria das ações entre 4’’ – 7,99’’(38%) e por fim, o jogo realizado co o HJK apresentou valores particularmente entre 8’’ – 11,99’’ apresenta 53%.

Tabela 35 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Duração”, critério “Caracterização da Fase de Construção”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
0’’-3,99’’	5%	0%	2%
4’’-7,99’’	38%	50%	19%
8’’-11,99’’	33%	21%	33%
12’’-15,99’’	1%	15%	19%
>16’’	14%	13%	28%

Concluindo, a Tabela 36 exibe o resultado das ações do processo ofensivo relacionada com a fase de construção das três equipas, tendo sido o Sucesso a predominante categoria no jogo do HJK(36%) e Espoo FC (55%), o que não se confirmou no mesmo sentido no jogo do NUPS em que a equipa observada maioritariamente teve Insucesso (49%).

Tabela 36 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Conclusão da Fase de Construção”, critério “Caracterização da Fase de Construção”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Sucesso	55%	25%	36%
Sucesso parcial	8%	18%	22%
Insucesso	26%	49%	34%
Não existência	7%	9%	7%

Respetivamente à “Zona de Terreno de Jogo” durante a Fase de Criação, o jogo com o NUPS teve como preferência a Zona 10 (40%) no Setor Ofensivo– Corredor Esquerdo, contra o adversário HJK a maior percentagem de utilização de determinadas zonas foi de 36% na Zona 11 e 12 do Setor Ofensivo - Corredor Central e Direito, por último, o jogo realizado com o Espoo FC que teve 35% de situações de recuperação no Setor Ofensivo – Corredor Central – Z11 (tabela 37).

Tabela 37 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Zona de Terreno de Jogo Utilizadas”, critério “Caracterização da Fase de Criação”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Setor Médio-Ofensivo – Corredor Central – Z8	2%	0%	0%
Setor Médio-Ofensivo – Corredor Direito – Z9	5%	0%	0%
Setor Ofensivo– Corredor Esquerdo- Z10	26%	42%	28%
Setor Ofensivo– Corredor Central- Z11	35%	22%	36%
Setor Ofensivo– Corredor Direito- Z12	28%	16%	36%
Ausência desta fase	5%	16%	0%

Podemos verificar na tabela 38, que a percentagem relativa ao número de passes foi de maior predominância entre 1-3 passes no total dos jogos com o Espoo FC (95%), NUPS (94%) e HJK (92%).

Tabela 38 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Quantidade de Passes”, critério “Caracterização da Fase de Criação”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
1-3	95%	94%	92%
4-6	5%	6%	8%

Relativamente ao número de jogadores intervenientes, é possível verificar na tabela 39 que o jogo com a equipa Espoo FC (58%), NUPS (56%), HJK (56%), que a maioria das ações foram realizadas por 1 jogadores.

Tabela 39 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Número de Jogadores Intervenientes”, critério “Caracterização da Fase de Criação”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
1	58%	56%	56%
2	30%	25%	28%
3	13%	6%	16%
4	0%	6%	0%
5	0%	6%	0%

Na Tabela 40 verifica-se que na fase de construção, a equipa observada apresenta um maior número de ações no intervalo entre “0 – 3,99” no jogo Espoo FC (58%) e NUPS (56%), enquanto que o confronto com o adversário HJK apresentou a maioria das ações entre “4” – 7,99” (52%).

Não se apresentam os valores com incidência de 0%.

Tabela 40 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Duração”, critério “Caracterização da Fase de Criação”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
0”-3,99”	58%	59%	48%
4”-7,99”	42%	34%	52%
8”-11,99”	0%	6%	0%
>16”	0%	1%	0%

Respetivamente à “Zona de Assistência” durante a Fase de Criação, verificou-se que à exceção do jogo contra o HJK em que a zona maioritariamente utilizada foi a Zona 8, a equipa observada registou a maior percentagem na subcategoria “Ausência desta Fase” no jogo que defrontou o NUPS (53%) e Espoo FC (45%) (tabela 41).

Tabela 41 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Zona de Assistência”, critério “Caracterização da Fase de Criação”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Setor Médio-Defensivo – Corredor Central – Z5	3%	0%	0%
Setor Médio-Ofensivo – Corredor Esquerdo – Z7	3%	0%	0%
Setor Médio-Ofensivo – Corredor Central – Z8	5%	24%	5%
Setor Médio-Ofensivo – Corredor Direito – Z9	0%	0%	24%
Setor Ofensivo– Corredor Esquerdo- Z10	8%	5%	0%
Setor Ofensivo– Corredor Central- Z11	25%	6%	6%
Setor Ofensivo– Corredor Direito- Z12	11%	12%	9%
Ausência desta fase	45%	53%	56%

Concluindo, a Tabela 42 exibe o resultado das ações do processo ofensivo relacionada com a fase de criação e a “Zona de Assistência” das três equipas, tendo sido o Sucesso a predominante categoria nos três jogos disputados, respetivamente HJK (73%), Espoo FC (66%) e NUPS (42%).

Tabela 42 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Conclusão da Fase de Criação”, critério “Caracterização da Fase de Criação”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Sucesso	66%	42%	73%
Sucesso parcial	10%	11%	8%
Insucesso	22%	32%	15%
Não existência	2%	16%	4%

Respetivamente à “Zona de Terreno de Jogo” durante a Fase de Finalização, os três jogos apresentaram valores semelhantes, com a zona de do terreno de jogo mais utilizada do Setor Ofensivo- Corredor central (Z11), no confronto com o HJK a predominância foi de 85%, com o Espoo FC 79% e com o NUPS de 58% (tabela 43).

Tabela 43 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Zona de Terreno de Jogo Utilizadas”, critério “Caracterização da Fase de Finalização”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Setor Ofensivo– Corredor Esquerdo- Z10	7%	17%	10%
Setor Ofensivo– Corredor Central- Z11	79%	58%	85%
Setor Ofensivo– Corredor Direito- Z12	1%	25%	5%
Ausência desta fase	4%	0%	0%

Na Tabela 44, relaciona-se o resultado da ação de finalização, em que os três jogos disputados apresentam a maioria das suas ações na categoria Remate – Fora, onde o HJK obteve 45%, o NUPS teve 42%, 34,5% e Espoo FC com 29% das ações resultantes em “Remate Fora” e com a mesma percentagem na subcategoria “Golo”.

Tabela 44- Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Resultado da Ação”, critério “Caracterização da Fase de Finalização”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
Perda de bola forçada	4%	8%	5%
Perda de bola não forçada	4%	0%	5%
Remate defendido pelo Guarda Redes	25%	25%	30%
Remate Intercetado	11%	0%	5%
Remate Fora	29%	42%	45%
Golo	29%	25%	5%

Na Tabela 45 verifica-se que na fase de finalização, a equipa observada apresenta um maior número de ações no intervalo entre '0 – 3,99' nos três respetivos jogos, obtendo no jogo do HJK= 95%, NUPS= 91% e Espoo FC = 89%.

Tabela 45 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Duração”, critério “Caracterização da Fase de Finalização”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
0''-3,99'	89%	91%	95%
4''-7,99''	11%	9%	5%

Finalizando o Processo Ofensivo, a Tabela 46 apresenta a existência ou não de alteração no resultado. Verificou-se que a equipa observada obteve valores maioritariamente relacionados com a subcategoria “A vencer- A vencer” no jogo do Espoo FC (76%), HJK (62%) e NUPS (58%).

Tabela 46 - Percentagem de ocorrências das categorias do subcritério “Alteração do Resultado”, critério “Caracterização da Fase de Finalização”

Categorias	Espoo FC - EIF	NUPS – EIF	HJK - EIF
A vencer – A vencer	76%	58%	62%
Empate – A vencer	3%	8%	0%
Empate- Empate	21%	34%	38%

6. Conclusões

O sistema de observação (SOPOF) de Cruz e Teixeira (2019), permitiu registar as ações pretendidas, e consideramos um instrumento válido para uma abordagem prática de reflexão sobre o processo ofensivo de jogo das equipas.

