

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR



Isabel Andreia Lavinha da Fonseca

Ensino dos fundamentos do jogo de futsal no escalão de Iniciados

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo,
orientada pelo Professor com Título de Especialista João Freitas Pinto**

Junho de 2022

Agradecimentos

A elaboração deste relatório de estágio não teria sido possível sem um conjunto de valiosos contributos. Deste modo, não poderia deixar de agradecer:

Ao Professor Especialista João Freitas Pinto, meu orientador de estágio, pela sua disponibilidade, pelas trocas de informação e correção do presente relatório;

Ao Sport Lisboa e Benfica na pessoa da Mariana Dâmaso, que me permitiu a realização deste trabalho no clube que sempre foi o do meu coração;

Ao Paulo Mónica pelo conhecimento, ajuda, disponibilidade e abertura que me deu para intervir no processo de treino, tendo sido um líder e um exemplo do que é um treinador de formação, com todos os seus valores e princípios que nos fizeram ir mais além. Pelas conversas e discussões sobre todas as etapas do processo de treino e de jogo que nos fez ir mais longe e sermos melhores.

À equipa técnica, José Rosário, Bruno Alves, Gonçalo Cardia, Ricardo Santos, Beatriz Simões, por todos o apoio e suporte durante a época e por em todos os momentos trabalharmos sobre a palavra NÓS e nunca EU, que foi uma das chaves do sucesso desta época.

Ao Luis Estrela por me desafiar a ter uma visão e pensamento crítico sobre o processo de treino, por me obrigar a sair da zona de conforto e olhar para o treino e para a minha intervenção de um outro prisma.

Aos jogadores do escalão de iniciados do SLB pela amizade e partilha de emoções e por acreditarem nas correções e feedbacks que lhes ia passando.

À Susana pela disponibilidade em ler e reler os documentos e responder a todas as minhas dúvidas e questões.

Ao Miguel pelo pilar que é, estando sempre presente no decorrer de todo o processo, apoiando, auxiliando, criticando e discutindo pontos de vista que me fizeram melhorar a cada dia e principalmente por ser o primeiro a acreditar e nunca duvidar.

À minha família, pois sem eles nada de tudo o que tenho vindo a contruir seria possível.

“Pés no chão, olhos nas estrelas”

Índice Geral

Índice de Figuras	3
Índice de Imagens	3
Índice de Tabelas	4
Lista de Abreviaturas.....	3
Resumo	8
Abstract.....	9
Introdução.....	10
Parte I – O estágio	12
1.1. Avaliação do Contexto.....	12
1.1.1. História e contexto atual Sport Lisboa e Benfica.....	12
1.1.2. Caracterização da secção do SLB	13
1.1.3. Contextualização da Equipa	14
1.1.4. Caracterização do Quadro Competitivo.....	17
1.2. Análise da Atividade	18
1.3. Definição de Objetivos	20
1.4. Periodização, Planeamento e Operacionalização.....	21
1.4.1. Planificação conceptual – Modelo de Jogo	24
1.4.2. Planificação Estratégica.....	31
1.4.3. Planificação Tática.....	38
1.5. Análise do Rendimento	39
1.5.1. Da equipa	39
1.5.2. Dos jogadores	45
1.6. CONCLUSÃO	50
Parte II - Enquadramento do Estudo.....	52
2.1. Introdução.....	52

2.2.	Enquadramento Teórico.....	53
2.2.1.	A Origem e evolução do futsal no contexto mundial e Português.....	53
2.2.2.	O Futsal em Portugal.....	54
2.2.3.	Jogos Desportivos Coletivos e Exigências do jogo de futsal	54
2.2.4.	OS Jogos Reduzidos e a sua Influência nas ações técnicas táticas	56
2.2.5.	Fundamentos do Jogo	58
2.2.6.	As ações Técnico Táticas do jogo de futsal	60
2.2.7.	Estudos de aplicação já realizados	61
2.3.	Apresentação do Problema / Objetivos.....	64
2.4.	Metodologia	65
2.4.1.	Caracterização da Amostra	65
2.4.2.	Materiais a Utilizar e Recursos Necessários.....	65
2.4.3.	Tarefas, Procedimentos e Protocolos	65
2.4.4.	Análise e Discussão dos Resultados	75
2.5.	Conclusões	87
III -	Bibliografia.....	94

Índice de Figuras

Figura 1 - Organigrama da secção de futsal do SLB 13

Figura 2 - Organigrama da estrutura da equipa técnica de iniciados SLB época 2021/202214

Índice de Imagens

Imagem 1 – Emblema atual Sport Lisboa e Benfica 12

Imagem 2 – Pavilhão Nº1 e Nº2 do Sport Lisboa e Benfica..... 14

Imagem 3 – Mesociclo Nº1 período preparatório

Imagem 4 – Mesociclo Nº6 período competitivo

Imagem 5 – Princípios adaptativos Zonas de ataque..... 25

Imagem 6 – Exemplo de exercício para explorar a zona de saída de pressão

Imagem 7 – Exemplo de exercício para explorar a zona de criação

Imagem 8 – Exemplo de exercício para explorar a zona de finalização.....	26
Imagem 9 – Linhas de Marcação.....	28

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Estrutura da equipa Técnica.....	15
Tabela 2 – Caracterização da equipa	16
Tabela 3 – Microciclo tipo do treinador estagiário	20
Tabela 4 – Princípios ofensivos – zona de saída de pressão.....	27
Tabela 5 – Princípios ofensivos – zona de criação	27
Tabela 6 – Princípios ofensivos – zona de finalização.....	28
Tabela 7 – Princípios Defensivos – Linha defensiva nos 10 metros	29
Tabela 8 – Princípios Defensivos – Linha defensiva nos 20 metros	30
Tabela 9 – Princípios Defensivos – Linha defensiva nos 40 metros	30
Tabela 10 – Sessão de Treino Padrão	32
Tabela 11 – Exercícios Descontextualizados	33
Tabela 12 – Exercícios Posse de bola	34
Tabela 13 – Exercícios em circuito	35
Tabela 14 – Exercícios lúdicos ou recreativos	35
Tabela 15 – Exercícios Padronizados	36
Tabela 16 – Exercícios de finalização	36
Tabela 17 – Exercícios Setoriais	37
Tabela 18 – Jogos e resultados 1ª fase zona sul	39
Tabela 19 – Classificação 1ª fase zona sul	39
Tabela 20 – Jogos e resultados 2ª fase – apuramento para a 3 Fase	40
Tabela 21 – classificação 2ª fase – apuramento para a 3 Fase	41
Tabela 22 – Jogos e resultados meias finais & finais	41
Tabela 23 – Classificação final	41
Tabela 24 – Jogos e resultados fase regular	41
Tabela 25 – Classificação fase regular	43
Tabela 26 – Jogos e resultados fase de apuramento de campeão	44

Tabela 27 – Classificação final apuramento de campeão.....	44
Tabela 28 – Jogadores utilizados Campeonato Nacional de Iniciados 1ª e 2ª Fase	45
Tabela 29 – Jogadores utilizados Campeonato Nacional de Iniciados meias finais e final	46
Tabela 30 – Jogadores utilizados no Campeonato da II Divisão Distrital Juniores C.....	46
Tabela 31 – Ficha de avaliação e controlo do atleta.....	48
Tabela 32 – Exercícios selecionados para análise dos fundamentos	67
Tabela 33 – Ação técnico tática ofensiva: Passe – indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação	70
Tabela 34 – Ação técnico tática ofensiva: Receção – indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação	70
Tabela 35 – Ação técnico tática ofensiva: Remate – indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação	71
Tabela 36 – Ação técnico tática ofensiva: Condução de bola – indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação	71
Tabela 37 – Ação técnico tática ofensiva: Finta – indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação	72
Tabela 38 – Ação técnico tática defensiva: Marcação – indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação	72
Tabela 39 – Ação técnico tática defensiva: Desarme – indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação	73
Tabela 40 – Ação técnico tática defensiva: Interceção – indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação	73
Tabela 41 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação do Passe em contexto de treino	76
Tabela 42 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação do Passe em contexto de jogo	76
Tabela 43 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação da Receção em contexto de treino	77

Tabela 44 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação da Recepção em contexto de jogo	78
Tabela 45 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação de Condução de Bola em contexto de treino.....	78
Tabela 46 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação de Condução de Bola em contexto de jogo.....	79
Tabela 47 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação de Remate em contexto de treino	79
Tabela 48 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação de Remate em contexto de jogo	80
Tabela 49 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação da Finta em contexto de treino.....	80
Tabela 50 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação da Finta em contexto de jogo.....	81
Tabela 51 – Análise e discussão de Resultados – Comparação entre o contexto de treino e o contexto de jogo	82
Tabela 52 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Marcação em contexto de treino.....	82
Tabela 53 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Marcação em contexto de jogo	83
Tabela 54 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Interceção em contexto de treino	84
Tabela 55 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Interceção em contexto de jogo	84
Tabela 56 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Desarme em contexto de treino	85
Tabela 57 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Desarme em contexto de jogo	85
Tabela 58 – Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos Comparação entre o contexto de treino e o contexto de jogo	86

Tabela 59 – Exemplo de exercícios de treino para trabalho dos fundamentos domínio do espaço e orientação corporal.....	90
Tabela 60 – Exemplo de exercícios de treino para trabalho dos fundamentos da lateralidade e Orientação Corporal.....	91
Tabela 61 – Exemplo de exercícios de treino para trabalho dos fundamentos temporização defensiva e fixar defensor	91
Tabela 62 – Exemplo de exercícios de treino para trabalho dos fundamentos do salto de marcação	93

Lista de Abreviaturas

- AFL – Associação de Futebol de Lisboa
- CN – Campeonato Nacional
- DF – Domina o Fundamento
- DPF – Domina Parcialmente o Fundamento
- DRF – Domina de Forma Rudimentar o Fundamento
- NDF – Não Domina o Fundamento
- JDC – Jogos Desportivos Coletivos
- JR – Jogos Reduzidos
- MJ – Modelo de Jogo
- PNFT – Plano Nacional de Formação de Treinadores
- SLB – Sport Lisboa e Benfica
- UT – Unidade de Treino

Resumo

Título: A importância dos fundamentos do jogo para a correta execução das ações técnico táticas

O crescimento e desenvolvimento do futsal ao longo do tempo tem permitido criar uma identidade na qual foi definida a intervenção dos treinadores nos diferentes níveis de intervenção da formação desportiva dos jogadores, bem como os principais fundamentos para a compreensão do jogo e respetiva evolução (Braz et al., 2014).

O presente documento insere-se no âmbito do estágio de Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Futsal da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. O Estágio foi realizado no Sport Lisboa e Benfica, inserido na equipa técnica de Juniores C, participantes no Campeonato Nacional da mesma categoria e Campeonato Distrital da II Divisão de Juniores C e que se pretende que reflita sobre as tarefas e funções a realizar durante a época 2021/2022.

Assim, no presente relatório realiza-se a análise do envolvimento com a caracterização do clube e equipa, o enquadramento competitivo com os resultados obtidos a nível macro (equipa) e micro (jogadores), planeamento e operacionalização de época, onde se incorpora o modelo de jogo, os mesociclos e microciclos assim como a unidade de treino padrão e sua configuração. Procura-se igualmente designar os procedimentos da equipa na competição e analisar o seu rendimento. Os objetivos da equipa foram totalmente atingidos, tendo somado o título de campeão distrital da II divisão da AFL com o título de Campeão Nacional Juniores C, assim como foram promovidos 14 jogadores infantis ao escalão acima.

Na segunda parte do presente relatório apresenta-se o Estudo realizado e que teve por objetivo observar o ensino dos fundamentos do jogo de futsal no escalão de iniciados, aferindo a sua correta execução, assim como o transfere do treino para o jogo.

Palavras Chave: Futsal, caraterização do jogo, controlo de treino, ensino e aprendizagem do jogo, fundamentos do jogo; ações técnico-tática: jogos reduzidos;

Abstract

Title: *The importance of the fundamentals of the game for the correct execution of technical and tactical actions*

The growth and development of futsal over time has allowed to create an identity in which it was defined the intervention of coaches at different levels of intervention of sports training of players, as well as the main fundamentals for the understanding of the game and its evolution (Braz et al., 2014).

This document is part of the internship of the Master's Degree in Sports Training, specializing in Futsal of the Escola Superior de Desporto de Rio Maior. The internship was conducted at Sport Lisboa e Benfica, as part of the technical team of U-15, participating in the National Championship of U-15 and District Championship of the II Division of U-15 and is intended to reflect on the tasks and functions to be performed during the 2021/2022 season.

In this report we have analysed the involvement with the characterization of the club and team, the competitive framework with the results obtained at macro (team) and micro (players) levels, planning and operationalization of the season, where we incorporate the game model, the mesocycles and microcycles as well as the standard training unit and its configuration. It also seeks to designate the team's procedures in competition and analyse its performance. The team's goals were totally achieved, having won the AFL's IInd division District Champion title and the National Junior C Champion title, as well as having 14 U-13 players promoted to the next level.

The second part of this report presents the study that was carried out and had the goal of observing the teaching of the futsal game fundamentals in a beginner's level, assessing its correct execution, as well as the transfer from training to game.

Key words: *Futsal, characterization of the game, control of training, teaching and learning of the game, fundamentals of the game; technical and tactical actions: reduced games;*

Introdução

O crescimento e desenvolvimento do futsal ao longo do tempo tem permitido que este crie uma identidade, na qual foi definida a intervenção dos treinadores nos diferentes níveis de intervenção da formação desportiva dos jogadores, bem como os principais fundamentos para a compreensão do jogo e respetiva evolução (Braz et al., 2014). Sendo uma modalidade coletiva que se caracteriza pela necessidade de execução de ações motoras num determinado contexto – jogo, de elevada instabilidade e imprevisibilidade, as ações técnicas ganham especial relevo, ocorrendo em função do que solicita o jogo em determinado momento, existindo uma interação constante entre as ações de execução motora com e sem bola, ações coletivas e individuais e o sistema de jogo. Estudos revelam que face às exigências específicas da modalidade, os jogadores têm de possuir uma elevada capacidade de velocidade e agilidade de movimentos, um excelente domínio espaço-temporal, permitindo rápidas e curtas acelerações e mudança de direção num curto espaço ocupado tanto por colegas como por adversários, o que faz com que todas as ações tenham de ocorrer de forma rápida e inesperada, assumindo as interações com bola um papel de destaque no desempenho do jogador, juntamente com mecanismos preceptivos e decisórios que permitam o sucesso das ações individuais e coletivas. Independentemente das dimensões do campo ou dos sistemas ofensivos por cada treinador definido, a correta aplicação dos recursos técnicos assim como capacidade do jogador em perceber e analisar o jogo dependerá em grande parte deste dominar os fundamentos do jogo. Assim o estudo a desenvolver tem por objetivo observar a importância dos fundamentos de jogo na correta execução das ações táticas individuais específicas da modalidade, assim como perceber se existe transição do processo de treino para o jogo, isto é, se os jogadores mantêm o mesmo nível de execução em contextos diferentes – treino e jogo. Esta aferição foi realizada utilizando uma ferramenta criada para o efeito.

O treino tem por princípio central de melhoria do desempenho da equipa que requer uma atividade cognitiva para tomar decisões sobre uma multiplicidade de fatores situacionais dinâmicos (Jones et al., 2003).

Devido à multiplicidade de cenários que envolvem a atividade do treinador, este deve possuir a capacidade de tomar decisões sustentadas no conhecimento que possui e que vai adquirindo, em planos estratégicos de intervenção, apoiados por uma atividade intensiva de reflexão, decisão e implementação.

As três grandes áreas de competência e intervenção do treinador de acordo com Resende et al. (2016), e que se encontram definidas no PNFT são o saber, saber-fazer e saber ser, que correspondem aos conhecimentos do treinador, às suas competências técnicas e pessoais. Oliveira, Voser &

Hernandez (2004) referem que o treinador muitas vezes exerce funções que ultrapassam as suas competências, tendo aglutinar na sua função um conjunto de outras competências como psicólogo, conselheiro, pedagogo, dirigente, solucionador de problemas e mediador de conflitos entre outros. As suas ações influenciam de forma direta e indireta a performance dos atletas e, consequentemente, o desempenho da equipa.

O presente relatório de estágio, integrado no Mestrado em Treino Desportivo com especialização em futsal tem um duplo objetivo – obtenção do grau de mestre e obtenção de equivalência ao grau II de treinador de futsal. Para tal o estágio foi realizado na equipa de iniciados de futsal do Sport Lisboa e Benfica que competiu no Campeonato Nacional de Sub15 e Campeonato Distrital da II divisão da AFL de Juniores C. A escolha do clube, prendeu-se com duas questões essenciais: os objetivos profissionais e pessoais. A escolha recaiu sobre uma instituição que tivesse as suas equipas de formação a competirem no contexto de campeonato nacional e paralelamente fosse uma referência nessas etapas, uma vez que o objetivo passa por desempenhar o trabalho com estes escalões de formação.

O relatório está estruturado em duas partes.

A Parte I – Realização do estágio, pretende apresentar de forma detalhada aquilo que foi o processo de estágio.

A Parte II – Apresentação do estudo, que tem por objetivo observar a importância dos fundamentos de jogo na correta execução das ações táticas individuais específicas da modalidade, assim como se existe transição do processo de treino para o jogo.

Parte I – O estágio

1.1. Avaliação do Contexto

1.1.1. História e contexto atual Sport Lisboa e Benfica

De acordo com o site oficial do Sport Lisboa e Benfica (SLB), o clube foi fundado a 28 de fevereiro de 1904, com o nome de Sport Lisboa. Depois de um treino matinal, nuns terrenos em Belém, realizou-se, da parte da tarde, uma reunião na vizinha Farmácia Franco, na qual estiveram presentes 24 elementos, entre os quais os dez do treino da manhã, que são considerados os fundadores do Clube.

A ideia da formação de um clube vinha a ser alimentada nos meses anteriores, pela junção de dois grupos de elementos que habitualmente treinavam e jogavam em Belém: o grupo dos Catataus, os irmãos Rosa Rodrigues, moradores no prédio da Farmácia Franco, a que se juntaram Manuel Goulade e Daniel dos Santos Britos, empregados da farmácia; e a Associação do Bem, formada por ex-casapianos que se juntaram para jogar futebol, entre outros fins.

No almoço que se seguiu a um jogo disputado entre ambos, sugeriu-se a fusão de ambas as equipas. Nos meses seguintes foram-se definindo os símbolos do Clube (nome, cores, emblema) e marcou-se para 28 de fevereiro de 1904 a data da reunião que marcaria o nascimento daquele que viria a ser o Sport Lisboa e Benfica.



Imagem 1 – Emblema atual Sport Lisboa e Benfica

O lema do clube “*E Pluribus Unum*”, traduzido do latim “De muitos, um”, tem o objetivo de união e espírito de família, que eram os valores, que queriam que o clube passasse a representar.

Até aos dias de hoje, o SLB teve trinta e quatro Presidentes, sendo o atual presidente Rui Manuel Costa.

De acordo com o site oficial do clube, as modalidades existentes no Clube atualmente são: Andebol (M/F), Basquetebol (M/F), Futsal (M/F), Hóquei em Patins (M/F), Voleibol (M/F), Desportos de Combate, Artes Marciais, Canoagem, Rugby, Bilhar, Atletismo, Boxe, Campismo, Ginástica, Judo, Natação, Patinagem Artística, Polo Aquático, Ténis de Mesa, Triatlo, Golfe, Pesca Desportiva. A nível de projeto olímpico destacar que 24 atletas do Clube participaram nos Jogos de Tóquio 2021, tendo conquistado uma medalha de ouro por intermédio de Pedro Pichardo na modalidade de Triplo Salto e uma medalha de bronze por intermédio de Fernando Pimenta na modalidade de Canoagem K1.

1.1.2. Caracterização da secção do SLB

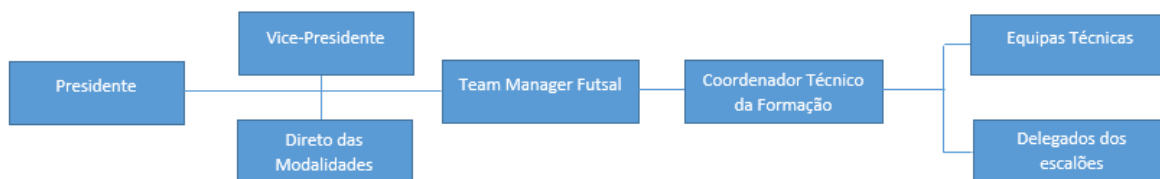
O SLB como clube desportivo - onde se inserem as modalidades e mais especificamente o futsal - é definido através da Lei nº5/2007, Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (LBAFD), no Artigo 26º, Clubes desportivos:

“1- São clubes desportivos as pessoas coletivas de direito privado, constituídas sob a forma de associação sem fins lucrativos, que tenham como escopo o fomento e a prática direta de modalidades desportivas.

2-Os clubes desportivos participantes nas competições profissionais ficam sujeitos ao regime especial de gestão, definido na lei, salvo se adotarem a forma de sociedade desportiva com fins lucrativos.”

A Secção de Futsal, insere-se dentro das modalidades desportivas amadoras do Clube, que é representado na sua estrutura pelo Presidente da Modalidade, o diretor do Futsal Sénior e o Diretor técnico da Formação. Dentro da formação, cada escalão tem na sua equipa técnica e um delegado, responsável por coordenar toda a equipa no que diz respeito a questões fora do âmbito técnico.

Figura 1
Organigrama da secção de futsal do SLB



1.1.2.1. Recursos Físicos

O SLB dispõe no seu estádio de 2 pavilhões, para a prática das modalidades amadoras

- Pavilhão nº1
 - Lotação 2.400 lugares;
 - 2 Pisos (Piso 0 e Piso 1)
 - Cave Subterrânea
 - 4 Bancadas
 - Bancada para a imprensa
 - Tribuna Presidencial
 - 1 Mega Screen (permite visionamento em todas as áreas do campo)

- Pavilhão nº2
 - Lotação 1.800 lugares;
 - 2 bancadas laterais;
 - Bancada para a imprensa;
 - Tribuna Presidencial;



Imagem 2 – Pavilhão Nº1 e Nº2 do Sport Lisboa e Benfica

Paralelamente, para o futsal o clube aluga outros pavilhões. Isto ocorre devido ao grande número de modalidades de que o clube dispõe e à quantidade de atletas que o Futsal do clube tem.

1.1.3. Contextualização da Equipa

1.1.3.1. Equipa Técnica e Staff de Apoio

A equipa técnica é constituída por 5 elementos – Treinador principal, 2 Treinadores adjuntos, treinador de guarda redes e fisioterapeuta.

O staff de apoio é composto por um Delegado.

Figura 2
Organigrama da estrutura da equipa técnica de iniciados SLB época 2021/2022

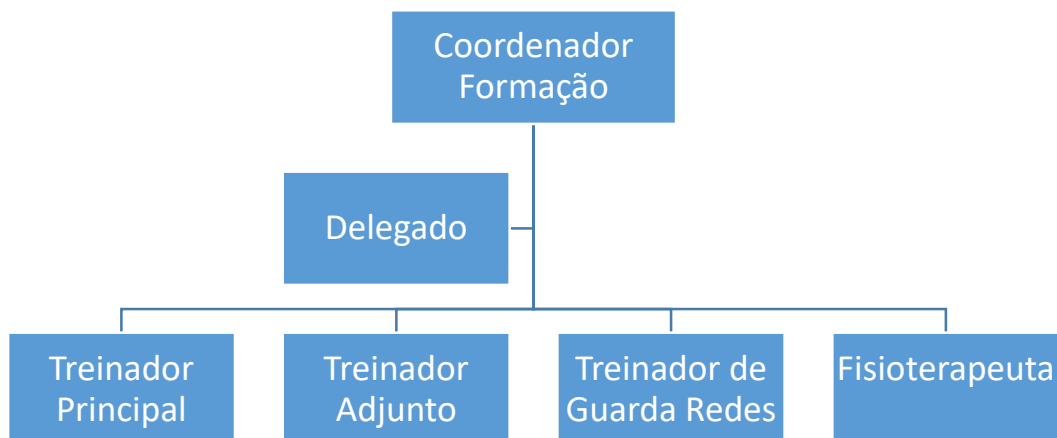


Tabela 1
Estrutura da equipa Técnica

Cargo	Responsabilidades	Tarefas
TREINADOR PRINCIPAL	Coordenar todas as tarefas de planeamento geral	Planeamento do UT (definir objetivos gerais e específicos) Preparar o jogo equipa A (reunião pré jogo, estratégia e definição de objetivos) Reuniões com a equipa; Coordenação de todos os recursos; Implementação e execução do modelo de jogo;
Percurso:	Treinador com larga experiência no escalão de Iniciados, tendo passado por alguns dos mais importantes clubes da 1ª divisão da AFL de futsal e tendo conquistado dois títulos de campeão da 1ª divisão. Junta também uma passagem pelo escalão de juvenis. Desempenhou igualmente as funções de selecionador distrital da AFL no escalão de iniciados. Depois da época de 2012/2013 regressou ao SLB na época 2020/2021 para treinar o escalão de iniciado no campeonato nacional. Possui o TPTD de Grau II de treinador de futsal	
TREINADOR ADJUNTO	Apoio na tomada de decisão	Responsável pela equipa B; Aquecimento de jogo; Gestão das estratégias e estatísticas de jogos; Apoio à coordenação dos recursos.
Percurso:	Ligado á 10 anos ao treino de futsal a nível dos escalões de formação. Passou por clubes como Portela e Alfoanelos. Possui o grau I de treinador de futsal.	
TREINADOR DE GUARDA REDES	Apoio na tomada de decisão	Responsável pelo processo de treino dos guarda redes. Aquecimento de jogo; Gestão das estratégias e estatísticas de jogos;
Percurso:	Iniciou a sua ligação ao treino como treinador adjunto no escalão de iniciados. Desde há 2 anos que se encontra como treinador de guarda redes no clube.	
FISIOTERAPEUTA	Reabilitação de Lesões	Prescrição de alongamentos; Treinos preventivos;
DELEGADO	Apoio logístico	Elo ligação dos diversos recursos; Gerir material de treino; Apoio à coordenação dos recursos.

