



**Instituto Politécnico de Santarém**

**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**

**Planeamento, Intervenção, Condução e Controlo do Processo de  
Treino e Competição na Equipa sénior da Associação Desportiva  
Nogueirense, época 2014-2015**

*Caracterização da fase de construção do processo ofensivo.*

**Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre  
em Desporto com especialização em Treino Desportivo**

**Franclim Pereira da Silva Maia Carvalho**

**Orientadores**

Professor Eduardo Teixeira

Professor João Paulo Costa

**Rio Maior, 2016**

## Agradecimentos

Primeiramente às pessoas a quem devo tudo os meus pais. Um obrigado enorme por tudo o que me proporcionaram até à data e, acredito, continuarão a proporcionar.

Agradecer, também, ao meu irmão e à minha irmã por todo o amor, ternura e discussões.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior e ao Instituto Politécnico de Santarém pela oportunidade.

Ao Professor João Paulo Costa, por toda a partilha de informação e conhecimento ao longo do tempo em que estive em funções e ao Professor Eduardo Teixeira por toda a exigência e acompanhamento ao longo deste processo.

Ao João Pires, Treinador Principal da Associação Desportiva Nogueirense com quem acredito que tenha ficado uma amizade.

À minha namorada, companheira, mulher por tudo o que passou junto a mim e ainda irá passar.

Por último, deixar uma palavra de apreço a todos os que foram importantes e que não mencionei.

# Índice Geral

Agradecimentos .....	I
Índice Geral .....	II
Índice de Tabelas.....	V
Índice de Imagens .....	VI
Lista de Abreviaturas.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract .....	X
Introdução.....	1
1. Parte I – Componente estágio.....	3
1.1 Introdução .....	3
1.2 Análise / caracterização da entidade acolhedora .....	4
1.2.1 Clube e Envolvimento .....	4
1.2.2 Historial da Associação Desportiva Nogueirense.....	5
1.2.3 Recursos .....	6
1.3 Análise / caracterização da equipa e da intervenção .....	7
1.3.1 Caracterização da equipa .....	7
1.3.2 Caracterização da Intervenção.....	10
1.4 Definição / concretização de objetivos .....	15
2. Parte II – Estudo Científico .....	27
2.1 Introdução .....	27
2.2 Enquadramento teórico .....	29
2.2.1 Futebol – Caracterização do Jogo .....	29
2.2.2 Modelo de jogo .....	30
2.2.3 Modelo de Análise de Jogo .....	31
2.2.3.1 Momentos do jogo.....	32

2.2.4 Processo Ofensivo .....	32
2.2.4.1. As atitudes e comportamentos técnico-táticos de base dos jogadores em processo ofensivo.....	34
2.3 Problema e Objetivos .....	35
2.3.1 O Problema.....	35
2.3.2 Os Objetivos .....	35
2.4 Metodologia .....	36
2.4.1 Caracterização da amostra.....	36
2.3.3 Procedimentos .....	37
2.4.2.1 Tarefas realizadas / protocolos.....	37
2.4.2.2 Instrumentos Utilizados / Recursos .....	37
2.4.2.3 Critérios e Categorias Observadas .....	39
2.4.2.4 Tratamento de dados.....	40
2.4 Apresentação e discussão de resultados .....	40
2.5.1 Pontapé de baliza (PB) .....	41
2.5.1.1 Zona de Execução e Destino do PB .....	41
2.5.1.2 Executante do PB .....	42
2.5.1.3 Recetor do PB.....	42
2.5.1.4 Sequência do PB.....	43
2.5.1.5 Resultado Final do PB.....	43
2.4.2 Pontapé Livre Ofensivo (PLOF).....	44
2.5.2.1 Zona de execução e destino do PLOF.....	44
2.5.2.2. Executante do PLOF .....	45
2.5.2.3. Recetor do PLOF.....	46
2.5.2.4. Sequência do PLOF.....	46
2.5.2.5. Resultado Final do PLOF.....	47
2.5.3 Lançamento de Linha Lateral Ofensivo (LLLOF) .....	47
2.5.3.1. Zona de Execução e Destino do LLLOF .....	48

2.5.3.2. Executante do LLLOF .....	49
2.5.3.3. Recetor do LLLOF.....	49
2.5.3.4. Sequência do LLLOF.....	50
2.5.3.5. Resultado Final do LLLOF.....	50
2.5.4 Passe Proveniente do Meio Campo Ofensivo (PPMCOF).....	51
2.5.4.1. Zona de Execução e Destino PPMCOF.....	51
2.5.4.2. Executante do PPMCOF.....	52
2.5.4.3. Recetor do PPMCOF .....	52
2.5.4.4. Sequência do PPMCOF .....	52
2.5.4.5. Resultado Final do PPMCOF .....	53
2.5.2 Recuperação da Bola (RB) .....	53
2.5.5.1. Zona de Execução e Destino após RB.....	53
2.5.5.2. Executante da RB.....	56
2.5.5.3. Recetor do passe após RB .....	56
2.5.5.4. Sequência da jogada após RB.....	57
2.5.5.5. Resultado Final da jogada após RB.....	57
2.5 Conclusões do estudo .....	59
2.6 Limitações do Estudo .....	61
3 Balanço Final do Relatório de Estágio .....	62
4 Referências Bibliográficas .....	63
5 Anexos.....	66

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Estrutura Técnica e Staff de apoio.....	7
Tabela 2 - Constituição do Plantel.....	8
Tabela 3 - Microciclo Tipo da Intervenção Semanal .....	15
Tabela 4 - Objetivos Formativos Gerais .....	15
Tabela 5 - Classificação Final da 1ª Fase do CNS, Série E .....	22
Tabela 6 - Classificação Final da Fase de Subida do CNS, Zona Sul .....	23
Tabela 7 - Taça de Portugal.....	24
Tabela 8 - Jogos da Amostra .....	37
Tabela 9 - Identificação das zonas do campograma utilizado.....	39
Tabela 10 - Identificação dos jogadores.....	40
Tabela 11 - Identificação da ação.....	40
Tabela 12 - Resultado Final da ação.....	40
Tabela 13 - Zona de execução e destino do Pontapé de Baliza .....	41
Tabela 14 - Executante do Pontapé de Baliza .....	42
Tabela 15 - Recetor do Pontapé de Baliza .....	42
Tabela 16 - Sequência do Pontapé de Baliza.....	43
Tabela 17 - Resultado final do Pontapé de Baliza .....	43
Tabela 18 - Zona de execução e destino do Pontapé Livre Ofensivo.....	45
Tabela 19 - Executante do Pontapé Livre Ofensivo .....	45
Tabela 20 - Recetor do Pontapé Livre Ofensivo.....	46
Tabela 21 - Sequência do Pontapé Livre Ofensivo .....	47
Tabela 22 - Resultado final do Pontapé Livre Ofensivo .....	47
Tabela 23 - Zona de execução e destino do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo .....	48
Tabela 24 - Executante do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo .....	49
Tabela 25 - Recetor do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo.....	50
Tabela 26 - Sequência do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo.....	50
Tabela 27 - Resultado final do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo .....	51
Tabela 28 - Zona de execução e destino do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo.....	51
Tabela 29 - Executante do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo.....	52
Tabela 30 - Recetor do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo .....	52
Tabela 31 - Sequência do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo .....	53
Tabela 32 - Resultado final do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo.....	53
Tabela 33 - Zona de execução e destino da Recuperação de Bola .....	55

Tabela 34 - Executante da Recuperação de Bola .....	56
Tabela 35 - Recetor da Recuperação de Bola.....	57
Tabela 36 - Sequência da Recuperação de Bola.....	57
Tabela 37 - Resultado final da Recuperação de Bola .....	58

## **Índice de Imagens**

Imagem 1 - Símbolo do Clube .....	4
Imagem 2 - Camisola Oficial .....	4
Imagem 3 - Unidade de Treino Tipo.....	12
Imagem 4 - Relatório de Jogo Tipo.....	13
Imagem 5 - Microciclo Tipo.....	18
Imagem 6 - Campograma de referência ao estudo .....	38

## Lista de Abreviaturas

ADN – Associação Desportiva Nogueirense

CNS – Campeonato Nacional de Seniores

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

AFC – Associação de Futebol de Coimbra

TP – Treinador Principal

GR – Guarda Redes

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DC – Defesa Central

MC – Médio Centro

EXT – Extremo

PL – Ponta de Lança

UT – Unidade de Treino

ET – Exercício de Treino

PLOF – Pontapé Livre Ofensivo

PLDF – Pontapé Livre Defensivo

LLLOF – Lançamento Linha Ofensivo

LLLDF – Lançamento Linha Lateral Defensivo

PPMCOF – Passe Proveniente do Meio Campo Ofensivo

PB – Pontapé de Baliza

RB – Recuperação de Bola

RBA – Recuperação de Bola do Adversário

CF – Canto a Favor

OFF – Offside

ANT – Antecipação

RL – Remate ao Lado

NR – Nada a registar

GADFD - Grande Área Defensiva Direita

GADFE - Grande Área Defensiva Esquerda

PADFD - Pequena Área Defensiva Direita

PADFE - Grande Área Defensiva Esquerda

GAOFD - Grande Área Ofensiva Direita

GAOFE - Grande Área Ofensiva Esquerda

PAOFD - Pequena Área Ofensiva Direita

PAOFE - Pequena Área Ofensiva Esquerda

½ DF/CLD – meio-campo Defensivo Corredor Lateral Direito

½ DF/CLE – meio-campo Defensivo Corredor Lateral Esquerdo

½ DF/CCD – meio-campo Defensivo Corredor Central Direito

½ DF/CCE – meio-campo Defensivo Corredor Central Esquerdo

½ /CLD – meio-campo Corredor Lateral Direito

½ /CLE – meio-campo Corredor Lateral Esquerdo

½ /CCD – meio-campo Corredor Central Direito

½ /CCE – meio-campo Corredor Central Esquerdo

½ OF/CLD – meio-campo Ofensivo Corredor Lateral Direito

½ OF/CLE – meio-campo Ofensivo Corredor Lateral Esquerdo

½ OF/CCD – meio-campo Ofensivo Corredor Central Direito

½ OF/CCE – meio-campo Ofensivo Corredor Central Esquerdo

## Resumo

Pretende-se com este relatório apresentar o percurso efetuado, enquanto treinador adjunto, na equipa da Associação Desportiva Nogueirense (ADN), na época desportiva 2014/2015, num contexto semiprofissional, disputando o 3º escalão de futebol em Portugal denominado, Campeonato Nacional de Seniores (CNS).

O presente relatório está dividido em quatro capítulos. O primeiro relacionado com a atividade de estágio, onde se apresenta, staff e jogadores, competições disputadas e a atividade desenvolvida, num segundo capítulo apresenta-se o estudo aplicado sobre a caracterização da 1ª fase de construção do processo ofensivo.

No terceiro capítulo apresentamos as conclusões e no quarto e último capítulo elaboramos um balanço final do estágio.

Para o estudo procedemos à análise e observação de 8 jogos, 4 na condição de visitado e 4 na condição de visitante, todos eles na 1ª Fase do CNS, Série E.

A análise das ações, Pontapé de Baliza (PB), Pontapé Livre Ofensivo (PLOF), Lançamento de Linha Lateral Ofensivo (LLLOF) e Recuperação de Bola (RB) ocorridas no meio-campo defensivo e do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo (PPMCOF), foi realizada através do software de edição e análise de vídeo SportsCode Pro 8.4.1, sendo que para o tratamento dos dados utilizou-se a estatística descritiva através do Microsoft Office Excel 2013.

Com o estudo concluímos que a ação que ocorreu mais vezes foi a RB, num total de 199, em contraste com o PPMCOF que ocorreu por 6 ocasiões. Destacamos o GR2 e o DC2 na 1ª fase de construção como jogadores de referência para darem início a este processo. O jogador que mais vezes recebeu a bola foi o PL1 recebendo 16 com origem em PB, 10 em PLOF, 9 em LLLOF e 31 em RB, sendo assim a principal referência da equipa nestas 4 ações analisadas.

Estes dados demonstram que a equipa privilegia o jogo longo e direto, de forma a chegar à baliza adversária no menor período de tempo possível.

**Palavras-chave:** Futebol; Pontapé de baliza; Pontapé Livre Ofensivo; Lançamento de Linha Lateral Ofensivo; Passe Proveniente do Meio-Campo Ofensivo; Recuperação de Bola; Observação

## Abstract

The aim of this report shows the route made as assistant coach in Team Sports Association Nogueirense (DNA), the sports season 2014/2015, a semi-professional context, playing the 3rd level of football in Portugal called, National Senior Championship (CNS).

This report is divided into four chapters. The first related to the stage of activity where it stands, staff and players, played competitions and the activity carried out in a second chapter presents the study applied to the characterization of the 1st phase of construction of the offending process.

In the third chapter we present the conclusions and the fourth and final chapter prepared a final assessment stage.

For the study proceeded to the analysis and observation of 8 games, 4 in visiting condition and 4 in visitor status, all of them in the 1st CNS Phase, Series E.

The analysis of the actions, Goal Kick (PB), Free Kick Offensive (PLOF), Sideline Launch Offensive (LLLOF) and Ball Recovery (RB) occurred in defensive midfield and Pass Coming from midfield Offensive (PPMCOF), was performed using the editing software and video analytics SportsCode Pro 8.4.1, and for the processing of data was used descriptive statistics using Microsoft Office Excel 2013.

In the study we concluded that the action that occurred most often was the RB, a total of 199, in contrast to the PPMCOF which occurred 6 times. We highlight the GR2 and DC2 in the 1st construction phase as reference players to give start to this process. The player who most often received the ball was getting PL1 16 originating in PB, 10 in PLOF, 9 in LLLOF and 31 RB, so the main reference of the team analyzed these 4 actions.

These data demonstrate that the team favors the long straight game in order to reach the opponent's goal in the shortest possible time.

**Keywords:** Football ; Goal kick ; Free kick Offensive; Launch Sideline Offensive; Pass Coming from Midfield Offensive ; Ball recovery; Observation

## Introdução

Com um passado sempre ligado ao futebol, enquanto atleta federado dos 10 aos 23 anos e treinador desde os 23 anos até à data, sentimos necessidade de adquirir conhecimentos e competências ao nível académico para exercer a função de treinador de uma forma mais capaz. Esta necessidade é fundamentada pelo facto da nossa área de licenciatura não ser em desporto, mas sim em Turismo, realizada na Escola Superior de Educação de Coimbra.

Em simultâneo à nossa licenciatura frequentámos os cursos de treinador de futebol, organizados pela Associação de Futebol de Coimbra e Federação Portuguesa de Futebol, de grau I e grau II, de forma a possuímos formação na área do desporto, modalidade futebol.

Com a possibilidade de realização de Mestrado em Treino Desportivo – opção futebol, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior concretizamos o nosso objetivo de formação académica na área do desporto.

O facto de termos um familiar a residir em Rio Maior contribui para a escolha do Mestrado mas, acima de tudo, o plano de estudos deste, o horário das aulas e a carga horária referente à especialização técnica na modalidade de futebol foram fatores determinantes para a escolha.

Por conseguinte, elaborou-se o presente relatório no âmbito da Unidade Curricular de Estágio integrada no 2º ano do curso de Mestrado em Treino Desportivo – opção futebol na Escola Superior de Desporto de Rio Maior pertença ao Instituto Politécnico de Santarém.

A opção pela realização do relatório de estágio, em detrimento da elaboração de dissertação, deveu-se às perspetivas de estarmos envolvidos no meio, trabalhar no terreno e travar novos conhecimentos.

Entrando no clube já com a época a decorrer, em novembro, desempenhámos as funções de treinador adjunto/observador (estagiário) da equipa técnica liderada pelo mister João Pires.

As funções desempenhadas na estrutura técnica foram as seguintes: participação ativa no controlo e avaliação do processo de treino bem como do seu planeamento, tendo ainda a observação e análise do adversário a nosso cargo, quer em formato digital quer *in loco*.

Para uma melhor compreensão do presente relatório optámos por dividir o mesmo em quatro partes: relatório de atividade de estágio, estudo aplicado, conclusões e balanço final do estágio.

Agregado a este relatório entregámos um dossiê com os microciclos e respetivas unidades de treino, com os relatórios de observação elaborados enquanto estivemos em funções e as fichas de jogo referentes aos jogos efetuados desde que entrámos no clube.

## 1. Parte I – Componente estágio

Serve o presente capítulo para apresentar toda a informação referente ao estágio realizado na equipa sénior da Associação Desportiva Nogueirense (ADN).

### 1.1 Introdução

Como referido anteriormente, o Mestrado em Treino Desportivo – opção futebol da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, possibilitou-nos escolher entre a realização de uma dissertação ou a realização de um estágio com um estudo agregado. Pela componente prática, a possibilidade de desenvolver competências no terreno optámos pela realização da componente de estágio.

Surgindo a possibilidade de integrarmos a equipa sénior da ADN, através de um convite endereçado por parte do Vice-Presidente para a área do futebol, resolvemos aceitar o desafio. Agregando a nossa necessidade de realização de estágio para concluir o grau de formação académico acima citado, ao facto de podermos integrar o corpo técnico de uma equipa sénior (foi sempre a nossa prioridade) a competir num campeonato nacional, considerou-se o momento ideal para este passo na nossa formação enquanto treinador de futebol.

Nesta primeira parte, relativa à componente de estágio, realiza-se uma apresentação da ADN, referindo a sua história e palmarés, os recursos e infraestruturas existentes. De seguida, faz-se uma apresentação do respetivo staff técnico e plantel da época 2014-2015, a nossa performance desportiva, no que aos resultados desportivos diz respeito, nas diferentes competições nomeadamente, Campeonato Nacional de Seniores (CNS) 1ª fase série E, CNS fase de subida zona sul e Taça de Portugal e as nossas funções e tarefas ao longo deste processo.

No ponto seguinte definem-se os objetivos traçados para este estágio subdivididos pelos Objetivos Formativos Gerais (enquanto Treinador); pelos Objetivos de Intervenção Técnico-Pedagógica, especificamente, tarefas de planeamento (Microciclos; Unidades de Treino e Exercícios de Treino), tarefas de intervenção (Instrução; Feedback; Controlo; Condução; Gestão e Organização; Clima e Disciplina) e tarefas de análise, controlo e observação (relatórios; análises; registos de treino); Objetivos Competitivos (relativos à 1ª fase da Série E do Campeonato Nacional de Seniores e à Fase de Subida do respetivo Campeonato e, relativos, à Taça de Portugal); Objetivos Complementares (potenciação de jovens jogadores).

A finalizar este capítulo temos o ponto de Análise / Balanço do estágio onde faremos uma súmula de toda a experiência acumulada com o estágio, apresentaremos aspetos positivos e menos positivos e sugestões de melhoria.

## 1.2 Análise / caracterização da entidade acolhedora

Iremos, de seguida, caracterizar a ADN, apresentando a sua história, palmarés e infraestruturas disponíveis.

### 1.2.1 Clube e Envolvimento

A entidade acolhedora foi a Associação Desportiva Nogueirense (ADN), clube inscrito na Associação de Futebol de Coimbra (AFC), localizado na freguesia de Nogueira do Cravo, município de Oliveira do Hospital.



Imagem 1 - Símbolo do Clube



Imagem 2 - Camisola Oficial

Atualmente com uma equipa no escalão de traquinas/petizes, uma no escalão de benjamins, outra no escalão de infantis, iniciados, juvenis, juniores, a equipa sénior e ainda uma equipa de veteranos, o clube conta com aproximadamente 160 atletas nos seus quadros.

