

Nuno Torrete

Conceção, Planeamento, Análise e Orientação de uma Equipa de Futebol de Iniciados ao longo da Época Desportiva 2014/2015

Instituto Politécnico de Santarém
2016



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

**Conceção, Planeamento,
Análise e Orientação de
uma Equipa de Futebol de
Iniciados ao longo da
Época Desportiva
2014/2015**

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

**Nuno César Faneca da
Silva Torrete**

Orientador

Professor Doutor Nuno Loureiro

2016

Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior
MESTRADO EM DESPORTO

Conceção, Planeamento, Análise e Orientação de uma Equipa de Futebol de Iniciados ao longo da Época Desportiva 2014/2015

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

Orientador

Professor Doutor Nuno Loureiro

Nuno César Faneca da Silva Torrete

2016

Agradecimentos

À Escola Superior de Desporto de Rio de Maior.

Ao Professor Doutor Nuno Loureiro.

Ao Professor Especialista João Paulo Costa.

Ao Marítimo Futebol Clube Rosarense.

Ao Hélder Pinto e ao José Alexandre.

Ao Francisco Caetano.

Aos meus jogadores.

Ao Diogo Tomás.

Ao Carlos Sabugueiro e ao Miguel Nascimento.

Aos meus pais e irmãos. À São. E restante família.

À minha esposa Filipa. Aos nossos filhos Gonçalo e André. Por tudo.

Obrigado!

Índice Geral

Agradecimentos	1
Índice de Figuras	5
Índice de Tabelas.....	9
Índice de Gráficos.....	11
Índice de Anexos	13
Resumo.....	15
<i>Abstract</i>	17
Introdução.....	19
1. Parte I - Intervenção em Estágio	23
1.1. Avaliação do Contexto	23
1.1.1. Análise da Atividade	23
1.1.2. Análise do Envolvimento	53
1.1.3. Análise dos Praticantes - Equipa	65
1.2. Definição de Objetivos.....	120
1.2.1. Objetivos da Intervenção Profissional	121
1.2.2. Objetivos a Atingir com a População Alvo	121
1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional.....	124
1.4. Processo de Avaliação e Controlo.....	139
2. Parte II - Estudo	145
2.1. Objetivos	145
2.2. Metodologia	146
2.3. Apresentação e Discussão de Resultados	147
2.4. Conclusões.....	187
3. Conclusões/Balanço do Estágio.....	195
Referências Bibliográficas	205
Anexos.....	213

Índice de Figuras

Figura 1 - Contextualização do Modelo de Jogo (Adaptado de Oliveira, 2012, p. 48).....	28
Figura 2 - A inter-relação dos momentos do jogo (Adaptado de Campos, 2008, p. 95)	29
Figura 3 - Marítimo Futebol Clube Rosarense	54
Figura 4 - Enquadramento geográfico do MFCR em relação a Lisboa (Google Maps Julho 2014)	54
Figura 5 - Localidade do Rosário (Bing Maps Julho 2014).....	55
Figura 6 - Praia fluvial do Rosário (flickr.com, 2015)	55
Figura 7 - Campo da Madalena no Rosário (Bing Maps Julho 2014)	56
Figura 8 - Balneários do MFCR	57
Figura 9 - Perspetiva do campo da Madalena a partir dos balneários do MFCR.....	57
Figura 10 - Distribuição dos jogadores pelos sistemas de jogo principal e secundário.....	74
Figura 11 - Reorganização defensiva atempada perante a perda da posse de bola nos corredores laterais.....	77
Figura 12 - Reorganização defensiva atempada perante a perda da posse de bola no corredor central	77
Figura 13 - Direcionamento do adversário para os corredores laterais e conseqüente pressão	80
Figura 14 - Bloco alto defensivo obrigando o adversário a jogar longo	81
Figura 15 - Bloco baixo defensivo/encurtamento de setores.....	82
Figura 16 - Zona do bloco defensivo sobre dois corredores/(re)direcionamento para os corredores laterais	82
Figura 17 - Ajustamento permanente do bloco defensivo	83
Figura 18 - Saída do lateral a pressionar/cobertura do médio defensivo	84
Figura 19 - Linha defensiva enquanto reta	84
Figura 20 - Adiantamento do defesa central perante saída longa do adversário/cobertura defensiva dos restantes elementos	85
Figura 21 - Adiantamento do defesa central perante progressão interior do adversário/cobertura defensiva dos restantes elementos.....	85
Figura 22 - Cobertura do defesa central ao lateral.....	86
Figura 23 - A linha defensiva perante a progressão do adversário sem oposição.....	86
Figura 24 - A linha defensiva perante a progressão do adversário com oposição	87
Figura 25 - Posicionamento do guarda-redes perante a localização da bola em jogo	88
Figura 26 - Linha defensiva em L à largura.....	89
Figura 27 - Acompanhar e jogar defensivamente com a linha exterior	90
Figura 28 - Linha da pequena área como linha de recuo máximo defensivo	91
Figura 29 - Bloco defensivo/setor defensivo	91
Figura 30 - Transição ofensiva vertical e diagonal em profundidade	94
Figura 31 - Transição ofensiva a partir do guarda-redes	94
Figura 32 - Ajustamento da cobertura ofensiva (baixar e abrir)/potenciar segurança e fluidez à transição ofensiva	95
Figura 33 - Saída pelo médio defensivo sobre o corredor central.....	100
Figura 34 - Saída longa ofensiva em função dos alas sobre os corredores laterais.....	101

Figura 35 - Saída em provocação/profundidade: pelo central/médio defensivo/lateral.....	102
Figura 36 - Saída em combinação direta/indireta: pelo lateral com os médios, em profundidade com o ala e/ou avançado	102
Figura 37 - Saída em provocação: pelo central com o ala (movimento interior) para projeção do ala contrário e/ou avançado	102
Figura 38 - Saída em provocação: pelo central/lateral/médio defensivo para jogar de frente com o avançado/posterior projeção dos alas.....	103
Figura 39 - Variação de jogo à largura/em profundidade através do médio defensivo	103
Figura 40 - Saída a partir de jogo interior com o ala (movimento interior) para rutura em profundidade do lateral (Somente concretizado na 2.ª competição disputada na época).....	103
Figura 41 - Saída a partir de jogo interior com o ala (movimento interior) para rutura em profundidade do médio interior (Somente concretizado na 2.ª competição disputada na época)	104
Figura 42 - Progressão individual dos alas (1x1, tirando partido da velocidade); para cruzamento (A), cobertura ofensiva (B) ou movimento interior para remate (C)	105
Figura 43 - Combinações 2x1 (lateral/ala) ou 3x2 (lateral/ala/médio interior); para cruzamento (A), cobertura ofensiva (B) ou movimento interior para remate (C)	106
Figura 44 - Pelo corredor central, projeção frontal do médio interior/ala a partir de combinação direta com (o outro) médio interior/avançado (jogar de frente; atrair para ...).....	106
Figura 45 - A partir de movimento interior do ala, projeção frontal do mesmo/avançado pelo corredor central através de combinação direta/simples entre ambos	107
Figura 46 - Pelo corredor central, projeção frontal dos médios interiores através de combinação direta (de trás para a frente).....	107
Figura 47 - Pelos corredores laterais, projeção frontal dos laterais em overlap/crossover.....	108
Figura 48 - Cruzamentos de referência a partir do setor médio ofensivo.....	108
Figura 49 - Movimentos interiores de rutura/médios alas nas costas da defesa adversária... ..	108
Figura 50 - Ajustamento ofensivo zonal dos centrais, lateral não envolvido e do médio defensivo	109
Figura 51 - Ação enérgica dos médios perante segundas bolas aquando de saída em profundidade dos defesas.....	110
Figura 52 - Cobertura ofensiva atempada dos defesas/médios para possível variação de jogo	110
Figura 53 - Permutas/compensações defensivas individuais atempadas	110
Figura 54 - Cruzamentos de referência a partir do setor ofensivo	112
Figura 55 - Ocupação dos espaços de finalização/garantia de cobertura ofensiva.....	113
Figura 56 - Pontapé de canto longo/curto durante 1.ª competição.....	114
Figura 57 - Pontapé de canto longo/curto durante 2.ª competição.....	115
Figura 58 - Livre lateral mais afastado da grande área através de saída longa	116
Figura 59 - Livre lateral mais afastado da grande área através de saída curta	116
Figura 60 - Livre frontal mais próximo da grande área através de saída longa	117
Figura 61 - Livre frontal mais próximo da grande área através de saída curta	117
Figura 62 - Lançamentos de linha lateral no nosso meio campo defensivo	118
Figura 63 - Lançamentos de linha lateral no meio campo do adversário.....	118
Figura 64 - Posicionamento defensivo perante os pontapés de canto do adversário	119
Figura 65 - Posicionamento defensivo perante a marcação de livre lateral do adversário	120

Figura 66 - Posicionamento defensivo perante a marcação de livre frontal do adversário	120
Figura 67 - 2.º Exercício de aquecimento perante a competição: Descontextualizado	138
Figura 68 - 3.º Exercício de aquecimento perante a competição: Prática de Jogo	138
Figura 69 - Métodos de Preparação Geral (MPG).....	151
Figura 70 - Lúdico-recreativo (MEPG).....	153
Figura 71 - Manutenção da posse de bola (MEPG).....	154
Figura 72 - Descontextualizados (MEPG).....	155
Figura 73 - Meta-especializados (MEP).....	158
Figura 74 - Setoriais articulação intra 1 setor (MEP)	160
Figura 75 - Setoriais Sobre 2 ou 3 setores (MEP).....	160
Figura 76 - Secundados por métodos de jogo ofensivo (MEP)	161
Figura 77 - Competitivos prática de jogo (MEP)	162
Figura 78 - Finalização Individualizados (MEP)	163
Figura 79 - Finalização após combinação tática (MEP).....	164
Figura 80 - Finalização a partir de jogo condicionado (MEP).....	164
Figura 81 - Situações fixas de jogo (MEP)	165
Figura 82 - Padronizados (MEP).....	166
Figura 83 - Dimensões Transversal e Diagonal do Microciclo n.º 8.....	169
Figura 84 - 1.ª Parte da Parte Preparatória do Microciclo n.º 8	170
Figura 85 - 2.ª Parte da Parte Preparatória do Microciclo n.º 8	173
Figura 86 - 1.ª Parte da Parte Principal do Microciclo n.º 8.....	176
Figura 87 - 2.ª Parte da Parte Principal do Microciclo n.º 8.....	177
Figura 88 - 1.ª Parte da Parte Final do Microciclo n.º 8.....	179
Figura 89 - 2.ª Parte da Parte Final do Microciclo n.º 8.....	180

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Descrição da Taxonomia Classificativa de Métodos de Treino para o Futebol proposta por Castelo (2006)	34
Tabela 2 - Condicionantes Estruturais para o Futebol proposta por Castelo (2006)	38
Tabela 3 - Equipas EAS Moita 2014/2015: Formação/Competição (MFCR, 2015)	59
Tabela 4 - Caracterização Geral do Plantel na Época Desportiva 2014/2015	65
Tabela 5 - 3ª Divisão Série B Juniores C S15/Classificação Final	69
Tabela 6 - 3ª Divisão Taça Complementar Série B Juniores C S15/Classificação Final.....	70
Tabela 7 - Torneio Internacional Sesimbra CUP 2015 (sesimbracup.com)	71
Tabela 8 - Objetivos Competitivos estabelecidos no âmbito da AFS.....	123
Tabela 9 - Microciclo Padrão Semanal	132
Tabela 10 - Síntese da Taxonomia Classificativa de Métodos de Treino para o Futebol proposta por Castelo (2006)	146
Tabela 11 - Aplicação dos Métodos de Treino durante a Época Desportiva 2014/2015 (Min/%) a partir da taxonomia proposta por Castelo (2006) (Anexo 3 - Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min))	147
Tabela 12 - Minutos de Treino e de Competição realizados durante a Época Desportiva 2014/2015 (Min/%) (Anexo 3 - Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min))	181

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Evolução classificativa durante a 1.ª Competição AFS (zerozero.pt)	140
Gráfico 2 - Evolução classificativa durante a 2.ª Competição AFS (zerozero.pt)	140
Gráfico 3 - Dimensão Horizontal dos Métodos de Treino aplicados (%) (Tabela 11)	148
Gráfico 4 - Dimensão Vertical dos Métodos de Treino aplicados (%) (Tabela 11).....	149
Gráfico 5 - Aplicação dos MPG (%) (Tabela 11).....	150
Gráfico 6 - Aplicação dos MEPG (%) (Tabela 11).....	152
Gráfico 7 - Aplicação dos MEP (%) (Tabela 11)	156
Gráfico 8 - Relação Minutos de Treino/Minutos de Competição por Período (%) (Tabela 12)	181
Gráfico 9 - Dimensão Horizontal por Período (%) (Tabela 12).....	182
Gráfico 10 - Dimensão Vertical entre os Períodos Pré-competitivo e Competitivo/Momentos Competitivos (%) (Tabela 12)	183

Índice de Anexos

Anexo 1 - Plano Anual Treino/Competição.....	215
Anexo 2 - Microciclo n.º 8 (20-10-2014 a 26-10-2014).....	217
Anexo 3 - Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min).....	229
Anexo 4 - Convocatória.....	235
Anexo 5 - Relatório de Jogo MFCR 1 Versus FC Areias 3 (09-11-201)	237
Anexo 6 - Resultados e Classificações pela Associação de Futebol de Setúbal	247

Resumo

Título: *“Conceção, Planeamento, Análise e Orientação de uma Equipa de Futebol de Iniciados (Sub15) ao longo da Época Desportiva 2014/2015.”*

O presente documento visa apresentar o percurso formativo pessoal realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio do Mestrado em Desporto, Especialização em Treino Desportivo durante o ano letivo 2014/2015, enquanto treinador principal da Equipa de Iniciados (Sub15) do Marítimo Futebol Clube Rosarense inerente à Conceção, Planificação, Análise e Orientação de uma Equipa de Futebol de 11.

O objetivo principal incidiu na planificação global de uma época desportiva e respetivos domínios de intervenção, métodos e meios utilizados, com especial incidência na operacionalização de um modelo de jogo e respetivo modelo de treino de suporte implícito à especificidade contextual de um clube de âmbito distrital.

Apresenta-se igualmente um estudo de investigação centrado nos métodos de treino aplicados no decurso da época há luz de uma taxonomia classificativa de exercícios (Castelo, 2006) denominado *“Análise dos Métodos de Treino aplicados durante a Época Desportiva 2014 /2015 numa Equipa de Futebol de Iniciados (Sub15)”*, com o objetivo principal de descrever e analisar a forma como os mesmos foram potenciados em prol de um processo de treino em conformidade, fundamentado e eficaz.

Em ambos, recorre-se à metodologia observacional para a recolha de dados. Na planificação global, permitindo a produção de um conjunto de tarefas e documentação. No estudo de investigação, mediante o registo e tratamento estatístico (através do software Excel 2015), uma análise descritiva (quantitativa/qualitativa) subjacente a bibliografia de referência e decisões pessoais.

Palavras-chave: Futebol juvenil. Marítimo Rosarense. Treinador. Modelo de jogo. Modelo de treino. Taxonomia de métodos de treino.

Abstract

Title: *“Outlining, Planning, Analysis and Managing a Under-15s Football Team along the Sports Season 2014/15.”*

This paper focuses on the achievements obtained during the traineeship included in the Master Degree in Sport – Specialization in Sports Coaching 2014/15, as head coach of Under-15's football Team Marítimo Futebol Clube Rosarense.

The main objective has been the overall planning of a full sporting season and respective intervention areas, methods and means, with special focus on the operationalization of a game model and respective support training model to contextual specificity of a district-wide club.

It presents also a research study focused on training methods applied during the season based on an football exercises and games taxonomy (Castle, 2006) entitled *“Analysis of training methods applied during the sports season 2014/2015 a Under-15's Football Team”*, with the main objective to describe and analyze how they were harnessed for the benefit of a training process accordingly, reasoned and effective.

In both, it resorts to observational methodology for data collection. In the global planning, allowing the production of a set of tasks and documents. In the research study, by recording, statistical analysis (using Excel 2015 software) and descriptive analysis (quantitative/qualitative) underlying the reference bibliography and personal decisions.

Key-words: Youth Football. Marítimo Rosarense. Coach. Game Model. Training Model. Training Methods Taxonomy.

Introdução

O presente relatório de estágio, inerente à unidade curricular Estágio do 2.º ano do Mestrado em Desporto – Especialização em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio de Maior (ESDRM), visa descrever o trabalho desenvolvido no decurso do mesmo e está subordinado ao tema “*Conceção, Planeamento, Análise e Orientação de uma Equipa de Futebol de Iniciados (Sub14/15) ao longo da Época Desportiva 2014/2015*”.

Decorrido institucionalmente no *Marítimo Rosarense Futebol Clube* (Concelho da Moita/Associação de Futebol de Setúbal (AFS)), no período compreendido entre 01 de Setembro de 2014 e 31 de Julho de 2015, o presente estágio teve a orientação docente do Professor Doutor Nuno Loureiro pela ESDRM e o acompanhamento do Coordenador Técnico José Alexandre pela entidade acolhedora (um profissional com formação na modalidade, bem como experiência em contextos de prática superiores).

Os objetivos definidos para a concretização do estágio, enquanto treinador principal, estão implícitos na planificação global de uma época desportiva no âmbito do futebol juvenil distrital (futebol de 11), assumindo particular relevância a (1) liderança do grupo de trabalho, no respetivo contexto desportivo e competitivo, (2) a concetualização e implementação de um modelo de jogo e de treino congruentes entre si, (3) a análise e fundamentação dos métodos de treino aplicados a partir da adoção de uma taxonomia classificativa de exercícios, (4) a efetivação do reinício dos escalões juvenil no clube e, por fim, (5) a aquisição, reforço e reflexão de conhecimentos e de competências, baseadas num quadro científico e empírico, em que acredito, no suporte às nossas próprias convicções no exercício da modalidade.

Neste sentido, o documento encontra-se estruturado da seguinte forma:

- 1.ª Parte: em função da avaliação da contextualização do trabalho, explanamos o nosso posicionamento no jogo e na atividade de treinador (premissas que nos regulam), suportando-nos numa revisão bibliográfica. Seguindo-se, posteriormente, a abordagem à intervenção desenvolvida no decurso do estágio;
- 2.ª Parte: subordinada à análise dos métodos de treino aplicados no decurso da época (utilização, distribuição e comparação) tomando como referência a taxonomia classificativa de exercícios proposta por Castelo (2006), especificamente nas seguintes

dimensões: i) análise macro-horizontal e vertical; ii) análise transversal e micro (microciclo padrão semanal de trabalho); iii) análise entre períodos (pré-competitivo e competitivo/momentos), finalizada por uma conclusão integradora;

- Conclusões/Balanço do Estágio: contendo as considerações finais resultantes do trabalho desenvolvido no estágio em torno de algumas temáticas com que nos confrontamos;
- Anexos: reúne documentação de suporte elaborada, nomeadamente (1) Plano Anual Treino/Competição, (2) Microciclo n.º 8 (20-10-2014 a 26-10-2014), (3) Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min), (4) Convocatória, (5) Relatório de Jogo MFCR 1 Versus FC Areias 3 (09-11-201) e (6) Resultados e Classificações pela Associação de Futebol de Setúbal.

A escolha do tema prende-se com a forma como presentemente reflito a prática federada que vivenciei na modalidade durante 18 anos (de 1988 a 2006) e a conjugação de treinador, atividade que exerço nos últimos 10 anos (desde 2006, atualmente detentor do nível II).

Por um lado, senti na plenitude as metodologias de treino, ditas *tradicionais*, marcadas pela separação das dimensões de rendimento (físico, técnico, tático e psicológico) e de índole física. Hoje em dia, enquanto treinador não consigo conceber, com base na reflexão e no estudo, que a inteligência específica do jogo não seja a força motriz de ensino e de vivenciação do mesmo. Considero impensável que o contexto de prática desportiva que conheci antes ainda possa estar presente junto das crianças e jovens jogadores, como também nos mais velhos, algo que infelizmente ainda presencio no âmbito distrital.

Enquanto jogador, inúmeros foram os treinos realizados durante a *“pré-época”* na praia do Guincho e suas dunas, no pinhal da Serra de Sintra, no (antigo) Pavilhão do Dramático de Cascais em função das respetivas bancadas (*“sobe e desce...”*), ou simplesmente à volta do campo de futebol, a partir de diferentes circuitos físicos criados. Posteriormente, entrando em período de competição, estabelecia-se pelas sessões de treino uma prática *bem conhecida* (*“no treino de hoje é sempre o mesmo...”*). Por exemplo, enquanto jogador sénior, treinando três vezes por semana: à 3.ª feira o físico, à 4.ª feira a técnica e o tático (o sucesso do exercício *holandês...*), para fechar à 6.ª feira com as circulações táticas e finalizações repetitivas e descontextualizadas (*tu vais para aqui e tu para ali!*) seguindo-se o treino de conjunto 11x11 no campo inteiro.

Recordo também que, por vezes, justificava prestações pessoais menos conseguidas com a necessidade de, provavelmente, *“ter que correr ainda mais no treino para voltar estar em forma”*.

Afinal, o raciocínio era outro e simples: se no futebol os jogadores são confrontados com problemas e decisões, então o seu ensino deverá ser desenvolvido e direcionado através da inteligência, algo bem expresso pela unidade curricular *Modalidade Desportiva de Futebol (I e II)* do presente Mestrado, subjacente a novos modelos de ensino do jogo e metodologias de treino desportivo, o que me permitiu aprofundar, estruturar e reforçar a minha prática e convicções de treinador.

Daí que o estágio tenha sido encarado por mim como uma oportunidade de sistematizar o caminho metodológico que tenho vindo a realizar enquanto treinador, através de diversas influências formativas com as quais me identifico, assimilando-as, adaptando-as e inovando-as em função da *nossa* forma de trabalhar e mediante as vicissitudes dos contextos de prática.

Por outro lado, estou convencido que só estarei a criar bases sólidas para ser bem sucedido na atividade se unir continuamente a experiência ao conhecimento teórico-científico, permitindo-me uma constante reflexão crítica de ambos, simplesmente porque, como refere Manuel Sérgio (citado por Aroso, 2007): *“Quem só teoriza, não sabe. Quem só pratica, repete. O saber nasce da conjugação da teoria e da prática”*. Sabiamente, aprendizagem permanente.

Toda esta conjugação fundamentou o convite formulado junto do Professor Nuno Loureiro, no sentido de obter a sua orientação neste estágio, a quem muito agradeço a sua aceitação. Foi para mim um orgulho ser orientado por um *professor/treinador dinâmico*, de elevadíssima exigência pelo pormenor, com gosto pela partilha de conhecimento e, acima de tudo, pela descoberta e inovação.

Posto isto, começemos o *jogo*...

1. Parte I - Intervenção em Estágio

1.1. Avaliação do Contexto

1.1.1. Análise da Atividade

Entender o futebol como um jogo complexo (Castelo & Matos, 2006) ...

O ensino e o treino dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), e do futebol em particular, têm vindo a evoluir progressivamente em função do conhecimento da sua natureza complexa como reflexo da análise das características particulares do jogo, das suas tendências evolutivas e das repercussões destas ao nível metodológico e conseqüente evolução qualitativa das suas modalidades (Garganta & Pinto, 1996; Garganta, 2001; Lopes, 2007; Silva, 2008).

Subjacente a esta evolução está o reconhecimento de que o *jogo* decorre a partir de sucessivos acontecimentos imprevisíveis inerentes a relações complexas de oposição e de cooperação, resultantes dos objetivos dos jogadores e das suas equipas assim como do conhecimento que os mesmos têm do jogo, de si próprios e do adversário (Garganta & Oliveira, 1996).

Daí que, mais do que preparar o esperado no jogo, importa antes ensinar a gerir o inesperado, cujas situações-problema apresentam-se em constante mudança (Araújo, 2000), logo não estão previstas *a priori* em relação à ordem como aparecem bem como à sua frequência e complexidade (Garganta & Silva, 2000).

Por conseguinte, o ensino e o treino dos JDC deverá centrar-se permanentemente num apelo à inteligência, à cognição, à perceção e à tomada de decisões junto dos seus jogadores perante o respetivo contexto tático-estratégico, conferindo-lhes capacidade de adaptação e de superação, de acordo com o desenrolar do jogo e com as suas próprias exigências (Garganta & Pinto, 1994; Garganta & Oliveira, 1996; Garganta, 1997; Araújo, 2005), porque simplesmente não existem ações predeterminadas em campo.

Até esta consciencialização prevaleceu a separação estrutural das suas dimensões de rendimento (físico, técnico, tático e psicológico) na esperança que a realidade conjunta (o *todo*)

fosse mais facilmente compreendida e potenciada pelos treinadores e jogadores (Cerezo, 2000; Travassos, 2014), separação esta em consonância com o paradigma de conhecimento científico vigente na Sociedade (dito *tradicional*) centrado na decomposição do pensamento e dos problemas (Silva, 2008).

No futebol, sucintamente, traduziu-se (1) na adoção de premissas metodológicas derivadas dos desportos individuais (particularmente do atletismo) com a conseqüente exacerbação do físico (“*temos que correr para se estar em forma!*”); (2) na repetição exaustiva de habilidades específicas do jogo (domínio de um reportório técnico: “*vá passa bem!*”) enquanto resposta tática em *si mesma* perante a competição; (3) tática esta, por sua vez, desenvolvida *a posteriori* de forma global (valorizando o jogo formal) e muitas vezes associada a movimentações coletivas planeadas (“*tu vais para aqui e depois tu vais para ali!*”) e tudo reforçado num permanente (4) “*vamos acreditar*” justificativo (“*tanto para os bons como para os maus momentos*”) (Garganta, 1998; Cerezo, 2000; Oliveira, 2004; Lopes, 2007; Carvalhal, Lage, & Oliveira, 2014) (e experiência pessoal enquanto jogador federado); contexto este que necessariamente promoveu um conhecimento específico do jogo (pelo menos aos olhos de hoje) mais limitado e abstrato e, por conseguinte, menos evoluído individual e coletivamente (Graça, 2004; Lopes, 2007; Quina & Graça, 2011).

Atualmente, devido à referida valorização da natureza complexa dos JDC, é a abordagem sistémica que norteia o desenvolvimento de novas conceções, ditas *contemporâneas*, do ensino e de treino no futebol (Costa, 2012), acompanhando mais uma vez a mudança de paradigma de conhecimento científico na Sociedade (em curso), em função do pensamento sistémico, assumindo o *jogo* como um sistema aberto, dinâmico, complexo e não linear, onde se confrontam outros sistemas que o integram (equipas), em prol de objetivos opostos e cujo desempenho depende do modo como os seus subsistemas (jogadores) se organizam e cooperam (Castelo, 1994; Garganta & Gréhaigne, 1999; Cerezo, 2000; Silva, 2008).

Segundo Garganta (1997, p. 21) “*o futebol é um JDC que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando, em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa) alicerçadas em relações de oposição-cooperação*”.

Para Castelo (1994, p. 24) “*No futebol, os jogadores estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade, lutando pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo),*

com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e, evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.”

Deste modo, uma equipa de futebol pode ser considerada um sistema já que se encontra em constante interação com o meio específico, trocando informação com o mesmo, bem como entre si, de forma a ajustar-se à realidade e às constantes mudanças, tendo em vista uma ação mais eficiente e eficaz (Garganta & Gréhaigne, 1999). Esta abordagem deverá nortear o entendimento da modalidade, na medida em que se focaliza no estudo e organização dos respetivos elementos e nas relações perante um imanente contexto tático-estratégico, indo assim precisamente ao encontro da sua complexidade (Garganta, 1997).

Por conseguinte, a construção do conhecimento em Futebol deverá ser impreterivelmente centrada numa lógica interna própria (Castelo, 1994; Garganta, 1997), caracterizada pela interação dos seus regulamentos e das possibilidades de ação permitidas e exploradas pelos jogadores, com diferentes proporcionalidades com carácter estratégico, tático, técnico e físico (Castelo & Matos, 2006) e onde a dimensão tática assume-se como a coordenadora e modeladora de todo o processo de treino (Carvalho, Lage, & Oliveira, 2014). O principal problema que se coloca aos jogadores é sempre de natureza tática, isto é, saber em primeiro lugar *“o que fazer”* (conhecimento declarativo) para depois resolver o problema subsequente *“o como fazer”* (conhecimento processual) através da seleção e execução das respostas motoras/técnicas adequadas (Castelo, 1994; Garganta & Pinto, 1994; Cerezo, 2000; Leal & Quinta, 2001; Oliveira, 2004).

Especificamente, se a resposta a uma dada situação-problema em jogo passa pela sua (1) leitura e decisão concordante (tática), (2) materializada numa ação/habilidade motora (técnica) e suportada (3) quer por um movimento (fisiológico) (4) quer por um estado volitivo e emocional (psicológico) (Oliveira, 2004) então a sua eficácia dependerá muito da forma como o processo de treino a potenciou nas dimensões de rendimento como um todo, enquanto resposta global plena de intencionalidade, adequando capacidade de decisão e execução motora.

Significa isto que a tática é a dimensão unificadora de rendimento e é ela que dá sentido e lógica a todas as outras, dado que se manifesta através da interação das diferentes dimensões, dos diferentes intervenientes no jogo, dos respetivos conhecimentos que este evidenciam e dos constrangimentos a que estão sujeitos (Oliveira, 2004; Silva, 2008).

Assim, as competências dos jogadores e da equipa suplantam o domínio de habilidades técnicas, capacidades motoras ou esquemas táticos rígidos e predeterminados para se situarem

fundamentalmente em princípios de ação, em regras de gestão da organização do jogo e em habilidades perceptivas e decisórias face ao contexto tático-estratégico do jogo (Garganta & Pinto, 1994; Castelo, 2004; Araújo, 2005), potenciando a adoção de metodologias de ensino e de treino que possibilitem a respetiva aquisição de acordo com a sua realidade complexa, especificamente a modelação de jogo enquanto representação simplificada e contextualizada (Garganta, 1996; Silva, 2008).

Ou seja, para tornar inteligível e entendível a complexidade do futebol, é necessária a elaboração e adoção de modelos conceptuais de suporte com base num corpo de conhecimentos definido, resultante da análise das tendências evolutivas da modalidade (equipas mais representativas, grandes competições internacionais) subjacente à sempre presente variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade dos contextos em que as ações de jogo são constituídas. Por sua vez, estes modelos funcionam como referências para o respetivo processo de ensino, treino e competição, designadamente, modelo de jogo, de treino e de jogador (Garganta & Pinto, 1994; Garganta, 1996; 2006).

Ao contrário de se procurar compreender a realidade do jogo a partir de uma simples relação causa-efeito (separando-a para depois voltar a juntar), importa antes conceber modelos que permitam identificar as variações, as regularidades e as invariantes contidas na interação do mesmo e onde a organização das equipas assentam (Garganta, 1997), estimulando uma formação tática capaz de arquitetar respostas eficazes, criativas e originais perante as situações-problema que o jogo sistematicamente coloca (Pinto, 1996).

Todavia, a tática, enquanto *supradimensão*, nunca poderá apresentar-se como um mero resultado progressivo de conhecimentos didáticos, sob pena de ver-se desprovida de sentido, na medida em que *seria o jogo a criar o treino* ao invés de *ser o treino a criar o jogo*. Este último deverá ser sempre subentendido como um projeto coletivo individualizado, isto é, visando uma *cultura para jogar* (Oliveira, 2004; Garganta, 2007). Para Faria (1999) e Mourinho (citado por Oliveira & Casarin, 2010), a tática segundo uma lógica especificidade/modelo de jogo (este último em que se acredita) em detrimento de uma especificidade/modalidade.

Esta deverá estar, portanto, intrinsecamente relacionada a uma determinada forma de jogar que lhe confira identidade e orientação e deverá ser materializada a partir da concetualização de um modelo de jogo para a equipa (Garganta, 2006; Amieiro, Oliveira, Resende, & Barreto, 2006), refletindo-se, por sua vez, no processo de ensino e de treino que se pretende construir em seu redor (Garganta, 1996).

Daí que, para Faria (citado por Oliveira & Casarin, 2010, p. 3), o futebol só é tático quando apreendido como *“um tático modelo, tático cultura, tático como entendimento coletivo de uma forma de jogar de uma filosofia de jogo, definida claramente pelo treinador e que tem que ser a relação entre cada um dos elementos da equipa e sob a qual todos se devem orientar”*.

Na realidade, segundo o filósofo Manuel Sérgio (2009), o futebol como ciência humana aberta que é, tem vindo a assumir-se no campo da motricidade humana, espelhando a respetiva complexidade e a forma como visa a superação e desenvolvimento, individual e coletivo: *“Do físico à motricidade humana, ou do corpo-objeto ao corpo-sujeito. Da Educação Física e do Treino, analíticos, à Motricidade Humana e ao treino da complexidade, onde a filosofia de cada um dos jogadores não é senão a filosofia da equipa, em cada um dos jogadores retomada”* (2009, p. 24).

Para este mesmo autor (2009, p. 35), o fundamento no treino deverá residir precisamente na complexidade humana obrigando *“o treinador desportivo a unir e não a separar”*, opinião que reforça citando Morin (2005) *“dado que um todo organizado dispõe de propriedades, até mesmo ao nível das partes, que não existem nas partes isoladas do todo. São propriedades emergentes.”*

Por conseguinte, como tudo está em tudo, importa assumir a complexidade enquanto método e procurar o entendimento do jogo através da mesma, organizando-a (Garganta, 1997) e pensá-la de forma relacional, até porque, simplesmente, *“o simples não existe”* (Sérgio, 2009, p. 35): *“O futebol ressalta a competição (âgon), o acaso (alea), a simulação (mimicry) e a vertigem ilinx. Nele há mais complexidade do que aparenta a sua simplicidade. Comtemple-se um futebolista, durante um jogo: ele é mais o modelo de jogo em que acredita!”* (Sérgio, 2009, p. 123).

Assim sendo...

Entender o futebol como um jogo complexo (Castelo & Matos, 2006) ... para operacionalizar a sua complexidade (Sérgio, 2009)...

Para Castelo (2004), a dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de futebol determina e impõe a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento do grupo, através de uma planificação sistemática e dinâmica, que deverá desdobrar-se em três níveis: (1) Concetual, (2) Estratégica e (3) Tática.

(1) Planificação Concetual, em função do conhecimento e estruturação do caminho global que se pretende percorrer para equipa em torno da referida ideia de jogo em vários domínios (modelo de jogo, perfil de jogador, modelo de avaliação, competitividade, etc.) em consonância com o contexto regulador existente (cultura do clube, jogadores, recursos), sobressaindo-se neste ponto a construção concetual do Modelo de Jogo (MJ).



Figura 1 - Contextualização do Modelo de Jogo (Adaptado de Oliveira, 2012, p. 48)

O Modelo de Jogo representa o conjunto de comportamentos que o treinador idealizou e quer ver desenvolvidos pelos jogadores e pela equipa, a partir da interação entre a sua organização estrutural (usualmente referida pelo sistema de jogo), a organização funcional (relativo às dinâmicas entre os diferentes jogadores com e sem bola) e os princípios de ação de jogo, específicos nos quatro momentos de jogo (organização defensiva, transição defesa – ataque, organização ofensiva e transição ataque-defesa) (Oliveira, 2004). Estes princípios reguladores, engendrados pelo próprio treinador (consoante a *sua* ideia de jogo), e quando articulados entre si, evidenciam um padrão de comportamento ainda maior: uma identidade de equipa (Leal & Quinta, 2001; Oliveira, 2004; Braz, 2006).

O que significa que o treinador deverá ter bem claro o que pretende, quer junto do clube quer junto dos seus jogadores e equipa, sob pena disso não se materializar, transmitindo-lhes diariamente um entendimento coerente e estruturado do *seu jogo* em consonância com as respetivas especificidades e potencialidades e, deste modo, envolvendo-os na sua construção enquanto (e já referido) projeto coletivo individual (Oliveira, 2004; Azevedo, 2011).



Figura 2 - A inter-relação dos momentos do jogo (Adaptado de Campos, 2008, p. 95)

Segundo Oliveira (2004), a abordagem ao jogo a partir dos quatro momentos referidos (e não fases como tradicionalmente é estabelecido e restrito à dicotomia ataque *versus* defesa) apresenta-se mais coerente dado o seu encadeamento arbitral e não sequencial no tempo, fazendo sobressair, por sua vez, as transições enquanto momentos-chave no futebol moderno. Segundo o autor (2004, p. 147):

- Organização ofensiva: *“caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo”;*
- Transição defesa-ataque: *“caraterizado pelos comportamentos que a equipa deve assumir durante os segundos após se perder a posse de bola”;*
- Organização defensiva: *“caraterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola com o objetivo de se organizar de forma a impedir a equipa adversária de preparar e criar situações de golo e de marcar golo”;*
- Transição ataque-defesa: *“caracterizado pelos comportamentos que se devem ter durante os segundos imediatos ao ganhar-se a posse de bola”.*

Momentos do jogo que se vão sucedendo em permanente inter-relação a partir de diferentes escalas de organização, designadamente:

- Coletiva: subjacente a toda a equipa;

- Intersectorial: inerente à interligação entre os diferentes setores da equipa;
- Setorial ou grupal: referente um setor da equipa ou um grupo de jogadores em concreto;
- Individual: implícito ao jogador na sua posição/missão.

Deste modo, na definição do modelo de jogo de uma equipa, os respetivos princípios de jogo configuram comportamentos e padrões de jogo assumidos em cada um dos momentos e em inter-relação, para no global traduzir uma organização funcional de jogo, na medida em que segundo Mourinho, *“a melhor equipa é aquela que joga como equipa (...) e jogar como equipa é ter organização, ter determinadas regularidades que fazem com que, nos quatro momentos do jogo, todos os jogadores pensem em função da mesma coisa ao mesmo tempo”* (citado por Amieiro, Oliveira, Resende, & Barreto, 2006).

Todavia, apesar de pretender-se uma regularidade coletiva da equipa perante o jogo, este nunca deverá ser considerado fechado, pelo contrário, deverá estar em construção progressiva e melhorada, sujeito à imprevisibilidade que o jogo coloca (natureza), de acordo com as características dos jogadores e em coerência com a cultura do clube (Oliveira, 2004). Deste modo, é entendido enquanto ponto de referência e não propriamente como um fim a atingir em si mesmo (Garganta & Pinto, 1996).

Por conseguinte, perante a lógica interna do jogo, e no âmbito do processo de treino de crianças e jovens, é decisivo que os jogadores destas faixas etárias vivenciem, desde as primeiras etapas da formação, uma prática devidamente estruturada e contextualizada com base numa natureza aberta, imprevisível e variável, alicerçada na inteligência tática, na leitura de jogo e na tomada de decisão, facultando-lhes para tal capacidade de observar, antecipar, perceber e executar de forma inteligente, bem como adaptabilidade tática ao longo de todo o processo (Garganta & Pinto, 1994; Garganta, 1994; Garganta, 1996; Nascimento & Magalhães, 2010). E deverão fazê-lo em função de uma determinada ideia de jogo em que se acredite, de acordo com o contexto cultural do clube, sendo o treinador o seu principal dinamizador (Leal & Quinta, 2001; Amieiro, Oliveira, Resende, & Barreto, 2006).

Contudo, segundo vários autores (Graça, 2004; Lopes, 2007; Quina & Graça, 2011), o modelo tradicional de cariz analítico no ensino dos JDC no nosso país (designadamente no futebol), continua bastante presente atualmente, subsistindo ainda a transmissão e a exercitação descontextualizada das habilidades técnicas, muitas das vezes aplicadas como um fim em si

mesmo, e o conseqüente jogo formal, desprovido de conhecimento tático-estratégico, o que promove igualmente situações de desigualdade entre os jogadores, visto só os mais aptos terem um papel relevante, o que potencia, por sua vez, a desmotivação e o conseqüente abandono desportivo.

Constatação que, infelizmente, partilho na minha realidade desportiva distrital (Península de Setúbal), quer no futebol de formação (exceção feita, em parte, aos clubes associados a clubes de referência em que se aplica a metodologia de ensino e de treino) quer no juvenil (exacerbando ainda, e muito, a dimensão física) refletindo-se muitas das vezes *num jogar dito direto para a baliza*, simplesmente, porque é o mais fácil e onde o risco de se perder é menor.

Pelo contrário, a educação tática dos jogadores balizada por um projeto coletivo de jogo é a melhor forma de garantir uma real integração dos jogadores no seio de um grupo e na respetiva prática (desportiva e competitiva), porque potencia neles próprios um sentimento de competência, que se reflete ao nível da superação e autoestima, traduzindo-se em pertença ao grupo/clube, através de valores e objetivos partilhados. Esta é uma opinião que tenho reforçado cada vez mais à medida que exerço a atividade de treinador.

(2) Planificação Estratégica, em função de um conjunto de intervenções lógicas entre si, enquanto planos de intervenção perante a competição, o treino da equipa e o adversário, através do modelo de treino de suporte ao modelo de jogo concetualizado (sessão de treino, exercícios específicos, ensino de conteúdos) e respetivo processo de avaliação e controlo; e o modelo de análise e de observação da equipa e do adversário (Castelo, 2004), sobressaindo-se neste ponto a construção estruturada do Modelo de Treino (MT).

O Modelo de Treino é o suporte específico de preparação ao modelo de jogo que se pretende implementar (inerente aos seus momentos temporais) mediante as respetivas dimensões de rendimento (tático-técnico, físico e psicológico) (Garganta, 1997; Oliveira, 2004; Silva, 2008). É realizado através de diversos meios, métodos e formas, simulando a competição o máximo possível, sendo que quanto maior a harmonia entre ambos, maiores são as possibilidades de sucesso dos jogadores e da equipa (Castelo, 2003; Castelo & Matos, 2006).

Constatando-se que a periodização que existe nos desportos individuais em função de picos de forma (face a períodos competitivos espaçados no tempo) não se coaduna com a crescente densidade competitiva que se regista nos JDC ao longo das épocas desportivas (campeonatos, torneios), faz com que presentemente no futebol se procure manter um estado de forma

considerado *ótimo* perante a competição, através de uma correta gestão do binómio esforço/recuperação e, assim, evitar-se oscilações de desempenho (Aroso, 2007).

Para a sua concretização, o microciclo, enquanto unidade de planeamento, assume um papel central regulador de todo o processo, tendo em vista a estabilização competitiva do jogar específico pretendido através do desenvolvimento de um padrão semanal aquisitivo (regular de jogo) de forma integradora nas suas várias dimensões (físico, tático-técnico e psicológico), a partir da relação exercício (princípios de jogo)/carga (regime de solicitações, em duração, tensão e velocidade) (Silva, 2008; Costa, 2012; Oliveira, 2012).

Deste modo, o processo de treino passa pela prestação competitiva jogo a jogo, a partir de uma permanente interação entre o modelo de jogo, a dinâmica obtida da equipa no jogo anterior (aspetos positivos e negativos) e as características do próximo adversário (em antecipação) (Silva, 2008) subjacente a uma permanente modelação de jogo como princípio orientador fundamental, tendo a dimensão tática como fundação (Oliveira, 2004).

Assim sendo, o físico e a técnica deixam de ser o ponto de partida, assumindo antes a tática esse papel. Esta, por sua vez, exige necessariamente o *seu próprio* fator físico de suporte, tal como para os (seus) fatores técnico e psicológico, por exemplo, o físico em regime tático:

- Resistência aeróbia: organização de jogo, circulações táticas, permutas entre posições, etc.;
- Força: Mudanças de direção, saltos, acelerações, travagens, remates, dribles, pressing, contacto físico, etc.;
- Velocidade (de vários tipos): máxima, de execução, de deslocamento, de reação, de aceleração em ações como duelos 1 x 1, desmarcações no espaço, recuperação defensiva, etc.

O modelo de treino construído pelo treinador, progressivamente, potencia o modelo de jogo que este concetualizou, traduzindo-se nas situações reais que mais aparecem no respetivo *jogar* e refletindo as condições de esforço relativas ao modo como as suas ações ocorrem, isto é, em regime (Teodorescu, 2003).

Simplesmente, porque não se joga o que não se treina, sobretudo perante uma forma de jogar específica que se pretende construir dia a dia.

Depreende-se, portanto, que a forma como o treinador estrutura os seus exercícios, de acordo com o seu *jogar*, assume-se como um importante desafio para si visto o seu sucesso perante a competição estar diretamente dependente da eficácia demonstrada pelo exercício em treino (Castelo, 2004). Significa isto, que o exercício de treino é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas através da repetição lógica, sistemática e organizada de conteúdos e respetivas adaptações (Castelo, 2003).

Para tal, vários aspetos deverão ser considerados e deverão apresentar-se em estreita relação destacando-se, segundo Mesquita (2005) as características dos jogadores e respetivo nível de prestação no momento (valia), o contexto de treino existente (material, espaço disponível, número de jogadores presentes, etc.) e a sua conceção/manipulação (à semelhança das situações-problema colocadas em jogo).

Para Castelo (2004), a conceção/manipulação dos exercícios, pela importância que assume na relação *treinar como se quer jogar*, pressupõe escolhas metodológicas a fazer por parte do treinador quanto aos métodos de treino a aplicar, no sentido de colocar os seus jogadores perante cenários competitivos que perspetivam confrontar-se (contextos situacionais de complexidade variada), particularmente:

- Ao nível de métodos de treino a privilegiar, em função dos conteúdos específicos a desenvolver (individual e/ou coletivo), de acordo com uma determinada taxonomia classificativa enquanto referencial metodológico e/ou avaliativo (à luz da mesma, sendo a proposta pelo autor citado a adotada durante o estágio);
- Ao nível das suas componentes estruturais, em função do manuseamento da carga de treino (volume, intensidade, densidade e frequência), no sentido de potenciar uma evolução contínua adaptativa dos jogadores ao nível biológico, comportamental, cognitivo e, por sua vez, de rendimento (Castelo, 2002);
- Ao nível das suas condicionantes estruturais, em função da manipulação dos respetivos fatores enquanto constrangimentos (regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos) no sentido de nortear a dinâmica decisão/interação específica do jogo à efetiva aquisição de comportamentos (do jogar) (Castelo & Matos, 2006);

Tabela 1 - Descrição da Taxonomia Classificativa de Métodos de Treino para o Futebol proposta por Castelo (2006)**Métodos de Preparação Geral (MPG)**

Caraterizam-se por não irem ao encontro da lógica interna do jogo (contexto situacional, condicionantes estruturais sem incluir a bola), centrando-se somente no desenvolvimento das capacidades condicionais (resistência, força, velocidade e flexibilidade) dos jogadores e respetiva preparação multilateral e recuperação, no sentido de criar-lhes um suporte funcional, dito geral, no apoio à aplicação de outros métodos de treinos (já específicos à prática).

Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)

Já incluem a presença da bola e pretendem iniciar o desenvolvimento do conteúdo específico do jogo a partir da construção de contextos situacionais ditos *rudimentares* onde o principal objetivo não é propriamente a obtenção de golo, mas a concretização de tarefas intermédias de suporte ao mesmo. Estes métodos incidem ao nível da relação jogador/bola e realizam-se com um número reduzido de colegas e adversários. Estes exercícios dividem-se da seguinte forma:

- Descontextualizados (aperfeiçoamento das ações motoras específicas do jogo): Apresentam-se como os mais afastados dos contextos situacionais do jogo, servindo fundamentalmente para desenvolver o fator técnico de base (recepção/passe, condução de bola, remate, *drible*/finta/simulação, remate, cabeceamento) e/ou combinações táticas simples (diretas e indiretas; passe/desmarcação a partir do número reduzido de jogadores), isolando-se assim a respetiva execução sob condições privilegiadas de execução (intensidade e complexidade variável).
- Manutenção da posse da bola (MPB): Estes exercícios visam criar situações de jogo que melhorem, sobretudo, a capacidade da equipa em manter a posse da bola em segurança e equilíbrio através de um entendimento e esforço coletivo que lhe garanta o controlo momentâneo do jogo e, por sua vez, a respetiva iniciativa ofensiva, impedindo que o adversário a leve em direção à baliza, evitando-se assim riscos desnecessários, subdividindo-se nos seguintes:
 - Espaço reduzido (onde é aconselhável a relação 10 metros/um jogador);
 - Espaço regulamentar (próximo, até 70 metros de comprimento, ou idêntico à competição);
 - Métodos de jogo ofensivo/defensivo (em função da concretização de objetivos intermédios, valorizando a MPB como um meio e não como um fim).
- Organizados em circuito: Caraterizam-se por permitirem aos jogadores o desenvolvimento de um conjunto diferenciado de tarefas (estações) ao longo do mesmo, de forma individual ou coletiva. As estações apresentam-se encadeadas metodologicamente entre si, de forma a potenciar em uníssono os respetivos efeitos de treino, em redor de uma determinada predominância que, por sua vez, os classifica:

- Técnico/físico, favorecendo/relacionando capacidades motoras: (1) força/resistência, (2) força/velocidade e (3) velocidade/resistência, mediante a utilização, por exemplo, de barreiras, varas, saltos, etc.;
 - Técnico/tático-físicos, mais a partir da relação com bola/grupal (ex. 3x3, 4x4), mas ainda relacionados com o foco do fator físico;
 - Técnico/tático-técnicos, o mais aproximado da competição através de pequenos jogos reduzidos (ex. MPB) ou analíticos (ex. condução/passe/remate);
 - Técnico/recreativos, execução alternada, mas complementar, de diferentes jogos tático-técnicos (em regime) em ambiente lúdico (ex. do fut-ténis para derrubar cones, etc.).
- Lúdicos/recreativos: Caracterizam-se por desenvolverem situações de jogo ditas *alegres* junto dos jogadores procurando, a par do próprio aperfeiçoamento técnico (associado ou não à prática de futebol, adaptando por vezes outras modalidades, como por exemplo, o *fut-ténis* ou o *fut-volei*), fortalecer o respetivo espírito de equipa bem como minimizar eventuais tensões psíquicas resultantes da competição (pré/pós). Ou seja, situações de jogo, de tensão reduzida, que valem pelo momento em si mesmo e não propriamente pelo resultado obtido.

Métodos Específicos de Preparação (MEP)

Constituem o núcleo central de preparação dos jogadores e das equipas e visam a maior transferibilidade possível do processo de treino consoante o modelo de jogo idealizado perante a competição, através da modulação específica dos respetivos contextos situacionais em formas de jogo coletivo mais complexas e onde o objetivo fundamental, o golo, marca sempre presença. Estes métodos subdividem-se na seguinte estrutura:

- Finalização: Através deste tipo de exercícios, procura-se garantir uma prática sistemática e contextualizada com o *jogar* pretendido, propícia à ocorrência de golo (em abundância e com êxito), proporcionando não só o desenvolvimento do comportamento tático-técnico de remate (execução), como um conjunto de exercícios que se subdividem nos seguintes:
 - Individualizados: centrados no jogador e na forma como aborda o momento (perante o guarda-redes/baliza e a execução da ação técnica);
 - Após combinação tática: simples, direta e indireta, subjacente à valorização e entendimento grupal dos jogadores perante um determinado contexto parcial de jogo propício à concretização de golo;
 - Circuito: através de um conjunto diferenciado de estações (percorrendo-o alternadamente);
 - Número reduzido de jogadores e espaço: sob a forma de jogo competitivo (jogo reduzido e condicionado) e, por conseguinte, mais próximo da realidade do jogo (parcial).
- Meta-especializados: visam potenciar as missões táticas dos jogadores (individual, grupal ou de todos) decorrentes do modelo de jogo idealizado, especificamente o respetivo estatuto tático-

estratégico dentro da organização de jogo global (ofensivo e defensivo) da equipa, posicional e relacional, a partir da delimitação de espaços de intervenção por onde deverão jogar (área de influência racional em consonância com a posição ao nível de corredores e de setores: *somente neste; deste para aquele*; etc.);

- Métodos padronizados: procuram estabelecer padrões ou rotinas de jogo na organização ofensiva e defensiva da equipa, quanto à interação dos jogadores no plano individual, setorial e intersetorial, sabendo-se à partida que irão ocorrer em jogo (regularidades) muitas vezes devido à especificidade do modelo de jogo idealizado, pretendendo-se assim um elevado nível de sucesso na respetiva execução.
- Setores de jogo: procuram articular e sincronizar os setores de jogo da equipa (defensivo, médio e avançado) em si mesmo (jogadores e relações afetas) e de forma intersetorial (entre setores, desde o jogador mais recuado até ao mais avançado, consoante a sua área de influência), promovendo assim uma dinâmica lógica e relacional na organização de jogo global (não se fechando setor a setor). Como tal, são exercícios fundamentais e subdividem-se nos seguintes conjuntos:
 - Articulação intrasetorial (1 setor de jogo), alusivo ao grupo de jogadores de um determinado setor de jogo (ex. linha defensiva a 4);
 - Sobre 2 ou 3 setores de jogo, promovendo a relação intersetorial entre setores de jogo (ex. entre a linha defensiva e a linha média);
 - Secundados por métodos de jogo ofensivos, inerente à especificidade intersetorial do modelo de jogo concetualizado (balizado pela dinâmica global);
 - Objetivos estratégicos e táticos múltiplos, potenciando a articulação intra e intersetorial de setores através da ocorrência de múltiplas soluções tático-estratégias (em correlação, consoante a situação-problema);
 - Em espaços regulamentares (organização coletiva), aquisição intra e intersetorial realizada à escala (e conseqüente interiorização de modo mais aproximado à competição);
 - Ondas (3 equipas), referente a uma contínua transição entre setores (defensivo/ofensivo). Por exemplo, no confronto entre duas equipas, continuidade em jogo da que detém a posse de bola caso concretize golo (e condicionada também pelo fator tempo, para não se estender) ou da defensiva, caso recupere a bola e consiga fazê-la transitar sobre uma dada linha, para se confrontar com outra equipa (que entra).
- Situações fixas de jogo: visam, a partir de bolas paradas, a criação de movimentos individuais e coletivos rigorosamente sincronizados e sequenciais, em função da especificidade da situação ofensiva ou defensiva que se pretende ultrapassar com êxito no jogo. Tem o objetivo de surpreender o adversário e chegar à finalização/golo ou, pelo contrário, de não permitir que o mesmo o faça (proteção eficaz da baliza), nomeadamente:

- Pontapés de canto (direto/indireto);
- Livres (direto/indireto);
- Lançamentos de linha lateral;
- Penáltis.
- Competitivos: a partir de diferentes escalas, são os que mais se aproximam estrutural e funcionalmente da natureza imprevisível, complexa e competitiva do jogo de futebol e, como tal, pretendem conferir aos jogadores e equipas a respetiva adaptação superior, complexa e funcional, que está necessariamente subjacente ao modelo de jogo idealizado. Estes estão subdivididos em:
 - Prática do jogo, não regulamentar, em aproximação à realidade competitiva do jogo e respeitando a organização coletiva de jogo;
 - Jogos de treino, iniciando a lógica regulamentar em contexto de treino;
 - Experimentação do plano tático-estratégico, através da verificação de comportamentos específicos tendo em vista o cumprimento de um dado plano tático-estratégico (a equipa perante a especificidade do adversário);
 - Jogos preparatórios, os mais próximos da competição propriamente dita (estrutura/funcional/pelas dimensões de rendimento).

Ainda segundo Castelo (2002), as condicionantes estruturais dos exercícios possuem um papel decisivo no decorrente quadro dos métodos de treino, uma vez que comportam em si mesmas a própria essência do jogo, que importa promover detalhadamente e de forma relacional.

De forma a criar os referidos cenários competitivos junto dos jogadores, os mais próximos possível do modelo de jogo que se procura implementar (e respeitando a própria lógica do jogo), o treinador incide precisamente na utilização criteriosa do tipo de exercícios que cria e manipula (com diferentes graus de complexidade) no sentido de procurar induzir os comportamentos específicos pretendidos nas suas devidas proporcionalidades (estratégico, tático, técnico, físico e psíquico) (Castelo & Matos, 2006).

Tal pressupõe, metodologicamente, que domine as implicações aquisitivas de cada um deles, visto que a sua incorreta aplicação pode, de forma inconsciente, potenciar um indesejado afastamento ao *jogar* que idealizou: ora de forma incongruente com os conteúdos à partida pretendidos, levando os jogadores a pensar e a executar de forma errada e desadaptada (Mesquita, 1998; Castelo & Matos, 2006), ora de forma desajustada ao nível de prestação dos seus jogadores no momento (por exemplo, funcionando como bloqueadores à aprendizagem dada a sua incapacidade de execução ou devido à ênfase colocada sobre uma em particular,

etc.) (Mesquita, 2005; Castelo & Matos, 2006), ou seja, no fundo, podem acabar por revelar-se contraproducentes.

Por outro lado, é necessária a consciência de que cada exercício na sua globalidade vale por si mesmo, ou seja, o *transfer* aquisitivo não é diretamente transferível por entre conceções de jogo e contextos de prática, importando antes a compreensão efetiva dos critérios que estão na base da sua construção e que possibilitam uma transmissão eficaz *do jogar* específico (Travassos, 2014). Cada treinador possui as suas próprias ideias e métodos e os jogadores são igualmente *específicos*, logo, requerem-se adaptações diferentes.

Deste modo, a real interiorização do modelo de jogo passa muito pela forma como os exercícios permitem vivenciar, de forma contextualizada, lógica e sistematicamente repetida, (mediante a utilização criteriosa das condicionantes estruturais) o *jogar* ambicionado perante a competição, de acordo com a metodologia específica que o treinador resolveu aplicar e na qual acredita.

Tabela 2 - Condicionantes Estruturais para o Futebol proposta por Castelo (2006)

Regulamentares: ao nível das leis do jogo, simplificando-as (conferindo maior fluidez, ex. lançamentos de linha de lateral marcados com o pé), mantendo-as (consolidação do padrão) ou aumentando-as (ex. marcação de golo somente através de cabeceamento; obrigatório passar sempre para determinados jogadores, etc.).
<p>Espaciais: inerentes à delimitação espacial onde o exercício vai desenrolar-se:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dimensão: no sentido de ser compatível com uma elevada frequência da decisão/execução motora pretendida, subjacente: <ul style="list-style-type: none"> ○ Reduzido (onde é aconselhável a relação 10 metros/um jogador); ○ Próximo da competição (até 70 metros de comprimentos); ○ Idêntico à competição (espaço regulamentar). ▪ Geometria: retângulos, quadrados, triângulos, etc., visando contextualizar diferentes decisões/comportamentos motores decorrentes dos mesmos, por exemplo ao nível de ângulo. ▪ Utilização: <ul style="list-style-type: none"> ○ Independente (em partilha, atacante/defesa, sem interferir na ação um do outro); ○ Comum (o mais próximo da natureza do jogo, em que todos podem jogar); ○ Misto (somente certos jogadores poderão jogar, mantendo-se os restantes nos respetivos espaços); ○ Interdito (não jogável total/parcial). ▪ Divisão: em função das linhas imaginárias dos corredores/setores de jogo.

Tático-técnicas: em função da resolução das inúmeras situações-problema decorrentes da lógica interna do jogo que os jogadores e suas equipas procuram em benefício próprio (face ao adversário), subjacente:

- À utilização de uma, duas ou mais balizas, conferindo-se a possibilidade de se orientarem as atitudes e/ou ações motoras dos jogadores, por exemplo, para o aumento das possibilidades de concretização do golo;
- Ao condicionamento da utilização do membro inferior dominante e, por conseguinte, como forma de potenciar a capacidade de intervenção motora do não dominante;
- Ao estabelecimento de relações privilegiadas:
 - Entre missões posicionais (colegas);
 - Com espaços vitais (ex. local para onde a bola deverá ser passada após a sua conquista num dado espaço ou para onde deverá dirigir-se o jogador após a receção da bola).
- Ao direcionamento das ações motoras, em função do cumprimento dos objetivos pretendidos pelo treinador no momento em que, mediante a sua intervenção, se vão sucedendo de forma alternada (potenciando-se assim a adaptação).

Temporais: visam a manipulação do tempo, aumentando ou diminuindo, conferindo maior ou menor propensão, individual ou coletivamente:

- Às vias de produção de energia: anaeróbio alático, anaeróbio láctico, ou aeróbio misto;
- Estratégico-tático: ao valorizar a concretização de objetivos intermédios em função de uma dimensão estratégico-tática *macro*, mediante:
 - Concretização do golo a partir de momentos-chave (ex. *“quem marcar nos últimos 30” ganha o jogo!”*);
 - Redução ou aumento do tempo do jogo aquando da ocorrência do mesmo (ex. pressionando a respetiva marcação como forma de retirar/recuperar tempo de jogo e, consequentemente, maiores/menores possibilidades de ganhar);
 - Divisão do tempo do exercício em parciais (ex. de 30” em 30” é conferido um ponto à equipa que tiver a posse da bola);
 - Utilização do fator tático-técnico (ex. ganha a equipa que recuperar mais vezes a bola num determinado período de tempo).
- Tempo de decisão e execução motora: condicionando o tempo de resolução das situações de jogo:
 - Do número de toques na bola permitido (potenciando a antecipação perante uma possível ocorrência);
 - Do número de ações de passe (menos escolhas, mais direto à decisão);
 - Ao nível coletivo, na organização das etapas do ataque (ex. tempo limite para alcançar zonas de finalização).