O treinador principal compete-lhe as seguintes responsabilidade, tarefas e funções

Responsabilidades:

coordenar todas as tarefas da sua equipa técnica e do planeamento anual.

Tarefas

Planear os mesociclos, microciclos, unidades de treino, convocatórias, cumprimento dos objetivos estabelecidos, reuniões de equipa.

Funções

implementar o modelo de jogo, gestão das estratégias e plano de jogo, coordenação de todos os recursos. O seu âmbito foi desenvolver jogadores, cumprimento objetivos individuais e coletivos.

A coordenação da equipa técnica foi positiva e de extrema colaboração em todos os momentos e fases.

Todo este processo foi auxiliado pelo treinador adjunto (que era o treinador principal da equipa B). A sua postura foi inicialmente mais reservada, de observação. Com o passar das semanas houve a necessidade de o envolver mais ativamente na condução dos exercícios. Igualmente existiu também a intervenção da treinadora adjunta/ estagiária que auxiliou todo o processo de conceção da planificação, assim como implementação do modelo de jogo e estratégias de jogo. Acresce a este trabalho, o de realização dos relatórios pós jogo, assim como observação das equipas adversárias e apresentação das mesmas aos jogadores.

Os guarda redes tinham duas vezes por semana treino específico com o treinador de guarda redes e o último treino semanal faziam de forma integrada com a equipa.

O delegado da equipa era o responsável por tratar de toda a parte burocrática do jogo. Como tínhamos duas equipas a competir, quando estas o faziam em simultâneo o treinador de guarda redes assumia as funções de delegado na equipa B.

1.1.3.2. Plantel

A equipa é constituída por 22 jogadores, com uma média de idades de 13,45 anos. Nela constam com 12 jogadores de 2º ano, 9 jogadores de 1º ano e um infantil de 2º ano.

Tabela 2

Caracterização da equipa

Nome	Ano	Posição	Domínio Motor
Jogador 1	2007	Guarda Redes	Destro
Jogador 2	2007	Guarda Redes	Destro
Jogador 3	2008	Guarda Redes	Destro
Jogador 4	2008	Guarda Redes	Destro

Nome	Ano	Posição	Domínio Motor
Jogador 5	2008	Fixo	Destro
Jogador 6	2009	Fixo	Destro
Jogador 7	2007	Fixo	Destro
Jogador 8	2007	Fixo	Destro
Jogador 9	2007	Ala	Destro
Jogador 10	2007	Ala	Canhoto
Jogador 11	2007	Ala	Canhoto
Jogador 12	2008	Ala	Canhoto
Jogador 13	2007	Ala	Destro
Jogador 14	2008	Ala	Destro
Jogador 15	2007	Ala	Destro
Jogador 16	2007	Ala	Destro
Jogador 17	2007	Ala	Destro
Jogador 18	2008	Ala	Destro
Jogador 19	2008	Ala	Destro
Jogador 20	2007	Pivot	Destro
Jogador 21	2008	Pivot	Destro
Jogador 22	2008	Pivot	Destro

1.1.4. Caracterização do Quadro Competitivo

Tendo a equipa um grupo grande de jogadores, optou por participar em duas competições, o Campeonato Nacional de Juniores C e o Campeonato Distrital II de Juniores C, onde irá competir na segunda divisão.

O Campeonato de Juniores C, divide-se em Nacional e Distrital. No Campeonato Nacional onde se encontra o SLB participação 16 equipas. Este é composto por três fases. Na primeira as equipas são alocadas a uma das duas séries de acordo com a sua localização geográfica. Cada série é composta por 8 equipas. Esta primeira fase é disputada num sistema de jogos a uma volta. No final os 4 primeiros classificados vão disputar a 2ª fase que dá acesso à 3ª fase de apuramento de campeão, enquanto que os 4 últimos classificados vão disputar a fase de manutenção.

A 2ª Fase de disputa-se num sistema de 2 voltas, casa e fora. Os 4 primeiros classificados apuram-se para a 3ª Fase a de apuramento de campeão, dividida em meias finais, sendo os jogos disputados á melhor de três entre o primeiro e o quarto classificado e o segundo e o terceiro classificados. Os vencedores, vão jogar entre si a final do campeonato á melhor de 5 jogos. O SLB na época 2019/2020 encontrava-se a disputar a fase de apuramento de campeão, estando em quarto lugar quando o campeonato foi interrompido devido ao contexto da Pandemia do COVID 19.

No Campeonato Distrital de Juniores C, existem 3 divisões. O SLB irá competir na segunda divisão que é composta por 20 equipas. O campeonato decorre em duas fases. A primeira fase é disputada num sistema de jogos a uma volta. No final os 10 primeiros classificados vão disputar a fase de apuramento de campeão e os 10 últimos a fase de manutenção. A segunda fase volta a ser disputada num sistema de uma volta, subindo de divisão os dois primeiros classificados.

1.2. Análise da Atividade

O mestrado em treino desportivo colmatou a necessidade sentida de, ao estar-se ligado ao processo de treino e possuindo as bases de treinador (UEFA C), aprofundar-se conhecimentos de forma específica do treino assim como da sua avaliação e controlo. Deste modo preencheu-se essa lacuna, garantindo a contínua aprendizagem e pesquisa do conhecimento.

A realização do estágio no decorrer do segundo ano do mestrado em treino desportivo, apresentou um duplo objetivo – obtenção do grau de mestre e obtenção de equivalência ao grau II de treinador de futsal. Para tal o estágio teria de se realizar numa equipa que se encontrasse a competir no Campeonato Nacional, tendo a opção recaído por realizar-se no SLB. A decisão prendeu-se com duas questões essenciais: objetivos profissionais e pessoais. Optou-se por o estágio ser realizado num escalão de formação e numa instituição que tivesse as suas equipas a competirem no contexto de campeonato nacional e paralelamente fosse uma referência nessas etapas.

De acordo com Resende et al. (2016) e conforme definido no PNFT, pode-se definir a competências do treinador em três grandes áreas os conhecimentos (competências do saber), as competências técnicas (saber-fazer) e as competências pessoais (saber-ser).

Fazendo uma reflexão quanto as estas três áreas de intervenção, verifica-se que na área dos conhecimentos (saberes), o estágio proporcionou

- Adquisição de conhecimentos sobre o ensino do jogo, num contexto competitivo de uma divisão nacional;

- A aplicação e execução dos fundamentos do jogo, presentes nas ações técnicas táticas realizadas em contexto de jogo e treino;
- Análise do treino na sua vertente técnico-tática e preparação estratégica;

Na área das competências prática (saber-fazer) proporcionou

- Planificação, estruturação e Intervenção no processo de treino;
- Análise do jogo a nível macro (coletivo) e micro (individual), da própria equipa e equipa adversária de forma detalhada;
- Definição dos conteúdos e timing a serem transmitir à própria equipa;
- Estruturação e construção de relatórios individuais dos jogadores da própria equipa assim como de jogadores adversários que iremos defrontar;
- O planeamento e realização de exercícios para avaliação da execução dos fundamentos do jogo;
- Utilização dos indicadores e dados provenientes da observação para criação de propostas metodológicas de exercícios no contexto de treino;

Por fim da área das competências pessoais (saber-ser) proporcionou

- Comunicação e exposição dos conteúdos desenvolvidos;
- Saber ouvir mais para comunicar melhor.
- Participação e intervenção em momentos de partilha e debate sobre o processo e métodos de treino e jogo;
- Envolvimento nas iniciativas do clube, procurando desenvolver a capacidade de relacionamento interpessoal;
- Ser proactiva, procurando dar respostas a problemas que surjam ou situações que identifique como possibilidade de serem criadas ou melhoradas;
- Responsabilidade no cumprimento de todas as tarefas solicitadas dentro dos prazos definidos;
- Estratificação e periodização das tarefas a serem executadas;
- Respeito por todos os intervenientes;
- Relacionamento interpessoal com equipa técnica e jogadores;

Ao longo de toda a época e com base na planificação definida, foi sendo feita uma análise aos microciclos de modo a aferir todas as tarefas relacionadas com o planeamento das unidades de treino e execução dos exercícios iam ao encontro dos objetivos específicos definidos.

Igualmente, dentro de cada UT foi feita a análise dos exercícios propostos, no sentido de aferir se estes correram conforme estava previsto dando resposta aos objetivos definidos. Por outro lado, procurou-se ter sempre uma visão crítica aos exercícios e a sua conceção de modo a perceber se eles davam uma resposta efetiva a 100% do que era o objetivo determinado, ou se por outro lado podiam ser melhorados, quer a nível da intervenção ou do próprio planeamento e estrutura do exercício.

A elaboração do dossier de treino por parte do treinador estagiário foi feita para ter um registo do planeamento efetuado nos mesociclos, microciclos, unidades de treino e reflexão de toda a atividade. Foi também da sua responsabilidade realizar os relatórios dos jogos, fichas de controlo e avaliação dos jogadores, assim como relatórios das equipas adversárias, quanto ao seu modelo de jogo.

Tabela 3
Microciclo tipo do treinador estagiário

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Análise e relatório do jogo II	Desenvolvimento relatório & Dossier de estágio	Desenvolvimento relatório & Dossier de estágio	Desenvolvimento relatório & Dossier de estágio	Conceção do microciclo da semana seguinte	Jogo I	Análise e relatório do jogo I
Observação e análise da equipa adversária				Treino III		
Treino I		Treino II		Jogo II		

Procurou-se ir atualizando o relatório e dossier de estágio, para que há medida que as atividades fossem realizadas, ficassem registadas e documentadas.

1.3. Definição de Objetivos

Os objetivos gerais atribuídos pela coordenação técnica foram auxiliar o treinador no processo de treino e responsabilidade na realização da planificação anual, mesociclos e microciclos.

Foram definidos como objetivos para as duas equipas de iniciados os seguintes

Equipa A

- Classificar-se para a segunda fase do campeonato;
- Classificar-se para a fase de apuramento de campeão (ficar entre os 4 primeiros classificados)
- Classificar-se para a final da fase de apuramento de campeão

- Ser campeão nacional do escalão de iniciados

Equipa B

- Classificar-se para a fase de apuramento de campeão, em primeiro lugar;
- Classificar-se para o payoff de campeão;
- Subir à segunda divisão;
- Ser campeão distrital da II Divisão juniores C

1.4. Periodização, Planeamento e Operacionalização

Segundo Dantas (2003) a periodização corresponde ao planeamento sistemático do treino, tendo por objetivo que o atleta ou equipa alcance o melhor desempenho possível na competição definida como a mais importante da época, podendo tratar-se de um único momentos, alguns momentos, ou o prolongar-se num ciclo competitivo mais longo (Ex. Os campeonatos onde se encontram envolvidas equipas normalmente de modalidades coletivas). Este Envolve um planeamento progressivo que contempla vários aspetos de um programa de treino durante um período específico.


De acordo com Castelo (2003), o planeamento tem por finalidade antecipar soluções e resolver problemas que possam vir a surgir, assim como realizar planos de ação que apresentam por três níveis – conceptual, estratégico e tático.

A planificação conceptual caracteriza-se pela construção de um modelo de jogo, onde está incluído o modelo de equipa, de treino, de jogador e de treinador, isto é, a planificação conceptual é a forma como a equipa resolve os seus problemas, e que a diferencia das restantes definindo a sua identidade.

A planificação estratégica baseia-se na elaboração de planos de intervenção que modifiquem pontualmente a tática da equipa tendo em atenção a forma como a equipa adversária atua, o terreno de jogo e as circunstancias em que se realiza o jogo (Jorge Castelo, 2003).

A planificação tática é a aplicação prática da planificação conceptual e estratégica. O seu objetivo é resolver problemas que possam surgir durante o jogo quer sejam eles individuais ou coletivos ou de natureza defensiva ou ofensiva, tendo em conta o que foi previamente estabelecido (Jorge Castelo, 2003).

O planeamento de treino do Escalão de iniciados do SLB, dividiu-se num macro (planificação anual, assim que saíram os calendários da época), em mesociclos mensais e microciclos semanais. Os mesociclos variam em função da época desportiva, datando o primeiro mesociclo de setembro e correspondente ao período preparatório e o último corresponde ao mês de junho – período transitório. Os mesociclos dos meses entre outubro e maio correspondem ao período competitivo, com exceção do mês de dezembro, no qual o mesociclo correspondeu a um período transitório, onde a equipa A terminou a primeira fase do CN e esteve a preparar a segunda fase do CN e a equipa B também teve uma paragem.



ÉPOCA 21_22							MESOCICLO Nº1
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SABADO	DOMINGO	
		1 SETEMBRO	2 SETEMBRO	3 SETEMBRO	4 SETEMBRO	5 SETEMBRO	
6 SETEMBRO	7 SETEMBRO	8 SETEMBRO	9 SETEMBRO	10 SETEMBRO	11 SETEMBRO	12 SETEMBRO	
UT1 Pavilhão do Atlético da Tapadinha 19H30 – 21H00				UT2 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 20H30 – 22H00	UT3 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 10H30 – 12H00		
13 SETEMBRO	14 SETEMBRO	15 SETEMBRO	16 SETEMBRO	17 SETEMBRO	18 SETEMBRO	19 SETEMBRO	
	UT4 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 21H30 – 23H00	UT5 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 21H30 – 23H00		UT6 EB Nº3 Portela 21H00 – 22H30			
20 SETEMBRO	21 SETEMBRO	22 SETEMBRO	23 SETEMBRO	24 SETEMBRO	25 SETEMBRO	26 SETEMBRO	
	UT7 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 21H30 – 23H00	UT8 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 21H30 – 23H00		UT9 EB Nº2 Portela 21H00 – 22H30	UT10 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 10H30 – 12H00		
27 SETEMBRO	28 SETEMBRO	29 SETEMBRO	30 SETEMBRO	1 OUTUBRO			
	UT11 EB 2/3 Quinta de Marmocós 20H00 – 21H30	UT12 EB Virgílio Ferreira 21H00 – 22H30		UT13 EB Nº2 Portela 21H00 – 22H30			

Imagem 3 – Mesociclo Nº1 período preparatório.



SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SABADO	DOMINGO
31 JANEIRO	1 FEVEREIRO	2 FEVEREIRO	3 FEVEREIRO	4 FEVEREIRO	5 FEVEREIRO	6 FEVEREIRO
UT87 Maristas de Lisboa 21H30 – 23H00		UT88 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 21H45 – 23H15		UT89 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 22H00 – 23H30		UT90 Pav. Nº1 Estádio Uni. de Lisboa – 15H00 UT91 Pavilhão João Rocha – 17H00
7 FEVEREIRO	8 FEVEREIRO	9 FEVEREIRO	10 FEVEREIRO	11 FEVEREIRO	12 FEVEREIRO	13 FEVEREIRO
UT92 Maristas de Lisboa 21H30 – 23H00		UT93 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 20H30 – 22H00		UT94 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 22H00 – 23H30		UT95 Pavilhão São João da Barra – 15H00 UT96 Pavilhão Charneca da Caparica – 17H00
14 FEVEREIRO	15 FEVEREIRO	16 FEVEREIRO	17 FEVEREIRO	18 FEVEREIRO	19 FEVEREIRO	20 FEVEREIRO
UT97 Maristas de Lisboa 21H30 – 23H00		UT98 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 20H30 – 22H00		UT99 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 22H00 – 23H30		UT100 CEDAR Polo Universidade da Ajuda – 11H00 UT101 CEDAR Polo Universidade da Ajuda – 15H00
21 FEVEREIRO	22 FEVEREIRO	23 FEVEREIRO	24 FEVEREIRO	25 FEVEREIRO	26 FEVEREIRO	27 FEVEREIRO
UT102 Maristas de Lisboa 21H30 – 23H00		UT103 Maristas de Lisboa 21H30 – 23H00		UT104 CEDAR – Polo Universidade da Ajuda 20H30 – 22H00	UT105 CEDAR Polo Universidade da Ajuda – 17H15 UT106 Pavilhão Municipal Vila do Conde – 19H00	
28 FEVEREIRO						
UT107 Maristas de Lisboa 21H30 – 23H00						

Imagem 4 – Mesociclo Nº6 período competitivo.

De referir que apesar dos mesociclos serem mensais, em termos de planificação e de conteúdos a introduzir e trabalhar estes eram balizados pelas equipas que se ia defrontar e de acordo com os objetivos por definidos pela equipa técnica, assim eram introduzidos os conteúdos e dado ênfase aos mesmos.

Os microciclos de treino do Escalão de Iniciados de futsal do SLB eram semanais. Os treinos decorriam às segundas, quartas e sextas feiras, com uma duração de 90 minutos e a competição ao fim-de-semana.

O primeiro dia de treino semanal (2.ª feira) era um treino de recuperação em que se evitavam as cargas intensas. Iniciava com uma breve análise do último jogo, em que o treinador referia os aspetos menos positivos, na tentativa de os corrigir, assim reforçava o que de bom tínhamos feito. Fazia-se igualmente uma pequena introdução ao próximo adversário. Este treino tinha como objetivo a recuperação do esforço despendido no jogo do fim de semana. Os exercícios de recuperação eram de média intensidade, sendo que havia muito cuidado para que os exercícios tivessem bastantes jogadores envolvidos, pouco intensidade e sempre que se realizava uma paragem os jogadores realizavam um período de alongamentos. Os exercícios incidiam sobre ações táticas individuais como passe e receção, circulações táticas ofensivas segundo o modelo de jogo adotado. Procurava-se igualmente trabalhar situações específicas do 5x4. O treino

finalizava com alongamentos gerais para regresso à calma.

O segundo dia de treino semanal (4.ª feira) era de intensidade máxima, aproximando-se à realidade do jogo. O aquecimento era realizado com recurso a jogos reduzidos. Seguiam-se exercícios específicos para trabalho do nosso modelo de jogo tanto ofensivo como defensivo e com recurso. O treino finalizava com alongamentos gerais para regresso à calma.

O terceiro dia de treino semanal (6.ª feira) era de intensidade média ou baixa, caso o jogo de algumas das equipas fosse no dia seguinte. O treino iniciava com um exercício de espírito grupal (jogo do galo, a corrente ou a minhoca). Depois procurava-se trabalhar situações de transição rápida (velocidade de reação) e de muito curta duração, em que a recuperação é rápida, saídas de pressão e situações de bolas paradas. O treino finalizava com alongamentos gerais para regresso à calma.

1.4.1. Planificação conceptual – Modelo de Jogo

O modelo de jogo de formação do SLB incide num conjunto de princípios, fundamentos e regras que o jogador deve dominar e no qual se privilegia o coletivo. Os pilares que definem o MJ são

- Conhecer o jogo.
O jogador deve ter a capacidade de ler e identificar o momento do jogo e aquilo que ele pede, tendo a capacidade de tomar a melhor e mais acertada decisão face ao contexto e ao que é solicitado nesse momento.
- Tomada de decisão
Procura-se que o jogador tenha corretas tomadas de decisão nos momentos com e sem bola.
- Capacidade de execução
Jogador criativo, forte na capacidade de execução nos espaços adequados.
- Identidade do Clube seja interiorizada e vertida pelo jogador
Conjunto de princípios que devem ser latentes no jogador, como ser humilde, solidário, apresentar espírito de sacrífico, *fairplay*, vontade de superar os seus limites, bem como os desafios que lhe vão surgindo e o trabalho de equipa encontra-se no topo da pirâmide tendo de estar presente em todas as dinâmicas e comportamentos.

1.4.1.1. Organização Ofensiva

No momento de organização ofensiva existe o foco permanente pela baliza adversária, devendo o jogador compreender as diferentes zonas do campo que nos relacionamos de

forma a encontrar as dinâmicas e os espaços para poder finalizar com sucesso.

Os objetivos passam por

1. Fazer golo – Finalizar – atacar a baliza
2. Criação ações ofensivas
3. Manter a posse de bola de modo a dar resposta aos dois pontos anteriores



Imagem 5 – Princípios adaptativos Zonas de ataque, retirado do documento Modelo Formação Futsal Sport Lisboa e Benfica 2021.2022

Em todas as zonas, procura-se sempre realizar combinações a 2 ou a 3, variando entre elas as ações de jogo a realizar.

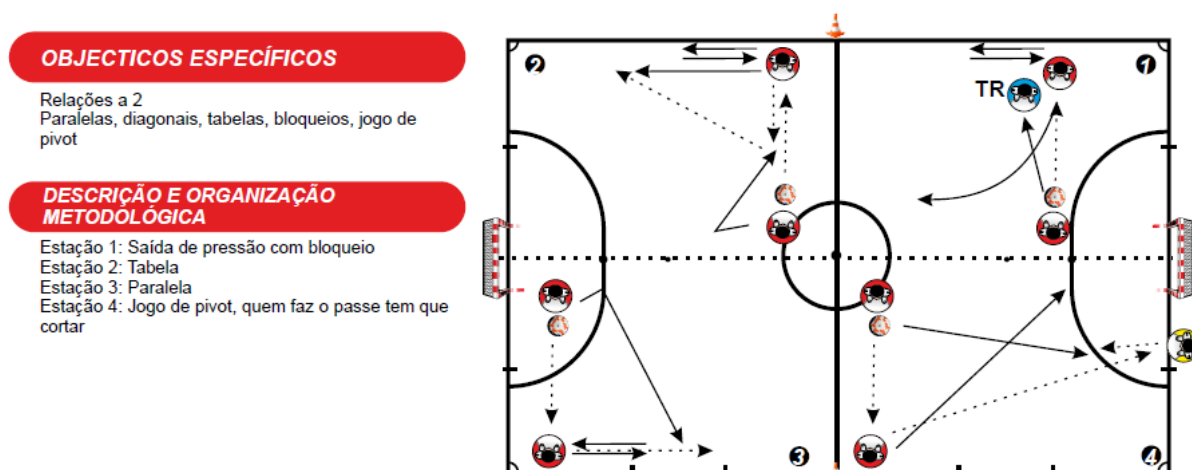


Imagem 6 – Exemplo de exercício para explorar a zona de saída de pressão

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

Atacantes – Ocupação dos tres corredores. Assim que bola entra no corredor lateral, finalizar ou colocar ao segundo poste
Defensores – Recuperação defensiva e contenção no 2x3. Os defesas devem estar desalinhados, sendo que um sobe mais para condicionar uma das alas.

DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA

Estação 1: Bola na zona de penalti. Assim que passa ao redes arranca para fazer 3x1. GR coloca rapido nas alas. Os dois defensores que estão na linha da area, vão ao poste e arrancam para recuperar.

Quem atacou fica a defender, quem estava a defender sai por fora e entra nova tripla para atacar.