É no escalão sénior que incide o projeto do malogrado Presidente, Pedro Marques. Com uma ascensão notória com a conquista da Divisão de Honra da Associação Futebol de Coimbra na época 2009/2010, bem como a conquista da Taça e Supertaça do distrito de Coimbra nessa

mesma época, o clube cimentou posição a nível nacional, tendo disputado a subida de divisão na extinta 3ª Divisão Nacional até às últimas jornadas acabando por subir na época 2012/2013 ao atual CNS com a extinção, como já referido, da 3ª Divisão Nacional.

Disputando, neste momento, os seus jogos no Estádio de Santo António com capacidade para 3000 lugares, de piso sintético. De referir que o mesmo sofreu obras de melhorias na época 2013/2014 nomeadamente na colocação de cadeiras na bancada coberta, melhorias nos balneários e na criação de um posto médico.

Acabámos por conseguir a melhor classificação de sempre do clube, indo disputar a fase de subida do CNS pela primeira vez, apesar do campeonato se disputar nestes moldes apenas desde a época 2013/2014.

### **1.2.2 Historial da Associação Desportiva Nogueirense**

Fundada a 01 de junho de 1973, a ADN tem uma história bem mais antiga. O clube teve início na década de 20 com o nome de Sporting Club Nogueirense, passando na década seguinte a designar-se como Operário Futebol Clube em homenagem à classe operária da época e que era a base dessa equipa.

Somente na década de sessenta surge como equipa federada nos antigos campeonatos da FNAT com o nome de Grupo Desportivo da Casa do Povo de Nogueira do Cravo, posteriormente Grupo Desportivo de Nogueira do Cravo. Face ao sucesso da equipa pouco tempo demorou a ser fundada oficialmente a Associação Desportiva Nogueirense que passou desde então a disputar os campeonatos distritais da AFC, colecionando desde então diversos títulos e várias subidas de divisão.

Os últimos anos foram de crescimento sustentado, num projeto a médio prazo definido pelo malogrado Presidente Pedro Marques. A AD Nogueirense cimentou a sua posição a nível Nacional, tendo disputado o título de Campeão Nacional da 3ª Divisão até à última jornada nas suas últimas participações, subindo à 2ª Divisão Nacional, onde se estreou na época 2012/2013.

A única modalidade praticada no clube é o futebol. Indicamos as conquistas mais significativas da entidade:

- Campeão da 3ª Div. Distrital da AF Coimbra - **1973/74 - 1983/84**
- Campeão Distrital da Div. Honra da AF Coimbra - **1996/97 - 2009/10**

- Vencedor da Taça da AF Coimbra - **2004/05 - 2009/10**
- Vencedor da Supertaça da AF Coimbra – **2010**

### 1.2.3 Recursos

O complexo desportivo do clube possui os seguintes espaços físicos:

- Um campo de futebol de 11 de piso sintético, com a marcação de um campo de futebol de 7;
- Quatro balneários para os jogadores se equiparem durante a semana de treinos e um para os treinadores. De referir que os balneários onde os treinadores se equipam são os balneários dos árbitros em competição;
- Uma arrecadação para o material de treino;
- Uma rouparia;
- Um posto médico;
- Um ginásio;
- Duas bancadas cobertas;
- Um café/bar explorado por concessão;
- Uma sede do clube com salas de reuniões;
- Dois WC's públicos.

Em termos gerais o clube tem as condições mínimas necessárias, ainda assim consideramos importante a construção de outro campo de futebol, pode ser apenas com as dimensões de futebol de 7, dado o número elevado de praticantes que o clube apresenta neste momento.

Quanto a recursos humanos o clube possui com contrato:

- Uma Técnica de equipamentos / limpeza (contrato de trabalho);
- Um Coordenador do futebol de formação (estágio profissional);
- Um estagiário / adjunto da equipa sénior (estágio profissional).

Sem contrato de trabalho o clube possui:

- Seis treinadores principais (seniores, juniores, juvenis, iniciados, infantis e traquinas);
- Oito treinadores adjuntos (seniores, juniores, juvenis, iniciados, infantis e traquinas);
- Um fisioterapeuta;
- Um coordenador futebol.

No anexo 5 apresentamos o organograma da direção em funções na época 2014/2015.

### 1.3 Análise / caracterização da equipa e da intervenção

Iremos subdividir este ponto em duas partes. Na primeira apresentaremos a estrutura técnica, staff de apoio, plantel e competições disputadas e na segunda parte onde iremos caracterizar a nossa intervenção nomeadamente, as nossas funções e tarefas, o nosso trabalho semanal e o nosso microciclo tipo.

#### 1.3.1 Caracterização da equipa

Na tabela 1, apresentada abaixo temos a constituição da equipa técnica bem como todo o staff de apoio.

Da estrutura apresentada apenas Eu, Franclim Carvalho, com a função de Treinador Adjunto/Estagiário e a Sra. Susana Costa, com a função de Técnica de Equipamentos possuíamos contrato de trabalho a full-time no clube, sendo que Eu estava ao abrigo do programa de estágios profissionais e a Sra. Susana Costa possuía contrato de trabalho a full-time. Por outro lado apenas referir que o João Pires, Treinador Principal exercia a profissão de Professor de Educação Física em Oliveira do Hospital, assim como o Paulo Cunha, Treinador Adjunto, exercia a mesma função mas na área de Viseu, já o João Rocha, Treinador de Guarda-Redes tinha como principal atividade a área comercial de vendas, o Paulo Rodrigues, Fisioterapeuta trabalhava na sua área de formação, Fisioterapia, numa clínica de Oliveira do Hospital e, por fim, o Sr. José Carlos Cunha já se encontrava reformado.

Nome	Data de nascimento	Função
João Pires	1979-04-13	Treinador Principal
Paulo Cunha	1972-10-21	Treinador Adjunto
Franclim Carvalho	1987-03-30	Treinador Adjunto/Estagiário
João Rocha	1976-04-06	Treinador de Guarda Redes
Paulo Rodrigues	1976-11-13	Fisioterapeuta
José Carlos Cunha	1965-12-25	Coordenador Futebol
Susana Costa	1973-07-10	Técnica Equipamentos

**Tabela 1 - Estrutura Técnica e Staff de apoio**

Na tabela 2 apresentamos os jogadores que constituíam o plantel, bem como a sua data de nascimento, nacionalidade, posição no terreno de jogo e número da camisola.

O plantel era constituído por 3 guarda-redes, 7 defesas, 7 médios e 8 avançados perfazendo um total de 25 jogadores.

NOME	DATA DE NASCIMENTO	NACIONALIDADE	POSIÇÃO	Nº CAMISOLA
Miguel Valença	1989-12-15	Portuguesa	Guarda-redes	1
Ruca	1990-01-07	Portuguesa	Guarda-redes	24
Pedro Salvado	1997-01-11	Portuguesa	Guarda-redes	12
Marco Simões	1989-04-01	Portuguesa	Defesa	3
Rui Daniel	1982-07-04	Portuguesa	Defesa	4
Gomes	1994-03-03	Guineense	Defesa	13
Rodolfo Lourenço	1991-07-15	Portuguesa	Defesa	2
Daniel Saraiva	1995-06-07	Portuguesa	Defesa	16
Rafa	1993-05-20	Portuguesa	Defesa	5
Pedro Gouveia	1995-09-08	Portuguesa	Defesa	14
Diogo Melo	1988-05-11	Portuguesa	Médio-Centro	6
Carlos Santos	1985-05-30	Portuguesa	Médio-Centro	7
Mário Jorge	1988-04-16	Portuguesa	Médio-Centro	8
Daycson	1994-05-10	Brasileira	Médio-Centro	22
Issouf	1992-02-07	Maliana	Médio-Centro	25
Barbas	1996-11-18	Portuguesa	Médio-Centro	s/n
Miguel Garcia	1997-06-26	Portuguesa	Médio-Centro	s/n
João Olavo	1991-04-01	Brasileira	Avançado	9
Alex	1985-07-05	Portuguesa	Avançado	10
Camará	1993-01-06	Costa-marfinense	Avançado	11
Henrique	1995-07-06	Portuguesa	Avançado	17
André Jorge	1994-09-27	Portuguesa	Avançado	18
Tony	1983-10-30	Portuguesa	Avançado	20
Bruno Lima	1994-04-04	Brasileira	Avançado	21
Gil	1994-10-18	Guineense	Avançado	23

Tabela 2 - Constituição do Plantel

### Competições disputadas

O clube esteve a disputar o terceiro escalão do futebol nacional, denominado à data Campeonato Nacional de Seniores (CNS). Campeonato este que era constituído por oito séries de dez equipas cada.

Numa primeira fase as equipas de cada série jogaram entre si a duas voltas para apurar os dois primeiros classificados, que lhes assegurou o acesso a uma segunda fase para disputar a subida à 2ª Liga. Os dois primeiros classificados das séries A, B, C e D constituíram a fase de subida zona norte e os dois primeiros classificados das séries E, F, G e H constituíram a fase de subida zona sul. Todas estas dezasseis equipas asseguraram a manutenção aquando da passagem para esta fase, entrados nesta fase partiram com zero pontos e disputaram a sua zona a duas voltas, o primeiro classificado de cada zona assegurou o acesso direto à 2ª Liga Portuguesa, disputando entre si, num só jogo em campo neutro, o campeão do CNS da época 2014 / 2015 e o segundo classificado de cada série disputaram num play-off a duas mãos (visitado e visitante) a subida à 2ª Liga Portuguesa.

Os últimos seis classificados de cada série jogaram entre si de novo a duas voltas, partindo com metade dos pontos somados na primeira fase, para assegurar a manutenção no CNS. Os últimos dois classificados desta fase de manutenção desceram diretamente aos campeonatos distritais e o antepenúltimo classificado foi jogar uma liguilha com outro antepenúltimo de outra série (a sorteio) em duas mãos para definir quem foram as outras quatro equipas a descer aos campeonatos distritais.

Apesar de apenas termos iniciado as nossas funções no dia 5-11-2014, após a jornada 8; à data da nossa entrada no clube a equipa tinha 8 pontos em 8 jogos disputados, apresentando a média de um ponto por jogo, acabando por fazer 22 pontos nas restantes 10 jornadas da 1ª fase, fazendo uma média de 2,2 pontos por jogo, pontuação essa que nos permitiu assegurar a manutenção no mês de janeiro e dar-nos acesso a disputar a fase de subida, zona sul do CNS.

Após garantida a manutenção, fruto do 2º lugar obtido na 1ª fase, apresentamos a classificação final da fase de subida zona sul. Finalizando com 15 pontos esta fase, acabámos por ser o 3º melhor ataque e ficando no 6º lugar. Fomos regulares nesta fase apresentando duas vitórias e um empate em casa e duas vitórias e dois empates fora terminando com quatro derrotas na condição de visitado e três derrotas na condição de visitante.

No que à Taça de Portugal diz respeito importa referir que fomos eliminados desta competição na 1ª eliminatória com uma equipa da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Coimbra no dia 6 de setembro. Ainda não estávamos em funções no clube. Após o resultado de 1-1, o Febres Sport Clube acabou por ganhar nas grandes penalidades por 4-2.

De registar que o Febres Sport Club foi eliminado na 2ª eliminatório com uma derrota por 6-0 frente ao Clube Desportivo Trofense, na casa deste.

### **1.3.2 Caracterização da Intervenção**

No subponto “Análise / caracterização da equipa e da intervenção” iremos detalhar todas as nossas funções, tarefas, trabalho semanal e respetiva carga horário e microciclo tipo.

#### **Funções desempenhadas:**

As funções desempenhadas foram a de treinador adjunto da equipa sénior da ADN. No total a equipa técnica era constituída por 4 elementos, nomeadamente o Mister João Pires, treinador principal (TP), o Paulo Cunha, treinador adjunto/preparador físico, o João Rocha, treinador de guarda-redes e por nós.

Agregado à componente de estágio inserida no plano de Mestrado em Treino Desportivo – opção Futebol, conjugámos a realização de um estágio profissional de forma à remuneração condizer com o trabalho efetuado e o tempo / disponibilidade despendidos.

#### **Tarefas:**

Inerente à função de Treinador Adjunto / Estagiário exercemos várias tarefas específicas dentro de cada momento.

#### **Planeamento:**

Desde sempre que apenas utilizámos o planeamento semanal e de unidade de treino. Sendo esta tarefa maioritariamente exercida pelo Treinador Principal, este considerava suficiente e indicado este tipo de planeamento em detrimento do planeamento meso ou anual. Na sua opinião, o planeamento a médio/longo prazo neste escalão competitivo não se enquadra devido à mescla de jogadores com variadas atividades profissionais que compunham o plantel. Agregado a este facto estava, na sua opinião, o momento da nossa entrada em funções, visto que a equipa já se encontrava em competição tivemos como prioridade os resultados imediatos em detrimento da melhoria de performance.

O nosso microciclo tipo, apresentado na imagem 3 era composto por quatro unidades de treino com folga no dia após o jogo, segunda-feira, e no dia antes do jogo, sábado. No que se refere a

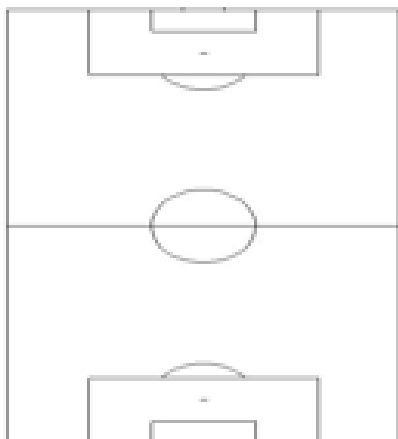
conteúdo podemos afirmar que a primeira unidade de treino da semana se realizava à terça-feira, destinada à recuperação ativa dos jogadores mais utilizados e à resistência específica de jogo dos menos utilizados, não utilizados e não convocados; com o segundo treino da semana, quarta-feira, destinado ao trabalho de força, treino em espaço reduzido e organização defensiva; o treino de quinta-feira destinava-se ao jogo em espaço mais alargado e organização ofensiva e a última unidade de treino semanal, registava-se à sexta-feira, tendo presente no seu conteúdo velocidade de reação, jogo lúdico, organização ofensiva e esquemas táticos.

Sendo o planeamento do microciclo elaborado pelo Treinador Principal era facultado à restante equipa técnica durante o dia de segunda-feira, da respetiva semana, de forma a estarmos identificados com a ideia presente para cada semana de trabalho.

Já a Unidade de Treino Tipo, apresentada na imagem 4, era planeada pelo TP com algumas sugestões da nossa parte e do Paulo Cunha. Visto que realizávamos observação direta do adversário seguinte sugeríamos, ao longo da semana, algumas ideias para trabalharmos a nossa equipa consoante o que poderíamos vir a encontrar.

O planeamento da UT era efetuado uma hora e meia antes de cada sessão de treino, ou seja, a partir das 18horas, visto que cada sessão de treino tinha início às 19:30. Visto que tínhamos como base o previsto no planeamento do microciclo definíamos apenas os exercícios de treino adequados para a sessão.

TREINO N.º: 1 MICROCICLO: 1 VOLUME: + util: 50' - uti: 75' INT: + uti: Baixa; - uti: Média/Alta DATA: 04-11-2014  
 OBJETIVOS: + uti: Recuperação Ativa; - uti: resistência específica de jogo  
 LESIONADOS: NR



**Atletas mais utilizados:**

---

Parte inicial: 30' CR + 5' alongamentos

---

Parte principal: Meio-fundo 30'; CC 5'

---

Parte final: Flexibilidade 10'

---

Tempo Total: 50'

---



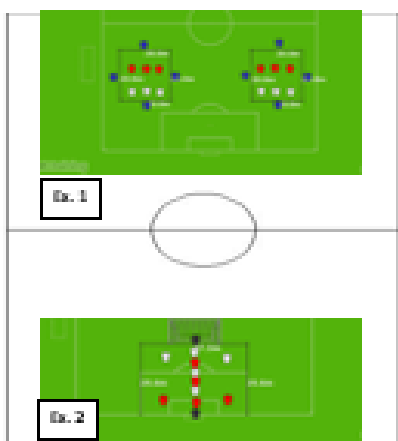
---



---



---



**Atletas menos utilizados/não utilizados:**

---

Parte inicial: 30' CC + 5' Alongamentos dinâmicos

---

Parte Principal: Ex. 1: 3x3 dentro do espaço delimitado com 4 apoios por lado. For dentro jogamos a 2 toques, apoios jogam a 1 toque. Há sempre um apoio que repete, objetivo de manter a posse de bola, utilizando os apoios e no momento defensivo defender em triângulo, evitando o passe entre linhas. 3x3'15" com 30" micropausa. TT: 30'

---

Ex. 2: GR+3x2+GR; Jogo a 3 toques; Muita intensidade; Muita finalização. Quem faz golo fica com posse de bola. 3x25" com 2" de micropausa; ao intervalo trocamos de campo. TT: 35'

---

Parte final: Alongamentos 5'

---



---



---

Imagem 3 - Unidade de Treino Tipo

**Intervenção:**

Como referimos anteriormente exercemos as funções de Treinador Adjunto / Estagiário, acumulando ainda as funções de Observador do adversário.

As tarefas executadas na função de Treinador Adjunto cingiram-se pela participação, ainda que de forma reduzida, no planeamento; pela intervenção no processo de treino com a condução de exercícios de treino, controlo dos tempos dos mesmos e sessões de treino, feedback e planeamento e execução dos esquemas táticos ofensivos e defensivos. A presença no processo

de treino foi sempre uma constante durante as quatro unidades de treino que compunham o microciclo tipo.

Na última unidade de treino semanal trabalhávamos, sobre a nossa instrução, os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Existindo uma ideia padrão, alterávamos, pontualmente, consoante o adversário que iríamos encontrar. Tínhamos sempre 30 minutos, aproximadamente, para trabalhar este momento de jogo na sessão de treino antes do jogo.

Enquanto Observador as tarefas consistiam na visualização do jogo do adversário seguinte, com a elaboração de um relatório de jogo onde apresentássemos o adversário nos quatro momentos de jogo (organização defensiva e ofensiva e transição defensiva e ofensiva) bem como dos esquemas táticos defensivos e ofensivos do adversário. Referíamos ainda as características individuais de cada jogador do adversário, com pontos forte e aspetos possíveis de explorar por nós e o resultado do jogo. Na imagem 4 apresentamos um relatório de jogo tipo.

