



**Instituto Politécnico de Santarém**  
**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**

Mestrado em Desporto, Especialização em treino desportivo

**Relatório de Estágio**

**Planeamento, intervenção e controlo do processo de treino e  
competição num contexto de Juniores sub-19**

Orientador:

Prof. especialista Eduardo Teixeira

Mestrando:

Ricardo Jorge dos Santos Faria

150514013

Rio Maior, 2020

## Índice Geral

Índice de Figuras .....	ii
Índice de Tabelas.....	iv
Índice de Anexos .....	iv
Resumo.....	v
Abstract .....	vii
1. Parte I - O Estágio .....	1
1.1. Introdução.....	1
1.2. Enquadramento.....	1
1.3. Avaliação do contexto.....	3
1.3.1. Análise do envolvimento.....	3
1.3.2 Estrutura técnica .....	6
1.3.3. Análise dos praticantes – equipa .....	8
1.3.4. Análise da atividade .....	10
1.4. Definição de objetivos.....	11
1.4.1. Objetivos da intervenção profissional.....	12
1.4.2. Objetivos a atingir com a população alvo .....	20
1.5. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional.....	54
1.6. Conclusão do estágio .....	58
2– Parte II - Enquadramento do Estudo.....	61
2.1. Introdução.....	61
2.2. Enquadramento Teórico.....	63
2.3. Objetivos Gerais .....	67
2.4. Metodologia .....	68

2.4.1. Caracterização da Amostra .....	68
2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários.....	68
2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos .....	68
2.4.4. Variáveis .....	69
2.4.5. Limitações .....	69
2.4.6. Análise e discussão de resultados.....	69
2.5. Conclusões.....	77
3 - Parte III – Balanço final.....	80
4. Bibliografia .....	84
Anexos.....	87

## Índice de Figuras

Figura 1 – Complexo desportivo G.D.A. ....	4
Figura 2 – Organograma da escola de formação .....	5
Figura 3 – Planeamento treinos época 2016/17 .....	6
Figura 4 – Constituição do plantel.....	9
Figura 5. Objetivos individuais .....	21
Figura 6. Objetivos coletivos .....	23
Figura 7 – 4:3:3 com um médio defensivo .....	26
Figura 8 – 4:3:2:1 com os extremos por dentro.....	27
Figura 9 – 4:4:2 losango .....	27
Figura 10- comportamento defensivo em “L” quando a bola está no corredor lateral .....	29
Figura 11 – comportamento defensivo quando a bola está no corredor central.....	30
Figura 12 – posicionamento defensivo na área quando há cruzamentos .....	30
Figura 13 – comportamento dos médios quando a bola está no corredor central.....	31
Figura 14 – comportamento dos médios quando a bola está no corredor lateral.....	31
Figura 15 – comportamento dos avançados quando a bola está no corredor central.....	32
Figura 16 – comportamento dos avançados quando a bola está no corredor lateral.....	32
Figura 17 – comportamento dos avançados em 4:4:2.....	33
Figura 18 – comportamento coletivo em 4:3:3 quando a bola está no corredor lateral .....	33
Figura 19 – comportamento coletivo em 4:3:3 quando a bola está no corredor central .....	34

Figura 20 – comportamento coletivo em 4:4:2 quando os centrais conseguem transportar bola .....	34
Figura 21 – comportamento coletivo em 4:4:2 quando a bola está no corredor lateral .....	34
Figura 22 – comportamento coletivo inicial em 4:4:2 quando os centrais têm dificuldade em transportar a bola .....	35
Figura 23 – comportamento coletivo em 4:4:2 quando a bola começa a circular dos laterais para os centrais .....	35
Figura 24 – 1ª fase em 4:3:3.....	38
Figura 25 – 1ª fase em 4:3:3 se lateral estiver marcado.....	38
Figura 26 – 1ª fase em 4:3:2:1.....	39
Figura 27 – 1ª fase em 4:4:2.....	40
Figura 28 – 2ª fase 4:3:3.....	42
Figura 29 - 2ª fase 4:3:2:1 .....	43
Figura 30 – 2ª fase 4:4:2.....	44
Figura 31 – Cruzamento antes de chegar à área.....	45
Figura 32 – Cruzamento entra a área e a linha de fundo.....	46
Figura 33 – Cruzamento da linha de fundo .....	46
Figura 34 – Canto com deslocamentos cruzados.....	47
Figura 35 – Canto do “cacho” .....	47
Figura 36 – Canto curto inicial. Movimento sem bola. ....	48
Figura 37 – Canto curto com diversas opções. ....	48
Figura 38 – Canto curto com adversário sem sair.....	49
Figura 39 – Livre lateral “Floribela” .....	49
Figura 40 – Livre lateral “Kadira” .....	50
Figura 41 – Livre central “ ziggy” .....	50
Figura 42 – Cantos defensivos.....	51
Figura 43 – Livres laterais defensivos.....	52
Figura 44 – Microciclo padrão.....	56