Estação 1: 3x2 com os dois defensores virados para o GR a evitar que a bola entre nos 3. Se ganhar bola finaliza

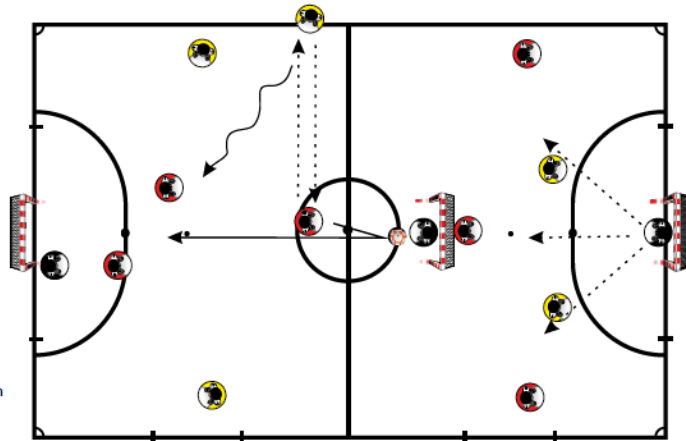


Imagem 7 – Exemplo de exercício para explorar a zona de criação.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

Combinações a 3 analítico.
Com paralelas, tabelas, bloqueios

DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA

Bola começa no GR que decide se coloca no meio ou alas.
Quem finaliza fica na posição de pivot.
Nas movimentações dos alas, o pivot liberta o corredor onde a bola vai rodar.
Com saídas do meio, pivot ocupa corredor central

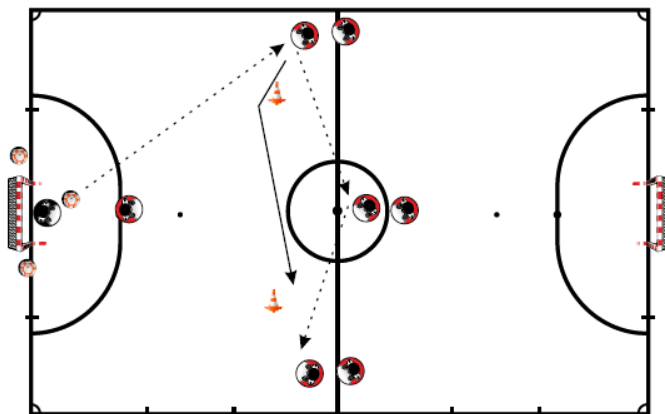


Imagem 8 – Exemplo de exercício para explorar a zona de finalização.

Para o escalão de iniciados estão definidos um conjunto de comportamentos, objetivos, fundamentos e ações os jogadores devem dominar.

Tabela 4*Princípios ofensivos – zona de saída de pressão*

Comportamentos	Objetivos	Crítérios / Ações	Fundamentos	Combinações
Zona de risco “elevado” necessita de ter a tomada de decisão acertada perante as ações individuais/coletivas	Marcar golo na baliza	Introdução à lateralidade no passe e na receção.	Orientação corporal/apoios.	A 2 jogadores
	Progressão em apoio ou em jogo direto para a baliza	Técnica e tática individual. Relação com a bola, condução e progressão.	Domínio do campo visual. Domínio do espaço EU COM BOLA + ADV.	A 3 jogadores
Conquistar “espaço” e marcar golo.	Encontrar o espaço nas costas adversárias.	Apoio ao portador da bola.	Domínio do espaço EU SEM BOLA + ADV.	A 4 jogadores
		Combinação simples. Combinações diretas. Ser opção de passe		

Tabela 5*Princípios ofensivos – zona de criação.*

Comportamentos	Objetivos	Crítérios / Ações	Fundamentos	Combinações
Portador da bola, dominar o espaço de jogo para visualizar de forma efetiva os companheiros.	Marcar golo na baliza adversária.	Introdução à lateralidade no passe e na receção.	Orientação corporal/apoios.	A 2 jogadores
	Progressão para a baliza	Relação com a bola, condução e progressão. Apoio ao portador da bola. Drible e remate.	Domínio do campo visual. Domínio do espaço EU COM BOLA + ADV.	A 3 jogadores
Velocidade de execução com bola, no passe-receção, deslocamento e tomada de decisão.	Não permitir transições ofensivas à equipa adversária.	Simulação e finta.	Domínio do espaço EU SEM BOLA + ADV.	A 4 jogadores
		Combinações simples. Combinações diretas e Indiretas. Técnica e tática individual.	Alterar orientação de jogo e temporização. Fixar o defensor. Bloqueios.	

Tabela 6

Princípios ofensivos – zona de finalização.

Comportamentos	Objetivos	CrITÉrios / Ações	Fundamentos	Combinações
Criatividade, imprevisibilidade. Coletivismo no momento da finalização. Reagir no momento da perda de bola.	Finalizar as jogadas e marcar golo.	Introdução à lateralidade no passe e receção. Relação com a bola, condução e progressão. Drible e remate.	Orientação corporal/apoios. Domínio do campo visual.	A 2 jogadores A 3 jogadores
	Finalizar na baliza e estar pronto para a ação seguinte	Apoio ao portador da bola.	Domínio do espaço EU COM BOLA + ADV.	
	Não permitir transições ofensivas ao adversário.	Combinações simples. Técnica e tática individual.	Domínio do espaço EU SEM BOLA + ADV.	A 4 jogadores
		Ser opção de passe	Alterar orientação de jogo.	

É com base nestes pilares que depois são definidas e idealizadas as unidades de treino.

1.4.1.2. Organização defensiva

Na organização defensiva são definidas 6 linhas imaginárias (linhas de marcação) para os jogadores saberem em que zona do campo devem esperar e/ou pressionar o adversário. A linha 1 é aquela em que a equipa que defende está mais avançada, pressionando o adversário mesmo que a bola esteja nas mãos do GR, ao invés a linha 6 corresponde aos 6 m do meio campo da equipa.

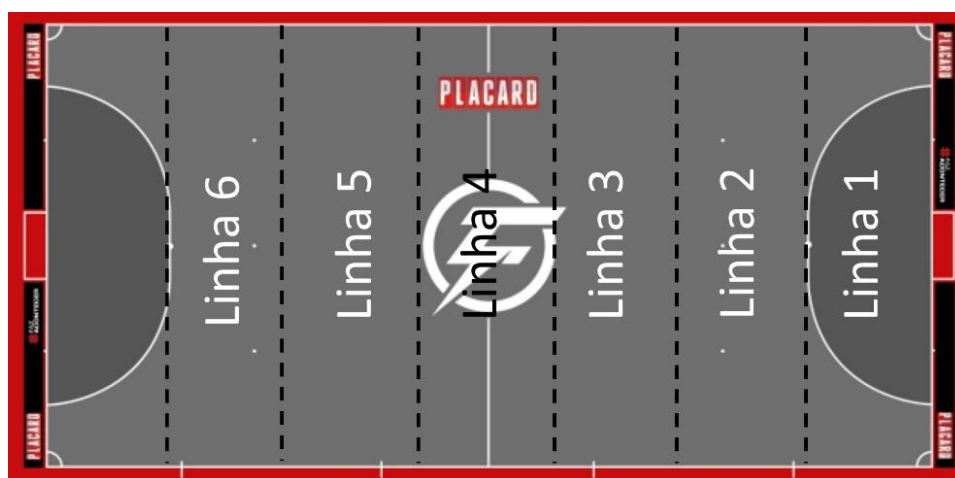


Imagem 9 – Linhas de marcação.

No modelo de jogo do escalão de iniciados, a equipa defensivamente variava entre esperar na linha 3, normalmente quando iniciava o jogo e queríamos perceber que tipo de comportamentos ia adotar a equipa adversária e a linha 2, procurando pressionar sempre a segunda bola, isto é, quando ela girava da ala para o meio.

Igualmente para o MJ defensivo existe um conjunto de comportamentos, objetivos, fundamentos e ações a desenvolver dependendo da zona do campo onde era realizada a pressão e que também ela se encontrava dividida em 3

- Linha defensiva nos 10 metros - Bola do adversário nos nossos 10 metros
 - Defesa individual;
 - Defensores posicionam-se de modo a fechar baliza

- Linha defensiva nos 20 metros
 - Ala pressiona a bola e fecha baliza
 - Fixo marca diretamente o pivot adversário
 - Pivot acompanha entradas do fixo adversário
 - Ala contrário fecha diagonal

- Linha defensiva nos 40 metros
 - Dependendo da colocação de bola na ala ou no meio assim se dispõe a nossa equipa, sendo que o pivot referencia a subida de linhas da equipa

Tabela 7

Princípios Defensivos – Linha defensiva nos 10 metros

Princípios Defensivos – Linha defensiva nos 10 metros			
Comportamentos	Objetivos	Fundamentos	Ações individuais e coletivas
		Posição base defensiva	
		Orientação corporal e apoios.	Marcação, desarme e intersecção.
Equipa coesa, e preparada para proteger a sua baliza.	Não sofrer golo na nossa baliza.	Domínio do campo visual.	Antecipação
Jogadores agressivos no bom sentido, estando focados nas ações defensivas.	Roubar a posse de bola, efetuar rápida transição ofensiva e marcar golo.	Domínio do espaço EU+ADV+ LINHA DE PASSE.	Bloqueios Defesa direta e indireta.
Ações que não desequilibrem a equipa.	Não permitir remates à equipa adversária.	Pressão na bola. Distância sobre a bola.	
		Temporização, saltos e trocas.	

Tabela 8*Princípios Defensivos – Linha defensiva nos 20 metros*

Princípios Defensivos – Linha defensiva nos 20 metros			
Comportamentos	Objetivos	Fundamentos	Ações individuais e coletivas
Defesa ativa e pressionante no momento que entram no nosso meio campo defensivo.	Não sofrer golos nem permitir progressão à equipa adversária no nosso meio campo defensivo	Posição base defensiva Orientação corporal e apoios. Domínio do campo visual.	Marcação, desarme e intersecção. Antecipação
Intensidade máxima em todas as ações defensivas.	Recuperar a posse de bola e reagir rapidamente para a transição ofensiva.	Domínio do espaço EU+ADV+ LINHA DE PASSE. Pressão na bola. Distância sobre a bola.	Bloqueios Defesa direta e indireta.
Comunicação verbal defensiva entre todos os atletas, estando permanentemente a ajustarem posições, mediante os feedbacks recebidos.		Temporização, saltos e trocas.	

Tabela 9*Princípios Defensivos – Linha defensiva nos 40 metros.*

Princípios Defensivos – Linha defensiva nos 40 metros			
Comportamentos	Objetivos	Fundamentos	Ações individuais e coletivas
Manter o posicionamento definido	Não permitir equipa contrária sair a jogar. Roubar a posse de bola e marcar golo de seguida.	Posição base defensiva Orientação corporal e apoios. Domínio do campo visual.	Marcação, desarme e intersecção. Antecipação
Não permitir jogo direto que dificulte a nossa linha defensiva.	Condicionar saída de bola adversária, colocando os adversários em dificuldade, obrigando a más decisões com bola.	Domínio do espaço EU+ADV+ LINHA DE PASSE. Pressão na bola. Distância sobre a bola.	Bloqueios Defesa direta e indireta.
Pressionar alto.		Temporização, saltos e trocas.	

1.4.2. Planificação Estratégica

De acordo com Castelo (2009) a planificação estratégica trata-se de um conjunto de escolhas de intervenção que fazem com que a equipa adversária jogue em condições desfavoráveis ao invés da nossa equipa que se encontra em condições favoráveis. Para que tal aconteça torna-se necessário induzir alterações no processo de treino, a partir do momento em que se conhece e se estuda as condições em que se irá realizar o jogo. A planificação estratégica pressupõe um conjunto de diferentes operações integradas de forma a atingir os objetivos competitivos.

Ainda de acordo com Castelo (2009), a planificação estratégica deve ser efetuada tendo em conta os diversos cenários de jogo, assim como da capacidade de criar as condições ideais à resolução de situações de jogo, sendo que estas condições têm probabilidade de não se realizar, quanto maior for a variabilidade tática ou técnica (Castelo, 2009).

Um dos objetivos da planificação estratégica passa pelo desenvolvimento de conteúdo de treinos que simulem as condições e as singularidades da competição onde a equipa se encontra inserida. Deste modo deverão criar-se situações e dar informações que estimulem decisões e ações técnicas ou táticas eficazes para a sua resolução.

1.4.2.1. Sessão de Treino Padrão

De acordo com Raposo (2004), a sessão de treino é a estrutura básica do planeamento, sendo composta por um conjunto de conteúdos que se encontram diretamente ligados à preparação dos atletas ao longo dos microciclos que compõem a época desportiva. As sessões de treino contempladas dentro do microciclo devem estar interligadas e relacionadas entre si, procurando serem não só ser complexas, como se aproximarem o máximo possível da realidade, isto é, do contexto de jogo e do que nele se passa. Raposo (2000) divide as sessões de treino em quatro partes:

Introdutória – Momento onde se procura explicar os objetivos do treino, sequência e a operacionalização dos exercícios. Corresponde à fase primária do treino e onde se procura que os atletas ganhem o foco e se concentrem. Deve apresentar uma duração que não exceda os 5 minutos, salvo algumas exceções, como a introdução de novas tarefas no treino, ou quando na sessão de treino há novas tarefas.

Preparatória ou de aquecimento – Tem como objetivo preparar o organismo dos atletas para tolerar, sem quaisquer riscos de lesão, as cargas que compõem a parte principal da sessão de treino.

Principal – Altura em que se procuram treinar os aspetos fundamentais que se encontram definidos na sessão de treino. As cargas alcançam os valores mais elevados, os exercícios tornam-se mais complexos e difíceis, obrigando de forma permanente uma maior exigência e concentração por parte dos atletas. Esta etapa tem a duração de 30 a 40 minutos.

Final ou retorno à Calma – Tem como principal finalidade reduzir a tensão muscular e nervosa, procurando levar o organismo a retornar ao seu estado de base. Nesta fase, deve o treinador procurar efetuar uma avaliação do que foi realizado, indicando de forma genérica e resumida os erros mais comuns cometidos pela equipa, complementando a explicação com exemplos para que a análise seja mais determinante.

Tabela 10
Sessão de Treino Padrão

Parte	Duração (min)	Conteúdos
Introdutória	5' / 10'	Explicação dos objetivos de treino
Preparatória	15' / 20'	Mobilidade Exercícios de ativação com bola, realizados de forma analítica e a ritmo baixo Exercícios para fomentar o espírito de grupo
Principal	40' / 50'	Situações de relação com bola (individual ou coletiva) Situações coletivas simples ou complexas
Final	5' / 10'	Trabalho de finalização alongamentos

1.4.2.2. Exercícios Padrão

De acordo com Castelo (2009), podemos agrupar os exercícios de treino como descontextualizados, conservação da posse de bola, circuito, lúdico ou recreativos, padronizados, metaespecializados, finalização, setoriais.

- **Exercícios descontextualizados:** São exercícios que criam condições de aprendizagem e aperfeiçoamento dos padrões motores específicos;

Tabela 11
Exercícios Descontextualizados

Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
Descontextualizados	<p>Passes e recepção com deslocamento. Variantes: passes frontais, passes com tabela, passes com bola picada</p>	
	<p>Atleta no centro, escolhe o colega que vai fazer o passe. Ao efetuar o passe, terá que pressionar fechando uma das linhas de passe. Quem recebeu o passe, passa para uma das duas linhas de passe disponíveis e recebe uma tabela ao meio do colega que fez o passe. E recomeça do início.</p>	
	<p>Atletas divididas em 4 estações, 2 bolas em duas estações opostas. Ao sinal do treinador, a bola roda no sentido do relógio, durante 3 minutos, após 3 minutos muda sentido. Quem recebe o passe pelo lado esquerdo, recebe de pé esquerdo e orienta para pé direito e faz passe com o mesmo pé direito. Antes de receber o passe, é obrigatório fazer quebra ao sinalizador do lado contrário ao passe. Quem fez o passe, ocupa espaço onde colocou o passe.</p>	

- **Conservação da posse da bola:** São exercícios onde se procura que os jogadores através de resoluções técnicas e táticas, consigam manter a posse de bola na sua equipa. São exercícios no qual não entra a componente da finalização.

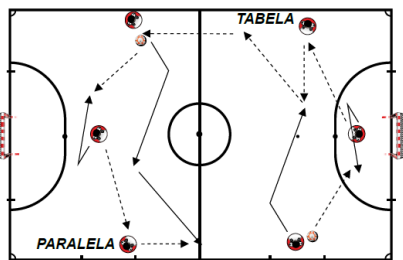
Tabela 12
Exercícios Posse de bola

Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
	<p>A equipa em superioridade numérica tem que conseguir fazer 10 passes (dois toques) entre eles. Se conseguirem ganham 1 ponto. A equipa que está a defender se recuperar a posse de bola, sem limite de toques, tem que conseguir sair com a bola controlada entre os cones, caso consiga, ganha 1 ponto.</p>	
Posse de Bola	<p>4 equipas de 3 atletas. A equipa que está em posse de bola, tenta ligar com a equipa que está de fora (verde), mas somente após zona delimitada pelos cones. Se conseguir ligar na equipa de fora, saem do exercício e entra a tripla que recebeu a bola (verdes) mantendo em campo a que estava a defender. Se a equipa que está a defender recuperar bola, automaticamente a que estava em posse defende e a que recuperou tentar ligar com a outra tripla (vermelhos).</p>	
	<p>3x3 com apoios. A equipa que está em posse tem que ativar apoios, quem passa troca com colega. Antes de ativar apoios, a bola tem que passar pelos 3 colegas, só depois pode colocar na zona de apoio. Cada vez que a bola entra no apoio vale 1 ponto.</p>	
	<p>3 equipas de 5 elementos, sendo que uma das equipas está no meio para tentar recuperar a posse de bola. Só podem arrancar 2 jogadores para interceptar bola e no meio campo efetua se um 5vs2 livre de toques (depois passa a 2 toques). Após efetuarem 6 passes, podem passar a bola para o outro lado e arrancam dois novos defesas para pressionar.</p>	

Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
	Se defesa tocar na bola, equipa que estava a efetuar posse de bola, arrancam em sprint os dois jogadores mais próximos para o campo contrário para tentar roubar bola.	

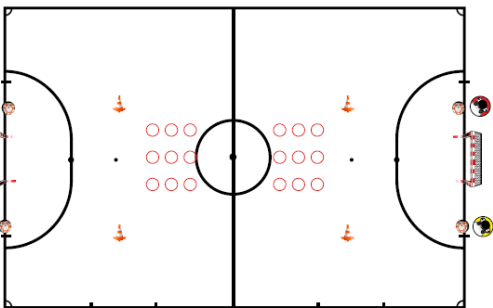
- **Organizados em circuito:** São exercícios que tem por objetivo representar diferentes níveis de complexidade e dificuldade, assim como padronizar conteúdos e tarefas a realizar, fomentando tarefas individuais ou grupais (em número pequeno).

Tabela 13
Exercícios em circuito

Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
Circuito	Passe, receção, tabela simples alinhado com colega. Paralela reduzir velocidade e depois entrar na paralela, passe 3 dedos	

- **Lúdico ou recreativos:** São exercícios que apesar de terem uma componente técnica ou tática, tem como principal foco a coesão da equipa e o fomentar o espírito de grupo.

Tabela 14
Exercícios lúdicos ou recreativos

Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
Lúdico ou Recreativo	Ao sinal do treinador, dois atletas arrancam com bola controlada na bola (pentear bola), até zona dos cones onde param a bola, em seguida vão colocar coletes para o jogo do galo. Depois de colocar colete, arranca e faz passe ao colega da fila. termina quem fizer linha.	
	Em dois meios campos, 3x3 competem entre eles em jogo puro e balizas pequenas. Ao sinal do treinador, terão que verificar em que zona do campo o treinador apita. As duas equipas que estiverem nesse meio campo, rapidamente vão fazer jogo do Galo.	

- **Padronizados:** são exercícios que tem por objetivo potencial o comportamento individual numa dinâmica coletiva.

Tabela 15
Exercícios Padronizados

Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
Padronizados	Combinação a 4 com bola direta no pivot	
	<p>Atacantes – Após passe o ala alinha com ala contrário e reduz velocidade, após acelerar na ala, é que o passe entra a meio altura e no espaço</p>	

- **Finalização:** São exercícios que tem por objetivo os jogadores focarem-se no objetivo máximo do jogo – golo, assim como aperfeiçoar a execução da técnica do remate e estimular os jogadores a focarem-se somente na ação abstraindo-se de toda a envolvente.

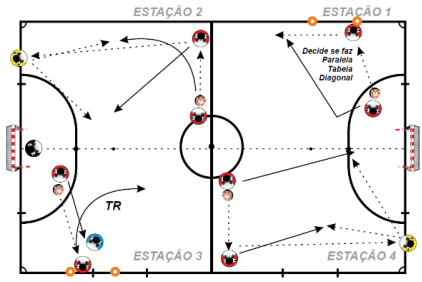
Tabela 16
Exercícios de finalização


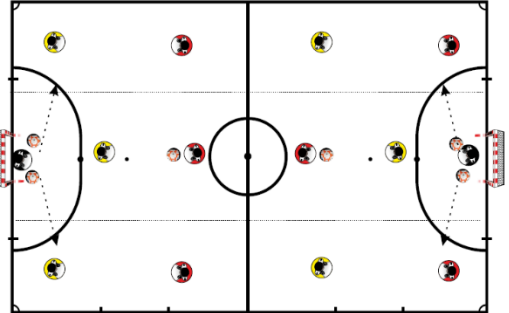
Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
Finalização	<p>Atletas divididos em diagonal nos cantos. Sai um primeiro atleta em 1x0, após finalização, automaticamente arranca outro colega da outra fila e quem finalizou faz recuperação defensiva rápida.</p>	

Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
	<p>1x0 Não deixar GR ter apoio fixos e finalizar 2x1 Bola no corredor central e fixar defensor, fazer passe na frente do colega e sair para segundo poste e quebrar 3x2 Bola no corredor central e fixar um dos defensores e fazer passe nesse corredor onde tem colega solto, ala do corredor contrario vai ao segundo poste</p>	
	<p>Jogo de 2x2 com dois apoios ofensivos. A bola quando entra no apoio de fundo, é o outro apoio que faz o passe.</p>	
	<p>3x3 com apoios no fundo. A bola quando entrar no apoio, quem fez o passe tem que fazer corte para parecer colega na Segunda vaga.</p>	

- **Setoriais:** são exercícios que balançam entre a ação conjugada e coordenada de um setor de jogo, de modo a desequilibrar a organização da equipa adversária. Estes exercícios procuram ainda responsabilizar os jogadores para as suas missões táticas tanto individuais como coletivas.

Tabela 17
Exercícios Setoriais

Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
Setorial	<p>Estação 1: Saída de pressão com bloqueio Estação 2: Tabela Estação 3: Paralela Estação 4: Jogo de pivot, quem faz o passe tem que cortar</p>	

Tipo de Exercício	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
	<p>Atletas trocam passe entre ambos (entre cones), ao sinal do treinador, quem está com bola, tenta rapidamente passar com a bola pelos cones com a bola controlada. Quem não tinha a bola, rapidamente tem que evitar que colega transponha cones.</p>	
	<p>Gr coloca bolas nas alas em zona de saída de pressão. Os atletas que recebem a bola tentam chegar ao meio campo com bola controlada. Se defensor recuperar bola pode finalizar, tendo o colega que reagir para impedir finalização. No corredor central joga-se 1x1 em zona de finalização.</p>	

1.4.3. Planificação Tática

Estando o Campeonato Nacional dividido em 3 fases, na qual na primeira fase os jogos só se realizam a uma mão, procurou-se conhecer as equipas adversárias através da visualização de filmes de jogos, trocas de impressões com os treinadores que jogaram contra essas equipas, assim como através de observação direta realizada por parte da equipa técnica. Para a segunda fase do campeonato e já com vídeo da maioria das equipas com quem íamos jogar, realizou-se uma análise mais profunda às mesmas, procurando

- Movimentos padrão individuais e coletivos ofensivos e defensivos;
- Esquemas táticos ofensivos;
- Jogadores referência;

Com base nas observações realizadas era preparada uma apresentação sobre a equipa adversária, com recurso de excertos do vídeo e colocada na plataforma digital da equipa para que todos os jogadores tivessem acesso a ela. Era igualmente feita uma reunião pré jogo, onde este material era apresentado.

Igualmente e logo após finalização do treino ou jogo, o seu vídeo era colocado na playlist da equipa numa plataforma digital de modo a ficar disponível para todos os elementos da equipa técnica analisarem. Os jogos eram igualmente disponibilizados aos jogadores para observarem e

fazerem a sua análise. No primeiro treino da semana, apresentavam-se pequenos cortes do vídeo para chamar á atenção de algo que tenha corrido menos bem, ou para reforçar uma ideia, ou mesmo para introduzir o que procuramos realizar de novo no treino.

1.5. Análise do Rendimento

1.5.1. Da equipa

A equipa de futsal de iniciados do SLB participou em duas competições. A equipa no Campeonato Nacional de Iniciados, composto por três fases e a equipa B, no Campeonato Distrital da II divisão da AFL composto por duas fases.

A equipa A realizou um total de 25 jogos – 7 correspondentes à primeira fase do campeonato, 14 correspondentes á segunda fase do campeonato e 4 jogos correspondentes ultima fase do campeonato (2 jogos nas meias finais e 2 nas finais).