Após a utilização do sistema de observação iremos identificar e, analisar posteriormente, dados considerados relevantes relativamente à equipa observada, concluindo que:

- **Caracterização Momentânea do Jogo** contra o **HJK**:
 - Em 54% das ações iniciadas a equipa observada estava a vencer por mais de um golo;

- 37% das ações foram realizadas entre os 50' - 70' + tempo extra;
 - 100% das ações na forma GR + 10 x 10 + GR;
 - 55% das ações foram realizadas após recuperação em desarme ao adversário;
 - 67% das ações de bola parada foram realizadas após LLL;
- **Caracterização Momentânea do Jogo** contra o **NUPS**:
- Em 46% das ações iniciadas a equipa observada estava a vencer por mais de um golo;
 - 33% das ações foram realizadas entre os entre os 15' – 35' + tempo extra;
 - 100% das ações na forma GR + 10 x 10 + GR;
 - 55% das ações foram realizadas após recuperação em interceção ao adversário;
 - 50% das ações de bola parada foram realizadas após LLL;
- **Caracterização Momentânea do Jogo** contra o **Espoo FC**:
- Em 55% das ações iniciadas a equipa observada estava a vencer por mais de um golo;
 - 29% das ações foram realizadas entre os 35' – 49,59';
 - 100% das ações na forma GR + 10 x 10 + GR;
 - 73% das ações foram realizadas após recuperação em desarme ao adversário;
 - 50% das ações de bola parada foram realizadas após pontapé de baliza;
- **Caracterização da Fase de Construção** contra **HJK**:
- 17% das ações ocorrem no setor defensivo, nomeadamente na Zona 3;
 - 48% das ações tiveram entre 4-6 passes;
 - 48% das ações envolveram 3 jogadores;

- 36% das ações tiveram sucesso;
- Caracterização da Fase de **Construção** contra **NUPS**:
 - 20% das ações ocorrem no setor médio-defensivo, nomeadamente na Zona 5;
 - 56% das ações tiveram entre 1-3 passes;
 - 46% das ações envolveram 3 jogadores;
 - 49% das ações tiveram insucesso;
- Caracterização da Fase de **Construção** contra **Espoo FC**:
 - 26% das ações ocorrem no setor médio-ofensivo, nomeadamente na Zona 8;
 - 64% das ações tiveram entre 1-3 passes;
 - 38% das ações envolveram 2 jogadores;
 - 55% das ações tiveram sucesso;
- Caracterização da Fase de **Criação** contra **HJK**:
 - 42% das ações ocorrem no setor ofensivo, nomeadamente na Zona 11 e 12;
 - 94% das ações tiveram entre 1-3 passes;
 - 56% das ações envolveram 1 jogador;
 - 73% das ações tiveram sucesso;
- Caracterização da Fase de **Criação** contra **NUPS**:
 - 36% das ações ocorrem no setor ofensivo, nomeadamente na Zona 10;
 - 92% das ações tiveram entre 1-3 passes;
 - 56% das ações envolveram 1 jogador;

- 42% das ações tiveram sucesso;
- Caracterização da Fase de **Criação** contra **Espoo FC**:
 - 35% das ações ocorrem no setor ofensivo, nomeadamente na Zona 11;
 - 95% das ações tiveram entre 1-3 passes;
 - 58% das ações envolveram 1 jogador;
 - 66% das ações tiveram sucesso;
- Caracterização da Fase de **Finalização** contra **HJK**:
 - 85% das ações ocorrem no setor ofensivo, nomeadamente na Zona 11;
 - 45% das ações resultaram em remate - fora;
 - 95% das ações duraram entre 0-3,99;
 - Em 62% das ações após conclusão do processo ofensivo a equipa observada estava a vencer e manteve-se a vencer;
- Caracterização da Fase de **Finalização** contra **NUPS**:
 - 58% das ações ocorrem no setor ofensivo, nomeadamente na Zona 11;
 - 42% das ações resultaram em remate – fora;
 - 91% das ações duraram entre 0-3,99;
 - Em 58% das ações após conclusão do processo ofensivo a equipa observada estava a vencer e manteve-se a vencer;
- Caracterização da Fase de **Finalização** contra **Espoo FC**:
 - 79% das ações ocorrem no setor ofensivo, nomeadamente na Zona 11;
 - 29% das ações resultaram em remate – fora e em golo;
 - 89% das ações duraram entre 0-3,99;

- 76% das ações após conclusão do processo ofensivo a equipa observada estava a vencer e manteve-se a vencer;

Concluindo, a relação entre o modelo de jogo da equipa, resultado das ações e os padrões encontrados relativamente às zonas de recuperação foi evidente e expetável, nas conclusões anteriormente referidas. A equipa posicionou-se maioritariamente em bloco alto e teve sucesso após recuperação em zonas ofensivas do terreno de jogo, tal como é confirmado pelo estudo de Tenga (2010), que conclui que 97% a 98% das situações de golo iniciam no 2º ou 3º terço do campo no sentido do ataque, mostrando a possibilidade de êxito de recuperar a bola em zonas mais adiantadas no campo. Este princípio da equipa está enquadrado nas conclusões do estudo de Castelo (1996, pp.159) que afirma que “o objetivo básico da defesa é restringir o tempo e o espaço disponível dos atacantes, mantendo-os sob pressão e negando-lhes a possibilidade de progredir no terreno de jogo.” Este padrão subjacente à equipa certifica os princípios gerais do modelo de jogo, que procura pressionar o adversário de forma a recuperar a bola no meio campo ofensivo e estar mais perto da baliza adversária, como afirma Amieiro (2004, pp. 200), a definição da(s) zona(s) onde se procurará recuperar a bola deve ser equacionada em função do “padrão de jogo ofensivo” desejado e em função das características individuais.

O autor Oliveira (2006) refere no seu estudo que, quando se ganha a posse de bola, caso seja possível, esta deve entrar jogável no jogador que se encontra à frente da zona de recuperação da bola. Esta afirmação, confirma os princípios relativos à transição ofensiva da equipa observada que procura movimentar-se verticalmente para, caso do passe não seja de risco, permitir que a equipa chegue rapidamente à baliza adversária, sendo que, caso não seja possível tentamos encontrar outros espaços fora da zona de pressão.

A quantidade de passes, o tempo de duração dos ataques da equipa observada e o número de jogadores envolvidos no processo ofensivo, revela que a equipa privilegia, por várias vezes, o método de jogo ofensivo contra-ataque ou ataque rápido, padrão que se enquadra no estudo desenvolvido por Oliveira (2006) que considera que muitas situações de perigo e golos acontecem nos momentos de transição.

Ainda relevante nas conclusões, é o facto de a equipa ter maior número de ações no processo ofensivo após estar em vantagem no marcador, o que verifica o estudo de Lago (2007) que confirmou que a performance dos jogadores/equipas varia em função do resultado do jogo.

Não era expectável que a equipa envolvesse entre 1-3 passes, em 2/3 dos jogos

disputados, na fase de construção revelando que o jogo nesta fase revelou comportamentos coletivos contrários aos princípios do modelo de jogo. Por outro lado, pode entender-se pelo facto de estarmos a jogar contra duas equipas de nível inferior, o que nos permitiu superar a pressão da equipa adversária com menos passes, mas também relacionando o comportamento tático defensivo do adversário (bloco baixo), algo que não aconteceu no jogo disputado com o adversário de nível alto, entendendo-se que o processo ofensivo teve de ser mais elaborado para ultrapassar a pressão alta adversária.