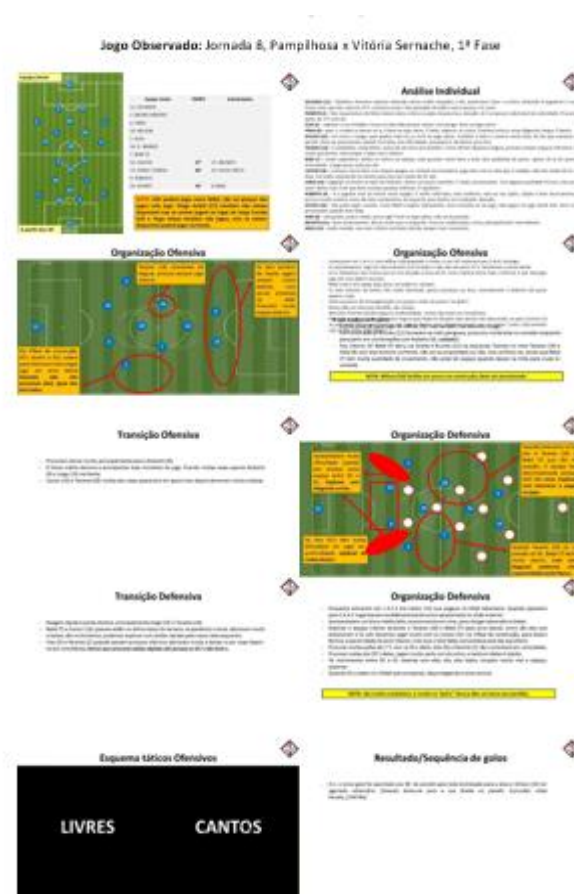


Imagem 4 - Relatório de Jogo Tipo

**Condução:**

A condução dos ET era realizada em conjunto por toda a equipa. Muitas das vezes estávamos com o Paulo Cunha no mesmo ET e o TP noutra espaço com outro grupo de jogadores. A instrução e feedback transmitidos no decorrer da sessão de trabalho eram maioritariamente feitos pelo TP exceto no caso de dividirmos o grupo em 2 ou mais grupos de trabalho, aí a instrução era efetuada pelo treinador que conduzia o exercício. Normalmente no primeiro treino da semana o TP ficava com os jogadores menos utilizados em conjunto com o Paulo Cunha e nós ficávamos com os jogadores mais utilizados de forma a realizar uma recuperação ativa através de exercícios que privilegiassem a baixa intensidade e complexidade. No treino de quarta-feira, se trabalhássemos por setores também dividíamos o grupo e a instrução, no entanto poderíamos trabalhar a organização defensiva e/ou o trabalho de força com o grupo todo junto e aí a instrução já era efetuada pelo TP. Na sessão de quinta-feira trabalhávamos com o grupo todo junto, chegámos a fazer muitas vezes “treino conjunto” e, na sessão de sexta-feira éramos nós que conduzíamos o treino dos esquemas táticos, fazendo sempre com o grupo completo, com ou sem oposição ativa ou passiva.

**Controlo:**

O controlo do processo de treino e exercícios de treino no que ao tempo diz respeito era executado em sintonia com o treinador principal. Após o planeamento efetuado tentávamos cumprir com o traçado, a dinâmica das cargas / volume eram controlados pelo TP aquando do planeamento.

Consideramos pertinente inserir neste item o controlo da fadiga / recuperação muscular, sendo este efetuado pelo Fisioterapeuta através da realização de banhos de gelo à terça-feira, quarta-feira, sexta-feira e ao domingo quando jogávamos em casa e através de banho quente e massagem à quinta-feira.

De referir ainda que efetuávamos pesagem aos atletas antes do primeiro treino do microciclo e antes do treino de quinta-feira, de forma a termos valores de referência para nos guiarmos ao longo da época.

O nosso trabalho semanal resultava numa carga horária de cerca de 15 horas semanais divididas em 6 horas de planeamento, 6 horas de trabalho de campo (sessões de treino), 1h30 minutos de observação (jogo do adversário) e 1h30 minutos de viagem e preparação para observação.

Na tabela 3 apresenta-se a intervenção semanal enquanto estagiário.

Microciclo Tipo							
Dia da semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Hora	18 horas		18 horas	18 horas	18 horas	13:30	
Local	Escritório	Estádio	Estádio	Estádio	Estádio	Escritório	Jogo observado
Intervenção	Elaboração de relatório de observação do adversário e respetivo envio para o TP.	Planeamento da sessão de treino; Controlo e intervenção nos ET dos atletas menos utilizados e/ou não convocados.	Planeamento da sessão de treino; Controlo e intervenção nos ET.	Planeamento da sessão de treino; Controlo e intervenção nos ET.	Planeamento da sessão de treino; Controlo e intervenção nos esquemas táticos.	Identificação com adversário que irá ser observado (local de jogo, jogadores indisponíveis, equipa habitual).	Viagem para efetuar observação do adversário e respetiva observação.

Tabela 3 - Microciclo Tipo da Intervenção Semanal

## 1.4 Definição / concretização de objetivos

Definimos objetivos aquando da elaboração do projeto de estágio. De seguida apresentamos os objetivos traçados à data e a devida justificação para o cumprimento ou não dos mesmos.

### 1.4.1. Objetivos Formativos Gerais

Enquanto treinador em formação planeou-se cinco objetivos formativos gerais que apresentamos na tabela 4.

Objetivos	Concretizados	
	Planeados	Sim Não
a) Adquirir novos conhecimentos e competências ao nível do treino;		✓
b) Estreitar relações com pessoas do meio envolvente;		✓
c) Abrir novas portas de entrada com perspetivas futuras de trabalho;		✓
d) Acompanhar o planeamento, participar na execução, controlo e avaliação do processo de treino da equipa;		✓

Tabela 4 - Objetivos Formativos Gerais

#### a) Adquirir novos conhecimentos e competências ao nível do treino;

Deparámo-nos com uma ideia fixa por parte do TP no que toca ao seu modelo de jogo e de treino. Apesar do seu modelo de treino não ser elaborado com base no adversário seguinte, acabou por apresentar excelentes resultados. Trabalhámos essencialmente com base na nossa ideia de jogo, e nos nossos princípios. Nunca descurando o adversário, mas com o principal foco

na nossa equipa. Na nossa opinião o facto de o Treinador Principal conhecer muito bem o campeonato e a série onde estivemos inseridos influenciou o nosso modelo de treino e de jogo.

**b) Estreitar relações com pessoas do meio envolvente;**

Estabelecemos relações com os treinadores da ADN que não conhecíamos (entrámos no clube através do vice-presidente).

O Mister João Pires, Treinador Principal, com muitos anos de clube conhecedor máximo do mesmo e da série onde estivemos inseridos; O Mister Paulo Cunha, treinador adjunto, com muitos anos de futebol, maioritariamente a nível distrital; O Mister Bernardo Rocha, treinador de guarda-redes, novo na função, mas com uma vontade enorme em aprender; e com o Sr. Cunha, coordenador do futebol, pessoa conhecedora do futebol, com muitos contactos, conhecedor de muito jogador da nossa série. Foi para nós uma aprendizagem constante com estas pessoas com quem estabelecemos contacto diário, para além do futebol acabámos por estabelecer uma relação de amizade com o João Pires.

Estabeleceu-se também contactos contantes com empresários/agentes de futebol, procuravam-nos para tentar colocar jogadores seus no nosso clube. Não temos dúvidas que a nossa excelente campanha em termos de resultados desportivos contribuiu para o fortalecimento desta rede de contactos.

**c) Abrir novas portas de entrada com perspectivas futuras de trabalho;**

Deixou-se uma porta aberta para se voltar a trabalhar na ADN, dada a forma como sempre fomos tratados pelas pessoas do clube, o respeito que sempre demonstraram e o facto de ainda existir contacto constante com elementos da direcção.

Se pensarmos na perspectiva de trabalho num patamar competitivo superior acabámos por estabelecer relações com diversos agentes do meio, empresários, treinadores, dirigentes, jogadores e, no nosso entender, todos estes agentes do futebol acabam por ser uma via de promoção.

Se falarmos na nossa estrutura técnica podemos afirmar que todos, neste momento, abordam o futebol como part-time na sua vida, têm a sua atividade profissional durante o dia e o futebol num horário pós-laboral, de qualquer das formas, todos eles de uma abertura excepcional e possuidores de alguns contactos no meio.

Terminada esta época ingressámos no futebol profissional, na 1ª Liga Portuguesa como Treinador Adjunto da Associação Académica de Coimbra, OAF através do Mister José Viterbo, Treinador Principal, com quem já tínhamos trabalhado duas épocas no futebol distrital de Coimbra.

Não temos dúvidas que a realização deste estágio contribui muito para a nossa melhor preparação para um desafio no futebol profissional.

**d) Acompanhamento do planeamento, intervenção, controlo e avaliação do processo de treino da equipa;**

O planeamento era maioritariamente feito pelo Treinador Principal, fomos apresentando sugestões de planeamento, de exercícios de treino que visassem a organização defensiva e/ou ofensiva tendo em conta o adversário que iríamos encontrar. O facto de observarmos o adversário seguinte permitia-nos ter um conhecimento capaz de nos possibilitar estas sugestões ao longo da época. Tendo sempre abertura do TP para estas sugestões sentimos sempre que este preferia manter rotinas, focar o planeamento na nossa equipa, com exercícios padrão, colocando uma ou outra variante diferente, dependendo do adversário em questão.

Quanto à execução estávamos no terreno no trabalho semanal, durante os treinos, ministrando alguns ET, controlando os tempos juntamente com o Paulo Cunha e dirigindo os treinos dos esquemas táticos, ofensivos e defensivos. Por norma realizávamos este trabalho na última sessão semanal, antes da competição, sexta-feira.

No controlo e avaliação, definíamos tarefas consoante os exercícios de treino, controlando o tempo e regras em conjunto com o Paulo Cunha e o TP dando feedbacks e corrigindo quando necessário. Sugerimos algumas vezes colocar objetivos pontuais em determinados exercícios, mas o TP entendeu por bem manter a dinâmica realizada por ele até à data. Tivemos UT em que fomos mais liberais chegando a fazer jogo em campo inteiro, ou pelas áreas de futebol de 11, denominado “Liga Europa”, costumávamos realizar este tipo de treino à quinta-feira.

**1.4.2. Objetivos de Intervenção Técnico-Pedagógica**

Tendo em conta as funções atribuídas apresentamos as tarefas assumidas, estratégias utilizadas para a sua realização, opções metodológicas e um balanço sobre os resultados obtidos.

### 1.4.2.1 Tarefas de Planeamento

Como já referimos anteriormente, o nosso planeamento foi feito através de microciclos, unidades de treino e exercícios de treino.

No nosso entender o planeamento através de microciclo ajusta-se à nossa forma de pensar o treino e preparação da equipa. Com um microciclo tipo, apresentado na imagem 5, assente em quatro unidades de treino com folga no dia após a competição e no dia que antecede a competição.

		 <b>Microciclo 1</b>						
Dia Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo	
Dia Mês	03-11-2014	04-11-2014	05-11-2014	06-11-2014	07-11-2014	08-11-2014	09-11-2014	
Nº Treino	<b>FOLGA</b>	Treino Nº 1	Treino Nº 2	Treino Nº 3	Treino Nº 4	<b>FOLGA</b>	9ª Jornada	
Hora		19:30	19:30	19:30	19:30		15 Horas	
Local		Estádio de Santo António	Estádio de Santo António	Estádio de Santo António	Estádio de Santo António		Estádio de Santo António	
Conteúdo	Volume: 65'	Volume: 90'	Volume: 90'	Volume: 85'	<b>AD NOGUEIRENSE</b>  <b>9ª Jornada</b>  <b>FC Pampilhosa</b>  Material: 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes.			
	Intensidade: Baixa/Alta	Intensidade: Alta	Intensidade: Alta	Intensidade: Média/Baixa				
	<b>Objetivos</b> - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados.	<b>Objetivos</b> - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva.	<b>Objetivos</b> - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Atq/Def; Transições Def/Atq.	<b>Objetivos</b> - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos.				
	Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes.	Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes.	Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes.	Material: 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes.				

Imagem 5 - Microciclo Tipo

Nestas quatro unidades de treino procurámos trabalhar dentro da nossa ideia de jogo. Realizando no primeiro treino do microciclo uma recuperação ativa com os jogadores mais utilizados, que realizaram pelo menos 60' de jogo, através de corrida de recuperação, futevolei, meinhos, exercícios de posse em espaços mais alargados, circulações ofensivas sem oposição e flexibilidade, enquanto que os jogadores menos utilizados, não utilizados e não convocados realizavam um treino em regime de resistência específica de jogo assente em oscilação de intensidade e tempos de recuperação, exercícios com ou sem finalização, ações de 1\*1, 2\*1, 2\*2, 3\*2, 3\*3, situações de jogo formal com GR + 5\*5 + GR ou GR + 6\*6 + GR dependendo do número de jogadores disponíveis. No segundo treino do microciclo, no dia de quarta-feira, realizávamos exercícios em espaços reduzidos, trabalho de força, organização defensiva, neste treino já todos os atletas treinavam integrados em conjunto. No treino de quinta-feira trabalhávamos em espaços mais alargados, organização ofensiva, jogo formal (por vezes a campo inteiro). Terminávamos a semana com o treino de sexta-feira em que realizávamos em

velocidade de reação, jogo lúdico, circulações ofensivas com e sem oposição, esquemas táticos defensivos e ofensivos.

Este é o nosso microciclo padrão, trabalhando com intensidade alta no primeiro treino para os atletas que não jogaram e/ou jogaram menos e a trabalhar em intensidade baixa para quem jogou pelo menos 60' no jogo, intensidade alta no treino de quarta e quinta feira e baixando a intensidade no treino de sexta-feira com o grupo todo.

Planeávamos as UT no próprio dia, tendo em conta o planeado nos microciclos para cada UT, planeando os ET que compunham cada UT tendo em conta o dia da semana e o objetivo que pretendíamos para cada dia sessão.

#### **1.4.2.2 Tarefas de Intervenção**

Tendo em conta que as nossas tarefas foram apresentadas aquando da nossa chegada ao clube optámos por cumpri-las rigorosamente e de forma a alargar o leque de tarefas nomeadamente no que à instrução na intervenção diz respeito.

##### A intervenção:

Na instrução, limitada na fase inicial, começámos por tê-la única e exclusivamente no treino de sexta-feira aquando trabalhávamos os esquemas táticos. Com o decorrer da época e a confiança do TP fomos tendo mais instrução no processo de treino, nos ET de organização e no treino dos menos utilizados e/ou não convocados. Neste primeiro treino da semana ficávamos com o TP com o grupo de jogadores não convocados e/ou não utilizados, instruindo constantemente com foco na reação à perda da bola, na redução de espaços ao adversário e no trabalho a alta intensidade. Nos treinos de quarta e quinta-feira, aquando da realização do trabalho de organização intervimos menos visto que o TP conduzia estes momentos da UT.

##### O controlo:

O controlo dos tempos de exercício e recuperação foi sempre efetuado por nós e pelo Paulo Cunha. Seguindo o planeamento procurávamos gerir a sessão de treino de forma a ter o máximo de tempo útil na relação com o tempo total. Os sinais transmitidos pelos atletas quanto à fadiga e percepção dos ET foram sempre condicionantes para o tempo de exercício previsto e tempo de exercício real, muitas das vezes tivemos que prolongar o tempo de exercício face ao planeado devido à demora de compreensão por parte dos atletas, outras vezes tivemos que reduzir o tempo de exercício ao que estava previsto devido ao elevado índice de fadiga apresentado por alguns atletas.

A gestão e organização:

Como referido no ponto da intervenção fomos nós e o Paulo Cunha que gerimos os tempos dos ET em cada UT tendo sempre em conta o aspeto da fadiga apresentado pelos jogadores e a perceção destes nos ET efetuados.

A organização da sessão de treino era efetuada sempre uma hora e meia antes desta. Preparávamos a sessão, planeando os ET e os tempos dentro do previsto no microciclo e definíamos tarefas para todos os elementos da equipa técnica para a sessão de trabalho.

O clima e disciplina:

Como é natural a relação entre elementos pertença a um grupo terá que ser salutar de forma a atingir os objetivos coletivos traçados, ainda assim bem sabemos que pequenas discussões fazem parte da convivência diária entre seres do mesmo grupo. Neste aspeto temos que afirmar que o nosso grupo foi fantástico, acreditamos que os bons resultados desportivos tenham contribuído para tal.

Não tendo a famosa “caixinha” de multas, todos os meses nos juntámos para um jantar de equipa após o pagamento do vencimento por parte da direção. Estes momentos de convivência fora das instalações desportivas permitiram-nos fortalecer laços e conhecer-nos melhor.

Aquando da nossa entrada já existia um regulamento interno do clube que resolvemos não alterar, esta opção acabou por se revelar acertada visto que não tivemos problemas com qualquer atleta do grupo ao longo da época.

**1.4.2.3 Tarefas de Análise, Controlo e Observação**

Elaborámos um dossier, que anexamos ao presente relatório de estágio, com os microciclos, as UT e os relatórios de observação de jogo do adversário.

Este dossier serve como complemento ao relatório com todo o trabalho que foi efetuado durante o estágio.

Todos os treinos estão presentes no dossier citado tal como todos os microciclos. Anexámos ainda os relatórios de observação de jogo do adversário efetuados unicamente por nós. Estes tinham como objetivos identificar o comportamento do adversário nos quatro momentos do jogo mais os esquemas táticos, possíveis aspetos a explorar e pontos a anular do adversário. No subponto “Caracterização da intervenção”, do presente relatório, apresentamos um relatório de jogo do adversário realizado à data.

Elaborámos ainda uma lista de possíveis reforços para a época seguinte tendo em conta o orçamento do clube, a área de residência dos atletas e a qualidade destes. Lista apresentada no anexo 1.

#### 1.4.2.4 Objetivos Competitivos

No início da época o clube tinha duas competições para disputar, Campeonato Nacional de Seniores e Taça de Portugal, aquando da nossa entrada em funções a equipa já tinha sido eliminada da Taça de Portugal na 1ª eliminatória.

##### 1.4.2.4.1 Campeonato Nacional de Seniores

Os objetivos traçados para esta competição foram única e exclusivamente a manutenção na prova, quer pela direção quer pela equipa técnica.

A organização da competição permitiu atingir este objetivo logo na 1ª fase com a obtenção de um dos dois primeiros lugares. Garantindo-se, assim, o acesso à fase de subida e por conseguinte a manutenção.

Colocado por nós, equipa técnica, como objetivo para esta 1ª fase da competição a classificação final num dos dois primeiros lugares de forma a garantirmos a manutenção nesse momento. Este objetivo foi atingido depois de uma 2ª volta fantástica da nossa parte, acabando por terminar em 2º lugar com 30 pontos, atingindo assim o objetivo primordial para a época em curso.

De referir que iniciámos funções no dia 5-11-2014, após a jornada 8; à data da nossa entrada no clube a equipa tinha 8 pontos em 8 jogos disputados, apresentando a média de um ponto por jogo, acabando por fazer 22 pontos nas restantes 10 jornadas da 1ª fase, fazendo uma média de 2,2 pontos por jogo, pontuação essa que nos permitiu assegurar a manutenção no mês de janeiro e deu-nos acesso a disputar a fase de subida, zona sul do CNS.

Na tabela 5 mostramos a classificação final da 1ª fase do CNS, Série E, onde estivemos inseridos, que nos garantiu a manutenção no CNS para a época 2015-2016.

POS.	EQUIPA	PTS	J	V	E	D	GM	GS
1	<b>Sport Benf C</b> <b>Branco</b>	42	18	13	3	2	34	13

POS.	EQUIPA	PTS	J	V	E	D	GM	GS
2	<b>AD Nogueirense (Coimbra)</b>	30	18	9	3	6	27	22
3	<b>GD Vitória Sernache</b>	28	18	7	7	4	20	14
4	<b>GD Sourense</b>	27	18	8	3	7	20	18
5	<b>FC Pampilhosa</b>	27	18	8	3	7	17	17
6	<b>FC Oli Hospital</b>	24	18	5	9	4	22	21
7	<b>Naval</b>	23	18	7	2	9	16	24
8	<b>SPG C Pombal</b>	19	18	5	4	9	19	28
9	<b>GD Tourizense</b>	18	18	5	3	10	19	21
10	<b>Mortagua Fut.Clube</b>	12	18	3	3	12	11	27

Tabela 5 - Classificação Final da 1ª Fase do CNS, Série E

Fonte: fpf.pt

Após garantida a manutenção, fruto do 2º lugar obtido na 1ª fase, apresentamos a classificação final da fase de subida zona sul. Finalizando com 15 pontos esta fase, acabámos por ser o 3º melhor ataque e ficando no 6º lugar. Fomos regulares nesta fase apresentando duas vitórias e um empate em casa e duas vitórias e dois empates fora terminando com quatro derrotas na condição de visitado e três derrotas na condição de visitante.