Numéricas: Condicionante dependente:

- Do número de toques permitido na bola por intervenção;

- Fixo (somente);
 - Limitado (num intervalo);
 - Misto (relativo à ocorrência de uma dada ação motora, missão tática ou ao espaço de jogo em que o jogador se encontra após a receção da bola).
 - Do número de passes realizados entre jogadores, podendo assumir igualmente as formas anteriores;
 - Do número de jogadores, em redor da respetiva superioridade, inferioridade ou igualdade conferida:
 - Sob forma total (inerente a um só espaço: 7x5);
 - Parcial (a partir de espaços delimitados: 2x1, 3x2, etc.).
- Instrumentais: Relacionadas com os instrumentos utilizados pelo treinador (bolas, balizas, sinalizadores, barreiras, etc.) e com os quais, através das suas características e número, procura-se atingir mais eficazmente os objetivos do exercício de treino (em frequência, por exemplo, possibilidade de finalizar perante um maior número de balizas).

Como verificámos, o treino é orientado de acordo com os próprios objetivos do jogo e com a forma de jogar pretendida. Contudo, no treino de crianças e jovens, importa que os exercícios se apresentem em estreita relação com o seu desenvolvimento multilateral, numa lógica evolutiva de médio e longo prazo, potenciando resultados reais no futuro, mais do que no imediato (Serpa, 2003; Marques, 2004).

Para tal, revela-se decisivo ter em conta as idades em questão, o nível de capacidades, crescimento e maturação, nomeadamente as denominadas fases sensíveis de treinabilidade, enquanto períodos limitados de tempo considerados *ótimos* ao desenvolvimento de determinados fatores que constituem a *performance* desportiva desse período. Isto significa, por sua vez, que o não aproveitamento poderá refletir-se neles em termos futuros (Castelo, 2002; Martin, 1999 citado por Nogueira, 2005).

Todavia, importa que o conceito multilateral não seja confundido com uma preparação geral abstrata. Pelo contrário, deverá estar intrínseco à lógica interna do jogo de uma forma específica, visto predominar o fator tático (Marques & Oliveira, 2001; Castelo, 2002; Nascimento & Magalhães, 2010). Segundo Castelo (2002, p. 354) *“só por puro autismo se poderá pensar sobre a existência de modalidades “mãe” que supostamente suportam as outras ou ainda mais grave, pensar-se que existem modalidades que possam desenvolver mais correta e harmoniosamente aquilo que se convencionou denominar como o ser mais perfeito da natureza: o ser humano”*. Taxativo.

Apesar da existência de dúvidas metodológicas, na literatura, quanto às idades em que se poderá iniciar uma prática desportiva sistemática bem como à forma como esta deveria ocorrer (Seabra, Maia, & Garganta, 2001) é consensual que seja exercida de forma adequada e que os respetivos efeitos no organismo sejam sempre tidos em conta (Silva, 2001).

Em cada faixa etária poderá acontecer que dois indivíduos de idades iguais apresentem características ou manifestações diferentes, significando isto que o ritmo observado também é variável e individual, já que é possível a ocorrência de casos de maturação precoce e, outros, de maturação tardia (Filho & Tourinho, 1998). Esta é uma situação, segundo Sénica (2005), bastante frequente mas, segundo o autor, no final da adolescência, o indivíduo de maturação tardia não só recupera a desvantagem em relação ao de maturação precoce, como muitas das vezes o ultrapassa em muitos dos atributos determinantes para o desempenho desportivo.

Assim, pressupõe-se, racionalmente, que o treino a desenvolver junto de crianças e jovens se distinga claramente do que deve ser realizado com os adultos. Como não são adultos em ponto pequeno, o bom senso deverá sempre prevalecer.

Acresce-se ainda, que o próprio momento de treino é igualmente diferenciador, na medida em que o próprio estado de maior ou menor recetividade (treinabilidade) por parte do jogador está em estreita relação com o seu processo de maturação e vivência desportiva anterior. Significa isto que um mesmo exercício, ou sequência deles, poderá ser considerado de intensidade forte para um jogador e de intensidade fraca para outro, ou seja, poderá verificar-se uma resposta diferenciada ao mesmo exercício (Castelo, 2002).

Premissas metodológicas que mereceram uma particular atenção, já que o estágio desenrolou-se precisamente num momento delicado da vida de um jovem futebolista, a transição do futebol de 7 para o futebol de 11 (Iniciados Sub14/15), geralmente coincidente com o início da puberdade. Estágio de desenvolvimento este caracterizado por intensas transformações, designadamente morfológicas, fisiológicas, corporais, psíquicas e sociais, recebidas de forma distinta entre os jovens (ocorrência, dimensão, proporção) (Nunes, 2004), tendo repercussões ao nível desportivo e influenciando o resultado da transição, que se pretende positivo. Por exemplo:

- Perante o fator físico (dos colegas e dos adversários, em vantagem ou desvantagem: altura, velocidade, resistência, força, etc.);

- Perante o regulamento do jogo (valorização da idade cronológica, aumento do espaço jogável e do número de jogadores);
- Perante o treinador (dependente do respetivo nível de conhecimento, preocupação, quanto à especificidade das idades);
- Perante o contexto social exterior (pressão social *pelo ganhar* à imagem das capacidades dos adultos, ritmo, intensidade, etc.).

Deste modo, a eficácia do treino de crianças e jovens passa muito por nunca negligenciar a especificidade das idades em questão, em função da respetiva formação desportiva multilateral que uma vez adquirida suportará, em termos futuros, o próprio aprofundamento na modalidade (Weineck, 2004).

No que diz respeito ao ensino do jogo, Garganta (1994; 2000) realça a utilização dos Jogos Condicionados (JC) junto dos mesmos, com o propósito de decompor o modelo de jogo em unidades funcionais de menor complexidade, para uma mais fácil compreensão, através de uma redução do espaço, número de jogadores e alteração das regras. Para Castelo (2003), estes jogos proporcionam igualmente um maior contacto com a bola, um maior número de finalizações, bem como uma alternância constante entre atitudes ataque/defesa o que, por sua vez, tem consequências na motivação dos jogadores (Lopes, 2007; Martins, 2010).

Pretende-se, assim, que os princípios de jogo sejam mais facilmente vivenciados e apreendidos pelos jovens futebolistas, na medida em que o treinador procura representar, reduzir e ajustar a complexidade do jogo formal à respetiva valia no momento, sem fracionar a lógica interna do jogo, manipulando-a se for caso disso em torno de um foco tático-técnico que se pretende ver maximizado pelas diferentes dimensões de rendimento (Garganta, 1994; Clemente & Mendes, 2015). Deste modo, aumentando significativamente o envolvimento dos jogadores no jogo: leituras, decisões e ações (passes, receções, interceções, deslocamentos, etc.) mediante um esforço e estado psicológico específico.

Mais do que a automatização de gestos, importa antes um processo de ensino-aprendizagem do jogo centrado na assimilação de regras de ação e princípios do espaço de jogo, bem como de formas de comunicação e contracomunicação, a partir de uma intervenção ativa do próprio treinador (Garganta, 1994). Este descentra-se de si próprio para se situar nos jogadores, procurando, acima de tudo, interpretar a referida atividade motora e cognitiva, no sentido de

os guiar na descoberta do jogo e os ajudar a resolver problemas, sendo mais do que uma mera execução comportamental (Mesquita & Graça, 2007).

Neste sentido, independentemente do âmbito de prática (mais adulto ou mais jovem), impõe-se ao treinador criar os cenários aquisitivos do seu *jogar* perante a competição, através dos quais os seus jogadores e equipas aprendem, a partir dos exercícios específicos que concetualiza e seleciona. Segundo Castelo (2002; 2004; 2006) sobressaem os seguintes pressupostos orientadores de suporte:

- De acordo com a natureza complexa do jogo, isto é, imprevisível, o treinador deve refleti-la precisamente na prática, através de um contexto situacional específico (proporcional aos mecanismos cognitivos, motores e energéticos que se pretende desenvolver), não totalmente predeterminado à partida. Apela-se assim a múltiplas respostas decisoriais e motoras perante as sucessivas situações-problema que vão ocorrendo no jogo;
- No que diz respeito ao nível de rendimento existente no momento, na medida em que são as suas necessidades imediatas que criam as condições cognitivas, energéticas e afetivas que importa atender em primeiro lugar, tendo em vista uma assimilação progressiva de conteúdos que se deseja a prazo (ajustados aos jogadores e não ao treinador);
- Corresponder à matriz do modelo de jogador e de equipa pretendido impondo uma obrigatoriedade decisoriais e comportamental específica (ações/missões e organização de jogo respetivamente) para, desta forma, maximizar a transferibilidade do treino para a competição;
- À luz de uma dada taxonomia classificativa concetual de modo a potenciar mais eficazmente os objetivos (efeitos/adaptações) dos conteúdos que se pretende desenvolver (de acordo com o tipo de exercício específico que se coaduna melhor);
- Especificar sempre uma determinada ação técnica, um princípio tático a cumprir, uma dimensão estratégica concreta e uma capacidade física a atingir e, por conseguinte, uma aquisição integrada pelas dimensões de rendimento;
- No seguimento da alínea anterior, manusear convenientemente as condicionantes estruturais com as reais capacidades existentes no momento da sua aplicação

(fisiológico, psicológico, motor), tendo em vista a respetiva adaptação funcional de suporte à forma de jogar pretendida (individual e coletiva);

- Manipular as várias condicionantes estruturais, potenciando a execução repetitiva dos contextos de prática que se pretende, de forma pertinente e equilibrada, gerindo adequadamente os seus efeitos (evitando-se uma aplicação *cega* dos mesmos);
- E que, no cômputo geral, traduza um processo evolutivo *do jogar* pretendido de modo sistemático, lógico e relacional, de acordo com as margens de progressão existentes, a partir dos exercícios concebidos e respetivas progressões (do mais simples ao mais complexo; do nível da equipa no momento ao nível ótimo que se deseja atingir).

Deste modo, e porque temos vindo a fazê-lo desde que exercemos a atividade de treinador, assumimos os jogos condicionados e a manipulação das respetivas condicionantes estruturais, um método de treino estruturante no *nosso treinar*. Por um lado por acreditarmos na sua mais-valia em redor da inteligência específica de jogo, em função de uma ideia de jogo *que nos une*, e por outro por ser uma abordagem que se coaduna com as normais vicissitudes dos contextos de prática (recursos materiais, espaciais, temporais, organizativos e valia tático-técnica existente). Porque é sempre possível treinar e ensinar o jogo a partir do que *existe*, desde que se faça com base no mesmo.

(3) Planificação Tática: em função do momento da competição, balizada pela planificação concetual e estratégica (Castelo & Matos, 2006), com as seguintes etapas: (1) direção da equipa durante a competição, (2) direção da equipa durante o intervalo e (3) ações a ter em conta logo após o termo do jogo.

Segundo Pacheco (2002), a investigação no desporto tem favorecido aspetos mais ligados aos jogadores e equipas relegando para plano secundário o estudo das atitudes e dos comportamentos dos treinadores, no treino e na competição, em virtude das suas reticências para tal.

Contudo, existe a consciencialização de que a forma como os treinadores exercem a sua liderança junto dos jogadores influencia decisivamente a sua participação desportiva, tal como o próprio rendimento desportivo, motivando o seu estudo apesar das naturais barreiras existentes (Gomes, Pereira, & Pinheiro, 2008).

Para Castelo (2004), a planificação tática é precisamente o momento crítico em que surge o maior número de problemas de maior complexidade, causados essencialmente pelo envolvimento social e emocional que a competição acarreta. Esta situação pede uma certa experiência por parte do treinador, bem como uma confiança entre as partes, no sentido de se conduzir o jogo de forma eficiente e positiva, independentemente do resultado final.

Deste modo, o momento da competição requer do treinador não só competência técnica como competência comportamental (Araújo, Pinto, & Leite, 2004; Araújo, 2009) sendo que ambas se correlacionam mutuamente (positiva ou negativa) durante o progressivo desenrolar da própria competição. Por exemplo:

- Abordagem inicial ao jogo, de que forma?
- Ações e decisões no decorrer do jogo? Qual o critério para intervir?
- Ao intervalo. Dizer o quê e como? Qual o foco?
- No final, qual a atitude a evidenciar? Como exteriorizar?
- Análise curta após o jogo? Pertinência?

O *antes*, o *durante* e o *depois* na competição exige da parte do treinador um processo cuidado de planificação (Cunha, 1998), não só de natureza estratégico-tática (preparação, adaptação e avaliação pós-jogo), como também ao nível psicológico (expectativas, superação e resultado), devendo, segundo Castelo (2004) basear-se nas seguintes premissas:

- A equipa deve estar predisposta a ser dirigida pelo treinador;
- As diretrizes devem ser apropriadas e adequadas aos respetivos meios;
- As necessidades individuais de cada atleta devem estar integradas nas necessidades da equipa;
- O treinador deve saber observar e ouvir, revelando predisposição e conhecimento.

No que diz respeito à etapa *direção da equipa*, durante a competição propriamente dita, para Castelo (2004), trata-se de uma das mais difíceis que o treinador tem pela frente, mas também a mais valorizada pelo universo desportivo associado. Cabe-lhe assumir toda a responsabilidade, sendo que, na opinião de Cunha (1998), deva sempre exibir calma, segurança e uma intervenção objetiva e positiva.

De forma a atingir os objetivos definidos para a sua equipa (sucesso), o treinador deverá gerir a organização e a dinâmica desenvolvida na competição de modo a favorecer perante os fatores de jogo se vão desenrolando (Castelo, 2004; Braz, 2006), como entre outros exemplos, o resultado de jogo, o tempo de jogo, as alterações táticas da equipa adversária, o ambiente de jogo (Ventura, 2013).

Assim, depreende-se que a capacidade de ler o jogo por parte do treinador é uma faculdade de grande importância, no sentido de tomar as decisões táticas acertadas num contexto de pressão competitiva (Lauder & Piltz, 1999) e no sentido de encontrar, atempadamente, as respostas mais eficazes em benefício da competição em si.

A partir da exposição do processo de planificação global a desenvolver, há uma ação que sobressai de forma progressiva: a observação e análise de jogo.

Modelo de análise e de observação da equipa e do adversário.

A análise do desempenho desportivo tem sido uma das principais preocupações das ciências do desporto, na busca das razões pelas quais o sucesso pode ser alcançado (Passos, Lopes, & Milho, 2008).

Tem sido precisamente no futebol de alta competição que esta análise mais se faz sentir, através do estudo dos comportamentos dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001), quer na competição, quer no processo de treino, contribuindo ativamente para a sistematização de conteúdos e para a construção de exercícios específicos.

De acordo com Garganta (2001), tem havido diferentes denominações neste âmbito (observação do jogo "*game observation*", análise do jogo "*match analysis*" e análise notacional "*notational analysis*"), sendo a expressão *análise de jogo* a mais utilizada pela literatura, devendo ser considerada um processo com diferentes etapas: 1) Observação dos acontecimentos; 2) Notação dos dados; 3) Respetiva interpretação.

Tal tem vindo a traduzir-se no desenvolvimento de metodologias específicas de observação e análise de jogo, de índole comercial, universitária ou mesmo de cariz pessoal, de grau de complexidade variável, permitindo recolher e relacionar dados de diferente natureza (tático, técnico, físico, comportamental, etc.). Estas metodologias são potenciadas pela crescente

disponibilidade tecnológica (à medida que estas vão ficando mais acessíveis ao nível de custo) e de processamento existente, no intuito da obtenção de mais-valias competitivas (Costa, Garganta, Greco, & Mesquita, 2010).

Para Garganta (2001, p. 57), a análise de jogo tem possibilitado os seguintes aspetos:

- *“Configurar modelos de atividade dos jogadores e das equipas;*
- *Identificar os traços da atividade cuja presença/ausência se correlaciona com a eficácia de processos e a obtenção de resultados positivos;*
- *Promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma maior especificidade e, portanto, superior transferibilidade;*
- *Indiciar tendências evolutivas das diferentes modalidades desportivas”.*

Castelo (2004) sublinha que a análise da equipa adversária deverá procurar um conhecimento global da mesma. Esse conhecimento expressa-se, segundo Ventura (2013), de forma consensual entre os treinadores no que se refere à identificação dos parâmetros seguintes:

- (1) Modelo de jogo;
- (2) Momentos do jogo;
- (3) Situações de bola parada (defensivas e ofensivas);
- (4) Substituições normalmente utilizadas e respetiva influência na estrutura e dinâmica;
- (5) Comportamento perante o resultado do jogo;
- (6) Padrões de rendimento em relação ao local do jogo (casa-fora);
- (7) Caracterização dos jogadores, com maior incidência nos de referência.

O mesmo acontece ao nível da própria equipa e do respetivo processo de treino, tendo enquanto referência norteadora o modelo de jogo concetualizado, a partir da gravação dos treinos (por exemplo, a partir de *torres erguidas* para o efeito: FC Porto (Morais, 2014), Benfica (Leitão, 2015), SC Braga (Ferreira, 2015).

Presentemente é ao nível do treino de crianças e jovens que a observação e análise de jogo tem vindo a ser aprofundada, o que se pode verificar através do Official Manchester City FC WebSite, Performance-analysis-I (2011)/Performance-analysis-II (2011), um contexto superior de prática,

revelando o papel fulcral que está a adquirir desde cedo na respetiva formação, contribuindo positivamente para a potenciação do talento individual, motivando-os a superarem-se perante o que lhes é facultado, treino a treino, jogo a jogo.

Para além disso, a gravação de treinos também é benéfica junto dos treinadores porque possibilita desenvolver uma permanente reflexão da sua ação prática, analisar a forma como o próprio contextualiza e operacionaliza o jogo e, ainda, avaliar a forma como antecipa no mesmo, no sentido de ganhar vantagem competitiva para si e para as suas equipas.

Isto porque o futebol moderno não exige só que as equipas e respetivos jogadores sejam cada vez mais inteligentes, mas também determina que os próprios treinadores o sejam. O desenvolvimento de instrumentos de observação e análise, do mais simples ao mais complexo, vai ao encontro desta exigência.

Por conseguinte,

Entender o futebol como um jogo complexo (Castelo & Matos, 2006) ... para operacionalizar a sua complexidade (Sérgio, 2009) ... sendo verdadeiramente uma atividade humana (Sérgio, 2014).

Ser Treinador

A figura do treinador tem vindo alcançar níveis de valorização crescente no seio da Sociedade (Araújo, 1997; Resende, Mesquita, & Fernandez, 2007; Rosado & Mesquita, 2008).

Esta é uma consequência da evolução do desporto e da sua integração numa Sociedade que exalta cada vez mais o sucesso, reconhecendo-se à ação do treinador um papel decisivo na respetiva obtenção (Marques, 2001; Sequeira, 2008). É também uma consciencialização de que a ação do treinador vai muito para além da condução do processo de treino e de competição propriamente dito, influenciando socialmente as vidas dos seus atletas, bem como de todos os que o rodeiam, ao nível de liderança, gestão, filosofia de vida, atitudes e valores morais (Cruz & Gomes, 1996; Araújo, 1998; Rosado & Mesquita, 2008; Gonçalves, 2012).

Deste modo, impõe-se ao treinador um amplo conjunto de conhecimentos e competências de cariz multifacetado, não somente da sua própria modalidade e das ciências do desporto em

geral, como também exteriores, desdobrando-se conjuntamente pelos domínios Concetual (técnica), Psicologia, Liderança, Comunicação, Ética e Deontologia, Sociocultural e Organizacional (Brandão, 1993; Araújo, 1998; Mesquita, 1998; Araújo, 2005; Mesquita, 2005) (Resende, Mesquita, & Fernandez, 2007; Santos & Mesquita, 2010).

Especificamente:

- Competências Técnicas: relacionadas com o conhecimento profundo que o treinador deverá ter da sua modalidade, metodologia de ensino e de treino e suas tendências evolutivas, associado ao proveniente de outros domínios (por exemplo: fisiologia, psicologia) mas, sobretudo, na devida materialização no seu processo de treino e de competição. Particularmente ao nível de organização, condução e respetivas estratégias pedagógicas, maximizando o desempenho dos seus jogadores e da equipa perante um determinado contexto regulador (recursos, cultura) (Araújo, 1998; Mesquita, 1998; 2005);
- Competências Psicológicas: enquanto suporte decisivo à aprendizagem, à adaptação e à superação dos seus jogadores, perante o treino e perante a competição, verificáveis na compreensão das reais valias técnico-táticas (dificuldades/potencialidades), nas habilidades psicológicas (autoconfiança, motivação, atenção, concentração, ansiedade, etc.), nas emoções (regulação da alegria, tristeza, etc.), no trabalho enquanto grupo (dinâmica, coesão, interajuda, cooperação, etc.) (Dosil, 2002; Gomes & Cruz, 2006) e ainda consigo próprio enquanto treinador, na sua desejada capacidade de autorregulação perante as normais vicissitudes de contexto (justas ou injustas) ao nível de recursos, dirigentes, jogadores, pais, resultados, pressão, etc. (Buceta, 1998);
- Competências de Liderança: já que o modo como o treinador a exerce influência decisivamente a forma como os seus jogadores vão encarar o rendimento desportivo e a sua presença e participação desportiva (Gomes, Pereira, & Pinheiro, 2008), quer através da aplicação de estilos de liderança diferenciados, em função do seu nível de desenvolvimento desportivo (personalidades, comportamentos, competências, aspirações e objetivos) (Coelho, 2004; Mourão, 2004), quer a partir da sua própria conduta (positiva, valores, *fair play*) (Pacheco, 2001);
- Competências Comunicativas: visando potenciar junto dos seus jogadores uma efetiva compreensão daquilo que transmite (não dar azo a distorções, pelo contrário, ser eficiente), quer através da sua capacidade verbal (acessível, clara, objetiva e

contextualizada) e não verbal (gestos, postura, expressão e contacto), quer através da sua capacidade de observá-los (*ler os sinais* que são transmitidos a cada momento) e de ouvi-los (dúvidas, esclarecimentos) (SCP, 2015). O treinador também deve estar de acordo com a especificidade do universo desportivo existente (dirigentes, jogadores, pais, adeptos) por forma a criar empatia pelo projeto desportivo que preconiza (Coelho, 2004), pressupondo isto que quem lidera não pode considerar-se o centro das atenções, pelo contrário, deve estar preocupado com aqueles com quem trabalha (Araújo, Pinto, & Leite, 2004) e ser recetivo às suas *dúvidas* e direcioná-las, com mestria e conteúdo, a uma correta *interpretação*;

- **Princípios Éticos e Deontológicos:** pressuposto cada vez mais pertinente e que deve ser devidamente abordado no âmbito da formação do treinador perante a Sociedade, onde o ganhar vem vindo assumir um papel central (inclusive dos pais...) em detrimento da valorização do processo de aprendizagem em si mesmo por parte dos jogadores (Coelho, 2004). Deste modo, é imperativo que as competências do treinador estejam relacionadas com questões éticas e deontológicas, suportando os seus comportamentos ao nível de relacionamento pessoal, valores ético-profissionais e de facilitação de desenvolvimento pessoal e social (Rosado, 2000), já que é um elemento decisivo junto de crianças e jovens, na medida em que é também responsável direto pelo presente e futuro das que lhe são confiadas. Significa isto que deverá formar relações interpessoais, atitudes e valores, para além da modalidade propriamente dita (Santos & Mesquita, 2010);
- **Integração Sociocultural:** em função da forma como o treinador potencia *jogares* específicos, através da adaptação das suas ideias de jogo aos valores e características dos contextos de prática que vai treinando no decurso da sua atividade (Silva, 2008). Esta competência contribui, por sua vez, para consolidar a filosofia e a cultura da instituição (Queiroz, 2000) tornando o treinador, enquanto perito e como cidadão, simultaneamente um agente interativo de desenvolvimento do respetivo contexto social, cultural e político (Araújo, 1998);
- **Competências Organizacionais:** estão cada vez mais no nosso entendimento e têm o objetivo de contribuir ativamente para o desenvolvimento dos clubes (estratégia, gestão desportiva, financiamento, comunicação, *marketing*, etc.) e para a respetiva sustentabilidade económica (Maças, 2006; Pires, 2007). Por exemplo, no caso do futebol distrital (a *nossa* realidade) estamos perante problemas que continuam a persistir:

contínua descapitalização, degradação de património, dirigismo amador pouco *profissional*, ausência de projeto desportivo, afastamento à/da comunidade, etc., em parte advindo do próprio posicionamento do Estado e/ou Poder Local ao nível de política desportiva, o que se repercute negativamente na prática desportiva dos jovens jogadores (inclusive a partir da sua atividade de treinador já de si condicionada).

Depreende-se, portanto, que a intervenção do treinador é particularmente complexa através da interação de distintos domínios, deixando pressupor que a evolução e o rendimento dos jogadores e das equipas estará sempre dependente da forma como o treinador os põe em prática com qualidade no seu processo de treino e competição (Pinto, 1991; Mourão, 2004; Rosado & Mesquita, 2008).

Atualmente, exige-se ao treinador a premência em valorizar cada vez mais a sua formação contínua (Pacheco, 2001; Ventura, 2013), através de fontes formais (cursos no sistema desportivo e académico) e informais (experiência, seminários, *clinics*, *mentoring*, *counseling*, autoformação, trabalho em rede, etc.) (Costa, 2005), fornecendo-lhe um conhecimento integrado, reflexivo e relacional ao longo do exercício da atividade (Rosado & Mesquita, 2008), em prol da sua prática, dos seus jogadores, do progresso da sua modalidade e da evolução do desporto em geral (Araújo, 1998; Queiroz, 2000).

Esta exigência torna-se imperativa no âmbito do treino de crianças e jovens, devido à sua especificidade em torno de uma quantidade indeterminada de fatores contextuais e características pessoais (Serpa, 2003; Coelho, 2004) subjacentes a uma prática desportiva que se torna cada vez mais densa competitivamente quando iniciada a partir de idades mais precoces (Marques & Oliveira, 2001; Silva, Fernandes, & Celani, 2001).

Isto acontece muito particularmente no futebol, enquanto fenómeno desportivo e social no mundo (Almeida, 2004), e como tal, as boas práticas no processo de treino e de competição devem ser constantemente refletidas, nomeadamente ao nível do próprio perfil de conhecimento e de competências que um treinador de jovens deverá possuir (Gonçalves, 2004; CPAT, 2011). Por vezes, segundo (Adelino, Vieira, & Coelho, 2001), estas são questões que geram interpretações distorcidas em redor de frases do tipo “*a treinar os jovens deverão estar os melhores treinadores*” (dos adultos).

Para os mesmos autores, tudo é diferente no treino de crianças e jovens, desde as características das idades, passando pelas metodologias de treino, até ao tipo de relacionamento estabelecido com o treinador. Tudo isto invalida pressupor, à partida, que os treinadores que obtiveram os

melhores resultados junto de adultos sejam igualmente os melhores junto dos mais novos. Este posicionamento também é partilhado e questionado por Boloni (2002, p. 42): *“Quando se afirma que o melhor treinador profissional, o que prepara as equipas de seniores, é também um bom formador, faz-se uma afirmação gratuita e sem fundamento. Estamos perante duas atividades diferentes. A formação de jovens é um trabalho de grande responsabilidade, muito específico, que exige pessoas competentes e especializadas”*.

Por outro lado, vários autores partilham também a ideia de que a intervenção dos treinadores junto dos mais jovens extravasa claramente o ensino e o aperfeiçoamento da modalidade em causa, já que envolve sempre o desenvolvimento psicológico e moral dos jovens, através da transmissão de princípios, valores e atitudes acerca do desporto e da sociedade em geral. Torna-se um processo globalizante que contribui para a sua formação integral, até porque na maioria das vezes percecionam-no como um modelo de conduta a seguir e a respeitar (Pacheco, 2001; Serpa, 2003; Gomes & Cruz, 2006).

Deste modo, cada vez é mais consensual que o treinador de jovens deverá ser um técnico altamente qualificado e especializado, com uma particular sensibilidade para as questões pedagógicas, sociais e éticas (Pacheco, 2001; Serpa, 2003). Segundo Marques (2002), ser treinador de jovens implica respeitar três premissas fundamentais (1) gostar da modalidade em questão; (2) gostar de trabalhar com crianças e jovens; e (3) estar preparado para um trabalho exigente e longo, cujos resultados não são “visíveis” e vão aproveitar a terceiros. Na maior parte das vezes, estas premissas não são valorizadas (e compreendidas) pelo contexto desportivo.

Por sua vez, ao nível da metodologia de ensino e de treino, decorrente do aparecimento dos modelos de índole cognitivo, holístico e centrado na tática, no que diz respeito a processos cognitivos, de perceção, de tomada de decisão e de compreensão do jogo e conseqüente aprofundamento de estilos de ensino e métodos (por exemplo: descoberta guiada), Mesquita (2004) sobressai a valorização concetual do erro junto dos jovens praticantes, no sentido de o treinador colocar o jogador a ser capaz de examinar a sua própria aprendizagem e a procurar as razões por que errou, sendo importante que ele se aperceba que não foi ele que errou, mas sim a ação que realizou, porque segundo a referida autora (2010, p. 3) *“mais do que existirem erros existem experiências de aprendizagem, que necessitam de ser interpretadas pelos praticantes, no sentido destes compreenderem o que de fato necessita de ser melhorado. Deste modo, as fragilidades são encaradas como algo natural, e que decorrem da própria prática, sendo conseqüentemente criadas condições para o desenvolvimento das competências desejadas”*.

Desta forma, o erro deixa de ser entendido como símbolo de fracasso para ser entendido como uma oportunidade, um desafio à superação, porque vai, por um lado, conferir espaço ao jovem praticante para problematizar, questionar e reformular a sua prática e, conseqüentemente o seu entendimento e, por outro, vai permitir ao treinador a construção criativa de situações-problema desafiadoras. Dá-se assim um carácter mais construtivista ao erro no processo de ensino-aprendizagem.

Constata-se, portanto, que o processo de treino e de competição (ensino-aprendizagem), está claramente dependente da forma como o treinador (professor) consegue, com mestria e conhecimento, construir a devida relação pedagógica com os seus jovens praticantes (alunos), sendo mesmo considerada por alguns autores, como a variável mais determinante no respetivo sucesso (Rodrigues, 1995).

Com isto, pode depreender-se que o treinador de jovens deverá zelar por uma intervenção positiva junto dos seus jogadores, fazendo com que se sintam aceites e tidos em consideração na sua individualidade, enquanto praticantes e pessoas, em detrimento de uma intervenção negativa, fria, distante e pressionante que, potencialmente, os desmotive e leve ao abandono.

Assim sendo, chegamos à conclusão de que a profissão de treinador é obrigatoriamente complexa, devendo ser abordada em função da sua globalidade e respetivas interações por entre vários domínios de conhecimento e experiências ... *dos clubes pequenos aos clubes grandes*.

1.1.2. Análise do Envolvimento

Planear e conduzir o processo de treino e de competição sem ter em conta os recursos (a vários níveis), a cultura e as vicissitudes do respetivo contexto de prática (clube, competição), é condenar ao insucesso a nossa intervenção.

Por isso, consideramos decisiva a Planificação Concetual da época desportiva porque diminui, e bastante, a incerteza face ao referido contexto, conferindo-nos uma visão global do futuro em relação ao nível de prioridades, objetivos e ações em vários domínios (Castelo, 2004).

Contexto Institucional

A entidade acolhedora do estágio foi o Marítimo Futebol Clube Rosarense (MFCR), clube inscrito pela Associação de Futebol de Setúbal (AFS) e que se situa na localidade do Rosário, União Freguesias Gaio-Rosário e Sarilhos Pequenos, Concelho da Moita, Distrito de Setúbal.



Figura 3 - Marítimo Futebol Clube Rosarense

O estágio decorreu no período compreendido entre Setembro de 2014 e Junho de 2015, com a periodicidade de quatro dias por semana: treinos à 3.ª, 4.ª e 6.ª Feira (formalmente, entre as 20h00 e as 21h00) e competição ao Domingo.

Fundado em 08 de Maio de 1949, o Marítimo Futebol Clube Rosarense é um dos clubes com maiores tradições no futebol sénior distrital pela AFS.

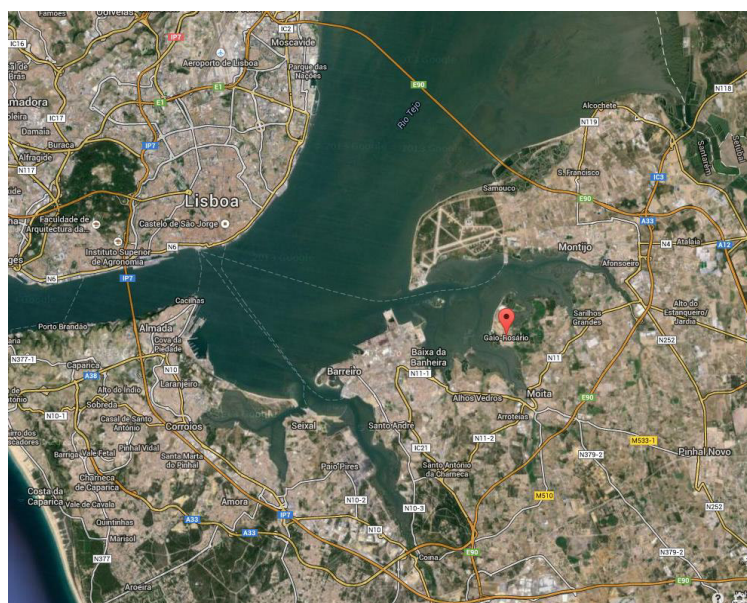


Figura 4 - Enquadramento geográfico do MFCR em relação a Lisboa (Google Maps Julho 2014)



Figura 5 - Localidade do Rosário (Bing Maps Julho 2014)

A designação *Maritimistas*, como são conhecidos na região, advém da forte relação económica que outrora as gentes do Rosário mantinham com o Rio Tejo através da pesca e atividades associadas (por exemplo: o fabrico de velas para barcos e a reparação dos mesmos) e enquanto saída de produtos frescos, principalmente agrícolas, para Lisboa, a partir do seu pequeno porto.

Atualmente, este núcleo urbano, para além da função residencial, revela-se como local de lazer graças à sua zona ribeirinha, constituída por uma praia fluvial, miradouro, parque de merendas e parque de canoas e que tem um considerável dinamismo no Verão.



Figura 6 - Praia fluvial do Rosário (flickr.com, 2015)

O recinto desportivo do clube é o Campo da Madalena (do qual é proprietário), com lotação de 1500 pessoas.



Figura 7 - Campo da Madalena no Rosário (Bing Maps Julho 2014)

Recinto desportivo este constituído pelas seguintes estruturas:

- ✓ Um campo de futebol de 11 de piso sintético, que se subdivide em dois campos de futebol de 7 à largura nos respetivos meios-campos, devidamente sinalizados. Infelizmente, o piso sintético apresenta sinais de intensa utilização uma vez que já tinha sido usado que quando foi adquirido (Academia do Sporting);
- ✓ Dois balneários para os jogadores se equiparem durante a semana de treinos e um para os treinadores. Em competição, os mesmos balneários são utilizados pelos visitados, visitantes e árbitros, respetivamente;
- ✓ Uma arrecadação para o material de treino;
- ✓ Uma sala para coordenação técnica;
- ✓ Um posto médico;
- ✓ Uma secretaria;

- ✓ Um espaço para os encarregados de educação. Este espaço é amplo e também é utilizado para realização de eventos, nomeadamente reuniões, ações de formação internas, etc.;
- ✓ Um café (concessionado no âmbito da EASM);
- ✓ Iluminação artificial a partir de quatro postes localizados sob os cantos do campo de futebol de 11;
- ✓ Um WC público (com distinção de género).

Financeiramente, o clube depende de si próprio. Ou seja, através de receitas que gera a partir da sua dinâmica interna - quotização anual (variável), do aluguer do café, de alguma publicidade fixa que vai conseguindo angariar e a partir das mensalidades dos seus jogadores.



Figura 8 - Balneários do MFCR



Figura 9 - Perspetiva do campo da Madalena a partir dos balneários do MFCR

O futebol sempre foi a única modalidade praticada no clube, especialmente no escalão sénior, sendo, no âmbito da AFS, um dos clubes com maiores tradições, não propriamente através de um número elevado de títulos (somente dois: Campeão Distrital da 1.ª divisão, na época 1974/1975; e Campeão Distrital da 2.ª divisão, na época 2000/2001), mas sobretudo devido a uma presença constante, infelizmente interrompida na época 2010/2011, quando determinadas opções que se tomaram revelaram-se demasiado ambiciosas (subida aos nacionais e cessação do futebol de formação e juvenil).

Presentemente, a atual Direção, presidida pelo Sr. António José Pinto Barraco, procura reativar desportivamente o clube tendo mais uma vez o futebol como força motriz.

Neste sentido, estabeleceu-se uma parceria estratégica com o Sporting Clube de Portugal (SCP), com o intuito do MFCR se associar ao universo Escolas Academias Sporting (EAS), com incidência no âmbito da formação dos Sub7 aos Sub12, o que veio a concretizar-se a 01 de Novembro de 2011 com a criação da EAS da Moita (EASM). Desde então, tem vindo a registar-se uma adesão entre épocas bastante positiva, quer através do aumento progressivo de jogadores inscritos/criação de equipas (A/B em alguns escalões, num total de 150 inscrições na presente época desportiva - 2014/2015), quer ainda através das respetivas prestações competitivas (sobretudo das equipas A/futebol de 7), onde algumas conseguiram atingir fases finais.

Desde a sua abertura, a escola tem apresentado equipas bastante instruídas e competitivas, o que é bem visível, na perspetiva de treinador, nos seus comportamentos individuais e coletivos em campo, demonstrando uma clara identidade de jogo. Ou seja, valorização de boas práticas organizacionais, bem como ao nível de métodos de ensino e de treino.

É objetivo do clube, em parceria com a EASM, que a equipa de iniciados seja o recomeço progressivo dos vários escalões do futebol juvenil, objetivo este que fundamenta o desenvolvimento do presente estágio.

No que diz respeito a recursos e constrangimentos (de variada ordem: materiais, humanos, logísticos, temporais, desportivo, económico-social), naturalmente, desde o primeiro dia do estágio influenciaram o dia a dia do processo de treino e competição.

A existência de apenas um só campo para treinar, implica a sua subdivisão em quatro “mini” campos em profundidade (um quarto de campo), de modo a poder acolher quatro equipas em

simultâneo, o que provoca por vezes uma elevada densidade de jogadores, caso a assiduidade dos mesmos seja elevada.

Tabela 3 - Equipas EAS Moita 2014/2015: Formação/Competição (MFCR, 2015)

Formação			Competição		
Escalão	Dia / Hora	Treinadores	Escalão	Dia / Hora	Treinadores
Petizes	3.ª e 5.ª F. 18h30/19h30	2	Benjamins	2.ª, 3.ª e 5.ª F. 19h30/20h30	2
Traquinas A	3.ª e 5.ª F. 18h30/19h30	3	Benjamins A	2.ª, 3.ª e 5.ª F. 19h30/20h30	3
Traquinas B	4.ª e 6.ª F. 18h30/19h30	2	Infantis B	2.ª, 3.ª e 5.ª F. 18h30/19h30	2
Benjamins	4.ª e 6.ª F. 19h00/20h00	2	Infantis A	2.ª, 3.ª e 5.ª F. 19h30/20h30	2
Infantis	4.ª e 6.ª F. 19h00/20h00	3	Iniciados	3.ª, 4.ª e 6.ª F. 20h00/21h00	2
Total equipas 5		Treino GR 4.ª e 6.ª F.	2 19h00/20h00	Total equipas 5	

Esta situação implica a necessidade de criação de horários de treino não coincidentes (início e fim à mesma hora), para garantir a existência atempada de alguns recursos materiais fundamentais, como as balizas (pequenas, médias, de futebol de 7), que eventualmente poderão estar a ser utilizadas no momento, problema agravado pelo facto de também existirem em número reduzido.

Para além disso, importa igualmente verificar o mau estado de conservação em que se encontram muitas delas ao nível de redes (sobretudo nas pequenas), impossibilitando-as de cumprirem totalmente a sua função, como também deve rever-se o facto de as balizas de futebol de 7 não serem amovíveis (com rodas).

Aos dois problemas estruturais referidos, propusemos, junto da Coordenação Técnica, em tempo útil: (1) a constituição de um *kit* de material de treino exclusivo a cada um dos minicampos criados (as equipas transitam, mas o material fica, incluindo um número mínimo de balizas); (2) a existência de um espaço de transição que permitisse a entrada/saída doseada das equipas no que toca ao aquecimento/fecho da sessão de treino, de modo a que a equipa que a vai iniciar não perca tempo de treino útil, minimizando eventuais não cumprimentos de horário e/ou ocupação indevida de espaço (para abdominais, penáltis).

Quanto ao restante material de apoio ao treino (bolas, sinalizadores, cones, coletes, etc.), há somente que assinalar a sua inexistência ao nível de trabalho específico de coordenação motora (por exemplo, de varas, argolas e escada).

Referir também que os jogadores adquirem no início da época um *kit* de equipamento (de uso obrigatório durante os treinos), encontrando-se a roupa preparada para eventuais esquecimentos do mesmo.

Relativamente à equipa de Iniciados, se a especificidade da mesma, em virtude da idade dos praticantes, no âmbito do futebol de 11, exige um espaço de treino maior ao facultado pela divisão realizada, procurou-se minimizar os respetivos efeitos, através do exercício e da sua manipulação (tipologia, conceção e condicionantes estruturais).

Ou seja, apesar da falta de espaço ser um problema real, é sempre possível passar a mensagem do que se pretende através do exercício, naturalmente dentro de um limiar mínimo e equilibrado de espaço. Uma premissa concetual que se traduziu no modelo de treino implementado no decurso da época, graças aos jogos reduzidos, e/ou formais, condicionados enquanto suporte decisivo.

Como tal, o principal problema estrutural com que nos deparámos durante o estágio, prendeu-se com a marcação de horários de treino não coincidentes pelas equipas, tendo surgido a necessidade de dividir as nossas sessões de treino (3.ª Feira, 4.ª Feira e 6.ª Feira, das 20h00 às 21h00) em dois momentos distintos: (1) um minicampo inicial (nos primeiros 30') e (2) conseqüente transição (alargamento/aproveitamento) para um outro minicampo adjacente (nos segundos 30'), à medida que as equipas iam saindo. No caso de 6.ª Feira, a transição não se apresentava linear e isso forçosamente teve reflexos na desejada preparação atempada dos exercícios, bem como, e atendendo às idades em questão (Sub14/15), no nível de concentração (e por vezes disciplinar) dos jogadores ("*brincadeiras...*").

A situação ideal seria ter-se sempre um espaço de meio-campo de jogo para treinar enquanto unidade mínima espacial, de forma a garantir maior proporcionalidade do jogo ao nível de referências espaciais, em largura num primeiro momento, para posteriormente poder-se expandir em profundidade, depois da saída de todas as outras equipas. Este foi, com certeza, um problema que influenciou a preparação da equipa ao nível de organização coletiva e, conseqüentemente, que se refletiu na competição/jogo.

Outro problema estrutural residiu na presença pouco regular do fisioterapeuta (por vezes só em caso de extrema necessidade). Apesar, e felizmente, de não ter havido nenhuma lesão grave, a especificidade do escalão implica a existência de pelo menos um acompanhamento regular do mesmo junto da equipa (por exemplo, à 3.ª Feira após a competição), tendo em vista uma constante avaliação preventiva. O resultado desta ausência significa que os primeiros socorros estejam a cargo da Coordenação Técnica e/ou dos treinadores (onde somente alguns possuem formação para tal).

Referir ainda que o clube não garante qualquer tipo de transporte aos jogadores, quer aos treinos quer aos jogos oficiais, cabendo aos pais essa responsabilidade, algo cada vez mais presente (se não quase exclusivamente) no âmbito do futebol de formação/juvenil distrital.

Contexto Funcional

Em consequência da parceria estabelecida junto do SCP no âmbito do universo EAS, a estrutura organizacional operativa do MFCR expressa-se presentemente através da EAS da Moita:

- ✓ Um Presidente, António José Pinto Barraco;
- ✓ Um Diretor Técnico (Hélder Pinto), responsável por toda a gestão desportiva no âmbito da AFS e/ou particular (torneios e encontros lúdicos) - elo de ligação entre a EAS da Moita e o MFCR;
- ✓ Um Coordenador Técnico (José Alexandre), tendo como principal função supervisionar todo o processo de treino e competição dos escalões nas respetivas linhas orientadoras mediante o modelo/metodologia de ensino SCP;
- ✓ Um Administrativo responsável pelo atendimento administrativo diário (inscrições, mensalidades, correspondência, etc.);
- ✓ Dez Equipas Técnicas constituídas sempre no mínimo por dois treinadores (treinador principal e treinador adjunto), algumas delas reforçadas por treinadores estagiários em função da especificidade das equipas (exigência/idades);
- ✓ Dois Treinadores de guarda-redes: um afeto às equipas mais novas, o outro às mais velhas.

É relevante acrescentar que as exigências formativas na EASM junto dos treinadores são rigorosas:

- ✓ Todos os treinadores principais possuem formação específica de treinador de futebol (Nível I e/ou Nível II), sendo que na sua maioria são também licenciados em desporto; Todos são titulares de cédula de treinador pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ);
- ✓ Todos os treinadores adjuntos são alunos estagiários (secundário/universidade) igualmente da área de desporto;
- ✓ Presentemente, alguns treinadores principais estão a frequentar mestrado (treino desportivo; educação física);
- ✓ Sobressai ainda, inerente ao projeto Sporting, a participação de todos treinadores principais do clube nos respetivos cursos internos de formação de treinadores (EAS Nível I e/ou EAS Nível II);
- ✓ Durante o decorrer da época, realizam-se também vários momentos de formação interna pelos próprios treinadores (principais e adjuntos).

Ao nível de apoio médico, como já foi abordado antes, existia um fisioterapeuta que só está disponível durante o treino caso se justificasse a sua presença. Perante situações complicadas era acionado o seguro desportivo, implicando a deslocação do jogador a uma das clínicas com acordo. Na competição, presença assídua nos jogos em casa.

Apesar de existir uma rouparia, bem como uma arrecadação para o material de treino, ambos os espaços não possuem nenhum responsável direto, cabendo a toda a estrutura o dever de um bom uso e manutenção.

É importante salientar ainda a existência de regulamentos internos (pertencentes ao universo SCP) que procuram enquadrar e regular comportamentos individuais e coletivos ao nível de conduta (administrativa, disciplinar) e também a implementação de medidas incentivadoras à promoção de uma relação sã entre a prática de futebol e o aproveitamento escolar individual de cada jogador (prémios individuais, por exemplo, o jogador do mês).

Relativamente ao meu posicionamento na estrutura formativa da EAS da Moita, apesar de não ter sido formalmente integrado (por motivos de gestão desportiva internos no âmbito da parceria), não se deixou de procurar ir ao encontro de várias premissas administrativas, de

ensino e metodológicas afetas à mesma, tendo em vista uma relação coerente entre o futebol de formação (futebol de 7) e o futebol juvenil (reinício do futebol de 11 através do escalão de iniciados), convergência essa que proporcionou igualmente um importante meio de formação contínua.

Pessoalmente, considero que esta não integração revelou-se bastante positiva, já que se traduziu numa *certa* autonomia de ação, facultada e incentivada pela Coordenação Técnica, quanto à definição do(s) caminho(s) a seguir em todo o processo de planificação global da época desportiva, desde que regularmente fundamentada, transmitida e refletida em conjunto.

Deste modo, o desafio proposto pela Coordenação Técnica durante o estágio foi o confronto diário com o sempre difícil ato de decidir: num primeiro momento na *nossa solidão de treinador*, minuto a minuto, treino a treino, jogo a jogo, tomar decisões para posteriormente refletirmos em conjunto sobre as mesmas, com base nos procedimentos/produção de trabalho estabelecidos entre ambos. Depois, reuniões mensais, organização atualizada do dossiê de estágio (sessões de treino, relatórios de jogo, assiduidade dos atletas, etc.), acrescido e reforçado naturalmente por inúmeros contactos informais (por exemplo, síntese avaliativa pós-competição da prestação da equipa e do treinador: pontos fortes e menos fortes).

Um posicionamento da parte da Coordenação Técnica que foi extremamente importante e gratificante ao longo de todo o estágio a vários níveis: motivação, empenho, responsabilidade e reflexão.

Em relação especificamente à constituição da equipa técnica, a mesma foi formada por dois elementos efetivos (treinador principal e adjunto) tendo a colaboração, uma vez por semana, de um terceiro elemento (treinador de guarda-redes):

- ✓ Nuno Torrete (Treinador principal):
 - 41 Anos;
 - Licenciado em Geografia e Planeamento Regional (Faculdade de Ciências Sociais e Humanas - Universidade Nova de Lisboa);
 - Curso UEFA B Nível II;
 - 8 Anos no âmbito do futebol de formação enquanto treinador (desde 2006);
 - 18 Anos de praticante federado (1988 – 2006).

- ✓ Francisco Caetano (Treinador Adjunto):
 - 44 Anos;
 - Licenciado em Engenharia Civil;
 - 3 Anos no âmbito do futebol de formação, enquanto diretor desportivo (colaboração) e pai/adepto;
 - Não é titular de formação específica na área.

Ao nível de competências, a conceção, planeamento e condução do processo de treino e competição coube sempre ao treinador principal, ao qual os restantes elementos da equipa técnica, livremente, sugeriam considerações.

A participação do treinador adjunto na condução do treino foi progressiva ao longo da época (à medida que ia adquirindo experiência), incidindo mais na parte preparatória e final das sessões de treino, com liberdade para manipular as condicionantes estruturais dos exercícios (se fosse pertinente) e intervir ao nível de *feedback*.

Em competição, para além da condução estratégica e tática, competia ao treinador principal a representação do clube perante a equipa adversária, assim como o período de aquecimento da equipa. Ao treinador adjunto, cabia a gestão desportiva junto da equipa de arbitragem, bem como a recolha de alguns dados estatísticos tático-técnicos.

De acordo com a disponibilidade de tempo destes intervenientes, foram estabelecidos alguns procedimentos internos de trabalho, nomeadamente:

- ✓ Reunião conjunta de preparação do microciclo semanal (no primeiro treino da equipa, à 3.ª Feira);
- ✓ Contributo descritivo individual ao nível de observação e análise de jogo da equipa em competição (relatório de jogo remetido via *e-mail*, à 2.ª Feira, para o treinador principal).

Após a conclusão da 1.ª competição disputada (3ª Divisão - Série B Juniores C S15), em contexto de treino, a equipa técnica efetiva ficou reduzida somente ao treinador principal, já que o treinador adjunto, por motivos familiares, viu-se forçado apenas a poder colaborar em competição a partir da 2.ª competição disputada na época (3ª Divisão Taça Complementar - Série B Juniores C S15).

1.1.3. Análise dos Praticantes - Equipa

No decurso da época, a equipa de iniciados do MFCR registou uma participação de 20 jogadores (inscritos na AFS), tendo-a concluído com 16.

Na base da sua formação, estiveram 7 jogadores (de 2001) que transitaram da equipa de infantis da EAS da Moita e mais 8 jogadores (4 de 2000 e 4 de 2001) recrutados no período final da época anterior, ou seja, perfazendo inicialmente 15 jogadores, tendo sido reforçada com a entrada de 5 jogadores (2 de 2000 em Outubro de 2014 e 3 de 2001 em Janeiro de 2015).

Tabela 4 - Caraterização Geral do Plantel na Época Desportiva 2014/2015

Núm.	Nome*	Ano	Posição	Clube anterior	
1	Rui Carmo	2001	GR	Olímpico Montijo	Fut 7
12	Tomás Lagos	2001	GR	Olímpico Montijo	Fut 7
20	Tiago Nunes	2001	DE	EAS Moita	Fut 7
99	Igor Gomes	2001	DE/AE	EAS Moita	Fut 7
21	Tiago Silva	2001	DC/MDF	EAS Moita	Fut 7
13	Bernardo Simões	2000	DC/MC	Palmelense	Fut 11
2	João Neves	2001	DC	1.º Maio Sarilhense	Fut 7
14	Rodrigo Franco	2001	DC	GS Samouco	Futsal
11	Gonçalo Silvestre	2000	DD	Nenhum	1.ª Vez
3	Edgar Vicente	2001	MDF	Alhos Vedros	Futsal
7	João Pereira	2001	MC	Sporting Clube Portugal	Fut 7
25	Bruno Ramos	2001	MC	EAS Moita	Fut 7
8	Daniel Batata	2000	MOF	Samouco	Futsal
5	André Gemas	2000	ALA Esq	Samouco	Futsal
10	Filipe Martinho	2000	ALA dto	Alcochetense	Fut 11
23	Francisco Salvado	2000	AV	Rugby Vila da Moita	1.ª Vez

* Somente os que concluíram a época desportiva.

Uma primeira avaliação inicial dos jogadores e da equipa, realizada após as duas primeiras semanas de treinos (características pessoais e capacidade tático-técnica, individual e coletiva), permitiu identificar os seguintes pressupostos considerados reguladores para a modelação do processo de treino e de competição:

- O facto de o plantel ter sido reduzido no decurso da época e visto metade do mesmo ser constituído por jogadores de 1.º ano, teve uma forte influência nas implicações desportivas resultantes da transição do futebol de 7 para o futebol de 11 (e respetiva conjugação com o início da puberdade: competitivas (derivadas do fator físico perante os adversários de 2.º ano - desvantagem na altura, velocidade, resistência, força, etc.), tático-técnicas (ocupação do espaço) e sociais (a pressão pelo “*futebol dos adultos*”);
- Reforçando ainda mais a alínea anterior, acrescentar que entre os jogadores recrutados de 2.º ano, somente dois tinham experiência do futebol de 11 (decorrente da época anterior - 2013/2014);
- Inicialmente, perante o respetivo contexto competitivo no âmbito da AFS, verificou-se uma reduzida capacidade tático-técnica individual e coletiva associada à existência de determinados desequilíbrios estruturais, nomeadamente: (1) ao nível posicional (excesso, escassez ou mesmo ausência em determinadas posições); (2) ao nível de substituições (frágil, impondo uma gestão muitíssimo criteriosa dos mais dotados em jogo, em função dos menos dotados, de modo a suportar a respetiva entrada); e (3) uma predisposição ofensiva claramente talhada para ataque rápido e contra-ataque (três jogadores de 2.º ano para o efeito, permitindo progredir no terreno);
- Igualmente, denotou-se a falta de *real* experiência competitiva da AFS, mesmo por parte dos jogadores (ex-infantis) vindos da EAS da Moita, já que na época anterior, apesar de mais velhos, o facto de não terem sido as primeiras escolhas nas respetivas equipas, refletiu-se no nível de entrega, no espírito de sacrifício e na capacidade de superação perante as vicissitudes do contexto competitivo distrital (para além do jogo propriamente dito);
- Por fim, apoio parental pouco colaborante (felizmente só alguns, mas bastante persistentes...) associado a alguns jogadores considerados relevantes na dinâmica global da equipa (o principal problema, neste âmbito, dada a ocupação de posições-chave).

Estes pressupostos influenciaram decisivamente a forma como definimos o caminho evolutivo da equipa, por forma a minimizar (em parte) todo este contexto regulador e, na verdade, agimos pragmaticamente em consonância com estes aspetos.

Cuidados e necessidades específicas da população alvo

A especificidade das idades em questão implica necessariamente uma abordagem cuidada a vários níveis, quer da minha parte pessoal, quer em consonância com o clube:

- Serem estudantes: É nosso entendimento que os estudos deverão ser o principal objetivo destes jovens e deverão fazê-lo com responsabilidade. Contudo, o futebol é um desporto coletivo, onde se fazem compromissos pessoais entre os membros de uma equipa: o sucesso da mesma depende, e muito, do grau de compromisso do grupo entre si, porque todos contam;
- Crescimento e maturação: Tal como citado anteriormente, cada jogador terá naturalmente um ritmo próprio de desenvolvimento e respetiva especificidade competitiva, incluindo mais-valias advindas ou, pelo contrário, falta delas. Neste ponto, devemos salientar: nunca estaremos perante *“adultos em ponto pequeno”*;
- Pressão social exterior: Pressão pelo ganhar mesmo que não se reconheça, reforçada pela entrada no mundo do futebol de 11, o tal onde *“agora sim, é que conta”* (como se o futebol de 7 nunca tivesse contado) e onde os seus comportamentos serão equiparados aos dos adultos;
- Desgaste psicológico perante as lesões: As transformações que ocorrem na fase da puberdade podem potenciar a ocorrência de lesões desportivas, em virtude de desequilíbrios corporais daí resultantes (força, velocidade, etc.). O processo de treino deverá atender de forma cuidada a esta situação (e face à forma como o clube garante o apoio médico);
- Expetativas futuras (*“o sonho da bola”*): Todos os jovens jogadores nestas idades, de forma extrovertida ou íntima, ambicionam o sonho que lhes pode proporcionar esta vida de futebolista. Logo, enquanto treinadores, nunca devemos destruir esta idealização, até porque não temos esse direito. Compete-nos, isso sim, ajudar a alcançar esse mesmo sonho com pragmatismo, potenciando somente o respetivo contributo na equipa. Progressivamente, devemos acompanhar a sua evolução e, pedagogicamente, ajudar a gerir o que bom ou o que de menos bom esteja a ocorrer;
- Decisões do treinador: Não tenhamos ilusões, nós treinadores também erramos. O importante é errar o menos possível e corrigir com mestria. Por outro lado, certamente

podemos ter ideias de jogo que os jogadores poderão não perceber num primeiro momento, o que é diferente de as recusarem imediatamente no segundo seguinte. A experiência de treinador diz-nos que 99% (número nosso) dessa recusa é proveniente da influência dos pais, porque uma simples conversa entre treinador e jogador é suficiente para esclarecer essas questões;

- Participação em outras atividades (desporto escolar, entre outras): É necessário ter em conta que muitos jogadores poderão sentir necessidade de vivenciar outras atividades físicas desportivas fora do clube (por exemplo, o sempre *vibrante* campeonato de futebol da sua escola), o que pode naturalmente acarretar possíveis lesões e/ou desgaste, influenciando posteriormente a sua prestação desportiva no seio da equipa.

Recrutamento da população alvo

O processo de recrutamento de jogadores revelou-se difícil, apesar dos esforços (e muitos) que foram desenvolvidos quer pela equipa técnica quer pelo clube, no sentido de colmatar essa situação (redes sociais, escolas envolventes, contactos realizados). Tal deve-se aos seguintes fatores:

- A oferta existente por clubes vizinhos, alguns deles através de duas equipas federadas (A de 2000 e B de 2001);
- O facto de ir disputar-se a 3.ª Divisão Distrital do respetivo escalão na AFS (por esta razão, muitos foram os jogadores que, apesar de se sentirem atraídos pelo convite, recusaram à última da hora);
- A localização geográfica do clube ser bastante periférica em termos de distância aos maiores núcleos urbanos (*"Gostava mas é longe..."*);
- O sempre difícil reiniciar de algo, neste caso do futebol juvenil no clube, porque *"quem não aparece, esquece"*, aliado ao facto de o mesmo não ter sido associado ao universo EAS Sporting (marca);
- E, por fim, o facto de alguns clubes (os maiores da região) já realizarem entre si competição paralela à AFS (particular) de modo a proporcionar aos inúmeros jogadores que têm nos seus (extensos) plantéis, os tais de menor valia (parte de princípio...) e, deste modo, justificarem a respetiva inscrição (ou mensalidade...).

A solução encontrada por parte da Coordenação Técnica passou pela integração de jogadores provenientes do escalão de infantis jornada a jornada, em função das necessidades específicas da equipa de iniciados. Sem dúvida que foram uma mais-valia importantíssima.

Ao longo da época, foram surgindo sinais positivos quanto a esta reversão do contexto de recrutamento. Por exemplo, o número considerável de jogadores de clubes vizinhos, que a partir da 2.ª metade da época (Fevereiro), e por iniciativa própria, procuraram vivenciar um ou dois treinos junto da potencial/provável futura equipa, com vista à próxima época desportiva 2015/2016.

Contudo, houve uma premissa concetual que sempre orientou o presente estágio, e que tem vindo igualmente a acontecer no exercício da atividade de treinador: participar, formar, treinar e competir independentemente da valia tático-técnica que num dado momento se tenha conjugado enquanto desafio pessoal e coletivo de superação.

Contexto competitivo

Durante o período competitivo foram disputadas na AFS, as seguintes competições:

- 3.ª Divisão Série B Juniores C S15 (1.ª competição disputada): de 01/10/2014 a 31/03/2015, a duas voltas, com 12 equipas, composta por três séries (A, B, C), com apuramento dos dois primeiros classificados de cada série para a disputa de uma fase final de subida à 2.ª Divisão (sobem os dois primeiros classificados e atribuição do respetivo campeão distrital);

Tabela 5 - 3ª Divisão Série B Juniores C S15/Classificação Final

					
Quinta do Conde	Quintajense	CR Instrução	Alcochetense	Jardense	FC Areias
					
M. Rosarense	Seixal	Brejos de Azeitão	Desportivo de Portugal	Galitos	Paio Pires

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	AD Quinta do Conde B	53	22	17	2	3	71	19	+52
2	Quintajense	48	22	15	3	4	51	19	+32
3	CR Instrução	45	22	14	3	5	31	16	+15
4	Alcochetense B	39	22	12	3	7	51	28	+23
5	UFC Jardense	39	22	11	6	5	34	29	+5
6	Areias	36	22	11	3	8	53	48	+5
7	M. Rosarense	27	22	8	3	11	37	38	-1
8	Seixal 1925 B	26	22	7	5	10	34	35	-1
9	Brejos de Azeitão B	25	22	7	4	11	36	42	-6
10	Desp. Portugal	21	22	6	3	13	27	48	-21
11	Galitos	7	22	0	7	15	15	77	-62
12	Paio Pires FC B	6	22	0	6	16	21	62	-41

3ª Divisão Taça Complementar - Série B Juniores C S15 (2.ª competição disputada): de 01/04/2015 a 31/07/2015, a uma volta, com 9 equipas, igualmente composta por 3 séries (A, B, C), determinando-se o campeão de Série.