Em suma, apesar de não esperados alguns dos resultados do estudo, é fundamental existir um modelo que ajude a equipa a ter ações que se reflitam em comportamentos coletivos comuns, tal como Ribeiro (2009), que valoriza a importância do desenvolvimento de um qualquer modelo de jogo, visando definir as linhas orientadoras que organizam o comportamento dos jogadores em campo e criam imprevisibilidade para o adversário.

7. Limitações

O processo de recolha de dados foi dificultado pela posição da câmara (altura do campo) e às vezes tornou-se subjetivo a identificação de determinadas zonas limite do campograma referência. O jogo contra o adversário Espoo FC, foi limitado a partir do minuto 64:04 (perda de aproximadamente 6 minutos), tendo-se perdido informação relativamente a esse jogo por falta de recursos humanos.

O facto de o estudo ter uma amostra de três jogos, foi limitador a nível da caracterização geral.

Parte III – Balanço final

1. Pontos positivos e negativos do estágio

Com o objetivo de representar os pontos positivos e negativos do estágio apresenta-se duas tabelas que resumem os pontos fundamentais (tabela 47 e 48):

Tabela 47- Pontos positivos

Cidade com cultura de futebol, ao contrário da maioria das cidades finlandesas

Cumprimento dos objetivos delineados antes do início da época, no que diz respeito às equipas que foram assumidas funções de treinador principal

Valorização e reconhecimento dos ativos do clube, permite e auxilia na motivação permanente e compromisso dos envolvidos, assim como no conceito de “cooperação”

Abertura e necessidade de novas ideias que ajudem na construção sólida e estrutural do clube a longo prazo

Estimular do interesse, reconhecimento, mentalidade e qualidade do futebol feminino no clube com resultados históricos alcançados para o clube

A ideia de jogo foi adquirida e assimilada por todas as equipas de envolvimento, as jogadoras sentem-se confortáveis no registo proposto e foram criadas bases que vão permitir que na próxima temporada seja acessível a continuidade do trabalho desenvolvido

Apoio de elementos da equipa técnica facilitaram a integração e ambiente laboral positivo, tendo contribuído bastante para o sucesso dos grupos

Tabela 48- Pontos negativos

Dificuldade na gestão das responsabilidades associadas pelas inúmeras tarefas de intervenção como treinador principal e coordenador técnico o que durante a época conduziu a alguns estados de ansiedade

O apoio aos treinadores voluntários devia ter sido mais efetivo, o clube decidiu apoiar e formar estes, mas ainda não conseguiu atender a todas as necessidades

Necessidade de implementação da metodologia para que os envolvidos tenham a filosofia, organização e estrutura comum no clube

Problemas relacionados com a comunicação e distribuição de tarefas dos envolvidos, responsabilidade inerente ao coordenador geral que devido às suas condições laborais não conseguiu estar presente assiduamente e ter apoio diferenciado

As tarefas envolventes associadas não me permitiram aprender o sueco como planeara inicialmente

O balanço final é positivo, considera-se que o desenvolvimento pessoal e profissional foi exponencial pelo facto de existirem muitas tarefas associadas, muitos treinos, jogos com o respetivo planeamento e intervenção constante, apesar de sentir que houve por isso, menos disponibilidade para a reflexão e análise do processo. A quantidade de tarefas associadas exigiu que a organização fosse primordial, de modo a que o trabalho necessário de desenvolver continuasse a ter a qualidade desejada e os objetivos fossem cumpridos.

A mentalidade, a estima, valorização e reconhecimento do trabalho e competência foram palavras sempre presentes no processo que ofereceram sempre muita estimulação para continuar a trabalhar num ambiente saudável. O envolvimento das pessoas em redor da equipa sénior feminina foi algo muito importante para o clube que tinha perdido público com esta equipa pelos maus resultados e o futebol praticado em anos anteriores, sendo que o estádio rondava, nos 2 anos anteriores, 30/40 pessoas que acompanhavam os jogos. No ano que finalizámos todos os jogos em casa estiveram a rondar as 200 pessoas, mesmo com a existente situação da pandemia. A integração das jogadoras jovens vindas das equipas sub-13 e sub-14 para participar em alguns jogos das seniores femininas e o seu sucesso e demonstra de qualidade, mostrou que a equipa sénior feminina tem um potencial e condições para crescer com sustentabilidade a médio prazo.

Considera-se que foi um ano de crescimento e de muita aprendizagem, tendo adquirido competências de planeamento e intervenção como profissional na organização do trabalho semanal, dos conteúdos técnico-táticos e de que forma os aplicar no contexto finlandês. A capacidade de adaptação ao contexto (estratégias para estimular as jogadoras, mentalidade competitiva, superação, autoestima, espírito de grupo e relações interpessoais, objetivos pessoais e desejo de profissionalização) foram desafios que me ajudaram a refletir bastante sobre o método de treino e soluções para encontrar um equilíbrio positivo para mim e a equipa. Neste momento sinto-me muito mais preparado para diferentes realidades devido às horas de intervenção e de reflexão crítica dedicadas ao processo de treino e jogo, e a procura constante de conhecimento e suporte estrutural que me ajudou a criar bases de organização, controlo e avaliação do processo que me permitem estar muito mais seguro e confiante das estratégias desenvolvidas. Por outro

lado, também sinto que cada vez tenho menos certezas de nada em relação ao conhecimento e que estou todos dias em constante evolução e a aprender com todas as pessoas que trabalham comigo e de diferentes formas. Desvinculei-me de muitas ideias que tinha sobre o treino e de como atingir determinados objetivos e estou a experimentar outras, algo que considero muito fundamental neste momento da minha vida profissional e neste espaço que tenho no clube para poder experimentar, criar, refletir, adaptar, crescer e desenvolver novas formas atualizadas constantemente pela minha constante autocrítica. Tive de lidar com situações novas como as tarefas de coordenação, realidade do futebol feminino na formação e sénior e também a imprensa local, num contexto cultural diferente com costumes associados a nível psicossocial, principalmente, na área das relações interpessoais que funcionam com rotinas e hábitos muito diferentes da cultura portuguesa e num clube novo em que era o único treinador a full-time na formação.

2. Perspetivas futuras

O projeto do clube estimula a vontade de estabelecermos uma ligação a médio/longo prazo para que consiga melhorar estruturalmente a planificação, intervenção e reflexão dos treinadores do clube, criando uma estrutura e metodologia base que permita o clube se desenvolver a longo prazo, assim como atrair mais jogadores para o clube, continuar a ter sucesso e desenvolver todas as equipas do clube. Acredito que o projeto do clube faz sentido a um prazo de 3/ 5 anos e acredito no desenvolvimento potencial do clube, e, com esse objetivo, renovámos contrato até 2023 com 2 anos de opção. Na próxima temporada, irão ser incluídos dois treinadores profissionais a full time no clube o que irá permitir melhor qualidade na organização estrutural e planeamento, e irei assumir funções de treinador principal nas equipas de Sub-15 masculino, sénior feminino e coordenador técnico, com uma intervenção de superior vigência na gestão dos recursos humanos do clube, iniciando a construção e enquadramento do clube no sentido da profissionalização.