POS.	EQUIPA	PTS	J	V	E	D	GM	GS
1	<b>Clube Desp. Mafra</b>	28	14	8	4	2	15	8

POS.	EQUIPA	PTS	J	V	E	D	GM	GS
2	<b>Casa Pia ATL Clube</b>	27	14	8	3	3	19	9
3	<b>C.Operario Desp</b>	24	14	7	3	4	17	12
4	<b>Sport Benf C Branco</b>	22	14	6	4	4	14	14
5	<b>Caldas Sport Clube</b>	16	14	3	7	4	11	13
6	<b>AD Nogueirense (Coimbra)</b>	15	14	4	3	7	16	16
7	<b>S União 1º Dezembro</b>	12	14	3	3	8	6	15
8	<b>Louletano DC</b>	9	14	2	3	9	11	22

Tabela 6 - Classificação Final da Fase de Subida do CNS, Zona Sul

Fonte: fpf.pt

#### 1.4.2.4.2 Taça de Portugal

Atualmente esta competição é encarada pelos clubes prioritária visto que, para além do aspeto desportivo, traz benefícios financeiros. Os clubes que passam às eliminatórias seguintes vão recebendo verbas, sempre em crescendo, da parte da FPF. Face a isto a direção tinha como objetivo chegar o mais longe possível na competição de forma a promover o clube e fazer face ao orçamento para a época desportiva com as receitas “extra” das passagens de eliminatória.

Quando entrámos em funções a equipa já tinha sido eliminada da competição, logo na 1ª eliminatória com uma equipa da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Coimbra no dia 6 de setembro. Após o resultado de 1-1, o Febres Sport Clube acabou por ganhar nas grandes penalidades por 4-2.

Na tabela 7 apresentamos o resultado final do jogo que ditou a eliminação da prova.

06 SETEMBRO 2014



**Febres  
Sport  
Club**

06-09-2014 16:00H

**5**

-

**3**

**AD  
Nogueirens e  
(Coimbra)**



**Tabela 7 - Taça de Portugal**

Fonte: fpf.pt

O objetivo para esta competição não foi assim concretizado. Este resultado frente a uma equipa de um escalão inferior contribui, acreditamos, para o despedimento do anterior treinador.

De registar que o Febres Sport Club foi eliminado na 2ª eliminatório com uma derrota por 6-0 frente ao Clube Desportivo Trofense, na casa deste.

### **1.4.3 Objetivos Complementares**

Após apresentarmos e analisarmos todos os objetivos traçados para a época 2014-2015 consideramos pertinente apresentar um objetivo complementar, mais especificamente a potenciação de jovens jogadores.

#### **1.4.3.1 Potenciação de Jovens Jogadores**

Tínhamos alguns atletas nestas condições, sendo o caso mais específico o Henrique, atleta da formação da ADN, que já tinha ido treinar ao Sporting CP e chegou nesta época à idade de atleta sénior. O Henrique acabou por não ter a esperada afirmação, esperávamos mais dele mas talvez as expectativas fossem demasiado elevadas. O Daycson foi treinar ao Vitória de Guimarães no final da 1ª fase durante uma semana, bem como o Issouf foi treinar ao Tondela no mesmo período, também durante uma semana, o Ruca transferiu-se para o Ac. Viseu em janeiro e o Rodolfo foi para o Olhanense na época 2015/2016. Acabámos por ter muita visibilidade, principalmente após atingirmos a fase de subida. Pela primeira vez o clube viu sair dois jogadores para um campeonato profissional (Ruca em janeiro e Rodolfo em julho), este facto enche-nos de orgulho e permite-nos ter atingido mais um objetivo traçado aquando da nossa chegada.

## 1.5 Análise / Balanço do Estágio

O balanço que faço do estágio é extremamente positivo. Apesar de ter entrado em funções no decorrer da competição, apenas em novembro, creio que a integração foi rápida, compensando esta entrada durante a época.

A minha intervenção foi aumentando com o decorrer do estágio, o aumento de confiança da parte do TP permitiu ter cada vez mais intervenção no processo de treino. O facto de dirigir o treino dos esquemas táticos deu-me a possibilidade de vivenciar no terreno a condução e gestão do processo de treino de uma equipa sénior no terceiro escalão do futebol nacional.

Todo este processo de aprendizagem tornou-me mais capazes para desempenhar a função de treinador.

O facto de ter realizado observação e análise do adversário, durante o estágio, permitiu-me adquirir novas competências e analisar o jogo de outra forma, mais fria, mais calculista, conseguindo observar todos os momentos do jogo na maioria das equipas e a sua identidade. Considero muito importante possuir uma ideia base para a realização de um relatório de observação assente em 3 aspetos: classificação atual do adversário e condição em que se realiza o jogo; jogadores disponíveis e atmosfera que rodeia o local do jogo; e o comportamento da equipa nos quatro momentos do jogo mais esquemas táticos. Estas são as traves mestras para a realização de um relatório de observação, agregado a estas temos uma panóplia de informações e ferramentas que podemos utilizar se estiverem ao nosso dispor como por exemplo, realização e edição de vídeos.

O ponto menos positivo deste estágio foi sem dúvida a pouca participação no planeamento, apesar de acompanhar a ideia do TP, de este explicar a sua ideia no planeamento dos microciclos, considero que teria sido importante uma maior participação nesta tarefa visto que defendo um planeamento realizado com ênfase na nossa equipa mas, também, tendo em conta o que vamos encontrar no jogo.

A realização do estudo científico no estágio possibilitou a observação da equipa mais detalhadamente no momento da organização ofensiva, aferir do seu comportamento consoante a ideia do TP e identificar uma forma de jogar, a nossa forma de jogar. Após a análise dos resultados obtidos verifica-se um comportamento padrão na nossa primeira fase de construção.

As vivências, trocas de experiências e formas de estar de todos nós, equipa técnica e jogadores, fez-me evoluir enquanto homem, enquanto agente do futebol e, acima de tudo, treinador. Acredito que este processo foi extremamente importante para a minha formação, o facto de estar neste momento no futebol profissional deve-se muito a este caminho percorrido.

## 2. Parte II – Estudo Científico

### 2.1 Introdução

Ao optarmos pela vertente de estágio para concluir o nosso mestrado em Treino Desportivo tivemos que realizar um estudo científico dentro da nossa entidade acolhedora.

Percebendo o contexto onde estivemos inseridos na época 2014-2015, 3º escalão do futebol nacional sénior, competição essa denominada de Campeonato Nacional de Seniores (CNS), e tendo em conta o feedback que tivemos após uma reunião com o TP, sobre a sua ideia de jogo, considerámos pertinente analisar a 1ª fase de construção da equipa onde realizámos o estágio, AD Nogueirense.

O facto de tanto treinadores como atletas terem outra atividade profissional e treinarem apenas ao final do dia criou alguma curiosidade na forma de trabalhar e pensar do treinador principal da equipa, nesta fase do processo ofensivo, e a forma como a equipa se comporta em competição na fase de construção do processo ofensivo.

Atualmente, tanto media, como adeptos, treinadores, dirigentes e/ou jogadores falam dos sistemas demasiados defensivos, da pouca espetacularidade do jogo, realçando mesmo que apenas em Inglaterra essa espetacularidade existe.

Garganta (1997) refere que os jogadores, treinadores e espetadores adquirem experiências positivas quando o processo ofensivo leva à criação de oportunidade de golo.

Nos últimos anos, o processo ofensivo tem-se constituído uma preocupação para todos os que querem ver aumentada a eficácia deste, com vista ao aumento do número de golos (Teixeira, 2009).

Castelo (1996) afirma que, é para este objetivo que os jogadores nesta fase orientam as suas intenções e ações, pois só através do processo ofensivo se marcam golos e se vencem jogos.

Será então importante perceber qual o comportamento da equipa, em competição, nesta fase do processo ofensivo, verificar se existem comportamentos padrão que vão de encontro ao modelo de jogo adotado por nós aquando da nossa entrada em funções.

Da análise dos 5 jogos das finais dos campeonatos do Mundo e da Europa no período compreendido entre 1982 e 1990, no que concerne à análise das fases do processo ofensivo

podemos apurar que em 75% das ações ofensivas só se observou a fase de construção, em 13% das ações ofensivas se observou a fase de criação de situações de finalização e somente em 12% se observou a fase de finalização consubstanciada por comportamentos técnico-táticos de remate. Sendo que em 7% destas situações de finalização teve finalização com poucas possibilidades de golo, 4% com grandes possibilidades de concretizar o dolo e 1% concretizou o golo (Castelo, 1996).

Os resultados deste estudo levam-nos a considerar que o tema escolhido é pertinente devido à quantidade de ações que decorrem nesta fase do processo ofensivo.

Assim, optou-se por escolher como tema de estudo dentro da realização do estágio *“Caracterização da 1ª fase de construção do processo ofensivo.”*

## 2.2 Enquadramento teórico

Após decidirmos realizar o estudo sob forma de caracterizar a 1ª fase de construção da equipa é-nos implícito realizar uma breve caracterização do jogo de futebol, do modelo de jogo de uma equipa, do modelo de análise de jogo e do processo ofensivo de uma equipa para demonstrarmos a pertinência do tema.

### 2.2.1 Futebol – Caracterização do Jogo

O futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em 2 equipas numa relação de adversidade - rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória (Castelo, 1996).

Trata-se de uma modalidade em que os jogadores estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade entre ambas, onde existe uma luta constante pela posse de bola, respeitando as regras, com o objetivo de introduzir a mesma o maior número de vezes possível na baliza do adversário, evitando que este faça o mesmo (Garganta, 1998).

A natureza do jogo de futebol fundamenta-se no seu carácter "lúdico, agonístico e processual, em que os 11 jogadores que constituem as duas equipas, encontram-se numa relação de adversidade típica não hostil - denominada de rivalidade desportiva" (Castelo, 1996).

Segundo Garganta & Pinto (1994), além desta relação de oposição entre equipas em confronto, existe também uma relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, que ocorre num contexto aleatório e volátil que traduz a essência deste jogo. Esta é a razão pela qual estes autores os classificam como jogos de oposição.

Com o objetivo de simplificar o jogo de futebol para melhor o compreendermos, podemos identificar duas grandes fases, cuja finalidade encerra em objetivos perfeitamente opostos, nomeadamente, a fase defensiva e a fase ofensiva (Garganta, 1997).

O jogo evidencia dois processos perfeitamente distintos, que refletem clara e fundamentalmente diferentes conceitos, objetivos, princípios, atitudes e comportamentos tático-técnicos, sendo determinados pela condição de posse ou não da bola (Castelo, 1994). As fases, ofensiva e defensiva, embora constituindo-se sob uma oposição lógica, são no fundo, o

complemento uma da outra, ou seja, cada uma delas está intimamente implicada pela outra (Castelo, 1994).

No entanto, o futebol não é apenas um jogo desportivo coletivo, ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1998).

Atualmente, o Futebol reclama a especialização de diferentes funções e tarefas - do jogador ao treinador, do médico ao fisioterapeuta, do chefe de departamento ao presidente do clube - pelo que exige, cada vez mais, dos seus intervenientes, competências e conhecimentos em quantidade e qualidade adequadas (Garganta, 2001).

### **2.2.2 Modelo de jogo**

O modelo de jogo é entendido como uma ideia de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade (Oliveira, 2003). Este autor acrescenta que o modelo de jogo se constrói continuamente por estar permanentemente aberto a acrescentos individuais e coletivos, nunca será um dado adquirido. Esta ideia fundamenta a opinião de (Oliveira, 2003) que afirma que o modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução. A forma de pensar do TP assenta nos seus princípios e subprincípios que irão gerar o comportamento da equipa em competição.

Podemos afirmar que a ideia de jogo do treinador é um fator importantíssimo na organização da sua própria equipa pois, segundo Oliveira, se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como no coletivo, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado (2003).

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

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

O modelo de jogo é considerado o ponto de partida para o planeamento do processo de treino (Garganta & Pinto, 1998; Garganta, 2000; Leal & Quinta, 2001) e deve estar sempre presente neste (Resende, 2002), através dos exercícios realizados (Azevedo, 2011).

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

A ideia de jogo do treinador que, no fundo determinará o seu modelo de jogo, é constituída por princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa (Leal & Quinta, 2001).

Os princípios de jogo, ou do modelo de jogo, são um conjunto de regras orientadoras da ação do jogador na busca das soluções mais adequadas para os problemas do jogo (Garganta & Pinto, 1998).

### **2.2.3 Modelo de Análise de Jogo**

Atribuímos larga importância à observação da equipa adversária pois, uma equipa profissional deve conhecer a forma de jogar da equipa adversária para ter informação sobre as qualidades do adversário no plano técnico, tático, físico e psicológico (Amieiro, 2005) e (Castelo et al., 2000).

Ventura (2013) afirma que o principal objetivo da observação e análise de jogo é obter informação detalhada, e de qualidade, da atividade competitiva da sua equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino.

Segundo Garganta (1997) a observação e análise de jogo é uma forma de interpretar a organização e as ações que promovem a qualidade do jogo, e tornar os conteúdos do treino mais específicos, por forma a estabelecer planos táticos mais adequados (Ventura, 2013; Sarmiento, Pereira et al. 2014).

Assim, podemos afirmar que o modelo de análise de jogo, o que analisamos, irá influenciar o nosso processo de treino e a preparação da nossa equipa para o que o jogo exigir.

### 2.2.3.1 Momentos do jogo

Para Azevedo (2011) a divisão do jogo de futebol em momentos de jogo não procura quebrar a sua lógica, pois estes momentos estão articulados e acontecem numa dependência relacional mútua, conferindo ao jogo um carácter fluído, contínuo e não faseado ou quebrado.

Um estudo de Sarmiento, Pereira et al. (2014), mostra-nos que os treinadores portugueses tendem a analisar o jogo de futebol dividindo-o em quatro momentos de jogo: organização ofensiva; organização defensiva; transição defesa-ataque; transição ataque-defesa.

De referir que os treinadores afirmaram que, para além dos momentos do jogo, analisam também os esquemas táticos ofensivos e defensivos e as características individuais dos jogadores.

A divisão do jogo nos quatro momentos permite-nos reduzir a complexidade sem perder a articulação com o todo, devido à relação entre os momentos, não nos esquecendo dos esquemas táticos.

### 2.2.4 Processo Ofensivo

O processo ofensivo representa uma das fases fundamentais do jogo de futebol. Este processo é objetivamente determinado, "pela equipa que se encontra de posse de bola, com vista à obtenção do golo, sem cometer infrações às leis do jogo" (Teodorescu, 1984).

Os autores Ardá Suárez et al. (2002), Garganta (1997) e Queirós (1986), defendem que o processo ofensivo ocorre no desenvolvimento da fase de ataque, onde se consideram todas as ações que ocorrem após a recuperação da posse da bola e a sua manutenção; cessa com a perda da posse da bola.

Este estabelece a forma geral de organização das ações dos jogadores no ataque, estabelecendo um conjunto de princípios que visam a racionalização da fase ofensiva, de forma a assegurar a progressão/finalização e a manutenção da posse de bola (Castelo, 1996).

Castelo (1996) afirma que quando determinada equipa está de posse de bola, para além de poder concretizar o objetivo do jogo - o golo, poderá igualmente:

- ✓ Controlar o ritmo específico do jogo, pois, em função do resultado (numérico) momentâneo é que se poderão contrapor ações técnico-táticas que acelerem ou diminuam este ritmo;
- ✓ Surpreender a equipa adversária através de mudanças contínuas de orientação das ações técnico-táticas e atempadamente fazer uma ocupação racional do espaço de jogo em função dos objetivos táticos da equipa;
- ✓ Obrigar os adversários a passarem por longos períodos sem a posse da bola, levando-os a entrar em crise de raciocínio tático e, conseqüentemente, a expô-los a respostas táticas erradas em função das situações de jogo; e, recuperar fisicamente com o mínimo de risco.

Castelo (1996) caracteriza o processo ofensivo em três subfases:

- ✓ A **construção do processo ofensivo** procura assegurar, em última análise, o deslocamento da bola da zona de recuperação para as áreas vitais do terreno de jogo. É a fase do ataque mais fácil e frequentemente observável despendendo-se igualmente maior tempo para a sua concretização. Consta de circulações, combinações e ações táticas individuais e coletivas visando a progressão da bola para as zonas propícias à finalização. A circulação da bola pelos vários jogadores é realizada de uma forma contínua, fluente e eficaz, evitando-se ao máximo a sua interrupção (perda da posse da bola), criando-se uma contínua instabilidade e conseqüentemente desequilíbrios na organização defensiva adversária.
- ✓ **Criação de situações de finalização** é a fase do processo ofensivo, que visa fundamentalmente assegurar nas zonas predominantes de finalização, a desorganização do método defensivo adversário criando-se os pressupostos mais vantajosos, através de ações técnico-táticas individuais e coletivas, para a concretização imediata do objetivo do jogo. Sendo efetuado numa zona do espaço de jogo onde afluem um grande número de jogadores (essencialmente em atitude defensiva), é nesta fase do ataque que culminam as combinações "mais ricas" do ponto de vista tático (binómio espaço/tempo), pois, só assim é possível provocar as roturas necessárias à implementação da fase seguinte, isto é, a fase de finalização.
- ✓ A **finalização**, propriamente dita, é a fase do processo ofensivo que tem como objetivo a ação técnico-tática individual (remate) que culmina todo o trabalho da equipa com vista à obtenção do golo. Desenrola-se numa zona restrita do terreno de jogo, onde a pressão dos adversários é elevada e o espaço de realização é diminuta.

#### 2.2.4.1. As atitudes e comportamentos técnico-táticos de base dos jogadores em processo ofensivo

Segundo Castelo (1996):

1. Procura obstinadamente o golo tentando objetivá-lo o maior número de vezes, devendo refletir concretamente a conceção e o método de jogo, previamente preconizado pela equipa.
2. Após a recuperação da posse da bola muda de uma atitude defensiva para uma atitude ofensiva, alicerçada em rápidas movimentações, para que o adversário não tenha o tempo necessário para organizar convenientemente as suas ações defensivas, quer individual como coletivamente.
3. Quando de posse de bola, o jogador deve compreender a sua corresponsabilidade pela manutenção da sua posse e pela sua cota parte na concretização do objetivo do ataque - o golo. Deverá penetrar sempre que as circunstâncias assim o permitam, evitando que o seu adversário direto oriente os seus comportamentos técnico-táticos para zonas menos importantes.
4. Assegura a ocupação racional do espaço, consoante as necessidades determinadas pelas diferentes situações de jogo, devido às infiltrações dos seus companheiros noutras posições e funções táticas. Articulando um posicionamento variável (distância, ângulo, comunicação), tendo em conta para além da bola posições relativas dos companheiros e adversários, o estado do terreno de jogo, as condições climatéricas e a zona do campo.
5. Procura executar constantemente ações de cobertura/apoio, em ordem a tornar a tarefa do companheiro de posse de bola, o mais simples possível, consubstanciada na criação de um maior número de hipóteses para que este decida pelo comportamento técnico-tático mais eficaz à solução tática das situações momentâneas de jogo, sabendo assim afastar-se, ou aproximar-se, do companheiro de posse de bola para criar espaços que possam ser imediatamente ocupados e explorados pelos seus companheiros (com ou sem a posse da bola), ou para fazer deslocar o adversário direto para uma posição mais desfavorável, em sintonia com o trabalho da equipa.
6. Utiliza todo o espaço de jogo - largura e profundidade, na procura permanente de criação e exploração de espaços livres nas zonas vitais do terreno, com vista à instabilidade da equipa adversária, tentando espartilhar a sua organização defensiva em ordem à objetivação de uma progressão e finalização eficazes. Aproveita assim todos os momentos de desequilíbrio da

equipa adversária, deslocando-se sincronizadamente com a movimentação global da sua equipa para o seio dessas zonas explorando esses espaços de jogo.