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Estrutura da equipa técnica.....	7
Tabela 2 – Relação entre jogos em casa e fora.....	9
Tabela 3 – Microciclo tipo do treinador / estagiário.....	11
Tabela 4 – Distribuição dos Mesociclos ao longo do Campeonato.....	14
Tabela 5 – Objetivos individuais concretizados .....	22
Tabela 6 – Objetivos coletivos alcançados das atitudes e princípios fundamentais .....	25
Tabela 7 – 1ª divisão Juniores A S19 2016/17 classificação final.....	53
Tabela 8 - Estratégias de intervenção profissional .....	54
Tabela 9 – Resultados da 1ª volta 2016/2017.....	70
Tabela 10 – Diferença de resultados e golos dos jogos em casa e fora.....	71
Tabela 11 – Classificação MJO do total de golos marcados e sofridos (casa e fora) bola corrida. .....	71
Tabela 12 – Total golos marcados e sofridos em bolas paradas.....	72
Tabela 13 – total de golos marcados (casa e fora).....	73
Tabela 14 – Total de golos sofridos (casa e fora).....	73
Tabela 15 – Total golos marcados e sofridos em casa .....	74
Tabela 16 – Total golos marcados e sofridos fora.....	74
Tabela 17 – Golos marcados e sofridos em casa.....	75
Tabela 18 – Golos marcados e sofridos fora .....	75
Tabela 19 – Marcadores de golos por posição dos jogos em casa .....	76
Tabela 20 – Marcadores de golos por posição dos jogos fora .....	77

## Índice de Anexos

Anexo 1 Cronograma do projeto.....	87
Anexo 2. Cronograma do estudo .....	87
Anexo 3. Unidade de treino nº 46 (página 1).....	88
Anexo 4. Unidade de treino nº46 (página 2).....	89
Anexo 5. Unidade de treino nº47 (página 1).....	90
Anexo 6. Unidade de treino nº47 (pagina 2).....	91
Anexo 7. Unidade de treino nº 48 (pagina 1).....	92
Anexo 8. Unidade de treino nº 48 (página 2).....	93
Anexo 9. Ficha de avaliação dos jogadores.....	94
Anexo 10. Ficha individual de avaliação.....	95
Anexo 11. Microciclo padrão .....	96
Anexo 12. Mesociclo padrão .....	96
Anexo 13. Exemplo de relatório de jogo (página 1).....	97
Anexo 14. Exemplo de relatório de jogo (página 2).....	98
Anexo 15. Exemplo de relatório de jogo (página 3).....	99
Anexo 16. Exemplo de relatório de jogo (página 4).....	100

## Resumo

### **Planeamento, intervenção e controlo do processo de treino e competição – Juniores “A” (sub-19).**

Este relatório descreve, analisa e reflete o processo de estágio realizado no Grupo Desportivo Alcochetense do distrito de Setúbal no escalão de Juniores A (sub-19), na época de 2016/2017, no âmbito do Mestrado em Desporto, especialização em Treino Desportivo.

A função exercida foi a de treinador principal da equipa de sub-19. Os principais objetivos centraram-se no planeamento de toda a intervenção e controlo do treino, com vista a obtenção de uma melhor abordagem e controlo dos aspetos táticos que foram desenvolvidos ao longo da época, com a intenção de otimizar o modelo de jogo.