3. Bibliografia

- Afra, A. (2013). Construção de um instrumento de observação do ataque organizado no Andebol Observação e análise de jogos da equipa sénior feminina da Juventude Desportiva do Lis utilizando o Videobserver. *Tese de mestrado*. Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior. Não publicado.
- Almeida, C.H.; Ferreira, A.P.; Volossovitch, A. Effects of match location, match status and quality of opposition on regaining possession in UEFA Champions League. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 41. 2014. p. 203-214.
- Amieiro, N. (2004). Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des) Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. *Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP*. Não publicado.
- Anguera, M.T., Villaseñor, A.B., & Losada Lopes, J.L. (2001). Diseños observacionales, cuestión clave en el proceso de la Metodología Observacional. *Metodologia de las Ciencias del Comportamento*, 3(2): 135-160.
- Anguera, MT (2003). Métodos de observação (geral). *Enciclopédia da avaliação psicológica*, 2, 632-637.
- Anguera, M.T. & Hernández-Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte in *Journal of Sport Science*.
- Bangsbo, J., Iaia, F., & Krstrup, P. (2007). Metabolic Response and Fatigue in Soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 2, 111–127. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2.2.111>
- Carneiro, J. (2016). *O modus operandi de um Analista do Jogo de Futebol*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (1996). Futebol—A organização do jogo. *Lisboa: Edição do autor*.
- Castelo, J. (2004). Futebol - organização dinâmica do jogo. Lisboa: FMH-UTL
- Castelo, J. (Ed.). (2009). Futebol - Organização Dinâmica do jogo (3º ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.
- Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F., Figueiredo, A., & Mendes, R. (2014). Análise de jogo no futebol: Métricas de avaliação do comportamento coletivo. *Motricidade*, 10 (1), 14-26.
- Costa, Israel Teoldo, Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2011). Proposta de avaliação do comportamento tático de jogadores de futebol baseada em princípios fundamentais do jogo Proposal for tactical assessment of soccer player's

- behaviour, regarding core principles of the game. *Motriz: revista de educação física*, 17(3), 511–524.
- Cruz, L. & Teixeira. (2019). Intervenção Profissional em Contexto de Campeonato Nacional Feminino. Caracterização dos Golos Marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz. Relatório de estágio. ESDRM. Não publicado.
- Franks, I. (1997). Use of feedback by coaches and players. In T. Reilly, J. Bangsbo & M. Hughes (Eds.), *Science and football III* (pp. 267-268). London: SponPress.
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol* (1ª ed., Vol., pág.). PrimeBooks.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. 1997. *Doutorado*. Faculdade de Ciências do Desporto, Universidade do Porto. Não publicado.
- Garganta, J. (2001a). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 57-64.
- Garganta, J., Arda, A., & Lago, C. (Eds.) (2002). *A Investigação em Futebol - Estudos Ibéricos*. Porto: Univ. Porto Editorial.
- Hughes, M.D.; Bartlett, R.M. The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, London, v.20, n.10, p.739-54, 2002.
- Lago, C., & Martín, R. (2007). Determinants of possession of the ball in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 969-974. doi: 10.1080/02640410600944626
- Lopes, R. (2005). O Scouting em Futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação do adversário. Porto: Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Não publicado.
- Liu, H., Miguel-Ángel, G., Carlos, L.-P., & Sampaio, J. (2015). Match statistics related to winning in the group stage of 2014 Brazil FIFA World Cup. *Journal Of Sports Science*, 33 (12), 1205-1213.
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caracterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol. *Motricidade*, 10(1), 27-37.
- Mesquita, I. A contextualização do treino no voleibol: a contribuição do construtivismo. In: Duarte, A. (Ed.). *O contexto da decisão: acção táctica no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos, 2005. p.355-78.

- Moraes, J. C., Cardoso, M. F., Vieira, R., & Oliveira, L. (2012). Perfil caracterizador dos gols em equipes de futebol de elevado rendimento. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 4 (12), 140-150.
- Oliveira, J. G. (2006). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem do Jogo. Dissertação de Mestrado. FADEUP. Não publicado.
- Pacheco, R. (2005). Segredos de balneário. A palestra dos treinadores de Futebol antes do jogo. Camarate: PrimeBooks.
- Prudente, J., Garganta, J. & Anguera, M.T. (2004). Desenho e validação de um sistema de observação no Andebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (3): 49-65.
- Ribeiro, P. (2009). A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto Futebol SAD. Porto: Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Não publicado.
- Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P. & Pinheiro, V. (2016) Estudo original análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-2014.
- Teixeira, E. (2014). Desenvolvimento e Validação de um Sistema de Observação em Competição no Futebol de Bolas Paradas. Estudo Piloto nos Campeonatos Nacionais de Juniores (Sub-19), Juvenis (Sub-17) e iniciados (Sub-15). Dissertação de Mestrado. Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), Rio Maior. Não publicado.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, LT, & Bahr, R. (2010). Efeito de jogar táticas para obter posses de caixa de pontuação em uma série aleatória de posses de equipe de partidas de futebol profissional norueguês. *Journal of sports sciences*, 28 (3), 245-255.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, LT, & Bahr, R. (2010). Efeito do jogo tático na marcação de gols no futebol profissional norueguês. *Journal of Sports Science*, 28 (3), 237-244.
- Tenga, A., Ronglan, LT, & Bahr, R. (2010). Medindo a eficácia do match-play ofensivo no futebol profissional. *European Journal of Sport Science*, 10 (4), 269-277.
- Wooden, J. (1988). *Practical Modern Basketball*. New York: McMillan Publishing Company.

Anexo 1 – Planeamento dos objetivos para a faixa etária

➤ 9/10 years - Relationship of the player with the ball, goal and the opposing player (me, the ball, goal and **opponent**)

Type of game / shape used: GR + 7x7 + GR

Objectives of the technical / tactical exercises: Fundamentally applied contents Phase I and II - relationship with goal and opponent. 1x1 + Gk situations.

Tactical principles: Progression and delay.

Fundamental physical aspects: Flexibility, coordination, resistance, speed.

✓ **Main psychological goals to develop (5-6-7-8-9 years)**

- Cultivate and stimulate the enjoyment of playing soccer
- Create bases for life that allow and commitment to the sport
- Encourage children to think and decide (not formatting)
- Football game rules

➤ 11/12 years - Player's relation to the ball, goal, teammate and opposing player- Game to 2 (me, the ball, goal, **teammate** and opponent)

Type of game / form used: GR + 7x7 + GR + Offside Rule

Objectives of the technical / tactical exercises: Fundamentally applied contents Phase I and II - relationship with goal, partner and opponent. Improve and depending the cooperation and opposition.

Tactical principles: Progression, offensive coverage, mobility, restraint, defensive coverage and concentration.

Fundamental physical aspects: Flexibility, coordination, resistance, speed, strength with own body weight.

Informations:

- **Main coach:** Dennis Gronroos
- **Email:** denxxxxxxxx@gmail.com
- **Competitive context:** 2 teams (1^a division and 3^a division)

- **Season targets:** Pedagogical- Self believe

Competitive- Focus in the process

Long term-

Improve players in the specific and priority components

Anexo 2 – Planificação dos objetivos do microciclo (2 semanas)