Campeonato Nacional de Iniciados

Tabela 18
Jogos e resultados 1ª fase zona sul

1ª Fase – Zona Sul					
Jogo	Data	Jogo e Resultado			
1	31-10-2021	Ccr Telheiro	0-21	SL Benfica	
2	07-11-2021	SL Benfica	15-0	União D C Sousel	
3	14-11-2021	SL Benfica	8-1	Charneca Caparica	
4	21-11-2021	Sporting CP	2-1	SL Benfica	
5	27-11-2021	SL Benfica	9-1	Vitória Santarém	
6	04-12-2021	Vendas Azeitão	1-4	SL Benfica	
7	12-12-2021	SL Benfica	10-1	CRP Riba Fria	

Tabela 19
Classificação 1ª fase zona sul

1ª Fase – Zona Sul Classificação							
Lugar	Equipa	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	Sporting CP	7	0	0	87	3	21
2º	SL Benfica	6	0	1	68	6	18
3º	Gmdup Vendas de Azeitão	5	0	3	49	17	15
4º	Ass. Casa Benfica Charneca Caparica	3	0	4	25	34	9

1ª Fase – Zona Sul Classificação							
5º	Crp Riba Fria	3	0	4	33	53	9
6º	Vitória Santarém	3	0	4	28	36	9
7º	União D C Sousel	1	0	6	9	75	3
8º	Ccr Telheiro	0	0	7	8	83	0

Na primeira fase a equipa somou 6 vitórias e 1 derrota, tendo cumprido com o objetivo de se apurar para a 2ª fase – fase de apuramento para a 3ª fase, quando ainda faltavam 2 jornadas para o final. De registar nesta fase que todos os atletas com exceção de 1 jogaram na equipa A.

Tabela 20

Jogos e resultados 2ª fase – apuramento para a 3ª Fase

2ª Fase – Apuramento para a 3ª Fase					
Jogo	Data	Jogo e Resultado			
1	09-01-2022	SL Benfica	4-2	Adcr Caxinas	
2	16-01-2022	SL Benfica	4-3	Vendas de Azeitão	
3	23-01-2022	CS. São João	0-9	SL Benfica	
4	29-01-2022	SL Benfica	5-1	Nogueiró Tenões	
5	06-02-2022	Sporting CP	2-4	SL Benfica	
6	12-02-2022	Charneca Caparica	1-13	SL Benfica	
7	20-02-2022	SL Benfica	7-1	Matosinhos Futsal	
8	26-02-2022	Adcr Caxinas	2-3	SL Benfica	
9	06-03-2022	Vendas de Azeitão	2-4	SL Benfica	
10	13-03-2022	SL Benfica	8-0	CS. São João	
11	20-03-2022	Nogueiró e Tenões	2-4	SL Benfica	
12	27-03-2022	SL Benfica	3-1	Sporting CP	
13	03-04-2022	SL Benfica	6-0	Charneca Caparica	
14	15-04-2022	Matosinhos Futsal	1-6	SL Benfica	

Tabela 21*classificação 2ª fase – apuramento para a 3ª Fase*

2ª Fase – Apuramento 3ª Fase Classificação							
Lugar	Equipa	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	SL Benfica	14	0	0	80	18	42
2º	Sporting CP	12	0	2	102	15	36
3º	Adcr Caxinas	10	0	4	66	27	30
4º	Gmdup Vendas de Azeitão	6	0	8	46	46	18
5º	Matosinhos Futsal	4	2	8	28	58	14
6º	Adc Nogueiró Tenões	3	3	8	38	60	12
7º	Cs S. João	2	3	9	22	75	9
8º	Ass. Casa Benfica Charneca Caparica	1	0	13	15	98	3

Na 2ª fase – fase de apuramento para a 3ª fase, somou por vitórias o total de jogos realizados, tendo garantido o apuramento para a fase de apuramento de campeão ao final da 9ª jornada e ainda faltando 5 jornadas até ao seu final. À 12ª Jornada e a faltarem ainda duas para finalizar esta fase, a equipa assegurou o primeiro lugar. De salientar que nesta fase para além dos atletas de primeiro ano, também atletas do escalão de infantis tiveram a oportunidade jogar na equipa A.

Tabela 22*Jogos e resultados meias finais & finais*

Meias Finais					
Jogo	Data	Jogo e Resultado			
1	01-05-2022	Vendas de Azeitão	0-6	SL Benfica	
2	08-05-2022	SL Benfica	1-7	Vendas de Azeitão	
Finais					
Jogo	Data	Jogo e Resultado			
1	22-05-2022	Sporting CP	2-3	SL Benfica	
2	29-05-2022	SL Benfica	4-2	Sporting CP	

Tabela 23'*classificação final*

Classificação final	
Lugar	Equipa
1º	SL Benfica
2º	Sporting CP

Na 3ª fase – fase de apuramento de campeão, dividia-se em meias finais e finais, ambas disputadas á melhor de 3 jogos. Nas meias finais jogando contra o azeitão (4º classificado da segunda fase), vencemos os 2 primeiros jogos, não sendo necessário realizar o terceiro. O mesmo se verificou na final, tendo a equipa vencido os dois jogos disputados contra o SCP, não sendo necessário realizar o último jogo.

Campeonato Distrital II Divisão Juniores C

Tabela 24

Jogos e resultados fase regula

1ª Fase				
Jogo	Data	Jogo e Resultado		
1	17-10-2021	SL Benfica	5-0	Leões Porto Salvo B
2	23-10-2021	Academia Johnson	0-10	SL Benfica
3	30-10-2021	SL Benfica	10-0	Acad. Ciência
4	07-11-2021	Portela	2-8	SL Benfica
5	13-11-2021	SL Benfica	4-1	Col. SCM Lisboa
6	21-11-2021	AMSAC	1-4	SL Benfica
7	28-11-2021	SL Benfica	9-1	EF Salesiana Estoril
8	04-12-2021	Patameiras	0-4	SL Benfica
9	11-12-2021	SL Benfica	0-3	PSACC
10	18-12-2021	GRCP Casal do Rato	0-8	SL Benfica
11	27-02-2021	SL Benfica	0-6	S. Queijas Benfica
12	15-01-2022	Caxienses	0-3	SL Benfica
13	23-01-2022	SL Benfica	6-1	At. Povoense
14	29-01-2022	Alfonelos	0-16	SL Benfica
15	06-02-2022	SL Benfica	2-1	Associação Maristas
16	13-02-2022	SL Benfica	1-4	Futsal Oeiras B
17	20-02-2022	Filipa Lencastre	4-0	SL Benfica
18	06-03-2022	SL Benfica	5-1	Vinhais
19	Isento			

Tabela 25
Classificação fase regular

Fase Regular							
Lugar	Equipa	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	SL Benfica	17	0	1	108	12	51
2º	Colégio SCM Lisboa A	15	2	1	83	21	47
3º	Leões de Porto Salvo B	13	3	2	78	40	42
4º	Os Vinhais	11	2	5	87	52	35
5º	GRCP Casal do Rato	10	2	6	40	40	32
6º	Futsal Oeiras B	10	2	6	50	33	32
7º	Sport Queijas e Benfica	10	1	7	57	63	31
8º	Patameiras	9	3	6	52	35	30
9º	Associação Maristas	9	1	8	45	53	28
10º	Filipa Lencastre Futsal	8	3	7	53	50	27
11º	Caxienses	8	1	8	46	41	27
12º	Acad. Ciências	6	4	8	48	65	22
13º	EF Salesiana Estoril	7	0	11	67	78	21
14º	Portela	5	4	8	46	50	19
15º	Alfornelos	5	2	11	37	65	17
16º	At. Povoense	3	1	14	35	84	10
17º	AMSAC	3	1	14	34	70	10
18º	Academia Johnson	2	1	15	28	85	7
19º	PSAAC	2	1	15	24	80	7
20º	CPCD	0	0	0	0	0	0

A Equipa B, que tinha como primeiro objetivo classificar-se para a fase de apuramento de campeão, cumpriu o seu objetivo, com um total de 17 vitórias em 18 jogos disputados. A única derrota que tem, foi administrativa (problema logístico que levou à não realização do jogo).

Tabela 26*Jogos e resultados fase de apuramento de campeão*

Fase de apuramento de Campeão				
Jogo	Data	Jogo e Resultado		
1	03-04-2022	SL Benfica	6-0	Patameiras
2	09-04-2022	Filipa Lencastre	5-0	SL Benfica
3	24-04-2022	Col. SCM Lisboa	1-8	SL Benfica
4	01-05-2022	SL Benfica	6-1	Futsal Oeiras B
5	07-05-2022	Vinhais	0-5	SL Benfica
6	15-05-2022	SL Benfica	2-1	GRCP Casal do Rato
7	21-05-2022	Associação Maristas	3-7	SL Benfica
8	29-05-2022	SL Benfica	6-1	S. Queijas Benfica
9	05-06-2022	Leões Porto Salvo B	0-5	SL Benfica

Tabela 27*classificação final apuramento de campeão*

Fase de Apuramento de Campeão							
Lugar	Equipa	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	SL Benfica	9	0	0	50	8	78
2º	Colégio SCM Maristas	5	2	2	36	23	64
3º	Leões de Porto Salvo B	5	1	3	29	31	58
4º	Os Vinhais	5	1	3	31	20	51
5º	Patameiras	5	2	2	20	19	47
6º	GRCP Casal do Rato	3	1	5	18	22	42
7º	Filipa Lencastre Futsal	3	2	4	16	24	38
8º	Futsal Oeiras B	1	1	6	11	26	36
9º	Maristas	2	1	5	17	35	35
10º	Sport Queijas e Benfica	0	1	8	14	34	32

Ao fim da quinta jornada da fase de apuramento de campeão a equipa B assegurou o título de campeão bem como a subida á primeira divisão distrital, tendo cumprido com todos os objetivos definidos para a época. De realçar que á equipa B foram chamados diversos jogadores infantis tanto de primeiro como de segundo ano.

1.5.2. Dos jogadores

Foram utilizados um total de 33 atletas, sendo 11 deles pertencentes ao escalão de infantis. Todos os jogadores de segundo ano, com exceção de 2 jogadores, 1 que só foi inscrito no mês de janeiro e outro que esteve durante 4 meses lesionados, tem uma média de 18 jogos realizados pela equipa A. Os jogadores de primeiro ano e que jogaram pela equipa B tem uma média de 16 jogos. Todos os jogadores do plantel tiveram a oportunidade de jogar nas duas equipas, com a exceção de um jogador, que se lesionou na pré-época, tendo só voltado a competir nos dois últimos jogos da equipa B, já na fase de apuramento de campeão.

Campeonato Nacional De Iniciados

Tabela 28

Jogadores utilizados Campeonato Nacional de Iniciados 1ª e 2ª Fase

Nome	1ª Fase				2ª Fase			
	J	G	A	V	J	G	A	V
Jogador 1	6				9			
Jogador 2	6		1		13		2	
Jogador 3	1				1			
Jogador 4	1				2			
Jogador 5	7	2			9	3	3	
Jogador 6	4	3			11	8	1	
Jogador 7 (*)					5			
Jogador 8	7	9			11	14		
Jogador 9	6	4			3	1		
Jogador 10	6	11			10	6	2	
Jogador 11	4	4			10	3	4	
Jogador 12	1				2	1		
Jogador 13	7	7	1		11	2	3	
Jogador 14		3			12	6		
Jogador 15	7	10			11	2		
Jogador 16	5	5			13	9	1	
Jogador 17	4	4			13	6	1	
Jogador 18					1			
Jogador 19								
Jogador 20	4	3			8	11		
Jogador 21	2	1			5			
Jogador 22	2				2	1		
Jogador 23 (**)					2			
Jogador 24 (**)					1			
Jogador 25 (**)					1		1	
Jogador 26 (**)					1			

Nome	1ª Fase				2ª Fase			
	J	G	A	V	J	G	A	V
Jogador 27 (**)					1	3		

(*) só foi inscrito em janeiro | (**) jogadores do escalão de infantis que foram chamados á equipa A e B dos iniciados.

Na primeira e segunda fase do Campeonato Nacional, 6 jogadores infantis competiram pela equipa A, assim como todos os jogadores da equipa B tiveram oportunidade de jogar nestas fases na equipa A.

Tabela 29

Jogadores utilizados Campeonato Nacional de Iniciados meias finais e final

Nome	Meias Finais				Finais			
	J	G	A	V	J	G	A	V
Jogador 1	2				2			
Jogador 2	2				2			
Jogador 5	2	1			2			
Jogador 8	2	1			2	1		
Jogador 9	2				2	2		
Jogador 10	2	1	1		2			
Jogador 11	2	1			2			
Jogador 13	2	2	2		2			
Jogador 14	1	1						
Jogador 15	1	1			2			
Jogador 16	2	2			2	1		
Jogador 17	2	1			2			
Jogador 20	2	2			2	3		

(**) jogadores do escalão de infantis que foram chamados á equipa A e B dos iniciados.

Tanto nas meias finais como nas finais, a seleção de jogadores já foi mais restrita, tendo sido chamados 13 jogadores a competir.

II Divisão Distrital Juniores C

Tabela 30

Jogadores utilizados no Campeonato da II Divisão Distrital Juniores C

Nome	Fase Regular				Apuramento de Campeão			
	J	G	A	V	J	G	A	V
Jogador 1	1							
Jogador 2	1							
Jogador 3	10	1			9			
Jogador 4	13				6			
Jogador 5	2	3			3	1		
Jogador 6	6	4			1	1		

Nome	Fase Regular				Apuramento de Campeão			
	J	G	A	V	J	G	A	V
Jogador 7	5	4			4	3		
Jogador 8	3	2			2	2		
Jogador 9	3	2			1	1		
Jogador 10	1	3						
Jogador 11	5	4	1		1	1		
Jogador 12	15	15	1		8	9		
Jogador 13	1				1			
Jogador 14	8	6			4	2		
Jogador 15	1				4	3		
Jogador 16	4	4			1	1		
Jogador 17	4							
Jogador 18	13	6	3	1	9	5	1	
Jogador 19					1			
Jogador 20	4	8			1	1		
Jogador 21	16	11			8	3		
Jogador 22	16	14			8	7		
Jogador 23	3							
Jogador 24	3	2			3	3		
Jogador 25	5				1	1		
Jogador 26	3				1			
Jogador 27	2							
Jogador 28	3	1			1	1		
Jogador 29	3	1			4			
Jogador 30	1				3			
Jogador 31	1							
Jogador 32	1	1			3		1	
Jogador 33	2				1			
Jogador 34					2	2		

(**) jogadores do escalão de infantis que foram chamados á equipa A e B dos iniciados.

No decorrer do Campeonato Distrital da II divisão Juniores C, foram chamados a competir 11 jogadores do escalão de infantis, sendo 5 deles infantis de segundo ano e 6 infantis de primeiro ano.

Todos os jogadores que compõe o plantel de iniciados, a par do que aconteceu na equipa A, também na equipa B todos marcaram presença, sendo que no caso dos jogadores de segundo ano e de acordo com a regra da AFL que não só permite que na equipa B só possam competir por jogo 3 atletas de segundo ano, estes tiveram uma média de utilização de 6 jogos.

Paralelamente à análise estatística feita aos jogadores (número de jogos, golos e cartões),

tratando-se de um escalão de formação, torna-se fundamental analisar a evolução dos atletas a nível do modelo de formação do clube e etapas de formação desportiva. Assim, todos os atletas foram alvo de uma avaliação, realizada em 3 momentos e que teve por objetivo aferir se cumprem com os diversos princípios, fundamentos e ações definidos para o escalão.

Tabela 31

Ficha de avaliação e controlo do atleta

Princípio	Fundamentos	Ações	Critérios de Êxito	Avaliação		
				I	II	III
	Técnica e Tática Individual	Passe Receção				
	Introdução á lateralidade no passe e na condução	Condução Remate				
	Domínio Espacial	Desarme				
Progressão	Orientação corporal e domínio do campo visual		Virar o corpo de frente para ganhar espaço e tempo			
	Espaço até ao defensor		Controlar e perceber espaço motor adversário			
	Mudar orientação de jogo		Espaço motor alargado para jogar com os dois lados			
	Introdução á lateralidade do passe e na condução		Soltar a bola perto do defensor proporciona vantagem para mim e para os colegas			
	Continuidades e desmarcações					
	Criar linhas de passe		Receção Simples			
Cobertura Ofensiva	Finta	Receção	Receção orientada			
	Mudar orientação de jogo	Condução				
	Ser opção de passe	Drible				
	Domínio Espacial frente ao opositor direto	Simulação				
Espaço	Temporização ofensiva		Controlar espaço motor adversário			
	Movimentação sem bola, apoios para a		Virar o corpo de frente			

Princípio	Fundamentos	Ações	Critérios de Êxito	Avaliação		
				I	II	III
	manutenção da posse de bola		para ganhar espaço e tempo			
Mobilidade	Bloqueios	Simulação				
	Criar espaço, apoio e rotura	Quebra				
	Temporização ofensiva					
	Desmarcações de rotura e de apoio	Bloqueios				
	Movimentação sem bola e criação de linhas de passe	Combinação simples, direta e indireta				
	Timing Defensivo					
Contenção	Pressão na bola	Interceção	Deslocamento com apoios defensivos bem colocados			
	Marcação					
	Domínio do espaço eu + linha de passe					
	Pressão/ distância sobre a bola					
	Posição básica defensiva					
Cobertura Defensiva	Antecipação	Dobras				
	Salto de marcação / trocas	Permutas				
	Cooperação	Defesa Indireta				
	Controlo de linhas de passe	Saltos				
	Temporização	Trocas				
Equilíbrio	Trocas	Defesa Indireta				
	Flutuação	Ajudas				
	Retorno Defensivo					
	Permutas					
Concentração	Domínio do Espaço	Pressão / distância sobre a bola	Retirar o pé forte ao adversário			
	Temporização	Saltos				
	Antecipação	Interseção				
	Permutas					
			Trocas			

1.6. CONCLUSÃO

O primeiro grande desafio que surgiu no durante o período de estágio prendeu-se com a preparação e planeamento da época, tendo em vista o atingir dos objetivos delineados pelo clube. A época iniciou em setembro, mas só com parte da equipa disponível e maioritariamente jogadores de primeiro ano que compõem a equipa B, tendo o plantel ficado todo disponível no final do mês. Tal situação obrigou a uma adaptação do planeamento de acordo com aquilo que eram os calendários competitivos das duas equipas, bem como o que a condição física dos jogadores e aquilo que era o objetivo final.

Tratando-se de duas competições longas (duração de 10 meses) e com treinos e competições das seleções distritais e nacionais, houve necessidade de realizar uma gestão muito cuidadosa das cargas, obrigando em que em determinados momentos o processo desacelerasse e decorresse de forma mais lenta do que inicialmente definido, e aqui surgiu o segundo grande desafio: adaptar a intervenção, enquanto treinador, para as momentâneas capacidades dos jogadores, explicar e fazê-los entender do porquê da decisão ao invés de querer manter ou acelerar o que estava inicialmente planeado.

O acreditar no processo por parte dos jogadores foi a chave mestra para o sucesso da época. A forma como se foi ajustando as cargas e gerindo o processo de treino, espelhado nos resultados positivos todos os fins de semana, gerou um aumento de confiança no rendimento de cada jogador assim como aumentou os índices de motivação.

Sabendo que todas as equipas passam por fases, foi importante conseguir identificar essas fases e saber que tipo de abordagem e comportamentos deveriam ser adotados de modo a que os jogadores conseguissem responder de forma assertiva ao momento da equipa. O conseguir-se identificar as necessidades dos jogadores assim como entender qual a melhor abordagem para cada caso foi outro dos vértices do sucesso da época. Cabe ao treinador compreender as necessidades de cada jogador em determinada altura e conseguir intervir e potenciar o seu rendimento, uma vez que nem todos os jogadores têm adquiridas as mesmas competência e conhecimento a nível do jogo, bem como para desempenhar determinadas ações e tarefas.

Este estágio revelou-se muito produtivo e estimulante no que ao planeamento da época diz respeito, assim como saber escolher e periodizar os conteúdos a serem abordados.

Fazendo-se um balanço final da época, pode-se afirmar que todos os objetivos foram cumpridos, tendo a equipa conquistado os dois títulos nas competições que disputou – II Divisão Distrital de Futsal Juniores C e título máximo do escalão – Campeão Nacional, no primeiro ano de realização deste campeonato, somando em cada competição uma 1 derrota ao longo de todo o seu percurso.

Por outro lado, viu-se o trabalho reconhecido com o ter num primeiro momento 9 jogadores a serem selecionados para os treinos da seleção distrital SUB-15 da AFL, tendo no final sido selecionados 6 jogadores para representar a seleção da AFL no torneio interassociações que se realizou em São João da Madeira, sendo a equipa com maior representatividade da AFL. Posteriormente foram chamados aos dois estágios da seleção nacional de Sub-15, 6 jogadores, sendo uma vez mais a equipa com maior representatividade agora a nível nacional.

Parte II - Enquadramento do Estudo

A Parte II do estágio, tem por objetivo observar a importância dos fundamentos de jogo na correta execução das ações táticas individuais, assim como se existe transição do processo de treino para o jogo, isto é, se os jogadores mantêm o mesmo nível de execução em contextos diferentes – treino e jogo. Esta aferição será realizada utilizando uma ferramenta criada para o efeito.

2.1. Introdução

O crescimento e desenvolvimento do futsal ao longo do tempo tem permitido que este crie uma identidade, na qual foi definida a intervenção dos treinadores nos diferentes níveis de intervenção da formação desportiva dos jogadores, bem como os principais fundamentos para a compreensão do jogo e respetiva evolução (Braz et al., 2014). Sendo uma modalidade coletiva que se caracteriza pela necessidade de execução de ações motoras num determinado contexto – jogo, de elevada instabilidade e imprevisibilidade, as ações técnicas ganham especial relevo, ocorrendo em função do que solicita o jogo em determinado momento, existindo uma interação constante entre as ações de execução motora com e sem bola, ações coletivas e individuais e o sistema de jogo. Face às exigências específicas da modalidade, os jogadores têm de possuir uma elevada capacidade de velocidade e agilidade de movimentos, um excelente domínio espaço-temporal, permitindo rápidas e curtas acelerações e mudança de direção num curto espaço ocupado tanto por colegas como por adversários, o que faz com que todas as ações tenham de ocorrer de forma rápida e inesperada, assumindo as interações com bola um papel de destaque no desempenho do jogador, juntamente com mecanismos preceptivos e decisórios que permitam o sucesso das ações individuais e coletivas. Independentemente das dimensões do campo ou dos sistemas ofensivos por cada treinador definido, a correta aplicação dos recursos técnicos assim como capacidade do jogador em perceber e analisar o jogo dependerá em grande parte deste dominar os fundamentos do jogo.

Assim o estudo a desenvolver tem por objetivo observar a importância dos fundamentos de jogo na correta execução das ações técnico táticas individuais, assim como perceber se existe transição do processo de treino para o jogo, isto é, se os jogadores mantêm o mesmo nível de execução em contextos diferentes – treino e jogo. Esta aferição foi realizada utilizando uma ferramenta criada para o efeito.

2.2. Enquadramento Teórico

2.2.1. A Origem e evolução do futsal no contexto mundial e Português

O Futebol de Salão nasceu nos anos 30 e foi criado na Associação Cristã de Jovens de Montevideu no Uruguai, que face ao rigoroso inverno que tinham, tornava inviável a prática de atividades ao ar livre. Para manutenção da prática desportiva diária, recorreu-se a recintos fechados, com luz artificial, não sujeitos às condições climáticas.

A exemplo de vários outros desportos, tentar identificar a sua origem é difícil dada a escassez de documentação da altura. A dúvida sobre o surgimento da modalidade, reside no facto de que não se sabe se foram os brasileiros que, ao visitarem Montevideu, levaram do Brasil o hábito de jogar futebol em campos de basquetebol, ou se a modalidade já era praticada, tendo os brasileiros no regresso a casa, difundido a prática pelo país. A própria literatura não esclarece sobre este facto, uma vez que alguns autores consideram que a modalidade é original do Uruguai (Lucena 1994; Apolo 1995), e outros atribuem ao Brasil a sua criação e desenvolvimento (Teixeira; Figueiredo 1996).

No futebol, as inúmeras conquistas do Uruguai, culminando no título mundial, fez com que a modalidade se tornasse a mais praticada no país, tanto por crianças como por adultos. Este aumento de praticantes aliado a falta de espaços para a prática da modalidade, obrigou a que fossem improvisados locais menores como campos de basquetebol e salões de bailes, tendo de ser realizadas igualmente adaptações ao jogo e surgindo assim uma nova modalidade.

Dessa maneira, em 1933 foram elaboradas as primeiras regras do novo desporto, contribuindo para tal, outros desportos como o futebol, o basquetebol, o andebol, o hóquei ou o polo aquático. Por volta de 1942, o Futebol de Salão já havia conquistado a simpatia de todos e o que era, inicialmente, exclusividade das crianças passou a ser preferido dos adultos. Em 1971 no Brasil criou-se a Federação Internacional de Futebol de Salão – FIFUSA, dando dimensão internacional à modalidade. Na década de 80, surgiram os primeiros campeonatos Pan-americanos e mundiais.

A mudança da modalidade aconteceu nos anos 90 com a FIFA a homologar a sua supervisão, mediante a extinção da FIFUSA. Da fusão do Futebol de Cinco (praticado pela FIFA) com o Futebol de Salão (praticado pela FIFUSA) surgiu o FUTSAL.

O Futsal, foi ao longo dos anos sofrendo inúmeras alterações na sua forma de jogo, impostas pelas alterações das regras, pela evolução da qualidade técnica e física e também pela profissionalização dos atletas e dos treinadores.