Tabela 6 - 3ª Divisão Taça Complementar Série B Juniores C S15/Classificação Final



		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Alcochetense	22	8	7	1	0	23	5	+18
2	M. Rosarense	16	8	5	1	2	15	11	+4
3	Pinhalnovense	16	8	5	1	2	28	12	+16
4	▲ Areias	12	8	3	3	2	12	9	+3
5	▲ Desp. Portugal	10	8	3	1	4	18	25	-7
6	▼ Palmelense	10	8	3	1	4	18	16	+2
7	▲ Seixal 1925 B	8	8	2	2	4	16	19	-3
8	▼ UFC Jardense	6	8	2	0	6	16	19	-3
9	Olímpico Montijo	3	8	1	0	7	6	36	-30

Durante o período pré-competitivo, foram realizados apenas três jogos de preparação, devido ao número reduzido de jogadores disponíveis, o que por sua vez iria requerer maior exigência física, sobretudo da parte dos mais dotados, enquanto suporte estrutural competitivo da equipa (face à entrada dos menos dotados, permanentemente ajustes posicionais em fadiga).

Pela mesma razão, decidiu-se não se participar em torneios particulares nos momentos festivos (Natal, Carnaval e Páscoa), optando-se mais uma vez pela recuperação (física/mental) dos jogadores no decurso das competições.

Deste modo, somente durante o período de transição é que a equipa participou num torneio particular, o Torneio Internacional Sesimbra CUP 2015 (24/07 a 28/07 de 2015, 12 equipas (U14/15), a partir da constituição de grupos de apuramento (1.ª fase: três grupos de 4 equipas que jogam em sistema de campeonato a uma volta) e posterior *playoff* (2.ª fase: em sistema de taça a partir de duas eliminatórias, mediante o lugar alcançado anteriormente: 1.ºs *versus* 2.ºs e 3.ºs *versus* 4.ºs) e consequente classificação final. Durante o período de transição, tendo em vista possíveis captações para a futura época 2015/2016, foram realizados alguns jogos particulares.

Tabela 7 - Torneio Internacional Sesimbra CUP 2015 (sesimbracup.com)



Data	Hora	Casa	Fora	Fase	Resultado
2015-06-24	09.00	GD Alfarim	M. Rosarense	Grupo	0-0
2015-06-25	17.30	M. Rosarense	Sacavenense A	Grupo	0-3
2015-06-26	11.30	USA Kendal SC	M. Rosarense	Grupo	0-0
2015-06-27	15.00	M. Rosarense	Jardense	Apur. Lugar	1-3
2015-06-28	09.00	Sacavenense B	M. Rosarense	Apur. Lugar	1-0

O nível competitivo das equipas adversárias, no âmbito da AFS, por se tratar da última divisão do escalão de iniciados, não se apresenta muito elevado e, por essa razão, os clubes “mais

fortes” da região aproveitam para criar e rodar equipas B, exclusivamente formadas por jogadores de 1.º ano, enquanto as restantes equipas, os clubes *“menos fortes”*, apresentam um misto de 1.º e de 2.º ano (onde nos incluímos) e sempre com uma capacidade de recrutamento bastante variável de época para época.

A própria ideia de jogo também é divergente: as equipas B, geralmente com jogadores mais dotados, assentam a ideia de jogo em ataque organizado, num sistema de jogo 1-4-3-3. As restantes equipas (a maioria) baseiam-se em ataque rápido e contra-ataque, alternando entre 1-4-3-3 e 1-4-2-3-1, consoante a valia do adversário (menor ou maior risco respetivamente), tirando partido da valência física que possuem por serem jogadores de 2.º ano.

Neste contexto, a nossa equipa sentiu, inicialmente, muitas dificuldades competitivas, sobretudo durante a 1.ª volta da 1.ª competição, em função da ocorrência conjugada dos seguintes fatores:

- Equipas com um maior número de jogadores instruídos e experientes (na verdade *melhores jogadores*, como também com um maior histórico competitivo e formativo);
- Equipas com um maior número de jogadores de 2.º ano (ou mesmo totalmente constituídas, significando isso uma maior capacidade física e conseqüente aproveitamento);
- Equipas com determinadas posições-chave bem definidas (fazendo claramente a diferença, por exemplo, a presença de defesas centrais velozes e de 2.º ano);
- Equipas com um maior número de suplentes e com valia desportiva (permitindo manter um determinado nível e equilíbrio competitivo);
- Equipas declaradamente a jogarem futebol direto (simplesmente porque querem arriscar e errar o menos possível e, a acontecer, que seja junto à baliza do adversário).

O trabalho realizado no decurso da época junto da equipa, em relação à forma de jogar pretendida, permitiu reduzir consideravelmente a respetiva influência, individual e coletivamente, materializando-se de forma positiva a meio da 2.ª volta e claramente durante todo o campeonato complementar. Esta melhoria foi não só exibicional (enquanto volume de trabalho), como também se traduziu em resultados (ocorrendo mesmo um *antes* e um *depois* perante determinados adversários).

Por outro lado, as competições disputadas revelaram também diferentes posicionamentos formativos por parte dos clubes quanto à forma de desenvolver a sua ideia de jogo e conteúdos inerentes. É importante mencionar que algumas das equipas ditas *mais fortes* na região não cumpriam (nem respeitavam) a respetiva notoriedade (bem traduzida na capacidade de atrair jogadores), em função de um jogo claramente negativo: vazio de conteúdos e “bola na frente!”.

Pelo contrário, também houve equipas *menos fortes* que superavam as expectativas, que eram bem instruídas, visivelmente reflexo do cunho pessoal dos seus treinadores, pecando somente no facto de não terem melhores estruturas de suporte mas, ainda assim, cumpriam a sua missão formativa.

Necessariamente há ainda muito a fazer no âmbito do futebol jovem distrital (Península de Setúbal), onde nos inserimos, e a vários níveis (gestão desportiva, modelos de ensino e metodologias de treino), mas é claramente observável que muitos treinadores no terreno estão já a contribuir “*individualmente*” para alterar a situação. Falta só o reforço de quem decide.

No Anexo 6 – Resultados e Classificações pela Associação de Futebol de Setúbal apresenta-se igualmente uma breve caracterização das respetivas equipas participantes.

Modelo de Jogo

Partilhando o entendimento de Castelo (2002) quanto à necessidade de um correto ajustamento entre as capacidades dos jogadores e os objetivos que, à partida, se pretende alcançar, procurámos conciliar a valia de cada elemento da equipa a uma ideia positiva de jogo que, por sua vez, pragmaticamente, balizasse níveis de superação que fossem possíveis de alcançar ao longo da época desportiva.

➤ Sistema de jogo

O sistema de jogo principal variou entre o 1:4:3:3 (com um médio defensivo e dois médios interiores) e o 1:4:2:3:1 (com dois médios defensivos e um médio ofensivo) consoante a valia do adversário a defrontar (de maior ou menor, respetivamente) e as opções disponíveis no momento (este último igualmente mais assumido na 2.ª parte dos jogos, aquando das substituições, tendo em vista a participação de todos os jogadores e a necessidade de a equipa manter-se competitiva).

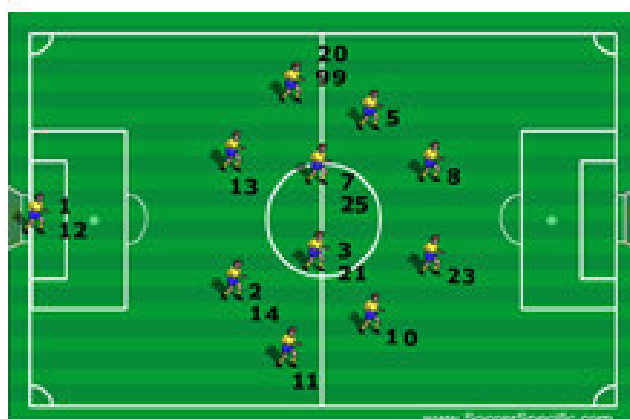
Como sistema de jogo secundário utilizou-se o 1:4:4:2, mas apenas na parte final dos jogos perante desvantagem no resultado (em ataque direto).



1:4:3:3



1:4:2:3:1



1:4:4:2

GR

1 – Rui
12 – Tomás

Defesas

20 – Tiaguinho
99 – Igor
21 – ~~Tiago~~
13 – Bernardo
2 – Neves
14 – Franco
11 – Silvestre

Médios

3 – Edgar
7 – João
25 – Ramos
8 – Batata

Avançados

5 – Gemas
10 – Filipe
23 – Francisco

Acrescentam-se os jogadores infantis convocados (variável jornada a jornada: número/posição)

Figura 10 - Distribuição dos jogadores pelos sistemas de jogo principal e secundário

➤ Processo Defensivo

Macroprincípio de jogo

1. Defendemos todos! E defendemos a preparar o ataque!

Valorizar a relação interdependente defesa/ataque perante a especificidade inicial da equipa, ao nível da idade, experiência, motivação, resiliência e união.

Transição Defensiva

Mesoprincípios de jogo

- ❖ Subjacente ao 1.º submomento: no centro de jogo imediato à perda da bola;

2. Pressão imediata ao portador da bola e espaço circundante através dos jogadores que encontrem mais próximos, procurando rapidamente recuperar/condicionar a progressão ofensiva:

- ✓ Aproveitar as coberturas ofensivas próximas aquando da respetiva perda: para uma ainda possível rápida reconquista da posse de bola e, conseqüentemente poder contra-atacar (transição imediata defesa/ataque);
- ✓ Reação/entendimento energético entre o jogador que perdeu a posse de bola e os colegas mais próximos em cobertura/apoio ofensivo: iniciativa de quem estiver em melhores condições de o fazer (distância em relação à nossa baliza; evitar ao máximo ser ultrapassado no 1x1), cabendo aos restantes fecharem entre si o centro do jogo (reduzir o espaço); preferencialmente, no mínimo dois jogadores: um em contenção defensiva (muito agressivo) e o outro em cobertura ofensiva fechando a progressão/passe para o corredor central;
- ✓ Para retardar o ataque adversário e dar tempo à equipa para se reposicionar/organizar-se defensivamente, perante um possível ataque rápido/contra-ataque:
 - Através de um primeiro passe de saída, sobretudo em profundidade;
 - Através de linhas de passe próximas (interior/cobertura/apoio);

- Através da variação do centro de jogo (à largura/longo) e conseqüente aceleração.

3. Fechar proporcionalmente as linhas em largura e em profundidade (*campo “progressivamente mais” pequeno*) consoante o real risco de perigo existente bem como preparando o momento de organização defensiva:

- ✓ Aproximação de setores, não permitindo jogo interior no bloco (entre linhas);
 - ✓ Fecho do corredor central, direcionando o adversário para os corredores laterais;
 - ✓ Leitura da zona/referenciais de pressão: *Bola coberta: “Dar dois passos à frente; Bola descoberta: “Dar dois passos atrás).*
- ❖ Subjacente ao 2.º submomento: saída do centro de jogo imediato à perda da bola;

4. Retirar profundidade ofensiva ao adversário (*campo pequeno*) perante o respetivo sucesso/segurança em fazer progredir a bola:

- ✓ Baixar o bloco defensivo para ganhar posicionamento em organização defensiva (4 linhas em profundidade);
- ✓ Parar o jogo com recurso a uma falta (*tática*) em caso de extrema necessidade (perceção de perigo iminente), sendo importante a noção da situação disciplinar individual no momento do desequilíbrio (quem pode cometer realmente a falta);
- ✓ Ação do guarda-redes às possíveis bolas que poderão ser colocadas nas *costas* da linha defensiva advindo da superação, como face a possíveis remates (fora da grande área ou próximos de pouca preparação).

Neste momento do jogo procurou-se incidir bastante na leitura do contexto situacional do momento face ao risco efetivo que a perda da posse de bola pudesse representar para a equipa, designadamente:

- ✓ Zona onde se perdeu (espaços de maior risco do que outros, por exemplo, à entrada da *nossa* grande área);
- ✓ Condições em que se perdeu a bola (por exemplo, interceção frontal apanhando a

equipa em *contrapé*);

- ✓ Estado de desorganização defensiva da equipa (por exemplo, médio defensivo e laterais subidos ao mesmo tempo).

Durante a época, a atempada reorganização defensiva da equipa revelou-se mais eficaz do que procurar recuperar a bola rapidamente em zonas adiantadas do campo (graças às características da equipa, foi algo só alcançado na 2.ª competição disputada). Daí ter havido uma maior propensão para a valorização do posicionamento coletivo (baixo; médio) definidos para a linha defensiva a 4/médio(s) defensivo(s) (relação-base a garantir), fechando o corredor central a par do direcionamento do adversário para os corredores laterais ou para trás.

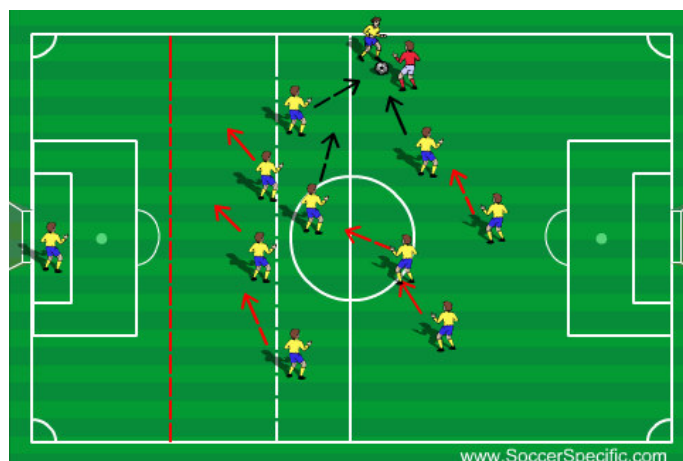


Figura 11 - Reorganização defensiva atempada perante a perda da posse de bola nos corredores laterais

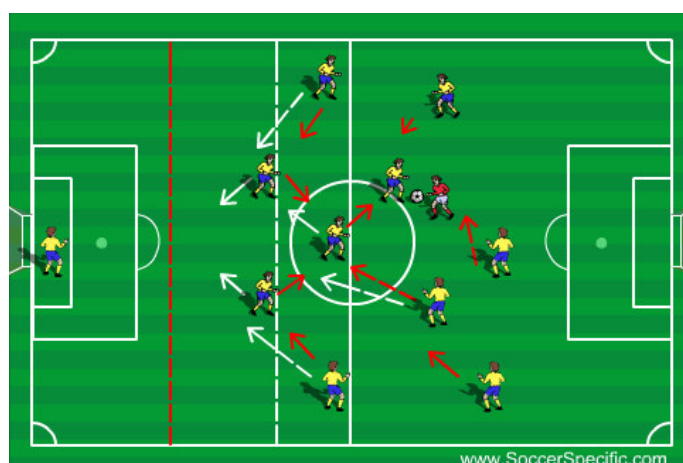


Figura 12 - Reorganização defensiva atempada perante a perda da posse de bola no corredor central

Organização Defensiva

Método de jogo defensivo

Defesa à zona pressionante: Comportamento permanentemente ativo, agressivo e condicionador sobre o adversário.

Mesoprincípios de jogo

2. Bloco defensivo médio/baixo (conforme o adversário) à zona pressionante a partir de quatro linhas:

- ✓ Inerente aos sistemas de jogo principal/secundário (1:4:1:4:1/1:4:2:3:1);
- ✓ Colocando em prática o princípio de jogo defensivo da concentração, com a criação de triângulos defensivos como referência permanente, de forma a orientar as coberturas defensivas (perspetivando a conseqüente transição ofensiva).

3. Basculação defensiva em função da posição da bola, preservando no bloco o fecho do corredor central:

- ✓ Pressão/regresso/pressão (*movimento em V*) e conseqüente direcionamento do adversário para os corredores laterais.

4. Corredores laterais como zonas de pressão em bloco definidas a partir do setor médio ofensivo:

- ✓ Na impossibilidade de o fazer, ou perante o seu insucesso, recuo estratégico de acordo com a situação (tendo a linha de grande área como referência/aproximado) de modo a retirar profundidade ofensiva à equipa adversária e reiniciar o processo.

5. Permanente gestão da profundidade defensiva (bloco mais subido/ou mais recuado):

- ✓ Consoante o posicionamento da bola e a forma como esta se apresenta (descoberta/coberta, em estreita relação com os referenciais de pressão).

6. Energética leitura/reação individual e coletiva perante os referenciais de pressão:

- ✓ Conquistar a posse da bola/provocar o erro ao adversário (má decisão e/ou má execução, bola ao ar, defesa de costas para o jogo, passe atrasado, etc.).
- ❖ Subjacente ao desenrolar das etapas do ataque do adversário (em direção à *nostra* baliza) (Castelo & Matos, 2006).

1.ª Etapa defensiva – Evitar a construção do jogo ofensivo adversário (sobre o nosso setor ofensivo; iniciada a partir do respetivo guarda-redes).

- ✓ 1.ª Opção: Bloco médio - (linha defensiva junto ao início do grande círculo), direcionamento do ataque do adversário (iniciado pelo avançado e alas), permitindo sair a jogar (preferencialmente pelo central/lateral mais frágil), tendo em vista as zonas de *pressing* definidas (corredores laterais no setor médio defensivo) e em superioridade numérica (inclusão do médio interior junto do ala e lateral), ao mesmo tempo que se condiciona a possibilidade de jogo interior.

Possível desdobramento para a variante 1:4:4:2 perante a tentativa de variação de jogo, à largura, do adversário através dos centrais. Neste caso, o médio interior oposto poderá surpreender intercetando a bola, movimento este que pressupõe equilíbrios defensivos da parte do médio defensivo (subindo e ocupando a respetiva posição inicial) e do central adjacente (em cobertura ao médio defensivo, no controlo do respetivo espaço frontal).

Se o adversário conseguir fazer entrar a bola no bloco defensivo pelo corredor central, a linha média, especificamente o trio do meio-campo, deverá exercer uma forte pressão com o objetivo de forçar a jogar para trás e/ou para os corredores laterais.

É fundamental a coordenação entre a linha avançada e a linha média porque será a partir daí que a equipa irá responder enquanto bloco, cabendo aos primeiros (avançados) a responsabilidade de darem o sinal para se pressionar e, na relação direta, aos médios interiores a respetiva cobertura defensiva bem como o fecho de linhas de passe interior. Em relação à restante equipa, é imperativa a máxima concentração perante o

movimento iniciado, cumprindo o necessário ajustamento posicional de suporte (encurtamento e fecho de linhas).

Posicionamento em bloco médio/Zona de pressão sobre os corredores laterais



Com recurso ao médio interior ...



Sem recurso do médio interior; somente do avançado ...

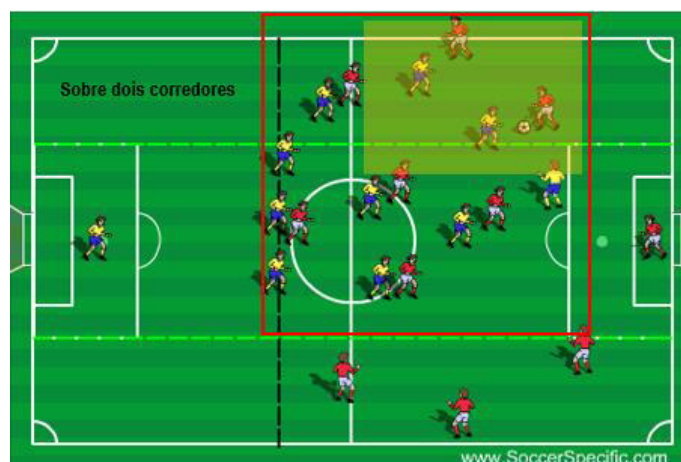


Figura 13 - Direcionamento do adversário para os corredores laterais e consequente pressão

- ✓ 2.ª Opção: Bloco alto - pressiona a defesa adversária, forçando o respetivo guarda-redes a jogar longo aquando da reposição da bola em jogo. Exige uma reação enérgica à zona de contacto no ataque à bola, coberturas defensivas, disputa de 2.ª bola e comunicação, através das possíveis relações, designadamente centrais/médios defensivos/médios interiores pelo corredor central, e lateral/médio interior/ala pelos corredores laterais (pressão alta, somente conseguida na 2.ª competição disputada).

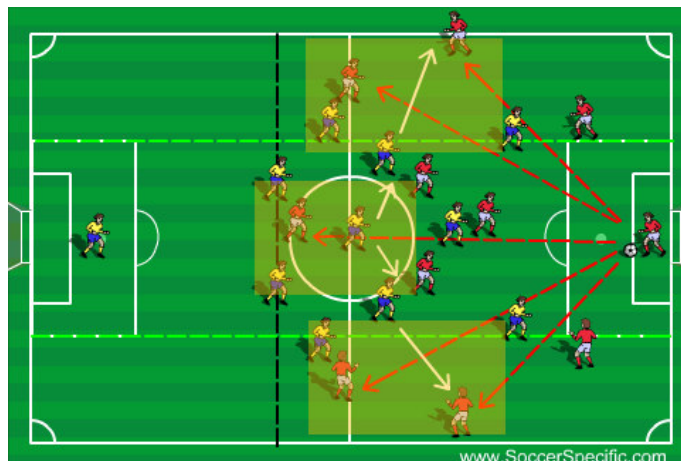


Figura 14 - Bloco alto defensivo obrigando o adversário a jogar longo

Sabendo que a 1.ª linha de pressão nem sempre vai conseguir travar com sucesso o processo ofensivo do adversário, é essencial que exista uma rápida reorganização defensiva da equipa no seu próprio espaço defensivo atrás da linha da bola.

2.ª Etapa defensiva – Evitar a criação de situações de finalização do adversário (sobre o nosso setor médio defensivo).

- ✓ Bloco baixo: tendo como limite máximo de recuo o semicírculo da grande área para reiniciar novamente o comportamento coletivo de pressão (direcionamento dos corredores laterais), assumindo grande importância as respetivas relações intersectoriais (defensiva/média/avançada) ao nível de distâncias, coberturas, permutas, compensações, desdobramentos, vigilância defensiva e zonas/referenciais de pressão;

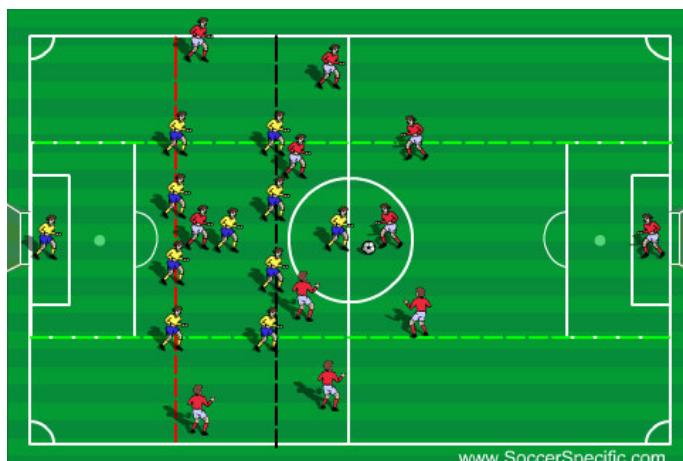


Figura 15 - Bloco baixo defensivo/encurtamento de setores



Figura 16 - Zona do bloco defensivo sobre dois corredores/(re)direcionamento para os corredores laterais

- ✓ Resposta zonal defensiva: pressionando até à área de influência de um colega (mantendo a sua posição/missão), subjacente aos triângulos defensivos sucessivos ao nível de cobertura/equilíbrio (sempre alguém a pressionar e a reajustar), procurando-se, assim, superioridade numérica defensiva no centro do jogo. Altera-se apenas quando se impõe a marcação individual do adversário direto para o setor defensivo (ultrapassando o limite máximo de recuo), devendo a equipa ajustar-se perante eventuais trocas posicionais e assumir as respetivas missões.
- ✓ Agressividade defensiva e pressionante com base nos referenciais de pressão: (bola mal rececionada, passe para trás ou a “morrer”, passe pelo ar, de costas para o jogo) gerindo, por sua vez, a profundidade defensiva concedida (ora mais subida, ora mais recuada) e de forma coesa, no sentido de não se proporcionarem situações de desequilíbrio,

nomeadamente, quebra de ligação entre setores defensivo e médio (distanciamento para jogo entre linhas) ou sobreposição de posições (demasiado adiantado/recuado);

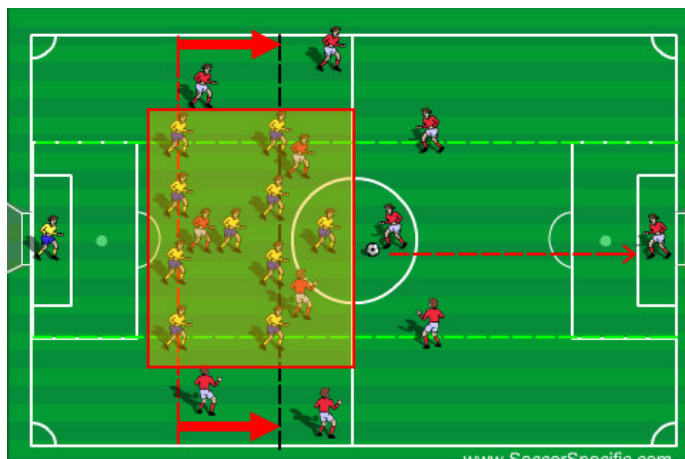


Figura 17 - Ajustamento permanente do bloco defensivo

- ✓ Quando o adversário está em posse pelo corredor central:
 - Bloco defensivo deverá centrar-se apenas sobre este corredor, com os setores próximos entre si e à largura da grande área;
 - O avançado, embora mais liberto das ações defensivas propriamente ditas, deverá condicionar, na sua área de influência, a ação dos centrais e do médio defensivo (no momento);
 - A linha média (com os alas incluídos), activa, coordenada e solidária entre si, deverá condicionar a progressão pelo interior em prol dos corredores laterais (o trio do meio respeitando o respetivo triângulo) e os jogadores deverão estar preparados para marcarem individualmente os seus adversários diretos para o setor defensivo, de modo a não desequilibrar os centrais (requerendo dos alas ajustamento ao meio);

A especificidade da linha média da equipa (valia/capacidade física) implicou uma importante ação do médio defensivo no sentido de atenuar a basculação defensiva (perante o fator largura entre os respetivos jogadores, gerindo/minimizando a ocorrência de eventuais *brechas*);

Caso surgisse necessidade do médio defensivo dar cobertura ao lateral perante a saída com sucesso do adversário da primeira zona de pressão criada, haveria um ajustamento ao meio do médio interior mais afastado;



Figura 18 - Saída do lateral a pressionar/cobertura do médio defensivo

- A linha defensiva deverá apresentar-se sempre como uma linha reta, gerindo a respetiva relação de proximidade, à largura como em profundidade (espaço livre que concede sobre as costas), adotando sempre uma posição-base defensiva lateral ao nível de apoios (já em posição de corrida, facilitando a reação);

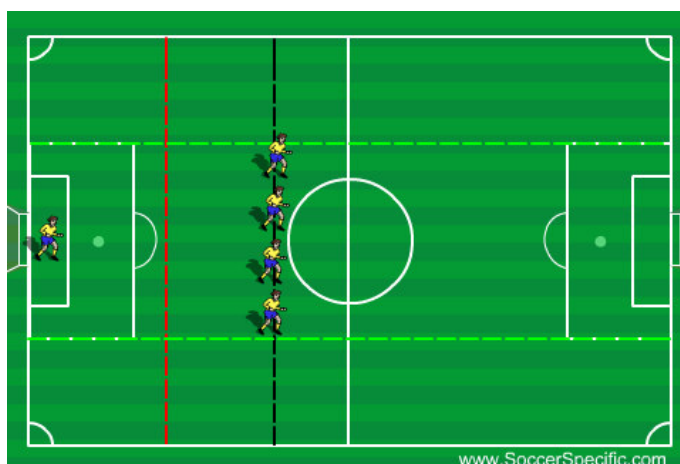


Figura 19 - Linha defensiva enquanto reta

É igualmente importante uma gestão atenta do espaço frontal (entre linhas, em antecipação), formando duas linhas aquando da intervenção de um dos centrais e implicando um ajuste posicional dos restantes defesas (reforçando a cobertura),

situação igualmente verificada perante bola aérea. Se o adversário apresentar-se de costas para a nossa baliza, não permitir que rode a bola.



Figura 20 - Adiantamento do defesa central perante saída longa do adversário/cobertura defensiva dos restantes elementos

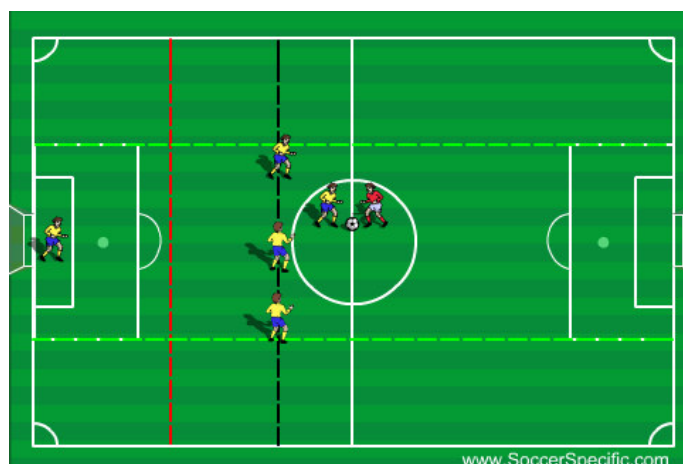


Figura 21 - Adiantamento do defesa central perante progressão interior do adversário/cobertura defensiva dos restantes elementos

Caso o central vá dar cobertura ao lateral no respetivo corredor, o médio defensivo deverá ocupar a posição deste e o lateral recuperar para a área de influência do médio defensivo. Por sua vez, o médio interior mais afastado deverá ajustar-se ao meio (variante defensiva mais usual na equipa, visto que os centrais são mais rápidos que os médios interiores e, desta forma, evita-se o desgaste físico destes últimos face às possíveis substituições).



Figura 22 - Cobertura do defesa central ao lateral

Posicionamento e contenção em estreita relação perante os referenciais de pressão, regulados pela forma como a bola se apresenta livre ou condicionada:

- Livre e sem oposição (descoberta): recuo estratégico para o limite máximo definido (*ganhar posição*, retirando-se espaço livre nas costas) para iniciar contenção pelo central mais próximo com base na relação de forças existente (mais pronunciada em igualdade/superioridade numérica, menos pronunciada em inferioridade numérica, temporizando);

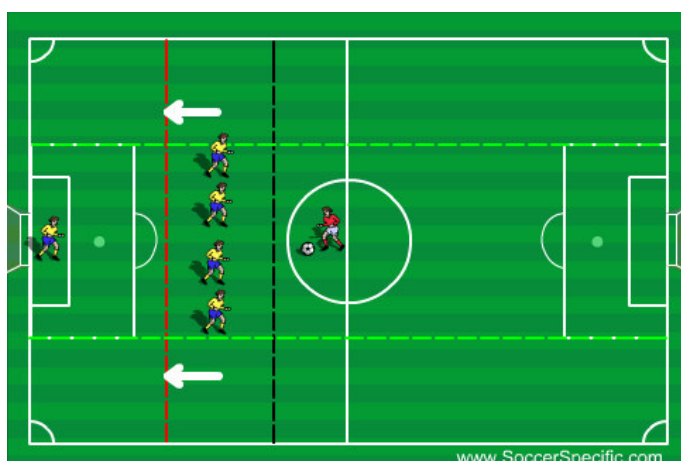


Figura 23 - A linha defensiva perante a progressão do adversário sem oposição

- Com oposição (coberta): de frente, a linha ajusta-se e permanece na posição-base defensiva, pronta para intervir. Deverá ter o mesmo comportamento caso o adversário a tenha de costas para a *nossa* baliza, o que será alterado apenas se for remetida consideravelmente para trás (privilegiar a estabilidade posicional conseguida inicialmente para contra-atacar);



Figura 24 - A linha defensiva perante a progressão do adversário com oposição

- O guarda-redes deverá estar sempre em comunicação com a equipa (orientando-a) e ter especial atenção às bolas remetidas sobre as costas da linha defensiva, gerindo permanentemente o seu próprio posicionamento perante a localização da bola em jogo;

Bola no nosso meio campo: GR sobre a linha da pequena área

Bola no meio campo adversário: GR sobre a linha da grande área



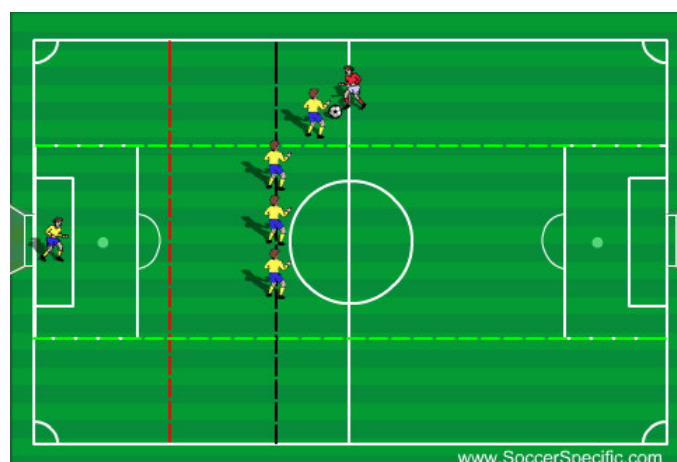
Figura 25 - Posicionamento do guarda-redes perante a localização da bola em jogo

- ✓ Quando o adversário está em posse pelo corredor lateral:
 - O bloco defensivo concentra-se sobre dois corredores, o que significa que nesse momento o corredor lateral contrário estará vazio (em vigilância pelo lateral e ala contrários no corredor central, tendo como referência o respetivo poste de baliza);
 - O avançado, ajustando-se ao posicionamento da bola, deverá condicionar um possível jogo interior/variação de jogo através do médio mais defensivo ou central mais próximo. Por sua vez, ala e médio interior opostos deverão estar atentos a uma possível interceção ao defesa central mais afastado;
 - O ala, o médio interior e o lateral subjacente deverão reagir ativamente ao reinício da zona de pressão definida (em função do direcionamento do adversário) procurando novamente criar a devida superioridade numérica defensiva. A pressão do ala deverá estar mais centrada sobre o *nosso* setor médio defensivo por forma a não baixar tanto no terreno, acompanhando somente o lateral caso o médio interior

não se apresente de forma atempada. A restante equipa ficará próxima e compactada pelo corredor central em cobertura/equilíbrio;

- A linha defensiva deverá apresentar-se em *L à largura* (duas linhas) através da pressão do lateral sobre o portador da bola (os restantes elementos ficam em linha reta), reforçando o posicionamento lateral ao nível de apoios e fazendo depender a respetiva extensão através do lateral oposto (em relação ao central adjacente), perante uma vigilância defensiva ao seu adversário direto o mais próxima possível;

Sobre os corredores central e lateral esquerdo ...



Sobre os corredores central e lateral direito ...

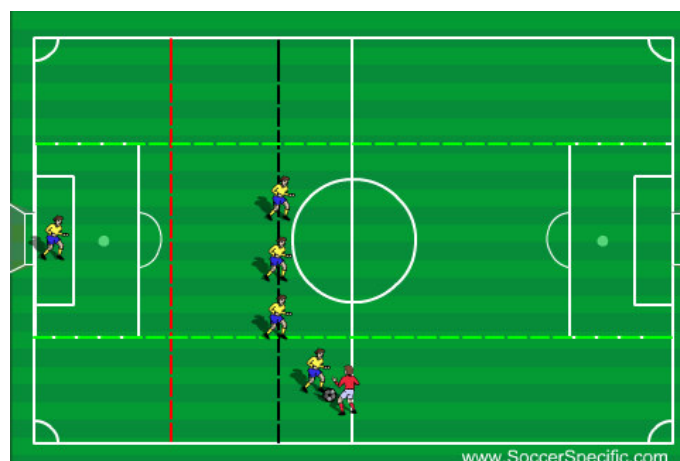


Figura 26 - Linha defensiva em *L à largura*

Perante o movimento interior do adversário para o corredor central, deverá haver uma pressão frontal, consoante a respetiva área de influência, garantindo o devido

triângulo defensivo e a respetiva cobertura, o que implica uma recuperação atempada do lateral para o efeito logo de início;

- Caso o adversário procure progredir, o lateral deverá acompanhá-lo de forma agressiva e hábil, impedindo-o de o fazer, de cruzar ou infletir para dentro. Deverá pressioná-lo continuamente, no sentido de lhe provocar erro/incerteza, e jogar próximo da linha lateral (*a linha é nossa aliada*), devendo ter, para tal, o apoio imediato de um segundo jogador (situação de jogo, dada a valia da equipa, na maior parte das vezes conferida pela defesa central);

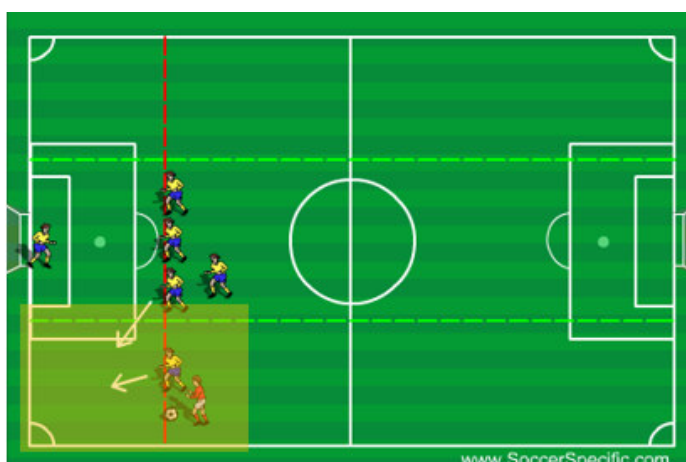


Figura 27 - Acompanhar e jogar defensivamente com a linha exterior

Pressupondo igualmente que a 2.ª linha de pressão não conseguirá sustentar sempre o ataque do adversário, a equipa deverá elevar ao extremo os seus níveis de concentração/agressividade defensiva perante a entrada na sua grande área, enquanto fase de maior risco para a sua baliza.

3.ª Etapa defensiva - Evitar a finalização com êxito do adversário (sobre o nosso setor defensivo).

- ✓ Encurtamento das distâncias entre as linhas defensivas, bem como o aumento do nível de pressão sobre o portador da bola, garantindo sempre uma posição permanente entre a mesma e a baliza, impedindo qualquer possibilidade de jogo interior/progressão para remate/cruzamento;
- ✓ Quando o adversário está em posse pelo corredor lateral:

- Na área compreendida entre a linha da pequena área e a linha da área de penalidade, a defesa deverá apresentar-se como uma reta tendo por base a pressão do lateral sobre o adversário;
- Se o adversário progredir para a linha de fundo, os restantes jogadores da defesa não deverão baixar mais do que a linha da pequena área (linha de recuo máximo no setor defensivo, a partir daí a responsabilidade é do guarda-redes) posicionando-se frontalmente à baliza (1.º poste, central e 2.º poste, respetivamente);

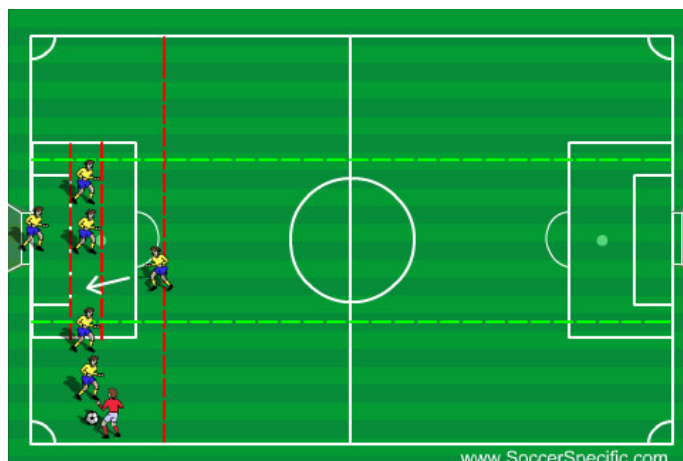


Figura 28 - Linha da pequena área como linha de recuo máximo defensivo

Seguindo-se a linha média através do médio defensivo e do médio interior oposto na zona central à frente (3+2) e do médio interior adjacente (mais próximo do centro do jogo, perante jogo interior);

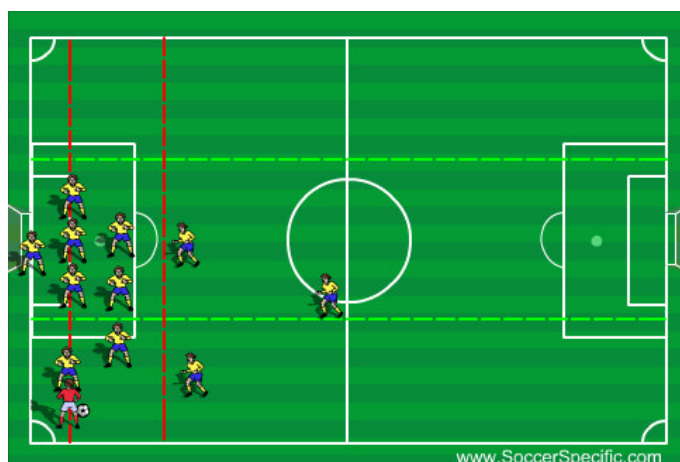


Figura 29 - Bloco defensivo/setor defensivo

- A pressão do lateral deve impedir o adversário de realizar qualquer tentativa de cruzamento ou movimento interior. Se o central for dar cobertura ao lateral (variante defensiva mais comum na equipa), esta deverá ser realizada ligeiramente por dentro, de forma a impedir passe interior atrasado. Cabe ao médio defensivo ocupar a respetiva posição ao 1.º poste e o médio interior contrário ajustar-se ao centro (em frente à zona do penálti, ligeiramente sobre o centro do jogo);

A linha média e a linha avançada deverão ter atenção à entrada da área de eventuais disputas de *segundas bolas* ou remates de longe e, nestes casos, urge pressionar de imediato o adversário. O médio interior e o ala do lado da bola deverão estar atentos à participação do lateral. O ala do lado contrário fechando ao meio à entrada da área;

Precisam também de estar preparados para rapidamente transitarem para o ataque, face a algum desarme, interceção ou *segunda bola*;

A valia inicial e a capacidade física da equipa influenciou neste momento do jogo a propensão de algumas variantes defensivas, nomeadamente a ação dos defesas centrais a conferir cobertura aos laterais no respetivo corredor, de forma estabelecida perante a progressão do adversário, implicando o ajustamento do médio defensivo ao meio (bem como dos médios interiores).

Outro aspeto importante, decorrente da especificidade da equipa (reduzida capacidade física), residiu na valorização do bloco defensivo médio (apesar de alguns dissabores iniciais no que toca à gestão do espaço concedido nas costas da defesa) de forma a encurtar a distância ofensiva a percorrer aquando da saída para o ataque (transição/organização). Isto porque baixar demasiadamente a equipa no campo diminuía a capacidade ofensiva da mesma.

➤ **Processo Ofensivo**

Macroprincípio de jogo

1. Atacamos todos! E atacamos a preparar a defesa!

Tal como referido no processo defensivo, trata-se de valorizar a relação interdependente ataque/defesa perante as características iniciais da equipa ao nível da idade, experiência, motivação, resiliência e união.

Transição Ofensiva

Método de jogo ofensivo

Contra-ataque/ataque rápido: potenciados progressivamente no decurso da época enquanto ponto forte (ofensivo) da equipa;

Mesoprincípios de jogo

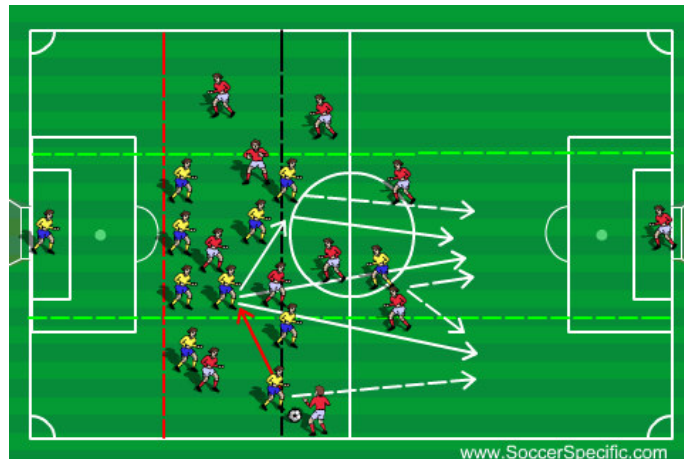
- ❖ Subjacente ao 1.º submomento ofensivo – Decisão de transitar para atacar.

2. Procurar tirar rapidamente a bola da zona de pressão para atacar o adversário:

- ✓ Em profundidade para o avançado e/ou alas (1.ª opção): tendo por base deslocamentos de rutura nas costas da linha defensiva adversária (verticais a partir de zona baixa e diagonais a partir de zona alta), dando prioridade para os entre centrais/laterais (objetividade no sentido da baliza);
- ✓ A partir de linhas de passe próximas (cobertura/apoio) à largura no sentido dos alas/laterais (ataque rápido pelos corredores laterais: 2.ª opção): É importante a qualidade do respetivo passe (1.º, 2.º), assim como a capacidade de preservar a vantagem temporal no momento da saída (manutenção da posse de bola em espaço reduzido) através de combinações simples e pequenas desmarcações sucessivas, bem como ainda a realização de eventuais momentos de temporização ofensiva (*dar tempo antes de passar*);
- ✓ É também bastante relevante a leitura da forma como o colega receciona a bola: para a frente há possibilidade de prolongar/reforçar a transição ofensiva; para trás existe possibilidade de perder tempo/espaco para tal;
- ✓ Objetividade para a zona de finalização, através de três jogadores no mínimo (situação mais comum na equipa dada a respetiva valia, num 1.º momento geralmente somente através da linha avançada);
- ✓ Acompanhamento ofensivo em cobertura/apoio de uma 2.ª vaga, por parte do lateral do lado da saída e de dois médios;

- ✓ Encurtamento/reequilíbrio defensivo por parte dos defesas centrais, defesa lateral contrário e médio defensivo (não permitindo que a equipa se *parta*);

Bloco baixo/corredor central/movimento vertical dos avançados



Bloco médio /corredor central/movimento vertical e diagonal dos avançados

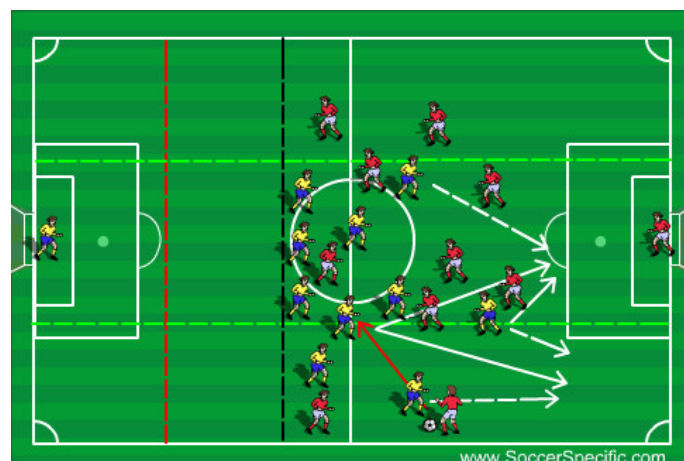


Figura 30 - Transição ofensiva vertical e diagonal em profundidade

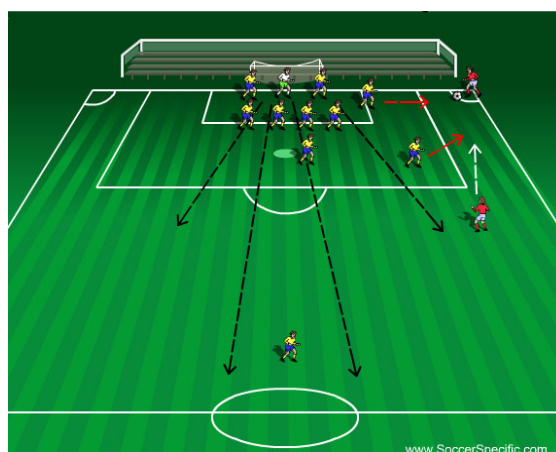


Figura 31 - Transição ofensiva a partir do guarda-redes

- ❖ Subjacente ao 2.º submomento ofensivo – Decisão de não transitar para atacar.

3. Na impossibilidade de transitar rapidamente, privilegiar a segurança na construção do processo ofensivo:

- ✓ Capacidade de manter a bola em espaço reduzido e sair em ataque organizado, ao nível individual (domínio/proteção/condução/drible/passe), de forma a permitir a saída para circulação da bola, impondo-se igualmente cobertura/apoio ofensivo atempado e rápida variação do centro do jogo (levando-a para o lado contrário, à largura, onde se recuperou);
- ✓ Importante o posicionamento dos jogadores mais recuados atrás da linha da bola, devendo baixar e abrir para dar linhas de passe com mais segurança e fluidez;
- ✓ Consequente abertura da equipa em largura e em profundidade (para entrar em organização ofensiva).



Figura 32 - Ajustamento da cobertura ofensiva (baixar e abrir)/potenciar segurança e fluidez à transição ofensiva

Momento de jogo que também exige uma correta leitura do contexto situacional, aproveitando-se, ou não, o tempo de transição a favor sem perder o controlo do jogo no momento da decisão (em fração de segundos). Para isso, poder-se-á decidir por uma rápida saída ofensiva, temporizando-a se for necessário em determinadas ações (atrair o adversário para fixá-lo, aguardar a chegada de um colega), ou simplesmente, optar por não a concretizar caso a relação de forças já não se justificar (recuperação do adversário) ou se houver mesmo risco para a nossa

própria baliza (forçando a saída, apanhando-a em contrapé, ao invés de se permanecer em posse de bola).

Este foi um momento de jogo que se revelou, no decurso da época, como um ponto forte ofensivo da equipa através da sua linha avançada e médio (interior) ofensivo.

Organização Ofensiva

Método de jogo ofensivo

Ataque rápido/ataque posicional: O ataque rápido está inerente à valia inicial dos jogadores/equipa. Por outro lado, o ataque posicional (mais elaborado) foi potenciado progressivamente no decurso da época em estreita relação com a respetiva evolução e capacidade física dos jogadores;

Mesoprincípios de jogo

2. Abertura máxima relativa da equipa em largura e em profundidade (*campo grande*).

- ✓ De modo a criar espaço/tempo para jogar e rápida recuperação/entreadajuda defensiva em caso de perda da posse de bola;

3. Posse e circulação da bola objetiva para uma efetiva progressão ou rutura da estrutura defensiva do adversário:

- ✓ Relacionado com o binómio segurança/risco (este último assumido);
- ✓ Em permanente adaptação posicional/corporal perante a bola;
- ✓ Circulação eficaz (ligação em passe [curto, médio, longo] preferencialmente para a frente) em detrimento da condução da bola:
 - Valorização do passe médio frontal (*quebrar linhas*);
 - Aquando da condução, ligação em provocação para atrair/fixar (atacando o espaço ou o jogador adversário);

- ✓ Sucessivas coberturas/desmarcações de apoio imediatas ao portador da bola (facilitando a respetiva ação e criar situações de superioridade numérica);
- ✓ Desmarcações de rutura perante o espaço livre nas costas da linha defensiva adversária;
- ✓ Estabilidade posicional da estrutura fixa da equipa (defesas centrais/médio defensivo) a par de trocas posicionais/assunção das respetivas missões na estrutura móvel (restantes jogadores, potenciadas ao longo da época já que, inicialmente, a mobilidade estava mais centrada na respetiva área de influência direta, enquanto apoio à ação da linha avançada);
- ✓ Ataque (preferencialmente) pelos corredores laterais para chegar à zona de finalização. Na impossibilidade de fazê-lo é necessário:
 - Encontrar linhas de passe interiores dentro da estrutura do adversário para atrair e retomar novamente o jogo exterior (inicialmente somente através de jogo exterior e, progressivamente, jogo interior);
 - Variar o sentido de jogo (espaço vazio/menor densidade defensiva/aceleração) para continuar a progredir/desequilibrar o adversário (erro/espaço livre).

4. Finalizar com critério:

- ✓ Aparecer e não estar: por forma atacar o espaço de frente em velocidade, dificultando a marcação defensiva ao adversário;
- ✓ Ocupar racionalmente os espaços dentro e fora da área: 1.º poste, 2.º poste, penálti (1.ª vaga, no mínimo três jogadores) e fora de área (2.ª vaga, em cobertura), em adaptabilidade caso justifique (permuta de posições) e cumpridas em função do sistema tático (posição assumida previamente);
- ✓ Criar/abordar as situações de finalização em alternância:
 - Cruzamento (tipos: sob a linha final, para entre a linha defensiva e o GR adversário);
 - Rutura pelo corredor central (em progressão individual/combinções/desmarcação; frontal/fora-dentro);
 - Remate fora de área (perante a existência de espaço).

- ✓ A iniciativa individual, para além de dar a iniciativa ao colega, finaliza quem está em melhores condições de o fazer no momento;
- ✓ Perante a ausência de soluções:
 - Se for favorável, tentar individualmente;
 - Temporizar para o apoio de um colega;
 - Procurar ganhar o pontapé de canto/falta táctica.

5. Equilíbrio ofensivo (defensivo) permanente por forma a facilitar a transição defensiva:

- ✓ Cobertura/apoio ofensivo atempado (*a equipa não se parte*);
- ✓ Constante ajustamento posicional dos jogadores mais atrasados (em vigilância activa, perante a intercepção da bola/transição do adversário).
- ❖ Subjacente ao desenrolar das “nossas” etapas do ataque (em direcção à baliza do adversário) (Castelo & Matos, 2006).

1.ª Etapa ofensiva – Construção do jogo ofensivo (sobre o nosso setor defensivo e médio defensivo):

Durante a 1.ª Fase de construção:

- ✓ Jogando obrigatoriamente pela segurança, risco de jogo controlado, em máxima concentração individual e colectiva perante a leitura, cumprimento e desbloqueio dos movimentos de saída definidos (inicialmente, mais centrado na área de influência posicional/linhas de passes e conseqüente projecção pelos corredores laterais);
- ✓ Abertura máxima relativa da equipa pelo campo, a partir da criação de seis linhas definidas (para iniciar):
 - O guarda-redes (1.ª linha);
 - Os dois centrais posicionados pelas linhas laterais da grande área (2.ª linha);

- Os dois laterais (projetados à largura) e o médio defensivo (corredor central) sobre o setor médio defensivo (3.ª linha);
 - Os dois médios interiores em profundidade à entrada do grande círculo central (4.ª linha) tendo em conta a criação de linhas de passe curtas e/ou longas;
 - Os dois alas (5.ª linha) e o avançado (6.ª linha) a pressionarem a linha defensiva adversária em máxima profundidade possível, no sentido do respetivo arrastamento, e o posterior relacionamento entre linhas com os médios interiores e laterais de forma coordenada.
- ✓ Saída curta pelo guarda-redes (em campo grande):
- 1.ª Opção: Saída pelos centrais sobre os corredores laterais:
 - GR a jogar com a *área* (aproximação para passe) - confere igualmente cobertura ofensiva (após passe para os centrais);
 - Ajustamento dos centrais (maior ou menor recuo posicional em função da pressão/distância exercida pelo adversário):
 - Orientação corporal ("*Para dentro!*");
 - Recepção orientada para rápido enquadramento frontal.
 - 2.ª Opção: Saída pelo médio defensivo sobre o corredor central (a partir do respetivo recuo, na impossibilidade da opção anterior e existindo condições de segurança para tal, tendo a função de lateralizar o jogo pelos corredores laterais):
 - Rápida leitura/adaptação tática do GR e do médio defensivo (aproveitamento da *ainda* oportunidade);
 - Desmarcação e enquadramento frontal do médio defensivo (receber de frente para o jogo);
 - Rápido ajustamento dos centrais, laterais e médios interiores em função da pressão/distância exercida pelo adversário;

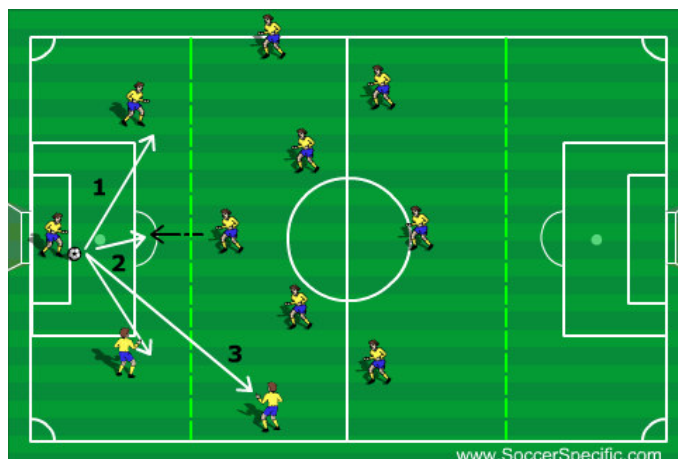


Figura 33 - Saída pelo médio defensivo sobre o corredor central

- 3.ª Opção: Possível saída média pelos laterais (sem risco);
 - Caso os centrais, o médio defensivo e os laterais sintam dificuldades em receber para progredir, favorecer saída longa em função dos avançados;
- No caso específico dos pontapés de baliza, deverão verificar-se os mesmos comportamentos.
- ✓ Saída longa pelo guarda-redes (em *campo pequeno*; perante impossibilidade de se poder sair de forma curta):
 - O mais longo possível (preferencialmente a partir do setor médio ofensivo);
 - 4.ª Opção: Saída em função dos alas sobre os corredores laterais:
 - *Feedback* do GR para concentração ofensiva (defensiva) da equipa, devendo deixá-la agrupar-se/como rápida reação coletiva ao solicitado, para duelo aéreo:
 - Fecho e subida da linha defensiva;
 - Cobertura do médio defensivo;
 - Apoio do avançado em profundidade (face a um possível “*pentear de bola*” sobre as costas da linha defensiva);
 - Apoio do médio interior não envolvido diretamente, para uma eventual disputa de uma *segunda bola* e respetiva retirada da zona de pressão;

- Fecho em largura do ala contrário;
 - Qualidade de passe do GR em direção aos corredores laterais (precisão; *não há bolas ao meio*);
 - *Agressividade* e entreaajuda perante os duelos;
- O mesmo tipo de comportamentos aquando dos pontapés de baliza.



Figura 34 - Saída longa ofensiva em função dos alas sobre os corredores laterais

Conseguida com sucesso a entrada da bola pela linha defensiva, médio defensivo ou nos médios interiores, posterior progressão ofensiva:

Durante a 2.ª Fase de construção:

- ✓ Posse e circulação de bola objetiva no sentido de fazê-la chegar rapidamente ao setor ofensivo, através de passe curto/médio e tendo em conta as suas posições e a respetiva área de influência, ou passe longo (em profundidade no avançado), preferencialmente pelos corredores laterais através da relação lateral/ala/médio interior, mediante combinações diretas/indiretas.

Perante a impossibilidade de sair (dada a basculação defensiva do adversário num primeiro momento) há que procurar a segurança/variação do centro do jogo através dos centrais ou do médio defensivo e consequente aceleração ofensiva (objetividade).