Week 1-4 (16 June-9 July) – Next meeting 11 July (Saturday) 16:00h in Club house

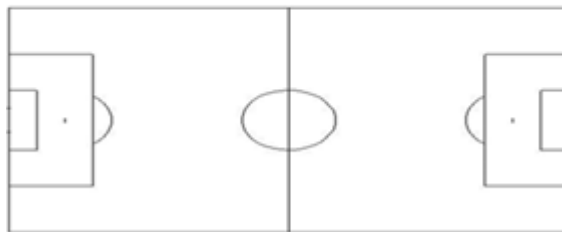
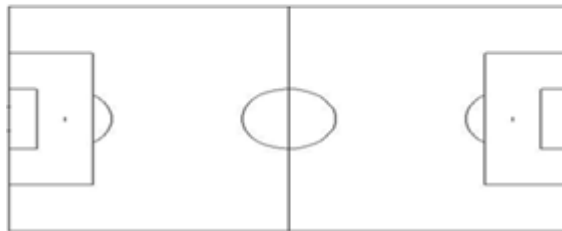
Training n ^o /minutes	1-15 (15 min)	15-35 (20 min)	35-55 (20 min)	55-90 (30 min)
1	Coordinating stairs A + hurdles + ball	1v1 doors, 2v2 doors and 1 pug, dribble and delay	Dribble (1x1 situation) + small goal, door or GK	Free play (1 rule: always start goalkick)+ streches
2	Coordinating stairs A + hurdles + ball	1v1 doors, 2v2 doors and 1 pug, dribble and delay	1 v 1 – Champions league (field 5 x 8) 90 sec/match	Free play (1 rule: always start goalkick)+ streches
3	Coordinating stairs A + hurdles + ball	1v1 doors, 2v2 doors and 1 pug, dribble and delay	1 v 1 – Champions league (field 5 x 8) 90 sec/match	Free play (1 rule: always start goalkick)+ streches
4	Coordinating stairs A + hurdles + ball	1v1 doors, 2v2 doors and 1 pug, dribble and delay	1 v 1 – Champions league (field 5 x 8) 90 sec/match	Free play (1 rule: always start goalkick)+ streches
5	Ball control + velocity	River (2x2, 2x2, 3x2)	1v1 “Champions league” + GK	Free play (always start corner) + streching
6	Ball control + velocity	River (2x2, 2x2, 3x2)	1v1 “Champions league” + GK	Free play (always start corner) + streching
7	Ball control + velocity	River (2x2, 2x2, 3x2)	1v1 “Champions league” + GK	Free play (always start corner) + streching
8	Ball control + velocity	River (2x2, 2x2, 3x2)	1v1 “Champions league” + GK	Free play (always start corner) + streching

Obs.	<u>Mesocycle targets:</u> Technical and tactical- Skills, dribble, delay, scoring, goal kick / Physical: Coordination, resistance/ endurance, velocity / Psychologic: Competitive mentality and self believe
------	---

Anexo 3- Observação e análise da UT (Exercícios)

Team	
Observation training #	
Date / Time	
Coach	

Warm up:



Anexo 4 – Observação e análise da UT (Análise SWOT)

Objectives:	Tactical: Technical: Physical: Psychological:
Positive	
Improvement proposals:	

Anexo 5- Plano de desenvolvimento individual e informações sobre jogadores

	Avaliação geral	Abri	Atleta	Out
Aspetos técnicos ofensivos	Passé (curto/med dist)	3	3	3
	Passé (long dist)	2	3	2
	Receção	2	3	3
	Cruzamento	1	1	2
	Remate curta dist	2	3	2
	Remate long dist	2	2	2
	Condução de bola	2	2	3
	Cabeceamento ofensivo	2	3	2
	Drible	2	3	2
Aspetos técnicos defensivos	Marcação	2	3	3
	Desarme	2	2	2
	Intersecção	2		2
	Antecipação	2	2	3
	Posicionamento	2	3	2
	Carga	2		3

	Cabeceamento defensivo	1	1	2
Aspetos táticos ofensivos	Progressão	2		3
	Cobertura ofensiva	2		3
	Mobilidade	2		2
	Espaço	2		2
Aspetos táticos defensivos	Contenção	2		3
	Cobertura defensiva	2		3
	Equilíbrio	2		2
	Concentração	2		2
	Avaliação geral	Abri	Atleta	Out
Capacidades condicionais	Força	2	1	2
	Tempo de reação	2	2	2
	Resistência específica	3	3	3
	Velocidade de deslocamento	2		3
	Velocidade de reação	2		2
	Velocidade de aceleração	2	3	2
	Velocidade de execução	2		2

	Agilidade	3	3	3
	Flexibilidade	2	1	2
Capacidades coordenativas	Técnica de corrida	2	3	3
	Ritmo	2	2	3
	Equilíbrio	2		3
	Coordenação oculo- pedal	3	3	3
	Coordenação oculo- manual	3	3	3
	Lateralidade	2		2
	Orientação espacial	2		3
	Apreciação de trajectórias	2		2
	Capacidades psicológicas	Capacidades volitivas		
Superação		2	2	3
Atenção		3	2	3
Concentração		3	2	3
Controlo emocional		3	3	2
Agressividade		3	2	3
Atitude competitiva		2	2	3

	Auto-confiança	3	3	3
	Espírito sacrifício	3	2	3
	Relação interpessoal	2	2	3
	Capacidades cognitivas			
	Capacidade análise e percepção	2		3
	Tomada decisão	2	3	3
	Interpretação do modelo de jogo	2	3	3
	Personalidade			
	Liderança	2		2
	Humildade	2	2	3
	Disciplina	3	3	3
	Comunicação	3	3	3

Anexo 6 – Plano de intervenção

Plano de intervenção	
Ações técnica/táticas ofensivas	Ações técnica/táticas defensivas
<ul style="list-style-type: none"> · Pontos fortes: 1- Passe curto 2- receção · Pontos a melhorar: 1- Remate a longa distância; 2- condução de bola 3 - drible 	<ul style="list-style-type: none"> · Pontos fortes: 1- interseção 2 - Posicionamento · Pontos a melhorar: 1- Cabeceamento defensivo 2- desarme
Princípios de jogo	Modelo de jogo
<ul style="list-style-type: none"> · Pontos fortes: 1- Contenção 2- cobertura defensiva · Pontos a melhorar: 1- Progressão; 2- mobilidade 	<ul style="list-style-type: none"> · Pontos fortes: 1-visão de jogo · Pontos a melhorar: 1- Transportar bola 2- encontrar espaços de rutura a ligar o ataque, em vez de ser sempre na horizontal e curto
Capacidades físicas	Capacidades psicológicas
<ul style="list-style-type: none"> · Pontos fortes: 1- Resistência 2- Destreza/agilidade 3- coordenação 	<ul style="list-style-type: none"> · Pontos fortes: 1- Agressividade 2- Disciplina

Ekenas IF (2005-2002)

Training plan (During COVID-19 situation)

Week 1 and 2





Anexo 7- Planeamento de treino durante COVID-19 para escalão sub-15 (semana 1)




Training week 1 (Number 1, 2, 3)	
Exercise / intensity	Time (minutes) / series
Normal running (40-50%)	10 minutes
Flexibility	4 different repetitions x 20 seconds per each
Fast running (85%)	6 repetitions x 30 meters
Muscular force	
Squat with jumps	3 series x 15 repetitions
Push-ups (arms amplitude)	3 series x 10 repetitions
Abdominal crunch	3 series x 15 repetitions
Normal lumbar	3 series x 12 repetitions
Stretch	4 different repetitions x 20 seconds per each

Anexo 8- Planeamento de treino durante COVID-19 para escalão sub-15 (semana 2)

Training week 2 (Number 4, 5, 6)	
Exercise / intensity	Time (minutes) / series
Normal running (40-50%)	10 minutes
Flexibility	4 different repetitions x 20 seconds per each
Fast running (95%)	6 repetitions x 30 meters
Muscular force	
Squat with jumps	3 series x 15 repetitions
Normal lumbar	3 series x 12 repetitions
Jump to the sides with one foot "Z"	3 series x 15 repetitions
Abdominal crunch	3 series x 15 repetitions
Jump to the sides with one foot by front	3 series x 15 repetitions
Stretch	4 different repetitions x 20 seconds per each

Anexo 9- Exemplo de planeamento de treino durante COVID-19 para escalão sub-10

Nº	Description	Representation
1	<p>Exercise type: Warm up (Normal running and general mobilization)</p> <p>Time: 9:00 minutes</p>	
2	<p>Exercise type: Velocity reaction 1</p> <p>Repetition: 5</p> <p>Rest between repetitions: 70 seconds</p>	 <p>Velocity reaction 1.mp4</p>
3	<p>Exercise type: Stretches</p> <p>Time: 20 seconds per each leg</p>	
4	<p>Exercise type: Velocity reaction 2</p> <p>Repetition: 5</p> <p>Rest between repetitions: 70 seconds</p>	 <p>Velocity reaction 2.mp4</p>