7. Conhece perfeita e corretamente os princípios gerais e específicos do ataque, estabelecendo uma linguagem comum com os seus companheiros. Mesmo quando não estão envolvidos na situação de jogo (centro da ação), devem consciencializar e valorizar constantemente a sua contribuição para o desenvolvimento do processo ofensivo da sua equipa. Tornando o jogo imprevisível do ponto de vista defensivo e previsível do ponto de vista ofensivo dissimulando assim as verdadeiras intenções táticas, e obrigando os adversários a não poderem antecipar as ações executadas nas situações de jogo.

8. Conhece e domina perfeitamente todas as ações predominantes na execução dos esquemas táticos estudados e treinados.

## 2.3 Problema e Objetivos

### 2.3.1 O Problema

Sabendo que os jogadores de futebol apresentam um comportamento adaptativo, de constante interação com os colegas de equipa e adversários, é conveniente a realização de estudos que tenham em conta a organização do jogo a partir das sequências das ações da equipa, tal como as características dos processos que conduzem a diferentes produtos (Garganta, 1997).

Segundo os autores Castelo (2009); Garganta (2007) e Sarmiento (2012) a observação e análise do jogo permite-nos identificar possíveis variáveis que condicionam o rendimento das equipas e dos jogadores, tendo influência no desenvolvimento do processo de treino e, também, na gestão das equipas na competição (Garganta, 2007).

Face ao tema escolhido para estudo, dentro do estágio realizado, apresentamos como problema:

Que tipo de comportamentos adotam os jogadores em competição relativamente à primeira fase de construção?

### 2.3.2 Os Objetivos

- a) Observar e analisar a 1ª fase de construção de jogo da equipa a partir dos lances de Pontapé de Baliza;

- b) Observar e analisar a 1ª fase de construção de jogo da equipa a partir dos lances de Pontapé Livre Ofensivo;
- c) Observar e analisar a 1ª fase de construção de jogo da equipa a partir dos lances de Lançamento de Linha Lateral Ofensivo;
- d) Observar e analisar a 1ª fase de construção de jogo da equipa a partir de ações de Recuperação de Bola;
- e) Observar e analisar a 1ª fase de construção de jogo da equipa a partir dos lances de Passe Proveniente do ½ campo Ofensivo.

## 2.4 Metodologia

### 2.4.1 Caracterização da amostra

Definiu-se como amostra os oito primeiros jogos da segunda volta da 1ª fase do CNS, Série E. Entrámos em funções em novembro, ou seja, com a época a decorrer, excluimos a última jornada da segunda volta para ter quatro jogos na condição de visitado e quatro na condição de visitante.

Jornada	Adversário	Condição	Resultado do jogo	Número de ações no jogo
10ª	Vit. de Sernache	Visitado	2-0 (vitória)	PLOF - 11 LLOF - 13 PPMCOF - 1 PB - 9 RB - 52
11ª	Tourizense	Visitante	4-0 (derrota)	PLOF - 7 LLOF - 10 PPMCOF - 0 PB - 8 RB - 17
12ª	Sp. Pombal	Visitante	0-1 (vitória)	PLOF - 8 LLOF - 7 PPMCOF - 1 PB - 7 RB - 32
13ª	Mortágua	Visitado	1-0 (vitória)	PLOF - 9 LLOF - 12 PPMCOF - 1 PB - 8 RB - 20
				PLOF - 9 LLOF - 2

14 <sup>a</sup>	Benf. Cast. Branco	Visitante	2-3 (vitória)	PPMCOF - 0 PB - 14 RB - 18
15 <sup>a</sup>	Naval	Visitado	4-0 (vitória)	PLOF - 6 LLOF - 13 PPMCOF - 0 PB - 9 RB - 23
16 <sup>a</sup>	Ol. Hospital	Visitante	1-1 (empate)	PLOF - 11 LLOF - 11 PPMCOF - 2 PB - 5 RB - 16
17 <sup>a</sup>	Sourense	Visitado	3-2 (vitória)	PLOF - 8 LLOF - 6 PPMCOF - 1 PB - 14 RB - 21

Tabela 8 - Jogos da Amostra

### 2.3.3 Procedimentos

#### 2.4.2.1 Tarefas realizadas / protocolos

Para a realização deste estudo, acompanhámos o planeamento que foi feito, maioritariamente, pelo TP, como referido anteriormente, tivemos intervenção na execução dos exercícios de treino e observámos e analisámos os primeiros oito jogos da segunda volta da 1<sup>a</sup> fase, em formato de vídeo, seleccionando os momentos necessários para a obtenção de resultados pretendidos com o estudo.

Os jogos foram gravados em campo aberto (existindo a limitação da altura da câmara nos estádios onde ocorreram as gravações) e copiados posteriormente para um PC.

Efetuámos um estudo descritivo observando e analisando os oito jogos seleccionados em formato de vídeo de forma a tentar visualizar os comportamentos padrão da equipa na 1<sup>a</sup> fase de construção.

#### 2.4.2.2 Instrumentos Utilizados / Recursos

Utilizámos o *software SportsCode Pro 8.4.1*, de edição de vídeo e análise desportiva (para qualquer desporto coletivo), optámos pela utilização deste pelo facto de estarmos a trabalhar num clube da 1<sup>a</sup> Liga Portuguesa na época 2015/2016, data em que finalizámos o estudo, e ser este o *software* usado pelo clube.

Após a edição de vídeo, feita no *software* supracitado, os dados foram inseridos no *software Microsoft Office Excel 2013* para tratamento estatístico, optando por realizar uma análise descritiva.

Como inicialmente estava previsto, utilizou-se o instrumento de observação criado e validado por Loureiro (2014). A utilização do cronograma proposto pelo autor permitiu-nos analisar os dados recolhidos de uma forma objetiva, possibilitando uma leitura facilitada das zonas de ação mais utilizadas.

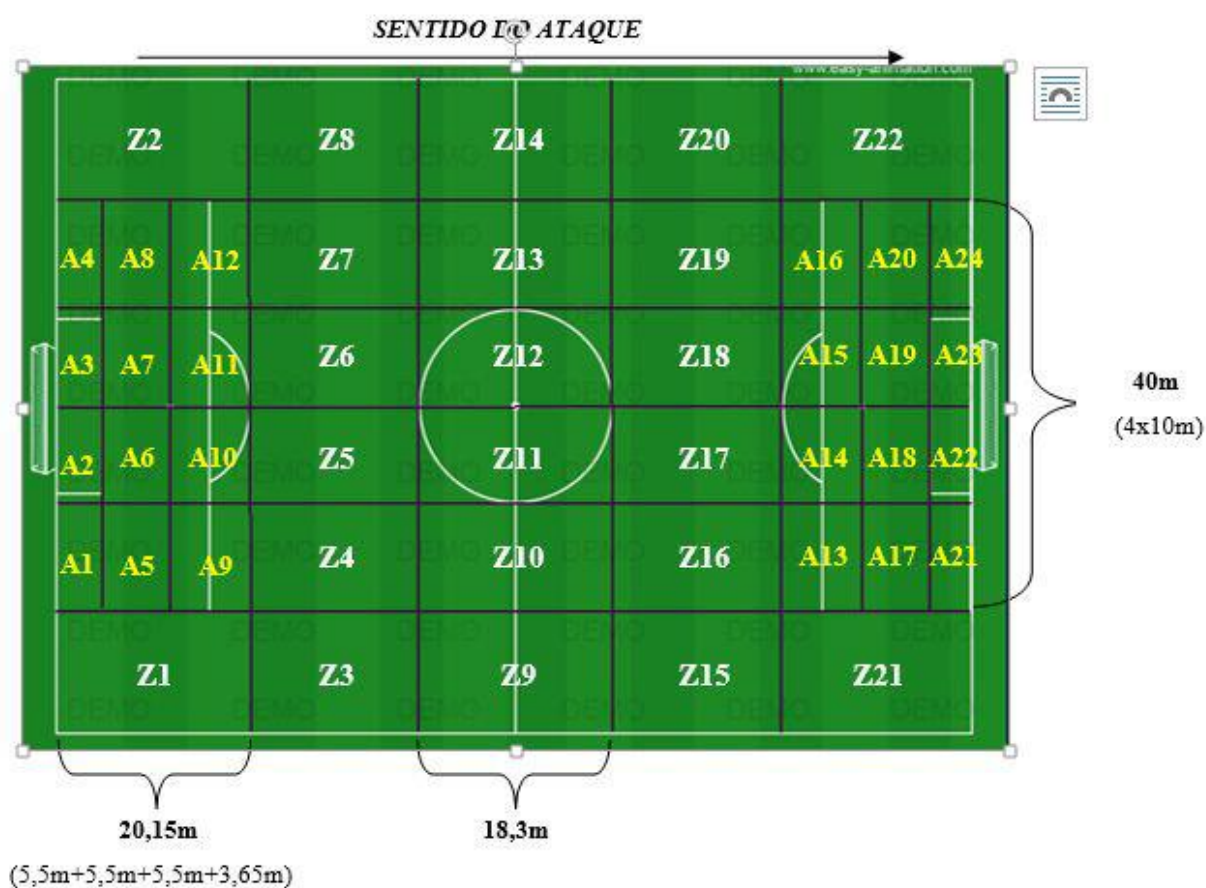


Imagem 6 - Campograma de referência ao estudo

Para a realização do estudo utilizámos os seguintes recursos:

- Computador;
- Vídeos de jogos da equipa;
- *Software* de edição de vídeo - *SportsCode Pro 8.4.1*;
- *Software* para análise de dados – *Microsoft Office Excel 2013*;
- Microsoft Office 2007 (Word e Excel).

## 2.4.2.3 Critérios e Categorias Observadas

Pretendemos observar o comportamento da equipa na 1ª fase de construção, comportamentos padrão, zonas preferenciais de início e destino da ação e jogadores com maior preponderância no momento observado.

De seguida apresentamos os critérios e categorias utilizados para o sistema de observação:

- Critério 1 - Identificação das zonas do campograma utilizado;

Critério	Categorias	Códigos
Critério relacionado com o local do campo onde a ação é executada. Composto por 46 categorias.	Áreas 1, 5, 6, 9 e 10	GADFD
	Áreas 4, 7, 8, 11 e 12	GADFE
	Área 2	PADFD
	Área 3	PADFE
	Áreas 13, 14, 17, 18 e 21	GAOFD
	Áreas 15, 16, 19, 20 e 24	GAOFE
	Área 22	PAOFD
	Área 23	PAOFE
	Zonas 1 e 3	½ DF/CLD
	Zonas 2 e 8	½ DF/CLE
	Zonas 4 e 5	½ DF/CCD
	Zonas 6 e 7	½ DF/CCE
	Zona 9	½ /CLD
	Zona 14	½ /CLE
	Zonas 10 e 11	½ /CCD
	Zonas 12 e 13	½ /CCE
	Zonas 15 e 21	½ OF/CLD
	Zonas 20 e 22	½ OF/CLE
Zonas 16 e 17	½ OF/CCD	
Zonas 18 e 19	½ OF/CCE	

**Tabela 9 - Identificação das zonas do campograma utilizado**

- Critério 2 - Identificação dos jogadores;

Critério	Categorias	Códigos
Critério relacionado com a identificação dos jogadores por posições. Composto por 20 categorias.	Ruca	GR1
	Valença	GR2
	Marco	DC1
	Rui Daniel	DC2
	Gomes	DC3
	Rodolfo	DD1
	Rafa	DE1
	Melo	MC1
	Issouf	MC2
	Daycson	MC3
	Mário Jorge	MC4
	Carlos Santos	MC5
	Alex	EXT1
	Henrique	EXT2
	Tony	EXT3

André Jorge	EXT4
Bruno Lima	EXT5
João Olavo	PL1
Camará	PL2
Gil	PL3

Tabela 10 - Identificação dos jogadores

- Critério 3 - Identificação da ação;

Critério	Categorias	Códigos
Critério relacionado com as ações de bola parada ofensiva ocorridas no meio campo defensivo, com a ação de passe proveniente do meio campo ofensivo para o defensivo e com a ação de recuperação de bola no meio campo defensivo. Composto por 5 categorias.	Pontapé de Baliza	PB
	Pontapé Livre Ofensivo	PLOF
	Lançamento de Linha Lateral Ofensivo	LLLOF
	Passe Proveniente do meio campo Ofensivo	PPMCOF
	Recuperação de Bola	RB

Tabela 11 - Identificação da ação

- Critério 4 - Resultado final da ação;

Critério	Categorias	Códigos
Critério relacionado com o culminar da ação. Composto por 9 categorias.	Recuperação de bola pelo adversário	RBA
	Pontapé Livre Ofensivo	PLOF
	Pontapé Livre Defensivo	PLDF
	Lançamento de Linha Lateral Ofensivo	LLLOF
	Lançamento de Linha Lateral Defensivo	LLLDF
	Antecipação pelo adversário	ANT
	Remate ao lado	RL
	Canto Ofensivo	COF
	Offside	OFF

Tabela 12 - Resultado Final da ação

#### 2.4.2.4 Tratamento de dados

Após a edição de vídeo, feita no *software SportsCode Pro 8.4.1*, os dados foram inseridos no *software Microsoft Office Excel 2013* para tratamento estatístico, optando por realizar uma análise descritiva.

## 2.4 Apresentação e discussão de resultados

Apresentar-se-á os resultados resultantes das cinco ações escolhidas para análise: Pontapé de Baliza (**PB**); Pontapé Livre Ofensivo (**PLOF**); Lançamento de linha Lateral Ofensivo (**LLLOF**); Passe Proveniente do Meio-Campo Ofensivo (**PPMCOF**) e Recuperação de Bola (**RB**).

Face aos objetivos traçados focaremos a nossa análise na frequência da ocorrência das ações por jornada, na sequência de cada ação e no atleta que recebeu mais bolas em todas as ações.

### 2.5.1 Pontapé de baliza (PB)

A equipa efetuou de 74 pontapés de baliza nos 8 jogos observados, resultando em 9,25% ações/jogo

#### 2.5.1.1 Zona de Execução e Destino do PB

Zona de execução	Zona de destino	Total
PADFD	PAOFD	1
	½ /CCD	8
	½ /CCE	3
	½ /CLE	2
	½ OF/CLD	2
	½ OF/CCD	8
	½ OF/CCE	3
	½ OF/CLE	2
	½ /CLD	2
PADFE	½ /CCD	1
	½ /CCE	15
	½ /CLE	8
	½ OF/CCD	3
	½ OF/CCE	11
	½ OF/CLE	5
<b>Total</b>		<b>74</b>

Tabela 13 - Zona de execução e destino do Pontapé de Baliza

Devido ao facto de ser **PB** apenas se registam duas zonas. Na **PADFE** registam-se 45 ações (60,81%) e na **PADFD** se registam-se apenas 29 (39,19%) **PB**.

Na zona da **PADFE** 15 das 45 ações tiveram como destino o ½ /CCE e 8 o ½ CLE, na zona mais avançada do terreno registaram-se 11 ações destas tendo como destino o ½ OF/CCE. Enquanto que na zona **PADFD** 8 das ações tiveram como destino a zona do ½ /CCD e ½ OF/CCD.

Constatamos uma maior preferência pelo **CCE** para o destino deste passe, sendo que devemos ressaltar o facto do atleta que executa a ação ter jogado sempre para a zona intermédia e/ou avançada do campo, ou seja, nunca saiu a jogar com um passe curto. Podemos afirmar ainda que a lateralidade da zona da execução tem influência na lateralidade da zona de destino pois apenas 6 das 45 ações iniciadas do lado esquerdo tiveram o lado direito como destino e 10 das 29 ações iniciadas do lado direito tiveram o lado esquerdo como destino.

## 2.5.1.2 Executante do PB

Jornada	Executante que inicia									N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem	
Atleta	GR1	9	8	0	0	0	0	0	0	17	22,97%
	GR2	0	0	7	8	14	9	5	14	57	77,03%
	<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>74</b>	<b>100,00%</b>

Tabela 14 - Executante do Pontapé de Baliza

Apenas os Guarda-redes executara este tipo de ação nos 8 jogos observados, neste utilizámos dois **GR** distintos, um nas jornadas 10 e 11 e outro nas restantes 6 jornadas observadas.

As jornadas com maior numero de ações deste tipo foram a 14 e 17.

## 2.5.1.3 Recetor do PB

Jornada	Recetor									N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem	
	DC1	0	1	0	0	0	0	1	1	3	4,11%
	DC2	1	0	0	0	0	2	1	2	6	8,22%
	DE1	0	1	0	1	0	2	0	0	4	5,48%
	MC1	0	0	0	1	1	1	0	1	4	5,48%
	MC2	3	2	1	0	1	0	0	0	7	9,59%
	MC3	0	1	0	1	2	0	0	0	4	5,48%
	EXT1	1	2	0	0	0	1	0	0	4	5,48%
	EXT3	0	0	2	0	1	0	0	1	4	5,48%
	EXT4	1	0	0	0	0	1	0	0	2	2,74%
	EXT5	0	0	0	1	1	0	0	0	2	2,74%
	PL1	3	1	4	2	2	1	0	3	16	21,92%
	NR	0	1	0	2	5	1	3	6	18	24,66%
	<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>74</b>	<b>100,00%</b>

Tabela 15 - Recetor do Pontapé de Baliza

Constata-se que 18 (24,66%) dos **PB** não tiveram recetor da nossa equipa, seguido de 16 bolas recebidas pelo **PL1** (21,92%) e 7 recebidas pelo **MC2** (9,59%). Estes dados demonstram que o **GR** procurava o jogo longo no **PL** e o nosso médio mais alto foi o segundo atleta a receber mais ações deste tipo. O facto dos **DC1**, **DC2** e **DE1** terem recebido 13 **PB** permite-nos afirmar que a equipa estava sempre subida no terreno quando beneficiava desta situação fixa do jogo, ou seja, preparava-se para o jogo longo e não para o jogo apoiado desde trás.

## 2.5.1.4 Sequência do PB

Sequência da jogada	Jornada								N.º Ações	
	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	Total	Percentagem
<b>RBA</b>	5	6	7	5	6	4	2	4	<b>39</b>	52,70%
<b>PLOF</b>	0	0	0	0	0	0	0	2	<b>2</b>	2,70%
<b>PLDF</b>	0	0	0	0	0	1	0	0	<b>1</b>	1,35%
<b>LLLOF</b>	1	0	0	1	1	3	1	0	<b>7</b>	9,46%
<b>ANT</b>	0	1	0	2	5	0	2	6	<b>16</b>	21,62%
<b>LLLDF</b>	2	1	0	0	0	1	0	2	<b>6</b>	8,11%
<b>RL</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>	0,00%
<b>COF</b>	1	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>	1,35%
<b>OFF</b>	0	0	0	0	2	0	0	0	<b>2</b>	2,70%
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>74</b>	100,00%

Tabela 16 - Sequência do Pontapé de Baliza

A **RBA** é a sequência da jogada predominante com 39 (52,70%) ações, com o seu expoente máximo na 12ª jornada com 7 ações em contraste com a 16ª jornada 2 ações.