O rigoroso Inverno nos continentes europeus, asiático e oceânico, contribuiu para que o Futsal fosse uma grande opção desportiva dos ginásios e campos cobertos, sendo praticado em mais de 100

países. Dentro destes, podemos destacar a Espanha, Rússia, Bélgica, Ucrânia, Portugal, Itália, Grécia, Eslovénia, Holanda, Japão e Austrália entre outros.

2.2.2. O Futsal em Portugal

O futsal surge como modalidade em Portugal no final dos anos 80, quando na altura do verão os clubes para angariarem receitas extraordinárias para as suas modalidades realizam torneios de futebol de salão, com regras próprias. De modo a uniformizar a modalidade a nível de regras e regulamentos surgiram três associações a nível nacional – Porto, Lisboa e Minho, tendo em 1986 a associação de Futebol de Salão do Porto organizado o 1º congresso das Associações de Futebol de Salão de Portugal e de onde saiu a aprovação para criação da Federação Portuguesa de Futebol de Salão. Após alguns meses de espera pela legalização da Federação, realizou-se do 1º Campeonato Nacional de Futebol de Salão.

Nos anos 90 e após algumas divergências entre dirigentes da modalidade de Futebol de Salão, esta passa para a alçada da Federação Portuguesa de Futebol, com estatuto de órgão autónomo. Nesse mesmo ano realiza-se o 1º campeonato nacional da modalidade e na época 90/91 disputa-se a primeira taça nacional. Os clubes com maior destaque nesta altura eram o Sporting, Miramar, Correio da Manhã e Santos da Venda Nova.

Ao nível de seleções nacionais, Portugal esteve pela primeira vez numa competição internacional em 1999 – Campeonato da Europa. O primeiro marco histórico da modalidade a nível nacional remonta ao Campeonato do Mundo realizado na Guatemala em 2000 e no qual a seleção nacional, constituída só por jogadores amadores conquista um brilhante terceiro lugar.

O futsal ganha ainda maior mediatismo com a entrada no início do século XX de equipas como o Benfica ou Belenenses que rapidamente se tornam potências da modalidade.

2.2.3. Jogos Desportivos Coletivos e Exigências do jogo de futsal

Os jogos desportivos coletivos (JDC) são constituídos por várias modalidades desportivas, entre elas o futsal, futebol, andebol, polo aquático ou basquetebol. Desde a sua origem, têm sido praticados por todos os segmentos da sociedade, tornando-se um dos alicerces na educação das crianças e jovens, uma vez que sua prática promove intervenções a nível da cooperação, convivência, participação, inclusão, entre outros.

Os fatores que apresentam maior preponderância no desempenho dos jogadores e equipas nos JDC são os táticos, técnicos, físicos e psicológicos (Garganta, 1997). Assim, o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, técnico-táticas e psicológicas revelam-se determinantes para aumentar a capacidade geral de prestação desportiva de acordo com as especificidades da

modalidade (Konzag, 1995). Estes fatores não podem ser avaliados ou observados de forma individual, uma vez que interagem entre eles, ocorrendo de forma combinada.

A tática divide-se em ações individuais e coletivas do adversário e da própria equipa. Esta depende do nível técnico dos jogadores, das capacidades físicas e do adversário, assim como de outros fatores externos, como objetivos definidos para a equipa ou metas a serem atingidas. A tática coletiva define-se maioritariamente através do sistema de jogo adotado pela equipa e em função do adversário.

A técnica remete-nos para ações base do jogo do jogo como passe, receção, drible, remate, devendo considerar-se que existem múltiplas variações e interações entre estas ações. A execução motora de uma determinada ação está dependente do jogo e daquilo que ele solicita num determinado momento, sendo difícil de definir de forma individual o sucesso da ação sem considerar o contexto, exigindo assim um forte envolvimento cognitivo durante a execução das ações técnicas. Assim, podemos considerar que a causa e consequência de qualquer ação técnica é uma ação tática.

Igualmente temos também de considerar os fatores psicológicos, pegando desde logo no processo de concentração ou de tomada de decisão e na realização das ações técnicas e táticas considerando, mais uma vez, o momento do jogo, não bastando para isso identificar qual a melhor solução face ao contexto como também a solução que mais se adequa às características de quem executa (Araújo et al., 2006).

Quanto às capacidades motoras e atendendo a que é uma modalidade onde o treino é considerado predominantemente intervalado, uma vez que intercala períodos curtos e regulares de esforço, com períodos de recuperação dentro de uma mesma sessão de treino (Alvarez et al., 2009), considera-se que existe a requisição metabólica das vias anaeróbia alática, anaeróbia láctica e aeróbia. Assim destacam-se as seguintes capacidades: resistência, força, velocidade, velocidade resistente e agilidade. À componente física são associadas as habilidades do jogador a nível motor, a componente técnica e, no domínio cognitivo, a componente tática (Santos e Ré, 2014).

Assim, podemos considerar o futsal como um jogo de atividade complexa e dinâmica, em que aliados à velocidade e intensidade do mesmo, levam a que a compreensão do jogo e dos fatores que o sustentam, influenciem o comportamento dos jogadores e equipas (Travassos et al., 2012). Ainda de acordo com Travassos (2014), o jogo é caracterizado por uma grande variabilidade, fruto do constante surgimento de novos e diversos problemas do jogo e da incerteza deste, devendo os jogadores desenvolver a possibilidade de explorar os contextos de jogo e cabendo a estes decidir e agir perante a situação com que se deparam. Segundo Hierro (2017) independentemente da posição que o jogador ocupa no campo, ou dos sistemas táticos utilizados, a correta utilização da técnica e a

capacidade de cada jogador em perceber e analisar o jogo, depende em grande parte do domínio dos fundamentos do jogo. Quanto mais o jogador dominar as ferramentas que dispõe, maior será a sua capacidade de encontrar soluções, para os problemas que vão surgindo durante o jogo.

2.2.4. OS Jogos Reduzidos e a sua Influência nas ações técnicas táticas

Conforme mencionado anteriormente os JDC são constituídos por várias modalidades, apresentando todas elas elementos em comum

- a) A bola. Esta varia quanto á sua dimensão e formato, podendo ser jogada com recursos ás mãos, pés, raquetes ou bastões.
- b) O espaço onde decorre o jogo e que varia quanto ás suas dimensões e ambiente, podendo ser indoor ou outdoor, em relva, pelado, terra, areia, tacos ou borracha.
- c) A cooperação entre colegas de equipa, que junto procuram atingir um determinado objetivo, assim como superar os colegas adversários;
- d) As regras inerentes a cada modalidade e que balizam a sua prática. (Bayer, 1986; Garganta, 1998).

Sendo o futsal uma modalidade que se insere nos JDC e que se caracteriza pelas situações de oposição/cooperação onde uma equipa, em cooperação, procura alcançar os seus objetivos, em contraponto á equipa adversária que procura impedir que esses objetivos sejam alcançados, é também, uma modalidade de invasão, onde no mesmo espaço atacantes e defensores realizam um conjunto de ações em simultâneo, mas com objetivos opostos, tendo sempre a bola como referencia.

Dadas as dimensões do terreno do jogo, os jogadores concentram-se em pequenos espaços o que exige dos mesmos uma elevada capacidade a nível da tomada de decisão, assim como um elevado nível técnico na relação com a bola, espaço, colegas e adversários. Dadas estas especificidades torna-se importante parcelar o jogo formal no seu todo em pequenas partes, com o objetivo de tentar isolar e trabalhar determinados comportamentos que se procura que a equipa adquira e execute. Esta ferramenta pedagógica tem sido utilizada por Treinadores, adaptando ao seu contexto, nível de atuação e experiência e que se pode encontrar na literatura como jogos reduzidos, adaptados ou condicionados (Resende, Sa, & Lima, 2017; Rigon, 2019).

Rodrigues et al. (2018) afirma que jogos em formato de campo reduzidos são formas de treino que proporciona benefícios, uma vez que diminuem a complexidade de jogo. Clemente et al. (2012), dizem que os jogos reduzidos são utilizados para desenvolver aprendizagens onde, os atletas consigam perceber a especificidade do jogo.

O termo advém do inglês “*small-sided games*” e que significa a simplificação do jogo (Bayer, 1992). As principais características do JR são a semelhança que apresentam com as especificidades

do jogo formal, de maneira que sejam mantidos os problemas referentes a tomada de decisão e certa imprevisibilidade das ocorrências, cabendo ao jogador perante determinado contexto, ter o conhecimento e a capacidade de saber o que fazer, como fazer e quando fazer uma ação técnico-tática (Casanova, 2012). De acordo com Costa et al., (2009); Garganta (1998), existem dois tipos de conhecimento, o declarativo e o processual.

O conhecimento declarativo define-se como a capacidade do jogador em saber o que fazer numa determinada situação, tomando de forma consciente aquilo que acha ser a melhor decisão (Garganta, 1998; Garganta & Oliveira, 1996; Giacomini et al., 2011).

O conhecimento processual define-se como o conjunto de ações ou procedimentos motores que podem ser executados de forma automática, rápida e aparentemente sem controle consciente. (Greco, 2006). Está relacionado com o que os jogadores têm que fazer em diferentes situações de jogo, resolvendo problemas táticos (Teoldo et al., 2015).

A conjugação entre estes dois tipos de conhecimento resultada naquilo que é o conhecimento específico do jogador. (Garganta, 1997b; Williams & Davids, 1998).

De acordo com Travassos (2014), o jogo é caracterizado pela variabilidade, fruto da constante variação nos problemas do jogo e da incerteza. De modo a que a decisão aos diferentes contextos com que o jogador/equipa se depara – “calibração” é importante o treino da perceção da informação individual relevante para a tarefa – “afinação” (Araújo, 2006). Os JR permitem desenvolver ambientes de treino capazes de simular situações que ocorrem repetidamente em jogo formal, melhorando a aquisição de desempenho tático, criatividade Tática, bem como das habilidades perceptivas e cognitivas (Clemente et al., 2012).

Autores como, Bayer (1992), Castelo (1994) ou Garganta (1998) mencionam possíveis modificações a partir do jogo formal (JF), com o objetivo de ajustar a complexidade dos jogos para os jogadores, de modo a evidenciar determinados comportamentos (técnicos, táticos e/ou estratégicos) desejáveis nos jogadores. Algumas possibilidades manipulação das tarefas, prendem-se com o tamanho e formato do campo de jogo, numero de jogadores (igualdade ou desigualdade, uso de apoios), ao tamanho e número de bolas, ao formato e à disposição das balizas, restrições das ações dos jogadores, entre outros (Travassos, 2020).

Os jogos reduzidos ganham especial relevância pois realizando alterações nas dimensões estruturais do campo, vivenciando novas mudanças, fica mais fácil realizar o transference para o jogo formal das situações vividas no JR, como o desenvolvimento do aspeto tático e técnico (Rodrigues et al. 2018).

2.2.5. Fundamentos do Jogo

Podemos definir fundamentos como a base de algo, o princípio ou conjunto de princípios em que assenta um sistema conceptual. Olhando para o jogo de futsal e para as solicitações táticas e técnicas que este pede, percebemos que se torna fundamental dominar os fundamentos tático e técnicos, de modo a potencializar a tática individual, grupal e coletiva em todos os momentos e ações do jogo. É através da correta execução dos fundamentos que se dá cumprimento aos princípios de jogo (Braz et al. 2021). Hierro (2017) classifica como fundamentos como ofensivos e defensivos, sendo que a orientação corporal, o domínio do campo visual e domínio do espaço e lateralidade, são transversais aos dois processos.

Para além do plano (ofensivo ou defensivo) a que estão associados, podemos subdividir os fundamentos em básicos e não básicos. Em geral, os fundamentos mais básicos são aqueles que conduzem a capacidades preceptivo-motoras ou de coordenação e tática individual, uma vez que, à medida que a característica associativa do fundamento aumenta, a sua complexidade também aumenta (Hierro, 2017).

Fundamentos Ofensivos

Podemos definir os fundamentos ofensivos como o conjunto de movimentos, posicionamentos e ações ofensivas que são realizadas, individual ou coletivamente, em função da intenção ou objetivo ofensivo (manutenção da posse de bola, progressão no jogo, ou finalização) e que servem para aplicar os recursos disponíveis na procura de soluções eficazes para os problemas do jogo.

Fundamentos Defensivos

Podemos definir os fundamentos defensivos como o conjunto de movimentos, posições e ações defensivas que são realizadas a nível individual ou coletivo, que variam de acordo com a ação que se realiza, isto é, se o jogador/equipa tem por objetivo recuperar a bola, impedir a progressão no jogo ou impedir finalização na sua baliza.

A correta execução dos fundamentos tem como finalidade cumprir os princípios gerais do jogo defensivo, contudo não é fácil classificar de forma clara estas ações, uma vez que entroncam aspetos individuais e coletivos que vão ser decisivos no resultado final. No entanto, estes conceitos são fundamentalmente baseados em percetuais e padrões preceptivos e de decisão baseados na análise da situação do jogo.

Para Hierro (2017) as seguintes informações contextuais são os pilares que guiam a ação dos jogadores no processo defensivo: sítio em que a bola se encontra, posição dos colegas de equipa/adversários, direção ou sentido da circulação, critério adotado para pressão na bola, posição

defensiva do jogador que marca o adversário com bola, posicionamento defensivo (lado forte/lado fraco). No entanto, a percepção e utilização da informação será ajustada de forma diferenciada em função do contexto, do momento e dos jogadores que intervêm na ação.

Um conjunto de fundamentos é transversal ao processo ofensivo e defensivo (execução dos princípios de jogo), sendo eles: o domínio do campo visual, orientação corporal, domínio do espaço e lateralidade (Hierro, 2017).

Domínio do campo visual

Consiste em tomar as melhores decisões com base na análise do jogo, que implica dominar visualmente o contexto á sua volta, tendo como referência a bola e a situação dos colegas de equipa e dos adversários num momento específico. É preciso saber onde, como e o que olhar em cada momento do jogo. Implica controlo visual dos opositores diretos, companheiros de equipa, espaço onde decorre a ação, local onde se encontra a bola e do sentido do jogo.

Orientação corporal

Consiste em orientar o corpo de modo a mudar as opções do jogo com e sem bola.

A correta orientação do corpo em função da ação e do jogo aumenta o leque de opções táticas disponíveis, proporcionando ao jogador melhor capacidade de percepção espacial e temporal de sua posição e situação em relação aos seus companheiros de equipa, adversários e da bola, controlo de linhas de passe.

Lateralidade

Ofensivamente - com bola

Para Condemarin et al. (1989), a “lateralidade é definida como o predomínio funcional de um hemisfério, determinado pela supremacia de um hemisfério cerebral sobre o outro, com relação a determinadas funções”.

A lateralidade traduz-se na utilização recorrente de partes do corpo com o domínio de uma perante a outra que é simétrica a nível fisionómico. A nível do futsal, os jogadores podem desenvolver a capacidade de controlar os dois lados do corpo de modo a conseguir dominar o jogo em ambos os eixos. A eficácia das ações técnicas está intimamente ligada com o membro que as executa, se é o dominante ou não. (Pinto, 2018).

Defensivamente – sem bola

A preferência lateral, direita ou esquerda, do jogador determina qual o membro dominante que utiliza para realizar uma ação – desarme ou intercepção e muitas vezes determina o posicionamento básico defensivo adotado pelo jogador.

Domínio do Espaço

Ofensivamente - com bola e contro do espaço em relação ao opositor

O controlo do espaço é uma ação fundamental no jogo, sendo outro aspeto fundamental do ponto de vista tático. A colocação do jogador à distância e com a orientação e posição adequada em relação ao marcador direto, no momento da receção da bola (antes) ou quando o jogador já a possui (agora e depois), implica sempre antecipar as ações defensivas na relação com a marcação e de acordo com a intenção tática subsequente. Todas as ações visam tornar mais difícil a ação de marcação individual do defensor.

Defensivamente – Controlo Espacial (ao ajustar marcações)

A capacidade de controlarmos o espaço em relação ao nosso opositor direto sempre que procedemos a ajustamentos é importante. Para tal, Hierro (2017) considera quatro aspetos para o êxito nesse sentido:

- Manter uma distância de segurança em relação ao opositor marcado (espaço em relação ao adversário sem bola)
- Controlo do espaço em relação ao adversário com bola
- Recuperação do espaço defensivo
- Controlo da linha de passe

2.2.6. [As ações Técnico Táticas do jogo de futsal](#)

Atualmente no futsal, devido a sua evolução e grau da variabilidade o domínio das ações técnicas torna-se fundamental para a resolução dos problemas que vão surgindo durante o jogo.

Os fatores que apresentam maior preponderância no desempenho dos jogadores são os táticos, técnicos, físicos e psicológicos (Garganta, 1997). O desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, assim como o domínio dos fundamentos de jogo revelam-se determinantes para aumentar a capacidade geral de prestação desportiva de acordo com as especificidades da modalidade (Konzag, 1995; Braz et al. 2021). Estes fatores não podem ser avaliados ou observados de forma individual, uma vez que interagem entre eles, ocorrendo de forma combinada.

As ações técnico táticas, ou tática individual podem ser divididas em ações individuais ofensivas – recepção, passe, condução de bola, drible, controlo da bola e remate e em ações defensivas – marcação, intercepção, desarme, antecipação.

2.2.7. Estudos de aplicação já realizados

As publicações relacionadas a análise de desempenho no futsal por meio de observações tiveram os seus primeiros registos no ano de 2005 com o estudo de Amaral e Garganta, em que se procurou identificar as ações técnico-táticas que são induzidas (ativadas) pelo 1x1, e as que são indutoras (ativadoras) da referida situação, assim como descrever as características das situações de 1x1 que mais frequentemente provocam o desequilíbrio defensivo do adversário e por fim fornece algumas orientações práticas para o treino do 1x1. Deste estudo conclui-se que o drible com objetivo de progredir com a bola e o drible com objetivo de ganhar espaço para remate são os tipos de 1x1 que mais provocam o desequilíbrio defensivo do adversário. Ao nível do contexto de cooperação, o 1x1 com vários apoios é aquele que apresenta maior probabilidade de conduzir a uma situação de remate. Dentro da mesma temática, Santos et al. (2019), defende que o passe de ruptura é um bom indicador para vencer jogos e discriminar um jogador de excelência dos demais.

A nível de estudos sobre a caracterização e importância das ações técnico táticas que influenciam o desempenho individual e coletivo em equipas de futsal, Aburachid et al. (2010) procurou caracterizar o perfil das ações em diferentes categorias. Os dados indicaram que nos escalões seniores e júnior a maioria dos contra-ataques tinham origem no meio campo defensivo e que eram potenciados por erro de passe do adversário. Miloski et al. (2014) procurou verificar se as ações técnico-táticas específicas do futsal eram capazes de discriminar o resultado final em jogos de equipas profissionais. Os resultados permitiram concluir que a eficiência em relação ao número de desarmes realizados e de desarmes sofridos era um fator importante para resultado final. Assim conclui-se que as ações técnico-táticas de desarme referentes ao sistema defensivo de determinada equipa podem diferenciar o resultado final, bem como para a importância do sistema ofensivo no que diz respeito a uma melhor organização do ataque e, conseqüentemente, uma menor possibilidade de sofrer desarmes.

Olhando para os estudos que procuraram caracterizar os indicadores de desempenho e rendimento em jogos de futsal a partir da análise de aspetos técnico-táticos Ribeiro et al. (2013) verificou-se, que as melhores equipas finalizaram mais e com um percentual maior nas situações de jogo organizado. Dođramac et al. (2015a) procurou detetar os indicadores de desempenho que diferiam as equipas, tais como posse de bola e sucesso no remate. Os resultados encontrados, sugeriram que a menor atividade de alta intensidade e a maior posse de bola e precisão de passe

parecem ser fatores preponderantes na discriminação entre desempenho de jogo bem-sucedido e malsucedido. Silva et al. (2018) comparou os indicadores técnicos das equipas vencedoras e perdedoras de cada partida da fase eliminatória da Liga dos Campeões na temporada 2014/2015, tendo concluído que as equipas vencedoras apresentaram diferenças significantes nos indicadores técnicos demonstrando melhores resultados que as equipes perdedoras. No entanto, as variáveis técnicas de passes errados e desarmes não demonstraram diferenças entre as equipes vencedoras e perdedoras. Ismail et al. (2019) procurou investigar a eficácia da posse da bola no futsal com um dos indicadores chaves de desempenho no Campeonato do Mundo de Futsal de 2016, tendo verificado que as equipas que venceram as partidas assim como as equipas melhores classificadas foram as que obtiveram um número total significativamente maior de tentativas de remate e índice total de posse de bola do que os seus adversários.

Angillo Saad et al., (2015) realizou um estudo com o objetivo de verificar o impacto das metodologias empregadas pelos treinadores no desenvolvimento técnico-tático individual de jogadores de futsal das categorias sub-13 e sub-15. Como resultados, ao analisar o tempo de treino despendido pelas equipas, verificou-se que o “aprimoramento do gesto técnico”, “estruturas funcionais” e o “jogo formal”, independente do período da época, são as tarefas mais realizadas pelos treinadores. Quando avaliado o desempenho dos jogadores, tanto na categoria sub-13 como na sub-15, as variáveis adaptação, tomada de decisão e eficácia apresentaram diferenças significativas, demonstrando evolução técnico-tática de todos os jogadores. Conclui-se que as equipas que gastaram mais tempo em atividades técnico-táticas obtiveram as melhores evoluções do desempenho, tanto na categoria sub-13 quanto na categoria sub-15.

Garganta (2008) define com indicador de êxito de uma equipa a capacidade de ter posse de bola, e de a manter o maior tempo possível, uma vez que tendo maior posse de bola corre menos riscos de sofrer golos ou contra-ataques e acaba por ter o domínio da partida. A equipa que conseguir manter a posse de bola por mais tempo controla o jogo, com ajustes defensivos e ofensivos procurando o golo, sendo que em contraponto está a outra equipa que não pode realizar o mesmo. Peñas et al. (2010) num estudo sobre a posse de bola na liga espanhola de futsal afirmam que, as equipas com maior posse de bola durante as partidas acabaram nos primeiros lugares da tabela classificativa do campeonato. Gómez et al. (2015) procurou identificar a importância da eficácia da posse de bola no futsal de elite, de acordo com indicadores e variáveis situacionais relacionadas ao espaço e com as tarefas. As tendências identificadas permitem aos treinadores melhorar os planos estratégicos que envolvem a seleção das abordagens ofensivas e defensivas mais apropriadas para a realização de posse de bola no futsal. Realizando o paralelismo com outras modalidades coletivas,

alguns estudos demonstram que algumas ações técnico-táticas são determinantes para o sucesso da equipa, além de serem dependentes da modalidade estudada.

Rocha et al. (2007) e Costa et al. (2010), apontam o jogo mais rápido (bola de primeiro toque) como um fator fundamental para o sucesso nos ataques de voleibol, Garbet et al. (2011) indicam que a eficiência do passe e a habilidade para realizar desarmes diferenciam os jogadores de rúgbi profissionais de jogadores semiprofissionais. Por outro lado, no caso do futebol, Rampini et al. (2009) verificaram que as equipas com melhor classificação apresentavam melhores desempenhos, comparados àqueles com piores classificações, em determinadas ações técnico-táticas, como um maior número de passes curtos, passes completos, desarmes, dribles, remates à baliza e fora. Tendo em conta os resultados apresentados por Rampini et al. (2009), é expectável que estas ações possam interferir no resultado das partidas e, conseqüentemente serem utilizadas como indicadores de desempenho e até mesmo possíveis discriminadores do nível de jogadores.

Olhando para a importância dos JR na melhoria e trabalho das ações técnicas táticas, Amani-Shalamzari et al. (2019) comparou um programa de treino de 6 semanas baseado no Small Sided and conditioning game (SSG) e baseado na aptidão física tradicional e genérica a capacidade aeróbica, potência anaeróbica e agilidade dos jovens jogadores de futsal. Os resultados indicam que o treino com base com recurso aos JR, manipulando a dimensão do campo e o número de jogadores tem efeitos positivos sobre as componentes técnicas táticas do que um programa de treino físico genérico. Assim, os treinos recorrendo a JR podem contribuir para otimizar o tempo de treino e melhorar tanto o desempenho físico quanto os aspetos técnico/tático. Rigon et al. (2020) procurou investigar o efeito de jogos reduzidos de futsal na realização das ações táticas ofensivas de jogadores iniciantes. Foram aplicados cinco jogos (2x1a, 2x1b, 2x2, 3x3 e 4x2) que sofreram manipulações quanto ao número de passes entre atacantes, espaço de jogo, Nº de jogadores de cada equipa e à combinação de configurações em igualdade numérica. Os resultados apontam que as frequências das ações em cada formato de jogo apresentaram diferenças estatisticamente significativas para as seguintes ações: procurar ganhar a segunda bola, movimentação, criação de linha de passe, desmarcação, abertura de espaço, controle da bola, passe, finalização, duelos (1x1) e condução da bola. Pizarro et al. (2019) procurou analisar o efeito de um programa de intervenção em atletas da categoria sub-16, com base na tomada de decisão e execução de diferentes ações no futsal. Verificou-se que exercícios de inferioridade numérica defensiva, promovem alterações no comportamento tático dos jogadores, tendo estes apresentado melhorias nas ações de marcação, bloqueio e cobertura defensiva. No entanto, nem todas as ações apresentaram melhorias, como foi o caso de

interceção. Assim, percebe-se que os treinadores para melhorarem estas ações, as tarefas ofensivas de superioridade numérica não são a melhor opção.