<p>5</p>	<p>Exercise type: Stretches</p> <p>Time: 20 seconds per each leg</p>	
<p>6</p>	<p>Exercise type: Velocity reaction</p> <p>3</p> <p>Repetition: 5</p> <p>Rest between repetitions: 70 seconds</p>	 <p>Velocity reaction 3.mp4</p>
<p>7</p>	<p>Exercise type: 3 Stretches</p> <p>Time: 20 seconds per each leg</p>	

Anexo 10- Macroциclo padrão

Meses	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro			
1				Grey vertical bar	Grey vertical bar	Summer camp 1-6	EIF-PPJ						
2									Espoo-EIF	EIF-Ponnist.	EPS-EIF		
3									HooG-EIF	EIFGrI	HJK-EIF		
4								J.A 07G K	Summer holidays		Kirkkonum.-EIF		
5										Gnist-EIF			
6								J.A. 06G					
7			J.A. 06G					J.A 07 G N					Ponnist.-EIF
8								J.A 07G K					EIF-NUPS
9											Viiking-EIF	EIF-Honka	
10								EIF-Honka				EIF-HooGee	
11												EIF-PK-35	
12								KJS-EIF					
13											EIF-EPS		
14											EIF-EPS		
15													
16												VJS-EIF	
17												PEP-EIF	
18													
19		Winter camp 17-21									EIF-HJK	Nups-EIF	
20	Início da temporada												
21											PPJ-EIF		
22													
23												HJK-EIF	
24		J.A. 06G						HJK-EIF		EIF-HJK		EIF-Espoo	EIF-HPS
25													
26											PPJ-EIF		
27											EIF-KJS		

28						HJK-EIF			EIF-MUSA		
29								Ponnis.-EIF			
30								EIF-VJS		EIF-PPJ	
31								EIF -PK-35			

- Treinos 2007
- Treinos 2006 Feminino
- 2006 KOLMONEN
- 2007 KAKKONEN
- 2007 NELONEN
- Jogos amigáveis
- Quarentena (COVID 19)

Anexo 11- Macro ciclo pré competitivo com conteúdos associados

Período pré competitivo					
Mês/semana	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março
Semana 1	Te: Remate, drible (1x0,1x1) TA: profundidade of e def e control zone PT: Progressão, contenção F: Força P: Espírito de grupo				
Semana 2	Te: Remate, drible (1x1, 2x0) TA: profundidade of e def e control zone PT: Progressão, contenção, cobertura ofensiva F: Força P: Espírito de grupo				
Semana 3	Te: Remate, drible (2x1) TA: of e def e control zone PT: Progressão, contenção, cobertura ofensiva F: Força, velocidade, agilidade P: Espírito de grupo				
Semana 4	Te: Remate, drible (2x2) TA: Progressão, contenção, profundidade of e def e control zone PT: Progressão, contenção, cobertura ofensiva e defensiva F: Força, velocidade, agilidade P: Espírito de grupo				
Semana 5		Te: TA: F: P:			
Semana 6		Te: TA: F:			

		P:			
Semana 7			Te: TA: F: P:		
Semana 8			Te: TA: F: P:		
Semana 9			Te: TA: F: P:		
Semana 10			Te: TA: F: P:		
Semana 11			Te: TA: F: P:		
Semana 12				Te: TA: F: P:	
Semana 13				Te: TA: F: P:	
Semana 14				Te: TA: F: P:	
Semana 15				Te: TA: F: P:	
Semana 16					Te: TA: F: P:
Semana 17					Te: TA: F:

					P:
Semana 18					Te: TA: F: P:
Semana 19					Te: TA: F: P:

Anexo 12- Exemplo de convocatória da equipa sub-13 feminina

Convocation

General information

Opponent: HPS (KAKKONEN)

Day of the match: 24/09/2020

Match time: 18:00h





Meeting time: 17:15h

Players selected

Name

Other informations: Next training on 27/09/2020 at 18:00h

Anexo 13 – Objetivos competitivos , pedagógicos e outros

 <h2>Coach Meeting</h2> 	 <h2>What can you expect from me</h2> 
<h3>Ekenäs Idrottsförening</h3> <p>F 2006/2007 – <u>Season 2020</u></p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Demanding to be able to enhance and improve the quality of all players without exception➤ Professionalism and competence in the work performed➤ Constant help and support for players on a football and social level➤ Prioritize the process over the result➤ Think of the player as a whole and realize that everyone is different in their individuality➤ Respect with everyone



What I expect from players



- **Respect** the coach, colleagues, referee and everyone involved in the training and play process
- **Between help**
- **Openmind to learning and give what they can to** evolve and be better
- Know **distingue the time to fun and the time to work** serious (always in the trainings have time to both)
- **Enjoy the football** to play and learning about the game and social relationships
- **Development** of technical, tactical, physical and psychological qualities



Pedagogical targets



- **Learn how to deal with mistakes** and find solutions to overcome and grow with them
- **Develop future-ready women** with the ability to work in teams.
- **Developing your personality** and self within a group of people, taking responsibility, ambitious, honesty and winning mentality
- **Respect always** the colleagues, referee and the opponents
- **Proudly and respectfully** to represent our club in all trainings, games and in the life



Competitive targets



- **General idea to play**
1. Quality in our game with ball (understand the game, development players)
 2. Offensive and dynamic game with ball possession
 3. Very active team (mobility) when have the ball and cohesive and between-help without ball (mentality to always play with ball, when we lose, we try recover again more soon as possible and close to the opponent goal)
 4. Dynamic team with ball, without fear to take the ball and find the best solution
 5. Gradually **introduce some collective and individual concepts** that help the player understand that in some games the strategies may be different and that it is important to know how to deal with it (Strategic part of the game)
- **Development and improve** the physical, tactical and technical skills
 - **It is important to create players and people with a winning mindset (always give the maximum to win), but also know how to handle and accept losses as a way of learning for themselves!**



Game targets



- **Everything you talk to players about some technical/tactical feedback** should always be around the **targets** before the game. I can always show a **previous document** that shows what the goals are for a particular game
- **Feedback during the game** should always be based on **these targets**. Progressively we move to more complex goals and introducing more ideas about the game (if possible)
- During the game, it is **important for players to make mistakes**, not to automate the player. If we do that we will probably win more games but we will have players who can't **think / decide** and that's the most important **mental process in football**
- **The numerical result is never more important than player development!**




Training targets



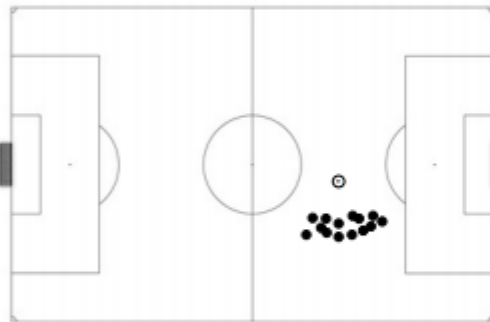
- **Intensity**, control the replacement of **balls** to always maintain the intensity
- Support with good **feedback in the good actions** and improvements
- Fully **develop the tactical principle concepts**
- Oriented questioning is the best way to approach the player, to try to find the solution
- **Once a month** hold a meeting about the targets and plans of practice, games and other team related issues (15 minutes) – 1st monday after the practice in Centrumplan

Anexo 14- Exemplo de UT da equipa sub-14 feminina

 Ekenäs Idrottsförening www.dossierdotreinador.com		Training Plan 4	
Training Plan			
No. players 16	Weekly plan 4	Monthly plan 1	Period Preparatory
Date 13-02-2020, Thursday	Hour 18:00	Weather Cold without rain	Volume 100

Material	General Objectives	Specific Objectives
12 marks of one color, 12 marks of another color, 12 straight marks, vests, 1 ball per player	<ul style="list-style-type: none"> - Intensidade: Média / Alta (75% - 85% FCmax) - Regime: Resistência 	<ul style="list-style-type: none"> - Technical-tactical: Attract the oponent, confort zone, center back in progression, space between the lines, mobilidade, 1 st offensive organization - Physical: Resistance - Psychological: Decision making, spirit group