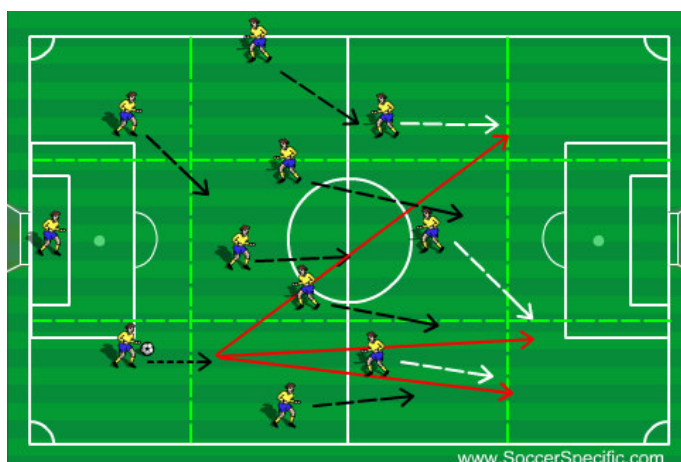


Figura 35 - Saída em provocação/profundidade: pelo central/médio defensivo/lateral

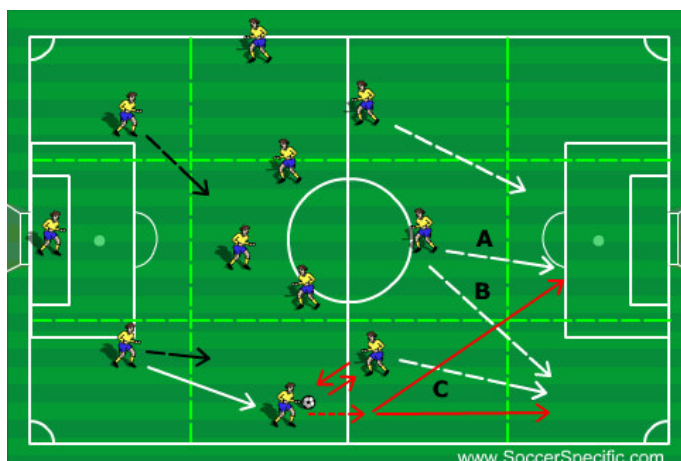


Figura 36 - Saída em combinação direta/indireta: pelo lateral com os médios, em profundidade com o ala e/ou avançado

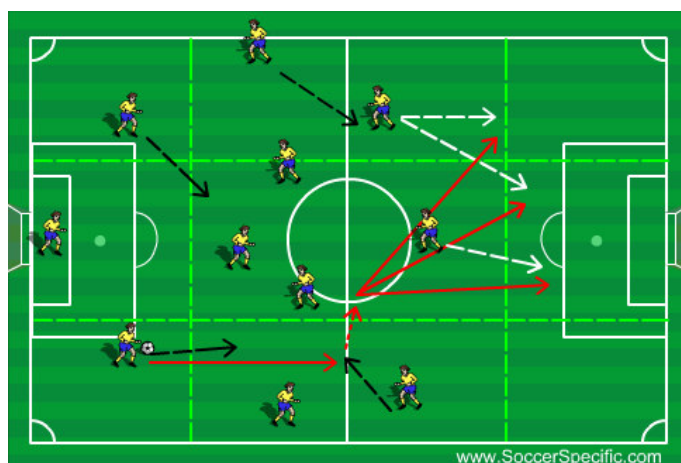


Figura 37 - Saída em provocação: pelo central com o ala (movimento interior) para projeção do ala contrário e/ou avançado

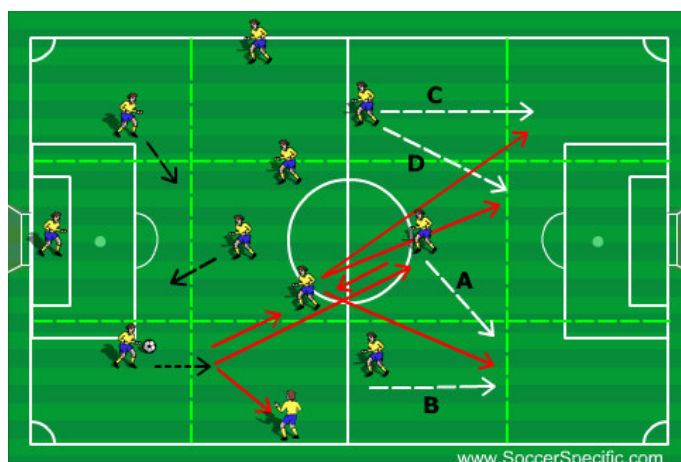


Figura 38 - Saída em provocação: pelo central/lateral/médio defensivo para jogar de frente com o avançado/posterior projeção dos alas

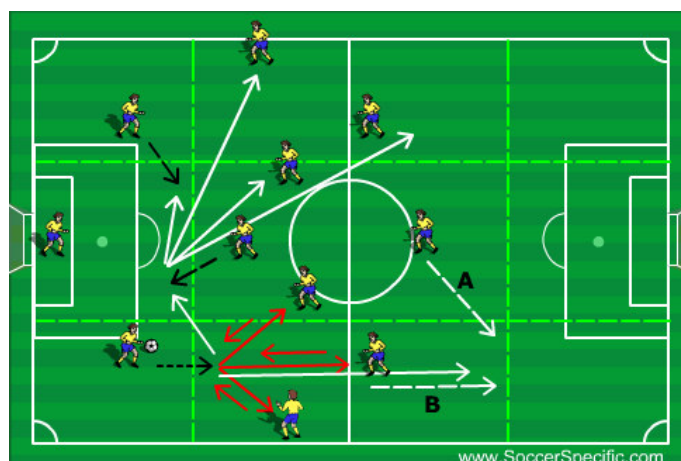


Figura 39 - Variação de jogo à largura/em profundidade através do médio defensivo

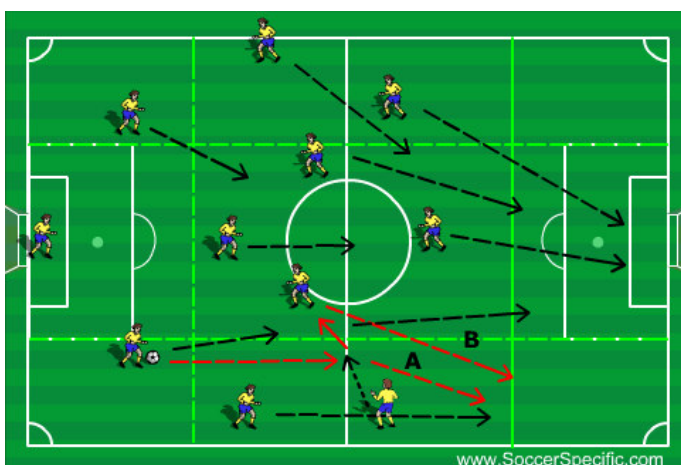


Figura 40 - Saída a partir de jogo interior com o ala (movimento interior) para rutura em profundidade do lateral (Somente concretizado na 2.ª competição disputada na época).

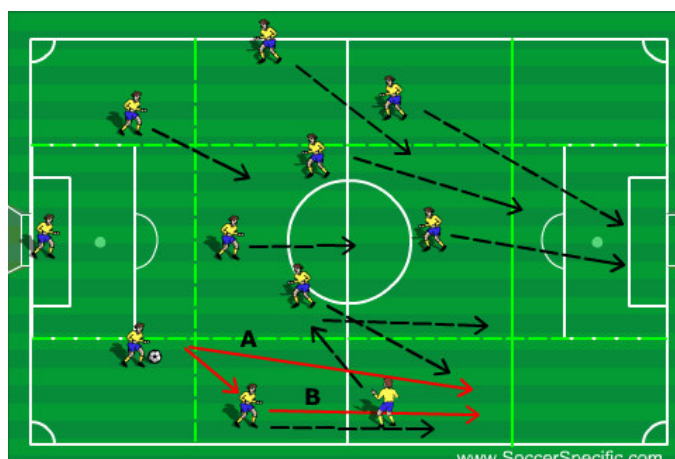


Figura 41 - Saída a partir de jogo interior com o ala (movimento interior) para rutura em profundidade do médio interior (Somente concretizado na 2.ª competição disputada na época)

Movimentações ofensivas padrão: (1) no início, essencialmente centradas na projeção da linha avançada em ataque rápido para, progressivamente, (2) potenciar maior participação dos laterais/médios interiores em movimentos de rutura (até este momento, sobretudo cobertura ofensiva/acompanhamento como 2.ª vaga ofensiva).

Conseguida com sucesso a ligação com o setor médio ou avançado em zonas mais intermédias do campo, há que trabalhar a conseqüente criação de situações de finalização (espaços/desequilíbrios para progressão/rutura do *nosso* jogo). Esta foi uma sub etapa ofensiva que só foi conseguida com o decurso da época e mediante a valia do adversário.

2.ª Etapa ofensiva – Criação de situações de finalização (sobre o setor médio ofensivo):

- ✓ Preferencialmente, procurando os corredores laterais como zona de progressão para se chegar à zona de finalização, não negligenciando, todavia, a pertinência pelo corredor central (interior da estrutura defensiva adversária). Conquista-se espaço para progredir a partir daí, impedindo ao adversário o ajustamento entretanto conseguido com um possível regresso aos corredores laterais, para acelerar/desequilibrar novamente, consoante a zona, verticalmente ou movimento interior.

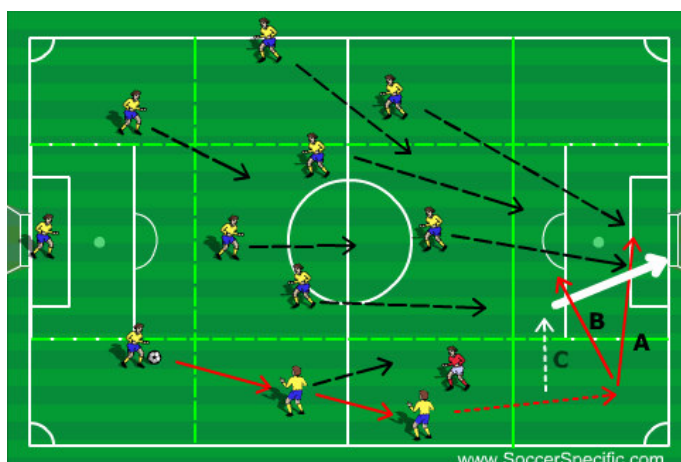
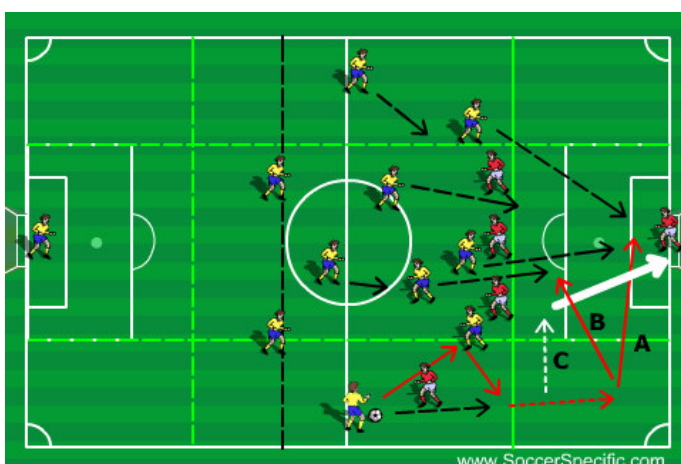


Figura 42 - Progressão individual dos alas (1x1, tirando partido da velocidade); para cruzamento (A), cobertura ofensiva (B) ou movimento interior para remate (C)

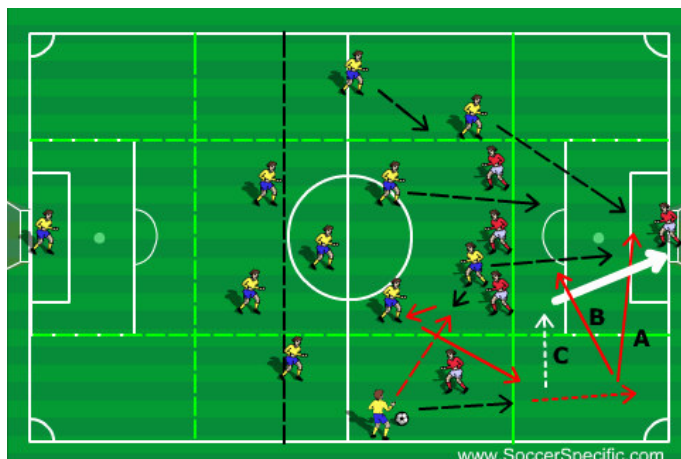
Para projeção do lateral após combinação direta com o ala (2x1)



Para projeção do ala após combinação direta (2x1) com o médio interior (1)/avançado (2)



Para projeção do ala após combinação indireta com o médio interior/avançado.



Para projeção do avançado após combinação direta entre o lateral e o médio interior (atrair para...)

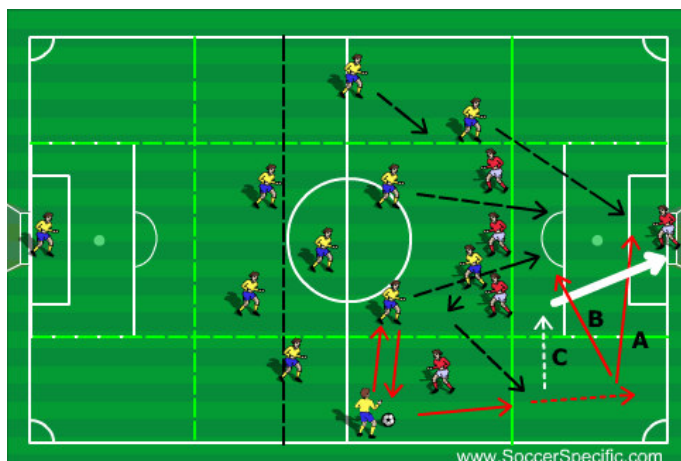


Figura 43 - Combinações 2x1 (lateral/ala) ou 3x2 (lateral/ala/médio interior); para cruzamento (A), cobertura ofensiva (B) ou movimento interior para remate (C)

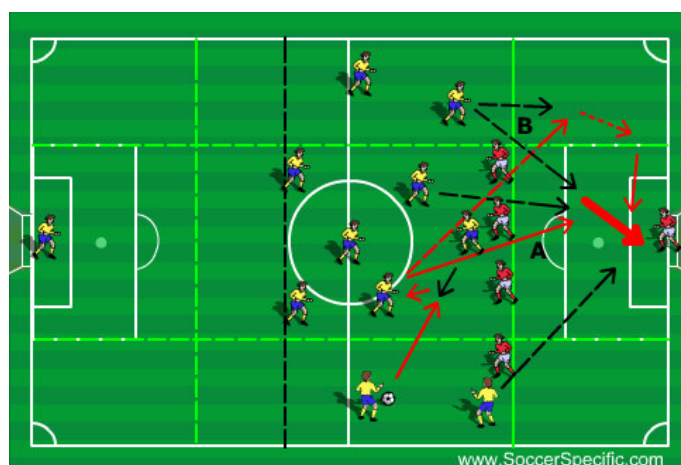


Figura 44 - Pelo corredor central, projeção frontal do médio interior/ala a partir de combinação direta com (o outro) médio interior/avançado (jogar de frente; atrair para ...)

A projeção dos médios interiores somente na 2.ª parte da época advindo do crescimento físico; até lá, sobretudo movimento de rutura do ala (vertical e diagonal).

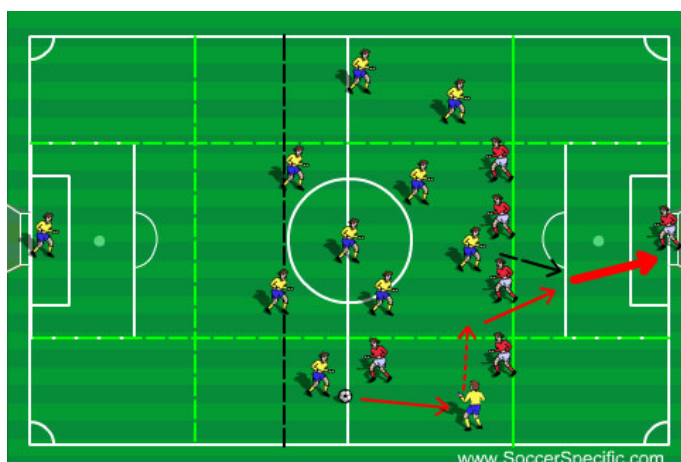
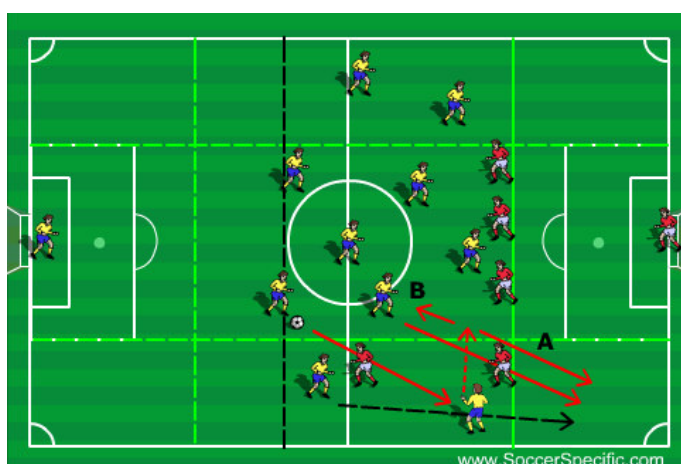


Figura 45 - A partir de movimento interior do ala, projeção frontal do mesmo/avançado pelo corredor central através de combinação direta/simples entre ambos



Figura 46 - Pelo corredor central, projeção frontal dos médios interiores através de combinação direta (de trás para a frente)

Overlap após movimento interior do ala ...



Crossover (desmarcação frontal por dentro) mediante combinação direta/indireta.

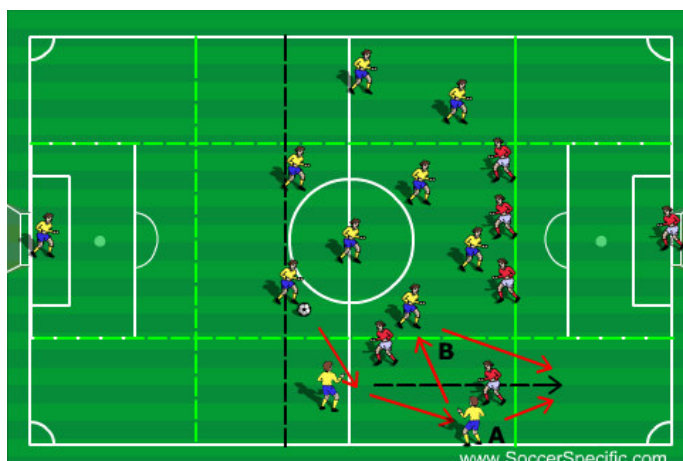


Figura 47 - Pelos corredores laterais, projeção frontal dos laterais em overlap/crossover

(Ambos, somente na 2.ª parte da época de forma mais regular decorrente do crescimento físico)

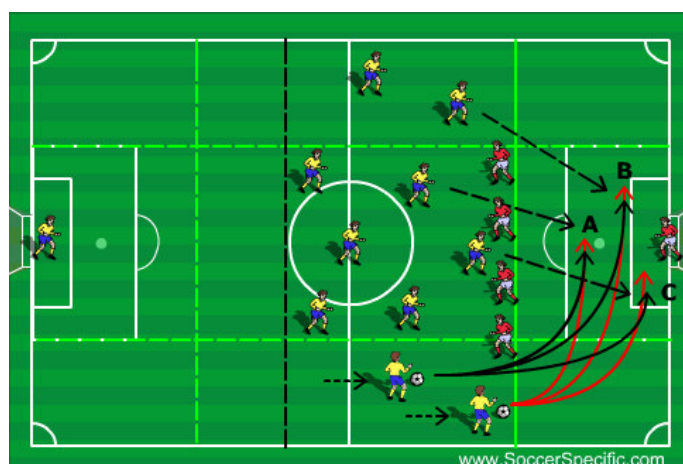


Figura 48 - Cruzamentos de referência a partir do setor médio ofensivo

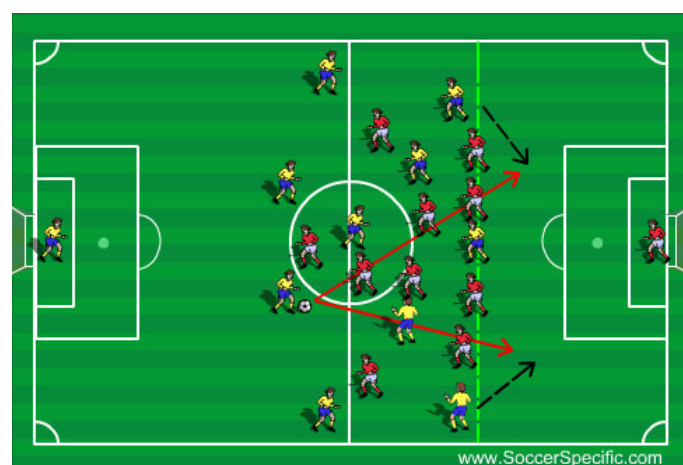


Figura 49 - Movimentos interiores de rutura/médios alas nas costas da defesa adversária

- ✓ Permanente cobertura/apoio ofensivo das linhas mais atrasadas tendo em vista a manutenção da posse de bola/variação, bem como preparação atempada à transição defensiva, através da gestão da distância espacial entre setores;
 - A ação dos quatro defesas e do médio defensivo:
 - No equilíbrio zonal da equipa;
 - Na gestão da profundidade defensiva da equipa;
 - Na capacidade de variar o jogo ofensivo (mais) em segurança.
 - A ação dos médios interiores:
 - Perante as *segundas bolas* (ressalto) e respetiva continuação/recuperação do processo ofensivo;
 - Na capacidade de variar o jogo ofensivo em espaço reduzido (em maior pressão);
- ✓ Permutas/compensações defensivas individuais atempadas dada a especificidade da equipa, libertando mais os avançados. Por exemplo: (1) os médios interiores, perante a projeção dos alas, devem condicionar rapidamente a transição ofensiva do adversário e (2) na saída do médio defensivo sobre o corredor lateral é necessário fechar o corredor central).

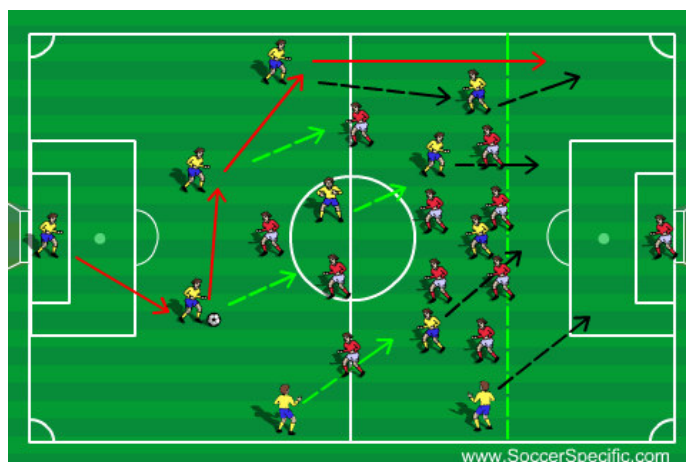


Figura 50 - Ajustamento ofensivo zonal dos centrais, lateral não envolvido e do médio defensivo

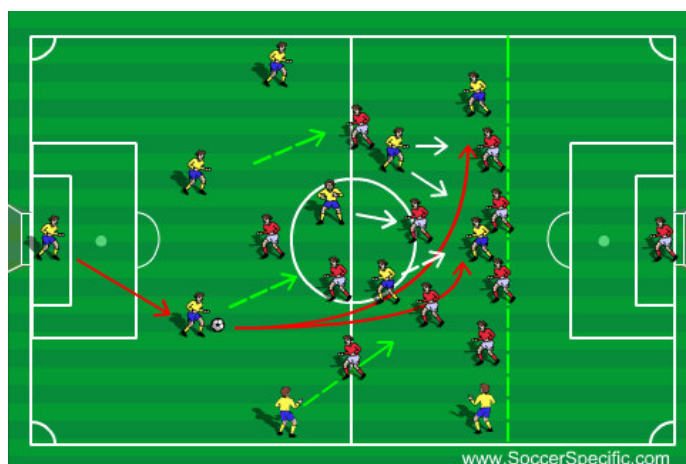


Figura 51 - Ação enérgica dos médios perante segundas bolas aquando de saída em profundidade dos defesas

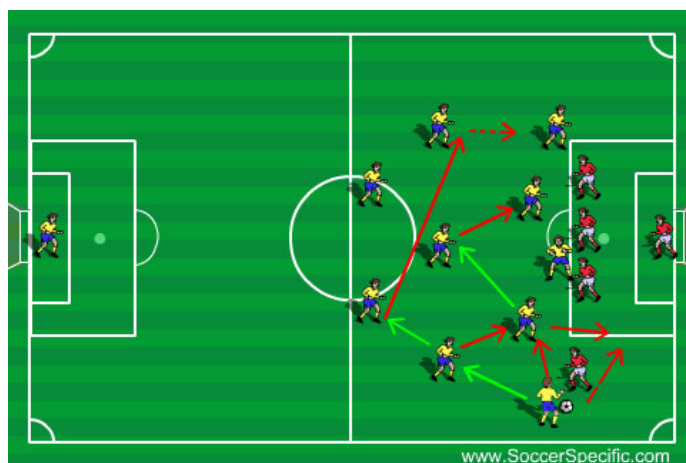


Figura 52 - Cobertura ofensiva atempada dos defesas/médios para possível variação de jogo

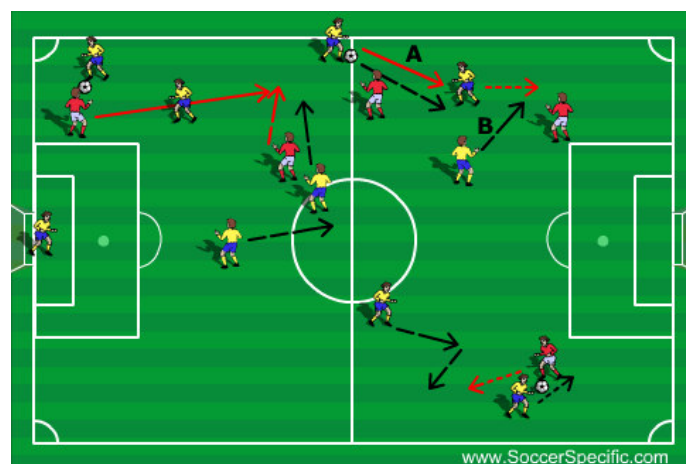


Figura 53 - Permutas/compensações defensivas individuais atempadas

Movimentações ofensivas padrão: vem na sequência do referido, (1) inicialmente mais em equilíbrio posicional (ajustamento para receber na respetiva posição/área de influência) e de forma constante, em detrimento de permutas de posições (estas foram mais instáveis no equilíbrio ofensivo da equipa e mais potenciadas a partir da 2.ª volta da 1.ª competição disputada).

Conseguida com sucesso a progressão e rutura da linha avançada/média sobre o setor da finalização, haverá uma conseqüente aceleração, agressividade e criatividade ofensiva para rematar e marcar golo.

3.ª Etapa ofensiva – Etapa da finalização (sobre o setor ofensivo)

- ✓ Alternância quanto à forma de criar/abordar as situações de finalização (cruzamentos, combinações, duelos):
 - Ocupação dos espaços de finalização definidos:
 - Preferencialmente cumpridas em função da posição assumida no sistema tático do momento. Liberdade, com responsabilidade, para trocarem de posições entre si se houver vantagem (leitura do contexto situacional);
 - Posicionamento ofensivo (inicialmente estabelecido):
 - 1.º Poste (avançado);
 - 2.º Poste (ala contrário ao desenrolar da ação);
 - Penálti (um médio interior);
 - Entrada da área (em cobertura ofensiva: um médio interior e lateral do lado da bola).
 - Tipo de cruzamentos:
 - Em cima da linha de fundo: passe atrasado para a cobertura ofensiva (linha do penalti; à entrada da área);
 - Próximo da linha de fundo: (1) mais exterior, propensão para o 1.º poste; (2) mais interior, propensão para o 2.º poste;

- Quando realizado dentro da área: (1) 2.º Poste ou (2) passe atrasado para a cobertura ofensiva (linha do penálti; à entrada da área);
- Sobre o setor médio ofensivo: para o espaço livre entre a linha defensiva e o GR (potencial incerteza entre os mesmos).

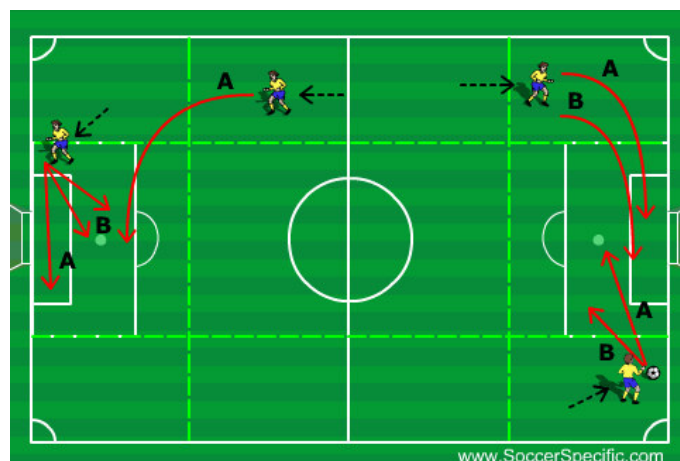


Figura 54 - Cruzamentos de referência a partir do setor ofensivo

A desejada alternância foi somente conseguida na 2.ª parte da época. Até lá, verificou-se uma maior propensão em culminar o processo ofensivo a partir de (1) cruzamentos/alas pelos corredores laterais e (2) rutura pelo corredor central/duelo 1x1, maioritariamente entre a linha avançada (velocidade/transição). Estas combinações, referidas anteriormente, foram sendo potenciadas progressivamente.

- ✓ Em equilíbrio ofensivo:
 - O médio defensivo e um médio interior na expectativa perante o movimento da bola (em ressalto, recuperando a posse ou remate à baliza);
 - O lateral que não participa deverá estar um pouco atrás e se não tiver marcações a efetuar deverá estar sempre preparado numa variação do centro do jogo para combinar com o ala ou ação 1x1 (2.ª vaga);
 - Os centrais deverão permanecer em vigilância/em marcação.



Figura 55 - Ocupação dos espaços de finalização/garantia de cobertura ofensiva

Esquemas táticos

1. Em termos ofensivos:

- ✓ Marcação de pontapés de canto variando entre saída longa/curta (mediante sinal) a partir do seguinte posicionamento-base inicial;

Durante a 1.ª competição:

- Um Jogador na zona da pequena área (pressionando o guarda-redes adversário);
- Dois jogadores na zona do penáلتi: um para atacar o 1.º poste e um para a cobertura ofensiva da zona do penáلتi (este último, é uma possível opção na variante saída curta);
- Dois jogadores recuados (consoante o entendimento entre ambos no momento: Um para atacar o 2.º poste; Um na gestão do "3.º poste");
- Um jogador à entrada da grande área;
- Dois jogadores defensivos sobre o corredor central;
- Um jogador lateral defensivo sobre o corredor (preparado para eventual participação em pontapé de canto curto.
- Variante 1: saída curta - Relação com defesa lateral;

- Variante 2: saída curta - Relação com o médio ofensivo;



Figura 56 - Pontapé de canto longo/curto durante 1.ª competição

Durante a 2.ª competição:

- Dois jogadores na zona central compreendida entre o início da grande área e a marca do penálti;
- Três jogadores ligeiramente recuados em relação aos anteriores, no sentido da rutura: atacar o 1.º poste, a zona do guarda-redes e o 2.º poste (analisado no momento: ultrapassando os primeiros que conferem cobertura ofensiva/segundas bolas/remate);
- Um jogador à entrada da grande área;
- Um jogador lateral defensivo sobre o corredor da marcação (preparado para eventual participação em pontapé de canto curto);

- Dois jogadores defensivos sobre o corredor central;
- Variante 1 saída curta: Relação com os médios interiores;
- Variante 2: saída curta: Relação com o lateral.



Figura 57 - Pontapé de canto longo/curto durante 2.ª competição

- ✓ Marcação de pontapés livres laterais/frontal, variando igualmente entre saída longa/curta (mediante sinal) a partir do seguinte posicionamento-base inicial:
 - Dois jogadores sobre a bola (de forma perpendicular na saída curta);
 - Um jogador na barreira (interior/em contacto/condicionar/bloquear; gestão das *segundas bolas*); na variante longa posicionado entre a bola e os jogadores mais avançados;

- Três jogadores recuados em equilíbrio ofensivo (assumindo o mais adiantado na variante longa, o médio defensivo, responsabilidade de execução, possibilitando a projeção do ala);
- Quatro jogadores à entrada da grande área tendo em vista a respetiva desmarcação para as zonas de finalização estabelecidas (cinco jogadores na variante longa advindo da projeção do ala);
- Variante 1: saída curta - em relação com o jogador da barreira;
- Variante 2: saída curta - em relação com o primeiro jogador à entrada da grande área;
- Variante 3: saída curta - em relação com um jogador recuado (aparecer e colocar/rematar).



Figura 58 - Livre lateral mais afastado da grande área através de saída longa



Figura 59 - Livre lateral mais afastado da grande área através de saída curta



Figura 60 - Livre frontal mais próximo da grande área através de saída longa



Figura 61 - Livre frontal mais próximo da grande área através de saída curta

✓ Lançamentos de linha lateral:

- Dentro do nosso meio campo defensivo, executados em segurança e direcionados em profundidade (ala/avançado);
- No meio campo adversário, maior propensão para trocas posicionais (médio interior/ala/avançado) de forma curta (em iniciativa; rápido entendimento entre quem executa e quem se desmarca: (1) em projeção (2) receber/devolver), devendo proporcionar cruzamento para zona de finalização quando próximo ou sob a mesma.

Em segurança posicional ...

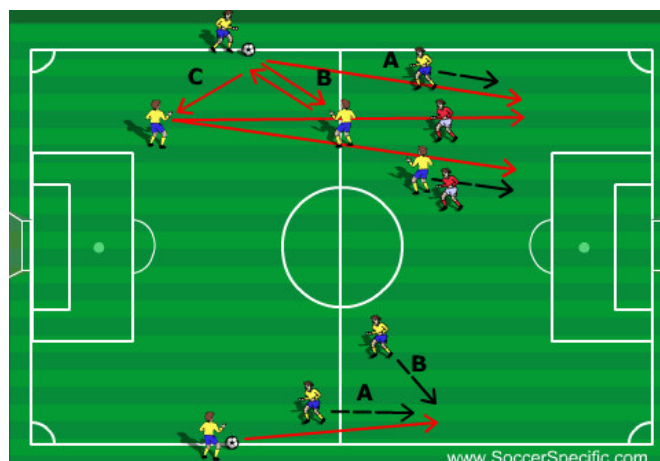


Figura 62 - Lançamentos de linha lateral no nosso meio campo defensivo

Em segurança posicional e a partir de permutas...

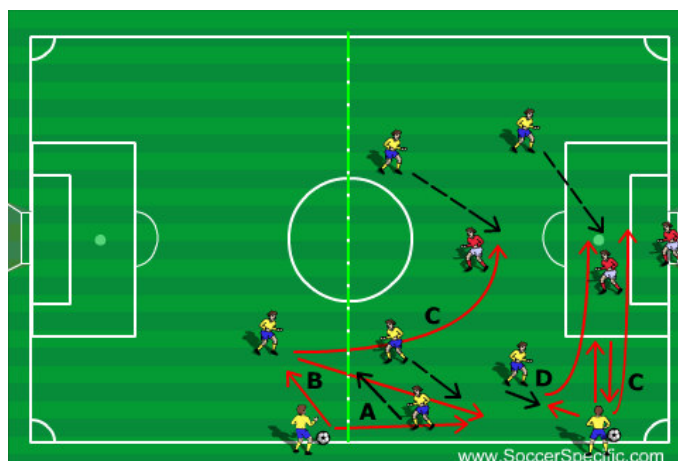


Figura 63 - Lançamentos de linha lateral no meio campo do adversário

1. Em termos defensivos:

- ✓ Perante a marcação de pontapés de canto, determinou-se o seguinte posicionamento-base inicial:
 - Um jogador em cada poste;
 - Um jogador frontal sobre a pequena área (gerir a saída curta);
 - 4 (ou 3) jogadores centrais sobre a linha da pequena área;
 - Um jogador na zona do penálti (dois dividindo o espaço);

- Um jogador mais adiantado sobre o lado da bola (gerir saída curta do adversário/para transição ofensiva);
- Um jogador mais avançado (gerindo a sua posição face à marcação do adversário);
- Transição ofensiva 1: Avançado;
- Transição ofensiva 2: Ala do lado da marcação;
- Transição ofensiva 3: Ala do lado contrário.

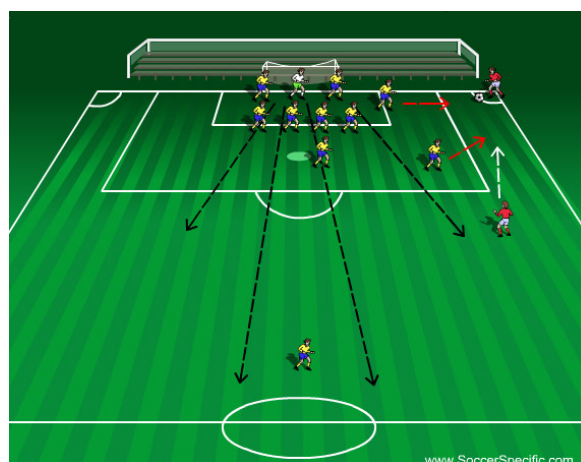


Figura 64 - Posicionamento defensivo perante os pontapés de canto do adversário

- ✓ Perante a marcação de pontapés livres laterais/frontal, definiu-se o seguinte posicionamento-base inicial:
 - Dois jogadores na barreira (ou apenas um, consoante a zona e o risco a ela associado), formada pelo ala/médio interior);
 - A linha defensiva a quatro, à entrada da grande área;
 - Dois jogadores mais adiantados em relação à anterior (reforçando; dividindo o espaço; médio defensivo/médio interior contrário);
 - Um jogador no lado contrário à barreira, entre a linha da mesma e os jogadores anteriores (ala; em equilíbrio/para transição);
 - Um jogador mais adiantado (avançado).



Figura 65 - Posicionamento defensivo perante a marcação de livre lateral do adversário



Figura 66 - Posicionamento defensivo perante a marcação de livre frontal do adversário

1.2. Definição de Objetivos

A criação da equipa de iniciados significou o reinício do futebol juvenil no clube, e dadas as características da equipa, a efetiva consumação do projeto foi considerada pela Coordenação Técnica como o grande objetivo desportivo estratégico a atingir na presente época 2014/2015, passando pelos seguintes pressupostos:

- ✓ Gestão desportiva e assunção de responsabilidades no universo clube, treinadores, jogadores e pais;
- ✓ Posicionamento formativo de relevo, no âmbito da AFS, ao nível de ensino e metodologia de treino desenvolvida;

- ✓ Imagem positiva e respetivas repercussões desportivas (recrutamento) e sociais (envolvimento da comunidade).

1.2.1. Objetivos da Intervenção Profissional

Em consonância, foram definidos os seguintes objetivos de intervenção profissional, enquanto treinador, para a época desportiva:

- ✓ Desenvolver o pensamento do jogo de forma estruturada em função de princípios, momentos e escalas de atuação, bem como todo um conjunto de competências de cariz multidisciplinar inerente ao processo de treino, competição e relações humanas;
- ✓ Conceptualizar, fundamentar e operacionalizar uma época desportiva inerente a uma diversificada vivenciação de etapas e respetiva documentação de suporte; Potenciar uma ideia de jogo a partir de uma metodologia de ensino à luz da inteligência específica de jogo como premissa norteadora;
- ✓ Avaliar e refletir progressivamente o processo ensino-aprendizagem dos jogadores, bem como a minha prática como treinador, procurando adaptar-me positivamente e de forma fundamentada, a partir do apoio do meu orientador, da Coordenação Técnica e da minha própria descoberta, treino a treino, jogo a jogo;
- ✓ Aprofundar conhecimentos no âmbito de uma equipa de futebol, em conjunto, treinador e jogadores: a organização do jogo, o processo de treino em si e a transferibilidade dos exercícios criados para a própria competição, a gestão tático-estratégica e emocional da competição em tempo útil e em benefício do grupo, a capacidade de resposta positiva perante a pressão exterior social, bem como perante a nossa (no nosso silêncio de treinador), em função de uma determinada forma de estar no futebol e no desporto em geral.

1.2.2. Objetivos a Atingir com a População Alvo

Junto dos jogadores/equipa, os objetivos gerais definidos em conjunto com a Coordenação Técnica da EASM (decorrente do objetivo estratégico), foram os seguintes:

- ✓ Desenvolvimento dos jogadores tanto ao nível tático-técnico como psicossocial, em função do modelo de jogo concetualizado, enquanto quadro mental de referência e de uma forma de viver o futebol em consonância com a cultura do clube (associada a uma ideia de jogo positiva);
- ✓ Potenciar jogadores mais instruídos e inteligentes para o jogo, não só em termos individuais como em termos coletivos, no sentido de serem capazes de tomar decisões em harmonia, em benefício da dinâmica global de jogo que pertencem;
- ✓ Inculcar um saber-estar perante o grupo e o clube, através da assimilação progressiva de princípios como o respeito pelo adversário, pelo árbitro, pelo treinador, pelos colegas ou por uma identidade existente;
- ✓ Promover o próprio desenvolvimento dos jogadores enquanto indivíduos, através da superação, do espírito de sacrifício, do trabalho, da motivação, da progressiva consciência de que a sua evolução também depende muito da sua iniciativa pessoal.

De índole competitiva pela AFS em função de um nível de desempenho gradual a alcançar no decorrer da época, associado a lugares classificativos (obtenção) e a confrontos perante adversários (*um antes e um depois em nosso benefício*; importante ao nível de capacidade de recrutamento na região), permitindo deste modo *focos* de fácil entendimento, decorrente do caminho evolutivo perspectivado para a equipa regulado por momentos competitivos (estes abordados aquando do modelo de treino):

- ✓ Inerente à 3ª Divisão - Série B Juniores C S15 (1.ª competição disputada, a duas voltas):
 - 1.º Desempenho inicial esperado após a 1.ª volta (1.º momento competitivo): tendo por base a prestação da equipa em contexto de treino e em jogos de preparação durante o período pré competitivo (cinco semanas de trabalho), bem como através de informação recolhida de adversários (comportamento na época desportiva anterior 2013/2014), de contactos efetuados junto de treinadores (colegas e “*adversários*”) e do “*nosso*” conhecimento próprio (experiência);
 - 2.º: Desempenho intermédio esperado após a 2.ª volta (respetiva conclusão/2.º momento competitivo): analisado a partir da prestação progressiva desenvolvida: avaliação tendo como comparação a 1.ª volta, *o antes e depois*;

- ✓ Inerente à 3ª Divisão Taça Complementar - Série B Juniores C S15 (2.ª competição disputada, a uma volta):
 - 3.º: Desempenho final esperado (3.º momento competitivo), enquanto consolidação de todo o processo de aprendizagem/jogo (caminho evolutivo).

Tabela 8 - Objetivos Competitivos estabelecidos no âmbito da AFS

Inerente à 3ª Divisão - Série B Juniores C S15		
1.º: Desempenho inicial (1.º momento competitivo)	Classificação à 1.ª volta: ficar nos primeiros cinco classificados;	Não concretizado (10.º classificado)
2.º: Desempenho intermédio (2.º momento competitivo)	Classificação final: ficar na metade superior da tabela (nos seis primeiros);	Não concretizado (7.º classificado)
	Atingir os 30 pontos;	Não concretizado (27 pontos)
	Perante os mesmos adversários, um antes e um depois em “ <i>nosso</i> ” benefício.	Concretizado Parcialmente 5 Derrotas (igual) 4 Vitórias (igual) Mais 2 Vitórias Zero derrotas

Inerente à 3ª Divisão Taça Complementar - Série B Juniores C S15

3.º: Desempenho final (3.º momento competitivo)	Classificação final: Ficar nos primeiros três classificados;	Concretizado (2.º classificado)
	Perante os mesmos adversários aquando da 1.ª competição, o reforço de um antes e de um depois em “ <i>nosso</i> ” benefício (enquanto confirmação);	Não concretizado 1 Empate e 2 derrotas (3 negativos) 1 Vitória (igual) Mais 1 Vitória
	Perante novos adversários, confrontos iniciais claramente diferentes dos ocorridos na 1.ª competição (independentemente da valia do adversário e do resultado obtido, naturalmente de preferência em “ <i>nosso</i> ” benefício).	Concretizado (3 jogos, 3 vitórias)

A partir da tabela 8 constata-se que a evolução competitiva desejada para a equipa, ao longo da época desportiva, com base nas duas competições disputadas, foi no cômputo geral concretizada. Especificamente após uma fase inicial de “*impacto*” competitivo (desempenho inicial), com uma modulação progressiva de uma desejada presença competitiva superior ou equiparada (desempenho intermédio e final) no contexto de valia a que se pertencia (3.ª divisão).

Importa ainda referir, que foram igualmente estipulados vários objetivos de realização pontuais orientados à tarefa, de cariz individual, muitas das vezes no próprio contexto de jogo (antes e ao intervalo), como forma de reforçar a motivação dos jogadores no sentido de solucionar e/ou incentivar uma determinada situação tático-estratégica do *nosso jogar*, como por exemplo:

- Valorização do médio defensivo na 1.ª fase de construção ofensiva;
- Valorização do marcador do pontapé de canto (lado esquerdo *versus* lado direito, em mútua competição e com foco na respetiva execução);
- Ou simplesmente realização de x remates à baliza por parte de determinado jogador (dada a sua posição-chave).

1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

Descrito e analisado o contexto do clube, o modelo de jogo concetualizado e os objetivos que se pretenderam alcançar junto da equipa, bem como os pessoais, enquanto treinador importa agora incidir na forma como o processo de treino foi operacionalizado, nomeadamente, a respetiva planificação estratégica.

Contactos desenvolvidos

Vários foram os contactos desenvolvidos durante o estágio, em função de inúmeros propósitos:

- ✓ Orientador de estágio que sempre revelou grande disponibilidade para esclarecimento de dúvidas à luz da sua experiência académica e profissional, recomendação de bibliografia, validação de trabalho regularmente produzido, etc.;

- ✓ Pela EASM, o Diretor Técnico e o Coordenador Técnico, destacando-se este último na partilha de conhecimento, com experiência profissional no âmbito do futebol juvenil em clubes de referência nacionais (Benfica e Sporting);
- ✓ Junto do contexto competitivo exterior: treinadores (amigos, conhecidos) e jogadores, buscando-se informação pertinente;
- ✓ No seio da equipa técnica, no treino, em competição ou simplesmente em amizade (por vezes em desacordo, mas sempre em cumplicidade);
- ✓ Junto dos *nossos* jogadores, atendendo à sua especificidade pessoal e desportiva (personalidade, relações, opiniões, talento);
- ✓ E, necessariamente, os pais, ouvindo e respeitando as suas opiniões, tendo sido realizada a 03/10/2014 (no microciclo n.º 5 de suporte ao início da 1.ª competição) uma reunião expositiva acerca da época/estágio, contando com a presença da Coordenação Técnica do clube, onde foram abordados os seguintes temas:
 - Processo de treino e competição (frequência, regras, direitos, deveres, assiduidade, contactos, etc.);
 - Objetivos (clube, equipa, jogadores e treinador);
 - O momento de transição do futebol de 7 para o futebol de 11 (especificidade);
 - Evolução prospetivada para a equipa (idade, valia, processo de recrutamento);
 - Competições a disputar no âmbito da AFS (divisão, série, adversários).

Desenvolvimento do programa propriamente dito

Modelo de Treino

Tendo em vista a operacionalização do modelo de jogo concetualizado foi definido um modelo de treino congruente e específico, em estreita relação com o contexto de prática ao nível de recursos, gestão e cultura desportiva (Oliveira, 2004; Castelo & Matos, 2006).

O microciclo foi a unidade de planeamento de referência, uma vez que são os jogos que permitem balizar o trabalho semanal desenvolvido, norteado pela prestação competitiva

alcançada no último jogo realizado, e a que se pretende alcançar no jogo seguinte mediante o estado da equipa no momento (Amieiro, Oliveira, Resende, & Barreto, 2006; Silva, 2008). Subentende-se a prestação alcançada nos jogos como um estado de aprendizagem evolutivo (ao invés de ser com base em rendimento), no decurso da época desportiva, advindo do contexto formativo em questão (futebol de formação/juvenil distrital).

Deste modo, a periodização do “*nosso*” jogar foi centrada na semana, tendo em conta a resposta dada, pelos jogadores e pela equipa na sua globalidade, nos treinos e jogos. Simplesmente trata-se de uma consciencialização de que a respetiva evolução faz-se progressivamente e de forma adaptada aos jogadores, influenciando a propensão do modelo de jogo a ministrar. Deste modo, os três períodos *ditos* tradicionais (pré-competitivo, competitivo e transitório) foram considerados somente no sentido da organização temporal das sessões de treino e da competição.

Contudo, tal não significa que não possa ser perspetivado à partida um determinado caminho evolutivo para a equipa, pelo contrário, acreditamos ser fundamental que isso aconteça por forma a minimizar o risco de a nossa intervenção resumir-se num mero jogo-a-jogo sucessivo, entre o ganhar e o perder, desprovido de qualquer sentido de aprendizagem/integração no jogo face às vicissitudes contextuais (algo particularmente sentido na Península de Setúbal, onde temos vindo a exercer a atividade de treinador, sendo poucos os clubes que possuem uma efetiva Coordenação Técnica com implementação de um modelo de jogo/modelo de treino).

Por conseguinte, a partir da avaliação da valia inicial da equipa e da sua potenciação nas competições a disputar (padrão de jogo e de talento existente; o *nosso* e dos *nostros* adversários), perspetivou-se, consciente e pragmaticamente, o referido caminho evolutivo para a mesma, que norteou a forma como os métodos de treino foram concetualizados e aplicados, indo assim ao encontro do entendimento de Castelo (2002) quanto à necessidade de um correto ajustamento entre o nível de capacidades dos jogadores e os objetivos que à partida se pretendem alcançar, mantendo-se, no entanto, inalterável a estrutura de trabalho conferida pelo microciclo padrão semanal (uma regularidade estável).

Significa também, que independentemente da forma como o contexto de prática se apresenta (com ou sem recursos, mais fácil ou mais difícil, com mais ou menos talento), nós treinadores temos o dever de proporcionar aos jovens futebolistas uma prática devidamente estruturada à luz das melhores práticas do treino desportivo. Para além disso, e muitíssimo importante, devemos ter uma presença competitiva motivadora, individual e grupal, capaz de potenciar um

desejo continuado de praticar a modalidade em superação, enquanto praticante, individualmente e em grupo.

Com base nesta ideia, mediante a avaliação inicial realizada dos jogadores e da equipa (após o primeiro mês de treinos) e relacionando-a com o modelo de jogo concetualizado, perspetivou-se o seguinte caminho evolutivo para a equipa:

➤ Durante o período pré-competitivo

Apresentação e potenciação dos princípios *macro* da forma jogar pretendida, incidindo mais ao nível da organização coletiva, introduzindo conceitos e entendimento comuns. Ocorreu também uma particular incidência ao nível dos princípios específicos do ataque e defesa, por forma a (1) potenciar o foco do *centro do jogo* (sempre presente) e a (2) aproximar os novos jogadores chegados à equipa/clube aos que tinham transitado dos infantis (metodologia EAS Moita em torno dos referidos princípios). Este foi um período igualmente importante no que toca à aquisição de rotinas e hábitos treino/competição (regras, comunicação, atitudes, etc.).

➤ Durante o período competitivo, subjacente à 1.ª Volta da 1.ª competição a disputar: 1.º momento competitivo.

Pragmaticamente, potenciação dos pontos fortes competitivos da equipa, no sentido de garantir rapidamente uma determinada presença motivadora perante a competição, da forma mais coesa possível, onde à partida (na fase inicial), perspetivava-se encontrar adversários mais fortes ou de igual valia, mas com outros tipos argumentos (com mais experiência, maior número de jogadores de 2.º ano, etc. e que, conscientemente, perante alguns, só mesmo pela melhor prestação possível), particularmente no que diz respeito à relação organização defensiva/transição ofensiva (ataque rápido/contra-ataque), para aos poucos, nos momentos competitivos seguintes, incidir-se na aprendizagem do jogo de uma forma mais transversal.

Perante a grande heterogeneidade desportiva, ao nível de experiência e de origem, era necessário promover uma prática tático-técnica diversificada (e, por arrastamento, motora, fisiológica e psicológica), associada à *recuperação de um certo tempo perdido de uma não prática* decorrente do método tradicional (infelizmente, ainda bem presente na nossa realidade desportiva) ou da própria modalidade (ambas, fortemente sentidas por exemplo no que toca a resistência específica). Ou seja, é preciso procurar potenciar a multilateralidade da equipa enquanto suporte decisivo à aprendizagem do jogo, nomeadamente através de jogos reduzidos

e condicionados e respetiva ocorrência de inúmeras decisões em regime (pelas dimensões de rendimento).

Início da decomposição do modelo de jogo à escala *meso* e *micro*, ou seja, ao nível setorial e individual respetivamente, sobretudo defensivo uma vez que se perspetiva neste momento competitivo (1) inúmeras situações de equipa *partida* (advindo do fator físico/dimensão do espaço de jogo) bem como (2) um estado continuado nos jogos em organização defensiva. Ao nível ofensivo, verificava-se o favorecimento do momento de transição defesa-ataque em ataque rápido e contra-ataque pelos corredores laterais. Esta organização ofensiva foi trabalhada sobretudo a partir da fase de construção (1.ª e 2.ª fase), no sentido de atrair o adversário para o conseqüente desenrolar e privilegiando, globalmente e acima de tudo, uma boa organização posicional/área de influência (antevendo a transição ataque – defesa).

Perante um plantel reduzido e posições pouco conseguidas, houve um elevado recurso à polivalência de posições entre os jogadores (algo que as substituições durante os jogos também impunham), polivalência esta regularmente potenciada no treino nas seguintes relações adjacentes: laterais/alas; centrais/médio defensivo; médio defensivo/médios interiores; médios interiores/avançado.

- Durante o período competitivo subjacente à 2.ª volta da 1.ª competição a disputar: 2.º momento competitivo.

Progressivamente mais centrado no nível *meso* setorial/intersetorial, por exemplo, na relação ofensiva/defensiva da linha defensiva a quatro, com o médio defensivo e este com os médios interiores, etc., como também no momento de organização ofensiva em si mesmo (em maior propensão, acompanhando a evolução posicional dos jogadores e o seu crescimento físico/maturação), mas sem negligenciar necessariamente a transição ofensiva, enquanto ponto forte ofensivo da equipa. De forma associada, houve uma potenciação dos conceitos relacionais: curto/longo, fora/dentro inerentes ao sistema de jogo principal (1:4:3:3), bem como um aprofundamento/clarificação da missão individual de cada um na equipa (quem desequilibra/quem equilibra).

De acrescentar que aconteceu uma progressiva alteração do pendor da prática motora/decisiva, em função de uma maior seletividade perante o foco a potenciar, não significando isto uma prática menos diversificada, pelo contrário, apenas mais centrada na respetiva concretização (em maior frequência).

Por sua vez, a introdução do fator tático-estratégico, decorrente do conhecimento obtido dos adversários na 1.ª volta competitiva (pontos fortes e pontos a explorar), permitiu também balizar melhor a preparação de determinados aspetos evolutivos face à frequência de padrões de jogo (dos mesmos e na competição, por exemplo, e pegando novamente na relação linha defensiva a quatro/médio defensivo, o respetivo comportamento perante ataque direto).

- Durante o período competitivo, na 2.ª competição a disputar: 3.º momento competitivo.

Consolidação da *nossa* forma de jogar na *nossa* realidade competitiva (aquilo que alcançamos e o que somos), em superação individual e coletiva (também pelo resultado), através da implementação de uma seleção específica de exercícios (nomeadamente, competitivos/regulamentares que são mais aproximados à realidade do jogo, mantendo-se presente, todavia, o recurso a determinadas condicionantes estruturais, como as áreas de influência) e a respetiva relação/aplicação (por exemplo, os padronizados, em regime de finalização, na parte preparatória das sessões).

Materialização do processo ofensivo da equipa tanto ao nível de transição como em organização, revelando-se aqui uma outra capacidade de circular a bola, quer pelo nosso setor médio defensivo, quer pelo meio-campo adversário (para sair em ataque rápido, em combinações, necessariamente tirando partido da velocidade dos nossos avançados). Perante um posicionamento mais adiantado, o grupo deve estar equilibrado no terreno em organização defensiva (procurando ganhar a bola mais cedo e controlando o espaço cedido nas costas).

Decorrente da compreensão e aprofundamento do fator estratégico do jogo (introduzido no momento competitivo anterior) há que potenciar determinados comportamentos ofensivos de maior exigência (concentração e repetição perante o sistema de jogo adversário) por forma a explorar as fragilidades dos nossos adversários com mais sentido (com alguns seria o 3.º jogo a disputar).

Uma prova, tal como perspetivado, que revelou a elevação da valia competitiva da equipa no contexto competitivo em causa (e que a parte final da 2.ª volta da 1.ª competição já deixava antever), tendo a equipa sido recompensada com a obtenção do 2.º lugar. Verificou-se, sobretudo, um *antes* e um *depois* evolutivo de acordo com as características e vicissitudes da equipa (valia inicial, características, fragilidades, potencialidades, personalidades, contexto familiar e escolar, contexto de treino e competitivo) e que o modelo de treino teve em conta.

O Microciclo Padrão Semanal

Iniciando a época desportiva a 01 de Setembro de 2014 (até 30 de Junho de 2015), o microciclo semanal de treino foi regularmente constituído por três sessões (à 3.ª, 4.ª e 6.ª Feira) e um jogo competitivo ao Domingo, conferindo deste modo três folgas (à 5.ª Feira e no dia antes e após competição), ou seja, em função de um único momento semanal competitivo.

Este padrão semanal de treino foi igualmente aplicado durante o período pré-competitivo devido ao espaço disponível e só foi alterado durante o período competitivo em situações de antecipação de jogos para sábado (ocorrido por três vezes, alterando os treinos para 3.ª, 4.ª e 5.ª Feira) e nas respetivas paragens regulamentares decorrentes de quadras festivas (Natal, Carnaval e Páscoa), reduzindo para dois treinos, normalmente à 3.ª e 5.ª ou 6.ª Feira e efetiva pausa competitiva no fim de semana. Esta estrutura foi assumida como padrão no período de transição, mas contendo jogo (particular ou torneio).

A equipa técnica procurou sempre valorizar junto dos jovens jogadores a necessidade de estes gerirem com responsabilidade a sua prática desportiva com a vida familiar (comportamento) e escolar (aproveitamento) de forma a garantir uma participação assídua nos treinos e jogos, simplesmente porque o futebol é um desporto coletivo (entendimento que por vezes os seus pais não possuem). Assim, os técnicos motivavam os jogadores a compensarem eventuais faltas aos treinos através do escalão dos infantis (caso fosse possível) de modo a perfazerem os três treinos semanais.

Cada sessão de treino durava sessenta (60) minutos, entre as 20 e as 21 horas, início normalmente influenciado pela cedência do respetivo espaço, podendo estender-se variavelmente um pouco mais além do estipulado, por forma a compensar.

A conceção de exercícios, e com base na taxonomia de Castelo (2006), traduziu-se na aplicação preferencial de exercícios de índole competitiva, competitividade esta igualmente imposta pelo referido reduzido tempo de treino disponível (somente 60') e pela forma como o espaço nos era facultado, a partir de dois momentos encadeados: (1.º) um quarto de campo nos primeiros 30' e (2.º) e posterior alargamento para meio campo nos segundos 30' seguintes (à medida que as equipas iam saindo). No treino de 6.ª Feira, a transição não se apresentava contígua (embora permitisse ter, no lado contrário, um meio-campo de futebol de 11).

Inevitavelmente, esta lógica espacial influenciou na forma de conceber os exercícios e implicou a criação de cenários representativos do nosso modelo de jogo perante a competição, fazendo com que as suas condicionantes estruturais assumissem uma importante valorização metodológica, nomeadamente o espaço ao nível de delimitação (proporcionalmente, setores e corredores sempre presentes) e dinâmica interna (interdição, cedência, valorização, etc.) no intuito de criar as relações de força pretendidas (superioridade, igualdade e inferioridade numérica) em torno dos princípios de jogo a potenciar (subjacente à relação foco principal / secundário) pelas dimensões de rendimento (em regime), ou seja, *como no jogo*.

Cenários estes que, consoante o grau de facilidade/dificuldade com que eram interiorizados pela equipa, influenciaram a natureza dos exercícios, isto é, de conceção mais fechada (sem oposição, mais estável e previsível) ou mais aberta (com oposição, mais variável e imprevisível). Este binómio teve de ser gerido mediante a valia específica de cada jogador, embora tenham prevalecido os cenários de conceção mais aberta devido à utilização dos jogos reduzidos e condicionados (os primeiros mais ao nível da introdução dos conteúdos a desenvolver) a partir de diferentes configurações do espaço (comprimento/largura), número de jogadores envolvidos (centro e fora do centro de jogo) e respetivas condicionantes estruturais (propensão comportamental perante um determinado foco).

De acrescentar ainda que a instrução dos jogadores (exposição, demonstração e *feedback*) foi sempre realizada de um modo particularmente específico, por forma a reforçar a visualização dos temas por parte de cada um, minimizando muitas das vezes a configuração do espaço de treino disponível (por vezes, não concordante com o referido foco).

Deste modo, este foi um contexto global de prática que nos obrigou, desde o primeiro dia de treinos, a refletir sistematicamente sobre os melhores meios e métodos de treino que operacionalizassem o *jogar* pretendido, no sentido do caminho evolutivo referido antes, em prol de uma elevação desportiva e competitiva dos jogadores e da equipa ao longo da época.

Importa mencionar também que a essa evolução perspetivada não implicou qualquer tipo de alteração na estrutura do trabalho semanal a desenvolver, pelo contrário, a estrutura concebida permaneceu estável em função de uma propensão aquisitiva global dos momentos do jogo, variando somente a natureza dos métodos de treino aplicados (abordagem, propensão, condicionantes estruturais).