Com 16 (21,62%) regista-se a **ANT**, com 6 registadas na 17ª jornada, 5 na 14ª e nas jornadas 10, 12 e 15 não apresenta registos.

O adversário beneficiou de 3 pontapés livres, 1 na sequência de uma falta e 2 na sequência de offside, e de 6 lançamentos de linha lateral.

Estes dados indicam-nos que a equipa perdeu a posse de bola em 64 ações das 74 contabilizadas, permite-nos questionar, o porquê do jogo longo em detrimento do jogo apoiado?

## 2.5.1.5 Resultado Final do PB

Resultado final do PB										
Zona	RBA	LLLDF	LLLOF	COF	ANT	OFF	PLDF	PLOF	RL	Total
<b>PAOFD</b>	1	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>
<b>½ / CLD</b>	1	0	0	0	1	0	0	0	0	<b>2</b>
<b>½ / CCD</b>	5	0	0	0	3	0	1	0	0	<b>9</b>
<b>½ / CCE</b>	9	0	0	0	8	0	0	1	0	<b>18</b>
<b>½ / CLE</b>	3	2	2	0	3	0	0	0	0	<b>10</b>
<b>½ OF/ CLD</b>	1	1	0	0	0	0	0	0	0	<b>2</b>
<b>½ OF/ CCD</b>	8	1	1	0	0	1	0	0	0	<b>11</b>
<b>½ OF/ CCE</b>	10	0	1	1	1	0	1	0	0	<b>14</b>
<b>½ OF/ CLE</b>	1	2	3	1	0	0	0	0	0	<b>7</b>
<b>TOTAL</b>	<b>39</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>74</b>

Tabela 17 - Resultado final do Pontapé de Baliza

Como já verificamos anteriormente o nosso corredor lateral esquerdo foi o mais solicitado nesta ação logo é normal que das 64 perdas de bola que a maioria tenha ocorrido neste corredor lateral. Assim destas 45 perdas de bola registaram-se neste corredor esquerdo e as outras 19 perdas de bola registaram-se no corredor direito.

A equipa manteve a posse da bola em 11 ocasiões, em 7 delas conquistou um **LLLOF**, em 2 delas conquistou um **COF** e em outras 2 conquistou um **PLOF**.

Tais dados permitem-nos constatar que a equipa não fez qualquer golo na sequência de um Pontapé de Baliza.

## 2.4.2 Pontapé Livre Ofensivo (PLOF)

A equipa beneficiou de 69 faltas a favor no seu meio campo defensivo nos 8 jogos observados, resultando numa média de 8, 63 faltas a favor/jogo.

### 2.5.2.1 Zona de execução e destino do PLOF

Após analisarmos a tabela 18 apresentada verificamos que 21 dos pontapés livres que a equipa beneficiou foram executadas dentro da nossa grande área defensiva. Constatamos ainda que 34 dos **PLOF** tiveram como destino o último terço do campo, isto relata que a equipa, nesta situação fixa do jogo, jogou longo cerca de 50% das vezes.

Zona de execução	Zona de destino	Total
<b>GADFD</b>	½ OF/CCD	5
	½ OF/CLD	1
	GADFE	1
	½ DF/CCD	1
	½ /CCD	2
	½ OF/CLE	1
<b>GADFE</b>	½ DF/CLE	2
	½ /CCD	1
	½ /CLE	2
	½ OF/CCE	4
	½ OF/CLE	1
<b>½ DF/CLD</b>	½ DF/CCD	1
	½ DF/CCE	2
	½ OF/CLD	1
	½ OF/CCD	1
<b>½ DF/CCD</b>	½ DF/CLD	1
	½ DF/CCD	1
	½ OF/CCD	5
	½ OF/CLD	1
	½ OF/CCE	4
<b>½ DF/CCE</b>	GAOFE	2
	½ DF/CCD	4
	½ DF/CLE	4
	½ /CLE	2
	½ OF/CLD	1
	½ OF/CCE	2
	½ OF/CLE	1
	½ DF/CCE	2
<b>½ DF/CLE</b>	½ DF/CCE	2
	½ OF/CCE	1
<b>½ /CLD</b>	½ DF/CCD	1
	½ /CCD	2

MESTRADO EM DESPORTO – TREINO DESPORTIVO – FUTEBOL

$\frac{1}{2}$ /CCD	$\frac{1}{2}$ DF/CCE	1
	$\frac{1}{2}$ /CLD	2
	$\frac{1}{2}$ /CLE	1
	$\frac{1}{2}$ OF/CLD	1
$\frac{1}{2}$ /CCE	$\frac{1}{2}$ /CCE	1
	$\frac{1}{2}$ OF/CCE	1
$\frac{1}{2}$ /CLE	$\frac{1}{2}$ OF/CLD	1
	$\frac{1}{2}$ OF/CCD	2
<b>TOTAL</b>		<b>69</b>

Tabela 18 - Zona de execução e destino do Pontapé Livre Ofensivo

Em termos de lateralidade verificamos que 36 das ações tiveram início no corredor direito e 33 ações tiveram início no corredor esquerdo, não existindo assim uma predominância em termos de lateralidade.

Analisando a lateralidade da zona de execução com a lateralidade do destino da bola verificamos que das 36 ações que tiveram início no corredor direito 10 tiveram como destino o corredor esquerdo e das 33 ações iniciaram no corredor esquerdo 9 tiveram como destino o corredor contrário, ou seja, neste caso também constatamos que a equipa prefere continuar a jogar no corredor do lado da bola onde se inicia a ação, não tem como método preferencial a variação do centro de jogo através do primeiro passe.

#### 2.5.2.2. Executante do PLOF

Visto que 21 dos **PLOF** de que a equipa beneficiou foram executados dentro da nossa grande área defensiva é natural que o **GR** seja o executante com mais ações de registo, tendo em conta o jogo longo da equipa, daí o **GR2** ter executado 24 **PLOF**, sendo o atleta que mais vezes o fez, seguido do **DC2**. Importa referir que o **GR2** realizou seis dos oito jogos observados

Jornada	Executante que inicia									N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem	
Atleta	<b>GR1</b>	2	4	NJ	NJ	NJ	NJ	NJ	NJ	6	8,70%
	<b>GR2</b>	NJ	NJ	4	5	3	0	7	5	24	34,78%
	<b>DC1</b>	2	2	0	0	2	0	1	0	7	10,14%
	<b>DC2</b>	3	1	1	2	2	3	2	1	15	21,74%
	<b>DC3</b>	NJ	NJ	2	1	0	NJ	NJ	0	3	4,35%
	<b>DD1</b>	2	0	NJ	NJ	0	2	0	0	4	5,80%
	<b>DE1</b>	0	0	NJ	NJ	1	1	1	0	3	4,35%
	<b>MC1</b>	2	0	0	0	0	0	0	1	3	4,35%
	<b>MC2</b>	0	0	1	0	1	0	0	1	3	4,35%
	<b>EXT5</b>	0	0	0	1	NJ	NJ	0	NJ	1	1,45%
	<b>Total</b>	11	7	8	9	9	6	11	8	69	100,00%

Tabela 19 - Executante do Pontapé Livre Ofensivo

## 2.5.2.3. Recetor do PLOF

Tal como na situação fixa analisada anteriormente nesta ação do **PLOF** o maior número de ações não teve recetor por parte da nossa equipa, 17 **PLOF** foram antecipados pelo adversário.

Jornada	Recetor									N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem	
DC1	1	1	1	1	2	1	2	1	10	14,49%	
DC2	2	1	0	0	0	0	0	0	3	4,35%	
DC3	NJ	NJ	0	1	0	NJ	NJ	0	1	1,45%	
DD1	0	1	NJ	NJ	0	0	0	0	1	1,45%	
DE1	3	0	NJ	NJ	1	2	1	1	8	11,59%	
MC1	0	0	0	0	0	1	1	1	3	4,35%	
MC2	1	0	0	0	0	2	0	0	3	4,35%	
MC3	NJ	NJ	1	0	0	0	0	0	1	1,45%	
MC4	1	0	0	0	0	0	0	NJ	1	1,45%	
EXT1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	2,90%	
EXT2	0	NJ	0	1	NJ	NJ	NJ	NJ	1	1,45%	
EXT3	NJ	NJ	0	NJ	0	0	2	1	3	4,35%	
EXT4	1	0	NJ	NJ	NJ	0	0	0	1	1,45%	
EXT5	1	0	0	0	NJ	NJ	1	NJ	2	2,90%	
PL1	1	0	2	3	3	0	1	0	10	14,49%	
PL2	0	2	0	0	0	NJ	NJ	NJ	2	2,90%	
NR	0	2	4	2	3	0	3	3	17	24,64%	
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>69</b>	<b>100,00%</b>	

Tabela 20 - Recetor do Pontapé Livre Ofensivo

Podemos considerar curioso o facto do **DC1** ter recebido 10 **PLOF** tal como o **PL1**, estes dados tornam-se curiosos dado o comportamento padrão da equipa estar mais direccionado para o jogo longo. Analisando estes dados por jornada percebemos que o **DC1** foi recetor, em todos os jogos observados, de pelo menos um **PLOF**.

Numa análise geral verificamos que 21 dos **PLOF** tiveram como recetor um atleta do setor atacante (**EXT** e **PL**) o que, agregado ao facto de 17 dos **PLOF** terem sido antecipados pelo adversário, vai de encontro ao jogo longo da equipa.

## 2.5.2.4. Sequência do PLOF

Analisando a tabela 21 verifica-se que a maioria dos 69 **PLOF** foram bola perdida da nossa equipa.

Sequência da jogada	Jornada									N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem	
RBA	7	4	4	3	4	4	3	4	33	47,83%	
PLOF	2	1	0	1	0	2	1	0	7	10,14%	
PLDF	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1,45%	
LLLOF	1	0	0	0	1	0	3	0	5	7,25%	
ANT	0	2	4	2	3	0	3	3	17	24,64%	
LLLDF	0	0	0	2	0	0	0	1	3	4,35%	
RL	0	0	0	1	1	0	0	0	2	2,90%	

<b>COF</b>	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1,45%
<b>TOTAL</b>	11	7	8	9	9	6	11	8	69	100,00%

Tabela 21 - Sequência do Pontapé Livre Ofensivo

Realizando uma análise mais detalhada observa-se que 33 **PLOF** resultaram em **RBA**, 17 em ações de **ANT** por parte deste, 3 em lançamento de linha lateral e 1 pontapé livre a beneficiar o adversário. Isto traduz-se num total de 54 ações deste tipo resultaram em perda da posse de bola da nossa equipa.

A equipa conseguiu manter a posse bola ou terminar uma jogada em 15 das 69 ações registadas. Destas 15, conquistámos 7 **PLOF**, 5 **LLLOF** e 1 **COF** e conseguimos terminar a jogada por 2 vezes, resultando em 2 remates ao lado.

### 2.5.2.5. Resultado Final do PLOF

O resultado final do **PLOF** vai de encontro às conclusões retiradas com os dados anteriores. Podemos constatar que 39 **PLOF** terminaram no corredor esquerdo, sendo que destes 39 apenas 9 não terminaram no último terço, mas sim na zona intermédia do campo, isto reflete o jogo longo da equipa na 1ª fase de construção.

Quanto à ação final não se regista uma relação em termos de corredor lateral e/ou zona.

Abaixo apresentamos a tabela 22 que fundamenta as conclusões retiradas para a ação do **PLOF**.

Resultado final do PLOF										
Zona	RBA	LLLDF	LLLOF	COF	ANT	OFF	PLDF	PLOF	RL	Total
<b>GAOFD</b>	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>GAOFE</b>	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4
<b>PAOFE</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
<b>½ /CCD</b>	1	0	0	0	2	0	0	1	0	4
<b>½ /CLE</b>	3	1	2	0	1	0	0	2	0	9
<b>½ OF/CLD</b>	3	0	2	0	2	0	0	0	0	7
<b>½ OF/CCD</b>	10	0	0	0	5	0	0	3	0	18
<b>½ OF/CCE</b>	10	0	0	0	4	0	1	2	0	17
<b>½ OF/CLE</b>	3	2	1	1	0	0	0	0	0	7
<b>TOTAL</b>	33	3	5	1	17	0	1	8	2	69

Tabela 22 - Resultado final do Pontapé Livre Ofensivo

### 2.5.3 Lançamento de Linha Lateral Ofensivo (LLLOF)

A equipa efetuou 75 lançamentos de linha lateral no seu meio campo nos 8 jogos observados, resultando numa média de 9,38 lançamentos/jogo.

## 2.5.3.1. Zona de Execução e Destino do LLLOF

A tabela 23 fornece-nos os dados relativos às zonas de execução e destino do lançamento de linha lateral a favor. Analisando a mesma constatamos que a equipa beneficiou de mais lances deste tipo no corredor esquerdo, 46 **LLLOF**, em comparação com o corredor direito, 29 **LLLOF**.

Verificamos também que a equipa beneficiou, maioritariamente, de lances deste género no seu meio campo defensivo em comparação com a zona intermédia do campo. Dos 75 **LLLOF** a equipa executou 25 na zona intermédia do campo e 50 no seu  $\frac{1}{2}$  campo defensivo.

Fazendo uma relação da zona de execução com a zona de destino observamos que a equipa procurou, na maioria das vezes, lançar a bola para zonas mais avançadas, independentemente da lateralidade do **LLLOF**.

Em termos de lateralidade afirmamos que a tendência no corredor lateral direito dos 19 lances executados no seu  $\frac{1}{2}$  **DF/CLD** foi de manter a bola no mesmo corredor exceto num lance, e executando 13 desses lances para a zona intermédia, ou seja, uma zona mais avançada. Já dos 10 lances registados no mesmo corredor, mas na zona intermédia, 7 deles tiveram como destino o último terço do terreno, ou seja, mais uma vez a equipa privilegiou zonas mais avançadas.

Zona de execução	Zona de destino	Total
$\frac{1}{2}$ <b>DF/CLD</b>	$\frac{1}{2}$ DF/CLD	1
	$\frac{1}{2}$ DF/CCD	1
	$\frac{1}{2}$ /CLD	13
	$\frac{1}{2}$ /CLE	1
	$\frac{1}{2}$ OF/CLD	3
$\frac{1}{2}$ <b>DF/CLE</b>	$\frac{1}{2}$ DF/CCE	1
	$\frac{1}{2}$ DF/CLE	9
	$\frac{1}{2}$ /CCE	14
	$\frac{1}{2}$ /CLE	5
	$\frac{1}{2}$ OF/CLE	2
$\frac{1}{2}$ <b>/CLD</b>	$\frac{1}{2}$ DF/CCD	1
	$\frac{1}{2}$ /CLD	1
	$\frac{1}{2}$ OF/CLD	7
	$\frac{1}{2}$ OF/CCD	1
$\frac{1}{2}$ <b>/CLE</b>	$\frac{1}{2}$ /CLE	2
	$\frac{1}{2}$ OF/CCE	2
	$\frac{1}{2}$ OF/CLE	11
<b>TOTAL</b>		<b>75</b>

Tabela 23 - Zona de execução e destino do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo

Quanto ao corredor esquerdo a tendência de procurar zonas mais avançadas também se registou, como nos demonstram os dados dos lançamentos executados no  $\frac{1}{2}$  **DF/CLE** com 19

dos 31 lances registados nesta zona a serem executados para a zona intermédia do campo e, dos 15 lances executados na zona intermédia 13 tiveram como destino o último terço do campo.

### 2.5.3.2. Executante do LLLOF

Dada a especificidade desta situação fixa de jogo será natural que os defesas laterais do plantel que jogaram e/ou os jogadores que desempenharam as funções de defesa lateral em determinado jogo apresentem a totalidade de execução das 75 ações registadas deste tipo.

Jornada	Executante que inicia								N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem
<b>DC1</b>	0	0	3	4	0	0	0	0	<b>7</b>	9,33%
<b>DC3</b>	NJ	NJ	0	8	0	NJ	NJ	0	<b>8</b>	10,67%
<b>DD1</b>	5	4	NJ	NJ	2	4	6	2	<b>23</b>	30,67%
<b>DE1</b>	9	6	NJ	NJ	0	9	5	4	<b>33</b>	44,00%
<b>EXT1</b>	0	0	4	0	0	0	0	0	<b>4</b>	5,33%
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	100,00%

Tabela 24 - Executante do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo

Face ao escrito anteriormente constatamos, ao observar a tabela, que o **DE1** foi o atleta que mais vezes executou esta ação seguido do **DD1**.

Importa referir que o **DC1** desempenhou as funções de defesa lateral direito nas jornadas 12 e 13; o **DC3** desempenhou as funções de defesa lateral esquerdo na jornada 13 e o **EXT1** desempenhou as funções de defesa lateral esquerdo na jornada 12.

O facto do **DE1** apresentar mais 10 ações deste tipo em comparação com o **DD1** prende-se com o facto de a equipa registar mais ações no corredor esquerdo.

### 2.5.3.3. Recetor do LLLOF

Dada a tendência da equipa de procurar sempre zonas de destino mais avançadas em relação à zona de execução é natural que os jogadores do setor intermédio e avançado sejam os recetores.

Jornada	Recetor								N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem
<b>DC2</b>	0	0	0	1	0	1	0	0	<b>2</b>	2,67%
<b>MC1</b>	0	2	0	0	1	1	1	1	<b>6</b>	8,00%
<b>MC2</b>	0	0	1	0	0	0	0	0	<b>1</b>	1,33%
<b>MC3</b>	0	0	1	0	0	1	0	0	<b>2</b>	2,67%
<b>MC4</b>	1	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>	1,33%
<b>EXT1</b>	0	1	0	3	0	2	0	0	<b>6</b>	8,00%
<b>EXT2</b>	0	0	0	3	0	0	0	0	<b>3</b>	4,00%
<b>EXT3</b>	0	0	0	0	0	0	1	1	<b>2</b>	2,67%
<b>EXT4</b>	4	3	0	0	0	0	0	0	<b>7</b>	9,33%

<b>EXT5</b>	4	0	2	1	0	1	1	0	<b>9</b>	12,00%
<b>PL1</b>	2	2	0	2	0	1	1	1	<b>9</b>	12,00%
<b>NR</b>	3	2	3	2	1	6	7	3	<b>27</b>	36,00%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	100,00%

Tabela 25 - Recetor do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo

Ao analisarmos a tabela 25 verificamos isso mesmo, assim se justifica o facto de que apenas por 2 vezes se tenha registado, como recetor, um atleta do setor defensivo.

O **PL1** e o **EXT5** foram os atletas mais procurados neste tipo de situação, tendo-o sido por 9 vezes cada.

De referir ainda que 27 dos 75 lances registados não tiveram recetor da nossa equipa.

#### 2.5.3.4. Sequência do LLLOF

Dos 75 **LLLOF** executados pela nossa equipa 67 foram bola perdida, 28 através de **RBA** do adversário, 23 através de **ANT** do adversário e 16 através de **LLLDF**.