● Warm up+introdução à UT



Specific Objective(s)
 - Forma: Complementar GERAL
 Mobilização articular

5+3

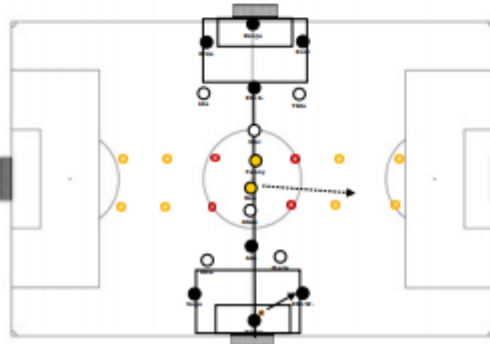
 time

Description and methodological organization
 Delegar Aquecimento para adjuntos enquanto monto campo para os seguintes exercicios



 number


 space

● Organização ofensiva 1ª fase



Specific Objective(s)
 - Forma: Fase II (3X3+GR)
 - Objetivos: 1 fase de organização ofensiva
 - Dominante e regime: Tático / resistência
 - Critérios de êxito: Central em progressão, mobilidade para encontrar espaço entre linhas, olhar para a frente e esperar o espaço para colocar a bola, sem pânico- circular a bola em caso de não existência de espaço (confort zone), combinações em progressão

22+1water=
 31

 time

7

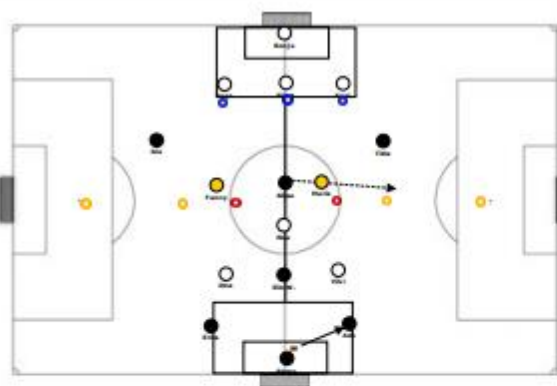
 number

Description and methodological organization
 - A bola segue sempre do GR, e a equipa que inicia com bola tenta pontuar através de passar com bola controlada numa das 3 portas ou passe para o joker receber após a porta (entre linhas)
 - Apenas as jogadoras da zona central podem cruzar a linha central para ambos os lados

1/2 field

 space

● Organização ofensiva 1ª fase



Specific Objective(s)

- Forma: Fase III (GR+7X7+GR)
- Objetivos: 1 fase de organização ofensiva
- Dominante e regime: Tático / resistência
- Critérios de êxito: Central em progressão, mobilidade para encontrar espaço entre linhas, olhar para a frente e esperar o espaço para colocar a bola, sem pânico- circular a bola em caso de não existência de espaço-Zona C, combinações em progressão

Description and methodological organization

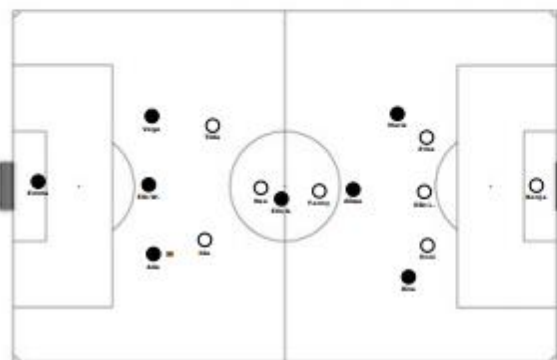
- Continuação do exercício anterior mas em campo todo e forma de jogo normal, e com as portas aumentadas.
- Neste exercício as jogadoras encontram-se na linha da área (marcas azuis) e os defesas e atacantes jogam em espaços independentes. Apenas os jogadores centrais se podem movimentar por ambos os lados do campo e os jokers podem ir para todos os espaços.
- A bola segue sempre dos GR's quando vai fora e os DC's adversários começam sempre nas marcas, dando espaço aos atacantes para receber bola, só saem rapidamente para pressionar das marcas quando a bola entra entre linhas

35+1
water=67
time

8x2
number

Campo
inteiro
space

● Jogo livre



Specific Objective(s)

- Forma: FASE III (gr+7x7+gr)
- Objectivos: Observar as jogadoras com determinadas funções e o transfer dos exercícios.
- Dominante e regime: Competição/ resistência

Description and methodological organization

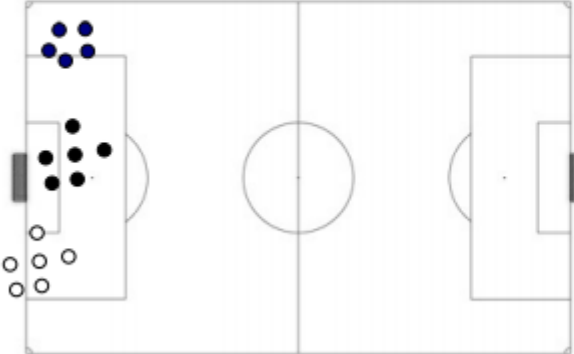
Jogo formal, com todas as regras de jogo em vigor

26=90
time

8x2
number

35x20-m
space

● Group spirit-race with ball



Specific Objective(s)

- Forma: Complementar geral
- Group spirit and stretching

Description and methodological organization

- Vários grupos de 2
- 1) Bola nos braços
- 2) Bola nos pés
- 3) costas com costas
- 4) Duas a carregar cabeça com cabeça

10=100
time

3 groups
number

space

Anexo 15- Microciclo padrão

Semana : 28/09/2020 – 04/10/2020

Dias da semana/Conteúdos	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Conflitos (Campos; treinos; jogos)		Modificar campo séniores femininos	Incompatível com 2007 treino	Incompatível com 2007 treino			
Treinos woman team		17:30- Osterby		FC Fox -EIF – 20:30h			20:00h- CP
		Tático / velocidade					Técnico /força
		75% média					75% média
		- Te: Recepção - Ta: Espaço entre linhas a ligar entre DC e extremos (orientar para a frente e acelerar, apoio frontal, sair					- Te: Passe e recepção - Ta: 1º e 2º Princípios táticos ofensivos - F: Resistência - P: Espírito de grupo

		por fora ou por dentro mas privilegiar zona interior); - F: Resistência, velocidade de reação - P: Marcar 1º e fechar resultado					
Treinos 2006 G	18:00 - Osterby		18:30 - Inkoo		EPS-EIF – 19:30H		
	Tático/Resistência		Tático/velocidade				
	90% alta		75% média/baixa				
	- Te: Passe e recepção - Ta: Transição ofensiva - F: velocidade - P: mudança de mentalidade defensiva-ofensiva		- Te: Passe e recepção - Ta: Transição ofensiva - F: velocidade - P: Mudança de mentalidade defensiva-ofensiva				
Treinos 2007 G			Incompatível	Incompatível			17:45h - vasterby
							Técnico/velocidade de reação
							85%
			Delegar adjuntos	Delegar adjuntos			- Te: Passe e recepção - Ta: Pressão, mudança de mentalidade após perda - F: Velocidade - P: Responsabilidade
RIA Sports Academy	-DeR: Técnico/resistência Int: 80% - Te: Passe e recepção com JR - Ta: Recepção para frente, observação, tomada de decisão - F: Resistência, agilidade, velocidade, coordenação - P: Responsabilidade						

Anexo 19 – Relatório do jogo (pós o jogo)

Análise pós jogo - FIF-HJK 2006 (2ª jornada)

Organização ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> Muito boa dinâmica, seleção de passe permeável, capacidade de ter bola e encontrar espaços para atacar, ataque à profundidade, passe com seleção avançada, muito boa posse de bola. apenas muitas oportunidades, apenas um gol no gol.
Organização defensiva	<ul style="list-style-type: none"> Muito sólida a estrutura no momento da profundidade. Fase de período muito bem conseguida, apesar da dificuldade de lábios concluir esse fase por não saber os seus erros no jogo. Qualquer dia fomos recuperados muito bem no meio campo avançado e 2 avançados situação de pontas.
Organização defensiva	<ul style="list-style-type: none"> Rápida reação a entrar no meio de bola.
Bola perdida, ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> Quando muito curto devido de estrutura. apenas poucos e muito tempo bastante bem. Continuam a entrar alguns erros de quem passa a bola.
Bola perdida, defensiva	<ul style="list-style-type: none"> Bom organização e tempo de ataque.