Tabela 9 - Microciclo Padrão Semanal

Dia Estrutura	2.ª F	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª F	6.ª Feira	Sáb.	Dom.	
Caminho evolutivo perspetivado	Momento competitivo O jogo anterior O jogo seguinte Momento da equipa							
Modelo de jogo	Foco (principal/secundário) a potenciar (princípios) Propensão: mais defensiva ou mais ofensiva							
Momentos de jogo Métodos de treino (Toponímia Castelo (2006))	Folga (recuperação pós competição)	Análise da semana;						
		Meso/micro princípios;						
		Ativação inicial Flexibilidade dinâmica;	Mesoprincípios			Macro/meso/micro princípios		
		Organização individual/grupal; Relação com bola: Finalização*: Individual/a partir de combinação tática; MPB;	Ativação inicial, Flexibilidade dinâmica Coordenação motora			Ativação inicial, Flexibilidade dinâmica Coordenação motora / Velocidade		
		Organização setorial/individual: Meta-especializado ou setorial;	Transições (ofensiva/defensiva): MPB ou Meta-especializado;			Organização individual/grupal Velocidade específica: Meta-especializado;		
		Organização coletiva: Prática de jogo;	Organização setorial e inter-setorial: Setorial;			Organização intersetorial: Padronizado/ Setorial;		
		Finalização: Individual/a partir de combinação tática (MPB no 2.º exercício);	Penáltis;			Organização coletiva: Prática de jogo;		
	Flexibilidade estática.	Força média e Flexibilidade estática.			Situações de bola fixas;			
Complexidade		Reduzida/moderada	Elevada					
Dimensão do espaço		Menor/médio	Menor/médio		Moderada			
Regime de carga		Resistência	Força e resistência		Maior; Aproximado ao regulamentar			
Intensidade (relativa)		Menor	Maior		Velocidade e resistência			
Duração da sessão		60'	60'		Menor			
					60'		70'	
Nota: * Consoante a densidade de jogadores/familiares no recinto (campo/em redor)/Em segurança								

Assim, o trabalho semanal desenvolvido traduziu-se num conjunto de regularidades proporcionalmente desenvolvidas ao longo da época desportiva (padrão), subjacente a um determinado foco relacional a potenciar (principal/secundário) de forma sistémica pelos quatro momentos do jogo. Especificamente:

- 2.ª Feira: Dia de folga (recuperação pós-competição).

Entendeu-se dar folga aos jogadores à 2.ª Feira (inicialmente prevista para 3.ª Feira devido à gestão do espaço de treino entre os escalões do clube) porque se constatou, após os dois primeiros jogos de treino realizados no período pré-competitivo, uma incapacidade dos jogadores em recuperar psicologicamente para treinar no dia seguinte à competição (desconcentração), o que mereceu prontamente a concordância da Coordenação Técnica.

- 3.ª Feira: Introdução do *jogar*

O treino de 3.ª Feira passava pela introdução do foco principal do modelo de jogo a potenciar durante a semana, tendo em linha de conta a prestação competitiva realizada, bem como o adversário seguinte. Este foco era realizado através de exercícios de complexidade tático-técnica reduzida, em regime de resistência, e de forma a que a sua conceção (tempo e condicionantes estruturais) potenciase intensidades mais baixas (relativas). Devido ao facto de treinarmos somente três vezes por semana, não nos detivemos apenas na recuperação física e psicológica pós-competição.

Procurou-se sempre realizar no balneário com os jogadores uma breve análise do último jogo (não mais de 10 minutos), mais expositiva do que partilhada, uma vez que este também era ocupado por outras equipas do clube (entrada e saída). Deste modo, centrámos a mesma aquando da exposição inicial dos exercícios (em relação ao cenário criado), de forma individual ou em grupo (o que acontecia regularmente com os jogadores mais influentes da equipa, também os mais interessados).

Após uma primeira ativação inicial, começavam os exercícios: (1.º) valorização da relação jogador/bola, particularmente a partir de exercícios de (2.º) finalização individual/combinções (diretas e/ou indiretas; com ou sem oposição) ou de manutenção da posse de bola (alternando entre si consoante o foco do treino), conferindo aos mesmos os objetivos pretendidos com os descontextualizados, por forma a maximizar o tempo útil de treino (somente 60').

Referir também que a finalização, nestes momentos de treino, estava dependente da avaliação que realizávamos no que diz respeito à sua execução em segurança, com base na densidade existente dos escalões de formação, pelo espaço de treino e/ou familiares (posicionados em redor). Caso chegássemos à conclusão de que era inseguro, optávamos pela manutenção da posse de bola.

Seguia-se (3.º) um jogo reduzido e condicionado meta-especializado ou setorial, tendo um maior envolvimento da parte dos jogadores que jogaram menos no último jogo através das respetivas condicionantes estruturais (por exemplo, responsáveis pela transição entre setores mediante passe ou em condução).

O aumento do espaço de treino no 2.º momento da sessão (para o meio-campo de futebol de 11) traduzia-se num (4.º) segundo jogo reduzido e condicionado (prática do jogo: na maior parte das vezes a partir do anterior, por forma a não se perder tempo de treino), mais ao nível regulamentar (por exemplo: golo marcado, precedido de determinada ação, vale por dois) para concluir de forma livre (importante em termos motivacionais).

Caso a manutenção da posse de bola tivesse sido aplicada como prolongamento da ativação inicial (2.º exercício), então na parte final desta sessão, se já tivéssemos (finalmente) disponibilidade de espaço e de balizas (para além da de futebol de 11, mais uma de futebol de 7), realizávamos finalização (individual/a partir de combinação), normalmente através da divisão da equipa em dois grupos, de forma a incrementar nos jogadores a execução desta competência.

Para concluir, (6.º) exercício de flexibilidade estática (5’).

➤ 4.ª Feira: Desenvolvimento do *jogar*

Esta é a sessão de treino mais intensa da semana graças ao aumento da complexidade tático-técnica dos exercícios e ao respetivo dispêndio físico e psicológico. Conjugava transições (ofensiva e defensiva) à organização setorial e intersetorial da equipa, em regime de força e resistência (diferenciando-se proporcionalmente no decurso dos mesmos/pela sessão), em espaço reduzido e a partir das respetivas condicionantes estruturais. Assim, desencadeava inúmeras acelerações, travagens, mudanças de direção, mudanças de atitude e decisões, decorrentes do foco potenciado e causava uma importante valorização ao nível de zonas de pressão defensivas/referenciais de pressão (má receção, mau passe, etc.).

Por ter sido também a sessão de treino específico para os guarda-redes, até à respetiva incorporação (2.º momento do 3.º exercício), o treino assentava na utilização de minibalizes, preferencialmente, seis (3+3) por forma a potenciar comportamentos zonais (ocupação sobre dois corredores).

À (1.ª) ativação inicial da sessão conjugava-se um exercício de coordenação motora, tendo em vista as exigências motoras específicas da sessão de treino (as referidas mudanças de direção, travagens, etc.).

Em função do foco da sessão, no que diz respeito às transições (ofensiva e defensiva), procedia-se a um 2.º exercício: (1) manutenção da posse de bola (onde foram criadas inúmeras configurações: apoios internos e/ou externos, ida obrigatória aos três corredores, etc.), para mediante o sucesso na tarefa, transitar em ataque rápido/recuperação defensiva; (2) meta-especializados, potenciando as missões individuais/área de influência nesse sentido (relações de força: 1x1; 2x2; 2x1; 1x2, etc.).

Deste modo, a manutenção da posse bola (circulação) foi sempre direcionada à finalização (enquanto meio para alcançar um fim). Na 1.ª volta da 1.ª competição disputada, houve um favorecimento dos meta-especializados, particularmente através de vagas (repetições, por vezes a partir de obstáculos, estendendo-se temporalmente consoante a valia demonstrada), valorizando por vezes relações grupais (por exemplo: avançado e alas *versus* defesas centrais e médio defensivo) ou a polivalência na equipa (entre posição inicial ofensiva/defensiva).

A partir do anterior, passava-se para um (3.º) exercício valorizando a (1) articulação setorial e/ou (2) intersetorial da equipa (defensiva/ofensiva). Por exemplo, perante ataque posicional, o comportamento setorial da linha defensiva (a 4) e do médio defensivo respetivamente (em inferioridade numérica) passava consequentemente para transição ofensiva através dos laterais (em progressão para o setor adjacente), mediante apoio central dos médios interiores ou rutura do avançado (sobre o corredor lateral). Através da incorporação dos guarda-redes no exercício, (4.º) prática de jogo (valorização do golo/objetivo e respetiva forma/processo).

Acompanhando a evolução dos jogadores no decurso da época (crescimento físico e perante o jogo), o binómio transições/circulação foi sendo orientado em favor do segundo, favorecendo-se, assim, um momento de organização ofensiva mais elaborada (associado à articulação setorial e intersetorial da equipa).

Para no final, num espírito descontraído, (5.º) marcação de grandes penalidades conjugado com força média, seguindo-se flexibilidade estática.

➤ 5.ª Feira: Dia de folga (recuperação a meio da semana)

Como referimos anteriormente, este dia por vezes funcionava como dia de treino no escalão de infantis, por forma a compensar alguma eventual falta aos anteriores (se fosse possível).

➤ 6.ª Feira: Consolidação do *jogar*

Sessão de treino menos intensa em relação à de 4.ª Feira. Após a (1.º) ativação inicial, um exercício visando velocidade/coordenação motora de forma analítica (enquanto prolongamento do anterior), reagindo/acelerando perante diferentes estímulos (sinal, perante decisão do adversário, etc.; frontal, *zig zag*, etc.), em ambiente lúdico-competitivo (por exemplo, estafeta), iniciado, (na maioria das vezes), no espaço afeto à sessão que se encontrasse livre.

Seguindo-se um (2.º) um jogo reduzido condicionado ou livre a partir de duelos sucessivos (1x1; 2x2; 3x3) em regime de velocidade específica, promovendo-se inúmeras saídas explosivas, combinações e finalização (de curta duração), muitas vezes privilegiando determinadas relações entre jogadores (defensivas e ofensivas, por exemplo, lateral/ala), *exagerando-se* por vezes nas respetivas posições de saída (em resiliência, à superação).

Posteriormente, centrado na organização intersetorial e coletiva da equipa e assente no onze inicial perspetivado para o jogo seguinte (total ou parcial), (3.º) um exercício setorial associado a circulações táticas em contexto tático e (4.º) um exercício competitivo *dito* formal (prática de jogo), ambos com exigência espacial mais próxima da competição (regulamentar).

No que diz respeito à relação estabelecida entre setorial/circulações táticas, tal deveu-se ao pouco aproveitamento retirado nestas últimas, quando realizadas sem oposição (por motivos motivacionais e disciplinares), optando-se antes por um jogo reduzido (meio-campo à largura, regulamentar ou aproximado) numa lógica intersetorial (em estreita relação com o 3.º exercício da sessão de 4.ª feira) e que permitisse a respetiva ocorrência através da manipulação da condicionante superioridade/inferioridade numérica pelos corredores (por exemplo, 4x2, favorecendo claramente uma equipa).

Relativamente à organização coletiva de jogo, neste dia realizada como o tradicional jogo formal de *campo inteiro* (culturalmente valorizado na nossa realidade desportiva), mediante o número

de jogadores presentes na sessão, foi balizado no máximo pelo limite mais afastado do grande círculo central (baliza de futebol 7) em relação a uma baliza de futebol de 11, colocando em prática o que foi trabalhado durante a semana, centrando-se a nossa intervenção na respetiva correção, ou simplesmente, no deixar *rolar* (também importante).

Seguia-se a potenciação de (5.º) situações fixas de jogo consoante a pertinência do momento (marcação de livres e pontapés de canto), particularmente os de execução direta para a grande área visto revelarem-se com o decorrer da época um ponto forte ofensivo da equipa. Defensivamente, também mereceram considerável atenção.

Por fim, (6.º) um exercício de flexibilidade estática, onde se fazia um balanço da semana de trabalho, discutia-se sobre situações a gerir (lesões, transporte para o jogo, etc.) e tratava-se da convocatória.

➤ Sábado: Folga (recuperação pré-competição)

Objetivo por vezes não cumprido cabalmente por parte dos jogadores (e tudo se revela em jogo...).

➤ Domingo: Competição

Um momento de ligação entre a semana de trabalho desenvolvida e a competição que se vai iniciar e, como tal, merecedor de uma abordagem específica. Infelizmente no nosso âmbito desportivo, dependente das vicissitudes contextuais (espaço e tempo para realizar) esta questão repercute-se necessariamente junto dos jogadores ao nível de concentração.

A ativação inicial (1.º) era composta por (1) um exercício de mobilização geral (10') para depois (2) executarem entre si (a pares) um conjunto de ações motoras com bola (passe, receção, cabeceamento, condução de bola em progressão e proteção), seguindo-se (3) flexibilidade dinâmica.

Posteriormente, (2.º) um exercício de passe em sistema de jogo através de duas equipas sinalizadas para o efeito, cada uma com bola, num primeiro momento (5'), circulando-a entre si com a condicionante de nunca a poderem direcionar para o mesmo espaço de jogo, de modo a fazê-la circular, após uma breve pausa coletiva, com base nos movimentos ofensivos padrão trabalhados (5'), pelos corredores (lateral e central, construção apoiada ou longa), tendo a linha de meio campo como referência. Este foi um exercício que se revelou importantíssimo na 1.ª

competição disputada, na medida em que permitia calibrar as posições dos jogadores (área de influência/distâncias), sobretudo para os menos experientes.

Passe em sistema de jogo



- 1.º Momento: Relações posicionais;
- 2.º Momento: Combinações padrão;
- Duas bolas em simultâneo; impossibilidade de fazê-las coincidir no mesmo corredor (temporização);
- Integração dos jogadores suplentes;
- GR em aquecimento específico (de base);

Figura 67 - 2.º Exercício de aquecimento perante a competição: Descontextualizado

Consequente transição para (3.º) um jogo condicionado entre a equipa titular (em sistema) e os restantes jogadores (equipa em inferioridade numérica), cada uma subjacente a três minibalizas (através dos sinalizadores enquanto linha de meta), valorizando num primeiro momento o posicionamento defensivo da equipa (3') para depois dar-se destaque ao ofensivo (3'). Este último já incorporando o guarda-redes (na baliza de futebol 11) após o respetivo aquecimento. Deste modo, todos os jogadores convocados participavam.

Prática de jogo condicionado



- ✓ 1.º Momento: Organização defensiva;
- ✓ 8x7* sobre minibalizas (3x3);
- ✓ GR em aquecimento específico (cruzamentos).

Prática de jogo livre



- ✓ 2.º Momento: Organização ofensiva;
 - ✓ 8x7*+GR sobre a baliza de futebol de 11.
- * Variável consoante o número de convocados

Figura 68 - 3.º Exercício de aquecimento perante a competição: Prática de Jogo

Em caso de impossibilidade de aplicar o padrão de aquecimento descrito, este ficava-se pela mobilização geral, ações motoras com bola, flexibilidade dinâmica, velocidade e adaptação possível a um jogo reduzido entre duas equipas.

Importa ainda referir que à estabilidade do modelo de treino operacionalizado, conferiu-se um grande dinamismo ao nível da conceção criativa de exercícios, procurando-se assim uma prática variável e motivadora em consonância com as idades em questão.

1.4. Processo de Avaliação e Controlo

Processo de Avaliação do Cumprimento de Objetivos

Os objetivos definidos no estágio (alínea 1.2. Definição de objetivos) foram, no nosso entendimento, largamente alcançados quer junto dos jogadores (população-alvo), quer enquanto treinador (intervenção profissional), balizados pelo reinício do futebol juvenil no clube (objetivo estratégico), em estreita relação com o contexto de prática ao nível de recursos e de constrangimentos.

Relativamente aos jogadores e à equipa no geral, conseguiu-se uma considerável evolução tático-técnica dos mesmos com base nos modelos de jogo/treino potenciados (este último abordado mais ao pormenor no estudo integrado no presente relatório: Parte II) perante o respetivo contexto competitivo (3.ª Divisão Distrital), materializando-se progressivamente no decurso da época (em propensão) da seguinte forma:

- Inicialmente (e pragmaticamente), a partir de uma sólida organização defensiva em bloco médio/baixo (facilmente induzido pelo adversário), desenvolveu-se um processo ofensivo assente fundamentalmente em transições rápidas em ataque rápido/contrataque com recurso a poucos jogadores (basicamente a linha avançada, advindo também do fator físico, que dificultava o respetivo acompanhamento). Este ataque rápido esteve igualmente presente em organização ofensiva, onde a fase de construção assumia um importante papel de provocação/atração (do adversário) para, e de forma muito objetiva, haver uma conseqüente projeção pelos corredores laterais (preferencialmente);

- Progressivamente, acompanhando o crescimento físico dos jogadores, bem como a respetiva elevação para o jogo (individual e coletivamente), há que potenciar o processo ofensivo de uma forma mais elaborada através de uma maior capacidade para circular a bola, quer no setor médio defensivo, quer no meio-campo adversário. Depois, num segundo momento, houve necessidade de acelerar/variá-lo e sair em ataque rápido pelos corredores laterais (pragmaticamente, o ponto forte da equipa) como também pelo corredor central (nitidamente mais frequente) e já com cobertura ofensiva atempada e que permitia reagir/recuperar a posse de bola em zonas mais adiantadas no terreno e, consequentemente, contra-atacar muito mais perto da baliza adversária.

Evolução de jogo materializada na 2.ª competição disputada e recompensada através do 2.º lugar alcançado na mesma (conforme perspetivado: nos três primeiros classificados).

Gráfico 1 - Evolução classificativa durante a 1.ª Competição AFS (zerozero.pt)

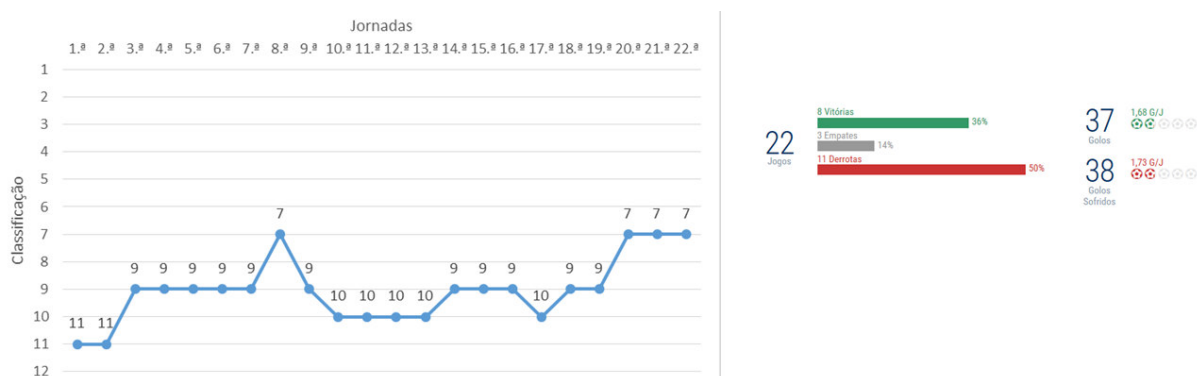
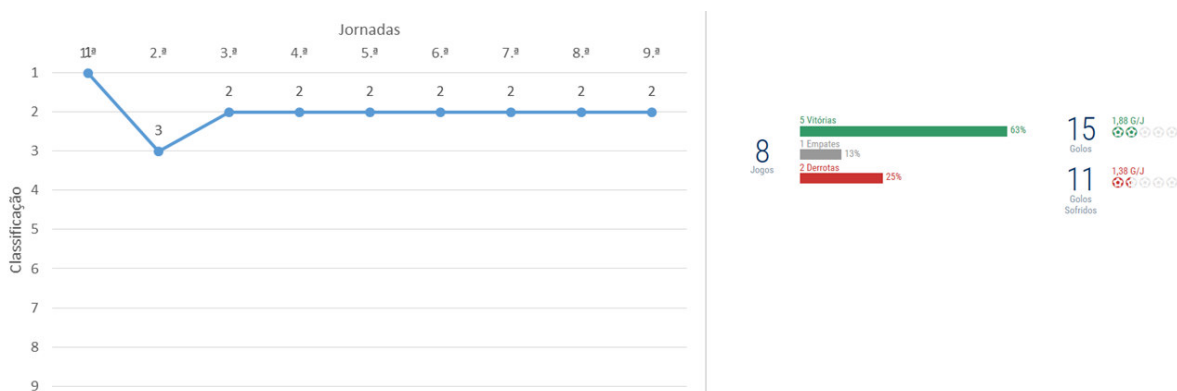


Gráfico 2 - Evolução classificativa durante a 2.ª Competição AFS (zerozero.pt)



Quanto aos objetivos a alcançar enquanto treinador: foi-me permitido vivenciar pela primeira vez toda a complexidade inerente à conceção e operacionalização de uma época desportiva no âmbito do futebol de 11 e conseqüente tomada de decisões.

Formas de Avaliação da População-Alvo

Operativamente, numa lógica semanal, em consonância com os recursos existentes do contexto de prática (recursos e constrangimentos), o cumprimento dos objetivos (treino/competição), no decurso da época, centrou-se nos seguintes instrumentos:

- ✓ Ao nível do processo de treino:
 - Grelha de Controlo na Abordagem ao Modelo de Jogo (registo dos princípios e conteúdos potenciados numa folha de Excel), consoante a prestação competitiva alcançada/momento evolutivo da equipa;
 - Grelha de Controlo dos Métodos de Treino aplicados (registo igualmente numa folha de Excel segundo a taxonomia adotada), onde o estudo integrado no relatório assentou (Anexo 3 - Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min));
 - Sessões de treino potenciadas com a descrição pormenorizada dos respetivos exercícios concebidos: diagrama, objetivos, tipo, forma, volume, variantes e critérios de êxitos (exemplo: Anexo 2 – Microciclo n.º 8 (20/10/2014 a 26/10/2014)).

- ✓ Ao nível da competição:
 - Relatório de jogo: relacionado com a avaliação qualitativa da equipa nos diferentes momentos do jogo, incidindo também na prestação individual de cada jogador (exemplo: Anexo 5 – Relatório de Jogo: MFCR 1 Versus FC Areias 3 (09/11/2014)), referente à 5.ª jornada da 1.ª competição disputada);

- ✓ Ao nível de procedimentos:
 - Disponibilização da documentação produzida no *dossiê* técnico da equipa (clube);

- Envio do relatório de jogo à Coordenação Técnica (relatório elaborado de forma conjunta pela equipa técnica e enviado a partir de 3.ª feira);
- Reunião de preparação do microciclo semanal (realizada entre a equipa técnica, antes do início da 1.ª sessão de treino);
- Abordagem semanal do jogo realizado/jogo seguinte, junto da equipa (3.ª feira/10’).

Por falta de meios e recursos, não foi possível a gravação dos jogos realizados, significando isso que os respetivos relatórios foram somente produzidos com base na avaliação da equipa técnica. A recolha de dados quantitativos nos jogos também se revelou progressivamente inviável, na medida em que o treinador adjunto (a quem, inicialmente, estava atribuída esta tarefa), ficou impossibilitado de fazê-lo, por acumular também as funções de diretor.

Para além disso, foi também impossível observar-se regularmente as equipas adversárias. Fazíamos-lo pontualmente quando o calendário competitivo permitia (pausa da equipa; dia/hora e distância do nosso jogo em relação aos restantes).

Após o jogo terminar, era realizada entre a equipa técnica uma primeira avaliação do mesmo, com os principais pontos bons e menos bons ocorridos. Posteriormente, tinha lugar a elaboração, de forma individual, de um relatório de jogo final, para poder obter-se duas leituras (referente aos momentos de jogo, à prestação individual e também um pouco sobre o adversário, tendo em vista futuros confrontos). Cabia ao treinador principal conjugar estes dados e remeter esse relatório novamente ao treinador adjunto e à Coordenação Técnica (2.ª Feira/3.ª Feira).

Com base neste relatório de jogo final, a semana de treino iniciava-se com uma reunião de preparação da mesma, nas instalações do clube (3.ª Feira), com a presença da equipa técnica e, por vezes da Coordenação Técnica. Nesta reunião afinava-se o foco semanal de jogo a potenciar (princípios de jogo; introduzidos pelo treinador principal) e, de seguida, abordavam-se esses tópicos junto da equipa (10’ antes do primeiro exercício). No entanto, dada a especificidade disciplinar da equipa, e a partilha do balneário com os escalões da formação, optou-se por realizá-la no decurso dos exercícios (parcial e sucintamente).

De salientar ainda a avaliação (inicial) realizada após o primeiro mês de treinos (período pré-competitivo) que permitiu, consciente e pragmaticamente, definir o caminho evolutivo da

equipa subjacente à especificidade do contexto de prática e competitivo a disputar no âmbito da AFS (adversários, competitividade, deslocações, etc.).

Processo de Avaliação do Programa

O contacto regular com o orientador de estágio (sobretudo via *e-mail* ou telemóvel) foi algo que esteve sempre bem presente no decurso do estágio, permitindo rapidamente o esclarecimento de dúvidas, orientação e encaminhamento do trabalho a desenvolver. A respetiva presença, por duas vezes (a primeira em termos formais e a segunda ao nível da minha intervenção no treino), no contexto de prática, foi também importante, pois reforçou a minha posição no clube subjacente ao peso institucional da ESDRM (responsabilização formativa).

Da mesma forma, foi de bastante valor as inúmeras reuniões realizadas com a Coordenação Técnica (individualmente ou no seio da EASM; de forma formal ou informal), que sempre demonstrou uma enorme vontade de partilhar a sua experiência profissional, nomeadamente, a obtida em clubes de referência nacionais.

Acrescentar também que foi bastante positivo, porque valoriza o nosso trabalho, o interesse que os principais jogadores da equipa tiveram da parte de clubes vizinhos, bem como o interesse da parte de jogadores externos que, por livre iniciativa, pretenderam vivenciar o processo de treino desenvolvido e, futuramente, representar o nosso clube.

No final da época fui abordado pela Coordenação Técnica para continuar a colaborar como o clube, o que significa que houve satisfação com o trabalho desenvolvido, e isso foi sempre visível. Como também tive a *minha possível transferência* para outro contexto de prática, o que é sempre motivo de satisfação.

2. Parte II - Estudo

“Análise dos Métodos de Treino aplicados durante a Época Desportiva 2014 /2015 numa Equipa de Futebol de Iniciados (Sub15)”.

2.1. Objetivos

Pretende-se com o presente estudo analisar os métodos de treino aplicados no decurso da época desportiva 2014/2015 decorrente da especificidade do contexto de prática (futebol juvenil distrital), subjacente à classificação taxonómica de exercícios proposta por Castelo (2006) ao nível de frequência, valorização e variação pelas seguintes dimensões de análise:

- Numa perspetiva global (época):
 - Dimensão Horizontal - incidindo nos níveis estruturais *macro*: Métodos de Preparação Geral (MPG), Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) e Métodos Específicos de Preparação (MEP);
 - Dimensão Vertical - aprofundando a análise na subdivisão específica de cada nível estrutural anterior;
- Numa perspetiva operativa:
 - Dimensão Transversal e Diagonal - implícito à análise da aplicação lógica dos métodos de treino entre si pelas sessões de treino do microciclo padrão semanal, na relação dia da semana (3.ª, 4.ª e 6.ª Feira)/estrutura (preparatório, fundamental e final) através da exposição de um microciclo realizado (n.º 8, 20/10/2014 a 26/10/2014);
- Numa perspetiva comparativa:
 - Analisar os métodos de treino aplicados entre os períodos pré-competitivo e competitivo/momentos – estes últimos, definidos a partir das duas competições disputadas no âmbito da AFS (enquanto caminho evolutivo perspectivado para a equipa).

Tabela 10 - Síntese da Taxonomia Classificativa de Métodos de Treino para o Futebol proposta por Castelo (2006)

<i>Métodos de Preparação Geral (MPG)</i>	<i>Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)</i>	<i>Métodos específicos de preparação (MEP)</i>
Sem a presença de bola	Presença de bola	
	Sem marcação de golo	Com marcação de golo
Resistência	Descontextualizados	Finalização Meta-especializados
Força	Manutenção da posse da bola	Padronizados
Velocidade	Organizados em circuito	Setores de jogo
Flexibilidade	Lúdicos/recreativos	Situações fixas de jogo Competitivos

2.2. Metodologia

- Tipo de estudo: Estudo de caso comparativo e descritivo;
- Meio: Clube Marítimo Futebol Clube Rosarense;
- População: Equipa de Futebol de Iniciados (Sub14/15);
- Amostra: 116 sessões de treino (totalidade) concetualizadas e aplicadas junto do plantel da equipa;
- Tratamento de dados: Estatística descritiva quantitativa para caraterizar a amostra (frequência e aplicação percentual em relação ao volume total de treino potenciado na época) com recurso ao programa de cálculo *Microsoft Excel 2010*;
- Procedimentos de investigação: À luz dos níveis estruturais definidos na taxonomia adotada (1) registo e quantificação dos métodos de treino aplicados no programa de cálculo *Microsoft Excel 2010* para, posteriormente, (2) analisar-se qualitativamente os resultados obtidos nas dimensões consideradas;
- Procedimentos éticos: Todos os dados relativos à especificidade pessoal de cada jogador foram tratados com a máxima confidencialidade (somente referidos sob o ponto de vista coletivo).

2.3. Apresentação e Discussão de Resultados

A época teve início a 01/09/2014 e terminou a 30/06/2015. Neste período de tempo desenrolaram-se 116 sessões de treino em 44 microciclos semanais, numa relação de 109 horas/6535 minutos.

Tabela 11 - Aplicação dos Métodos de Treino durante a Época Desportiva 2014/2015 (Min/%) a partir da taxonomia proposta por Castelo (2006) (Anexo 3 - Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min))

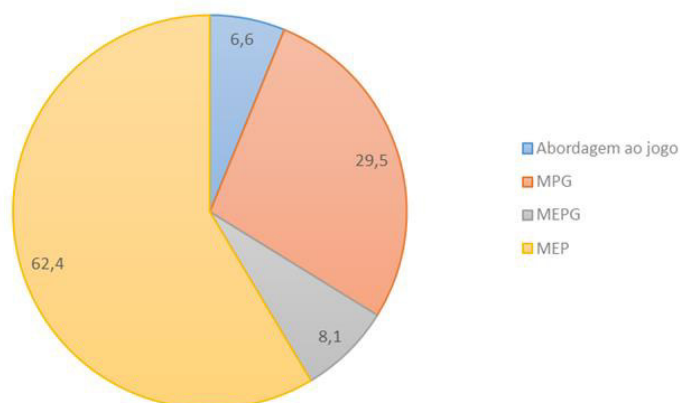
Momentos competitivos *	PRÉ	1CV1	1CV2	2CV1	TRANS	TOT	
Métodos de treino Castelo 2006	%	%	%	%	%	MIN	%
MPG	29,7	29,3	29,4	29,5	30,2	1925,0	29,5
Ativação inicial	20,9	20,4	20,5	20,6	20,9	1345,0	20,6
Mobilidade articular + corrida intervalada	11,9	11,8	11,8	11,8	13,0	776,0	11,9
Flexibilidade dinâmica	3,5	3,6	3,5	3,5	3,7	232,0	3,6
Coordenação motora	5,4	5,0	5,1	5,3	4,2	337,0	5,2
Retorno à calma	8,9	8,9	8,8	8,8	9,3	580,0	8,9
Flexibilidade estática	7,3	7,2	7,4	7,2	8,1	477,5	7,3
Força média	1,6	1,7	1,4	1,6	1,2	102,5	1,6
MEPG	12,7	12,3	6,0	3,2	11,6	530,0	8,1
Descontextualizados	2,5	4,0	2,6	0,0	0,0	147,0	2,2
Manutenção da Posse de Bola	8,2	8,3	3,4	2,4	0,0	328,0	5,0
Espaço reduzido	8,2	8,3	3,4	2,4	0,0	328,0	5,0
Circuito	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,2
Técnico / táticos físicos	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,2
Lúdico-recreativos	0,0	0,0	0,0	0,9	11,6	40,0	0,6
Fut-ténis	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	10,0	0,2
Matrecos	0,0	0,0	0,0	0,9	7,0	30,0	0,5
MEP	57,6	58,4	64,7	67,3	58,1	4080,0	62,4
Finalização	13,9	6,0	6,0	4,7	9,3	440,0	6,7
Individualizados	3,8	1,2	1,0	2,4	4,7	122,5	1,9
Após combinação tática	10,1	4,8	4,9	2,4	0,0	307,5	4,7
Número reduzido de jogadores e espaço	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	10,0	0,2
Meta-especializado	8,2	20,0	16,4	12,7	0,0	977,5	15,0
Padronizado	0,0	0,0	5,5	4,4	0,0	180,0	2,8
Sectorial	13,9	14,1	19,0	15,3	4,7	1015,0	15,5
Articulação intra (1 setor)	0,0	3,9	2,9	1,2	0,0	150,0	2,3
Sobre 2 ou 3 setores	13,9	10,2	13,8	9,1	4,7	735,0	11,2
Secundados por métodos de jogo ofensivo	0,0	0,0	2,3	5,0	0,0	130,0	2,0
Situações fixas	5,1	10,5	8,3	6,2	4,7	515,0	7,9
Lançamento linha lateral	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	15,0	0,2
Pontapé-de-canto longo	1,9	2,4	1,9	2,1	2,3	137,5	2,1
Pontapé-de-canto curto	0,0	0,8	1,7	1,2	2,3	72,5	1,1
Livre direto	0,0	1,8	1,2	0,6	0,0	67,5	1,0
Livre indireto	0,0	1,3	0,9	0,3	0,0	47,5	0,7
Penaltis	3,2	3,4	2,6	2,1	0,0	175,0	2,7
Competitivos	16,5	7,7	9,6	23,9	39,5	952,5	14,6
Prática do jogo	16,5	7,7	7,5	14,5	39,5	752,5	11,5
Jogos de treino	0,0	0,0	2,1	9,4	0,0	200,0	3,1
Minutos	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	6535,0	100,0

* Somente os métodos de treino com aplicação efetiva

* Pré: Pré competitivo; 1CV1: 1.ª Compt. 1.ª Volta; 1CV2: 1.ª Compt. 2.ª Volta; 2CV1: 2.ª Compt. Uma só volta; 6535: valor de referência para efeitos de cálculo da proporcionalidade (%) de cada um dos métodos aplicados.

➤ Dimensão Horizontal

Gráfico 3 - Dimensão Horizontal dos Métodos de Treino aplicados (%) (Tabela 11)



Constata-se, a partir do gráfico 3, que mais de metade dos métodos de treino aplicados durante a época foram por intermédio dos MEP, representando estes 62.4% do volume total de treino realizado, seguindo-se os MPG com 29.5% e os MEPG com 8.1%. Esta valorização vai ao encontro do entendimento de Castelo (2004) no sentido de considerá-los o núcleo central de preparação dos jogadores e das equipas, em estreita relação com a lógica interna do jogo (estrutural e funcional) e, por conseguinte, permitindo potenciar a forma de jogar concetualizada o mais próximo possível dessa mesma lógica.

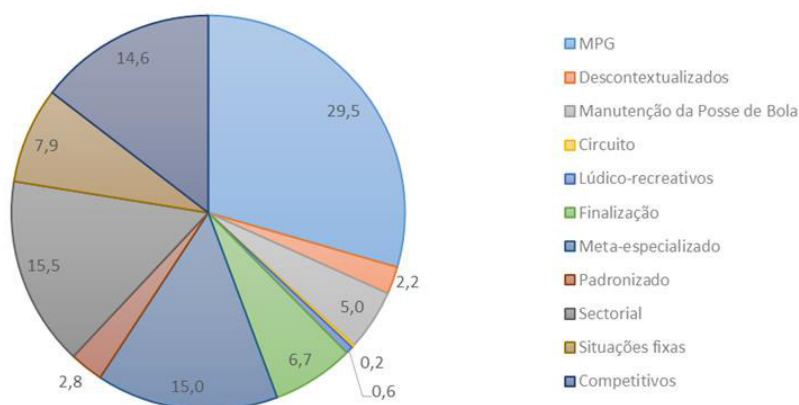
Devido ao reduzido tempo de treino que se tinha (somente 60'), os objetivos dos MEPG (favorecimento da relação com a bola) foram incorporados nos MEP, através da respetiva estrutura concebida: exercícios de baixa complexidade com base em (1) jogos reduzidos e condicionados (número jogadores, em cooperação/oposição) e (2) finalização/combinções, exercícios estes preparatórios ao incremento da complexidade dos MEP pela sessão de treino.

Por sua vez, os MPG, foram apenas aplicados na ativação inicial do treino (adaptação ao esforço físico, flexibilidade dinâmica, velocidade e coordenação motora) e na sua parte final (força média e flexibilidade estática), enquanto suporte aos exercícios realizados, significando com isto que a potenciação das capacidades físicas foi sempre em *regime* (manifestação) pelos exercícios concebidos na sessão de treino (e respetivo posicionamento) e pelo microciclo padrão semanal (visualizado na dimensão transversal e diagonal).

➤ Dimensão Vertical

Aprofundando a análise de cada nível estrutural na sua subdivisão, entra-se no âmbito de decisão quanto à adoção de uma determinada lógica metodológica criativa dos métodos de treino por parte do treinador (maior ou menor aplicação), com base na sua forma de conceber o seu processo de treino, convicções e, necessariamente, pragmatismo perante o contexto de treino (recursos) e como, em consonância, potencia o seu *jogar* específico.

Gráfico 4 - Dimensão Vertical dos Métodos de Treino aplicados (%) (Tabela 11)



Através do gráfico 4, verifica-se globalmente uma aplicação preferencial dos métodos de treino setoriais (15.5%), dos meta-especializados (15.0%) e dos competitivos (14.6%), todos pelos MEP. De forma intermédia, os de situações fixas de jogo (7.9%) e os de finalização (6.7%), ambos pelos MEP, e a manutenção da posse de bola (5%; MEPG). Com baixa aplicação, estão os padronizados (2.8%; MEP) e os descontextualizados (2.2%; MEPG), estes últimos incorporados nos de manutenção da posse de bola/finalização, como referido anteriormente. Ou com aplicação incipiente no que toca aos de círculo e lúdico-recreativos (MEPG; estes pelas razões apontadas aquando do modelo de treino, advindo da maturidade/disciplina dos jogadores).

São resultados obtidos em função de uma prática diversificada, mediante a especificidade dos jogadores, no sentido de provocar nos mesmos a menor monotonia possível perante os contextos de exercitação criados, minimizando uma possível estagnação de rendimento desportivo e respeitando, assim, o princípio metodológico da variabilidade (Castelo, 2004; Castelo & Matos, 2006). Procurou-se garantir este princípio logo à partida através da estrutura

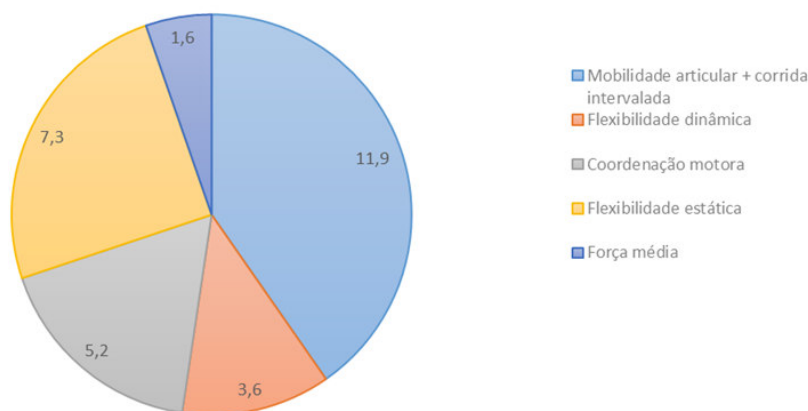
do microciclo padrão semanal, tornando-o numa presença regular de grande parte dos métodos de treino.

O resultado obtido pelos MPG (29.5%) prende-se somente com a relação *ativação inicial/retorno à calma* ao longo das sessões de treino.

Por forma a visualizar melhor as razões que fundamentam estes resultados, incidiremos agora na especificidade das subdivisões dos níveis estruturais.

- **Métodos de Preparação Geral (29.5%)**

Gráfico 5 - Aplicação dos MPG (%) (Tabela 11)



Os MPG, como já referido, foram aplicados nas sessões de treino exclusivamente na parte preparatória (no aquecimento inicial: mobilização articular/corrída intervalada (11.9%), flexibilidade dinâmica (3.6%) e posterior coordenação motora/velocidade (5.2%), esta última contabilizada na respetiva relação e na parte final: recuperação/força média - abdominal (1.6%) e flexibilidade estática (7.3%). O trabalho de força em *regime* pelos exercícios decorreu especialmente na sessão de treino de 4.ª Feira.

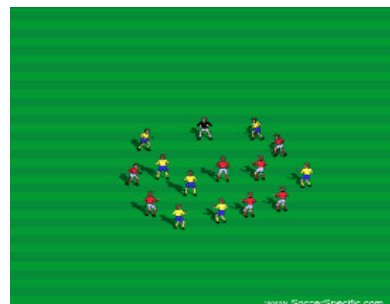
Por não termos, na maior parte das vezes, espaço de treino atempado, o aquecimento inicial foi frequentemente realizado sem estar associada à presença de bola (subjacente a descontextualizados de cariz técnico), limitando-se apenas à exercitação motora (8') e, depois, a flexibilidade dinâmica (2').

Relativamente à coordenação motora/velocidade, os exercícios eram potenciados após a ativação inicial anterior, tendo a primeira uma abordagem dupla, à 4.ª Feira de cariz individual (2') e à 6.ª Feira na respetiva relação (7'), e esta última era executada a partir de diferentes configurações (reação, aceleração, execução, deslocamento) e estímulos (som, sinais, adversário) e em competição.

Ativação inicial



Retorno à calma



- ✓ 1.ª Parte Preparatória/2.ª Parte final
- ✓ Ativação inicial: Mobilização articular, corrida intervalada, flexibilidade dinâmica
- ✓ Retorno à calma: Força média/Alongamentos
- ✓ Em todas as sessões (exceto força média; somente à 4.ª Feira)

Coordenação motora cariz individual



Velocidade em competição



- ✓ 3.ª Feira: Individual/6.ª Feira: Em competição
- ✓ 1.ª Parte Preparatória
- ✓ Estímulos: cores, sinal, perante decisão do adversário, etc.
- ✓ Formas de execução: posições de saída, corrida (frontal, lateral, costas/rotação), *skipping*, progressão-recuo, multisaltos, mudanças de direção.
- ✓ Diferentes configurações ao longo da época

Figura 69 - Métodos de Preparação Geral (MPG)

O trabalho de força *em regime*, presente na relação anterior coordenação motora/velocidade, era realizado à 6.ª Feira (através de multisaltos, mudanças de direção, travagens, etc.), comportamentos motores estes igualmente potenciados a partir dos jogos reduzidos e condicionados na sessão de treino de 4.ª Feira (transições), bem como através de força média na parte final.

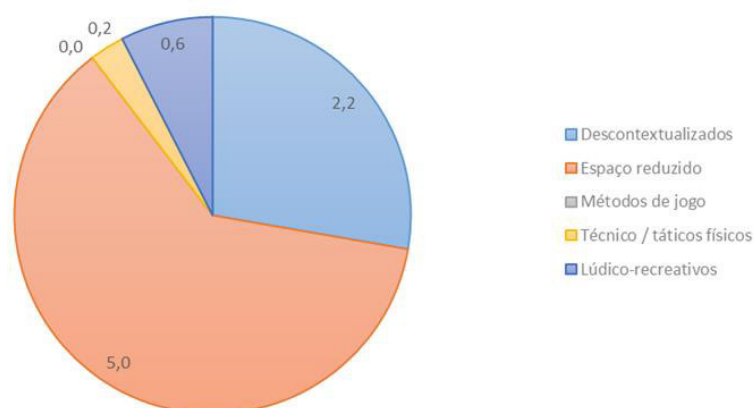
O trabalho de flexibilidade era concretizado de forma dinâmica (2'), após a mobilização articular inicial e estática (5') no retorno à calma das sessões de treino.

A aplicação de corrida contínua (regenerativa/resistência geral) não foi aplicada na parte inicial das sessões de treino por causa da densa ocupação do espaço de treino (escalões de formação), tendo só sido possível de forma individual, enquanto apoio à recuperação de lesões.

Destaca-se mais uma vez a valorização do desenvolvimento das capacidades físicas *em regime* (Teodorescu, 2003), relacionadas com o modelo de jogo concetualizado, através dos demais métodos de treino nas respetivas componentes ou condicionantes estruturais concebidas, aproximando-as às necessidades reais (físicas) perante a competição. Premissa esta igualmente potenciada através da prática diversificada conferida tendo em vista a aquisição de uma elevada multilateralidade específica da modalidade (Castelo, 2002).

- **Métodos Específicos de Preparação Geral (8.1%)**

Gráfico 6 - Aplicação dos MEPG (%) (Tabela 11)



Entre os MEPG privilegiou-se a aplicação da manutenção da posse de bola (espaço reduzido: 5%), registando-se uma baixa aplicação dos treinos descontextualizados (2.2%).

Os organizados em circuito não foram aplicados sob a forma definida na taxonomia (a partir de estações de índole diferenciada, relacionando, ou não, físico, técnico e tático) pese embora a sua estrutura tenha sido bastante aplicada nos exercícios de finalização individual (pelos MEP), em execução contínua, alternado posições (de A para B), com obstáculos/condicionantes diferentes (e, por sua vez, objetivos físicos e tático-técnicos).

Os lúdico-recreativos (0.6%) foram também de aplicação bastante reduzida, conscientemente, visto que a sua utilização só foi possível no período transitório, altura em que já existia uma maior maturidade (e disciplina) dos jogadores (revelavam-se mesmo desajustados durante as paragens competitivas). Assim, preferiu-se a aplicação de exercícios competitivos individuais (finalização ou penáltis), com ou sem competição ou, simplesmente, desafiando a criatividade. Os poucos concebidos, sempre *à medida* dos mesmos.

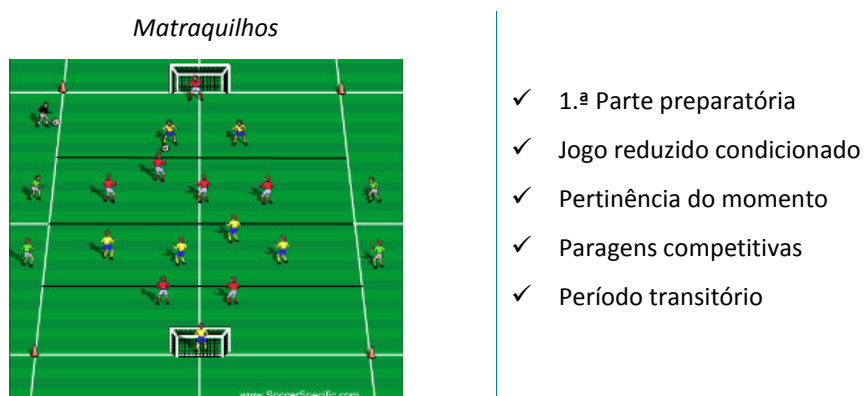


Figura 70 - Lúdico-recreativo (MEPG)

A manutenção da posse de bola e os exercícios descontextualizados foram sempre considerados enquanto meio para se atingir um determinado fim, ou seja, a conceção/execução era especificamente dirigida para a *nossa* forma de jogar, tendo em vista finalização (golo) e consumando o respetivo desenrolar (com base no foco valorizado para tal). Ou seja, um início, um desenvolvimento (foco sequencial) e uma conclusão (breve e simplificada, premiando o trabalho desenvolvido).

É importante ter em conta esta premissa metodológica de forma a não descontextualizar a aplicação destes tipos de métodos (enquanto mero entendimento analítico do jogo), sobretudo em contextos de prática como o nosso (onde muitas vezes os jogadores não se aplicam por

inúmeras razões, por exemplo, “*se ele não corre, eu também não corro*”), bem como no sentido de conferir rapidamente uma presença competitiva eficaz e motivadora.

Neste sentido, a partir disto, foi concebido um conjunto alargado de exercícios com base em diferentes prismas relacionados com o caminho evolutivo estabelecido, exprimindo inúmeras frequências de repetição/deslocamento (com ou sem bola), responsabilidades individuais ou em grupo, mais fechados ou mais abertos, mas sempre centrados no cenário de jogo a potenciar.

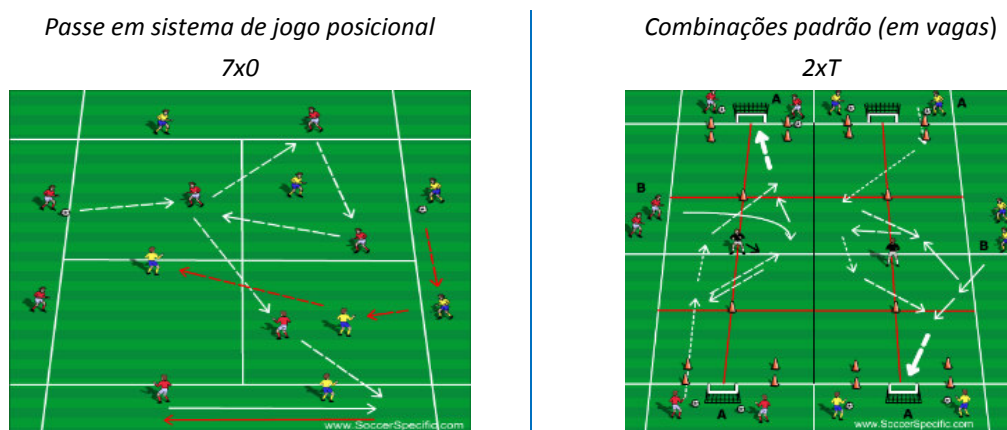
Especificamente, a manutenção da posse de bola através de espaço reduzido, conferindo-se sempre nos mesmos uma breve finalização e subjacente ao caminho evolutivo ofensivo da equipa: num primeiro momento (1.ª competição disputada) essencialmente a partir da uma rápida circulação de bola, segura e bastante objetiva (preferencialmente pelos corredores laterais) para, progressivamente, passar-se para uma mais posicional e elaborada (2.ª volta da 1.ª competição disputada e na 2.ª competição).



Figura 71 - Manutenção da posse de bola (MEPG)

Na verdade, no início da época, a capacidade de a equipa manter a posse de bola, bem como a mesma percecionava e a valorizava, era bastante reduzida, o que se traduzia em comportamentos individualistas, pouco solidários e objetivos (complicando...). Daí a opção referida, em que se valorizava, em primeiro lugar, uma execução eficaz inicialmente mais centrada fase de construção do ataque (e isto não significa *bola na frente*, pelo contrário, quer dizer provocar com bola, apoios frontal e lateral, variar através da cobertura ofensiva, progredir pelos corredores laterais, etc.), para, progressivamente, chegar-se a uma execução mais elaborada (como perspetivado para o evoluir da época, na 2.ª e 3.ª etapa do ataque) mas sempre com objetividade (um meio para atingir um fim).

Os descontextualizados, na maioria das vezes incorporam os de finalização (de modo a maximizar o tempo útil de treino, tendo sido considerados nos individualizados dos MEP) e geralmente estão centrados em combinações-padrão ofensivas pelas etapas do ataque (relacionado com ligações intersetoriais ou de rutura, em ataque rápido e contra-ataque). Resumidamente: iniciando pelo guarda-redes, (1) passe curto, receção orientada, condução para provocar; (2) passe médio/longo para progredir/desequilibrar, receção média/alta, domínio/proteção; (3) combinações diretas/indiretas, passe curto/cruzamento, drible/finta, remate/cabeceamento para finalizar.



- ✓ 3.ª Feira
- ✓ 2.ª Parte preparatória
- ✓ Oposição passiva de T/Ativa (1/2 jogadores)/Livre
- ✓ Fechado (solicitado) e/ou aberto condicionado (sobre o solicitado) e/ou aberto livre (liberdade)
- ✓ Diferentes configurações consoante o foco
- ✓ Aplicado ao longo da época

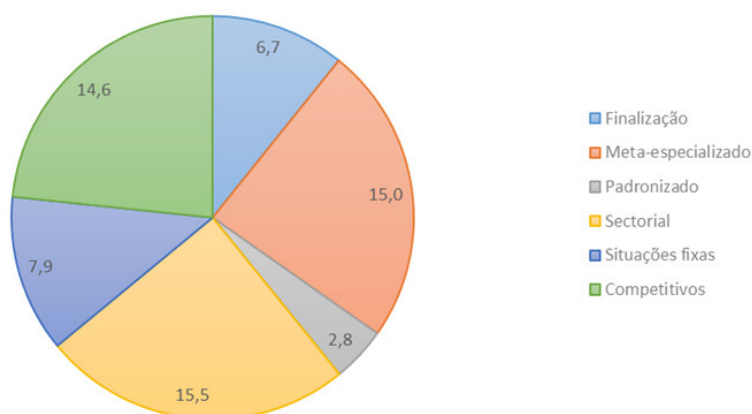
Figura 72 - Descontextualizados (MEPG)

Também nestes (bem como nos de finalização individualizados por inerência), advindo da respetiva importância ofensiva (rutura/desequilíbrio), constata-se uma progressiva introdução de determinados dribles e fintas (por exemplo, simples, tesoura, dupla tesoura, *step-over*, entre outras) enquanto suporte específico dos conteúdos a valorizar do modelo de jogo e respetivas mais-valias à superação (aquando de uma possível ocorrência). Deste modo, desenvolvimento das ações táctico-técnicas individuais de forma *contextualizada* à *nossa* forma de jogar.

O momento de aplicação de ambos os métodos foi sempre após o aquecimento inicial e durante a 2.ª parte do treino (prolongamento; de baixa complexidade), sendo que os de manutenção da posse de bola foram também aplicados enquanto 1.º exercício da parte principal da sessão de treino (objetivos tácticos; maior complexidade).

- **Métodos Específicos de Preparação (62.4%)**

Gráfico 7 - Aplicação dos MEP (%) (Tabela 11)



Os MEP, como os mais próximos da natureza competitiva do jogo de futebol, foram os mais aplicados durante a época, favorecendo-se deste modo uma prática mais aproximada da respetiva imprevisibilidade e, por conseguinte, mais propícia à interiorização do modelo de jogo (Castelo & Matos, 2006), globalmente através dos setoriais (15.5%), meta-especializados (15.0%) e dos competitivos (14.6%), seguindo-se as situações fixas de jogo (7.9%) e a finalização (6.7%). Os padronizados (2.8%) devido às razões relacionadas com a maturidade da equipa (em assumi-los corretamente, com rigor).

Significa também, em virtude da relação estabelecida entre os três métodos mais valorizados, a opção de gerir a referida imprevisibilidade de uma forma mais controlada decorrente das características dos mesmos, ou seja, dos meta-especializados e setoriais para chegar a uma prática mais *livre* através dos competitivos (de menor controlo, mas igualmente *controlados* através das condicionantes estruturais).

Esta opção provém da especificidade da equipa e do contexto de treino, o que regulou obrigatoriamente a nossa decisão em inúmeros domínios, tornando-se esta uma relação estruturante no sentido de promover uma real interiorização do jogo pretendido.

Os meta-especializados (15.0%), em redor das missões táticas individuais/grupais posicionais (corredor/setor), foram aplicados consideravelmente com base na delimitação de espaços de intervenção e de influência racional (interdito ao mesmo; ou a partir do mesmo para ou outro específico; etc.). No fundo, promovendo a mobilidade posicional no decorrer da época à medida que os jogadores foram evoluindo e crescendo fisicamente (por exemplo, permutas com critério, assumindo efetivamente a respetiva responsabilidade posicional sem desequilibrar defensivamente a equipa).

Transições



Duelos 1x1/2x2



- ✓ 4.ª Feira: 2.ª Parte preparatória
- ✓ 6.ª Feira: 1.ª Parte principal (Individual/Grupal/velocidade específica)
- ✓ Jogo reduzido condicionado
- ✓ Relações de força (1x1, 2x1, 1x2, 2x2, 3x2, 3x3)
- ✓ Diferentes configurações consoante o foco
- ✓ Aplicado ao longo da época/complexidade variável com o momento competitivo



Figura 73 - Meta-especializados (MEP)

- ✓ 4.ª Feira/6.ª Feira
- ✓ 1.ª Parte principal
- ✓ Jogo reduzido condicionado/Em meio-campo condicionado
- ✓ Apoios (interiores/exteriores; fixos/móveis), número de passes, ocorrência da situação de jogo pretendida (sinal para...), minibalizas, etc.
- ✓ Relações de força (2x1, 2x2, 3x2, 3x3)
- ✓ Diferentes configurações consoante o foco
- ✓ Aplicado ao longo da época

Consideramos este tipo de exercícios extremamente importantes num contexto formativo como o nosso, já que permitem ir ao encontro da especificidade individual de cada um dos jogadores perante a realização de determinadas tarefas, avaliando a sua resposta em relação às respetivas dimensões de rendimento. Por exemplo: qual o seu comportamento volitivo perante duelo ou perante inferioridade numérica? (precipitado, aguerrido, etc.); como reage fisicamente e psicologicamente face a um maior envolvimento no jogo e/ou na posição (ou não) desejada? (ao nível de resistência específica de jogo/decisão; entusiasmo, assertividade, quebra, etc.); e sobretudo, no sentido positivo, “*jogador, aqui, tu fazes isto, isto e isto... ainda tens dúvidas?*” (inúmeras vezes...).

Os setoriais (15.5%), no que diz respeito aos comportamentos sincronizados individuais e coletivos (defensivos e ofensivos) correspondentes a um mesmo setor de jogo (intrasetorial) ou à articulação com outros setores (intersectorial, nomeadamente defensivo/médio e médio/ofensivo) ou intercalados (defesa/ofensivo), vão no sentido de *desmontar* o todo racionalmente (jogar global), isto é, potenciar o mesmo centrado-se nas suas partes sem que a respetiva interação (*intra* e *inter*) se quebre (estrutura e funcional).

Quanto à relação intersetorial, imperou sempre uma relação *dual* de trabalho, isto é, uma potenciação do processo ofensivo *versus* processo defensivo em simultâneo (trabalho diferenciado entre as duas equipas em confronto) a partir dos respetivos focos (resposta estratégica condizente).

Por entre os mesmos, favoreceram-se os métodos sobre dois ou três setores de jogo (11.2%), de forma mais posicional ou mais móvel, a partir das missões específicas, por exemplo, o defesa central a provocar com bola no setor médio, de forma a criar superioridade numérica. Durante a 1.ª volta da 1.ª competição disputada, a articulação intrasetorial sobre um setor de jogo (3.9%; 2.3% no global), valorizando a sua ação contínua, por exemplo, no sistema de jogo principal, a linha defensiva a 4. E os secundados por métodos de jogo ofensivo (2.0% no global), durante a 2.ª volta da 1.ª competição disputada (2.3%) e na 2.ª competição (5.0%), respetivamente, num primeiro momento, dada a valia inicial da equipa, mais centrado no ataque rápido/contra-ataque, por exemplo, somente pelos alas, para depois os promover em função da organização ofensiva (conforme fosse o evoluir da equipa).

A aplicação dos setoriais à escala estrita (em espaços regulamentares/organização coletiva) não foi efetivada, face à partilha do espaço com outros escalões e, por outro lado, o número de jogadores do plantel também não o permitia.

Em nossa opinião, estes métodos são fundamentais do ponto de vista instrucional/descoberta subjacente à criação de cenários de jogo e com uma elevada transitoriedade, planeada mediante as suas condicionantes estruturais ao nível de espaço e relações de força (número). Conferindo, por sua vez, espaço e tempo (gerindo-o) para que os jogadores promovam o pretendido do jogar (princípios/parte/todo).

Tanto os meta-especializados como os setoriais foram aplicados na parte principal da sessão de treino (como 1.º exercício ou mesmo totalizando-a através das suas variantes). Durante a época, os meta-especializados foram progressivamente dando lugar aos setoriais e intersetoriais (em maior propensão) à medida que havia uma maior interiorização das missões individuais e grupais.

*Linha defensiva a 4**GR+4x4+GR**Linha defensiva a 4**4x4+4x4**Linha defensiva a 4**GR+4 (vagas) x1+4+3GR*

- ✓ 4.ª Feira
- ✓ 1.ª Parte principal
- ✓ Jogo reduzido condicionado/Em meio-campo condicionado
- ✓ Diferentes configurações consoante o foco
- ✓ Aplicado no 1.º momento competitivo

Figura 74 - Setoriais articulação intra 1 setor (MEP)*Setorial sobre 2 setores**GR+3x3+4x4+GR**Setorial sobre 3 setores**GR+2x2+4x6+GR*

- ✓ 4.ª Feira: Jogo reduzido condicionado
- ✓ 6.ª Feira: Em meio-campo condicionado
- ✓ Parte principal
- ✓ Diferentes configurações consoante o foco
- ✓ Aplicado ao longo da época

Figura 75 - Setoriais Sobre 2 ou 3 setores (MEP)

Valorização do ataque rápido / contra-ataque:

GR+6x7+GR



Valorização do ataque posicional

GR+9x8+GR



- ✓ 4.ª Feira: Jogo reduzido condicionado
- ✓ 6.ª Feira: Em meio-campo condicionado
- ✓ 2.ª Parte principal
- ✓ Diferentes configurações consoante o foco
- ✓ Aplicado ao longo da época

Figura 76 - Secundados por métodos de jogo ofensivo (MEP)

Posteriormente, enquanto progressão metodológica e lógica, a aplicação dos métodos competitivos (14.6%), no sentido de consumir o que foi determinado, confere uma maior liberdade de decisão/ação, agressividade, ritmo, mais à escala da realidade competitiva, incidindo-se na organização global da equipa (com base nos métodos anteriores), a par do plano tático-estratégico face ao jogo seguinte (a partir da 2.ª volta da 1.ª competição).