Sequência da jogada	Jornada								N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem
<b>RBA</b>	8	4	2	4	0	6	2	2	<b>28</b>	47,83%
<b>PLOF</b>	0	0	0	0	0	1	1	1	<b>3</b>	10,14%
<b>PLDF</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>	1,45%
<b>LLLOF</b>	0	1	0	1	1	1	0	0	<b>4</b>	7,25%
<b>ANT</b>	2	2	3	2	1	4	7	2	<b>23</b>	24,64%
<b>LLLDF</b>	3	3	2	5	0	1	1	1	<b>16</b>	4,35%
<b>RL</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>	2,90%
<b>COF</b>	1	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>	1,45%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	100,00%

Tabela 26 - Sequência do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo

A equipa apenas conseguiu manter a bola e/ou finalizar a jogada por 8 vezes, sendo que em 3 delas conquistou um **PLOF**, por 4 vezes conquistou **LLLOF** e numa delas conquistou um **COF**.

Estes dados revelam números bastante preocupantes quanto à forma como a equipa tirava partido deste tipo de situação fixa de jogo.

#### 2.5.3.5. Resultado Final do LLLOF

Quanto ao resultado final do LLLOF verificamos, ao analisar a tabela, que dos 12 lançamentos efetuados para o nosso setor defensivo 9 resultaram em bola perdida, que dos 33 efetuados para a nossa zona intermédia, 31 resultaram em bola perdida e dos 30 executados para o nosso ultimo terço 27 resultaram em bola perdida.

Resultado final do PLOF										
Zona	RBA	LLDF	LLLOF	COF	ANT	OFF	PLDF	PLOF	RL	Total
1/2 DF/CLE	2	1	2	0	3	0	0	1	0	9
1/2 DF/CLD	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1/2 DF/CCD	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
1/2 /CLD	3	4	1	0	5	0	0	1	0	14
1/2 /CCE	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3
1/2 /CLE	2	8	0	0	6	0	0	0	0	16
1/2 OF/CLD	4	1	0	1	4	0	0	0	0	10
1/2 OF/CCD	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
1/2 OF/CCE	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4
1/2 OF/CLE	6	2	1	0	4	0	0	1	0	14
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>75</b>

Tabela 27 - Resultado final do Lançamento de Linha Lateral Ofensivo

Em termos de lateralidade, no corredor esquerdo conquistámos 3 LLLOF e 2 PLOF enquanto que no corredor direito conquistámos 1 LLLOF, 1 COF e 1 PLOF.

Face a estes dados não podemos afirmar que a equipa apresenta maior qualidade neste tipo de lances num corredor em relação ao outro.

## 2.5.4 Passe Proveniente do Meio Campo Ofensivo (PPMCOF)

A equipa efetuou de 6 passes do 1/2 campo ofensivo para o defensivo nos 8 jogos observado resultado em 0,75% ações/jogo.

Estes dados revelam, nitidamente, que a equipa não privilegiava o jogo de posse, apoiado.

### 2.5.4.1. Zona de Execução e Destino PPMCOF

Dados os poucos lances registados deste tipo não podemos falar em zonas padrão, ainda assim constatamos que dos 4 passes executados no corredor direito apenas 1 teve como destino o corredor contrário e, dos 2 passes executados no corredor esquerdo 1 teve como destino o mesmo corredor o outro teve como destino o corredor contrário.

Zona de execução	Zona de destino	Total
1/2 /CLD	1/2 /CCD	1
	GADFD	1
1/2 /CCD	1/2 /CCD	1
	1/2 /CCE	1
1/2 /CCE	1/2 /CCD	1
1/2 /CLE	GADFE	1
	<b>TOTAL</b>	<b>6</b>

Tabela 28 - Zona de execução e destino do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo

## 2.5.4.2. Executante do PPMCOF

Os 6 PPMCOF foram executados apenas por três jogadores sendo que o MC2 apresenta 3 lances executados, o MC1 apresenta 2 lances executados e o EXT1 apresenta 1 lance.

Verificamos ainda que nas jornadas 11, 14 e 15 não se registaram situações destas.

Jornada	Executante que inicia									N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem	
MC1	0	0	0	0	0	0	1	1	2	33,33%	
MC2	1	0	1	0	0	0	1	0	3	50,00%	
EXT1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	16,67%	
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>100,00%</b>	

Tabela 29 - Executante do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo

## 2.5.4.3. Recetor do PPMCOF

Analisando a tabela abaixo apresentada constatamos que dois dos nossos três DC's receberam 4 PPMCOF e o nosso GR2 recebeu os outros 2.

Tais dados revelam que os nossos médios não procuravam pegar jogo numa 1ª fase, numa zona mais recuada.

Jornada	Recetor									N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem	
GR2	0	0	0	1	0	0	1	0	2	33,33%	
DC1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	16,67%	
DC2	0	0	1	0	0	0	1	1	3	50,00%	
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>100,00%</b>	

Tabela 30 - Recetor do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo

## 2.5.4.4. Sequência do PPMCOF

Ainda que a equipa tenha apresentado somente 6 lances deste tipo estes tiveram como sequência perdas de bola na sua totalidade sendo que 5 através de **RBA** e 1 através de **LLLDF**.

Este tipo de lance deveria traduzir a manutenção da posse da bola por parte da equipa e não a perda de bola em todos os lances registados.

Sequência da jogada	Jornada								N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem
RBA	0	0	1	1	0	0	2	1	5	83,33%
PLOF	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
PLDF	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
LLLOF	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
ANT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
LLLDF	1	0	0	0	0	0	0	0	1	16,67%
RL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%

<b>COF</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>	0,00%
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>100,00%</b>

Tabela 31 - Sequência do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo

#### 2.5.4.5. Resultado Final do PPMCOF

Como referimos na primeira tabela deste momento analisado não podemos falar em tendências dado o escasso número de ações registadas, apenas 6.

Referir apenas que a perda de bola através de **LLLDF** se registou no corredor direito no nosso ultimo terço e que dos lances perdidos através de **RBA 3** aconteceram no nosso ultimo terço e os outros 2 na nossa zona intermédia.

Resultado final do PLOF										
Zona	RBA	LLLDF	LLLOF	COF	ANT	OFF	PLDF	PLOF	RL	Total
1/2 /CCE	1	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>
1/2 /CLE	1	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>
1/2 OF/CLD	0	1	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>
1/2 OF/CCD	2	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>2</b>
1/2 OF/CCE	1	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>

Tabela 32 - Resultado final do Passe Proveniente do meio-campo Ofensivo

#### 2.5.2 Recuperação da Bola (RB)

A equipa efetuou de 199 recuperações de bola, no nosso meio campo defensivo, nos 8 jogos observados, resultando em 24,88% ações/jogo.

##### 2.5.5.1. Zona de Execução e Destino após RB

Das cinco situações analisadas para realização do nosso estudo esta foi a que registou mais ações, apresentando um total de 199 recuperações de bola.

Zona de execução	Zona de destino	Total
<b>PADFD</b>	GADFD	7
	GADFE	1
<b>PADFE</b>	GADFD	3
	GADFE	1
	½ /CCE	1
<b>GADFD</b>	GADFD	19
	GADFE	2
	GAOFE	1
	½ DF/CCD	3
	½ DF/CLD	1
	½ DF/CCE	2
	½ DF/CLE	2
	½ /CCD	8
	½ /CCE	4
	½ OF/CLD	1
	½ OF/CCD	6
	½ OF/CCE	3
<b>GADFE</b>	GADFD	6
	GADFE	3
	½ DF/CCD	2
	½ DF/CCE	3
	½ DF/CLE	1
	½ /CLD	1
	½ /CCE	1
<b>½ DF/CLD</b>	½ DF/CCD	1
	½ /CLD	4
	½ /CCD	2
	½ OF/CCD	1
<b>½ DF/CLE</b>	GADFE	1
	½ DF/CCE	4
	½ DF/CLE	4
	½ /CCE	4
	½ /CLE	1
	½ OF/CCE	1
<b>½ DF/CCD</b>	GADFD	4
	½ DF/CLD	3
	½ DF/CCD	2
	½ DF/CCE	3
	½ /CLD	4
	½ /CCD	4
	½ /CCE	3
	½ OF/CCD	4
	½ OF/CCE	1
½ OF/CLE	1	

MESTRADO EM DESPORTO – TREINO DESPORTIVO – FUTEBOL

	GADFD	1	
	GADFE	8	
	½ DF/CCD	2	
	½ DF/CCE	5	
	½ DF/CLE	2	
<b>½ DF/CCE</b>	½ /CCD	1	
	½ /CCE	10	
	½ /CLE	2	
	½ OF/CLD	1	
	½ OF/CCD	2	
	½ OF/CCE	4	
		GAOFD	1
	<b>½ /CLD</b>	½ DF/CLD	2
	GAOFD	2	
<b>½ /CCD</b>	½ DF/CCD	1	
	½ OF/CLD	3	
	½ OF/CCD	2	
		GAOFE	1
<b>½ /CCE</b>	½ DF/CCE	1	
	½ /CCD	1	
	½ /CCE	2	
	½ /CLE	2	
	½ OF/CLE	1	
		½ /CCE	2
<b>½ /CLE</b>	½ OF/CLE	1	
	<b>TOTAL</b>	<b>199</b>	

Tabela 33 - Zona de execução e destino da Recuperação de Bola

Analisando a tabela 33 concluímos que a **GADFD** foi a zona onde efetuámos mais recuperações de bola num total de 44, seguida da zona do **½ DF/CCE** onde tiveram início 38 ações.

Pelo facto de a zona mais predominante de recuperação de bola ter sido a nossa grande área defensiva podemos concluir que a equipa recuperava a bola em zonas muito baixas não tendo um comportamento de recuperar a bola em zonas mais altas constantemente. Para sustentar esta ideia verificamos ainda que das 199 recuperações de bola, 164 delas ocorreram no nosso primeiro terço e apenas 35 ocorreram na nossa zona intermédia.

Em termos de lateralidade não podemos falar em um dos lados padrão para a recuperação de bola visto que das 199 ações, 100 foram recuperadas no corredor direito e 99 no corredor esquerdo.

E, por fim, mais uma vez verificamos que a zona onde iniciamos a ação e a zona de destino estão interligadas pela lateralidade, ou seja, a equipa privilegiou sempre a manutenção da posse da bola no corredor onde iniciou a ação não variando assim o centro de jogo, ou não tendo esta ação como movimento padrão.

## 2.5.5.2. Executante da RB

Para fundamentar o que afirmamos no ponto anterior, de que a equipa recuperava bola maioritariamente no seu primeiro terço, o executante da recuperação da bola é mais um indicador. Assim verificamos que os dois GR que jogaram nos 8 jogos da amostra e os três DC's recuperaram 120 bolas das 199 recuperadas pela equipa

Jornada	Executante que inicia									N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem	
GR1	9	5	NJ	NJ	NJ	NJ	NJ	NJ	14	7,04%	
GR2	NJ	NJ	11	9	13	9	4	5	51	25,63%	
DC1	1	2	5	2	0	2	1	1	15	7,54%	
DC2	12	2	4	2	3	5	4	3	35	17,59%	
DC3	NJ	NJ	2	3	0	NJ	NJ	NJ	5	2,51%	
DD1	5	2	NJ	NJ	0	2	2	4	15	7,54%	
DE1	5	2	NJ	NJ	2	0	2	2	13	6,53%	
MC1	7	3	1	1	0	0	2	2	16	8,04%	
MC2	7	0	4	1	0	3	0	2	17	8,54%	
MC3	1	0	3	1	0	1	1	1	8	4,02%	
MC4	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0,50%	
EXT1	0	0	2	1	0	1	0	0	4	2,01%	
EXT2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0,50%	
EXT4	4	0	0	0	0	0	0	0	4	2,01%	
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>199</b>	<b>100,00%</b>	

Tabela 34 - Executante da Recuperação de Bola

Devido ao facto de analisarmos apenas as ações que se iniciaram no nosso meio campo defensivo, é natural que os jogadores do setor atacante registem menos ações, daí as 9 recuperações efetuadas por atletas deste setor.

## 2.5.5.3. Recetor do passe após RB

Ao analisarmos a tabela 35 detetamos um jogador e/ou posição referência para este tipo de ação, o **PL1**, visto que registou um total de 31 receções após a recuperação da bola e, o **PL2** registou um total de 14 (justificado pela menor utilização em termos temporais).

Podemos afirmar que a equipa procurava o PL após a recuperação da bola.

Jornada	Recetor									N.º Ações	
	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>	13 <sup>a</sup>	14 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>	16 <sup>a</sup>	17 <sup>a</sup>	Total	Percentagem	
GR1	1	3	NJ	NJ	NJ	NJ	NJ	NJ	4	2,01%	
GR2	NJ	NJ	1	3	2	6	2	0	14	7,04%	
DC1	0	2	0	0	0	0	0	0	2	1,01%	
DC2	0	0	0	0	0	2	0	1	3	1,51%	
DC3	NJ	NJ	1	2	0	NJ	NJ	NJ	3	1,51%	
DD1	2	0	NJ	NJ	0	3	0	1	6	3,02%	
DE1	9	0	NJ	NJ	0	1	0	3	13	6,53%	
MC1	5	2	6	1	1	2	2	0	19	9,55%	
MC2	1	1	0	1	1	0	2	3	9	4,52%	
MC3	0	0	2	1	0	2	0	0	5	2,51%	

<b>MC4</b>	5	2	0	0	0	0	0	0	<b>7</b>	3,52%
<b>EXT1</b>	0	0	3	3	2	2	0	2	<b>12</b>	6,03%
<b>EXT2</b>	1	0	3	0	0	0	0	0	<b>4</b>	2,01%
<b>EXT3</b>	0	0	3	0	2	0	2	2	<b>9</b>	4,52%
<b>EXT4</b>	7	0	0	0	0	0	0	0	<b>7</b>	3,52%
<b>EXT5</b>	3	0	0	1	0	0	0	0	<b>4</b>	2,01%
<b>PL1</b>	1	0	7	2	4	4	6	7	<b>31</b>	15,58%
<b>PL2</b>	9	3	0	1	1	0	0	0	<b>14</b>	7,04%
<b>NR</b>	8	4	6	5	5	1	2	2	<b>33</b>	16,58%
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>199</b>	<b>100,00%</b>

Tabela 35 - Recetor da Recuperação de Bola

Importa fazer referência ao facto de, mais uma vez, a equipa não ter conseguido manter a posse num maior número de vezes, neste caso 33.

#### 2.5.5.4. Sequência da jogada após RB

Das 199 ações deste tipo 164 resultaram em bola perdida por parte da equipa, tal como nas ações analisadas anteriormente a equipa não mostrou capacidade para manter a bola e/ou terminar as jogadas num maior número de vezes.

Ainda assim a equipa rematou ao lado por 2 vezes, beneficiou de 8 cantos, 9 lançamentos de linha lateral e 25 pontapés livres, ou seja, cerca de 22% das ações a equipa conseguiu manter a posse de bola e/ou finalizar as jogadas.

Sequência da jogada	Jornada								N.º Ações	
	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	Total	Percentagem
<b>RBA</b>	24	9	14	9	9	10	5	9	<b>89</b>	44,72%
<b>PLOF</b>	7	1	3	1	3	4	2	4	<b>25</b>	12,56%
<b>PLDF</b>	0	0	1	0	0	0	0	0	<b>1</b>	0,50%
<b>LLLOF</b>	2	1	0	2	0	1	1	2	<b>9</b>	4,52%
<b>ANT</b>	7	4	6	2	4	1	2	2	<b>28</b>	14,07%
<b>LLLDF</b>	8	0	5	4	2	4	4	2	<b>29</b>	14,57%
<b>RL</b>	0	0	2	0	0	0	0	0	<b>2</b>	1,01%
<b>COF</b>	1	1	0	0	0	2	2	1	<b>7</b>	3,52%
<b>OFF</b>	3	1	1	2	0	1	0	1	<b>9</b>	4,52%
<b>TOTAL</b>	<b>52</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>199</b>	<b>100,00%</b>

Tabela 36 - Sequência da Recuperação de Bola

#### 2.5.5.5. Resultado Final da jogada após RB

Cruzando o resultado final com a zona verificamos que doas 90 **RBA**, 48 deles aconteceram no nosso último terço sendo que 31 destes 48 aconteceram no corredor direito.

Constatamos ainda que dos 29 lançamentos que o adversário beneficiou, 19 deles ocorreram no nosso último terço.

Tais dados permitem-nos afirmar que a equipa perdeu mais bolas no último terço, justificado também pelo facto de ter registado mais ações deste tipo nessa zona do campo pois das 199 ações, 108 delas terminaram no nosso último terço.

<b>Resultado final do PLOF</b>										
<b>Zona</b>	<b>RBA</b>	<b>LLLDF</b>	<b>LLLOF</b>	<b>COF</b>	<b>ANT</b>	<b>OFF</b>	<b>PLDF</b>	<b>PLOF</b>	<b>RL</b>	<b>Total</b>
<b>GADFD</b>	1	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>
<b>GAOFD</b>	2	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>3</b>
<b>GAOFE</b>	2	0	0	0	1	0	0	0	1	<b>4</b>
<b>1/2 DF/CLD</b>	1	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>1</b>
<b>1/2 DF/CCD</b>	2	0	0	0	1	0	0	1	0	<b>4</b>
<b>1/2 DF/CCE</b>	0	0	0	0	1	0	0	0	0	<b>1</b>
<b>1/2 DF/CLE</b>	0	1	3	0	0	0	0	1	0	<b>5</b>
<b>1/2 /CLD</b>	1	6	0	0	1	0	0	3	0	<b>11</b>
<b>1/2 /CCD</b>	10	0	0	0	3	0	1	3	0	<b>17</b>
<b>1/2 /CCE</b>	21	0	0	0	8	0	0	6	0	<b>35</b>
<b>1/2 /CLE</b>	2	3	2	0	0	0	0	1	0	<b>8</b>
<b>1/2 OF/CLD</b>	1	7	2	3	2	0	0	0	0	<b>14</b>
<b>1/2 OF/CCD</b>	30	0	0	0	8	4	0	4	0	<b>46</b>
<b>1/2 OF/CCE</b>	14	0	0	0	3	5	0	5	0	<b>27</b>
<b>1/2 OF/CLE</b>	3	12	2	4	0	0	0	0	0	<b>21</b>
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>199</b>

Tabela 37 - Resultado final da Recuperação de Bola

Não podemos afirmar que existia um corredor preferencial visto que dos 7 cantos de que a equipa beneficiou 4 ocorreram no corredor esquerdo e 3 no corredor direito e dos 9 **OFF** assinalados 5 ocorreram no corredor esquerdo e 4 no corredor direito.

## 2.5 Conclusões do estudo

Podemos concluir que das cinco ações analisadas a que a equipa registou em maior número foi a recuperação de bola **RB** no seu ½ campo defensivo, com 199 ações deste tipo nos 8 jogos analisados, apresentando uma percentagem de 24,88% ações/jogo, em contraponto a ação que ocorreu menos vezes foi o **PPMCOF** com 6 ações registadas no mesmo número de jogos, equivalente a 0,75% ações/jogo.

Os dois jogadores que executaram mais ações foram o **GR2** e o **DC2**, podemos afirmar que são os jogadores referência para a equipa dar início à sua 1ª fase de construção, excetuando nos **LLLOF** que são efetuados maioritariamente pelos defesas laterais.

Constatamos que existe um jogador referência (**PL1**), enquanto recetor, visto que este foi o jogador que recebeu mais bolas nos **PB** (16), **PLOF** (10), **LLLOF** (9) e **RB** (31) sendo, assim, a primeira referência da equipa nestas quatro ações analisadas. Estes dados apresentados pela equipa na procura do **PL1** como primeira referência aquando da posse de bola demonstram que a equipa privilegia o jogo longo e direto, de forma a chegar à baliza adversária no menor período de tempo possível.