Realizou-se também um estudo sobre os métodos de jogo ofensivos (ataque organizado, ataque rápido e contra-ataque), com a intenção de perceber qual o método que obtém mais golos. Os resultados verificados nos estudos foram diferentes da observação da nossa equipa, onde nos estudos o contra-ataque foi o que originou mais golos.

A amostra foi feita nos jogos da primeira volta com auxílio de filmagens e relatórios descritivos para a ajuda da identificação dos métodos de jogo ofensivo nos jogos realizados. Como principal conclusão verificou-se que o método de jogo que mais produziu golos foi o ataque organizado.

**Palavras-chave:** Método de jogo ofensivos; Tática; Modelo de jogo; Futebol; Planeamento.

## Abstract

### **Planning, intervention and control the process of training and competition in - Junior "A" (sub-19).**

This report describes, analyzes and reflects the internship process carried out at Grupo Desportivo Alcochetense in the district of Setúbal in the Juniors (under-19) level, in the 2016/2017 season, within the scope of the Master in Sports, specialization in Sports Training.

His role was that of chief coach of the U19 team. The main objectives were focused on planning the entire intervention and training control, in order to obtain a better approach and control of the tactical aspects that were developed throughout the season, with the intention of optimizing the game model.

A study was also carried out on the offensive methods of play (organized attack, quick attack and counterattack), with the intention of understanding which method gets the most goals. The results verified in the studies were different from the observation of our team, where in the studies the counterattack was the one that originated more goals.

The sample was made in the first round games with the aid of filming and descriptive reports to help identify the offensive game methods in the games performed. As a main conclusion, it was verified that the game method that produced the most goals was the organized attack.

**Key-words:** *Offensive method of play; Tactics; Game model; Football; Planning*

## 1. Parte I - O Estágio

### 1.1. Introdução

Este relatório de estágio refere-se à unidade curricular de estágio do 2º ano do Mestrado em desporto – Especialização em treino desportivo. Visa descrever e refletir sobre o trabalho desenvolvido ao longo de uma época com um grupo de jogadores do escalão de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense e tem como denominação o *Planeamento, intervenção e controlo no processo de treino e competição*.

### 1.2. Enquadramento

O gosto pelo futebol veio desde muito cedo na rua e, depois aos 14 anos, transposto para uns dos clubes locais, o Imparcial Futebol Clube que já não existe. Até esta altura ainda não estava definido muito bem a posição onde iria jogar, jogava onde a outra equipa fosse mais forte ou a nossa menos forte, até a guarda-redes jogava.

Um ano mais tarde, quis ingressar no Grupo Desportivo Alcochetense, mas o meu atual clube não me desvinculou. Fiquei parado uma época e tomei a decisão de não jogar por nenhum dos dois.

Sempre houve um gosto muito grande para treinar. Uma curiosidade pelo treino e pelos exercícios e também pelo zelo que os colegas fizessem tudo muito bem. Nesta altura já tinham decidido que a posição seria de guarda-redes, porque não havia nenhum e cumpria bastante bem na baliza. Para mim era indiferente.

Mas estar ali atrás permitiu desenvolver uma forma de participar no jogo sem tocar na bola, orientando os colegas tanto ofensivamente como defensivamente. Permitiu também perceber como jogavam as outras equipas, tanto que ao intervalo a minha opinião era sempre solicitada para corrigir alguma coisa. Mais tarde isto veio dar jeito. Mas houve treinadores que não gostaram e consideraram a opinião dos jogadores inúteis.

Já nos seniores, houve muita confusão de ideias e modelos de treino e daí a tentativa de perceber porque é que houve treinadores a fazer coisas tão dispares uns dos outros no mesmo dia da semana. Tentei perceber o que é que resultava melhor quer em termos de jogo, treino e na motivação e dinâmica de balneário. Naturalmente surgiram comentários sobre essas reflexões com os colegas de equipa que para avaliar um treinador novo pediram sempre a minha opinião e a avaliação.