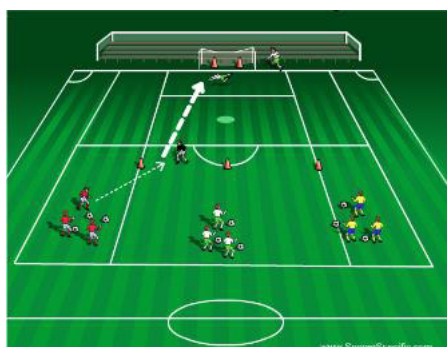
Nestes, prevaleceu o método de prática de jogo (11.5%; entre os jogadores), aplicado sempre na parte principal da sessão de treino de 6.ª Feira (enquanto 2.º exercício), mas também foi utilizado como variante no decorrer das outras sessões de treino (a partir do igual posicionamento necessário aos respetivos exercícios). O espaço utilizado (maior ou menor) também foi variando pelos treinos (num primeiro momento com a presença da lei do fora de jogo) e o condicionamento (enquanto *ponte* aos métodos anteriores aplicados, retirando-se com o decorrer, ou seja, livre). Este exercício, dado o peso cultural e motivacional que possui, é sempre importante que seja realizado (em redor do dito *jogo formal: É jogo mister?/Tudo o que treinamos é jogo jogador!*). A sua aplicação à escala regulamentar (campo inteiro) nunca foi possível (plantel curto para tal, máximo no espaço compreendido entre as duas grandes áreas).

Dos restantes métodos competitivos, foram somente aplicados os jogos de treino (3.1%) durante o período pré-competitivo, aquando da ocorrência de paragens competitivas, e no período transitório (contudo, apenas frente à equipa de infantis do clube, devido a algumas vicissitudes do nosso contexto de prática).



Figura 77 - Competitivos prática de jogo (MEP)

No que diz respeito aos exercícios de finalização (6.7%), a sua aplicação variou pela sessão de treino: na parte preparatória enquanto prolongamento do aquecimento inicial/velocidade; na parte participativa, inerente ao trabalho desenvolvido (repetição de acordo com a respetiva complexidade); e na parte final (de menor exigência), sobressaindo os após combinação tática (4.7%) e os individualizados (1.9%), assumindo estes últimos os objetivos pretendidos nos descontextualizados (relação com bola, através da respetiva estrutura), tendo sido concebidas inúmeras situações com base no modelo de jogo (local de execução, ângulo, condicionantes: mais aberto ou mais fechado).

Técnica individual*Posicional/1xT+GR**Posicional/2xT+GR**Zonas de finalização/2xT+GR*

Em função dos descontextualizados:

- ✓ 3.ª Feira
 - ✓ 1.ª Parte preparatória
 - ✓ Execução individual/Circuito
 - ✓ Oposição passiva de T
 - ✓ Presença (ou não) de obstáculos
 - ✓ Introdução (ou não) de dribles/fintas
-
- ✓ 3.ª Feira
 - ✓ 1.ª Parte preparatória/1.ª Parte final
 - ✓ Oposição passiva de T/Ativa (1/2 jogadores)/Livre
 - ✓ Diferentes configurações consoante o foco
-
- ✓ Aperfeiçoamento técnico padrão subjacente aos momentos competitivos estabelecidos

Figura 78 - Finalização Individualizados (MEP)

Pelo corredor central/3xT+GR*Pelo corredor lateral /2xT+GR**Combinações padrão/3xT+GR*

- ✓ 3.ª Feira
- ✓ 1.ª Parte preparatória/1.ª Parte final
- ✓ Combinações padrão subjacente aos momentos competitivos estabelecidos
- ✓ Oposição passiva de T/Ativa (1/2 jogadores)/Livre
- ✓ Diferentes configurações consoante o foco

Figura 79 - Finalização após combinação tática (MEP)

Em função da valorização de posições, forma e distância: GR+7x7+GR



- ✓ 4.ª Feira/6.ª Feira
- ✓ 2.ª Parte preparatória
- ✓ Jogo reduzido condicionado
- ✓ Diferentes configurações consoante o foco
- ✓ Aplicado ao longo da época

Figura 80 - Finalização a partir de jogo condicionado (MEP)

Em relação aos métodos para situações fixas de jogo (7.9%), os mesmos foram regulares no decurso da época (à 6.ª Feira, na parte final do treino, mediante a disponibilidade de espaço) alternando entre marcação de pontapés de canto (3.2%) e marcação de livres diretos/indiretos (1.7%). Este foi um volume de trabalho ofensivo que deu frutos (aumentando progressivamente e tornando-se um ponto forte da equipa).

Pontapés de canto*Marcação de livres**Penáltis*

- ✓ Pertinência do momento
- ✓ 6.ª Feira
- ✓ 1.ª Parte final
- ✓ Pontapé de canto longo/curto
- ✓ Marcação de livres longo/curto
- ✓ Aplicado ao longo da época

- ✓ Pertinência do momento
- ✓ 4.ª Feira
- ✓ 1.ª Parte final
- ✓ Aplicado ao longo da época

Figura 81 - Situações fixas de jogo (MEP)

Como forma de incrementá-los durante as sessões de treino (incidindo igualmente nos lançamentos de linha lateral), a sua execução era obrigatória, independentemente de ter-se ou não todas as posições ocupadas. A estratégia de marcação manteve-se estável durante a 1.ª competição disputada (1.ª e 2ª volta), acrescentando-se somente aos pontapés de canto na 2.ª competição mais duas variantes (saída longa e curta). A marcação de penáltis foi geralmente regular durante a sessão de treino de 4.ª Feira (na parte final) e sempre que sentimos necessidade, enquanto momento lúdico-recreativo na equipa (de forma controlada...).

A reduzida utilização dos métodos de treino padronizados (2.8%), normalmente subjacente a circulações táticas em contexto tático (mais aproximado com o espaço regulamentar) e sem oposição, deveu-se ao pouco aproveitamento que deles se retirava, por causa da especificidade da equipa (pouca motivação e rigor, mesmo em situações de instrução inicial de um dado conteúdo). Por esta razão, optou-se pela sua derivação para exercícios meta-especializados e setoriais a partir da delimitação de espaços de influência restritos (numa lógica grupal e em superioridade numérica). Deste modo, conferia-se tempo e espaço para que efetivamente acontecessem pelas diferentes etapas do processo ofensivo, através do nosso *feedback*, num primeiro momento (em função do pretendido), para depois passar a uma forma livre e, como tal, eram aplicados na primeira parte da parte principal da sessão de treino.

Outra forma de aplicá-los foi como prolongamento do aquecimento inicial com base em vagas, valorizando ora a mobilidade ora a estabilidade dos jogadores nas respetivas missões individuais e área de influência (corredor/setor). Estes exercícios foram iniciados no final da 2.ª volta da 1.ª competição disputada e consolidados posteriormente na 2.ª competição.

Circulação tática subjacente a métodos setoriais

GR+10x7+GR



- ✓ 6.ª Feira
- ✓ 1.ª Parte principal
- ✓ Jogo reduzido condicionado/Em meio-campo condicionado
- ✓ Superioridade/inferioridade (numérica)
- ✓ Aplicado ao longo da época

Circulação tática enquanto prolongamento do aquecimento inicial/GR+2 (vagas) + 4 JK x2T+GR



- ✓ 3.ª Feira/4.ª Feira
- ✓ 2.ª Parte preparatória
- ✓ Circuito/vagas
- ✓ Oposição passiva de T/Ativa (1/2 jogadores)/Livre;
- ✓ Aplicado a partir do 2.ª momento competitivo

Figura 82 - Padronizados (MEP)

➤ Dimensão Transversal e Dimensão Diagonal

A partir das dimensões Transversal e Diagonal analisa-se a forma como os métodos de treino foram aplicados e relacionados pelas sessões de treino do microciclo padrão semanal (3.ª, 4.ª e 6.ª Feira), bem como nestas individualmente (partes preparatória, fundamental e final), com base na respetiva propensão aquisitiva física, tático-técnica e psicológica (em regime).

De acordo com Castelo (2004), um método de treino nunca poderá ser aplicado de forma isolada dos demais, pelo contrário, deverá estar sequencialmente subjacente a um processo metodológico coerente, unitário e global em função do modelo de jogo a potenciar e de acordo com a especificidade do respetivo contexto de prática.

Em termos operativos, significa isto que os métodos de treino aplicados durante o microciclo padrão semanal deverão apresentar-se lógicos entre si, maximizando a transferibilidade do foco pretendido, especificamente através da tipologia concebida e sua progressão (dos descontextualizados para a manutenção da posse de bola, de ambos para os meta-especializados ou setoriais, dos meta-especializados para os setoriais e destes para os competitivos, dos métodos padronizados para as situações fixas de jogo) e respetivas componentes estruturais ao nível de objetivo (e em interligação): conteúdo (do simples para o complexo), forma (do individual para o coletivo) e nível de *performance* (em crescendo). E necessariamente, num sentido mais amplo, entre os próprios microciclos no decurso da época desportiva.

Por conseguinte, descreve-se em diante um microciclo semanal realizado durante a época.

Contextualização do Microciclo n.º 8 (20/10/2014 a 26/10/2014) e respetivas sessões de treino: n.º 21 (21/10), 22 (22/10) e 23 (24/10).

Na preparação do jogo frente ao Paio Pires (no nosso campo), na 3.ª jornada da 1.ª competição disputada, o trabalho desenvolvido, no que diz respeito aos momentos de jogo, centrou-se nos seguintes princípios:

- Foco principal:
 - Organização Ofensiva: Ação dos laterais e do médio defensivo na 1.ª etapa ofensiva (construção); valorização do ataque rápido pelos corredores laterais na 2.ª etapa

ofensiva (criação de situações de finalização): projeção dos alas/avançado enquanto *pivot*.

- Foco secundário (a partir do anterior/relacional):
 - Transição Defensiva: Fecho rápido de linhas (ganhar posicionamento);
 - Organização Defensiva: Bloco defensivo/coberturas defensivas;
 - Transição Ofensiva: Em ataque rápido/contra ataque pelos corredores laterais; Movimento vertical e diagonal dos avançados;
 - Esquemas táticos: Pontapés de canto (posicionamento defensivo; posicionamento: ofensivo/variante saída longa).

Após a derrota frente ao Alcochetense por 2-0 (no campo deste à 2.ª jornada, a 15/01/2015), o foco principal do microciclo n.º 8 impôs-se por termos revelado uma quase nula capacidade ofensiva perante este adversário (compreensível de certa forma dada a sua muito maior valia), em que somente nos últimos 15 minutos da 2.ª parte a equipa conseguiu criar situações de finalização efetivas, duas a partir de transições em ataque rápido e contra-ataque e duas através da marcação de três pontapés de canto sucessivos (finalizando o jogo). Até esse momento, somente saída longa a partir do guarda-redes e dos centrais.

O jogo seguinte, contra o Paio Pires, no nosso reduto, face ao conhecimento que se tinha das características da equipa (espaço nas costas; laterais frágeis) e respetivos resultados obtidos nas duas primeiras jornadas (empate fora: 3-3; derrota em casa: 0-1), podia possibilitar a nossa primeira vitória do campeonato.

O foco secundário, em torno da continuidade do trabalho desenvolvido em microciclos anteriores, por exemplo o n.º 9: valorização do bloco defensivo/coberturas defensivas; transições ofensivas (foco principal). Bloco defensivo este alcançado de certa forma com sucesso neste jogo frente ao Alcochetense, onde apesar do domínio exercido pelo nosso adversário, não conseguiram criar oportunidades de golo em consentâneo: o 1.º golo que sofremos aconteceu por intermédio de pontapé de canto (no último minuto da 1.ª parte) e o 2.º (8' da 2.ª parte) através de contra-ataque (aproveitando o adiantamento da nossa linha defensiva pelo corredor esquerdo e conseqüente aproveitamento pelo mesmo para finalizar a partir de cobertura ofensiva).






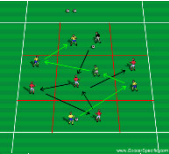






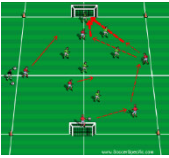
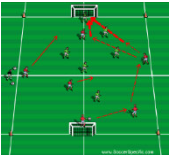

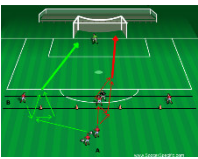







		Abordagem Transversal					
M8		3.ª Feira N.º 21 a 21/10/2014		4.ª Feira N.º 22 a 22/10/2014		6.ª Feira N.º 23 a 24/10/2014	
Abordagem Diagonal	Preparatória	Análise do jogo realizado O jogo seguinte 10'			Aquecimento 8'		Aquecimento 8'
			Aquecimento 10'		Coordenação motora 2'		Coordenação motora Velocidade 7'
			Descontextualizado 2'		Meta especializado 15'		Meta especializado 10'
			MPB 8'				
			Meta especializado 7.5'		Sobre 2 ou 3 setores 15'		Sobre 2 ou 3 setores 10'
	Principal		Prática de jogo 7.5'		Prática de jogo 10'		Prática de jogo 10'
			Finalização Combinação tática 7.5'				
			Finalização Individual 2.5'		Penáltis 5'		Pontapés de canto 10'
	Final						
			Alongamentos 5'		Alongamentos 5'		Alongamentos 5'

Figura 83 - Dimensões Transversal e Diagonal do Microciclo n.º 8

❖ **Articulação intra e inter dos métodos de treino na parte preparatória.**

De forma a maximizar o tempo de treino, e perante a (ainda) ocupação do respetivo espaço até à hora de início, as sessões de treino começaram com exercícios de aquecimento (sem bola) de mobilização articular / corrida intervalada (braços e pernas) (8') e flexibilidade dinâmica (2'), exercícios estes orientados pelo treinador adjunto enquanto o treinador principal ultimava o 1.º exercício propriamente dito.

Nas sessões de treino de 4.ª e de 6.ª Feira, trabalho de coordenação motora após os exercícios anteriores, diferenciando-se ao nível de estrutura e intensidade: a primeira mais centrada na mera execução individual (2'); a segunda mais na velocidade em competição (7').





M8	3.ª Feira N.º 21 a 21/10/2014	4.ª Feira N.º 22 a 22/10/2014	6.ª Feira N.º 23 a 24/10/2014
Parte Preparatória I	<p>Análise do jogo realizado; O jogo seguinte 10'</p> <p>Exercício 1: Aquecimento inicial</p>  <p>Solicitação 10'; Mobilização articular; Corrida intervalada; Flexibilidade dinâmica.</p>	<p>Exercício 1a: Aquecimento</p>  <p>Exercício 1b: Coordenação motora</p>  <p>Solicitação 10'; Coordenação motora (individual); sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mudança de direção; ▪ Multisaltos sobre barreiras; ▪ <i>Skipping</i> frontal/lateral/dentro-fora. 	<p>Exercício 1a: Aquecimento</p>  <p>Exercício 1b: Coordenação motora/velocidade</p>  <p>Solicitação 15'; Coordenação motora/velocidade (em competição); sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mudança de direção (<i>zig zag</i>; frontal-recuo-frontal); ▪ Estafetas.

Figura 84 - 1.ª Parte da Parte Preparatória do Microciclo n.º 8

Como prolongamento do aquecimento inicial anterior, na sessão de 3.ª Feira um primeiro exercício descontextualizado “*passe em sistema de jogo*” (2.5') a partir de duas equipas em

execução simultânea, focado na relação com bola/combinções/decisão perante o respetivo desenrolar posicional, transitando posteriormente para a introdução do foco principal a potenciar durante a semana de trabalho através de um exercício de manutenção da posse de bola (7.5') e consequente concretização com sucesso entre dois apoios fixos após da assimilação de alguns pontos-chave: *baixar casa* para receber, criação de linhas de passe em segurança, receção orientada, condução para atrair; circulação de bola simples e objetiva.

A especificidade dos jogadores ao nível de talento, personalidade e maturação, fez com que esta sessão de treino de 3.ª Feira assumisse um importante papel metodológico junto dos mesmos no sentido de operacionalizar mais facilmente a semana de trabalho a iniciar, com mais clareza, compreensão e fluidez de execução visto ser sobre a sua expressão base concetualizada, subjacente ao foco principal introduzido ou a consolidar, que os exercícios das restantes sessões iriam igualmente passar, numa lógica evolutiva e interrelacionada com outros princípios de jogo trabalhados nos microciclos anteriores, estratégia didática metodológica esta implementada com pragmatismo após o período pré competitivo.

Na sessão de 4.ª Feira, jogo reduzido condicionado meta-especializado (15') relacionando o foco principal ao momento de transição (ofensiva/defensiva) em regime de força específica mediante vagas/residentes (jogadores em alternância), primeiro ao nível de potência perante obstáculos iniciais (multisaltos/*zig zag*) para depois, após as primeiras execuções (e respetiva fadiga), mais ao nível de capacidade, subjacente à superação/espírito de sacrifício entre as duas equipas em confronto (continuadamente ataque rápido/contra-ataque versus recuperação defensiva) num curto espaço de tempo.

Durante a 1.ª volta da 1.ª competição disputada, este tipo de exercícios intensos e de execução/tempo reduzido (vagas) foram particularmente potenciados sob diversas formas (posições de saída, presença ou não de obstáculos, valorização de posições, etc.), impulsionado pelo *feedback* do treinador principal (tendo este particular atenção à recuperação física e mental dos jogadores no respetivo decurso: sinais) no sentido de estimular comportamentos resilientes perante a possibilidade iminente de sucesso (marcar golo) ou de insucesso (não sofrer), no fundo, como referido, levando-os à superação (algo que, na fase inicial da época, simplesmente, muitos deles não demonstravam ter).

Por fim na 6.ª Feira, a aplicação de um jogo reduzido competitivo meta-especializado (10') de cariz individual em regime de velocidade específica, centrado em duelos sucessivos 1x1 (frontal,

de costa para a baliza, de lado, diagonal) e de execução variável através da forma como os treinadores remetiam a bola (mais baixa/mais alta; mais *justo*/mais *injusto*).

M8	3.ª Feira N.º 21 a 21/10/2014	4.ª Feira N.º 22 a 22/10/2014	6.ª Feira N.º 23 a 24/10/2014
Parte Preparatória II	<p>Exercício 2a: Descontextualizado</p>  <p>Exercício 2b: MPB</p>  <p>Equipa dividida em 2 grupos; GRs em trabalho específico;</p> <p>EX2a: Descontextualizado Momento do jogo: Organização individual/grupal; ofensiva Solicitação: 2.5'; Forma: 7x0; Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica; Espaço: Quadrado (30x30).</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptação posicional/corporal permanente perante a bola; 	<p>Exercício 2: Meta-especializado</p>  <p>Momento do jogo: Transições (ofensiva/defensiva); Solicitação: 15'; Forma: GR+2+3X2+(3)+GR; Dominante/regime: Tático técnico/Força específica; Espaço: 35 comp. x 24 larg. (mt).</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reorganização ofensiva dos laterais/alas na fase de construção mediante pressão; ✓ Reorganização defensiva atempada; 	<p>Exercício 2: Meta-especializado</p>  <p>Momento do jogo: Transições (ofensiva/defensiva); Solicitação: 10'; Forma: GR+1x1+GR; Dominante/regime: Velocidade específica/tático técnico; Espaço: Quadrado (15x15).</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Progressão ofensiva: Rápida aproximação/abrandar/fixar/simular/drible/finta/mudança de velocidade; ✓ Contenção defensiva: Rápida aproximação/posição base/orientação para as

<p>✓ Decisão/passe com coerência.</p> <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passe em sistema de jogo: 2 Equipas/2 bolas em simultâneo, não podendo estas encontrarem-se no mesmo espaço de jogo. <p style="text-align: center;">EX2b: MPB</p> <p>Solicitação: 7.5';</p> <p>Forma: 4X4+3 (<i>jokers</i>);</p> <p>Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica;</p> <p>Espaço: Quadrado (30x30).</p> <p>Objetivos: Laterais/alas (em condução) e médio defensivo (em apoio) na 1.ª fase de construção:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Abertura máxima relativa da equipa pelo campo; ✓ Criação de linhas de passe seguras; ✓ Facilitar progressão (Baixar casa se for necessário); ✓ Progressão com objetividade (combinações táticas simples/diretas). <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Joker</i> interior (médio defensivo) a conceder superioridade numérica à equipa que ataca (5x4); ▪ Jogo posicional/áreas de influência); ▪ Bola entre <i>jokers</i> exteriores = 1 ponto; ▪ Conquista da bola implica reiniciar a sequência a partir dos <i>jokers</i> exteriores; ▪ Contagem de pontos. 	<p>✓ Mudança de atitude permanente.</p> <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subdivisão de 2 espaços de jogo/relações de força; ▪ Setor ofensivo: 3x2+GR; ▪ Setor defensivo: 2 unidades da equipa que ataca residentes (em equilíbrio/atentos à perda da bola); ▪ Aquando da conquista da posse de bola por parte da equipa defensiva inicial, entrada explosiva das suas 3 unidades ofensivas exteriores (1 médio/2 alas; conferindo superioridade numérica no momento: GR+5x3 sobre o seu setor defensivo) para rápida transição ofensiva; ▪ As unidades ofensivas não podem recuar para o seu setor defensivo; ▪ Necessário T gerir a extensão da sequência (sucessivas transições)/como controlar a alternância entre vagas/residentes pelos jogadores (recuperação); ▪ Consequente reinício da dinâmica do exercício. 	<p>laterais/forçar/ou não permitir virar/desarme;</p> <p>✓ Objetividade nas ações.</p> <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variantes: Frontal; Costas para a baliza (rotação); de lado/Diagonal; ▪ Entrada em duelo após passe de T/GR; ▪ Possibilidade sempre de contra atacar (necessário T controlar tempo de execução); ▪ Contagem de golos.
--	--	--

Figura 85 - 2.ª Parte da Parte Preparatória do Microciclo n.º 8

❖ **Articulação intra e inter dos métodos de treino entre a Parte Preparatória e a Parte Principal bem como na Parte Principal.**

Em estreita relação com a parte preparatória anterior, os exercícios aplicados na parte principal das sessões de treino evoluíram para meta-especializados e setoriais num 1.º momento, e destes para competitivos num 2.º momento, gerindo-se a respetiva estrutura espaço para o efeito (em consonância com o regime da sessão de treino), iniciando deste modo a relação didática metodológica abordada na análise vertical, isto é, instrução inicial a partir das missões posicionais individuais/grupais para a relação setorial e intersectorial e desta para a organização global.

Na 1.ª parte da parte principal da sessão de treino de 3.ª Feira, enquanto progressão do foco principal, foi estabelecida a respetiva relação intersectorial à 2.ª etapa ofensiva (criação de situações de finalização) através de um jogo reduzido condicionado meta-especializado (7.5') em redor das condicionantes estruturais do espaço (subdivisão)/relações de força, onde se procurou potenciar os pontos fortes ofensivos da equipa nesse momento da época (fase inicial): projeção dos alas pelos corredores laterais aliado (em desmarcação/em condução, sobretudo pelo corredor esquerdo) aliado à capacidade do nosso avançado em posse perante pressão/espaço reduzido (*atraindo* sobre si ..., igualmente na maior parte das vezes, para projeção dos alas).

Na sessão de 4.ª Feira, elevou-se a respetiva complexidade através de um jogo reduzido condicionado setorial sobre 2 ou 3 setores (15') mediante as condicionantes estruturais *portas abertas/portas fechadas, portas* estas geridas durante o respetivo decurso exigindo aos jogadores uma permanentemente leitura das sucessivas situações de jogo subjacente à relação a potenciar (fase de construção/fase de criação). Este tipo de manipulação foi particularmente promovida durante o 1.º momento competitivo estabelecido (1.ª volta da 1.ª competição disputada) inerente à *recuperação de um certo tempo perdido de uma não prática no jogo* que pretendeu-se alcançar no mesmo, advindo da dinâmica que permitia operar: observação, antecipação, adaptação, e conseqüentemente, melhores decisões.

A continuidade dos dois exercícios anteriores para a sessão de treino de 6.ª Feira traduziu-se num exercício setorial sobre 2 ou 3 setores (10') num espaço mais alargado (meio-campo; perante as condições de treino possíveis ao nível de espaço representando o usual jogo formal), desta feita já centrado na matriz global ofensiva/defensiva da equipa em ataque rápido/contra-

ataque a partir de bloco médio/baixo defensivo, matriz esta claramente evidente e assumida nesta fase da época e que importava potenciar para garantir-se, pragmaticamente, uma real presença competitiva.

M8	3.ª Feira N.º 21 a 21/10/2014	4.ª Feira N.º 22 a 22/10/2014	6.ª Feira N.º 23 a 24/10/2014
Parte Principal I	<p>Exercício 3: Meta-especializado</p>  <p>GR em trabalho específico;</p> <p>Momento do jogo: Organização ofensiva setorial/individual</p> <p>Solicitação: 7.5';</p> <p>Forma: 2x1+3x3+1x2; ambas as equipas sobre 2 balizas;</p> <p>Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica;</p> <p>Espaço: 45 comp. x 28 larg. (mt).</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saída pelos defesas em provocação na 1.ª fase de construção perante espaço livre para progredir; ✓ Ataque rápido pelos corredores laterais para projetar os alas/combinções 2x1; ✓ Jogar de frente com o avançado "quebrar linhas"/cobertura ofensiva atempada. 	<p>Exercício 3: Sobre 2 ou 3 setores</p>  <p>Momento do jogo: Organização ofensiva setorial e intersetorial:</p> <p>Solicitação: 15';</p> <p>Forma: GR+7x7+GR</p> <p>Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica;</p> <p>Espaço: 45 comp. x 28 larg. (mt).</p> <p>Objetivos: Reforço da sessão de treino anterior:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saída pelos defesas em provocação na 1.ª fase de construção perante espaço livre para progredir; ✓ Ataque rápido pelos corredores laterais para projetar os alas/combinções 2x1; ✓ Jogar de frente com o avançado "quebrar linhas"/cobertura ofensiva atempada. 	<p>Exercício 3: Sobre 2 ou 3 setores</p>  <p>Momento do jogo: Organização setorial e intersetorial:</p> <p>Solicitação: 10';</p> <p>Forma: GR+3x2+6x5+GR;</p> <p>Dominante/regime: Tático técnico/Resistência específica;</p> <p>Espaço: 50 comp. x 40 larg. (mt).</p> <p>Objetivos: Decorrente das sessões de treino anteriores, acresce-se:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Valorização do bloco defensivo/coberturas defensivas; ✓ Transição ofensiva em profundidade: ataque rápido/contra-ataque: movimento vertical e diagonal dos avançados; <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subdivisão de 3 espaços de jogo/relações de força; ▪ Setor defensivo GR+3x2: 3 unidades defensivas da equipa

<p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subdivisão de 3 espaços de jogo/relações de força; ▪ Setor defensivo 2x1, possibilidade de 2x2 caso o médio adversário opte por pressionar alto/consequente resposta do médio defensivo e/ou ala para 4x2; ▪ Setor médio 3x3 possibilidade de 4x3 através da subida de 1 defesa; ▪ Setor da finalização 1x2, possibilidade de 3x2 através da subida de 2 médios; ▪ Ao sinal de T, os médios podem auxiliar os defesas (3x5); ▪ Contagem de golos. 	<p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subdivisão de 2 espaços de jogo/relações de força; ▪ Setor defensivo GR+2x2, possibilidade de 5x2 (ala/médio defensivo a <i>baixar uma casa</i>); ▪ Setor médio 5x5, possibilidade de 7x5 (defesa a <i>subir uma casa</i>; avançado a <i>descer uma casa</i>); ▪ Setor da finalização 5x4+GR (somente a linha defensiva a 4 poderá recuar); ▪ Condicionantes: Portas abertas/fechadas pelos 3 corredores, geridas por T; ▪ <i>Porta fechada</i>: progressão a partir somente de passe (favorecer combinações para atacar a profundidade); ▪ <i>Porta aberta</i> progressão ofensiva livre (passe e em condução) (favorecer a projeção dos alas em condução). 	<p>que ataca em OF (em equilíbrio/atentos à perda da bola) e 2 da equipa que defende (para contra-atacar);</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Setor médio 6x5+GR; ▪ Possibilidade GR+5x2na fase de construção (médios a <i>baixar uma casa</i>); ▪ Linha defensiva a 4 condicionada por uma linha de não recuo: caso a equipa atacante a supere, somente 3 defesas poderão baixá-la para defender a baliza (potenciar defensivamente a conquista efetiva da posse de bola/antecipar possíveis dobras, permutas de posição; equilíbrio)/5x3+GR (até T permitir reentrada); ▪ Contagem de golos.
---	---	--

Figura 86 - 1.ª Parte da Parte Principal do Microciclo n.º 8

Posteriormente, nas 2.ªs partes da parte principal das sessões de treino, consequente progressão para prática de jogo propriamente dita.

Na 3.ª Feira uma prática de jogo livre (7.5'), sem qualquer tipo de condicionantes estruturais, enquanto prolongamento imediato e natural do exercício realizado na 1.ª parte da parte principal, deste modo inerente ao mesmo espaço (reduzido) de jogo.

Na 4.ª Feira, igualmente em espaço reduzido, uma prática de jogo condicionada (10') no sentido de efetivar o trabalho potenciado ao longo da respetiva sessão (como também o de 3.ª Feira) através da valorização da obtenção de golos a partir de determinadas posições específicas bem como da forma (processo) como estas entre si os potenciaram. No caso concreto do exercício concebido (subjacente aos referidos pontos fortes ofensivos da equipa na fase inicial da época),

valorização dos golos marcados pelos alas e das combinações táticas estabelecidas junto do avançado para os favorecer.

Para na 6.ª Feira regressar novamente a uma prática de jogo livre (10'), materializando o microciclo padrão semanal ao nível macro (organização/transições), e pela primeira vez, sem qualquer tipo de referências espaciais marcadas no campo (levantadas progressivamente pela equipa técnica no respetivo decurso), ou seja, *como no jogo*.

M8	3.ª Feira N.º 21 a 21/10/2014	4.ª Feira N.º 22 a 22/10/2014	6.ª Feira N.º 23 a 24/10/2014
Parte Principal I	<p>Exercício 4: Prática de jogo (livre)</p>  <p>Integração dos GR após trabalho específico;</p> <p>Momento do jogo: Organização de jogo coletiva;</p> <p>Solicitação: 7.5';</p> <p>Forma: GR+7x6+GR;</p> <p>Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica;</p> <p>Espaço: 50 comp. x 30 larg. (mt).</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Consolidar os objetivos potenciados. <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar e deixar <i>rolar</i>. 	<p>Exercício 4: Prática de jogo (condicionado)</p>  <p>Momento do jogo: Organização de jogo coletiva;</p> <p>Solicitação: 10';</p> <p>Forma: GR+7x7+GR;</p> <p>Dominante/regime: Tático técnico/Resistência específica;</p> <p>Espaço: 50 comp. x 30 larg. (mt).</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Consolidar os focos potenciados. ✓ Valorização: Projeção ofensiva dos alas/finalização; apoio do avançado (enquanto processo); <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1) Golos dos alas valem por 3; ✓ 2) Golos decorrentes da participação do avançado (em combinação) valem por 3. 	<p>Exercício 4: Prática de jogo (livre)</p>  <p>Momento do jogo: Organização de jogo coletiva;</p> <p>Solicitação: 10';</p> <p>Forma: GR+9x9+GR;</p> <p>Dominante/regime: Tático técnico/Resistência específica;</p> <p>Espaço: 50 comp. x 64 larg. (mt) (Meio-campo futebol de 11).</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Consolidar os focos potenciados. <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observar, corrigir e deixar <i>rolar</i>.

Figura 87 - 2.ª Parte da Parte Principal do Microciclo n.º 8

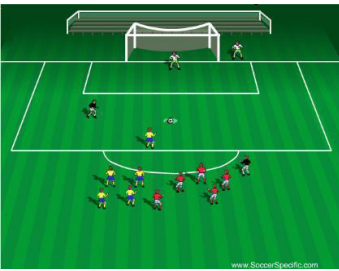
❖ **Articulação dos métodos de treino da parte principal com a parte final.**

Dada a especificidade da equipa, procurou-se sempre que a parte final das sessões de treino desenrola-se num *certo* ambiente lúdico-recreativo desde que o cumprimento da tarefa não fosse comprometido.

Na parte final da sessão de treino de 3.ª Feira, como forma de reforçar a relação intersectorial estabelecida entre o foco principal e a 2.ª etapa ofensiva (potenciada na parte principal da sessão), bem como fazer sobressair o trabalho a desenvolver sobre a mesma nas sessões de treino seguintes (subjacente aos pontos fortes ofensivos da equipa), exercícios de finalização a partir de combinação tática (7.5') num 1.º momento para depois faze-los transitar para individuais (2.5'), finalização esta a partir da divisão da equipa em dois pequenos grupos (sempre que possível, por forma a repetirem mais vezes): um sobre a baliza de futebol de 11 e o outro sobre a de futebol de 7.

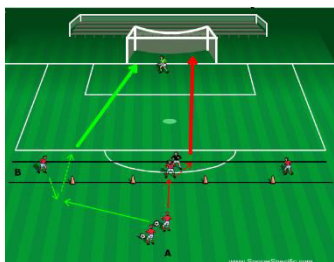
Na 4.ª Feira, como forma de descomprimir do trabalho exigente realizado durante a respetiva sessão marcação de pontapés de grande penalidade (5').

Para na 6.ª Feira, centrarmos no nosso posicionamento defensivo (missões) perante a marcação de pontapés de canto (3') como reforçar os mesmos na variante ofensiva saída longa (7').

M8	3.ª Feira N.º 21 a 21/10/2014	4.ª Feira N.º 22 a 22/10/2014	6.ª Feira N.º 23 a 24/10/2014
Parte Final I	<p>Exercício 5a: Finalização a partir de combinação tática</p> 	<p>Exercício 5: Situação fixa de jogo <i>Penáltis</i></p> 	<p>Exercício 5a: Situação fixa de jogo <i>Perante pontapés de canto</i></p> 

Exercício 5b:

Finalização individualizados



Equipa dividida em 2 grupos;
Espaço: Sobre a baliza de futebol 11/futebol de 7.

Dominante/regime: Tático técnico/Resistência específica;
Momento do jogo: Organização ofensiva individual/grupal;

Objetivos:

- ✓ Combinações padrão decorrentes do foco principal/momento competitivo.

EX5a: Combinação tática

Solicitação: 7.5';

Forma: 2x1 (T) + GR;

Orgânica:

- Corredor lateral; combinação/projeção do ala;
- Corredor central; combinação com o avançado/projeção do ala;

EX5b: Individualizados

Solicitação: 2.5';

Forma: 1x1 (T) + GR;

Orgânica:

- Corredor lateral; recepção orientada do ala sobre T para se projetar;
- Corredor central; recepção orientada do avançado sobre T para se projetar.

Exercício 5b:

Situação fixa de jogo

Pontapés de canto ofensivo



Momento do jogo: Esquemas táticos

Dominante/regime: Tático técnico/Resistência específica;

Espaço: Sobre a grande área futebol de 11.

Objetivos:

- ✓ Posicionamento defensivo / definição de missões;
- ✓ Consequente transição defesa – ataque;
- ✓ Pontapés de canto na variante saída longa: definição de missões; assunção dos sinais.

Orgânica:

- Repetições sucessivas;
- Pelas posições definidas (em rotatividade).

EX5a: Posicionamento defensivo perante pontapés de canto

Solicitação: 3';

Forma: 7x10+GR;

EX5b: Pontapés de canto na variante saída longa

Solicitação: 7';

Forma: 10x7+GR;

Figura 88 - 1.ª Parte da Parte Final do Microciclo n.º 8

Como sempre, todas as sessões de treino foram concluídas através de exercícios de flexibilidade estática (5'), realizando também na sessão de 4.ª Feira trabalho abdominal (5'; em simultâneo com a marcação de grandes penalidades).


M8	3.ª Feira N.º 21 a 21/10/2014	4.ª Feira N.º 22 a 22/10/2014	6.ª Feira N.º 23 a 24/10/2014
Parte Final II	Exercícios 6/5/6 (respetivamente): <i>Alongamentos</i>		
			
	Solicitação 5' Flexibilidade estática	Solicitação 5' Força média*/flexibilidade estática (*em simultâneo com os Penáltis)	Solicitação 5' Flexibilidade estática
	Objetivos: ✓ Retorno à calma.		

Figura 89 - 2.ª Parte da Parte Final do Microciclo n.º 8

Em suma, a especificidade da *nossa forma de jogar* esteve sempre presente no processo de concetualização de exercícios, podendo estes no decurso do microciclo padrão semanal apresentarem-se ora mais fechados ora mais abertos ao nível de execução/decisão consoante o *timing* competitivo em causa (jogo realizado; jogo seguinte, o foco a introduzir/desenvolver/consolidar no caminho evolutivo da equipa, e muito importante, a especificidade comportamental dos jogadores no momento, *o aqui e agora*, sim, porque às vezes *não dá*, e é necessário *na hora* criar, adaptar com coerência...para depois os registar.

- **Análise comparativa dos métodos de treino aplicados entre os períodos pré-competitivo e competitivo/momentos.**

A concetualização e a aplicação dos métodos de treino no decurso da época foram balizadas pelo caminho evolutivo que se perspectivou para a equipa no início da mesma, através das duas

competições a disputar (e respetivos momentos competitivos definidos) mediante o modelo de jogo concetualizado para a equipa.

Tabela 12 - Minutos de Treino e de Competição realizados durante a Época Desportiva 2014/2015 (Min/%) (Anexo 3 - Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min))


	01/9 a 05/10		06/10 a 14/06						15/06 a 30/06		TOT
	PRÉ		COMPETITIVO						TRANS.		
	COMPT.		1.ª CPT.			2.ª CPT					
	N.º	%	1.ª VLT	%	2.ª VLT	%	1 VLT	%	N.º	%	
Microciclos	5	11	13	30	12	27	11	25	3	7	44
Sessões	14	12	34	29	34	29	30	26	4	3	116
Min. Treino	790		1910		1925		1695		215		6535
Jog N Of	3	100	-	-	*1	-	*4	-	-	-	3
Min Jog N Of	210		-		*40		*160		-		210
Jog Of	-	-	11	37	11	37	8	27	-	-	30
Min Jog Of	-		770		770		560		-		2100
Jog Torneio	-	-	-	-	-	-	-	-	5	100	5
Min Jog Torn	-		-		-		-		350		350
TOT Min Jog	210	8	770	29	770	29	560	21	350	13	2660
Jog N Of: Jogos não oficiais			Jog Torneio: Jogos Torneio								
Min Jog N Of: Minutos jogos não oficiais			Min Jog Torn: Minutos jogos em torneio								
Jog Of: Jogos oficiais			Duração de cada jogo (não oficial, oficial e torneio) disputado: 30' + 30' = 70'								
Min Jog Of: Minutos jogos oficiais			* Incluído nas respetivas sessões de treino								

Gráfico 8 - Relação Minutos de Treino/Minutos de Competição por Período (%) (Tabela 12)



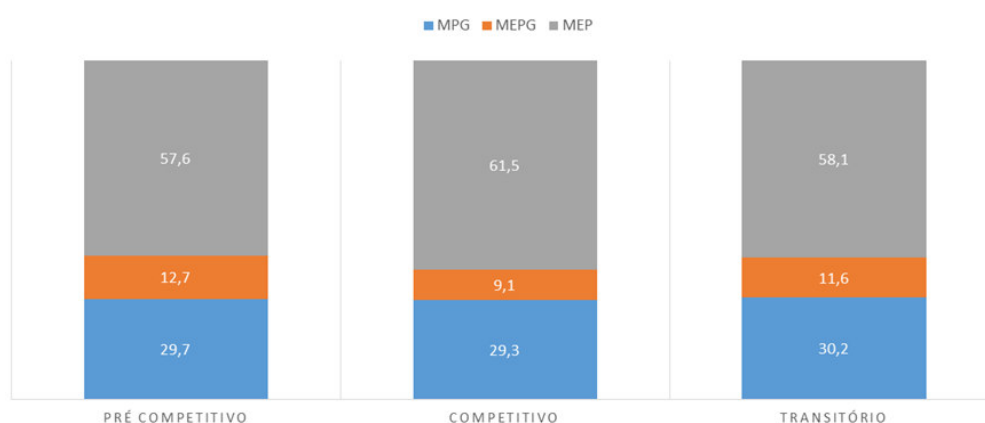
Como se verifica a partir do gráfico 8, os minutos de treino/minutos de competição desenvolvidos nos períodos pré-competitivo e competitivo apresentam-se proporcionalmente semelhantes, tendo sido estabelecida entre ambos uma relação progressiva e adaptativa ao

nível de sessões de treino/jogos (esforço, rotinas, hábitos) (Aroso, 2007). Contudo diferem no período transitório, com claro predomínio para a competição (61.9%), resultante de três microciclos, quatro sessões de treino e cinco jogos disputados, durante uma semana, no *Torneio Internacional Sesimbra Cup 2015*.

Importa recordar o referido na alínea 1.1.3. *Análise dos praticantes – equipa*, quanto à decisão de não conferir-se uma elevada densidade de jogos de treino durante o período pré-competitivo devido ao inicial número reduzido de jogadores disponíveis e à respetiva valia, fazendo com que os presentes mais dotados, sobretudo esses, tivessem que competir algo exageradamente para o momento em causa, de modo a suportar a participação dos menos dotados (minimizando-se assim o desequilíbrio competitivo da equipa, principalmente no ataque). Esta situação traduziu-se na realização de apenas três jogos de treino durante as cinco semanas, sendo que na terceira semana não houve competição devido à comemoração de uma data festiva na comunidade local, que teve grande adesão no âmbito da EAS da Moita, o que respeitámos.

Também devido ao facto de o plantel ser reduzido, optou-se por não realizar-se qualquer jogo de treino durante as paragens competitivas associadas a épocas festivas ou regulamentares (no dia em causa), quando realizados somente frente à equipa de infantis durante a semana e deste modo privilegiar a recuperação física e psicológica dos jogadores.

Gráfico 9 - Dimensão Horizontal por Período (%) (Tabela 12)

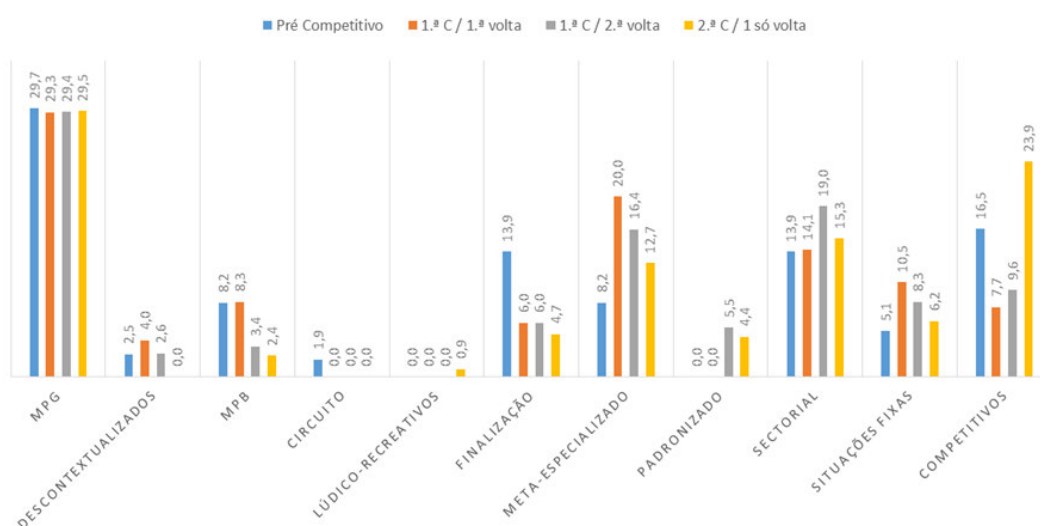


No que diz respeito à aplicação dos métodos de treino por período propriamente dito, podemos constatar, através do gráfico 9, que a relação foi similarmente proporcional, segundo a dimensão horizontal. Verifica-se também que predominaram os métodos de treino mais próximos da lógica interna da modalidade, os MEP (Castelo & Matos, 2006), exercidos desde o

primeiro dia de treino, conforme se pode visualizar na análise diagonal, através da exposição do microciclo n.º 8, em consonância com a forma de jogar pretendida (Oliveira, 2004; Carvalhal, Lage, & Oliveira, 2014).

Contudo, de acordo com a dimensão vertical, com base na relação didático-metodológica conferida entre os métodos meta-especializados, setoriais e competitivos, inerentes ao evoluir da equipa, constata-se no gráfico 10 que estes registam entre si uma aplicação proporcionalmente diferente nos períodos pré-competitivo e competitivo. Neste último devido aos momentos evolutivos definidos para as duas competições disputadas, especificamente, (1) a 1.ª e a (2) 2.ª volta da 1.ª competição e a (3) única volta da 2.ª competição, mantendo-se semelhante pelos restantes métodos.

Gráfico 10 - Dimensão Vertical entre os Períodos Pré-competitivo e Competitivo/Momentos Competitivos (%) (Tabela 12)



Como referido aquando da abordagem do microciclo padrão semanal, a especificidade da equipa (valia, disciplina e contexto de prática), associada ao conhecimento que tínhamos do padrão competitivo que iríamos encontrar no âmbito da AFS, permitiu definir um caminho evolutivo consciente e pragmático para a equipa. Esta situação repercutiu-se necessariamente ao nível de métodos de treino e daí a relação estabelecida entre os meta-especializados, setoriais e competitivos decorrentes das características dos jogadores. Contudo, teve consequências somente na respetiva propensão na estrutura, porque ao nível de posicionamento de métodos de treino (destes e de outros em relação aos dias da semana/parte da sessão) permaneceu estável.

Com efeito, incidindo especificamente no período pré competitivo, o favorecimento dos métodos competitivos (16.5%) deveu-se essencialmente à (1) exposição (possível) da forma de jogar *macro* pretendida e (2) ao (ainda) processo de recrutamento/observação dos jogadores realizado (à medida que iam aparecendo). Questão influenciada pelo número reduzido de jogadores disponíveis para treinar e, necessariamente, pela nossa progressiva adaptação (equipa técnica) ao contexto de prática existente (*afinal, o que temos e como é que se desenrola?*).

Segue-se a valorização dos métodos setoriais (13.9%) como forma de potenciar uma maior participação por entre os jogadores (por exemplo, jogo reduzido condicionado GR+4x3+4x3+GR (GR+7x7+GR) a partir da subdivisão do espaço de jogo no sentido de facultar mais tempo, e igualmente, mais espaço para jogar) e os de finalização (13.9%), associada à relação cruzamentos de referência/zonas de finalização (interiorizando-os, bem como meio motivacional dada a especificidade da equipa).

Referir ainda os meta-especializados (8.2%) e os de manutenção da posse de bola (8.2%) bastante centrada na capacidade de circular a bola/criação de linhas de passe/jogo posicional perante a elevada imobilidade inicial dos elementos da equipa (mesmo no espaço próximo das suas próprias posições).

Só com o início da 1.ª volta da 1.ª competição (1.º momento competitivo) o processo de treino foi (progressivamente) calibrado, por exemplo, ao nível de jogadores disponíveis (regularização das respetivas inscrições e articulação com o escalão dos infantis tendo em vista a vinda dos mesmos aos nossos jogos). Até lá, realizou-se o padrão semanal concetual de exercícios possível (em consentâneo com a valia/capacidades dos jogadores e da forma como o espaço de treino/material nos era facultado, entre muitos outros aspetos), o que também contribuiu (e muito) para a definição do caminho evolutivo da equipa com base na relação didática realçada: em propensão, do coletivo (pré-competitivo) para o individual (1.ª volta da 1.ª competição), do individual para o setorial/intersetorial (2.ª volta da 1.ª competição) e, por fim, do setorial/intersetorial para o coletivo (2.ª competição).

Neste primeiro momento competitivo inicia-se a abordagem *meso* e *micro* do modelo de jogo, através da aplicação preferencial da primeira sequência lógica estabelecida entre os exercícios meta-especializados (20.0%), setoriais (14.1%) e competitivos (7.7%), potenciando, sobretudo, a (1) interiorização das missões específicas individuais ofensivas e (2) respetivas relações setoriais e intersetoriais inerentes aos sistemas de jogo preferenciais (1:4:3:3/1:4:2:3:1). Por

exemplo, em termos ofensivos, o microciclo n.º 8 apresentado (dimensões transversal e diagonal) a ação dos laterais e do médio defensivo na primeira fase de construção da primeira etapa do ataque (particularmente trabalhado neste momento competitivo, circulando a bola para *atrair* o adversário e conseqüente saída objetiva em ataque rápido (médio/longo), ou em termos defensivos, o comportamento específico da linha defensiva a 4 e respetiva sincronização em bloco médio/baixo (organização defensiva).

Valorização igualmente conferida aos exercícios de manutenção da posse de bola (8.3%) e de finalização (6.0%) individual ou a partir de combinações simples pelos corredores laterais, como ponto forte ofensivo da equipa, em ataque rápido/contra-ataque, mais no sentido da projeção dos alas/avançado e, obrigatoriamente, em estreita relação com os anteriores, de acordo com a mobilidade coletiva dos referidos sistemas. Privilegiou-se mais, contudo, a estabilidade posicional/área de influência (equipa sempre equilibrada perante a futura perda da posse de bola) e, por inerência, coberturas ofensivas e defensivas sucessivas (suporte). Por exemplo, respetivamente, centrado no acompanhamento atempado da linha média, na 2.ª e 3.ª etapa do ataque, e no bloco defensivo e respetivas quatro linhas (próximas em largura e em profundidade e que necessariamente teria de ser um ponto forte da equipa). De acrescentar que o referido acompanhamento da linha média era inicialmente bastante reduzido, devido à relação capacidade física/tamanho do campo, o que fazia com que atacássemos com poucos jogadores, geralmente apenas o avançado e os alas. Por fim, introdução das situações fixas de jogo (10.5%) perante a competição em causa (planeadas e assimiladas no decurso deste 1.º momento competitivo).

Tendo em vista o aumento da multilateralidade específica dos jogadores na modalidade, desenvolveu-se uma prática motora/decisional diversificada, importante igualmente em redor da polivalência dos jogadores (*mais atletas*).

Posteriormente, na 2.ª volta da 1.ª competição (2.º momento competitivo), efetivou-se um aprofundamento da abordagem *meso* e *micro* do modelo de jogo através da segunda alteração da sequência lógica estabelecida entre os exercícios setoriais (19.0%), meta-especializados (16.4%) e competitivos (9.6%), invertendo-se assim a posição entre os dois primeiros: segunda sequência lógica e centrando-se mais nas relações setoriais e intersetoriais da equipa, através da introdução de conceitos do âmbito defensivo, tais como: dobra, compensação e permutas. É o caso da relação linha defensiva (a 4)/médio defensivo (perante os padrões de jogo ofensivos dos adversários assimilados durante o momento competitivo anterior (1.ª volta) ataque direto pelo corredor central). Em termos ofensivos, e tendo novamente como referência o microciclo

n.º 8, trabalhou-se a progressão da ação dos alas através de movimentos interiores (fora/dentro: início das trocas posicionais), por forma a projetar o avançado (o mais comum na equipa) ou o lateral (este somente conseguido no momento competitivo seguinte, na 2.ª competição disputada e dependendo do jogador).

Seguem-se os exercícios de finalização (6.0%), padronizados (5.5%) e manutenção da posse de bola (3.4%), todos em sintonia no reforço do trabalho anteriormente realizado ao nível da mobilidade coletiva geral, incrementando-se agora as 2.ª e 3.ª etapas do ataque (criação de situações de finalização, em organização ofensiva, acompanhando a evolução dos jogadores). Por exemplo, ataque pelo corredor central: jogar de frente entre o avançado, alas ou médios interiores, em provocação para atrair e, conseqüentemente, projeção pelos corredores laterais/central. No fundo, conferir à equipa uma maior capacidade de ter e de fazer circular a bola em função da sua arma ofensiva principal: o ataque rápido.

O resultado da manutenção da posse de bola deve-se à passagem do respetivo objetivo enquanto método para os exercícios setoriais e meta-especializados, integrando estes a devida propensão (um meio para obter o fim desejado). Os padronizados foram aplicados enquanto prolongamento da parte preparatória das sessões de treino e permitiam criar grande envolvimento/participação de todos os jogadores (combinações a 3/4, valorizando-se determinadas relações no seio da equipa como por exemplo: (1) médios centros e (2) defesa/médio/avançado, etc.

As situações fixas de jogo (8.3%) foram consolidadas mantendo a mesma propensão aquisitiva (garantida pela estrutura padrão semanal).

Na 2.ª competição disputada a uma só volta (3.º momento competitivo), destacou-se a consolidação da forma de jogar pretendida (*macro, meso e micro*), através de uma prática preferencialmente seletiva (com base no trabalho desenvolvido), recorrendo a exercícios competitivos (23.9%), setoriais (15.3%) e meta-especializados (12.7%). Ou seja, esta foi a terceira alteração lógica entre os jogadores, significando isto um predomínio de contextos de exercitação mais abertos, imprevisíveis e aleatórios, de acordo com a (real) natureza do jogo.

Em maior frequência, trabalhou-se a organização ofensiva, posse e circulação da bola, trocas posicionais, etc., independentemente da real natureza da equipa: transições ofensivas/ataque rápido/contra-ataque e, como já referido anteriormente, (1) enquanto base a esta última (principal arma ofensiva) como (2) por uma abordagem transversal do jogo em superação consciente e pragmática.

Decorrente do fator estratégico (melhor compreensão do jogo e do conhecimento dos adversários) introduziram-se novas variantes ao nível das situações fixas de jogo (6.2%), sobretudo na marcação de pontapés de canto (um ponto forte da equipa, tirando-se partido do crescimento físico/confiança dos jogadores).

Por fim, no período transitório, passou a existir uma diminuição do número de sessões de treino, de três para duas, às 3.ª e 6.ª Feiras, resultante da respetiva descompressão competitiva, o que motivou o favorecimento de exercícios competitivos (39.5%), prática de jogo e finalização (9.3%), tendo sido também aplicados alguns exercícios lúdico-recreativos (11.6%), marcados por uma menor assiduidade aos treinos por parte dos jogadores mais influentes da equipa (cobiçados por clubes vizinhos...), pese embora, compensada com a presença de alguns jogadores exteriores. Este período terminou com a participação da equipa no *Torneio Internacional Sesimbra Cup 2015*.

Em suma, procurou-se adequar globalmente os métodos de treino (horizontal e vertical) à especificidade contextual do clube, desde o primeiro dia época, fazendo-a assentar numa estabilização de trabalho semanal, especificamente, o microciclo padrão semanal (Carvalho, Lage, & Oliveira, 2014) e, por conseguinte, de aprendizagem/rendimento, indo assim ao encontro do princípio da ciclicidade defendido por Castelo (2006), no sentido de proporcionar-se aos jogadores uma prática repetitiva e sistemática de conteúdos (ou parte deles) a par do aumento das respetivas capacidades funcionais (em estreita relação, acompanhando e potenciando) através dos exercícios concetualizados para o efeito (direcionados para isso, em complexidade, forma, séries, etc.) de uma forma cíclica (em alternância). Neste caso, numa lógica semanal, reforçando a respetiva interiorização.

Os tempos de aplicação dos métodos de treino no decurso da época estão presentes no Anexo 3 - Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min).

2.4. Conclusões

O estudo realizado revela a interpretação metodológica concetual que conferimos à taxonomia classificativa de exercícios, adotada à luz da nossa forma de trabalhar, tendo em vista a operacionalização do modelo de jogo idealizado, de forma eficaz perante o contexto existente. Para Castelo (2002), esta eficácia é estabelecida através da dinâmica entre (1) a filosofia de

treino do treinador, (2) uma correta concetualização do exercício de treino e (3) uma concetualização e organização da sessão de treino.

Na verdade, perante um contexto de âmbito distrital como o nosso (e a experiência valida-nos), a real efetivação da referida dinâmica na prática é claramente decisiva, simplesmente porque expressa, em última instância, o compromisso que temos enquanto treinadores para com os nossos jogadores, para com o jogo e para com nós próprios, independentemente dos recursos existentes ou influência de outros agentes desportivos.

Assim sendo, é de salientar que a nossa filosofia de treino apresenta-se em estreita valorização da natureza específica do jogo, complexa e imprevisível e que importa estudar, compreender, transmitir e operacionalizar congruentemente no processo de treino, o que se refletiu ao nível:

- Da estruturação da semana de trabalho (microciclo padrão) (incidindo nos momentos do jogo e em diferentes graus de intensidade/solicitação e de complexidade);
- De uma ideia de jogo que se pretendeu implementar (princípios de jogo e respetivos conteúdos, focos e sua pertinência);
- Do processo criativo dos exercícios (métodos de treino e seus componentes e condicionantes estruturais: construção; manipulação; do individual para o coletivo; em coerência diagonal e transversal);
- Da construção de cenários contextuais competitivos (interiorização do nosso jogar perante a competição; a estratégia);
- Do projeto coletivo individual em que acreditamos, procurando construir um sentimento de pertença comum, independentemente da real valia que se tenha para o jogo (ao contexto desportivo e cultural; desempenhar uma missão, a sua; todos contam).

Compreender o jogo em si, enquanto sistema complexo, com as respetivas componentes em permanente organização, interação e adaptação, a par da forma como também decorre e é influenciado pelo contexto que o rodeia (tendo conseqüentemente uma tradução simplificada e racional na prática, ao contrário da desagregada que conheci enquanto jogador federado), parece-nos, presentemente, algo (já) inquestionável.

Tendo em vista uma correta concetualização do exercício de treino, revelou-se importante o suporte metodológico conferido pela taxonomia de exercícios adotada, de modo a potenciar os

comportamentos de jogo pretendidos, de forma mais efetiva, a par de respeitar a individualidade dos nossos jogadores (neste caso de jovens futebolistas) e a favorecer uma prática mais entusiasmante e desafiadora.

Segundo Castelo (2006), na construção de uma taxonomia, o objetivo não deverá passar por classificar metodologias ou progressões didáticas de ensino/aprendizagem do jogo, mas sim selecioná-las em função das capacidades dos jogadores no momento, da lógica interna do jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado e dos objetivos pretendidos, decorrentes de uma melhor compreensão das respetivas características e relações, tendo em vista a melhoria contínua dos jogadores.

Na verdade, desde que exercemos a atividade de treinador, temos considerado o fator especificidade decisivo no nosso processo de treino, em função de uma forma de jogar pelas dimensões de rendimento de forma integrada. Não partilho a opinião de que treinar em especificidade signifique que se esteja a queimar etapas evolutivas dos jogadores para o jogo, pelo contrário, prejudicial é a forma como é realizada, sem qualquer respeito pelas idades dos jogadores e pelas suas capacidades num determinado momento.

Como referimos no estudo, alguns métodos de treino não foram possíveis de aplicar da forma desejada. À partida, por motivos de menor valia (na fase inicial da época, os de manutenção da posse de bola), disciplinares e de motivação (aceitação e cumprimento da tarefa, como foi o caso dos métodos de treino padronizados que exigiram ter o suporte dos meta-especializados (mediante condicionantes estruturais), como forma de atingir os efeitos desejados. Esta situação prendeu-se com o espaço de treino ao nível de dimensão, *timing* de cedência e condições de segurança (face a outros escalões), refletindo-se posteriormente na forma como eram distribuídos pela estrutura da sessão de treino com o devido ajustamento ao nível de solicitação/pausa (sendo exemplo os exercícios de finalização individuais no final da sessão de 3.ª Feira).

Deste modo, ao assimilar os requisitos dos métodos de treino propostos pela taxonomia, foi possível conferir maior concordância entre as ideias, atitudes e comportamentos específicos pretendidos no modelo de jogo idealizado com a identidade dos métodos de treino e com a forma como os jogadores os interiorizavam no momento para, assim, direcionar melhor o processo de treino no caminho evolutivo perspetivado.

Daí que, no que diz respeito ao caminho metodológico realizado propriamente dito, há que constatar-se uma clara propensão pelo favorecimento dos métodos de treino competitivos

(MEC). Segundo a taxonomia adotada, estes são considerados mais próximos da lógica interna do jogo e, dadas as características dos nossos jogadores, sobressai a relação didática definida entre os métodos de treino meta-especializados, setoriais e competitivos, em estreita relação com os objetivos dos momentos competitivos estabelecidos, sendo que a aplicação dos restantes revelou-se mais enquanto suporte.

Num primeiro momento, deu-se um favorecimento dos meta-especializados ao nível de missões táticas posicionais (defensivas e ofensivas), através da construção de todo um conjunto de relações de força inerente ao *centro do jogo* individual/grupal (1x1; 2x1, 2x2,..., 3x3). A partir daí, fez-se incidir a atenção para comportamentos zonais, ou seja, *fora do centro do jogo* (em relação direta, em ajuda/em rutura, ou mais afastado, em/para equilíbrio). Progressivamente, à medida que a valia ia aumentando dos jogadores, tendeu-se para uma maior utilização dos setoriais e dos competitivos.

A valorização da relação *dentro/fora do centro do jogo* surge no sentido de favorecer uma correta ocupação do espaço de jogo de forma indireta valorizando, em primeiro lugar, relações grupais perante o início da competição, mas também pela constatação da influência que a dimensão do espaço de jogo (futebol de 11) iria ter inicialmente sobre a equipa, em que metade dos jogadores eram iniciados de 1.º ano (repercussões maturacionais).

As relações de força criadas permitiram igualmente, através da forma como eram concebidos ao nível de condicionantes estruturais, conceder algum *tempo para pensar o jogo*, algo que foi determinante no 1.º momento competitivo.

Por princípio metodológico, e de forma transversal por todos os métodos de treino aplicados, sempre esteve presente algum tipo de condicionante estrutural, por necessidade disciplinar na tarefa ou, na maior parte dos casos, por forma a potenciar determinado(s) foco(s) relacionados com a forma de jogar pretendida ou ainda para aumentar a motivação dos jogadores.