Clemente (2013) realizou um estudo com o objetivo de analisar a influência de dois espaços diferenciados de prática na obtenção de ações táticas de alunos durante a exercitação de formas de jogo reduzidas de andebol. Os resultados evidenciaram a pertinência da manipulação de constrangimentos da tarefa relacionados com o espaço, influenciando a concretização de ações táticas desempenhadas pelos alunos. Rodrigues e Soares (2020) procuram verificar se os treinos com recurso a jogos reduzidos, podem potenciar a melhoria do fundamento do passe num jogo de futebol. As conclusões obtidas, após as sessões de treino foi de existir um aumento no número de passes realizados para frente nos setores de meio campo e campo de ataque e a diminuição no setor defensivo.

Relativamente aos fundamentos de jogo, existem poucos estudos realizados, no sentido de aferir a sua correta execução. Canavilhas (2020) na dissertação para obtenção do grau de mestre em ciências do desporto – treino desportivo, procurou caracterizar as exigências do jogo de futsal em termos de ação tática individual de modo a aferir quais as solicitações às quais os jogadores estão sujeitos em contexto de jogo, verificando posteriormente a importância dos fundamentos de jogo para o desenvolvimento da ação tática. Kurogi (2020) procurou descrever os fundamentos técnico táticos ofensivos mais utilizados pela seleção espanhola de futsal, bem como as zonas de contato onde cada um desses fundamentos é mais frequentemente iniciado. Verificou-se que a nível do controlo de bola é realizado com a sola do pé. A nível do passe os jogadores recorrem ao interior do pé para executarem o fundamento. A condução de bola é realizada com recurso a várias superfícies do pé e a nível do remate este é realizado predominantemente com do pé.

Entretanto, ainda existem poucos estudos que procurem observar a importância da dos fundamentos de jogo, na correta execução das ações técnico-táticas específicas da modalidade, assim como se existe esse transfere do processo de treino para o jogo, isto é, se os jogadores mantêm o mesmo nível de execução em contextos diferentes – treino e jogo.

2.3. Apresentação do Problema / Objetivos

O estudo a realizar tem por objetivo observar a importância dos fundamentos de jogo na correta execução das ações táticas individuais específicas da modalidade, assim como se existe transfere do processo de treino para o jogo, isto é, se os jogadores mantêm o mesmo nível de execução em contextos diferentes – treino e jogo. Esta aferição será realizada utilizando uma grelha

criada para o efeito. Serão selecionados conteúdos específicos de treino para observação da correta execução dos fundamentos.

2.4. Metodologia

2.4.1. Caracterização da Amostra

A amostra será composta pela totalidade de jogadores que vai compor a equipa de iniciados do SLB. Foi feito registo em suporte de vídeo de 19 unidades de treino, no qual foram registados exercícios de 1x1, 3x3, 3x2, 4x3, e exercícios analíticos.

2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

- Camara de Filmar;
- Tripé;
- Computador com o window 10;
- Software VLC Media Player;

2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Seleção dos fundamentos de jogo a serem observados

Serão observados os seguintes os fundamentos de jogos transversais ao processo ofensivo e defensivo - domínio do campo visual, orientação corporal, domínio do espaço e lateralidade, caracterizados em 2.2.5, bem como o fundamento de jogo ofensivo – Virar o sentido de jogo, criação de linhas de passe, fixar o defensor e os fundamentos defensivos – Pressão sobre a bola, temporização defensiva, salto de marcação.

Virar o sentido de jogo

Capacidade de o jogador em posse de bola alterar o sentido e orientação do jogo de modo a que disponha de um leque mais variado de opções. Alterar o sentido de jogo implica uma variação da orientação corporal do jogador, movendo também a bola, mantendo-a controlada e orientada de modo a que possa executar nova ação com esta, tal como passe, condução ou finta.

Criação de linhas de passe

Sendo o passe uma das bases do jogo de futsal do ponto de vista ofensivo, quantas mais opções o jogador com bola tiver para o executar, mais fácil se torna o processo de tomada de decisão. Assim tanto o jogador com bola como os colegas (sem bola) devem procurar ser de forma constante solução.

Fixar o Defensor

É a capacidade de o jogador em posse de bola entrar no espaço de jogo de um defensor de maneira a que o obrigue a definir uma ação a realizar, aumentando assim o leque de ações a realizar a nível do ataque (tanto do jogador com bola, como dos colegas).

Esta invasão do jogador com bola no espaço de jogo do defensor, pode ser feita aproximando-se do defensor ou através de uma orientação corporal conseguir encontrar soluções eficazes para o jogo de modo a que o defensor não consiga interferir.

Pressão sobre a bola

É a base principal do trabalho defensivo e que tem por objetivo condicionar a ação do jogador em posse de bola, a nível de redução do tempo de execução e decisão, assim como diminuir o número de opções disponíveis, sejam elas ações coletivas – número de linhas de passe disponíveis ou ações individuais – passe ou finta.

De acordo com Hierro (2017) existem 4 fatores associados á pressão da bola

- Redução do espaço defensivo durante a trajetória do passe
- Adoção da posição básica defensiva no momento da pressão
- Corte, interceção, antecipação com o adversário
- Orientação defensiva na pressão, dominando o espaço do adversário de modo a reduzir o seu espaço e linhas de passe.

Temporização defensiva

É a ação que tem por objetivo tentar manter o equilíbrio defensivo, não permitindo que o portador da bola fixe o jogador que se encontra a defender e permitindo que os restantes colegas consigam recuperar defensivamente.

Salto de Marcação

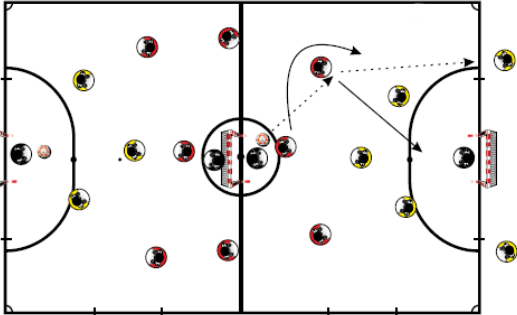
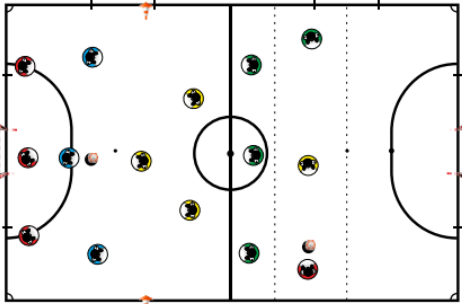
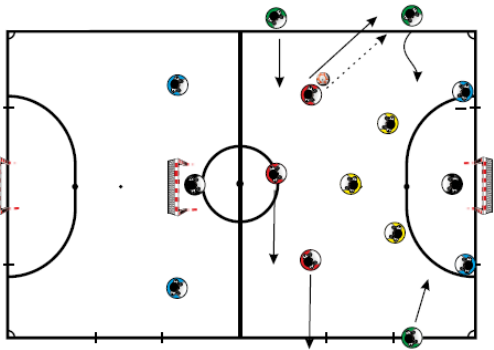
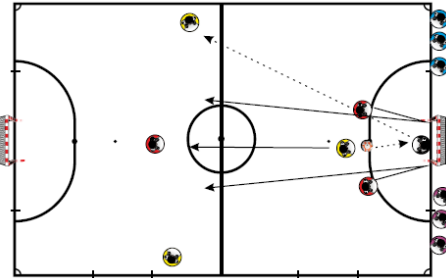
Intimamente ligado ao fundamento da troca de marcação, o salto de marcação caracteriza-se por ser uma troca de marcação em que o jogador que se encontra a defender larga a sua marcação após esta realizar um passe e acompanha a trajetória da bola de modo a exercer pressão no jogador que vai receber, condicionado a sua ação e diminuindo as linhas de passe disponíveis. Este tipo de ação realiza-se preferencialmente nas primeiras e segundas linhas defensivas e em momentos onde haja maior proximidade entre os dois jogadores que realizaram a ação.

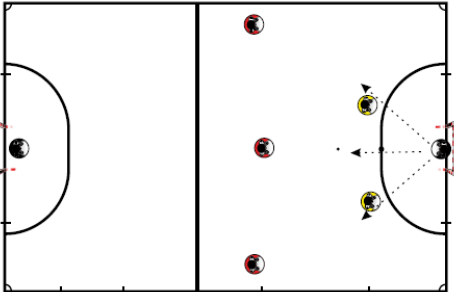
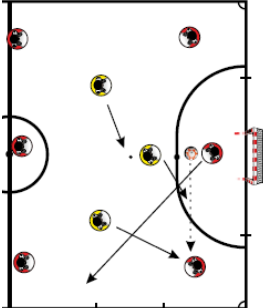
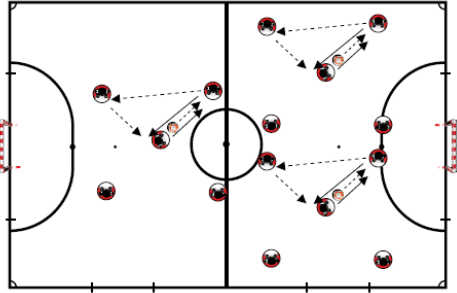
Definição dos Exercícios adotados para a análise dos fundamentos no desempenho das ações técnico táticas

Para observação dos fundamentos de jogo, recorrer-se-á á realização de exercícios em campo reduzido – jogo reduzidos. Tendo como base o que cada exercício potencia, assim serão observados os fundamentos.

Tabela 32
Exercícios selecionados para análise dos fundamentos

JR	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA	FUNDAMENTOS
1x1	Duelos 1x1 Atleta em posse de bola tem que conseguir ultrapassar defesa (meio campo) para ligar no colega da ala contrária. Só pode efetuar passe após passar zona delimitada.		<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Domínio do campo visual Orientação corporal Domínio do espaço Lateralidade
	Duelos 1x1. Quem está a atacar tem que ganhar posição para finalizar		<p>Ofensivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Virar o Sentido de Jogo <p>Defensivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Temporização
3X3	Jogo 3x3 em campo reduzido		<p>Gerais</p> <ul style="list-style-type: none"> Domínio do campo visual Orientação corporal Domínio do espaço Lateralidade <p>Ofensivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Criação de linhas de passe
	3x3 com salto de marcação na primeira linha		<p>Defensivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Pressão sobre a bola Salto de Marcação
	3x3 com apoios no fundo.		

JR	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA	FUNDAMENTOS
			
	<p>4 equipas de 3 atletas. A equipa que está em posse de bola, tenta ligar com a equipa que está de fora (verde), mas somente após zona delimitada pelos cones. Se conseguir ligar na equipa de fora, saem do exercício e entra a tripla que recebeu a bola (verdes) mantendo em campo a que estava a defender. Se a equipa que está a defender recuperar bola, automaticamente a que estava em posse defende e a que recuperou tentar ligar com a outra tripla (vermelhos).</p>		
	<p>3 equipas de 3 + 2 apoios de fundo, sendo que uma está fora. A equipa que está em posse se ativar os apoios (NÃO É OBRIGATÓRIO) esses entram em campo e a que estava em posse sai.</p>		
3x2	<p>Bola na zona de penalti. Assim que passa ao guarda redes arranca para fazer 3x2. GR coloca rápido nas alas. Os dois defensores que estão na linha da área, vão ao poste e arrancam para recuperar.</p>		<p>Gerais Domínio do campo visual Orientação corporal Domínio do espaço Lateralidade</p> <p>Ofensivos Fixar o defensor</p>

JR	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA	FUNDAMENTOS
	3x2 com os dois defensores virados para o GR a evitar que a bola entre nos 3. Se ganhar bola finaliza		Defensivos Temporização
4x3	4x3 GR coloca bola em vermelhos que tentam ligar com os colegas que estão no meio campo. Se a bola entrar, fazem 4x3.		
Analfítico	Atleta no centro, escolhe o colega que vai fazer o passe. Ao efetuar o passe, terá que pressionar fechando uma das linhas passe. Quem recebeu o passe, passa para uma das duas linhas de passe disponíveis e recebe uma tabela ao meio do colega que fez o passe.		Gerais Domínio do campo visual Orientação corporal Domínio do espaço Lateralidade Ofensivos Criação de linhas de passe Defensivos Pressão sobre a bola

Definição dos critérios adotados para análise dos fundamentos no desempenho das ações técnico táticas

OFENSIVAMENTE

Tabela 33

Ação técnico tática ofensiva: Passe indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação

Passe			
	<u>Descrição</u>	Ação técnica que permite imprimir deslocamento à bola. É o meio de comunicação com o companheiro de equipa	
Resultado da ação	<u>Execução Correta</u>	Sempre que o jogador transfira a bola corretamente para um companheiro de equipa	
	<u>Execução Incorreta</u>	Quando o jogador tenta transferir a bola para um companheiro de equipa, sendo esta interceptada por um adversário, ou tome a direção diferente de seu objetivo, indo para fora da quadra	
Indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação			
	Cabeça	Tronco & Apoio	Membros inferiores, no momento de realizar a ação
<u>Ação Executada de forma correta</u>	Quando o passe é executado cabeça encontra-se levantada	Tronco e apoios orientados para onde vai realizar a ação	Ataca a bola, utilizando os dois pés (inicia no fim da ação anterior á realização do passe e finaliza com a concretização deste)
<u>Ação Executada de forma incorreta</u>	Quando o passe é executado a cabeça encontra-se voltada para o chão	Tronco e apoios orientados para a zona onde se iniciou a ação Tronco orientado para a zona onde se vai realizar a ação e apoios perpendiculares Tronco orientado para a zona onde se iniciou a ação e apoios perpendiculares	Ataca a bola, utilizando só um pé Não ataca a bola e utiliza só um pé Não ataca a bola e utiliza os dois pés
<u>Fundamentos a serem avaliados</u>	(Domínio do Campo Visual)	(Orientação Corporal)	(Lateralidade)
	(Domínio do Espaço)	É o resultados final da própria ação (executada de forma correta ou incorreta)	

Tabela 34

Ação técnico tática ofensiva: Recepção ndicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação

Recepção			
	<u>Descrição</u>	Ação técnica que permite o domínio e controlo da bola de forma a estar imediatamente jogável	
Resultado da ação	<u>Execução Correta</u>	Sempre que dela resulte um passe, remate, condução de bola ou finta	
	<u>Execução Incorreta</u>	Sempre que não haja domínio e controlo de bola, ou havendo esta não fica jogável	
Indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação			
	Cabeça	Tronco & Apoio	Membros inferiores, no momento de realizar a ação
<u>Ação Executada de forma correta</u>	Quando executa a recepção a cabeça está levantada	Tronco e apoios orientados para a zona onde se iniciou a ação	Ataca a bola, utilizando os dois pés
<u>Ação Executada de forma incorreta</u>	Quando executa a recepção a cabeça está voltada para o chão	Tronco e apoios orientados para a zona onde se vai iniciar a ação Tronco orientado para a zona onde se iniciou a ação e apoios perpendiculares Tronco orientado para a zona onde se vai realizar a ação e apoios perpendiculares	Ataca a bola, utilizando só um pé Não ataca a bola e utiliza só um pé Não ataca a bola e utiliza os dois pés
<u>Fundamentos a serem avaliados</u>	(Domínio do Campo Visual)	(Orientação Corporal)	(Lateralidade)
	(Domínio do Espaço)	É o resultados final da própria ação (executada de forma correta ou incorreta)	

Tabela 35

Ação técnica tática ofensiva: Remate indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação

Remate			
<u>Descrição</u>		Ação técnica mediante a qual o jogador executa o envio da bola para a baliza contrária com intenção de obter golo	
Resultado da ação	<u>Execução Correta</u>	Situação em que a bola, ao ser chutada por um jogador, ia diretamente para a baliza adversária	
	<u>Execução Incorreta</u>	Situação em que a bola, ao ser rematada por um jogador com o objetivo de atingir a baliza adversária, vai diretamente para fora ou longe da baliza	
Indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação			
	Cabeça	Tronco & Apoio	Membros inferiores, no momento de realizar a ação
<u>Ação Executada de forma correta</u>	Quando executa o remate a cabeça está levantada	Tronco e apoios orientados para onde vai realizar a ação	Ataca a bola, utilizando só um pé
<u>Ação Executada de forma incorreta</u>	Quando executa o remate a cabeça está voltada para o chão	Tronco e apoios orientados para a zona onde se iniciou a ação Tronco orientado para a zona onde se vai realizar a ação e apoios perpendiculares Tronco orientado para a zona onde se iniciou a ação e apoios perpendiculares	Ataca a bola, utilizando os dois pés Não ataca a bola e utiliza só um pé Não ataca a bola e utiliza os dois pés
<u>Fundamentos a serem avaliados</u>	(Domínio do Campo Visual)	(Orientação Corporal)	(Lateralidade)
	(Domínio do Espaço)	É o resultados final da própria ação (executada de forma correta ou incorreta)	

Tabela 36

Ação técnica tática ofensiva: Condução de bola indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação

Condução de Bola				
<u>Descrição</u>		Ação técnica que permite progredir com a bola de forma controlada por um jogador		
Resultado da ação	<u>Execução Correta</u>	Quando dela resulta um passe um remate ou uma finta		
	<u>Execução Incorreta</u>	Quando a progressão de bola não é feita de forma controlada e dela resulta a perda da posse de bola por meio de marcação, desarme, ou por passe que tome a direção diferente de seu objetivo, indo para fora da quadra		
Indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação				
	Cabeça	Tronco & Apoio	Membros inferiores, no momento de realizar a ação	Transversal a todo o processo
<u>Ação Executada de forma correta</u>	Quando executa a condução de bola a cabeça está levantada	Tronco orientado para a zona onde se vai realizar a ação	Ataca a bola, utilizando os dois pés	Portador da bola leva o seu marcador para o espaço onde se encontra, libertando o seu colega de equipa
<u>Ação Executada de forma incorreta</u>	Quando executa a condução de bola a cabeça está voltada para o chão	Tronco e apoios orientados para a zona onde se iniciou a ação Tronco orientado para a zona onde se vai realizar a ação e apoios perpendiculares Tronco orientado para a zona onde se iniciou a ação e apoios perpendiculares	Ataca a bola, utilizando só um pé Não ataca a bola e utiliza só um pé Não ataca a bola e utiliza os dois pés	Portador da bola não leva o seu marcador para o espaço onde se encontra, não libertando o seu colega de equipa Portador da bola leva o seu marcador para o espaço onde se encontra, mas não liberta o seu colega de equipa
<u>Fundamentos a serem avaliados</u>	(Domínio do Campo Visual)	(Orientação Corporal)	(Lateralidade)	(Fixar o Defensor)
	(Domínio do Espaço)	É o resultados final da própria ação (executada de forma correta ou incorreta)		

Tabela 37

Ação técnica tática ofensiva: Finta indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação

Finta			
<u>Descrição</u>		Ação técnica que permite progredir com a bola de forma controlada por um jogador	
Resultado da ação	<u>Execução Correta</u>	Quando dela resulta um passe ou um remate	
	<u>Execução Incorreta</u>	Quando a progressão de bola não é feita de forma controlada e dela resulta a perda da posse de bola por meio de marcação, desarme, ou por passe que tome a direção diferente de seu objetivo, indo para fora da quadra	
Indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação			
	Cabeça	Tronco & Apoio	Membros inferiores, no momento de realizar a ação
<u>Ação Executada de forma correta</u>	Quando executa a finta com a cabeça está levantada	Tronco orientado para a zona onde se vai realizar a ação	Realiza a ação, utilizando os dois pés
<u>Ação Executada de forma incorreta</u>	Quando executa a finta a cabeça está voltada para o chão	Tronco e apoios orientados para a zona onde se iniciou a ação Tronco orientado para a zona onde se vai realizar a ação e apoios perpendiculares Tronco orientado para a zona onde se iniciou a ação e apoios perpendiculares	Ataca a bola, utilizando só um pé Não ataca a bola e utiliza só um pé Não ataca a bola e utiliza os dois pés
<u>Fundamentos a serem avaliados</u>	(Domínio do Campo Visual)	(Orientação Corporal)	(Lateralidade)
	(Domínio do Espaço)	É o resultados final da própria ação (executada de forma correta ou incorreta)	

DEFENSIVAMENTE

Tabela 38

Ação técnica tática defensiva: Marcação indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação

Marcação			
<u>Descrição</u>		Ação defensiva que se destina a dificultar a ação ofensiva do atacante. Pressupõe manter a distância de segurança relativamente ao opositor direto, controlando a linha de passe (encontra-se na trajetória da bola, num provável passe entre dois colegas)	
Resultado da ação	<u>Execução Correta</u>	Sempre que o jogador com bola só consiga realizar as suas ações, passe, condução de bola ou finta para o lado e não para a frente ou na direção da baliza. No caso da ação do remate que não consiga realizar o mesmo ou ao ser realizado seja interceptado pelo defensor	
	<u>Execução Incorreta</u>	Jogador com bola consiga progredir ou passar a bola para a frente, ou em caso de remate que o consiga realizar sem que este seja interceptado.	
Indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação			
	Cabeça	Tronco	Apoios
<u>Ação Executada de forma correta</u>	Durante todo o momento de marcação a cabeça está levantada	Ligeiramente fletido, orientado para o jogador com bola que não a sua marcação	Ligeiramente afastados e na perpendicular
<u>Ação Executada de forma incorreta</u>	Durante todo o momento de marcação a cabeça está voltada para o chão	Ligeiramente fletido, orientado para o jogador que é a sua marcação Ligeiramente fletido, orientado para outro local Tronco não fletido	Ligeiramente afastados orientados para a zona onde se iniciou a ação Ligeiramente afastados orientados para onde vai realizar a ação Ligeiramente afastados orientados para outra zona Juntos.
<u>Fundamentos a serem avaliados</u>	(Domínio do Campo Visual)	(Posição Básica Defensiva) (Orientação Corporal)	
	Domínio do Espaço	É o resultados final da própria ação (executada de forma correta ou incorreta)	

Tabela 39

Ação técnica tática defensiva: Desarme indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação

Desarme					
<u>Descrição</u>		Sempre que um jogador recupera a posse de bola, intervindo sobre ela, a partir da luta direta com o atacante que detém a bola, respeitando as regras do jogo			
Resultado da ação	<u>Execução Correta</u>	Quando o jogador, durante a marcação de um adversário, conseguia desarmá-lo, tirando-lhe a bola e saindo com ela sob seu domínio			
	<u>Execução Incorreta</u>	Quando o jogador durante a marcação do seu adversário não o consiga desarmar, permitindo que este realize uma das seguintes ações – passe, remate, condução de bola ou finta			
Indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação					
	Cabeça	Tronco	Apoios	Membros inferiores, no momento de realizar a ação	Transversal a todo o processo
<u>Ação Executada de forma correta</u>	Na execução do desarme a cabeça está levantada	Orientado para o jogador que é a sua marcação	Orientados para onde vai realizar a ação	Utilizou o pé do lado da bola	Encontra-se colocado entre o portador da bola e a sua baliza
<u>Ação Executada de forma incorreta</u>	Na execução do desarme a cabeça está voltada para o chão	Orientado para o jogador com bola que não a sua marcação Orientado para outro local	Orientados para a zona onde se iniciou a ação Perpendicular Orientados para outra zona	Utilizou o pé do lado contrário ao da bola	Não se encontra-se colocado entre o portador da bola e a sua baliza
<u>Fundamentos a serem avaliados</u>	(Domínio do Campo Visual)	(Orientação Corporal)		(Lateralidade)	
	(Domínio do Espaço) (Temporização)	É o resultados final da própria ação (executada de forma correta ou incorreta)			

Tabela 40

Ação técnica tática defensiva: Interceção indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação

Interceção					
<u>Descrição</u>		Sempre que um jogador conquista a posse de bola, interpondo-se a um passe ou remate do adversário ou pela recuperação da bola enviada pelo adversário para uma zona vazia do campo			
Resultado da ação	<u>Execução Correta</u>	Jogador consegue interceptar a trajetória da bola da equipa adversária e sai a jogar com ela controlada			
	<u>Execução Incorreta</u>	Jogador consegue interceptar a trajetória da bola da equipa adversária, mas não consegue sair com ela controlada, ou falha a interceção permitindo que o jogador que se encontrava a marcar consiga receber a bola			
Indicadores de desempenho dos fundamentos que compõe a ação					
	Cabeça	Tronco	Apoios	Membros inferiores, no momento de realizar a ação	
<u>Ação Executada de forma correta</u>	Na execução da interceção a cabeça está levantada	Orientado para o jogador com bola que não a sua marcação	Orientados para a zona onde se iniciou a ação	Utilizou o pé do lado da bola	
<u>Ação Executada de forma incorreta</u>	Na execução da interceção a cabeça está voltada para o chão	Orientado para o jogador que é a sua marcação Orientado para outro local	Orientados para onde vai realizar a ação Perpendicular Orientados para outra zona	Utilizou o pé do lado contrário ao da bola	
<u>Fundamentos a serem avaliados</u>	(Domínio do Campo Visual)	(Orientação Corporal)		(Lateralidade)	
	Domínio do Espaço	É o resultados final da própria ação (executada de forma correta ou incorreta)			

Recolha dos dados

A recolha de dados foi feita através de um sistema de análise notacional, com recurso á camara de filmar *GoPro Hero 9 Black* com 40 megapixels de resolução (gravação em 4k com resolução de 3840x2160 pixels e 60 *frames* por segundo). Foram analisadas um total de 19 unidades de treino e 4 jogos da equipa A, no decorrer do Campeonato Nacional de Iniciados – 2ª Fase de Apuramento para a 3ª Fase.