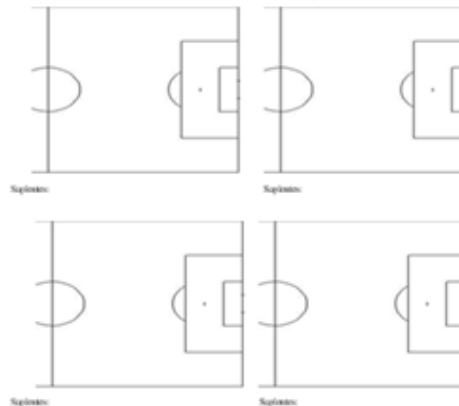
Análise STOT

apenas ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> Capacidade de ter bola durante muito tempo de jogo. apenas muito boa os momentos para atacar e momentos para manter os erros. Continuamos com muitas situações de gol e condições de jogo, no entanto o jogo não estava a ser, excelente período dos ataques que permitiram que a bola chegasse pouco perto ao nosso meio campo em boas condições para avançar mais. Continuamos muito organizados e a não permitir que adversário entre no nosso 1/3, os erros de adversário continuam a ser sempre de longe.
apenas defensiva	<ul style="list-style-type: none"> Pouca troca entre linhas e aproximação dos lábios e não sempre o ataque à profundidade. A finalização do momento, devemos ter consciência estar mais e controlar o jogo, retornar a profundidade mas o jogo estava demasiado avançado não está bem definido e sofrimos novamente um gol porque não está apenas no período na altura necessária. apenas em alguns momentos devemos olhar para o lado contrário e escolher a melhor solução.

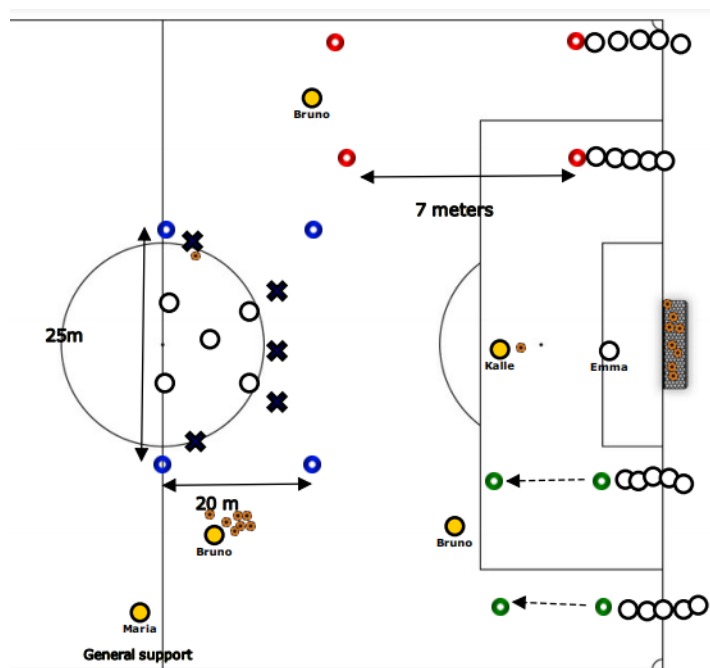
Anexo 20 – Relatório do jogo (pós o jogo)

Outros aspetos a ter em consideração	<ul style="list-style-type: none"> Muito a tentar dos jogadores defensores muito bastante bem, tem estado melhor organização desde que tem atacado a dar mais trabalho e movimento. O espírito de grupo está a crescer, deve-se continuar a trabalhar e a ficar nos pontos positivos do que temos conseguido.
Informação sobre os jogadores	<ul style="list-style-type: none"> apenas dar um jogo muito bom, muito claramente e muito campo, a entender quando temos de atacar, no ter bola. Tudo teve um bom dia de jogo em organização ofensiva mas foi muito eficiente na posse. apenas A, pôde dar mais à equipa. Muito é sempre um elemento a menos dentro do campo, muita dificuldade em colocar a bola para serem jogos equilibrados. Tem de ter mais no primeiro jogo. apenas teve bem como apenas. Após o jogo com os seus erros como sistema mas não conseguimos perceber de bem. Dado ter bem no período, no entanto quando acabamos bola perdemos por falta de qualidade técnica. Mé foi um jogo incrível, bem atacar comente a profundidade mas por não ter sido conseguimos marcar nos momentos decisivos.

Sistema utilizado nos últimos 4 jogos



Anexo 21 – Organização do aquecimento



Anexo 22- Testes físicos (capacidades condicionais), ginásio

October (GYM, Tests, PSE)

Evaluation	Endurance (Yo yo)				Velocity reaction		Velocity endurance			Maximum velocity		Velocity acceleration		Force		
	Distance	Veloc.	VO2m	Result	TYPE A	TYPE B	30M	40M	50M	10 M	18 M	3 M	6 M	Leg Curls	Leg ext.	Squat
Player 1																
Player 2																
Player 3																
Player 4																
Player 5																
Player 6																
Player 7																
Player 8																
Player 9																
Player 10																
Player 11																
Player 12																
Player 13																
Player 14																
Player 15																
Player 16																
Player 17																

Player 18																
Player 19																
Player 20																
Player 21																
Player 22																
Player 23																
Player 24																
Player 25																

Attendance October

	04/10			08/10			11/10			15/10			18/10			22/10			25/10			29/10					
Evaluation	A	PSE	ST	A	PSE	ST	A	PSE	ST	A	PSE	ST	A	PSE	ST	A	PSE	ST	A	PSE	ST	A	PSE	ST			
Player 1																											
Player 2																											
Player 3																											
Player 4																											
Player 5																											
Player 6																											
Player 7																											
Player 8																											
Player 9																											
Player 10																											
Player 11																											
Player 12																											

Anexo 24- Organização semanal do trabalho

Horário/Tarefas	2ªfeira	3ªfeira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
10:00-11:00	PT Sub-13	CT	PT Séniores	PT+C Sub-13	PJ Sub-13	PT Sub-14	PT Sub-13
11:00-12:00	PT Sub-14		CT	PJ Séniores	PJ Sub-13	PT Séniores	
12:00-13:00	PT Séniores		PJ Sub-14	PJ “		CT	
13:00-14:00	PT+C Sub-14		PJ Sub-14+C Séniores			CT Sub-12	
15:30-17:00						VA+T Séniores	T Sub-13
17:00-18:30	T Sub-13	CT Sub-10	T Séniores		J Sub-13 2ªD	VA+T Sub-14	
18:30-20:00	T Sub-14		J Sub-14+CT Sub-8	T Sub-13	J Sub-13 4ªD		
20:00-21:30	T Séniores			J Séniores			
21:30-23:00	CA		VA	VA	VA		

Legenda:

Preparação do jogo (PJ)

Preparação da unidade de treino (PT)

Sessão de treino (T)

Jogo (J)

Convocatória (C)

Vídeo análise própria equipa (VA)

Controlo e avaliação (CA)

Reuniões diretores /jogadores/treinadores (R)