Detetamos ainda outro padrão comportamental por parte da equipa, fazendo uma relação entre a zona de execução e a zona de destino da ação, pois esta manteve quase sempre a bola no corredor onde iniciou a ação, raramente variou o centro de jogo, isto significa que a equipa não privilegia o jogo de posse e paciência.

Dissecando as tabelas dos resultados finais, em cada uma das ações, constatamos que a equipa perdeu a bola na maioria das vezes, algumas delas logo no primeiro passe, para o adversário, não tirando assim partido do seu ataque rápido através de jogo longo. Este padrão é perceptível na escassez de ações que a equipa apresentou no **PPMOF**. As 6 ações registadas neste momento refletem o modelo de jogo da equipa nesta 1ª fase de construção.

Concluimos assim que a equipa privilegia o jogo longo e direto na sua 1ª fase de construção e que os jogadores de referência para a execução são o **GR2** e o **DC2**, sendo que o jogador de referência como recetor é o **PL1**.

Para fundamentar esta ideia de jogo mais direta temos também os dados relativos à relação execução/destino da ação pois, constatamos que a equipa privilegiou a manutenção da bola

quanto à lateralidade, ou seja, a equipa nunca utilizou a variação do centro de jogo na relação de execução /destino da bola, manteve-a maioritariamente no corredor onde já se encontrava.

## 2.6 Limitações do Estudo

Estamos em crer que em estudos futuros será de extrema importância realizar uma entrevista ao Treinador Principal, antes do início da época, para aferir da sua ideia/modelo de jogo, de forma a cruzar com os resultados finais; uma entrevista aos jogadores (guarda-redes, atletas da linha defensiva e médios), de forma a tentar perceber o que os jogadores entendem que o *TP* lhes pede para este momento do jogo; e, por fim, realizar o estudo com uma amostra mais alargada, talvez até ao longo do campeonato, com avaliações periódicas, de forma a apresentar ao *TP* para este ajustar, alterar ou melhorar a performance da equipa consoante a sua ideia/resultados apresentados.

### 3 Balanço Final do Relatório de Estágio

Sendo a minha área de licenciatura em Turismo, senti uma necessidade extrema em concluir formação académica na área específica de futebol. Após a realização deste estágio sinto-me congratulado pela opção tomada pois as valias adquiridas durante este fazem-me sentir mais capaz de desempenhar as funções de treinador de futebol.

Foi um estágio desgastante visto que as instalações da ADN distam cerca de 80 km da minha área de residência, tendo quatro UT semanais, fazendo todas as deslocações em veículo próprio. Somado a isto as observações ao adversário obrigaram-me a deslocações de 60 km no mínimo e 350 km no máximo, também feitas através de veículo próprio.

Num total de 104 unidades de treino, 25 jogos observados, cerca de 75 horas em deslocações para realizar as observações, 200 horas de planeamento (divididas entre UT e relatórios de jogo), estou certo de que a opção de realização de estágio para terminar o Mestrado em Treino Desportivo – opção futebol, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, foi a mais acertada por todos os contactos estabelecidos, todas aprendizagens adquiridas e todas as valências melhoradas.

Desempenhando as funções de treinador-adjunto/observador foi-me incumbida a tarefa de participar no processo de treino controlando tempos e ministrando exercícios, de planear e executar os esquemas táticos no treino que antecedia a competição e, ainda, com a tarefa de observar o adversário seguinte em competição. Com a realização destas tarefas a integração na estrutura foi feita de forma rápida com todos os elementos.

No que ao estudo realizado dentro do estágio diz respeito, verifica-se que a equipa tinha um modelo de jogo identificado na 1ª fase de construção do processo ofensivo com base na procura constante de jogo direto/longo para o último terço do campo, maioritariamente para o **PL2**. Constatamos ainda que a equipa raramente variava o centro de jogo optando por manter a bola no corredor onde iniciou a ação.

A constante procura de ataque rápido por parte da equipa traduziu-se em perdas de bola frequentes, este dado faz-nos questionar se este seria o modelo de jogo adequado para a 1ª fase de construção do processo ofensivo da equipa.

## 4 Referências Bibliográficas

- **Formato Impresso**

Amieiro, N. (2005), *Defesa à Zona no Futebol: um pretexto para refletir o “jogar”... bem, ganhando!*. Lisboa: Visão e Contextos.

Azevedo, J. (2011), *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.

Castelo, J. (1994), *Futebol - Modelo técnico-tático*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J. (1996), *Futebol - A organização do jogo*. Lisboa: Edição do Autor.

Castelo, J. (2000), “O exercício de treino desportivo”. *Metodologia do treino desportivo*, 31-135. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J. (2004), *Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J. (2009), *Futebol - Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.

Costa, J. (2014), *Apontamentos das aulas da disciplina de Modalidade Desportiva I, Mestrado em Treino Desportivo – opção Futebol*. Escola Superior de Rio Maior: s.e.

Garganta, Júlio & Pinto, J. (1994), *O ensino do futebol*. In: Graça, A. & Oliveira, J. (orgs.), *O ensino dos jogos desportivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - F.C.D.E.F.-U.P..

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Coletivos (3ªed.)*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 95-135.

Garganta, J. (1997), “Modelação tática do jogo de futebol - Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento”, Tese de doutoramento em Ciências do Desporto. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (1998), *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos*. In: Graça, A. & Oliveira, J. (orgs.), *O ensino dos jogos desportivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - F.C.D.E.F.-U.P..

Garganta, J. (2000), *O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos*. In Garganta, J. (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física do Porto, 51-61.

Garganta, J. (2001), “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. (2007). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (suplemento1), 13.

Leal, M., & Quinta, R. (2001), *O Treino no futebol: Uma Conceção para a formação*. Braga: APPACDM.

Loureiro, Nuno (2014), “As bolas paradas no futebol jovem: opinião dos treinadores profissionais e a caracterização da competição, treino e relação entre ambos em equipas de sub-15, sub-17 e sub-19”, Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto. Funchal: Universidade da Madeira.

Manarte, T. (2009), *O Processo Ofensivo em Equipa de Futebol de Alto Rendimento: Análise Sequencial do Processo Ofensivo da Seleção Espanhola no Campeonato da Europa Áustria/Suíça 2008*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – Monografia da disciplina de Seminário da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Alto Rendimento.

Oliveira, J. (2003), *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Vila Real: Documento apresentado às II Jornadas Técnicas de Futebol da Universidade de Trás-os-Montes Alto Douro.

QUIVY, Raymond e Campenhoudt, Luc Van (2005), *Manual de Investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.

Resende, N. (2002), “Periodização tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto”, dissertação de licenciatura em Desporto. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Sarmento, H. (2012), “Análise do jogo de futebol - Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa”, Tese de doutoramento em Ciências do Desporto. Vila Real: Universidade de Trás os Montes e Alto Douro.

Sarmento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014), *Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams – A Mixed Method Approach*. International Journal of Performance Analysis in Sport, 14, 411-427.

Teixeira, L. (2009), *Importância da participação dos defesas laterais no processo ofensivo em Futebol. Estudo acerca de percepções, estratégias e práticas de treinadores*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – Monografia da disciplina de Seminário da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Alto Rendimento.

Teodorescu, L. (1984), *Problemas da teoria e metodologia dos jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Ventura, N. (2013), *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Lousã: Tipografia Lousanense.

- **Formato Eletrónico**

Associação Desportiva Nogueirense (s.d.), “O clube”. Página consultada em 11 de Novembro de 2015 < <http://nogueirense.wix.com/adnogueirense#!/c1nhz>>.

Federação Portuguesa de Futebol (s.d.), “Campeonato Portugal Prio”. Página consultada em 17 de Dezembro de 2015, <<http://www.fpf.pt/Competicoes/Futebol/Masculino/Camp-Portugal-Prio/Jogos-e-Resultados>>.

Federação Portuguesa de Futebol (s.d.), “Taça de Portugal”. Página consultada em 17 de Dezembro de 2015, <<http://www.fpf.pt/Competicoes/Futebol/Masculino/Taca-de-Portugal/Jogos-e-Resultados>>.

## 5 Anexos

Anexo 1 – Jogadores referenciados



Anexo 2- Relatório de Observação Tipo



Futebol Clube Pampilhosa



Jornada 8: FC Pampilhosa vs GD Vitória Sernache  
2-11-2014, Municipal Carlos Duarte



Equipa inicial	TEMPO	Substituições
12- EDUARDO		
2- BRUNO PARENTE		
6- FÁBIO		
10- WILSON		
5- ALEX		
18- R. TAVARES		
7- BEBÉ ©		
16- CASTOR	57'	21- BRUNITO
19- JORGE CORREIA	66'	14- DIOGO MELO
9- ROBERTO		
20- JEFFREY	45'	8- MIKE

**NOTA:** Edir poderá jogar como Mdef, não sei porque não jogou este jogo. Diogo André (17) também não estava disponível mas se estiver jogará no lugar do Jorge Correia (19) e Hugo Seixas também não jogou, mas se estiver disponível poderá jogar na frente.



Análise Individual

- EDUARDO (12)** – Baixinho, devemos explorar batendo cantos muito chegados a ele, poderemos fazer a cortina, deixando ¼ jogadores à sua frente visto que eles marcam H\*H. comunica muito. Nos pontapés de baliza nunca passou o ½ campo.
- PARENTE (2)** – Nos lançamentos de linha lateral coloca a bola na quina da peq área, atenção. Já é um pouco vulnerável em velocidade. Procurar ações de 1\*1 com ele.
- ALEX (5)** – explorar a sua lentidão. Forçar no lado dele porque vamos criar perigo. Bom no jogo aéreo.
- FÁBIO (6)** – quer ir a todos os lances no ar, é bom no jogo aéreo. É lento, explorar as costas. Costuma arriscar umas diagonais longas. É destro.
- WILSON (10)** – tal como o colega, quer ganhar tudo no ar, forte no jogo aéreo. Também é lento e comete muita falta, foi ele que cometeu o penalti. Deve ser pressionado quando tem bola, tem dificuldade. pressioná-lo de dentro para fora.
- TAVARES (18)** – é combativo, competitivo, nunca dá um lance por perdido. Como interior dá pouca largura, procura sempre espaços interiores. É muito quezilento, está sempre a falar com o árbitro.
- BEBÉ (7)** – muito experiente, define os ritmos da equipa, sabe guardar muito bem a bola. Boa qualidade de passe, apesar de já ter pouca intensidade. O jogo passa todo por ele.
- CASTOR (16)** – começou muito bem mas depois apagou-se. Dotado tecnicamente, joga bem com os dois pés, é mexido, não tem medo de ter a bola. Faz muito movimento de dentro para fora nas costas do DE adv.
- JORGE (19)** – jogando na frente ao lado do Roberto, andou um pouco perdido. É chato, pressionante. Tem alguma qualidade técnica, mas por vezes define mal. É ele que bate as bolas paradas indiretas. É rapidinho.
- ROBERTO (9)** – é o jogador mais da frente nesta equipa. É muito solicitado, está confiante, nota-se nas ações, rápido e bom tecnicamente, procura muito a baliza. Gosta de fazer movimentos da esquerda para dentro em condução. Atenção.
- JEFFREY (20)** – não pode jogar a ponta. Como Mdef cumpriu taticamente, mas escondeu-se do jogo, não pegou no jogo desde trás. Deve ser pressionado quando tiver bola.
- MIKE (8)** – não gostei, pouco móvel, pouco ágil. Forte no jogo aéreo, não sai da posição.
- BRUNITO (21)** – bom tecnicamente, descaí muito para a esquerda. Procura combinações curtas, principalmente com Roberto.
- MELO (14)** – muito mexido, mas sem critério com bola, decidiu sempre mal. Irreverente.





## Organização Ofensiva



## Organização Ofensiva

- Começaram em 1.4.3.3, com Jeffrey (20) adaptado a Ponto, e aos 30' mudaram para 1.4.4.2 losango;
- Se pressionarmos logo em cima Eduardo (12) irá bater e não vão sair pelos DC's, facilitamos a nossa tarefa;
- Se os deixarmos sair, temos que ter em atenção a troca do DL com o interior desse lado, o interior é que vai pegar jogo em zona lateral recuada;
- Mdef nunca veio pegar jogo atrás, escondeu-se sempre;
- Os dois homens da frente têm muita liberdade, pouca presença na área, normalmente é Roberto (9) quem aparece mais;
- Senti um pouco de desorganização na equipa e tudo um pouco "no grito";
- Nunca dão um lance por perdido, são chatos;
- Alex (5) e Parente (2) dão largura e profundidade, muitas das vezes em simultâneo;
- Peixoto (1) dá largura e profundidade, muitas das vezes em simultâneo;
- O que mudou na 2ª parte:
  - Bebé (7) abriu na direita e Jeffrey (20) na esquerda, com Roberto (9) a assumir o jogo;
  - Entrou Mike (8) para lugar de Jeffrey (20) mas também não assumiu o jogo;
  - Com a entrada do Brunito (21) tornaram-se mais perigosos, procurou muita bola no corredor esquerdo para partir em combinações com Roberto (9), **cuidado!**;
- Nos últimos 10' Bebé (7) abriu na direita e Brunito (21) na esquerda, ficando no meio Tavares (18) e Mike (8) com dois homens na frente, não sei se se propositado ou não, mas verificou-se, sendo que Bebé (7) tem muita qualidade de cruzamento, não pode ter espaço quando descaí na linha para cruzar à vontade.

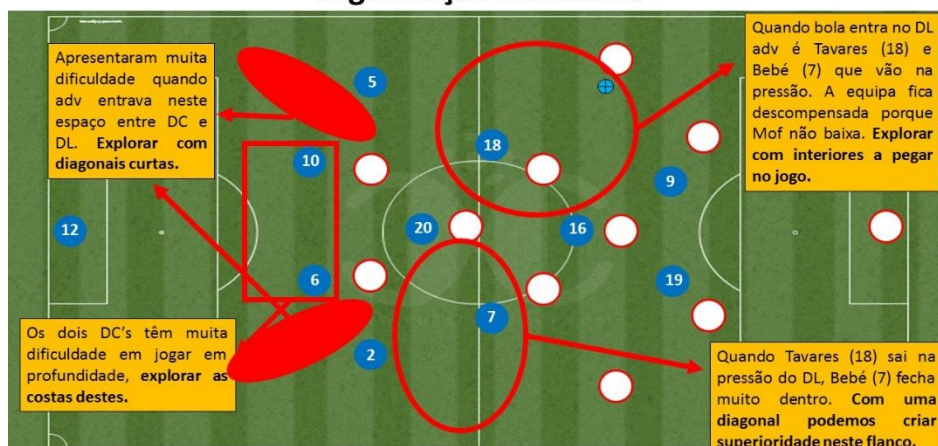
**NOTA: Wilson (10) facilita um pouco na construção, deve ser pressionado**



## Transição Ofensiva

- Procuram esticar muito, principalmente para o Roberto (9);
- O bloco médio demora a acompanhar este momento do jogo, ficando muitas vezes apenas Roberto (9) e Jorge (19) na frente;
- Castor (16) e Tavares (18) muitas das vezes apareciam em apoio mas depois demoram muito a baixar.

## Organização Defensiva



## Organização Defensiva



- Enquanto estiveram em 1.4.3.3 era Castor (16) que pegava no Mdef adversário. Quando passaram para 1.4.4.2 organizavam-se defensivamente como apresentado no slide anterior;
- Apresentaram um bloco médio/alto, pressionando em cima, para obrigar adversário a bater;
- Explorar o espaço interior atraindo o Tavares (18) e Bebé (7) para zona lateral, como são eles que pressionam o DL adv devemos jogar muito com os nossos DL's na 1ª fase de construção, para depois termos superioridade na zona interior, visto que o Mof deles nunca baixa para dar equilíbrio;
- Procurar muitas ações de 1\*1 com os DL's deles, Alex (5) e Parente (2) são vulneráveis em velocidade;
- Procurar costas dos DC's deles, jogam muito perto um do outro, e nenhum deles é rápido;
- Os movimentos entre DC e DL rebenta com eles, dos dois lados, ocupam muito mal o espaço, explorar;
- Quando DL's sobem é o Mdef que compensa, desprotegendo a zona central.

**NOTA: são muito combativos, é muito no "grito". Nunca dão um lance por perdido.**

## Transição Defensiva



- Reagem rápido à perda da bola, principalmente Jorge (19) e Tavares (18);
- Bebé (7) e Castor (16) quando estão no último terço do terreno, se perderem a bola, demoram muito a baixar, são muito lentos, podemos explorar com saídas rápidas pelo nosso lado esquerdo;
- Alex (5) e Parente (2) quando apoiam processo ofensivo demoram muito a baixar, e por vezes fazem-no em simultâneo, temos que procurar saídas rápidas até porque os DC's são lentos.

### Esquema táticos Ofensivos



### Esquema táticos Defensivos



### Resultado/Sequência de golos



- 0-1, o único golo foi apontado aos 94' de penalti após bola bombeada para a área e Wilson (10) ter agarrado adversário. Eduardo atirou-se para a sua direita no penalti. (consultar vídeo Penalti\_CONTRA)



## Futebol Clube Pampilhosa



Jornada 8: **FC Pampilhosa** vs **GD Vitória Sernache**  
2-11-2014, Municipal Carlos Duarte

Anexo 3 – Microciclo Tipo

		 <b>Microciclo 1</b>							
Dia Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo		
Dia Mês	03-11-2014	04-11-2014	05-11-2014	06-11-2014	07-11-2014	08-11-2014	09-11-2014		
Nº Treino	<b>FOLGA</b>	Treino Nº 1	Treino Nº 2	Treino Nº 3	Treino Nº 4	<b>FOLGA</b>	9ª Jornada		
Hora		19:30	19:30	19:30	19:30		15 Horas		
Local		Estádio de Santo António	Estádio de Santo António	Estádio de Santo António	Estádio de Santo António		Estádio de Santo António		
Conteúdo		Volume: 65'	Volume: 90'	Volume: 90'	Volume: 85'			<b>AD NOGUEIRENSE</b>	
		Intensidade: Baixa/Alta	Intensidade: Alta	Intensidade: Alta	Intensidade: Média/Baixa			<b>9ª Jornada</b>	
		<b>Objetivos</b> - Recuperação ativa p/ jogadores + utilizados; - Resistência específica de jogo p/ jogadores menos utilizados e não utilizados.	<b>Objetivos</b> - Identificação com processo ofensivo do adv; - Org. defensiva.	<b>Objetivos</b> - Identificação com processo defensivo do adv; - Org. ofensiva; Transições Ata/Def; Transições Del/Atq.	<b>Objetivos</b> - Coordenação e velocidade; - Esquemas táticos.			<b>FC Pampilhosa</b>	
		<b>Material:</b> 25 bolas; 40 sinalizadores; 1 baliza móvel; 19 coletes.	<b>Material:</b> 25 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes.	<b>Material:</b> 25 bolas; 40 sinalizadores; 4 estacas; 1 baliza móvel; 20 coletes.	<b>Material:</b> 25 bolas; 40 sinalizadores; 8 estacas; 4 mini barreiras; 20 coletes.			<b>Material:</b> 20 bolas; 40 sinalizadores; 20 coletes.	



Anexo 5 – Organigrama Órgãos Sociais ADN 2014/2015



Organigrama Direção 2014/15