Visionamento dos vídeos

Os vídeos serão observados com recurso ao software *VLC Media Player*.

Regras de registo

Foram analisados todos os exercícios de treino, considerando sempre o seu inicio com a bola a sair do Guarda Redes, ou quando esta totalmente imóvel. Para o efeito, foram apenas consideradas as jogadas em que o jogador conseguiu realizar uma receção (orientada ou não) e após a mesma ligou jogo com um colega ou conseguiu conduzir a bola. Não foram contabilizadas as jogadas onde mal a bola sai do Guarda redes existia uma interceção, ou no caso de o exercício começar com a bola imóvel o passe fosse mal realizado não havendo continuidade na jogada.

Na análise dos jogos dividimos o vídeo em período de 5 minutos, tendo sempre o cuidado de não cortar nenhuma jogada. Foram seguidas as mesmas regras utilizadas na análise dos exercícios de treino. De ressaltar que nestas idades, a consistência dos miúdos mesmo nos erros é muito vaga, ou seja, eles tanto estão a cometer um erro como a seguir estão a cometer outro. Assim procurou-se analisar erros dentro de uma determinada fração de tempo e que sobretudo fossem erros que sobressaíssem.

Para análise dos fundamentos estes eram categorizados de 1 a 4. A atribuição do número no decorrer da análise tinha por base os seguintes critérios

[1] – Domina o fundamento (DF)

O jogador executa o fundamento sem evidenciar qualquer erro, executando a ação de forma correta.

[2] – Domina parcialmente o fundamento (DPF)

O jogador executa o fundamento, mas evidencia pequenos erros, que não comprometem a correta execução da ação.

[3] – Domina de forma rudimentar o fundamento (DRF);

O jogador evidencia erros graves na execução do fundamento, comprometendo a correta execução da ação.

[4] – Não domina o fundamento (NDF)

O jogador apresenta erros graves, realizando a ação de forma incorreta.

Tratamento dos dados

Todas as ações individuais ofensivas, assim como as ações defensivas foram quantificadas, recorrendo a uma ferramenta estatística criada para o efeito em folha de Excel. Após anotadas todas as ações e classificadas automaticamente obtém-se a estatística para cada categoria.

Limitações

As limitações do estudo prenderam-se com o facto de alguns jogadores da equipa não terem estado presentes nos momentos de avaliação, seja por faltar ao treino, ou por se encontrar lesionado, assim como por limitações das convocatórias (só podem ser convocados 12 jogadores por jogo).

2.4.4. Análise e Discussão dos Resultados

Analisados os fundamentos que compõe as ações ofensivas e defensivas, verificamos que a nível geral todos os jogadores dominam os fundamentos, ou dominam de forma parcial, não existindo nenhum jogador que não domine os fundamentos ou só os domine de forma rudimentar.

1. Fundamentos ofensivos

1.1. Passe

A nível do passe verificou-se que o fundamento que os jogadores menos dominam em contexto de treino prende-se com a lateralidade – 35,3% dominam o fundamento sendo que 64,7% dominam parcialmente o fundamento. Quando analisamos os fundamentos Orientação Corporal e Fixar o Defensor, observamos que 58,8% dos jogadores domina o fundamento e 41,2% dos jogadores dominam parcialmente o fundamento. Em contraponto 100% dos jogadores dominam os fundamentos Domínio do Campo Visual e Criação de Linhas de Passe.

Tabela 41

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação do Passe em contexto de treino

Jogador	Passe						
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Virar o sentido de jogo	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 3	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 4	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 5	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 8	DF	DPF	DPF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 9	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF
Jogador 10	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF
Jogador 11	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 12	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 13	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 14	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF	DF
Jogador 16	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 17	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF

Da observação realizada aos jogos, verificou-se que os fundamentos menos dominados são a orientação corporal e fixar o defensor - 58,8% dos jogadores domina o fundamento e 41,2% dos jogadores dominam parcialmente o fundamento. A nível da lateralidade esta melhora em contexto de jogo, onde 64,70% dos jogadores domina o fundamento e 35,3% domina parcialmente o fundamento. Os fundamentos Domínio do Campo visual e Criação de Linha de Passe, continuam a ser dominados pela totalidade dos jogadores.

Tabela 42

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação do Passe em contexto de jogo

Jogador	Passe						
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Virar o sentido de jogo	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 3	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 4	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 5	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 8	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 9	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF	DF
Jogador 10	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF	DF
Jogador 11	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 12	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 13	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 14	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF
Jogador 16	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 17	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF	DF

1.2. Recepção

A nível da recepção verificou-se que o fundamento que os jogadores menos dominam em contexto de treino prende-se com fixar o defensor – 41,2% dominam o fundamento sendo que 58,8% dominam parcialmente o fundamento. Quando analisamos os fundamentos orientação corporal, lateralidade e virar o sentido de jogo verificamos que 76,4%, 70,6% e 64,7% dominam cada um dos fundamentos respetivamente, sendo que 23,6%, 29,4% e 35,3% dominam parcialmente cada um dos fundamentos respetivamente. Em contraponto 100% dos jogadores dominam os fundamentos Domínio do Campo Visual e Criação de Linhas de Passe.

Tabela 43

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação da Recepção em contexto de treino

Jogador	Recepção						
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Virar o sentido de jogo	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 3	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 4	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 5	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 8	DF	DPF	DPF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 9	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF	DF
Jogador 10	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF
Jogador 11	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 12	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 13	DF	DF	DPF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 14	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF	DF
Jogador 16	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 17	DF	DF	DF	DPF	DPF	DPF	DF

Da observação realizada aos jogos, verificou-se que o fundamento que os jogadores menos dominam são a Orientação Corporal e Fixar o Defensor – 58,8% dos jogadores domina o fundamento enquanto que 41,2% domina parcialmente o fundamento. Os fundamentos Lateralidade, Domínio do Espaço e Virar o Sentido do Jogo é dominado por 64,7% dos jogadores, enquanto que 35,3% dos jogadores dominam parcialmente o fundamento. 100% dos jogadores dominam os fundamentos Domínio do Campo Visual e Criação de Linhas de Passe.

Tabela 44

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação da Recepção em contexto de jogo

Jogador	Recepção						
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Virar o sentido de jogo	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 3	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 4	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 5	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 8	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 9	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF	DF
Jogador 10	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF	DF
Jogador 11	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 12	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 13	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 14							
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF
Jogador 16	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 17	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF	DF

1.3. Condução de bola

A nível da condução de bola verificou-se que o fundamento que os jogadores menos dominam é o virar o sentido de jogo, onde 64,7% dos jogadores domina o fundamento enquanto que 35,3% dos jogadores domina parcialmente o fundamento. Os fundamentos Domínio do Campo Visual, Orientação do Tronco e Apoios e Criação de Linhas de Passe é dominado pela totalidade dos jogadores – 100%.

Tabela 45

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação de Condução de Bola em contexto de treino

Jogador	Condução de Bola						
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Virar o sentido de jogo	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 3	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 4	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 5	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 8	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 9	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 10	DF	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF
Jogador 11	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 12	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 13	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 14	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 15	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 16	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 17	DF	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF

Da observação realizada aos jogos, verificou-se que o fundamento que os jogadores menos dominam são a Orientação Corporal e Fixar o Defensor – 58,8% dos jogadores domina o fundamento enquanto que 41,2% domina parcialmente o fundamento. Os fundamentos Lateralidade, Domínio do Espaço e Virar o Sentido do Jogo é dominado por 64,7% dos jogadores, enquanto que 35,3% dos jogadores dominam parcialmente o fundamento. 100% dos jogadores dominam os fundamentos Domínio do Campo Visual e Criação de Linhas de Passe.

Tabela 46

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação de Condução de Bola em contexto de jogo

Jogador	Condução de Bola						
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Virar o sentido de jogo	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 3	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 4	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 5	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 8	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 9	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF	DF
Jogador 10	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF	DF
Jogador 11	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 12	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 13	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 14							
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF
Jogador 16	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 17	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF	DF

1.4. Remate

Na análise desta ação, foram considerados 4 fundamentos – Domínio do Campo Visual, Orientação Corporal, Lateralidade e Domínio do Espaço. Destes o fundamento que os jogadores menos dominam prende-se com a lateralidade, no qual 41,8% dos jogadores domina o fundamento e 58,2% dos jogadores só o domina de forma parcial.

Tabela 47

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação do Remate em contexto de treino

Jogador	Remate					
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DF	DF	DF		
Jogador 2	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 3	DF	DPF	DF	DF		
Jogador 4	DF	DF	DF	DF		
Jogador 5	DF	DF	DF	DF		
Jogador 6	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 7	DF	DPF	DF	DF		
Jogador 8	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 9	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 10	DF	DPF	DPF	DF		
Jogador 11	DF	DF	DF	DF		
Jogador 12	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 13	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 14	DF	DF	DF	DF		
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DF		
Jogador 16	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 17	DF	DF	DPF	DF		

Quando observamos estes mesmos fundamentos no contexto de jogo, verificamos que os jogadores apresentam menor domínio a nível da orientação corporal, no qual 64,7% domina o fundamento e 35,3% dos jogadores domina parcialmente o fundamento. Analisando o fundamento da lateralidade observamos que ao invés do treino 70,6% dos jogadores domina o fundamento, sendo que 29,4% só o domina de forma parcial.

Tabela 48

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação do Remate em contexto de jogo

Jogador	Remate					
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DF	DF	DF		
Jogador 2	DF	DF	DF	DF		
Jogador 3	DF	DPF	DF	DF		
Jogador 4	DF	DF	DF	DF		
Jogador 5	DF	DF	DF	DF		
Jogador 6	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 7	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 8	DF	DPF	DF	DF		
Jogador 9	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 10	DF	DPF	DF	DF		
Jogador 11	DF	DF	DF	DF		
Jogador 12	DF	DF	DPF	DF		
Jogador 13	DF	DF	DF	DF		
Jogador 14						
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DF		
Jogador 16	DF	DPF	DF	DF		
Jogador 17	DF	DPF	DF	DF		

1.5. Finta

Na análise desta ação observa-se que a percentagem de jogadores que dominam os fundamentos Orientação Corporal, Lateralidade, fixar o Defensor e Criação de linhas de passe é de 52,9%, enquanto que 47,1% só os dominam de forma parcial.

Tabela 49

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação da Finta em contexto de treino

Jogador	Finta						
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Virar o sentido de jogo	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DPF	DF	DPF	DF	DF	DPF
Jogador 2	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 3	DF	DPF	DF	DPF	DPF	DF	DPF
Jogador 4	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF
Jogador 5	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 8	DF	DF	DPF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 9	DF	DF	DPF	DF	DPF	DPF	DPF
Jogador 10	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF
Jogador 11	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 12	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 13	DF	DPF	DPF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 14	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF
Jogador 16	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 17	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF

Em contexto de jogo observa-se que a percentagem de jogadores que dominam os fundamentos da lateralidade e fixar o defensor é de 58,8%, enquanto que 41,2% dos jogadores dominam de forma parcial. Quanto aos fundamentos Orientação Corporal e criação de linha de passe 64,7% dos jogadores dominam os fundamentos e 35,3% dominam de forma parcial.

Tabela 50

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos ofensivos presentes na ação da Finta em contexto de jogo

Jogador	Finta						
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Virar o sentido de jogo	Fixar Defensor	Criação de linhas de passe
Jogador 1	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 3	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 4	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 5	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 8	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 9	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF	DF
Jogador 10	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF	DF
Jogador 11	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 12	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 13	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 14							
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DPF	DPF	DPF	DF
Jogador 16	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 17	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF	DF

1.6. Comparação entre o contexto de treino e o contexto de jogo

No capítulo do passe, o fundamento lateralidade apresenta uma grande diferença quando observada a percentagem em contexto de treino e de jogo. Em treino observou-se que 35,2% dos jogadores domina o fundamento, enquanto que 64,8% domina parcialmente o fundamento, contudo em contexto de jogo observou-se que 58,8% dos atletas dominam o fundamento e 41,2% dominam parcialmente o fundamento. No contexto de jogo o aumento percentual de quem domina o fundamento passa pela necessidade de aumentar a velocidade, ter mais soluções para realização da ação e ser menos previsível face ao adversário.

No fundamento Domínio do Espaço observou-se que 76,4% dos jogadores domina o fundamento, já no contexto de jogo observou-se que este valor reduz para 64,7%. Esta redução de percentagem pode-se explicar pelas diferentes estratégias de jogo adotadas pela equipa adversária, assim como pelo facto de os jogadores não quererem arriscar.

Na ação da receção os fundamentos orientação corporal e domínio do espaço apresentam uma grande diferença quando observada a percentagem em contexto de treino e de jogo. Em treino observou-se que 76,5% dos jogadores domina o fundamento orientação corporal e 88,2% dominam o fundamento Domínio do Espaço, contudo em contexto de jogo observou-se que só 53,0% dos atletas dominam o fundamento orientação corporal e 64,7% dominam o fundamento Domínio do Espaço. Na ação da condução de bola, o fundamento do domínio do espaço, em que em treino 88,2% dos jogadores dominam o fundamento enquanto que em contexto de jogo a % baixa 64,7%. O fundamento orientação corporal e fixar o defensor apresentam uma grande diferença quando observada a percentagem em contexto de treino e de jogo. Em treino a totalidade dos jogadores dominam o fundamento da orientação corporal, mas em jogo só 58,8% dominam esse mesmo fundamento. Nestas duas ações e dependendo da zona do campo a estratégia do adversário, assim como do adversário em si poderão ser as razões que justificam que a percentagem desça no momento de jogo, quando comparado com o treino.

A nível do remate, o fundamento lateralidade apresenta uma grande diferença quando observava a percentagem em contexto de treino e de jogo. Em treino 41,2% dos jogadores domina o fundamento, enquanto que 58,8% domina parcialmente o fundamento, contudo em contexto de jogo 70,6% dos atletas dominam o fundamento e 29,4% dominam parcialmente o fundamento. No contexto de jogo o aumento percentual de quem domina o fundamento passa pela necessidade de realizar a ação de forma mais rápida, assim como ter mais soluções para realização da ação e ser menos previsível face ao adversário.

Tabela 51

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Ofensivos Comparação entre o contexto de treino e o contexto de jogo

Passe													
Cabeça Levantada (Dominio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade		Dominio do Espaço		Virar o sentido de jogo		Fixar Defensor		Criação de linhas de passe	
Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
DF	DF	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF

Receção													
Cabeça Levantada (Dominio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade		Dominio do Espaço		Virar o sentido de jogo		Fixar Defensor		Criação de linhas de passe	
Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DF	DF

Condução de Bola													
Cabeça Levantada (Dominio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade		Dominio do Espaço		Virar o sentido de jogo		Fixar Defensor		Criação de linhas de passe	
Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF

Finta													
Cabeça Levantada (Dominio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade		Dominio do Espaço		Virar o sentido de jogo		Fixar Defensor		Criação de linhas de passe	
Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
DF	DF	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF	Treino	Jogo	Treino	Jogo	DPF	DPF

Remate													
Cabeça Levantada (Dominio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade		Dominio do Espaço		Virar o sentido de jogo		Fixar Defensor		Criação de linhas de passe	
Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF						

2. Fundamentos Defensivos

2.1. Marcação

A nível da marcação o fundamento que os jogadores menos dominam quando observada a percentagem em contexto de treino e em contexto de jogo e passa pelo salto de marcação – em treino só 23,5% dos jogadores é que dominam o fundamento, ao invés de 76,5% dos jogadores que dominam o fundamento de forma parcial, já em jogo os valores dos jogadores que dominam o fundamento baixa para 17,6%.

Tabela 52

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Marcação em contexto de treino

Jogador	MARCAÇÃO							
	Cabeça Levantada (Dominio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Dominio do Espaço	Temporização Defensiva	Pressão sobre a bola	Salto de Marcação	
Jogador 1	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	
Jogador 2	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	
Jogador 3	DF	DPF	DF	DF	DPF	DF	DPF	
Jogador 4	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DPF	
Jogador 5	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	
Jogador 6	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	
Jogador 7	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DF	
Jogador 8	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	
Jogador 9	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DF	DPF	
Jogador 10	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DPF	
Jogador 11	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF	
Jogador 12	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF	DF	
Jogador 13	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DPF	
Jogador 14	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DF	DPF	
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DF	DF	DF	DPF	
Jogador 16	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	
Jogador 17	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DF	DPF	

Nos fundamentos lateralidade e temporização defensiva em contexto de treino observa-se a percentagem de 29,4% e 41,2% referente aos jogadores que dominam os respetivos fundamentos, contudo quando olhamos para o contexto de jogo os valores invertem quanto á percentagem observada, sendo que 52,9% dos jogadores dominam o fundamento lateralidade e temporização defensiva. Os restantes fundamentos apresentam valores similares quando se observa a percentagem em treino e em jogo. Levantar a cabeça e pressão sobre a bola são fundamentos dominados pela totalidade dos jogadores, enquanto que 94,1% dos jogadores domina o fundamento domínio do espaço e 70,6% dos jogadores domina o fundamento orientação corporal.

Tabela 53

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Marcação em contexto de jogo

Jogador	MARCAÇÃO						
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)	Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)	Lateralidade	Domínio do Espaço	Temporização Defensiva	Pressão sobre a bola	Salto de Marcação
Jogador 1	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 3	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 4	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF
Jogador 5	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 7	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF
Jogador 8	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 9	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DF	DPF
Jogador 10	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF
Jogador 11	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DPF
Jogador 12	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DPF
Jogador 13	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 14							
Jogador 15	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DF	DPF
Jogador 16	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 17	DF	DPF	DPF	DF	DPF	DF	DPF

2.2. Interceção

A nível da Interceção o fundamento que os jogadores menos dominam quando observada a percentagem em contexto de treino e em contexto de jogo é relativa ao salto de marcação – em treino só 23,5% dos jogadores é que dominam o fundamento, ao invés de 76,5% dos jogadores que dominam o fundamento de forma parcial, já em jogo os valores dos jogadores que dominam o fundamento baixa para 17,6%.

No fundamento lateralidade observa-se que em contexto de treino a percentagem dos jogadores que domina o fundamento corresponde a 41,2%, contudo quando olhamos para o contexto de jogo estes valores invertem, sendo observada uma percentagem de 64,7% correspondente aos jogadores que dominam o fundamento.

Quando analisamos o fundamento Orientação corporal observamos que a percentagem dos jogadores que domina o fundamento em contexto de treino é inferior (58,8%) à % de jogadores que domina o fundamento em contexto de jogo (76,5%).

Tabela 54

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Interceção em contexto de treino

Jogador	Interceção					
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade	
	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
Jogador 1	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 3	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF
Jogador 4	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 5	DF	DF	DPF	DF	DPF	DPF
Jogador 6	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 8	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 9	DF	DF	DPF	DPF	DPF	DPF
Jogador 10	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 11	DF	DF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 12	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 13	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 14	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 15	DF	DF	DPF	DPF	DF	DPF
Jogador 16	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 17	DPF	DF	DPF	DPF	DPF	DPF

Os restantes fundamentos apresentam valores similares quando observada a percentagem em treino como em jogo. Levantar a cabeça é um fundamento dominado pela totalidade dos jogadores, enquanto que 82,4% dos jogadores domina o fundamento pressão sobre a bola e 94,1% dos jogadores domina o fundamento domínio do espaço.

Tabela 55

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Interceção em contexto de jogo

Jogador	Interceção							
	Domínio do Espaço		Temporização Defensiva		Pressão sobre a bola		Salto de marcação	
	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
Jogador 1	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 3	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 4	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 5	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 7	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 8	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 9	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 10	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 11	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 12	DPF	DPF	DPF	DF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 13	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DPF	DPF
Jogador 14	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 15	DF	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF
Jogador 16	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 17	DF	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF

2.3. Desarme

A nível do desarme o fundamento que os jogadores menos dominam tanto em contexto de treino como em contexto de jogo passa pelo salto de marcação – em treino foi observada a percentagem correspondente aos jogadores que dominam o fundamento - 23,5% e em jogo foi observada a percentagem de 17,6%, correspondente aos jogadores dominam o fundamento. Os fundamentos temporização defensiva e lateralidade apresentam os mesmos valores quando observada a percentagem em treino e em jogo – 52,9% dominam o fundamento e 47,1% dominam o fundamento de forma parcial. O mesmo acontece com o fundamento domínio do espaço, quando observada a percentagem em treino e em jogo e no qual 94,1% jogadores o dominam.

Tabela 56

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Desarme em contexto de treino

Jogador	Desarme					
	Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade	
	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
Jogador 1	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 3	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF
Jogador 4	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 5	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 6	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 7	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 8	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 9	DF	DF	DPF	DPF	DF	DPF
Jogador 10	DF	DF	DF	DF	DPF	DF
Jogador 11	DF	DF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 12	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF
Jogador 13	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 14	DF		DPF		DPF	
Jogador 15	DF	DF	DF	DPF	DF	DPF
Jogador 16	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 17	DPF	DF	DPF	DPF	DPF	DPF

Em contexto de treino foi observada uma percentagem de 82,4% relativa aos jogadores que dominam o fundamento pressão sobre a bola enquanto que a percentagem relativa aos jogadores que dominam de forma parcial o fundamento foi de 17,6%. Em contexto de jogo foi observado que a totalidade de jogadores domina o fundamento. Em relação ao fundamento orientação corporal foi observada que a % dos jogadores que domina o fundamento em treino e jogo são muito similares – 70,6% dos jogadores domina o fundamento em treino e 76,4% domina em jogo.

Tabela 57

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos presentes na ação de Desarme em contexto de jogo

Jogador	Domínio do Espaço		Temporização Defensiva		Pressão sobre a bola		Salto de marcação	
	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
Jogador 1	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF
Jogador 2	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 3	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 4	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 5	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF
Jogador 6	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 7	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 8	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 9	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 10	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 11	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 12	DPF	DPF	DPF	DF	DF	DF	DF	DPF
Jogador 13	DF	DF	DPF	DF	DPF	DF	DPF	DPF
Jogador 14	DF		DPF		DF		DPF	
Jogador 15	DF	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF
Jogador 16	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DPF
Jogador 17	DF	DF	DPF	DPF	DPF	DF	DPF	DPF

2.4. Comparação entre o contexto de treino e o contexto de jogo

O fundamento que os jogadores menos dominam nas três ações – marcação, interceção e desarme é o salto de marcação, tal facto é explicado por a equipa só o realizar na primeira linha defensiva e ficar a cargo do pivot ou de quem está nessa posição, deste modo tanto em contexto de treino como de jogo a maioria dos jogadores não executam esta ação, pelo que o seu domínio é mais limitado.

Tabela 58

Análise e discussão de Resultados – Fundamentos Defensivos Comparação entre o contexto de treino e o contexto de jogo

MARCAÇÃO													
Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade		Domínio do Espaço		Temporização Defensiva		Pressão sobre a bola		Salto de Marcação	
Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DPF	DPF

INTERCEÇÃO													
Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade		Domínio do Espaço		Temporização Defensiva		Pressão sobre a bola		Salto de Marcação	
Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DPF

DESARME													
Cabeça Levantada (Domínio do Campo Visual)		Orientação Tronco e apoio (Orientação Corporal)		Lateralidade		Domínio do Espaço		Temporização Defensiva		Pressão sobre a bola		Salto de Marcação	
Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo	Treino	Jogo
DF	DF	DF	DF	DPF	DPF	DF	DF	DPF	DF	DF	DF	DF	DPF

2.5. Conclusões

Considerando que os fundamentos são a base, o princípio ou conjunto de princípios em que assenta um sistema conceptual e olhando para o jogo de futsal e para as solicitações táticas e técnicas que este pede, percebemos que dominar os fundamentos, de modo a potencializar a tática individual, grupal e coletiva em todos os momentos e ações do jogo é fundamental. Através deste estudo conseguimos aferir para as ações técnico táticas ofensivas e defensivas, quais os fundamentos que cada jogador domina, domina parcialmente ou de forma rudimentar e quais os fundamentos que não domina em contexto de treino e em contexto de jogo e deste modo perceber de que forma devemos intervir e manipular os contextos de treino, de acordo com as exigências do jogo. assim, procurámos caracterizar as ações táticas individuais ofensivas – passe, receção, finta, remate, condução de bola e ações táticas defensivas – marcação, interceção, desarme tanto em contexto de treino como de jogo e que ajudam a uma melhor compreensão sobre a importância dos fundamentos ofensivos e defensivos.