Neste sentido, destaca-se em larga medida a manipulação da condicionante espaço que, em primeira instância e independentemente da sua orientação/dimensão, deveria representar à escala sensorial um espaço de jogo dito *real* com as devidas marcações, ou seja, corredores/setores em espaço reduzido (exceto na segunda parte do exercício principal onde podiam ser retiradas para uma prática livre), seguindo posteriormente a forma como o mesmo espaço era facultado (interdito, condicionado, permitido).

Para além das referidas relações de força (número: em superioridade, inferioridade, igualdade), foram também particularmente aplicadas missões tático-técnicas específicas (inerente à posição no sistema de jogo) e a utilização de múltiplas minibalizas.

Por fim, o cunho competitivo dos exercícios esteve sempre presente no processo de treino, não só consubstanciando cenários que se esperam encontrar, testando o nosso jogo perante o suposto jogo do adversário, o que era fundamental num contexto de prática como o nosso, onde o tempo de treino era curto e onde, por vezes, a já referida disciplina pela tarefa não existia. Logo, há que encontrar forma de conferir motivação e a competição é um excelente meio porque, na realidade, num processo de aprendizagem e de desenvolvimento dos jogadores, o treino e a competição são duas faces da mesma moeda, em que uma não pode substituir sem a outra (Castelo & Matos, 2006).

Assim, procurou-se promover a compreensão do jogo através de cenários em treino, no sentido de simplificar a natureza complexa do jogo e promover uma prática diversificada perante inúmeras situações de jogo competitivas (inclusive sobre a mesma). Tudo isso com base no modelo de jogo idealizado e através da melhor concordância possível entre o *jogar* e os jogadores, através dos métodos de treino aplicados em especificidade.

Relativamente à concetualização e organização da sessão de treino, teve-se sempre o cuidado de as apresentar devidamente sistematizadas e coordenadas entre si, tornando-as num processo uno e global, com especial incidência ao nível do microciclo padrão semanal e tendo em vista a respetiva regularidade aquisitiva de jogo pelas dimensões de rendimento.

Também aqui o suporte da taxonomia adotada revelou-se importante, já que conferiu uma correlação mais efetiva entre os métodos de treino a aplicar (advindo dos seus efeitos) e a dinâmica do microciclo padrão pretendida ao nível de complexidade/intensidade, tendo em vista o respetivo favorecimento, distribuição e estrutura pelas sessões de treino (3.ª, 4.ª e 6.ª Feira). Esta correlação foi estabelecida no decurso do período pré-competitivo à medida que íamos assimilando as vicissitudes do contexto de prática e a sua influência na dinâmica-padrão a desenvolver no que diz respeito ao regime de esforço e modelo de jogo.

Além disso, reforçou-se também o objetivo de promover uma prática tático-técnica mais diversificada nos métodos de treino propostos, como referimos no estudo, no sentido de procurar recuperar *um certo tempo perdido de uma não prática* perante o jogo ao nível motor, decisional, psicológico e social, dada a diversidade da equipa ao nível de talento, experiência

desportiva e maturação e por nos situarmos num contexto formativo de futebol juvenil de âmbito distrital onde a dita metodologia de treino tradicional ainda se revela bastante presente.

As premissas dos momentos competitivos estabelecidos refletiram-se progressivamente na forma como os exercícios foram concebidos. Por um lado, em consonância com o modelo de jogo, de forma similar e/ou evolutiva ao longo dos referidos momentos, variando entre si através dos respetivos componentes e constrangimentos estruturais e/ou complexidade, pese embora aplicado no mesmo *timing* na sessão de treino/microciclo padrão decorrente dos respetivos efeitos, provendo em consentâneo a devida regularidade de esforço em regime/jogo.

Diversidade esta igualmente potenciada pela própria estrutura do microciclo padrão definida, permitindo uma vivenciação regular dos métodos de treino *com bola*, estabelecidos na taxonomia adotada.

Deste modo, quanto à dinâmica que está subjacente à eficácia do processo de treino e às inúmeras decisões que tomamos em seu favor, estamos certos que a taxonomia adotada permitiu uma melhor concordância entre o princípio/comportamento específico de jogo e a forma onde vai assentar o seu desenvolvimento, ou seja, o método de treino mais congruente em virtude dos respetivos efeitos que à partida emanam.

Por exemplo, à luz do contexto de prática do estágio e em relação às dimensões de rendimento: os métodos descontextualizados ao nível de finalização (individual/grupal; posicional/situações); a manutenção da posse de bola ao nível grupal em espaço reduzido, perante o centro do jogo associado à organização (ofensiva/defensiva); os meta-especializados/setoriais associado às transições; os competitivos provendo a organização coletiva de jogo e o fator estratégico; etc.

Desta forma, a taxonomia, ao ordenar temas e conteúdos relacionados com a lógica interna do jogo, está a facultar-nos num primeiro momento uma base de trabalho extremamente útil onde o nosso modelo de jogo poderá ser assente e potenciado para, assim como é desejado, estar mais próximo de ser eficaz, isto é, com maior possibilidade de transferir-se funcionalmente para as situações de competição.

Em suma, o suporte conferido pela taxonomia adotada facultou-nos uma importante referência metodológica, não só no processo de concetualização de exercícios como também na sua organização pelo microciclo padrão em virtude do seu encadeamento lógico ao nível

comportamental e/ou situação de jogo, maximizando assim a forma de jogar pretendida pelas dimensões de rendimento.

Encontrar a melhor aplicação possível de exercícios revelou-se uma preocupação permanente no nosso processo de treino a par de outros contextos desportivos que conhecemos no âmbito distrital. Esta foi uma experiência adquirida que se revelou fundamental para a nossa resposta, reforçada agora pelo raciocínio metodológico conferido pelo estágio e pelos respetivos instrumentos operativos que possam ser utilizados, nomeadamente a adoção taxonómica de exercícios.

3. Conclusões/Balanço do Estágio

O estágio curricular constituiu um inegável período formativo que vivenciei, em larga medida, devido ao facto de tê-lo realizado enquanto treinador principal, tendo a responsabilidade de planificar toda uma época desportiva no âmbito do futebol juvenil distrital.

Importa agora tecer as principais considerações formativas que materializei no decurso do trabalho desenvolvido neste estágio, e que certamente irei transferir e aplicar em futuras intervenções: conhecimento, experiência e reflexão.

1) O contexto enquadra inevitavelmente a nossa intervenção diária:

Se por um lado o contexto não deve determinar linearmente as nossas decisões/ações, por outro lado também não devemos impor as nossas de forma intransigente. A construção de um caminho evolutivo que se pretende percorrer faz-se através de um sábio enquadramento entre as partes em prol dos objetivos definidos, em consciência, com pragmatismo, organização e, naturalmente, crença.

Contudo, no nosso contexto distrital a realidade apresenta-se inúmeras vezes afastada desta desejada partilha, umas vezes cabendo a responsabilidade aos dirigentes, outras a nós treinadores, ambas repercutindo-se negativamente sobre todos na respetiva especificidade e, em última instância, sobre os jogadores e equipas.

No que diz respeito ao treinador, independentemente das vicissitudes do seu contexto (justas *versus* injustas), cremos que a sua intervenção nunca poderá resvalar para a ausência do ato estruturado de ensinar o jogo. Esta situação é algo que presencio inúmeras vezes, infelizmente, refletindo-se em sessões de treino desprovidas de conteúdos, monótonas e desorganizadas, que se traduzem competitivamente num jogo *feio*, basicamente direto, somente pelo ganhar.

Creio também que deverá obrigatoriamente existir um certo limiar de bom senso entre nós treinadores e dirigentes no que diz respeito às condições de treino, designadamente, tempo, material, espaço e organização, estando certo que existe sempre a possibilidade de realizar um ensino minimamente estruturado (mesmo nos casos em que não exista Coordenação Técnica, ou no caso de existir, sem a devida valorização: planificação, modelo de jogo, modelo de treino,

etc.), apesar disso por vezes não acontecer, em parte porque nós treinadores, perante a cultura existente, minimizamo-nos apenas ao resultado e à nossa segurança.

Perante esta situação, destaco o trabalho desenvolvido pelo MFCR através da EAS da Moita, pelo conhecimento e sensibilidade da respetiva Coordenação Técnica e dos seus treinadores. Exercem as suas funções de uma forma ímpar apesar dos escassos recursos existentes, sendo certo também que a auditoria, realizada pela casa mãe Sporting, três vezes por ano, contribui e muito para tal (formação e organização).

2) Existem vários caminhos formativos possíveis de seguir no futebol:

Contudo, excluímos totalmente os que promovem uma abordagem desagregada do jogo pelas respetivas dimensões de rendimento, como a dita tradicional, como é conhecida, com a qual contactei enquanto praticante federado e que, infelizmente, ainda está muito presente atualmente.

Pelo contrário, abordar o ensino do jogo fundamentalmente através da compreensão da sua natureza específica, incorporando a respetiva impressibilidade, cooperação e oposição como conteúdos reguladores à construção de situações-problema de índole tático-estratégica, cuja resolução assenta na inteligência, na cognição, na perceção e na tomada de decisões.

Este foi um conhecimento que reforçámos no estágio e que procurámos fomentar junto dos jogadores desde a primeira sessão de treino, sendo certo que inicialmente deparei-me com determinadas resistências culturais da parte de alguns (sobretudo nos de 2.º ano, ditos mais “experientes”) e de forma algo acentuada nos respetivos encarregados de educação, em função do “*eu fazia assim...*”.

Por outro lado, a meu ver, jogar o jogo somente em função da modalidade (dito integrado) também é algo redutor, porque simplesmente, como refere Manuel Sérgio (2014) *“Futebol é o humano, na sua complexidade, que o pratica. Portanto, é o humano, na sua complexidade, que deverá treinar-se. As formas de consciência, os sentimentos, que devem acompanhar a ação, colocam necessariamente problemas fundamentais ao treino e à competição”*. Em pleno.

Jogá-lo sim em estreita relação com uma determinada cultura de jogo em que se acredita é elevar a capacidade de superação individual e coletiva de um grupo de trabalho, de um clube, exprimindo uma presença una de viver o jogo.

3) A forma de jogar pretendida exige obrigatoriamente uma operacionalização congruente, regular e balizada pela especificidade:

Se estamos perante um jogo de elevada complexidade e com momentos de cariz tático-estratégico imprevisíveis, que impõem interruptamente aos jogadores sucessivas situações-problema para se resolverem em benefício próprio, então a jogabilidade deverá apresentar-se necessariamente numa lógica modular racional inerente à forma de jogar pretendida, conferindo consequentemente um pensar comum quanto à respetiva superação individual e coletiva.

Neste sentido, é fundamental que o treinador defina muito bem o seu *jogar* e o expresse mediante a construção do respetivo modelo, especificamente os princípios comportamentais racionais que quer ver dos seus jogadores e de toda a equipa em conjunto nos diferentes momentos do jogo.

Contudo, para que isso aconteça efetivamente em competição, também é necessário definir como chegar lá, isto é, como operacionalizá-los no processo de treino, porque simplesmente não se joga o que não se treina.

Potenciar o *jogar* pretendido no treino, especificamente e de forma regular, vai possibilitar ao jogador que tudo saia com uma muito maior naturalidade em competição, permitindo ganhos de antecipação perante as situações-problema de jogo.

Deste modo, a par da definição do modelo de jogo, é fundamental que o treinador estruture o respetivo modelo de treino contextualizado, com base numa abordagem e estrutura de trabalho semanal (o microciclo padrão) que promova a respetiva regularidade ao nível da decisão/esforço/ação motora, a partir de uma metodologia de treino coerente, em que o exercício assume um papel decisivo. Efetivamente, este é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas.

Por outro lado, de modo a controlar/avaliar o processo de concetualização de exercícios enquanto criador de cenários do seu *jogar*, é muito importante que o treinador adote ferramentas metodológicas que o apoiem nesse sentido, o que permite refletir diariamente sobre o seu trabalho e respetivos resultados formativos e competitivos. É o caso do estudo realizado através da taxonomia classificativa de exercícios adotada, conferindo melhor

abordagem, posicionamento e construção dos mesmos (individualmente e em inter-relação) face ao modelo de jogo idealizado.

Contudo, considera-se que o que deve sobressair é que cada contexto requererá necessariamente uma abordagem criativa específica para evoluir, impondo ao treinador a procura das melhores soluções possíveis que a suportem, necessariamente, em coerência concetual e assente em boas práticas metodológicas.

Mas fazê-lo sem ter em conta as características e capacidades dos seus jogadores no momento, para além de não respeitar a respetiva individualidade, é simplesmente estar a trabalhar utopicamente perante algo que nunca se vai concretizar.

A heterogeneidade do plantel da equipa (jogadores de 1.º e de 2.º ano; anos de prática ou mesmo ausência de experiência desportiva; talento) aliada às idades em questão, implicou o que chamámos *recuperação de um certo tempo de não prática na modalidade*, causando no grupo de trabalho um período de prática tático-técnica dita diversificada e, por consequência, motora, fisiológica e psicológica.

Considerando decisiva a multilateralidade, enquanto suporte ao trabalho futuro numa lógica evolutiva de médio e longo prazo, esta não deve apresentar-se isolada da modalidade em causa nem da forma de jogar pretendida. A referida *recuperação de prática em regime* fora potenciada no 1.º momento competitivo considerado (1.ª volta do 1.º campeonato), muito através da aplicação de jogos reduzidos condicionados, dinâmicos e em superação, individual e coletiva, jogos estes manipulados através das respetivas condicionantes estruturais.

No entanto, tal não significou que a especificidade da nossa ideia de jogo não estivesse na sua base, pelo contrário, as sucessivas situações-problema colocadas expressavam-na sistematicamente, mas numa forma mais imprevisível e balizada pelo nosso *foco/feedback*, tendo como consequência a resposta global pretendida: leitura/decisão suportada por um esforço físico, uma ação motora e mental una e específica.

Para aos poucos, à medida que a valia ia aumentando, se constatar uma progressiva alteração do pendor da prática motora/decisiva em função de uma maior seletividade específica perante o foco a potenciar.

Deste modo, fomos ao encontro de um conceito multilateral não abstrato do jogo e do nosso próprio jogar.

4) A imprescindibilidade da observação e análise de jogo no processo de treino e de competição:

Uma tarefa que não nos foi possível concretizar no decurso do estágio e no sentido inicialmente previsto (por falta de recursos, transversais aos clubes em geral: materiais, humanos e situacionais, por exemplo ao nível de espaço com condições, na relação visibilidade/condições climatéricas) passava pela gravação dos jogos realizados e respetivo tratamento através de um instrumento de observação e análise próprio ao nosso jogar.

Infelizmente, apenas teve lugar a realização dos relatórios de jogo, que são necessariamente de natureza subjetiva e podem variar de acordo com a interpretação da equipa técnica.

Contudo, esses relatórios revelaram-se um momento muitíssimo importante no nosso percurso, nomeadamente na idealização prévia da semana de trabalho a desenvolver face ao(s) jogo (s) realizado(s), isto é, o último perante o caminho evolutivo desenvolvido até ao momento, permitindo assim um 1.º momento criativo sobre os possíveis exercícios a construir para, mais tarde (2.º momento), os manter/alterar/reforçar face à competição seguinte.

Na verdade, no nosso contexto distrital, a gravação dos jogos é sempre algo bastante difícil de implementar, não só graças às condições materiais e humanas, mas também devido ao desconhecimento da sua importância por parte das lideranças dos clubes. Sendo que, por vezes, até existem excelentes condições físicas para tal (por exemplo: uma bancada, um relevo mais elevado, etc.).

Por outro lado, todo o processo em si (recolha e tratamento) continua a não ser valorizada em si mesma, ou seja, alguém exclusivamente presente para o efeito.

5) E por fim, a atividade de treinador exige capacidade de liderança e de interação perante o seu contexto igualmente específica e sem abdicar do que acredita:

O futebol é um fenómeno social central na Sociedade e é vivido com intensa paixão, o que se reflete necessariamente, bem ou mal, sobre a mesma.

Constatação que também é sentida no nosso contexto específico, com a particularidade de estar associada ao momento de transição dos jogadores do futebol de 7 (a partir do escalão infantil

anterior) para o futebol de 11 (escalão de iniciados), exprimindo-se através da ocorrência de alguns comportamentos-padrão, nomeadamente:

- Excessiva valorização cultural do futebol de 11 à imagem dos adultos, sobretudo da parte dos pais, mas por vezes também por parte dos jogadores (“*onde aqui sim tudo já é a sério!*”). Como se estes conseguissem reproduzir os respetivos padrões de jogo no tempo, no espaço e em intensidade;
- Excessiva influência exterior, incluindo-se novamente os pais, patente a vários níveis: quanto à valia demonstrada em competição (“*jogaste pouco hoje!*”), quanto às opções do treinador (“*gostava de o ver jogar noutra posição!*”), quanto ao árbitro (o costume...), etc., provocando continuamente situações de desestabilização emocional junto dos jogadores (inúmeras vezes da parte dos pais a pretexto “*o que eu quero é ver o meu filho feliz...*”).
- Acresce-se ainda o *sonho da bola* que cada jovem jogador tem para si podendo facilmente criar-lhes situações de ansiedade e de perplexidade, causadas pela constatação de que afinal já não será possível concretizar esse sonho, por exemplo porque a respetiva valia tático-técnica alcançada no futebol de 7, simplesmente deixou de acontecer no futebol de 11 (*será que já não valho?*; ou a partir de quem o rodeia “*o que é feito daquele jogador!*”);
- E, por fim, a forma como a competição se centra no conceito do ganhar enquanto um fim em si mesmo, envolvendo todos num contexto extremamente reivindicativo a este respeito (dirigentes, treinadores, jogadores, pais e adeptos), causando muitas das vezes a exaltação, a contestação, conflitos, injúrias, etc. o que em nada contribui para uma correta abordagem da participação desportiva do jogador (em progressão, com paciência, com satisfação, caminhando...) e do seu próprio crescimento pessoal (aprender com a vitória e com a derrota).

Estes comportamentos-padrão influenciavam, naturalmente, o nosso processo de treino e de competição, exigindo da nossa parte a devida capacidade de liderança e de interação com o grupo de jogadores, em larga medida de forma pedagógica por se tratar de futebol juvenil distrital.

Tal passou pela definição inicial, e conseqüente potenciação, do comportamento individual e coletivo que queríamos ver no seio do grupo de trabalho perante a competição tendo em conta

as características da equipa (plantel reduzido em número e bastante desequilibrado quanto a algumas posições-chave), fatores que iriam acompanhar-nos ao longo da época, exigindo a devida compreensão e assunção em benefício da equipa, designadamente:

- ✓ Diferenciação tática técnica positiva de forma fundamentada: por exemplo, as faltas aos treinos uma vez justificadas e ocorridas num registo pontual (não padrão), não são motivo suficiente para deixar de integrar a equipa inicial ou originar uma não convocação;
- ✓ Recetividade e desafio constante perante posições diferentes das que costumam jogar: por necessidade, por estratégia ou, simplesmente, para evoluir, sem receio. Os objetivos individuais não se sobrepõem aos da equipa;
- ✓ União e entreaajuda abnegada entre todos: os de maior valia suportam os de menor, para que estes se superem. Os jogadores de menor valia suportam os de maior para que estes desequilibrem. Há que ter uma consciência das características do colega...e das nossas (jogando em consentâneo);
- ✓ Gestão contínua do *aqui e agora* competitivo: a atacar, a aceitar a decisão do colega e continuar a jogar; a defender, a solidarizar-se com o colega e continuar a jogar. Porque há sempre algo para fazer;
- ✓ Equipa permanentemente competitiva para o jogo: as substituições não podem quebrar a possibilidade de poder alcançar a vitória. Apenas defender não é opção;
- ✓ Liberdade com responsabilidade. Em tudo. Perante o treino, a competição, os próprios, os colegas, a equipa.

Estamos conscientes, e prevíamos isso, que algumas das premissas definidas iriam levar o seu tempo a serem devidamente compreendidas pelos jogadores, em parte devido às idades em questão (egoísmo) e, em larga maioria, graças ao contexto comportamental exterior referido anteriormente. A compreensão foi sendo adquirida, progressivamente, à medida que os jogadores se iam confrontando com as reais vicissitudes da competição (ganhar, perder,..., lesões, escola, pais,..., justo, injusto) e, sobretudo, quando constatavam que os objetivos competitivos estabelecidos, inerentes ao caminho evolutivo perspetivado (afinal) seriam alcançados. Ou seja, a revelarem-se credíveis.

Mas estamos também convictos que o referido entendimento comportamental, a par dos modelos de jogo e de treino potenciados, de forma integrada, contribuiu positivamente para a evolução dos nossos jogadores e equipa no próprio jogo e na sua realidade desportiva, onde alcançaram claramente um *antes* e um *depois* competitivo, mas valorizando necessariamente, acima de tudo, o processo de treino e de competição como um todo, simplesmente porque cada caso é um caso e exige a devida abordagem.

Na verdade, inicialmente, perante as características dos jogadores no momento (valia/maturação) e o modo como estes abordavam disciplinarmente o cumprimento da tarefa, aliada à forma como as condições de trabalho influíam no processo de treino (tempo reduzido de treino, disponibilidade de material, transição entre exercícios), fez com que sentíssemos a necessidade de exercer um estilo de liderança mais diretivo para depois, à medida que a época se desenrolava, exercê-la de uma forma mais aberta, sendo aceite de uma forma natural no seio do grupo de trabalho, também porque já havia um maior conhecimento entre as partes (nós e eles), e naturalmente, os jogadores já serem mais *homenzinhos*.

Contudo, progressivamente, fui apercebendo-me da importância de exercer uma liderança mais situacional, baseada sobretudo no momento, capaz de variar consoante o contexto, a situação e a personalidade da pessoa que temos pela frente, até porque cada caso é um caso. É algo que vamos necessariamente assimilando com o tempo, com a experiência que vamos adquirindo e com a nossa própria maturidade profissional e pessoal.

No trabalho desenvolvido no decurso do estágio, podíamos ter-nos incidido em inúmeras outras matérias e, entre as realizadas, poderíamos tê-las feito de forma diferente, como aconteceu no caso da análise e observação de jogo, que gostaríamos de ter abordado de uma forma mais profunda (gravação de jogos/sistema de observação/indicadores quantitativos e qualitativos). No entanto, o meu *aqui* e *agora* não se proporcionou, o que não significa que não estejamos conscientes da sua importância.

Contudo, temos uma certeza: entrevistamos à luz das tendências formativas em que acreditamos, num equilíbrio entre o desejado e o possível de concretizar e consoante a forma como me relaciono na modalidade enquanto treinador.

Como em tudo na vida, vamos assimilando conhecimentos e evoluindo através do estudo, da experiência e, muito importante, da reflexão. É preciso continuamente refletir, consolidar e inovar. Algo que o estágio permitiu.

No presente contexto competitivo, onde me incluo, provavelmente não serão as vitórias que farão com que nos distingamos uns dos outros. Acredito que seremos lembrados pelos nossos jogadores ao recordarem a vivência positiva que obtiveram connosco e o quanto cresceram para o jogo e se envolveram em tudo o que os rodeia. Na verdade, algo que o futebol me tem vindo a transmitir desde os 12 anos de idade, é que as marcas que ficam são as que vêm da nossa relação com os outros, em partilha, em união, em superação.

Para finalizar, gostaria de realizar uma merecida homenagem a uma referência mundial no futebol de formação, Horts Wein, falecido no presente ano de 2016. Tive o privilégio de presenciar dois momentos formativos seus (em 2010 na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro/IX Jornadas Técnicas de Futebol e em 2013, na Sociedade União 1.º Dezembro/“Seminário da rua à competição. Futebol à medida da criança”) e nunca esquecerei o que aprendi. Sinto um enorme comprometimento pessoal com a sua mensagem, em prol de um ensino que estimula permanentemente a inteligência e compreensão do jogo, a par da forma serena e amigável como se relacionava com os outros: claramente um Treinador/Professor.

Posto isto, que venha o próximo *jogo*...

Referências Bibliográficas

- Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (2001). *O Desporto Juvenil...em perguntas e respostas* (4.ª ed.). Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Almeida, P. (2004). Intervenção Psicológica no Futebol: reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de Futebol profissional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, pp. 181-190.
- Amieiro, N., Oliveira, B., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* Gradiva.
- Araújo, D. (2005). *O contexto da decisão na ação tática no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, J. (1997). A atitude profissional do Treinador. *Revista Treino Desportivo*, 1, pp. 3-10.
- Araújo, J. (1998). *Ser Treinador* (2.ª ed.). Lisboa: Caminho.
- Araújo, J. (2000). A periodização nos jogos desportivos. Em J. Garganta, *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 21-36). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Textos Editores.
- Araújo, J., Pinto, C., & Leite, M. (2004). *Basquetebol - Modelo de Jogo*. Caminho.
- Aroso, J. (2007). Periodização do Treino no Futebol. *Seminário do Futebol. II Meeting de Treinadores de Futebol*. Mealhada: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.
- Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da tática. A construção de uma forma de jogar específica baseado num case study de sucesso: o trabalho de Carlos Brito no Rio Ave FC*. Lisboa: Prime Books.
- Bölöni, L. (2002). Formação e integração de jovens nas equipas seniores. Em *Seminário Internacional Treino de Jovens " Ensinar bem para treinar melhor "* (pp. 39-49). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Brandão, M. (1993). Perfil psicológico: uma proposta para avaliar atletas. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, 7(2), pp. 16-27.
- Braz, J. (2006). *Organização do Jogo e do Treino em Futsal. Estudo comparativo acerca das conceções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento desportivo*. Madrid: Dykinson.

- Campos, C. (2008). *A justificação da periodização tática como uma fenomenotécnica - A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital*. Pontevedra: McSports.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.
- Castelo, J. (1994). *Futebol - Modelo Técnico-Tático do Jogo*. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de treino desportivo. A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2006). *Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Cerezo, C. R. (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 5(19). Obtido de <http://www.efdeportes.com/efd19a/futbol.htm>
- City, F. (2011). *Performance-analysis-I*. Obtido de Official Manchester City FC WebSite: <http://www.mcfc.co.uk/citytv/Features/2011/September/performance-analysis-one>
- City, F. (2011). *Performance-analysis-II*. Obtido de Official Manchester City FC WebSite: <http://www.mcfc.co.uk/citytv/Features/2011/September/Performance-analysis-II>
- Clemente, F., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando. Jogos reduzidos e condicionados no futebol*. Prime Books.
- Coelho, O. (2004). *Pedagogia do Desporto. Contributos para uma compreensão do desporto juvenil*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Revista da Educação Física*, 21(3), pp. 443-455.
- Costa, J. P. (2005). *A formação do treinador de futebol. Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação*. Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Costa, J. P. (2012). *Periodização do Treino nos JDC: Modelo Cognitivista e Periodização Tática*. Unidade Curricular Modalidade Desportiva Futebol I, ESDRM, Rio Maior.
- CPAT. (2011). *Programa Nacional de Formação de Treinadores. O Presente e o Futuro*. Obtido de Confederação Portuguesa das Associações de Treinadores: <http://www.treinadores.pt/pt/artigos/artigospublicacoes/123-programa-nacional-de-formacao-de-treinadores-presente-e-futuro>

- Cruz, J., & Gomes, R. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador. *Manual de Psicologia do Desporto*, pp. 389-409.
- Cunha, F. P. (1998). A Intervenção do Treinador durante o Tempo Morto. *Treino Desportivo*, 2(1), pp. 33-38.
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deport (EAFD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), pp. 43-55.
- Faria, R. (1999). *Periodização Tática. Um imperativo conceito - metodológico do rendimento superior em Portugal*. Dissertação de Licenciatura, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Ferreira, B. (2015). *Sp. Braga: estrutura para filmar treinos na primeira sessão de Fonseca*. Obtido de maisfutebol.iol.pt: <http://www.maisfutebol.iol.pt/liga/paulo-fonseca/sp-braga-estrutura-para-filmar-treinos-na-primeira-sessao-de-fonseca>
- Filho, H., & Tourinho, L. (1998). Crianças, adolescentes e atividade física: aspetos maturacionais e funcionais. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(1), pp. 71-84.
- Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. Em A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 11-25). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol. Em J. Oliveira, & F. Tavares, *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivo* (pp. 63-82). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997). *A modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspetivas e tendências. *Movimento*, 4(8), pp. 19-27.
- Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. Em *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivo* (pp. 51-62). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), pp. 57-64.
- Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(5), pp. 201-203.
- Garganta, J. (2007). Modelação Tática em Jogos Desportivos: A Desejável Cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *I Congresso Internacional Jogos Desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto-Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 5(10), pp. 40-50.

- Garganta, J., & Oliveira, J. (1996). Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. Em J. Oliveira, & F. Tavares, *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos* (pp. 7-23). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. Em A. Graça, & J. Oliveira, *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 97-137). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1996). Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no futebol. Em J. Oliveira, & F. Tavares, *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos* (pp. 83-94). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Silva, P. C. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, 16(91), pp. 5-8.
- Gomes, A., & Cruz, J. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto a percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia*, 11(1), pp. 5-15.
- Gomes, R., Pereira, A., & Pinheiro, A. (2008). Liderança, Coesão e Satisfação em Equipas Desportivas. Um Estudo com Atletas Portugueses de Futebol e Futsal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21(3), pp. 482-491.
- Gonçalves, C. (2004). O papel dos treinadores na educação para os valores no âmbito do desporto infante juvenil. Em *Seminário Internacional Treino de Jovens "Num desporto com valores, preparar o futuro"* (pp. 23-34). Lisboa: Instituto Desporto de Portugal.
- Gonçalves, C. (2012). O papel dos treinadores na formação desportiva dos jovens praticantes. A educação para os valores através da prática desportiva. *4.º Congresso dos treinadores de língua portuguesa*. Ericeira.
- Graça, A. (2004). O jogo das tarefas no desenvolvimento da competência nos jogos de invasão. *The Electronic Sport Education Program*. ESEP. Obtido de www.esep.ugent.be
- Lauder, A., & Piltz, W. (1999). Como dirigir melhor a equipa durante as competições. *Treino Desportivo*, 7, pp. 24-29.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). O treino no futebol. Uma conceção para a formação. Braga: APPACDM.
- Leitão, A. (2015). *Torre "à Lopetegui" no treino do Benfica*. Obtido de http://www.ojogo.pt/Futebol/1a_liga/Benfica/interior.aspx?content_id=4746435
- Lopes, A. P. (2007). *Se não fosse para ganhar...A importância da dimensão tática no ensino dos jogos desportivos coletivos*. Campo das Letras.
- Maças, V. (2006). *O Diretor Desportivo nas Organizações do Futebol em Portugal: caracterização da actividade dos gestores de desporto nos clubes de futebol profissional e não profissional*. Dissertação de Doutoramento, Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real.
- Marques, A. (2001). As profissões do Desporto: O Treinador. *Treino Desportivo*, 13, pp. 4-8.

- Marques, A. (2002). Conceito geral de treino de jovens. Aspetos filosóficos e doutrinários da atividade e do treinador. *Revista Treino Desportivo*, pp. 4-11.
- Marques, A. (2004). Um desporto para os jovens desportistas: questões atuais. Em *Os jovens e o desporto – oportunidades e dificuldades*. Lisboa: Confederação do Desporto de Portugal. Lisboa.
- Marques, A., & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), pp. 130-137.
- Martins, P. (2010). *Jogos reduzidos em futebol. Comportamento técnico-tático e variabilidade da frequência cardíaca em jogos de ataque e defesa, com igualdade e superioridade numérica, em jogadores Sub-13*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real.
- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas motoras no treino do voleibol - estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Mesquita, I. (2004). Ensinar a aprender: tarefa prioritária do treinador de jovens. Em *Seminário Internacional Treino de Jovens “Num desporto com valores, preparar o futuro”* (pp. 37-49). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino. A formação em jogos desportivos coletivos*. Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (2010). Desafios da educação física no novo século entre a pedagogia do ensino e a pedagogia da aprendizagem. V *Congresso Internacional Educacion Fisica*. Barcelona.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), pp. 401-421.
- Morais, A. (2014). *Torre para filmar os treinos*. Obtido de ojogo.pt: http://www.ojogo.pt/Futebol/1a_liga/Porto/interior.aspx?content_id=4003611
- Mourão, P. M. (2004). Promover a melhoria da relação atleta-treinador. *Treino Desportivo*, 24, pp. 14-21.
- Nascimento, L., & Magalhães, R. (2010). *Aprender a jogar futebol. Um caminho para o sucesso* (Vol. 1). Prime Books.
- Nogueira, M. (2005). *Análise da estrutura do treino, no escalão de iniciados e juvenis, em futebol*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Nunes, V. (2004). *Estatuto maturacional dado pela percentagem de estatura adulta predita, estado de crescimento e aptidão desportivo-motora em futebolistas infantis*. Dissertação

de Licenciatura, Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Porto.
- Oliveira, J. (2012). *Periodização Tática. Pressupostos e Fundamentos*. Curso Treinador de Futebol - Nível A, CBF, Escola Brasileira de Futebol, Brasil. Obtido de <http://www.slideshare.net/PedMenCoach/periodizao-ttica-jos-guilherme-oliveira>
- Oliveira, R., & Casarin, R. V. (2010). Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*. Obtido de <http://www.efdeportes.com/efd144/periodizacao-tactica-sua-aplicacao-no-futebol.htm>
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol: futebol 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11*. São Mamede Infesta: Grafiasa.
- Pacheco, R. (2002). *Caraterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no futebol*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Passos, P., Lopes, R., & Milho, J. (2008). Análise de padrões de coordenação interpessoal no um-contra-um no Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(3), pp. 365-376.
- Pinto, J. (1991). Profissionais de educação física versus treinadores de futebol. *Revista Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, 44, pp. 77-78.
- Pinto, J. (1996). A Tática no Futebol: Abordagem Conceptual e Implicações na Formação. Em J. Oliveira, & F. Tavares, *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos* (pp. 51-62). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Pires, G. (2007). *Agôn. Gestão do Desporto. O jogo de Zeus*. Porto: Porto Editora.
- Queiroz, C. (2000). *O bom treinador é aquele que faz ganhar mais vezes*. Obtido de record.pt: <http://www.record.xl.pt/25991>
- Quina, J. N., & Graça, A. (2011). O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência tática. *3.º Congresso Internacional de Jogos Desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto-Universidade do Porto.
- Resende, R., Mesquita, I., & Fernandez, J. (2007). Conceções dos treinadores acerca dos conhecimentos e competências no exercício da função e de acordo com o género e a experiência. *Congresso Internacional de Jogos*. Porto: FCDEF-UP.
- Rodrigues, J. (1995). *O comportamento do treinador. Estudo da influência do objetivo dos treinos e do nível de prática dos atletas na atividade pedagógica do treinador de voleibol*.

- Dissertação de Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Rosado, A. (2000). Um perfil de competências do Treinador Desportivo. Em J. Rodrigues, P. Sarmiento, & A. Rosado, *A Formação de Treinadores Desportivos* (pp. 21-48). Rio Maior: ESDRM-IPS.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2008). A formação para ser treinador. Em F. Tavares, A. Graça, J. Garganta, & I. Mesquita, *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 48-57). Porto: FCDEF-UP.
- Santos, A., & Mesquita, I. (2010). Percepção dos treinadores sobre as competências profissionais em função da sua formação e experiência. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 12(4), pp. 276-281.
- SCP. (2015). *Técnico EAS Nível II - "Qual a diferença de ser técnico EAS?"*. Sporting Clube de Portugal, Projetos Desportivos. Lisboa: Não publicado.
- Seabra, A., Maia, J., & Garganta, R. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), pp. 22-35.
- Sénica, L. (2005). A treinabilidade do jovem jogador de hóquei em patins. *Jornada Técnico Pedagógica*. Barcelos: Associação de Patinagem do Minho.
- Sequeira, P. (2008). O comportamento e as decisões do treinador em treino e em competição. *Revista de Desporto e Atividade Física*, 1(1), pp. 30-55.
- Sérgio, M. (2009). *Filosofia do Futebol*. Prime Books.
- Sérgio, M. (2014). *A grande revolução a fazer no futebol*. Obtido de abola.pt: <http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=499556>
- Sérgio, M. (2014). *Ciência no Futebol e outras coisas mais*. Obtido de abola.pt: <http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=451035>
- Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Revista da Educação Física*, 14(1), pp. 75-82.
- Silva, F., Fernandes, L., & Celani, F. (2001). Desporto de crianças e jovens - um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), pp. 45-55.
- Silva, M. (2008). *Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: McSports.
- Silva, M. C. (2001). Maturação biológica: Implicações para a preparação desportiva do atleta em crescimento. Em *Seminário Internacional Treino de Jovens "Melhores treinadores para uma melhor prática"*. Lisboa: CEFD. Secretaria de Estado de Juventude e Desportos.

- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos* (2.ª ed.). Livros Horizonte.
- Travassos, B. (2014). *A Tomada de Decisão no Futsal*. Prime Books.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar. O scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.
- Weineck, J. (2004). Particularidades das crianças e jovens quanto à carga desportiva. Em *Seminário Internacional Treino de Jovens "Num desporto com valores, preparar o futuro"* (pp. 11-19). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Anexos

Anexo 1 - Plano Anual Treino/Competição;

Anexo 2 – Microciclo n.º 8 (20-10-2014 a 26-10-2014):

- ✓ Sessão de treino 21 (21-10-2014);
- ✓ Sessão de treino 22 (22-10-2014);
- ✓ Sessão de treino 23 (24-10-2014).

Anexo 3 - Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min);

Anexo 4 - Convocatória;

Anexo 5 - Relatório de Jogo MFCR 1 Versus FC Areias 3 (09-11-201);


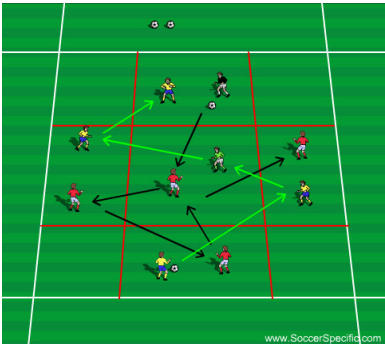
Anexo 6 - Resultados e Classificações pela Associação de Futebol de Setúbal.

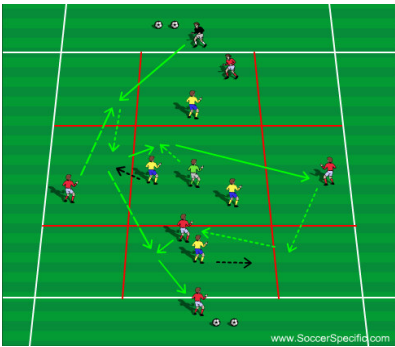
Anexo 1 - Plano Anual Treino/Competição

Época Desportiva 2014/15		Marítimo Futebol Clube Rosarense Iniciados Sub15 – 2000/2001					Treinadores Nuno Torrete/Francisco Caetano				
Período	Pré-Competitivo	Competitivo								Transitório	
		1.ª Competição AFS				2.ª Competição AFS					
Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	
Microciclos Sessões de treino Jogos de treino Jogos de competição Paragem competitivas Torneio	Miclo1 ST1-1/9 ST2-3/9 ST3-5/9 JT1-7/9: Pinhalnovense Miclo2 ST4-8/9 ST5-10/9 ST6-12/9 JT2-14/9: Amarelos Miclo3 ST7-15/9 ST8-17/9 Miclo4 ST9-23/9 ST10-24/9 ST11-26/9 JT3-28/9 Amarelos	Miclo5 ST12-30/9 ST13-1/10 ST14-3/10 <i>1.ª Competição</i> <i>1.ª volta</i> Miclo6 ST15-7/10 ST16-8/10 ST17-10/10 JC1-12/10: Quinta do Conde (C)	Miclo10 ST27-4/11 ST28-5/11 JC5-7/11: FC Areias (C) Miclo11 ST29-11/11 ST30-12/11 ST31-14/11 JC6-16/11: CRI (F)	Miclo14 ST38-2/12 ST39-3/12 ST40-5/12 JC10-7/12: Jardiense (F) Miclo15 ST41-9/12 ST42-10/12 ST43-12/12 JC11-14/12: Quintanjense (C)	Miclo19 ST49-6/1 ST50-7/1 ST51-9/1 JC13-11/1: Quinta do Conde (F) <i>2.ª volta</i> Miclo20 ST52-13/1 ST53-14/1 ST54-16/1 JC14-11/1: Alcochetense (C)	Miclo23 ST61-3/2 ST62-4/2 ST63-6/2 JC17-8/2: FC Areias (F) Miclo24 ST64-10/2 ST65-11/2 2.ª Paragem competitiva: Regulamentar	Miclo27 ST72-3/3 ST73-4/3 ST74-6/3 JC20-8/3: Desportivo Portugal (F) Miclo28 ST75-10/3 ST76-13/3 JC21-15/3: Jardiense (C)	Miclo31 ST83-31/3 ST84-1/4 3.ª Paragem competitiva: Entre competição Miclo32 ST85-7/4 ST86-8/4 ST87-10/4 <i>2.ª Competição</i> <i>Uma só volta</i> Miclo33 ST88-14/4 ST89-15/4 ST90-17/4 JC1-19/4: Olimpico Montijo	Miclo36 ST97-3/5 ST98-5/5 JC4-7/5: Alcochetense (F) Miclo37 ST99-12/5 ST100-13/5 ST101-15/5 JC5-17/5: Palmelense (C)	Miclo40 ST108-3/6 ST109-5/6 4.ª Paragem competitiva: Regulamentar Miclo41 ST110-9/6 ST111-10/6 ST112-12/6 JC7-14/6: Desportivo Portugal (F) Miclo42 ST113-17/6 ST114-19/6 <i>Torneio</i> <i>Sesimbra CUP</i> <i>(23/6 a 28/6)</i>	
		Miclo8 ST21-21/10 ST22-22/10 ST23-24/10 JC3-26/10: Paio Pires (C)	Miclo12 ST32-18/11 ST33-19/11 ST34-21/11 JC8-23/11: Seixal (F)	Miclo16 ST44-16/12 ST45-17/12 ST46-19/12 JC12-21/12: Brejos de Azeitão (F)	Miclo21 ST55-20/1 ST56-21/1 ST57-22/1 JC15-24/1: Paio Pires (F)	Miclo25 ST66-16/2 ST67-18/2 ST68-20/2 JC18-22/2: CRI (C)	Miclo29 ST77-17/3 ST78-18/3 ST79-20/3 JC22-22/3: Quintanjense (F)	Miclo34 ST91-21/4 ST92-22/4 ST93-23/4 JC2-25/4: Seixal	Miclo38 ST102-19/5 ST103-20/5 ST104-22/5 JC6-24/5: Jardiense (F)	Miclo39 ST105-26/5 ST106-27/5 ST107-29/5 JC7-31/5: Pinhalnovense (C)	Miclo43 ST115-22/6 JT1-24/6 JT2-25/6 JT3-26/6 JT4-27/6 JT5-28/6 Miclo44 ST116-30/6
		Miclo9 ST24-28/10 ST25-29/10 ST26-31/10 JC4-2/11: Galitos (F)	Miclo13 ST35-25/11 ST36-26/11 ST37-28/11 JC9-30/11: Desportivo Portugal (C)	Miclo17 ST47-26/12 1.ª Paragem competitiva: Natal	Miclo18 ST48-30/12 Passagem de ano 2015	Miclo22 ST58-27/1 ST59-28/1 ST60-30/1 JC16-1/2: Galitos (C)	Miclo26 ST69-24/2 ST70-25/2 ST71-27/2 JC19-1/3: Seixal (C)	Miclo30 ST80-24/3 ST81-25/3 ST82-27/3 JC23-22/3: Brejos de Azeitão (C)	Miclo35 ST94-28/4 ST95-29/4 ST96-30/4 JC3-2/5: FC Areias		

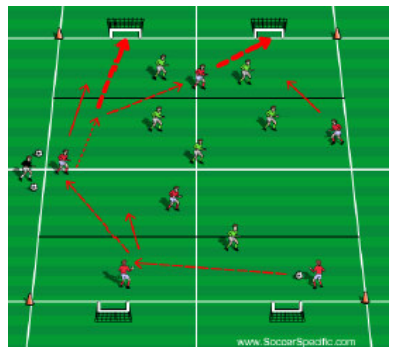
SESSÃO DE TREINO

Mesociclo: Outubro Data: 21-10-2014 (3.ª feira)		Microciclo: 8	Unidade Treino n.º 21 Hora: 20h00 – 21h00	
Local: Rosário Das 20.00 às 20.30: ¼ do campo de fut11 Das 20.30 às 21.00: ½ do campo de fut11		N.º de Jogadores: 15 (3GR + 12): GR: Rui, Tomás, Silva; Def: Neves, Tiagão, Duarte, Diogo, Ramos, Franco, Gonçalo; Med: Daniel, Bernardo; Av: Felipe, Tiaguinho, Francisco.		
Material: Clube: 20 bolas; 10 bebedouros; Próprio: 40 pinos (10 amarelos, 10 vermelhos, 10 azuis e 10 brancos), 15 cones (5 amarelos, 5 verdes e 5 azuis), 40 coletes (10 verdes, 10 laranjas, 10 amarelos e 10 azuis).				
Objetivos: Do microciclo/ Da sessão de treino				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Foco principal: <ul style="list-style-type: none"> ○ Organização Ofensiva: Ação dos laterais e do médio defensivo na 1.ª etapa ofensiva (construção); valorização do ataque rápido pelos corredores laterais na 2.ª etapa ofensiva (criação de situações de finalização); projeção dos alas/avançado enquanto pivot. ➤ Foco secundário: <ul style="list-style-type: none"> ○ Transição Defensiva: Fecho rápido de linhas (ganhar posicionamento); ○ Organização Defensiva: Bloco defensivo/coberturas defensivas; ○ Transição Ofensiva: Em ataque rápido/contra ataque pelos corredores laterais; Movimento vertical e diagonal dos avançados; ○ Esquemas táticos: Pontapés de canto (posicionamento defensivo; posicionamento: ofensivo/variante saída longa). 				


GRAFISMO	ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS	T.E.	T.T.A.
Parte Preparatória I			
<p>Exercício: 1 – Aquecimento inicial</p> 	<p>Abordagem ao jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (Menos bom) A nossa reduzida capacidade ofensiva frente ao Alcochetense; ▪ (Bom) O bloco defensivo conseguido, impedindo o adversário de criar oportunidades de golo em consentâneo com o respetivo domínio de jogo; ▪ (O jogo seguinte) Em casa frente ao Paio Pires: concedem espaço nas costas e os laterais são frágeis (a explorar); vêm de 2 derrotas. <p>Mobilização articular (tornozelo, joelho, anca); Corrida intervalada (braços e pernas) (8'); flexibilidade dinâmica (adutores e pernas extensões); Alongamentos ativos-dinâmicos (quadríceps, isquiotibiais, gêmeos, etc.) (2');</p>	10'	10'
		10'	20'
Parte Preparatória II			
<p>Exercício 2a – Descontextualizado</p> 	<p>Equipa dividida em 2 grupos; GR em trabalho específico;</p> <p>Momento do jogo: Organização ofensiva individual/grupal; Forma: 7x0; Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica; Espaço: Quadrado (30x30); Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptação posicional/corporal permanente perante a bola; ✓ Decisão / passe com coerência. <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passe em sistema de jogo: 2 Equipas/2 bolas em simultâneo, não podendo estas encontrarem-se no mesmo espaço de jogo. <p>Crítérios de êxito: Ocorrência permanente dos objetivos definidos. Palavras-chave: "Orienta o corpo!"; "Adapta posição!"; "Temporiza!"; "Decide bem!".</p>	2.5'	22.5'

<p>Exercício 2b - Espaço reduzido (MPB)</p> 	<p>Momento do jogo: Organização ofensiva individual/grupal; Forma: 4X4+3 (<i>Jokers</i>); Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica; Espaço: Quadrado (30x30); Objetivos: Laterais/ alas (em condução) e médio defensivo (em apoio) na 1.ª fase de construção: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Abertura máxima relativa da equipa pelo campo; ✓ Criação de linhas de passe seguras; ✓ Facilitar progressão (<i>baixar casa</i> se for necessário); ✓ Progressão com objetividade (combinações táticas simples / diretas). Orgânica: <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Joker</i> interior (médio defensivo) a conceder superioridade numérica à equipa que ataca (5x4); ▪ Jogo posicional/áreas de influência; ▪ Conquista da posse de bola implica reiniciar a sequência a partir dos <i>jokers</i> exteriores. Crítérios de êxito: Ocorrência permanente dos objetivos definidos; Contagem de pontos: bola entre <i>jokers</i> exteriores = 1 ponto; Palavras-chave: “Orienta o corpo!”, “Adapta posição!”, “Temporiza!”, “Decide bem!”, “Baixa uma casa!”, “Ataca o espaço!”, “Combina bem!”, “Joga simples!”.</p>	<p>7.5'</p>	<p>30'</p>
--	--	-------------	------------

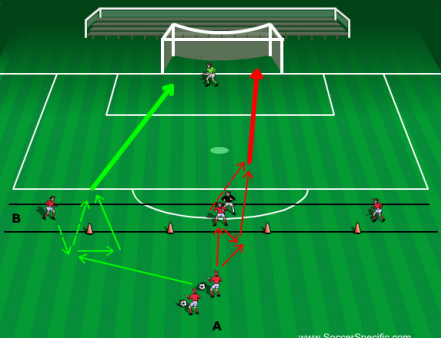
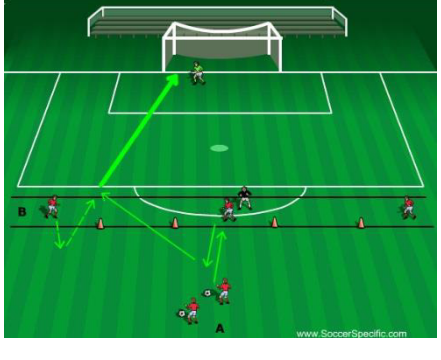
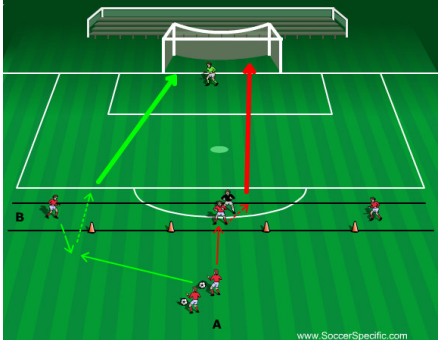
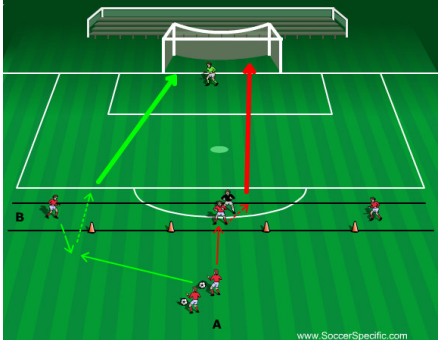
Hidratação

<p>Parte Principal I</p>			
<p>Exercício: 3 - Meta-especializado</p> 	<p>Momento do jogo: Organização ofensiva setorial / individual Forma: 2x1+3x3+1x2; ambas as equipas sobre 2 balizas; Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica; Espaço: 45 comp x 28 larg (mt); Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saída pelos defesas em provocação na 1.ª fase de construção perante espaço livre para progredir; ✓ Ataque rápido pelos corredores laterais para projetar os alas/combinações 2x1; ✓ Jogar de frente com o avançado “quebrar linhas”/cobertura ofensiva atempada. Orgânica: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subdivisão de 3 espaços de jogo/relações de força; ▪ Setor defensivo 2x1, possibilidade de 2x2 caso o médio adversário opte por pressionar alto/consequente resposta do médio defensivo e/ou ala para 4x2; ▪ Setor médio 3x3 possibilidade de 4x3 através da subida de 1 defesa; ▪ Setor da finalização 1x2, possibilidade de 3x2 através da subida de 2 médios; ▪ Ao sinal de T, os médios podem auxiliar os defesas (3x5); ▪ Contagem de golos. Crítérios de êxito: Ocorrência permanente dos objetivos definidos; Contagem de golos; Palavras-chave: “Baixa uma casa!”, “Ataca o espaço!”, “2x1!”, “Joga de frente com o avançado!”;</p>	<p>7.5''</p>	<p>37.5'</p>


Hidratação

<p>Parte Principal II</p>			
<p>Exercício: 4 - Prática de jogo (livre)</p> 	<p>Integração dos GR após trabalho específico; Momento do jogo: Organização de jogo coletiva Forma: GR+7x6+GR; Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica; Espaço: 50 comp x 30 larg (mt); Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Consolidar o foco potenciado. Orgânica: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar e deixar <i>rolar</i>. Crítérios de êxito: Contagem de golos; Palavras-chave: Decorrente dos exercícios anteriores.</p>	<p>7.5''</p>	<p>45'</p>

Hidratação

Parte Final I				
<p>Exercício: 5a – Finalização a partir de combinação tática <i>Pelo corredor lateral/projeção do ala</i></p> 	<p>Equipa dividida em 2 grupos;</p> <p>Momento do jogo: Organização ofensiva individual/grupal; <u>Espaço:</u> Sobre a baliza de futebol 11/futebol de 7. <u>Dominante/regime:</u> Tático técnico/Resistência específica; <u>Objetivos:</u> ✓ Combinações padrão decorrentes do foco principal/submomento competitivo.</p> <p style="text-align: center;"><i>Finalização a partir de combinação tática</i></p> <p><u>Forma:</u> 2x1 (T) +GR; <u>Orgânica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corredor lateral; combinação/projeção do ala; ▪ Corredor central; combinação com o avançado/projeção do ala; <p><u>Crítérios de êxito:</u> Simulação para desmarcação; Qualidade de passe/receção/remate; Contagem de golos. <u>Palavras-chave:</u> "Baixa uma casa!"; "2x1!"; "Ataca o espaço!"; "Joga de frente com o avançado!"; "Passe preciso!";</p> <p style="text-align: center;"><i>Finalização Individualizados</i></p> <p><u>Forma:</u> 1x1 (T) +GR; <u>Orgânica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corredor lateral; receção orientada do ala sobre T para se projetar; ▪ Corredor central; receção orientada do avançado sobre T para se projetar. <p><u>Crítérios de êxito:</u> Simulação para desmarcação; Qualidade de passe/receção/remate; <u>Palavras-chave:</u> "Baixa uma casa!"; "Ataca a bola!"; "Passe preciso!"; "Receção orientada"; "Sai forte!"; "Remate forte e colocado!";</p>	<p>7.5'</p> <p>2.5'</p>	<p>52.5'</p> <p>55'</p>	
<p><i>Pelo corredor central/projeção do ala</i></p> 				<p>Exercício: 5b – Finalização Individualizados <i>Pelos corredores lateral/central/projeção posicional</i></p> 
<p>Exercício: 5b – Finalização Individualizados <i>Pelos corredores lateral/central/projeção posicional</i></p> 				



Hidratação

Parte Final II			
<p>Exercício: 6 - Alongamentos</p> 	<p><u>Dominante/regime:</u> Flexibilidade estática; <u>Solicitação:</u> 2 x 20" a 30"; <u>Orgânica:</u> Quadríceps, isquiotibiais, gêmeos.</p>	<p>5'</p>	<p>60'</p>

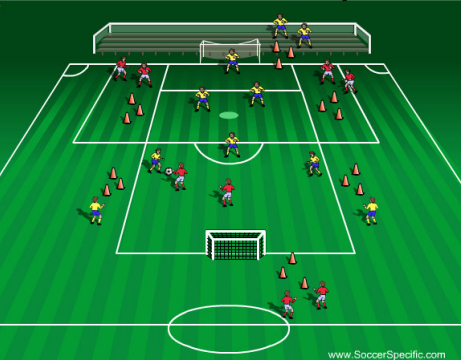
Observações:

SESSÃO DE TREINO

Mesociclo: Outubro		Microciclo: 8	Unidade Treino n.º 22
Data: 22-10-2014 (4.ª feira)		Hora: 20h00 – 21h00	
Local: Rosário Das 20.00 às 20.30: ¼ do campo de fut11 Das 20.30 às 21.00: ½ do campo de fut11	N.º de Jogadores: 16 (3GR + 13): GR: Rui, Tomás, Silva; Def: Igor, Neves, Tiagão, Duarte, Diogo, Ramos, Franco, Gonçalo; Med: Daniel, Bernardo; Av: Felipe, Tiaguinho, Francisco;		
Material: Clube: 20 bolas; 10 bebedouros; Próprio: 40 pinos (10 amarelos, 10 vermelhos, 10 azuis e 10 brancos), 15 cones (5 amarelos, 5 verdes e 5 azuis), 40 coletes (10 verdes, 10 laranjas, 10 amarelos e 10 azuis).			
Objetivos: Do microciclo/ Da sessão de treino			
<p>➤ Foco principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Organização Ofensiva: Ação dos laterais e do médio defensivo na 1.ª etapa ofensiva (construção); valorização do ataque rápido pelos corredores laterais na 2.ª etapa ofensiva (criação de situações de finalização); projeção dos alas/avançado enquanto pivot. <p>➤ Foco secundário:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Transição Defensiva: Fecho rápido de linhas (ganhar posicionamento); ○ Organização Defensiva: Bloco defensivo/coberturas defensivas; ○ Transição Ofensiva: Em ataque rápido/contra ataque pelos corredores laterais; Movimento vertical e diagonal dos avançados; ○ Esquemas táticos: Pontapés de canto (posicionamento defensivo; posicionamento: ofensivo/variante saída longa). 			