Ometto et al., (2018) na revisão sistemática realizada verificam que este tipo de análise permiti uma melhor compreensão sobre as exigências do jogo ao nível das ações táticas e fundamentos individuais que os jogadores devem dominar bem como dos contextos de jogo em que se inserem. Para além do referido são uma ferramenta importante para comparar o contexto de treino em relação aos contextos de jogo. Oppici, Panchuk, Serpiello & Farrow (2017) revelaram no plano da informação, que os jogadores de futsal apresentam uma grande busca visual antes e no momento do passe e da receção de modo a anteciparem as suas decisões e ações ajustando ao contexto. É nesta perspetiva que se reforça a necessidade de o processo de aprendizagem ter por base a constante relação entre desenvolver a capacidade individual para perceber a informação relevante da tarefa e a capacidade de ajustar as ações individuais ao contexto (Araújo, 2006).

De acordo com Guilherme e Braz (2013), os fundamentos ofensivos, controlo da bola, passe, receção, condução da bola e remate introduzidos em idades mais jovens são catalisadores das ações táticas, fornecendo aos jogadores, a partir do momento em que subam a um nível em que o jogo passa a ser entendido como um projeto coletivo, de recursos que permitam encontrar soluções para os problemas que surjam em função das exigências e solicitações do jogo. Realizar uma ação tática ofensiva ou defensiva pressupõe o domínio de determinadas capacidades coordenativas com e sem bola, associadas aos fundamentos do jogo como a lateralidade, domínio do campo visual e do espaço e orientação corporal. O domínio destes fundamentos pressupõe o domínio de referências como o espaço, o tempo assim como o posicionamento do jogador, da própria equipa e do adversário, de modo que se possa tomar a melhor decisão face ao contexto.

Dominar estes fundamentos ajuda a perceber que ação aplicar em determinado momento – conduzir a bola ou temporizar, passar para um colega melhor posicionado ou procurar ir no 1x1, procurar roubar a bola ou temporizar.

Apesar deste estudo apresentar algumas limitações como não contabilizar mais variáveis, nomeadamente a zona do campo onde a ação é realizada, o tipo de sistema defensivo utilizado pela equipa adversária e o momento do jogo em que decorre a ação, isto é, em que parte se encontra o jogo e qual o resultado nesse momento, consideramos, no entanto, que desta forma foi possível testar a utilização desta metodologia na análise da ação tática individual e da identificação dos contextos para a ação a ela associados. Para além do referido, consideramos que os resultados obtidos podem permitir uma melhor compreensão da importância dos fundamentos de jogo, assim como os contextos de prática associados de modo a responder às exigências do jogo (Mendes, 2014). A este propósito podemos avaliar os resultados obtidos tendo por base os fundamentos ofensivos e defensivos de modo a justificar as opções para o seu desenvolvimento em contexto de treino, assim como o seu *transfer* para o jogo.

Os resultados revelaram que a nível do passe o fundamento lateralidade apresenta uma grande diferença entre o contexto de treino e de jogo. Em treino 35,2% dos jogadores domina o fundamento, enquanto que 64,8% domina parcialmente o fundamento, contudo em contexto de jogo 58,8% dos atletas dominam o fundamento e 41,2% dominam parcialmente o fundamento. No contexto de jogo o aumento percentual de quem domina o fundamento passa pela necessidade de aumentar a velocidade, ter mais soluções para realização da ação e ser menos previsível face ao adversário. No fundamento Domínio do Espaço 76,4% dos jogadores domina o fundamento, já no contexto de jogo este valor reduz para 64,7%. Esta redução de percentagem pode-se explicar pelas diferentes estratégias de jogo adotadas pela equipa adversária, assim como pelo facto de os jogadores não quererem arriscar.

Relativamente à ação tática de receção antes de tudo, implica o recurso a fatores que permitem ao jogador adequar a sua resposta motora (recebendo a bola de forma orientada ou não) ao contexto. O jogador deve iniciar a procura pelo plano visual que orienta a sua ação no jogo antes do momento da receção e se prolonga até ao término desta, de modo a avaliar as suas possibilidades de ação de forma antecipada, permitindo-lhe ajustar as condições ao contexto (Oppici et al., 2017). Na análise desta ação, verificámos que em treino 76,5% dos jogadores domina o fundamento orientação corporal, contudo em contexto de jogo só 53,0% dos atletas dominam o fundamento orientação corporal. Nesta ação e dependendo da zona do campo a estratégia do adversário, assim como do adversário em si poderão ser as razões que justificam que a

percentagem desça no momento de jogo, quando comparado com o treino. Já o fundamento campo visual é dominado pela totalidade dos jogadores. Na ação da condução de bola, o fundamento do domínio do espaço, em contexto de treino é dominado por 88,2% dos jogadores enquanto que em contexto de jogo a % baixa 64,7%. O fundamento orientação corporal e fixar o defensor apresentam uma grande diferença quando comparado o contexto de treino e de jogo. Em treino a totalidade dos jogadores dominam o fundamento da orientação corporal, mas em jogo só 58,8% dominam esse mesmo fundamento. Nestas duas ações e dependendo da zona do campo a estratégia do adversário, assim como do adversário em si poderão ser as razões que justificam que a percentagem desça no momento de jogo, quando comparado com o treino.

A nível do remate, o fundamento lateralidade apresenta uma grande diferença entre o contexto de treino e de jogo. Em treino 41,2% dos jogadores domina o fundamento, enquanto que 58,8% domina parcialmente o fundamento, contudo em contexto de jogo 70,6% dos atletas dominam o fundamento e 29,4% dominam parcialmente o fundamento. No contexto de jogo o aumento percentual de quem domina o fundamento passa pela necessidade de realizar a ação de forma mais rápida, assim como ter mais soluções para realização da ação e ser menos previsível face ao adversário.

Já quando olhamos para as ações táticas defensivas, os fundamentos que os jogadores menos dominam nas três ações – marcação, intercepção e desarme é o salto de marcação, tal facto é explicado por a equipa só o realizar na primeira linha defensiva e ficar a cargo do pivot ou de quem está nessa posição, deste modo tanto em contexto de treino como de jogo a maioria dos jogadores não executam esta ação, pelo que o seu domínio é mais limitado.

Estes resultados vêm reforçar que o jogo, mais do que um projeto coletivo, é um projeto que se desenvolve em diferentes dimensões e relações numéricas, devendo os jogadores em cada momento conseguir ajustar as suas ações ao nível de relações impostas. Mendes (2014) considera que o ensino do jogo deve ser realizado através de situações de superioridade numérica, de modo a enfatizar os comportamentos pretendidos, em função dos níveis de desempenho dos jogadores. Os fundamentos encontram-se subjacentes ao comportamento dos jogadores e é nesta perspetiva que as ações individuais de cada um dos jogadores se transformam em relações grupais onde o timing e coordenação entre ações deve exponenciar as relações entre jogadores da mesma equipa, face aos constantes desafios que o jogo proporciona (Travassos et al. 2012). O treino das ações táticas individuais deve ser contextualizado, não sendo correto o treino de forma isolada dos fundamentos ou das ações de jogo, mas sempre tendo por base as relações estabelecidas entre pelo menos 2 jogadores (combinações a 2), como resposta a um qualquer constrangimento

imposto pelo jogo ou tarefa de treino.

Deste modo, desde os níveis de desempenho mais básicos, os jogadores devem ser confrontados com contextos de treino que os obriguem a decidir de forma rápida e correta, tendo em conta o contexto em que se encontram, de modo a que desenvolvam estas competências mantendo a relação informação – ação de acordo com o que ocorre em jogo. Neste sentido, cabe ao treinador criar alguns exercícios que os auxiliem na melhoria dos fundamentos que irão dar resposta as ações táticas.

Exercícios de Treino para trabalho dos fundamentos

Tabela 59

Exemplo de exercícios de treino para trabalho dos fundamentos domínio do espaço e orientação corporal

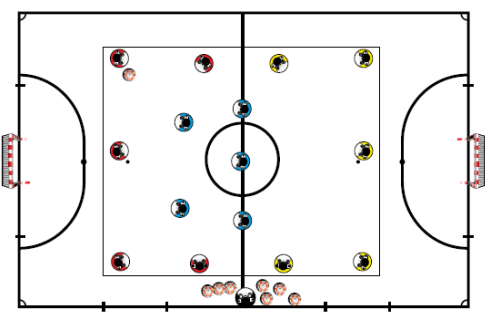
Domínio do Espaço e Orientação Corporal			
Tipo de Exercício	Objetivos Específicos	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
3x3x3x3	Ofensivamente Explorar e aproveitar a vantagem posicional da nova bola em jogo, através de ajustes rápidos em função da bola no campo e do tipo de defesa adotado pela equipa adversária. Efetuar cortes após passe ou sem bola.	4 equipas de 3 atletas. A equipa que está em posse de bola, tenta ligar com a equipa que está de fora (verde) mantendo em campo a que estava a defender. Se a equipa que está a defender recuperar a bola, automaticamente a que estava em posse defende e a que recuperou tenta ligar com outra tripla (vermelhos)	
	Ofensivamente Domínio do campo visual, orientação corporal, domínio do espaço	3 equipas de 5 elementos, sendo que das equipas está no meio para tentar recuperar a posse de bola. Só podem arrancar 2 jogadores para interceptar a bola e no meio campo efetua-se um 5x2 livre de toques (depois passa a 2 toques). Após efetuarem 6 passes, podem passar a bola para o outro lado e arrancam dois novos defensores para pressionar. Se o defesa tocar na bola, equipa que estava a efetuar posse de bola, arrancar em sprint os dois jogadores mais próximos para o campo contrário para tentar roubar bola.	

Tabela 60

Exemplo de exercícios de treino para trabalho dos fundamentos da lateralidade e Orientação Corporal

Lateralidade e Orientação Corporal

Tipo de Exercício	Objetivos Específicos	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
	Domínio do campo visual, orientação corporal, lateralidade, pressão sobre o portador da bola, tabela simples.	Atleta no centro, escolhe o colega que vai fazer o passe. Ao efetuar o passe, terá que pressionar fechando uma das linhas de passe. Quem recebeu o passe, passa para uma das duas linhas de passe disponíveis e recebe uma tabela ao meio do colega que faz o passe e recomeça do início.	
	Domínio do campo visual, orientação corporal, lateralidade, pressão sobre o portador da bola	Jogo a 2 toques, quem está no meio se cortar o passe ocupa o lugar do que perdeu a bola. Quem perdeu vai para o meio do grupo seguinte. Se não estiver ninguém no meio vão fazendo passe até alguém chegar	

Tabela 61

Exemplo de exercícios de treino para trabalho dos fundamentos temporização defensiva e fixar defensor

Temporização Defensiva / Fixar o Defensor

Tipo de Exercício	Objetivos Específicos	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
1x1	Lateralidade, atacar bola, quebra antes de receber a bola, domínio do campo visual, orientação corporal.	Duelos de 1x1, só podem ligar no outro colega após passar a zona limitada. Quem está a defender se recuperar bola, coloca bola no colega da outra ala e passa a atacar.	
2x2	<p>Defensivamente Pressão sobre a bola, orientação corporal, temporização, fechar linha de passe</p> <p>Ofensivamente Domínio do campo visual,</p>	Jogador com bola faz o passe e vai ao cone e volta. Os dois vermelhos arrancam e fazem 2x1 enquanto o outro jogador recupera. O jogador que está a defender, temporiza procurando fechar a linha de passe e esperando que o colega consiga recuperar. Exercício só termina com finalização ou bola fora.	

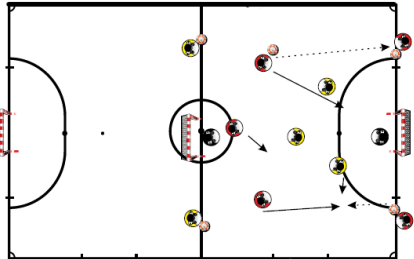

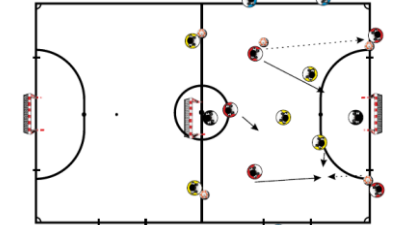
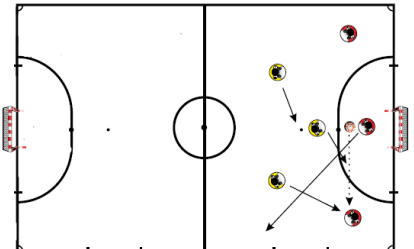
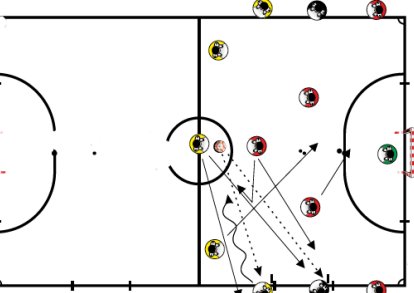
Temporização Defensiva / Fixar o Defensor

Tipo de Exercício	Objetivos Específicos	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
2x1	lateralidade, orientação corporal.	O atleta que faz passe, tem que ir rapidamente pressionar o atleta que vai receber passe na ala contrária. Quem fez o passe na ala, só pode ser solução para o 2x1 quando for ao cone e voltar	
2x1 com recuperação	<p>Defensivamente 2x1 temporizar e acompanhar defesa que faz passe e vai ao segundo poste</p> <p>Ofensivamente 2x1 bola no corredor central e fixar defensor, fazer passe na frente do colega e sair para segundo poste e quebrar</p>	GR coloca bola numa das alas. Assim que a bola entra no ala, esse faz passe na ala contrária, nessa altura os defesas trocam de posição. O ala que recebeu o passe decide qual a baliza que ataca, podendo dentro do espaço delimitado mudar de direção. Exercício só termina com finalização ou bola fora.	
3x1	<p>Defensivamente Recuperação defensiva, temporização.</p> <p>Ofensivamente Ocupação dos 3 corredores. Bola no corredor central, fixar o defensor, soltar bola no corredor do pé forte do colega e colocar ao segundo poste ou rematar.</p>	Exercício começa com o trabalho de esquema táticos ofensivos com finalização. O jogador que finaliza vai defender. O GR coloca bola num dos outros 3 jogadores que vão atacar.	
3x1 com recuperação	Ocupação dos 3 corredores. Bola no corredor central, fixar o defensor, soltar bola no corredor do pé forte do colega e colocar ao segundo poste ou rematar.	Bola na zona de penalty. Assim que passe ao GR, arranca para fazer 3x1. O GR coloca rápido nas alas. Os dois defensores que estão na linha da área, vão ao poste e arrancar para recuperar.	
3x3+Pivot	<p>Defensivamente Domínio do espaço, pressão na bola, retorno defensivo e orientação corporal. Coberturas defensivas</p> <p>Ofensivamente Domínio do campo visual, orientação corporal, domínio do espaço, fixar o defensor, temporização ofensiva, criar linhas de passe.</p>	3x3 com pivot em zona limitada. A equipa que está em posse de bola tem como objetivo ligar no pivot, só pode entrar nessa zona o defensor direto, efetuando um 2x2.	

Tabela 62

Exemplo de exercícios de treino para trabalho dos fundamentos salto de marcação

Salto de Marcação

Tipo de Exercício	Objetivos Específicos	DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	REPRESENTAÇÃO GRÁFICA
3x3 com apoios no fundo		<p>2 equipas de 3 jogadores + 2 apoios de fundo de cada lado.</p> <p>2 equipas de 3 jogadores + 2 apoios de fundo de cada lado. Se a bola entrar no apoio, o outro apoio coloca bola.</p> <p>Defesa individual sem trocas</p>	
3x3 com apoios laterais	<p>Defensivamente Domínio do Espaço, pressão na bola, retorno defensivo e orientação corporal. Coberturas Defensivas</p>	<p>3 equipas de 3, sendo que uma está de fora. A equipa que está em posse se ativar os apoios (não é obrigatório) esses entram em campo e a que estava em posse sai.</p>	
3x3 com apoios laterais e de fundo		<p>3 equipas de 3 + 2 apoios de fundo, sendo que uma equipa está de fora. A equipa que está em posse, se ativar os apoios (não é obrigatório), esses entram em campo e a que estava em posse sai. Se a bola entrar no apoio coloca bola.</p>	
3x3 com salto de marcação	<p>Defensivamente Domínio do espaço, pressão na bola, retorno defensivo e orientação corporal, salto de marcação na primeira linha fechando passe na ala contrária.</p>	<p>3x3 com salto de marcação na primeira linha, fazendo 2x1 defensivo na ala.</p>	
3x3 com apoios laterais	<p>Defensivamente Reorganização defensiva permanente tendo por base a bola em jogo. Pressão sobre a bola para condicionar o atacante com bola em função do comportamento coletivo da defesa. Reação rápida á perde de bola. Efetuar a leitura (posicionamento corporal) de forma a ler o salto</p>	<p>Se a bola entrar no apoio amarelo, esse entra em campo com bola controlada (que faz o passe ocupa lugar), quem estava a defender, faz troca com o que entra em campo.</p> <p>Se a bola entrar no preto, quem faz o passe continua em campo, mantendo a defesa individual. O apoio preto não entra em campo, mas sim decide onde volta a colocar a bola, sendo que o resto dos amarelos têm de dar linha de passe</p>	

III - Bibliografia

Álvarez, J. C. B., D'Ottavio, S., Vera, J. G., & Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(7), 2163-2166. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b7f8ad>

Álvarez-Kurogi, L. (2020). Analysis of the technical-tactical ball offensive of the spanish team of futsal. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte*, 20(79), 453–470. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.79.005>

Amani-Shalamzari, S., Khoshghadam, E., Doniaee, A., Parnow, A., Bayati, M., & Clemente, F. M. (2019). Generic vs. small-sided game training in futsal: Effects on aerobic capacity, anaerobic power and agility. *Physiology and Behavior*, 204(February), 347–354. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.03.017>

Andr, T. (2020). *O efeito da restrição de passes no comportamento de jogadores em jogos reduzidos de futsal* Revista Brasileira de Futsal e Futebol. August.

Angillo Saad, M., Ramos, V., Milistetd, M., Both, J., & Nascimento, J. (2015). Estrutura das sessões de treinamento técnico-tático de equipes de futsal sub-13 e sub-15 ao longo da temporada esportiva. *RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 7(25), 360–365.

Aparecida, M., Alves, R., & Soares, B. H. (2021). *Produção científica sobre análise de desempenho técnico-tático no futsal* Scientific production on technical and tactical performance analysis in futsal *Producción científica sobre el análisis del rendimiento técnico y táctico en el fútbol sala*. 2021, 1–15.

Araújo, D. (2005). *O Contexto da Decisão. A Acção Táctica no Desporto*. Lisboa: Visão e Contextos

Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653–676. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002>

Assunção, J. (2017). *Aprendizagem no Futsal - Efeitos da Manipulação do espaço na aprendizagem do jogo*. (Tese de mestrado). Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.6/6736>

Bertoldi, D. (2015). *A UTILIZAÇÃO DOS JOGOS REDUZIDOS COMO FERRAMENTA PARA A CONSTRUÇÃO DO JOGO DE FUTEBOL: uma revisão de literatura*.

Braz, J. (2006). *Organização do jogo e do treino em Futsal. Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior em Portugal, Espanha e Brasil*. Dissertação de Mestrado. [Não publicada] Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Braz, J., Mendes, J., & Palas, P. (2014). Etapas de Formação do jogador de Futsal: Perfil do Praticante de Futsal. *Federação Portuguesa de Futebol*, 37, 1–173.

Campos Aburachid, L. M., Ribas da Silva, S., de Oliveira Viana Soares, V., de Sousa Santos, H. F., & Grecco, P. J. (2010). O comportamento tático em diferentes categorias na execução do contra-ataque no futsal. *Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR, Umuarama*, 14, 133–137.

- Campaniço, R., Sarmiento, H. (2013). *Universidade De Trás-Os-Montes E Alto Douro*.
- Canavilhas, A. G. (2020). *Caraterização da ação tática no futsal e seus contextos Implicações para o processo de aprendizagem Versão final pós-defesa*.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Faculdade Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.
- Clemente, F. M., & Rocha, R. (2013). Jogos reduzidos no handebol: A influência do espaço de jogo na prática motora. *Arquivos Em Movimento*, 9(2), 19–33.
- Da Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2011). Proposta de avaliação do comportamento tático de jogadores de Futebol baseada em princípios fundamentais do jogo. *Motriz. Revista de Educaçao Fisica*, 17(3), 511–524. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000300014>
- Freitas, L. F. De, Moreira, P. V., Paulo, M., Silvino, D. F., & Moniz, F. (2021). Condicionados no desempenho técnico-tático de jogadores de futebol effect of numerical inferiority and superiority in small-sided and conditioned games on soccer players ' technical -tactical performance especialização em futebol (Lato Sensu) – Universi. *Revista Brasileira de Futebol*, 48–63.
- Garganta, J. (1997) *Modelação tática do Futebol. Estudo da organização ofensiva de equipas de alto nível de rendimento*. Dissertação de doutoramento [não publicada]. FCDEF-UP.
- Guilherme, J., & Braz, J. (2013) Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de Futsal. In Fernando Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos*. Ensinar a Jogar, (pp. 265-301), Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Hierro, J. (2017). Manual de la UEFA para entrenadores de futsal. *Uefa*, 202.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Konzag, I.; Döbler, J., & Herzong, D. (1995). Fútbol. Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios. *Barcelona:Paidotribo*.
- Machado, G., Gonçalves, E., & Teoldo, I. (2013). Comparação Entre O Comportamento Tático De Jogadores De Futebol Das Categorias Sub-11 E Sub-13. *Revista Mineira de Educação Física, Edição Esp(9)*, 701–707.
- Mendes, J.L. (2014). *Etapas de formação para a especialização do jogador de Futsal. Relatório para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário* [não publicado], UBI, Covilhã.
- Ometto, L., Vasconcellos, F. V., Cunha, F. A., Teoldo, I., Souza, C. R. B., Dutra, M. B., & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1200-1214. <https://doi.org/10.1177/1747954118769183>

Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F.R., & Damian Farrow, D. (2017). Long-term practice with domain-specific task constraints influences perceptual skills. *Frontiers in Psychology*, 8:1387.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01387>

Oliveira, M. T. (2016). Comportamentos táticos no jogo de Futsal: Os Princípios do Jogo. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, 0(42), 127–142.

Miloski, B., PINHO, J. P., Freitas, C. G. de, Marcelino, P. R., & Arruda, A. F. S. de. (2014). Quais ações técnico-táticas realizadas durante as partidas de futsal podem discriminar o resultado de vitória ou derrota? *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(2), 203–209.

<https://doi.org/10.1590/1807-55092014000200203>

Müller, E., Garganta, J., Santos, R. M. M., & Teoldo, I. (2016). Comportamento e Desempenho Táticos: Estudo Comparativo entre Jogadores de Futebol e Futsal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24(2), 100–109. <https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v24n2p100-109>

Resende, R., Sequeira, P., & Sarmento, H. (2016). Coaching and Coach Education in Portugal. *International Sport Coaching Journal*, 3(2), 178–183. <https://doi.org/10.1123/iscj.2016-0038>

Ribeiro, N. (2011). Revista Brasileira de Futsal e Futebol ISSN 1984-4956 Revista Brasileira de Futsal e Futebol ISSN 1984-4956. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 4(13), 187–198.

Rigon, T., Pacheco, R., Dantas, L., Drezner, R., & Tsukamoto, M. (2020). O efeito de jogos reduzidos de futsal no comportamento tático de iniciantes. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 6(3), 33–41. <https://doi.org/10.47863/zgwd1688>

Santos, A. F. G., & E Souza, F. T. de C. (2018). Os Jogos Reduzidos Como Ferramenta Metodológica Para O Ensino E Aprendizagem Do Treinamento (Eat) Do Futebol. *Revista Brasileira Do Esporte Coletivo*, 2(2). <https://doi.org/10.51359/2527-0885.2018.238023>

Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Esteves, P., & Fernandes, O. (2012). Improving passing actions in team sports by developing interpersonal interactions between players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7(4), 677–688. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.4.677>

Teoldo, I., & Cardoso, F. (2017). Tomada de decisão no contexto esportivo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2017(S1A), 309–323. <https://doi.org/10.5628/rpcd.17.s1a.309>

Teoldo, I. (2002). Sistema de avaliação tática no futebol (fut-sat). 1–4.