GRAFISMO	ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS	T.E.	T.T.A.
Parte Preparatória I			
<p>Exercício: 1a – Aquecimento inicial</p>  <p>Exercício: 1b – Coordenação motora</p> 	<p>Mobilização articular (tornozelo, joelho, anca); Corrida intervalada (braços e pernas) (6'); flexibilidade dinâmica (adutores e pernas extensão); Alongamentos ativos-dinâmicos (quadricípites, isquiotibiais, gêmeos, etc.) (2');</p> <p>Coordenação motora / velocidade (2'; individual); sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mudança de direção; ▪ Multisaltos sobre barreiras; ▪ <i>Skipping</i> frontal/lateral/dentro-fora. 	10'	10'

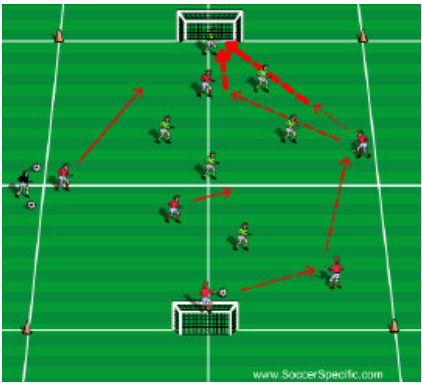
Hidratação

Parte Preparatória II			
<p>Exercício: 2 - Meta-especializado</p> 	<p>Momento do jogo: Transições (ofensiva/defensiva); Forma: GR+2+3x2+(3)+GR Dominante/regime: Tático técnico/Força específica; Espaço: 35 comp x 24 larg (mt); Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reorganização ofensiva dos laterais/alas na fase de construção mediante pressão; ✓ Reorganização defensiva atempada; ✓ Mudança de atitude permanente. <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subdivisão de 2 espaços de jogo/relações de força; ▪ Setor ofensivo: 3x2+GR; ▪ Setor defensivo: 2 unidades da equipa que ataca residentes (em equilíbrio/atentos à perda da bola); ▪ Aquando da conquista da posse de bola por parte da equipa defensiva inicial, entrada explosiva das suas 3 unidades ofensivas exteriores (1 médio/2 alas; conferindo superioridade numérica no momento: GR+5x3 sobre o seu setor defensivo) para rápida transição ofensiva; ▪ As unidades ofensivas não podem recuar para o seu setor defensivo; ▪ Necessário T gerir a extensão da sequência (sucessivas transições) /como controlar a alternância entre vagas/residentes pelos jogadores (recuperação); ▪ Consequente reinício da dinâmica do exercício. <p>Variante 1: Saídas com obstáculos; Variante 2: Saídas sem obstáculos;</p> <p>Crítérios de êxito: Rápida adaptação tática consoante a posição; Recuo e fecho/bloco posicional; Conquista da posse de bola e rápida transição defesa – ataque; Contagem de golos.</p> <p>Palavras-chave: “Sai forte!”, “Ataca o espaço!”, “Fixa o defesa!”, “Simula!”, “Dribla forte!”, “Remate!”, “Não vás á queima!”, “Paciência!”, “Contra-ataca!”, “Fecha!”, “Bloco!”;</p>	15’	25’


Hidratação

Parte Principal I			
<p>Exercício: 3 - Sobre 2 ou 3 setores</p> 	<p>Momento do jogo: Organização ofensiva setorial e intersetorial; Forma: GR+7x7+GR Dominante/regime: Tático técnico/resistência específica; Espaço: 45 comp x 28 larg (mt); Objetivos: Reforço da sessão de treino anterior</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saída pelos defesas em provocação na 1.ª fase de construção perante espaço livre para progredir; ✓ Ataque rápido pelos corredores laterais para projetar os alas/combinções 2x1; ✓ Jogar de frente com o avançado “quebrar linhas”/cobertura ofensiva atempada. <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subdivisão de 2 espaços de jogo/relações de força; ▪ Setor defensivo GR+2x2, possibilidade de 5x2 (ala/médio defensivo a <i>baixar uma casa</i>); ▪ Setor médio 5x5, possibilidade de 7x5 (defesa a <i>subir uma casa</i>; avançado a <i>descer uma casa</i>); ▪ Setor da finalização 5x4+GR (somente a linha defensiva a 4 poderá recuar); ▪ Condicionantes: Portas abertas/fechadas pelos 3 corredores, geridas por T; ▪ <i>Porta fechada:</i> progressão a partir somente de passe (favorecer combinações para atacar a profundidade); ▪ <i>Porta aberta:</i> progressão ofensiva livre (passe e em condução) (favorecer a projeção dos alas em condução). <p>Crítérios de êxito: Ocorrência permanente dos objetivos definidos; Contagem de golos.</p> <p>Palavras-chave: “Baixa uma casa!”, “Sobe uma casa!”, “Ataca o espaço!”, “Provoca com bola!”, “Combina com o colega!”, “Está fechado!”, “Está aberto!”, “Lado fraco!”, “Lado forte!”;</p>	15’	40’

Hidratação

Parte Principal II			
<p>Exercício: 4 - Prática do jogo (condicionado)</p> 	<p><u>Momento do jogo:</u> Organização de jogo coletiva <u>Forma:</u> GR+7x7+GR <u>Dominante/regime:</u> Tático técnico/Resistência específica; <u>Espaço:</u> 50 comp x 30 larg (mt). <u>Objetivos:</u> ✓ Consolidar os focos potenciados; ✓ Valorização da projeção ofensiva dos alas/finalização; apoio do avançado (enquanto processo) <u>Orgânica:</u> ✓ Variante 1: Golos dos alas valem por 3; ✓ Variante 2: Golos decorrentes da participação do avançado (em combinação) valem por 3; <u>Critérios de êxito:</u> Ocorrência permanente dos objetivos definidos; Contagem de golos. <u>Palavras-chave:</u> Decorrente dos exercícios anteriores.</p>	10'	50'

Hidratação


Parte Final I e II			
<p>Exercício: 5 – Penáltis/força média; alongamentos</p> 	<p><u>Momento do jogo:</u> Organização ofensiva individual <u>Forma:</u> 1xGR; <u>Dominante/regime:</u> Tático técnico/Resistência específica; <u>Espaço:</u> Sobre a baliza de futebol 11. <u>Objetivos:</u> ✓ Descompressão; ✓ Coesão/Espírito de grupo. <u>Orgânica:</u> ■ Duas equipas em competição. <u>Critérios de êxito:</u> Contagem de golos <u>Palavras-chave:</u> "Vê a posição do corpo do GR!"; "Remata para onde és forte!"; "Concentração!"; Paralelamente à marcação de penáltis abdominais; Flexibilidade estática.</p>	10'	60'

Hidratação


Observações:


SESSÃO DE TREINO

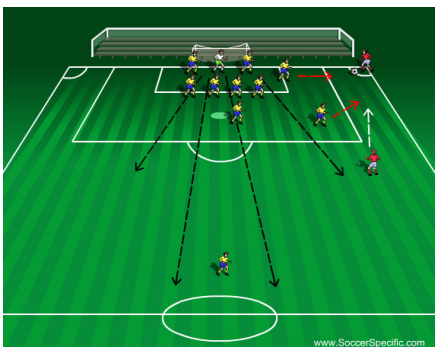

Mesociclo: Outubro		Microciclo: 8	Unidade Treino n.º 23
Data: 24-10-2014 (6.ª feira)		Hora: 20h00 – 21h00	
Local: Rosário Das 20.00 às 20.30: ¼ do campo de fut11 Das 20.30 às 21.00: ½ do campo de fut11	N.º de Jogadores: 18 (3GR + 15) GR: Rui, Tomás, Silva; Def: Igor, Neves, Tiagão, Duarte, Pedras, Diogo, Ramos, Franco, Gonçalo; Med: Daniel, Bernardo; Av: Batata, Felipe, Tiaguinho, Francisco;		
Material: Clube: 20 bolas; 10 bebedouros; Próprio: 40 pinos (10 amarelos, 10 vermelhos, 10 azuis e 10 brancos), 15 cones (5 amarelos, 5 verdes e 5 azuis), 40 coletes (10 verdes, 10 laranjas, 10 amarelos e 10 azuis).			
Objetivos: Do microciclo/ Da sessão de treino			
<p>➤ Foco principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Organização Ofensiva: Ação dos laterais e do médio defensivo na 1.ª etapa ofensiva (construção); valorização do ataque rápido pelos corredores laterais na 2.ª etapa ofensiva (criação de situações de finalização): projeção dos alas/avançado enquanto pivot. <p>➤ Foco secundário:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Transição Defensiva: Fecho rápido de linhas (ganhar posicionamento); ○ Organização Defensiva: Bloco defensivo/coberturas defensivas; ○ Transição Ofensiva: Em ataque rápido/contra ataque pelos corredores laterais; Movimento vertical e diagonal dos avançados; ○ Esquemas táticos: Pontapés de canto (posicionamento defensivo; posicionamento: ofensivo/variante saída longa). 			

GRAFISMO	ESPECIFICAÇÃO - EXERCÍCIOS	T.E.	T.T.A.
Parte Preparatória I			
<p>Exercício: 1a - Ativação inicial</p> 	<p>Mobilização articular (tornozelo, joelho, anca); Corrida intervalada (braços e pernas) (6'); flexibilidade dinâmica (adutores e pernas extensão); Alongamentos ativos-dinâmicos (quadríceps, isquiotibiais, gêmeos, etc.) (2');</p> <p>Coordenação motora / velocidade (7'; em competição); sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mudança de direção (zig zag; frontal-recuo-frontal); ▪ Estafetas. 	15'	15'
<p>Exercício: 1b - Coordenação motora/velocidade</p> 			


Parte Preparatória II			
<p>Exercício: 2 - Meta-especializado</p> 	<p>Momento do jogo: Transições (ofensiva/defensiva); Forma: GR+1x1+GR; Dominante/regime: Velocidade específica/tático técnico; Espaço: Quadrado (15x15); Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Progressão ofensiva: Rápida aproximação/abrandar/fixar/simular/drible/finta/mudança de velocidade; ✓ Contenção defensiva: Rápida aproximação/posição base/orientação para as laterais/ forçar/ ou não permitir virar/desarme; Objetividade nas ações. <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variantes: Frontal; Costas para a baliza (rotação); De lado/Diagonal; ▪ Entrada em duelo após passe de T/GR; ▪ Possibilidade sempre de contra atacar (necessário T controlar tempo de execução); <p>Crítérios de êxito: Rápida aproximação: (Atq) abrandar / fixar / simular / drible -finta / mudança de velocidade; (Def) posição base / orientação para as laterais / desarme ou forçar a virar e/ou não permitir virar; Contagem de golos.</p> <p>Palavras-chave: "Ataca o espaço!"; "Fixa o defesa!"; "Simula e sai forte!"; "Não vás à queima!"; "Paciência!"; "Contra ataque!".</p>	10'	25'
	Hidratação		

Parte Principal I			
<p>Exercício: 3 - Sectorial Sobre 2 ou 3 setores</p> 	<p>Momento do jogo: Organização de jogo setorial e inter-setorial; Forma: GR+3x2+6x5+GR; Dominante/regime: Tático técnico/Resistência específica; Espaço: 50 comp x 40 larg (mt); Objetivos: Decorrente das sessões de treino anteriores, acresce-se:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Valorização do bloco defensivo/coberturas defensivas; ✓ Transição ofensiva em profundidade: ataque rapido/contra-ataque: movimento vertical e diagonal dos avançados; <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Subdivisão de 3 espaços de jogo/relações de força; ▪ Setor defensivo GR+3x2: 3 unidades defensivas da equipa que ataca em OF (em equilíbrio/atentos à perda da bola) e 2 da equipa que defende (para contra-atacar); ▪ Setor médio 6x5+GR; ▪ Possibilidade GR+5x2na fase de construção (médios a <i>baixar uma casa</i>); ▪ Linha defensiva a 4 condicionada por uma linha de não recuo: caso a equipa atacante a supere, somente 3 defesas poderão baixá-la para defender a baliza (potenciar defensivamente a conquista efetiva da posse de bola/antecipar possíveis dobras, permutas de posição; equilíbrio) / 5x3+GR (até T permitir reentrada); <p>Crítérios de êxito: da parte da equipa em inferioridade numérica, bloco defensivo / deslocamentos de rutura nas costas da defesa adversária; da parte da equipa em superioridade numérica, construção/projeção dos alas pelos corredores laterais/apoio do avançado; Contagem de golos.</p> <p>Palavras-chave: Decorrente dos exercícios anteriores.</p>	10'	35'
	Hidratação		

Parte Principal II			
<p>Exercício: 4 - Prática do jogo (livre)</p> 	<p>Momento do jogo: Organização de jogo coletiva; Forma: GR+9x9+GR; Dominante / regime: Tático técnico/Resistência específica; Espaço: 50 comp x 64 larg (mt) (Meio-campo futebol de 11); Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Consolidar os focos potenciados; <p>Orgânica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar, corrigir e deixar <i>rolar</i>. <p>Crítérios de êxito: Contagem de golos.</p> <p>Palavras-chave: Decorrente dos exercícios anteriores.</p>	10'	45'
	Hidratação		

Parte Final I				
<p>Exercício: 5a - Posicionamento defensivo perante pontapés de canto</p>		<p><u>Momento do jogo:</u> Esquemas táticos; <u>Dominante/regime:</u> Tático técnico/Resistência específica; <u>Espaço:</u> Sobre a grande área futebol de 11; <u>Objetivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Posicionamento defensivo/definição de missões; ✓ Consequente transição defesa – ataque; ✓ Pontapés de canto na variante saída longa: definição de missões; assunção dos sinais; <u>Orgânica:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Repetições sucessivas; ▪ Pelas posições definidas (em rotatividade). <p style="text-align: center;"><u>EX5a: Posicionamento defensivo perante pontapés de canto</u></p> <u>Solicitação:</u> 3'; <u>Forma:</u> 7x10+GR; <u>Crítérios de êxito:</u> Posicionamento; Cumprimento; Comunicação; <u>Palavras-chave:</u> "Ativa!"; "Ataca a bola!"; "Sai forte!".</p> <p style="text-align: center;"><u>EX5b: Pontapés de canto na variante saída longa</u></p> <u>Solicitação:</u> 7'; <u>Forma:</u> 10x7+GR; <u>Crítérios de êxito:</u> Posicionamento; Sinais; Cumprimento; Comunicação; <u>Palavras-chave:</u> "Ativa!"; "Temporiza!"; "Coloca bem!"; "Faz o sinal!"; "Ataca a bola!".	<p style="text-align: center;">10'</p>	<p style="text-align: center;">55'</p>
<p>Exercício: 5b – Pontapé-de-canto saída longa</p>				

Hidratação

Parte Final II				
<p>Exercício: 6 - Alongamentos</p>		<p><u>Dominante/regime:</u> Flexibilidade estática; <u>Solicitação:</u> 2 x 20" a 30"; <u>Orgânica:</u> Quadríceps, isquiotibiais, gêmeos.</p>	<p style="text-align: center;">5'</p>	<p style="text-align: center;">60'</p>

Observações:

Anexo 3 - Aplicação Global dos Métodos de Treino (Sessão/Exercício/Min)

Época Desportiva 2014/15	Marítimo Futebol Clube Rosarense Iniciados Sub15 – 2000/2001	Aplicação Métodos Treino	Treinador Nuno Torrete
-------------------------------------	---	---------------------------------	-------------------------------

➤ **Período Pré Competitivo**

Períodos Adversário Microciclo Sessão de Treino Dia	Pré Competitivo														SUB TOTAL 1	%			
	Pinhalnovense (B)			Amarelos (B)			Amarelos (B)			Amarelos (B)			ST12 30/set 2.ª F	ST13 01/out 4.ª F			ST14 03/out 6.ª F		
	ST1 01/set 2.ª F	1 ST2 03/set 4.ª F	70 ST3 05/set 6.ª F	ST4 08/set 2.ª F	2 ST5 10/set 4.ª F	70 ST6 12/set 6.ª F	ST7 15/set 2.ª F	3 ST8 17/set 4.ª F	ST9 23/set 2.ª F	4 ST10 24/set 4.ª F	70 ST11 26/set 6.ª F	5 ST12 30/set 2.ª F						5 ST13 01/out 4.ª F	5 ST14 03/out 6.ª F
Abordagem ao jogo	10	0	0	10	0	0	10	0	10	0	0	10	0	0	10	0	0	50	6,3
MPG	15	15	20	15	15	20	15	20	15	20	15	20	15	15	20	15	20	235	29,7
Ativação inicial	10	10	15	10	10	15	10	15	10	10	15	10	10	15	10	15	10	165	20,9
Mobilidade articular + corrida intervalada	8	6	6	8	6	6	8	6	8	6	6	8	6	6	8	6	6	94	11,9
Flexibilidade dinâmica	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	3,5
Coordenação motora	0	2	7	0	2	7	0	7	0	2	7	0	2	7	0	7	43	5,4	
Retorno à calma	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	8,9
Flexibilidade estática	5	3	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	5	3	5	58	7,3
Força média	0	3	0	0	3	0	0	3	0	3	0	0	3	0	3	0	13	1,6	
MEPG	10	25	0	0	0	0	0	10	0	10	0	10	25	10	10	25	10	100	12,7
Descontextualizados	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	2,5
Manutenção da Posse de Bola	0	15	0	0	0	0	0	10	0	10	0	10	10	10	10	10	10	65	8,2
Espaço reduzido	0	15	0	0	0	0	0	10	0	10	0	10	10	10	10	10	10	65	8,2
Espaço regulamentar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Métodos de jogo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Circuito	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	15	0	15	15	1,9
Técnico / físico	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Técnico / táticos físicos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	15	0	15	1,9	1,9
Técnico / tático-técnicos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Técnico / recreativos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Lúdico-recreativos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Fut-ténis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Matrecos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
MEP	25	20	40	35	45	40	35	30	35	35	40	25	20	30	25	30	30	455	57,6
Finalização	10	0	20	25	15	0	20	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	110	13,9
Individualizados	10	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	3,8
Após combinação tática	0	0	10	15	15	0	20	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	80	10,1
Circuito	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Número reduzido de jogadores e espaço	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Meta-especializado	0	0	10	0	0	10	0	0	15	10	10	0	0	10	0	10	10	65	8,2
1x1	0	0	10	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	2,5
2X2	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	10	0	10	0	10	0	10	35	4,4
5X3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	1,3
4x2 sobre os corredores laterais	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Global	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Padronizado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Sectorial	0	0	0	0	10	0	15	10	0	15	10	15	15	20	15	15	20	110	13,9
Articulação intra (1 setor)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Sobre 2 ou 3 setores	0	0	0	0	10	0	15	10	0	15	10	15	15	20	15	15	20	110	13,9
Secundados por métodos de jogo ofensivo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Objetivos estratégicos e táticos múltiplos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Espaços regulamentares	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Ondas (3 equipas)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Situações fixas	0	5	0	0	5	15	0	5	0	0	5	0	5	0	5	0	5	40	5,1
Lançamento linha lateral	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Pontapé-de-canto longo	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	1,9
Pontapé-de-canto curto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Livre direto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Livre indireto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Penaltis	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0	5	0	5	0	5	25	3,2
Competitivos	15	15	10	10	15	15	0	15	10	0	15	10	0	0	15	10	0	130	16,5
Prática do jogo	15	15	10	10	15	15	0	15	10	0	15	10	0	0	15	10	0	130	16,5
Jogos de treino	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Plano tático / estratégico	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Jogos preparatórios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Minutos	50	60	60	50	60	60	50	60	50	60	60	50	60	60	50	60	60	790	100,0

➤ Período Transitório

➤ TOTAIS Específico por categoria

método treino

Períodos Adversário Microciclo Sessão de Treino Dia	Transitório					SUB		EPOCA		EPOCA		Específico / Categoria	
	42	350			44	TOTAL	%	EPOCA TOTAL	%	TOTAL		TOT	%
	ST113	ST114	ST115	ST116	1+2+3+4								
	17/jun 4.ª F	19/jun 6.ª F	22/jun 3.ª F	30/jun 3.ª F									
Abordagem ao jogo	10	0	5	10	25	11,6	430	6,1	Ativação inicial	1345	69,9		
MPG	15	15	20	15	65	30,2	1925	29,1	Mobilidade articular + corrida intervalada	776	40,3		
Ativação inicial	10	10	15	10	45	20,9	1345	20,1	Flexibilidade dinâmica	232	12,1		
Mobilidade articular + corrida intervalada	8	6	6	8	28	13,0	776	11,1	Coordenação motora	337	17,5		
Flexibilidade dinâmica	2	2	2	2	8	3,7	232	3,1	Retorno à calma	580	30,1		
Coordenação motora	0	2	7	0	9	4,2	337	5,1	Flexibilidade estática	478	24,8		
Retorno à calma	5	5	5	5	20	9,3	580	8,1	Força média	103	5,3		
Flexibilidade estática	3	5	5	5	18	8,1	478	7,1	Descontextualizados	147	27,7		
Força média	3	0	0	0	3	1,2	103	1,1	Manutenção da Posse de Bola	328	61,9		
MEPG	10	15	0	0	25	11,6	530	8,1	Espaço reduzido	328	61,9		
Descontextualizados	0	0	0	0	0	0,0	147	2,1	Espaço regulamentar	0	0,0		
Manutenção da Posse de Bola	0	0	0	0	0	0,0	328	5,1	Métodos de jogo	0	0,0		
Espaço reduzido	0	0	0	0	0	0,0	328	5,1	Circuito	15	2,8		
Espaço regulamentar	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	Técnico / físico	0	0,0		
Métodos de jogo	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	Técnico / táticos físicos	15	2,8		
Circuito	0	0	0	0	0	0,0	15	0,1	Técnico / tático-técnicos	0	0,0		
Técnico / físico	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	Técnico / recreativos	0	0,0		
Técnico / táticos físicos	0	0	0	0	0	0,0	15	0,1	Lúdico-recreativos	40	7,5		
Técnico / tático-técnicos	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	Fut-ténis	10	1,9		
Técnico / recreativos	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	Matrecos	30	5,7		
Lúdico-recreativos	10	15	0	0	25	11,6	40	0,1	Finalização	440	10,8		
Fut-ténis	10	0	0	0	10	4,7	10	0,1	Individualizados	123	3,0		
Matrecos	0	15	0	0	15	7,0	30	0,1	Após combinação tática	308	7,5		
MEP	25	30	35	35	125	58,1	4080	62,1	Circuito	0	0,0		
Finalização	10	10	0	0	20	9,3	440	6,1	Número reduzido de jogadores e espaço	10	0,2		
Individualizados	10	0	0	0	10	4,7	123	1,1	Meta-especializado	978	24,0		
Após combinação tática	0	0	0	0	0	0,0	308	4,1	1x1	130	3,2		
Circuito	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	2X2	225	5,5		
Número reduzido de jogadores e espaço	0	10	0	0	10	4,7	10	0,1	5X3	40	1,0		
Meta-especializado	0	0	0	0	0	0,0	978	15,1	4x2 sobre os corredores laterais	23	0,6		
1x1	0	0	0	0	0	0,0	130	2,1	Global	560	13,7		
2X2	0	0	0	0	0	0,0	225	3,1	Padronizado	180	4,4		
5X3	0	0	0	0	0	0,0	40	0,1	Sectorial	1015	24,9		
4x2 sobre os corredores laterais	0	0	0	0	0	0,0	23	0,1	Articulação intra (1 setor)	150	3,7		
Global	0	0	0	0	0	0,0	560	8,1	Sobre 2 ou 3 setores	735	18,0		
Padronizado	0	0	0	0	0	0,0	180	2,1	Secundados por métodos de jogo ofensivo	130	3,2		
Sectorial	0	0	10	0	10	4,7	1015	15,1	Objetivos estratégicos e táticos múltiplos	0	0,0		
Articulação intra (1 setor)	0	0	0	0	0	0,0	150	2,1	Espaços regulamentares	0	0,0		
Sobre 2 ou 3 setores	0	0	10	0	10	4,7	735	11,1	Ondas (3 equipas)	0	0,0		
Secundados por métodos de jogo ofensivo	0	0	0	0	0	0,0	130	2,1	Situações fixas	515	12,6		
Objetivos estratégicos e táticos múltiplos	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	Lançamento linha lateral	15	0,4		
Espaços regulamentares	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	Pontapé-de-canto longo	138	3,4		
Ondas (3 equipas)	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	Pontapé-de-canto curto	73	1,8		
Situações fixas	0	0	10	0	10	4,7	515	7,1	Livre direto	68	1,7		
Lançamento linha lateral	0	0	0	0	0	0,0	15	0,1	Livre indireto	48	1,2		
Pontapé-de-canto longo	0	0	5	0	5	2,3	138	2,1	Penaltis	175	4,3		
Pontapé-de-canto curto	0	0	5	0	5	2,3	73	1,1	Competitivos	953	23,3		
Livre direto	0	0	0	0	0	0,0	68	1,1	Prática do jogo	753	18,4		
Livre indireto	0	0	0	0	0	0,0	48	0,1	Jogos de treino	200	4,9		
Penaltis	0	0	0	0	0	0,0	175	2,1	Plano tático / estratégico	0	0,0		
Competitivos	15	20	15	35	85	39,5	953	14,1	Jogos preparatórios	0	0,0		
Prática do jogo	15	20	15	35	85	39,5	753	11,1					
Jogos de treino	0	0	0	0	0	0,0	200	3,1					
Plano tático / estratégico	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1					
Jogos preparatórios	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1					
Minutos	50	60	55	50	215	100,0	6535	100,0		4080	100,0		



MARITIMO ROSARENSE

Época 2014 / 2015
Iniciados (Sub15 – 2000 / 2001)

Convocatória

Competição		Data		Hora	
Vs					
Local				Piso	
Concentração				Hora	

N.º	Jogador	Rubrica	Observação
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			

Treinadores: Nuno Torrete / Francisco Caetano

JORNADA 14				2015-01-25
Paio Pires FC B	1-2	M. Rosarense		
Brejos de Azeitão B	1-3	Quintajense		
Alcochetense B	2-1	Desp. Portugal		
Galitos	0-2	CR Instrução		
Areias	3-2	Seixal 1925 B		
AD Quinta do Conde B	1-0	UFC Jardense		

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	AD Quinta do Conde B	34	14	11	1	2	50	15	+35	Jogos
2	Quintajense	33	14	10	3	1	35	10	+25	Jogos
3	CR Instrução	26	14	8	2	4	19	12	+7	Jogos
4	Alcochetense B	25	14	8	1	5	27	18	+9	Jogos
5	UFC Jardense	25	14	7	4	3	19	15	+4	Jogos
6	Areias	23	14	7	2	5	37	29	+8	Jogos
7	Seixal 1925 B	20	14	6	2	6	24	20	+4	Jogos
8	Brejos de Azeitão B	17	14	5	2	7	21	23	-2	Jogos
9	M. Rosarense	14	14	4	2	8	16	27	-11	Jogos
10	Desp. Portugal	13	14	4	1	9	15	35	-20	Jogos
11	Galitos	5	14	0	5	9	9	45	-36	Jogos
12	Paio Pires FC B	3	14	0	3	11	13	36	-23	Jogos

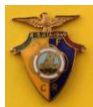
JORNADA 15				2015-02-01
Desp. Portugal	31/01 15:00	Paio Pires FC B		h2h
UFC Jardense	01/02 10:30	Alcochetense B		h2h
Quintajense	01/02 10:30	AD Quinta do Conde B		h2h
M. Rosarense	01/02 10:30	Galitos		h2h
CR Instrução	01/02 11:00	Areias		h2h
Seixal 1925 B	01/02 11:00	Brejos de Azeitão B		h2h

25/01	10:30		Galitos 0-2 CR Instrução [AF Setúbal Jun.C 3ªDivisão SB 14/15 - Jornada 14]
18/01	10:30		Areias 7-0 Galitos [AF Setúbal Jun.C 3ªDivisão SB 14/15 - Jornada 13]
11/01	10:30		Galitos 1-2 Seixal 1925 B [AF Setúbal Jun.C 3ªDivisão SB 14/15 - Jornada 12]
28/12	10:30		Seixal 1925 B 4-0 Galitos [AF Setúbal Jun.C 3ªDivisão SB 14/15 - Jornada 1]
21/12	09:00		Paio Pires FC B 1-1 Galitos [AF Setúbal Jun.C 3ªDivisão SB 14/15 - Jornada 11]
14/12	10:30		Galitos 1-1 Alcochetense B [AF Setúbal Jun.C 3ªDivisão SB 14/15 - Jornada 10]
07/12	15:00		AD Quinta do Conde B 6-0 Galitos [AF Setúbal Jun.C 3ªDivisão SB 14/15 - Jornada 9]
30/11	10:30		Galitos 0-0 Brejos de Azeitão B [AF Setúbal Jun.C 3ªDivisão SB 14/15 - Jornada 8]
23/11	10:30		Quintajense 9-0 Galitos [AF Setúbal Jun.C 3ªDivisão SB 14/15 - Jornada 7]

Observações

RELATÓRIO DE JOGO

5ª Jornada do Campeonato Distrital de Iniciados 3.ª Div. Serie B



Marítimo Rosarense vs FC Areias



Local: Campo da Madalena / Rosário	Data: 09-11-2014	Rest. Intervalo: 1 - 2	Rest. Final: 1 - 3
Treinador Principal: Nuno Torrete		Treinador Adjunto: Francisco Caetano	
Delegado: Hélder Pinto		Massagista: Presente	
Duração: 70'	1ª Parte: 35' (2')	2ª Parte: 35' (+4')	

N.º	Nome	Min.	Entrou	Saiu
12	Tomás Lagos	20'	Gonçalo Silvestre	Duarte Lourenço
25	Bruno Ramos	35'	Francisco Pereira (Infantil)	Bruno Ramos
20	Tiago Nunes (Tiaguinho)	55'	Francisco Salvado	Tiago Nunes (Tiaguinho)
9	Diogo Almeida			
16	Duarte Lourenço			
13	Bernardo Simões			
21	Tiago Silva (Tiagão)			
10	Filipe Martinho			
24	Daniel Henriques (Dani)			
8	Daniel Batista (Batata)			
5	André Gemas			
1	Rui Carmo			
2	João Neves			
14	Rodrigo Franco			
11	Gonçalo Silvestre			
23	Francisco Salvado			
4	Francisco Pereira (Infantil)			
18				

Marcha do Resultado			Disciplina		
Min.	Marcador	Res.	Min.	N.º/Equipa	
9'		0-1			
22'	Auto-golo	1-1			
31'		1-2			
57'		1-3			

Sistemas de jogo utilizados

1.ª Parte: 1:4:3:3	2.ª Parte: 1:4:3:3 / 1:4:4:2 (parte final)

Análise de Jogo Coletiva

➤ **FC Areias**

Sistema de jogo: 1:4:2:3:1

Processo ofensivo:

- Sistema 1:4:2:3:1 durante o jogo. As substituições realizadas sempre no sentido da simples troca posicional;
- É no momento de transição ataque-defesa que assentam o seu processo ofensivo: extremamente decididos e rápidos em ataque rápido e contra-ataque (sobretudo este último) através do entendimento dos médios – defensivos (destaque para o jogador Ismael) com o ala esquerdo (passada larga) e o avançado (forte na receção orientada e consequente rotação), com passes longos e precisos (de boa qualidade) nas costas da defesa adversária dos primeiros para os segundos, tirando partido da respetiva velocidade para se isolarem ou para combinação mútua a dois (2);
- Em organização ofensiva, dificuldade em realizar um jogo de posse por entre os seus jogadores, fruto da menor valia técnica ao nível de passe, receção, precisão, além de precipitação na decisão por parte da restante equipa em espaço reduzido como na variação de jogo entre corredores (sobretudo durante a 1.ª fase de construção onde cometeram erros graves mais que passíveis de serem aproveitados a nosso favor para finalizar: 1x1);
- Compensam a menor capacidade do seu GR em repor a bola longa através de grande agressividade sobre a conquista da mesma a meio-campo, para posterior contra-ataque;
- Perigosos ao nível dos pontapés-de-canto procurando criar incerteza posicional através da rotação entre si (centrais mais dois jogadores) para zonas de finalização pré-determinadas (1.º poste; central; 2.º poste).

Processo defensivo:

- Em organização defensiva demonstram enorme entreaajuda entre todos os seus jogadores sobressaindo a relação defesas-centrais (altos de 2.º ano, fortes a atacar a bola de frente) com os médios defensivos (dinâmicos e agressivos) pelo corredor central, onde se superiorizaram grande parte das vezes fruto de uma rigorosa marcação individual, bem como da sua proximidade entre si;
- Vulnerabilidade nos corredores laterais, com laterais fisicamente e tecnicamente frágeis (baixos e lentos), situação que não se soube tirar partido a nosso favor durante a 2.ª parte (insistência errada em bolas longas e bem como ações individuais pelo corredor central).

➤ Marítimo Rosareense

Processo defensivo:

Tendo como princípios defensivos a criação de zonas de pressão no sentido de direcionar o adversário para as mesmas bem como um comportamento global defensivo pressionante e agressivo, infelizmente voltamos a evidenciar lacunas defensivas em ambos, nomeadamente:

- Distanciamento à largura no setor defensivo entre as respetivas unidades permitindo passes longos rente ao chão nas costas da defesa, como também, e reforçando o anterior, médio defensivo afastado da frente dos defesas centrais (subindo ou lateralizando em demasia), dois problemas que estiveram na base nos 2 golos sofridos durante a 1.ª parte:
 - 0-1 (9'): Bola colocada nas costas por entre o defesa direito (Ramos) e o central (Tiagão), encontrando-se o primeiro demasiado aberto no corredor na marcação individual ao adversário direto; batido em corrida, tal como num 2.º momento o colega defesa central na dobra; enquanto o segundo defesa central (Diogo) reage tarde à recuperação defensiva em função da grande área bem como hesita por um momento em termos de velocidade;
 - 0-2: Bola colocada no avançado que recuando entrelinhas receciona de forma orientada para a frente, e consequente rotação, fugindo à marcação do defesa central (Diogo) bem como do 2.º central (Tiagão);
- Pouca agressividade defensiva da parte dos médios-centros ao nível de duelos, não só por motivos individuais (falta de agressividade) como também por apresentarem-se demasiados afastados entre si (situação de 1x2 perante o adversário);
- Pouca concordância defensiva mútua nos corredores laterais entre os alas e os laterais (ala a pressionar sem a cobertura defensiva do lateral: bola a entrar no corredor para 1x2) como a própria forma de abordar (sobretudo o ala Gemas, “indo à queima” e de forma frontal);
- Melhoria considerável na 2.ª parte dos problemas referidos: destaque para a melhor abordagem defensiva conferida aos médios defensivos adversários: já não sendo-lhes permitido colocarem a bola nas costas da nossa defesa;
 - 1-3: Contudo, o 3 golo foi novamente algo consentido: a partir de cruzamento, o defesa central permite o cabeceamento do avançado próximo do 1.º poste, reagindo tarde à impulsão e intenção do mesmo, tal como não houve da parte do nosso GR decisão de atacar a bola e socá-la.

Processo ofensivo:

- Entrada extremamente passiva no jogo originando uma clara superioridade inicial por parte do adversário: incapacidade de manter a posse de bola;
- Somente a partir da entrada do Gonçalo para médio interior direito aos 20' (substituindo o Duarte e consequente recuo do Dani para médio defensivo) é que a equipa conseguiu progressivamente controlar o jogo, desenvolvendo

períodos bastante positivos de construção a partir do GR (em circulação), culminando com 3 oportunidades de golo claras; todavia, foi por intermédio de auto-golo do adversário que empatamos o jogo (1-1), mas reflexo da mudança de atitude entretanto operada:

- Através da ação Gemas/Batata pelo corredor lateral esquerdo, auto-golo decorrente do cruzamento de Gemas para o colega ao 1.º poste, interceptado de forma infeliz pelo central adversário);
- Contudo, um domínio que apresentou os seguintes problemas ofensivos:
 - Combinações pouco esclarecidas entre o ala e o lateral (no corredor esquerdo; pouca progressão; demasiadamente centradas em espaço reduzido);
 - Isolamento do ala direito face à ausência de cobertura/apoio ofensivo em tempo útil, forçando-o quase sempre a 1x1 e 1x2 (num 2.º momento);
 - Cruzamentos sem a devida abordagem ao 2.º poste (não cumprindo uma zona de finalização);
 - No corredor central, pouca noção em jogar na cobertura ofensiva para combinação/desmarque/remate.
- Durante a 2.ª parte, processo ofensivo bastante “confuso”, excetuando numa (1) flagrante oportunidade de golo e a marcação de 3 pontapés de canto, pelas seguintes razões:
 - Individualismo das unidades mais influentes da equipa (dinâmica bloqueada);
 - Jogo meramente frontal de forma precipitada;
 - Não aproveitamento dos pontos frágeis do adversário (corredores laterais), quando é precisamente um dos pontos fortes da nossa equipa;
 - Entrada de jogadores estreantes na equipa, que apesar de serem de 2.º ano, falta-lhes bastante experiência competitiva como de conteúdos tático-técnicos;
 - Os esquemas táticos não foram cumpridos (pontapés-de-canto e livres laterais), ou seja, outro dos pontos fortes da equipa a não serem devidamente aplicados quando temos bons executantes para tal.

Análise de Jogo Individual

➤ Marítimo Rosarense

- Tomás (GR; 12) – Na globalidade teve uma prestação positiva apesar de ter sofrido 3 golos e de ter jogado o jogo todo. A rever: a leitura tática aquando da reposição da bola em jogo no momento da transição ataque-defesa (fê-lo sempre de forma longa a favor do avançado; por vezes os corredores laterais apresentavam-se mais certos (alas), ficando muitas vezes aquém ao nível de distância (pouca força); Posicionou-se sempre muito “agarrado” à sua baliza não acompanhando o processo ofensivo da sua equipa (contribuir para a gestão da profundidade da linha de defesa); Pouco comunicativo para com os seus colegas; Divide a responsabilidade do 3.º golo sofrido com o colega Diogo (DC) pelo facto de não ter conseguido socar a bola ao 1.º poste dentro da pequena-área (advindo em parte da sua baixa estatura para GR);
- Ramos (25; Defesa direito) – Sentiu muitas dificuldades perante o seu adversário direto (ala rápido), com a agravante de reforçar o problema através da marcação individual que procurava realizar (induzido pelo exterior “parental”...). Corrigiu o posicionamento no decurso da 1.ª parte fechando mais por dentro procurando o apoio do Tiagão (DC)

em cobertura defensiva. Ofensivamente, melhorou a capacidade de passe (sobretudo médio longo sobre o seu corredor; curto em espaço reduzido, ainda, muitas vezes passa à *queima* para um colega). Necessário rever a sua posição no seio da equipa (mais central; médio defensivo ou médio interior);

- Tiagão (21; Defesa central) – A sua apetência ofensiva faz com que se desposicione defensivamente (adianta-se demais). A equipa tira partido da sua capacidade de subir (provocar com bola pelo corredor central na 1.ª fase de construção) mas, fica frágil porque depois não recupera rapidamente posição; Demonstra sempre grande disponibilidade para o jogo, e possui um papel importante na equipa, mas por vezes é traído pela sua capacidade técnica (dificuldade ao nível de passe); Iguamente, dificuldade em termos de leitura de jogo (por vezes, enorme insistência em determinados tipos de decisões: espaço reduzido/em profundidade);
- Diogo (9; Defesa central) – Continua a sua evolução individual; apesar da evolução demonstrada (onde se destaca a maior capacidade de ter bola e consequente decisão) teve influência negativa nos 3 golos sofridos pela equipa advindo do seu comportamento passivo (sempre a reagir à ação: deixar o adversário direto virar, etc.);
- Gemas (5; Defesa esquerdo) – Muito apático durante todo o jogo e a equipa sentiu esse problema; pouca profundidade ofensiva pelo corredor e quando a mesma acontecia fazia-o de forma confusa. Esteve melhor durante a 1.ª parte, onde efetuou cruzamentos bem medidos para o interior da área adversária; pelo contrário na 2.ª parte, demasiado apagado e trapalhão (ex.; receção; duelos 1x1 sem sentido). Necessário fazê-lo subir uma casa para ala, para que a equipa ganhe outra capacidade ofensiva;
- Duarte (16; Médio defensivo): Somente em termos defensivos, procurando disputar os duelos mas com muita dificuldade pelo facto de ser bastante lento; lentidão esta que não foi compensada por melhor posicionamento junto aos defesas centrais (mais pela certa); Em termos ofensivos, esteve frágil, nunca conseguindo ligar a defesa ao meio-campo. Saiu aos 20' (trocando com o Gonçalo);
- Dani (24; Médio interior direito): Começo de jogo passivo; Melhorou a sua prestação quando baixa para médio defensivo (saída do Duarte), posição esta a que nos parece ser a mais correta para ele neste momento: não possui resistência para ser um jogador *box-to-box*, possui boa leitura tática, qualidade de passe (sobressai no passe longo) para variação de jogo. Contudo, resiste em o fazer levando a desposicionar-se da missão. Prestação muito diferente da 1.ª para a 2.ª parte: fluidez (potenciando o nosso jogo ofensivo), todavia por vezes mal decidido (somente jogo direto pelo corredor central);
- Bernardo (13; Médio interior esquerdo): Como sempre grande lutador pelo jogo. Mas, revelou novamente dificuldades técnicas ao nível da receção e domínio de bola que lhe dificultam a decisão (tirar a bola da zona de pressão). Jogou essencialmente curto, muitas vezes associado a falta de leitura de jogo (campo inteiro), não compensando esta situação ao nível de combinações diretas objetivas (somente passa e fica). A sua timidez comunicativa bloqueia o potencial que possui;
- Filipe (10; Ala direito): Esperava-se mais dele pela importância que possui na equipa porque permite à mesma queimar linhas em progressão com discernimento: pelo contrário, neste jogo revelou-se muito individualista. Na 1.ª parte a ala direito muito estático na posição (pouca iniciativa individual/combinções, não conseguindo-se libertar-

se da marcação individual); na 2.ª parte a médio interior sob a esquerda, ora somente jogava para “si” ora somente em espaço reduzido;

- Tiaguinho (20; Ala esquerdo): Não fez um bom jogo. Muito apático defensivamente, lento nas transições, lento a fechar ao meio; Ofensivamente, somente um jogo (demasiado) em espaço reduzido, faltando-lhe o “*levantar da cabeça*”. Necessário faz-lo baixar uma casa para lateral esquerdo (mais em consentâneo com as suas atuais capacidades motoras: bastante pequeno, resistência específica reduzida);
- Batata (8; Avançado): Um jogo bastante positivo, como sempre sempre muito batalhador. Todavia, os problemas do costume; perda de oportunidade para combinar e progredir a partir de posições favoráveis para si (“*embrulha-se*” muito com a bola) bem como um jogo entre linhas mais objetivo e assertivo (jogar de frente para permitir projetar os alas) uma vez que ele até tem um bom 1.º passe como capacidade de reter a bola em duelo para depois jogar na cobertura ofensiva; Cumpre a posição como um médio ofensivo sendo esta mais a posição dele (neste momento não temos nenhum avançado para dar profundidade à equipa);
- Gonçalo (11; Médio interior esquerdo): Sentiu dificuldades de posicionamento para a 1.ª posição que assumiu no jogo: médio interior esquerdo, dificuldades estas advindas do ritmo que lhe foi imposto (*box-to-box*); Melhorou na 2.ª parte quando jogou a avançado (em 4-4-2, mais solto) onde quase marcou: precipitado após isolamento e finta ao GR para depois falhar com o seu pé “*fraco*” (esquerdo); Revela iniciativa de jogo mas fá-lo de forma “*precipitada*” (nunca jogou futebol federado; este é foi o seu 2.º jogo oficial). As suas características apontam-no na equipa para defesa lateral direito;
- Francis (4; defesa direito; infantil): Mais um bom jogo junto da nossa equipa; 2.ª chamada e novamente entrou muito bem. Embora não seja dotado tecnicamente, tudo o que faz, fá-lo com grande objetividade e de forma esclarecida (na respetiva relação com o ala/avançado); defensivamente bastante agressivo sobre a bola, jogando em antecipação de forma decidida; ofensivamente (advindo da objetividade referida), normalmente, sempre através de passes médios-longos no espaço (onde por vezes exagera);
- Francisco (23; avançado): Realizou neste jogo o seu 1.º jogo federado, ou seja, confusão! Muito passivo, demasiado introvertido (advindo também da sua personalidade). Primeiro a ala direito, depois a avançado, somente nesta última posição entrou no jogo. Mas, tem potencial de crescimento interessante e útil à equipa (profundidade), perspetivando-se uma boa época (e compor o nosso processo ofensivo de uma forma variável entre jogo apoiado, através do Batata a médio interior/médio ofensivo, e jogo em profundidade a partir da sua velocidade);
- Rui (1; GR) – Não jogou (opção Técnica);
- Franco (14; defesa central) – Não jogou (opção técnica);
- Neves (2; defesa central) – Não jogou (apresentou-se lesionado aquando da concentração).

Preleção Antes do Jogo

Realçou-se os seguintes aspetos:

- A cultura do FC Areias, a equipa adversária, onde existe um certo sentimento de “*injustiça*” perante as “*falsas promessas de apoios*”; Meninos carenciados; Equipas humildes e agressivas, mas geralmente frágeis (âmbito fut7 e fut11); Início de campeonato acima das expectativas com 3 vitórias e uma (1) derrota; ATENÇÃO!
- Enfatizou-se a atitude positiva, atitude guerreira, da nossa equipa na 2.ª parte do último jogo frente ao Galitos: capacidade de recuperação de um resultado desfavorável (3-1 para 3-3);
- Iguamente o espírito de humildade, a atitude e a superação individual e coletiva demonstrada frente ao Galitos (campo pequeno, terra batida, ambiente “*quente*”), alicerçada numa adaptação positiva ao jogo possível de ser desenvolvido (mais direto e com critério);
- No processo defensivo:
 - Maior agressividade a meio-campo: rigor ao nível da marcação individual, rigor na cobertura e apoio defensivo; o caso específico perante os pontapés-de-baliza do adversário (rigor no posicionamento/proximidade dos médios centros bem como no ajustamento do médio defensivo e avançado);
 - Relação Defesa Lateral – ala: necessidade de maior ação conjunta perante as zonas de pressão laterais definidas face ao desenrolar da 1.ª fase de construção do adversário (o ala “*marca a pressão*”).
- No processo ofensivo:
 - Circulação de bola rápida, objetiva e simples (aproveitar a largura existente do nosso campo) potenciando as dinâmicas de trabalho/treino realizadas durante a semana (foco: lateral fora/ala dentro; lateral dentro/ala fora; o avançado entrelinhas);
 - Zonas de Cruzamento; Zonas de Finalização;
 - Na 1.ª fase de construção:
 - Pertinência de provocar com bola (papel assumido pelos Defesas Centrais);
 - Médio defensivo a baixar por entre os dois centrais para assumir a construção de jogo.
- Respeitar os esquemas táticos ofensivos e defensivos (posicionamento) definidos; capacidade de adaptação quanto à pertinência das posições (altos; baixos) em tempo útil; O caso específico da transição ataque-defesa (conferir sempre real capacidade de contra-atacar);
- Consciência dos papéis perante as vicissitudes do escalão em causa (iniciados B):
 - Jogadores de 2.º ano/1.º ano;
- Procurou-se motivar os jogadores através das respetivas *parecenças* aos grandes jogadores mundiais (apontamentos que fazem lembrar um dado estilo).

Preleção ao Intervalo

Realçou-se os seguintes aspetos:

- A necessidade de aumentar a velocidade de execução em zona de pressão (o caso do médio interior Bernardo);
- Necessidade de maior agressividade defensiva (sector defensivo e meio campo; melhor gestão da linha defensiva face ao espaço nas suas costas; marcações mais rigorosas) face à forma de atacar do adversário (decorrente da anterior: bolas nas costas, não permitindo ao médio defensivo a respetiva colocação);
- A necessidade de atacar pelos corredores laterais tirando partido da velocidade dos nossos alas (1.º momento sobre os laterais frágeis do adversário) e estes com os médios interiores (2.º momento; combinações/cruzamento); Atacar pelo corredor central através do apoio do Batata (jogando de frente) para projetar os alas;
- Cumprir com os esquemas táticos ofensivos (posições/missões); Rematar à baliza (o GR é bastante baixo bem como frágil);
- Motivação para a 2.ª parte (relembrar a recuperação conseguida no marcador na última jornada frente ao Galitos).

Ações após o jogo

- Estado anímico: demasiado descontraído e despreocupado perante a derrota sofrida (a rever);
- Vamos a outro jogo!

Observações

- Necessário um outro envolvimento dos jogadores infantis do clube na equipa de iniciados (como inicialmente estabelecido) possibilitando substituições mais eficazes perante o desenrolar da competição (e não somente uma mera gestão de equilíbrio competitivo decorrente da participação/valia; existem posições que não estão de forma alguma conseguidas).

Resultados/Classificação após esta jornada

JORNADA 5		2014-11-09	
UFC Jardense	1-0	Paio Pires FC B	
M. Rosarense	1-3	Areias	
Quintajense	2-0	Alcochetense B	
Desp. Portugal	1-1	Galitos	
Seixal 1925 B	1-2	CR Instrução	
Brejos de Azeitão B	0-3	AD Quinta do Conde B	

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	≡ Quintajense	13	5	4	1	0	9	3	+6	Jogos
2	≡ CR Instrução	12	5	4	0	1	9	5	+4	Jogos
3	⬆ AD Quinta do Conde B	10	5	3	1	1	19	7	+12	Jogos
4	⬆ Alcochetense B	9	5	3	0	2	9	6	+3	Jogos
5	⬆ Areias	9	4	3	0	1	13	11	+2	Jogos
6	⬆ UFC Jardense	8	5	2	2	1	8	9	-1	Jogos
7	⬆ Desp. Portugal	7	5	2	1	2	6	13	-7	Jogos
8	⬆ Seixal 1925 B	6	4	2	0	2	10	6	+4	Jogos
9	≡ M. Rosarense	4	5	1	1	3	8	13	-5	Jogos
10	≡ Galitos	2	4	0	2	2	6	11	-5	Jogos
11	≡ Paio Pires FC B	0	4	0	0	4	3	8	-5	Jogos
12	≡ Brejos de Azeitão B	0	5	0	0	5	3	11	-8	Jogos

JORNADA 6		2014-11-16	
AD Quinta do Conde B	15/11 09:00	Seixal 1925 B	h2h
Galitos	15/11 10:30	UFC Jardense	h2h
Areias	16/11 09:00	Desp. Portugal	h2h
Alcochetense B	16/11 10:30	Brejos de Azeitão B	h2h
CR Instrução	16/11 10:30	M. Rosarense	h2h
Paio Pires FC B	16/11 11:00	Quintajense	h2h

Anexo 6 - Resultados e Classificações pela Associação de Futebol de Setúbal

Época Desportiva 2014/15	Marítimo Futebol Clube Rosarense Iniciados Sub15 – 2000/2001	Resultados e Classificações pela Associação de Futebol de Setúbal
------------------------------------	--	--

➤ 1.ª Competição disputada:

Classificação final da 3ª Divisão Série B Juniores C S15 (01/10/2014 a 31/03/2015) (www.zerozero.pt)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	AD Quinta do Conde B	53	22	17	2	3	71	19	+52
2	Quintajense	48	22	15	3	4	51	19	+32
3	CR Instrução	45	22	14	3	5	31	16	+15
4	Alcochetense B	39	22	12	3	7	51	28	+23
5	UFC Jardense	39	22	11	6	5	34	29	+5
6	Areias	36	22	11	3	8	53	48	+5
7	M. Rosarense	27	22	8	3	11	37	38	-1
8	Seixal 1925 B	26	22	7	5	10	34	35	-1
9	Brejos de Azeitão B	25	22	7	4	11	36	42	-6
10	Desp. Portugal	21	22	6	3	13	27	48	-21
11	Galitos	7	22	0	7	15	15	77	-62
12	Paio Pires FC B	6	22	0	6	16	21	62	-41

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE
D	2014-10-12	10:30	M. Rosarense	1-4 AD Quinta do Conde B	J1
D	2014-10-19	10:30	Alcochetense B	2-0 M. Rosarense	J2
V	2014-10-26	10:30	M. Rosarense	3-1 Paio Pires FC B	J3
E	2014-11-02	10:30	Galitos	3-3 M. Rosarense	J4
D	2014-11-09	09:00	M. Rosarense	1-3 Areias	J5
D	2014-11-16	10:30	CR Instrução	2-0 M. Rosarense	J6
V	2014-11-22	15:00	Seixal B	0-2 M. Rosarense	J7
V	2014-11-30	10:30	M. Rosarense	2-0 Desp. Portugal	J8
E	2014-12-07	10:30	UFC Jardense	1-1 M. Rosarense	J9
D	2014-12-14	10:30	M. Rosarense	1-4 Quintajense	J10
D	2014-12-21	09:00	Brejos de Azeitão B	2-0 M. Rosarense	J11
D	2015-01-11	11:00	AD Quinta do Conde B	3-0 M. Rosarense	J12
D	2015-01-18	10:30	M. Rosarense	0-1 Alcochetense B	J13
V	2015-01-24	09:00	Paio Pires FC B	1-2 M. Rosarense	J14
V	2015-02-01	10:30	M. Rosarense	9-1 Galitos	J15
D	2015-02-08	11:00	Areias	3-1 M. Rosarense	J16
D	2015-02-22	10:30	M. Rosarense	0-1 CR Instrução	J17
V	2015-03-01	10:30	M. Rosarense	1-0 Seixal B	J18
V	2015-03-08	11:00	Desp. Portugal	1-3 M. Rosarense	J19
V	2015-03-15	11:00	M. Rosarense	5-1 UFC Jardense	J20
D	2015-03-22	11:00	Quintajense	2-0 M. Rosarense	J21
E	2015-03-29	10:30	M. Rosarense	2-2 Brejos de Azeitão B	J22

Breve caracterização das equipas participantes:



1.º

Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Conde (Quinta do Conde; Concelho de Sesimbra; Piso sintético): Afirmação nos últimos anos no futebol de formação (clubes organizado; modelo de jogo de treino/jogo) refletindo-se na presente época no futebol jovem através do escalão de iniciados: conquista da 3ª Divisão Série B Juniores C S15 (jogadores de 1.º ano), e 4.º classificado na 2.ª Divisão (jogadores de 2.º ano); Capacidade de recrutamento; Sistema de jogo 1-4-3-3, valorização do ataque organizado pelos corredores laterais; *Bons jogadores.*



2.º

Quintajense Futebol Clube (Quinta do Anjo; Concelho de Palmela; Piso sintético): Devido à quebra organizacional do clube vizinho Palmelense, tem vindo progressivamente a ocupar-lhe o respetivo espaço de recrutamento; Somente uma equipa de iniciados formada essencialmente por jogadores de 2.º ano, onde procurou tirar partido do respetivo fator físico para tentar a subida de divisão; Sistema de jogo 1-4-3-3 (demasiado) vertical.



3.º

Clube Recreio e Instrução (Alhos Vedros; Concelho da Moita; Piso sintético): Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Partilham o mesmo complexo desportivo com o Grupo Desportivo e Recreativo Portugal; Ideia de jogo positiva assente em ataque organizado (dependendo do adversário) e ataque rápido; Fortes no corredor central a partir da relação defesas centrais/médio defensivo (2.º ano); Sistema de jogo 1-4-3-3; Valorização ofensiva dos corredores laterais.



4.º

Grupo Desportivo Alcochetense (Alcochete; Concelho de Alcochete; Piso sintético): Dada a localização, relativa capacidade de recrutamento (núcleo urbano periférico/e em concorrência com o Olímpico de Montijo). Equipa formada por jogadores de 1.º ano; Ideia de jogo positiva; Sistema de jogo 1-4-3-3, valorização do ataque organizado pelos corredores laterais; Circulações e combinações táticas assimiladas; *Bons jogadores.*



5.º

União Futebol Clube Jardicense (Jardia; Concelho do Montijo; Piso sintético): Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Ausência de histórico no futebol de formação/juvenil (sobretudo INATEL sénior, procura a respetiva introdução através da sua atual equipa de iniciados); Ideia de jogo positiva mas algo desajusta às reais

capacidades dos seus jogadores (*tiki taka*); Sistema de jogo 1-4-2-3-1; Capacidade de recrutamento limitada (clube com reduzida notoriedade e afastado dos principais núcleos urbanos).



6.º

Futebol Clube do Areias (Bairro do Areias; Concelho de Montijo; Piso pelado): Contexto socioeconómico difícil mas compensando pela forte cultura de bairro existente (união): Muitas histórias de “injustiça” perante falsas promessas (autarquia); Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Sistema de jogo 1-4-2-3-1 a partir de ataque direto e contra ataque (extremamente organizado e eficiente), um bom exemplo de como trabalhar com recursos escassos. Contudo, projeto demasiado volátil (dependente do treinador).



7.º

Marítimo Futebol Clube Rosarense (Rosário, Concelho da Moita, Piso sintético): Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Grande diversidade de origem desportiva; Falta de concentração, disciplina e superação competitiva. Sistema de jogo 1-4-3-3 / 1-4-2-3-1 consoante o adversário.



8.º

Seixal Clube 1925 (Seixal; Concelho do Seixal; Piso sintético): Caso gritante de injustiça desportiva ao nível de apoio autárquico, perante a construção vizinha de todo um complexo desportivo de excelência de alto rendimento associado a um grande nacional; Equipa formada por jogadores de 1.º ano; Ideia de jogo positiva mas desajustada às características dos seus jogadores (largura máxima ofensiva; pressão alta defensiva e consequente subida, exagerada, da linha defensiva); Sistema de jogo 1-4-3-3 / 1-4-2-3-1 consoante o adversário.



9.º

Centro Cultural e Desportivo de Brejos de Azeitão (Brejos de Azeitão; Concelho de Sesimbra; Piso sintético): Em concorrência direta com AD Quinta do Conde; Equipa formada por jogadores de 1.º ano; ideia de jogo positiva assente em 1-4-3-3 pelos corredores laterais; Rotinas defensivas definidas (destacando-se o comportamento dos médios interiores perante os defesas contrários adversários); Falta de *banco* (em número/em talento).



10.º

Grupo Desportivo e Recreativo Portugal (Vale da Amoreira; Concelho da Moita; Piso sintético): Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Partilha o mesmo complexo desportivo com o CRI mas não a mesma influência de recrutamento (advindo do Bairro social existente, Vale da Amoreira, descendência africana). Jogadores atletas (fisicamente) mas muito limitados ao nível de organização tática (confuso). Sistema de jogo 1-4-3-3 vertical e individualista.



11.º

Galitos Futebol Clube (Barreiro; Concelho do Barreiro; Piso pelado): Iguamente um clube *“injustiçado”* perante a autarquia, bastante limitado ao nível de estruturas (e de forma persistente com o tempo). Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Sistema de jogo 1-4-3-3 vertical à *“distrital”*; Demasiados erros tático técnicos (individuais e coletivos); Capacidade de recrutamento muito limitada.



12.º

Paio Pires Futebol Clube (Aldeia de Paio Pires; Concelho do Seixal; Piso sintético): Potencial organizativo a explorar face às estruturas de suporte que possui; Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Sistema de jogo 1-4-2-3-1; Limitada ao nível tático técnico, mas, muito a dever à ideia de jogo potenciada (não existe ...).

➤ **2.ª Competição disputada:**

Classificação final da 3ª Divisão Taça Complementar - Série B Juniores C S15 (01/04/2015 a 31/07/2015)
www.zerozero.pt

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Alcochetense	22	8	7	1	0	23	5	+18	+
2	M. Rosarense	16	8	5	1	2	15	11	+4	+
3	Pinhalnovense	16	8	5	1	2	28	12	+16	+
4	▲ Areias	12	8	3	3	2	12	9	+3	+
5	▲ Desp. Portugal	10	8	3	1	4	18	25	-7	+
6	▼ Palmelense	10	8	3	1	4	18	16	+2	+
7	▲ Seixal 1925 B	8	8	2	2	4	16	19	-3	+
8	▼ UFC Jardense	6	8	2	0	6	16	19	-3	+
9	Olímpico Montijo	3	8	1	0	7	6	36	-30	+

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE
V	2015-04-19	09:00	M. Rosarense	6-2 Olímpico Montijo	J1
E	2015-04-25	15:00	Seixal B	1-1 M. Rosarense	J2
V	2015-05-03	10:30	M. Rosarense	1-0 Areias	J3
D	2015-05-09	09:00	Alcochetense	3-2 M. Rosarense	J4
V	2015-05-17	10:30	M. Rosarense	1-0 Palmelense	J5
V	2015-05-24	10:30	UFC Jardense	1-2 M. Rosarense	J6
V	2015-05-31	10:30	M. Rosarense	1-0 Pinhalnovense	J7
D	2015-06-14	10:30	Desp. Portugal	4-1 M. Rosarense	J9

Breve caracterização das equipas participantes:



1.º

Grupo Desportivo Alcochetense (Alcochete; Concelho de Alcochete; Piso sintético): Equipa formada por jogadores de 1.º ano; O “natural” vencedor desta competição – Taça Complementar; Perante a “nossa” equipa, realça-se o facto de termos forçado a alterar a respetiva ideia de jogo (positiva para somente bolas longas a partir dos centrais e no qual marcaram 3 golos nos 15 minutos iniciais; resultado negativo que mereceu da nossa parte uma boa resposta na 2.ª parte: “ganhámos 2 a 0!... Esquecemo-nos foi da 1.ª...”).



2.º

Marítimo Futebol Clube Rosarense (Rosário, Concelho da Moita, Piso sintético): Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Na presente competição, um claro registo evolutivo dos jogadores e da equipa na época; em termos ofensivos já não somente assente em transições, pelo contrário, igualmente em organização, todavia, na

respetiva especificidade (ver 1.4 – Processo de Avaliação e Controlo) como mediante a valia do adversário. Mantiveram-se os sistemas de jogo 1-4-3-3/1-4-2-3-1.



3.º

Clube Desportivo Pinhalnovense (Pinhal Novo; Concelho de Palmela; Piso sintético): Um dos “grandes” na região (localização geográfica central; ligação ferroviária entre Setúbal e Lisboa); Clube com pergaminho nos escalões nacionais através dos seniores e futebol jovem/juvenil distrital (divisões superiores); Equipa formada por jogadores de 1.º ano; Sistema de jogo em 1-4-4-2 losango (desajustado na relação idade/ocupação do espaço de jogo); Ideia de jogo demasiado vertical para o talento que possui (e em abundância).



4.º

Futebol Clube do Areias (Bairro do Areias; Concelho de Montijo; Piso pelado): Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Em confronto direto com a “nossa” equipa, claramente um antes e um depois através de 3 jogos disputados (após, 2 derrotas por 3-1 na 1.ª competição, justa e injusta respetivamente, vitória por 1 – 0 de forma indiscutível): através da evolução tático técnica; da estratégia e da superação competitiva.



5.º

Seixal Clube 1925 (Seixal; Concelho do Seixal; Piso sintético): Equipa formada por jogadores de 1.º ano; O conhecimento mútuo entre ambas as equipas, e o desacerto ao nível da finalização da “nossa” equipa, ditaram o resultado final (empate a 1); Uma equipa que entre s duas competições revelou sempre o mesmo problema estrutural: adiantamento exagerado da linha defensiva dando, dando imenso espaço a explorar nas respetivas costas.



6.º

Parmelense Futebol Clube (Palmela; Concelho de Palmela; Piso relvado): Nos últimos anos, perda organizacional que implicou menor capacidade de recrutamento perante clubes vizinhos (Quintajense e Pinhalnovense); Equipa formada por jogadores de 1.º ano; Ideia de jogo algo incoerente: em construção a partir do respetivo guarda-redes para a meio campo explorar essencialmente o espaço livre sob as costas da defesa adversária (perceptível e demasiado vertical face aos recursos tático técnicos que possui); Fragilidades defensivas pelo corredor central (defesas centrais); Sistema de jogo em 1-4-3-3/1-4-4-2 losango.



7.º

Grupo Desportivo e Recreativo Portugal (Vale da Amoreira; Concelho da Moita; Piso sintético): Equipa formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Manteve os mesmos problemas estruturais do 1.º campeonato; desorganização coletiva tática técnica; individualismo. Todavia, no confronto direto em relação à 1.ª competição disputada, perdemos a nossa invencibilidade perante os mesmos (derrota por 4-1 no respetivo reduto; último jogo realizado da época pela AFS: enorme *desconcentração*).



8.º

Clube Olímpico do Montijo (Montijo; Concelho do Montijo; Piso sintético): *Montijo uma terra da bola*, sendo muitos os exemplos de jogadores profissionais oriundos da mesma. Clube confuso ao nível de gestão desportiva (falta de rumo), refletindo-se nas respetivas equipas face à capacidade de recrutamento que possui. Equipa formada por jogadores de 1.º ano; Sistema de jogo em 1-4-3-3, demasiado vertical em função de bolas nas costas da defesa (sem ter avançados para tal).



9.º

União Futebol Clube Jardense (Jardia; Concelho do Montijo; Piso sintético): Formada por jogadores de 1.º e 2.º ano; Expectativas demasiados elevadas em relação ao 1.º campeonato disputado, sob uma base de projeto *pessoal*, refletiu-se na respetiva prestação durante esta competição complementar (último classificado e problemas disciplinares). No confronto direto em relação à 1.ª competição disputada, confirmámos a nossa superioridade (vitória no respetivo reduto por 2-1).