O aconselhamento a abandonar mais cedo a prática por motivos de saúde, por volta dos 26 anos, levou a uma posição em que se quisesse estar envolvido com a prática desportiva, teria de estar envolvido com o treino. O começo foi então no Barreirense a treinar os guarda-redes da formação, e ensina-los a pesquisar sinais nos penaltis para onde podia ir a bola. Foi um sucesso. Como o treinador principal dos Sub 17 trabalhava por turnos, pediu-me para ajudar o seu adjunto e assim a ter o primeiro contacto no campo e na orientação dos exercícios. O início foi então um percurso autodidata e de pesquisa constante.

A partir daqui surgiu a oportunidade de assumir o controlo e a direção de equipas e de tirar os cursos e as formações que existiram. Começou a surgir a ideia de jogo, ou melhor, a perceção do tipo de jogo que gosto de ver, ensinar e a não utilizar tudo aquilo que não concordei dos treinadores enquanto fui jogador, desde os métodos de treino passando pela gestão de balneário e a usar aquilo que mais se identificou com a minha maneira de ver o jogo.

Depois de passar por muitas experiencias, foi chegado o momento onde houve a necessidade de ter mais formação académica em treino desportivo que ajudasse na formação pessoal e no desenvolvimento, e sobretudo que ajudasse na necessidade de pesquisa, e de como procurar da melhor forma o conhecimento. Com formação académica na área das ciências sociais, Organização e Gestão de Empresas com especialização em Marketing, tudo o que sabia sobre treino foi devido à vontade autodidata. Com conhecimento de várias pessoas que tinham sido alunos desta instituição e com as melhores referências e feedbacks, a vontade de o fazer era muita, mas só agora houve oportunidade para fazer este mestrado.

## 1.3. Avaliação do contexto

### 1.3.1. Análise do envolvimento

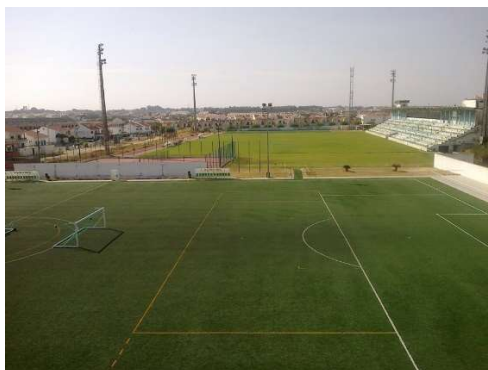
O estágio decorreu no Grupo Desportivo Alcochetense, sediado na vila de Alcochete, Distrito de Setúbal. É uma instituição de utilidade pública e um clube emblemático na região. Conta com cerca de 1000 sócios e mais de 350 atletas espalhados por 7 escalões e ainda modalidades como o Rugby, futsal e uma escola de Ténis.

O clube foi fundado em 1937. Nessa altura quando o Desportivo começou a praticar futebol não havia atividade nos outros Clubes do concelho pois o, Sport, o 1º de Maio e o Imparcial clubes que foram preparados para o futebol estavam parados, acabando o Sport e o 1º de Maio por extinguir ficando só o Imparcial. Assim e na altura não havendo nenhum clube com o nome ligado a Alcochete e por ideia do Sr. João Mitra foi batizado por Grupo Desportivo de Alcochetense.

Como a maioria dos rapazes eram Sportinguistas os equipamentos ficaram Verde e branco às riscas horizontais igual ao dos “ Leões de Lisboa”.

De inicio o campo era da Câmara mas como havia por vezes alguns entraves e com a cedência do Sr. Dias de Sousa de um terreno junto à marinha do brito anexo à seca do bacalhau foi criado “ O campo da Praia” que como era muito arenoso tinha a alcunha de amansa cavalos, o primeiro treinador do GDA foi o Sr. José Eduardo Canteiro que orientava a equipa.

Nos primeiros tempos o clube não tinha sede e os jogadores equipavam-se numa adega que existia na Rua Senhora Santana, a primeira sede foi na Rua do Troino no 1º andar que faz esquina com a Rua José André dos Santos. Mais tarde “ Foni” que pertenceu ao Sport, comprou o campo junto à EN 119 para o Desportivo Alcochetense, pois nessa altura os postes de eletricidade estavam junto às linhas laterais do campo, o que dava muito jeito, esse campo ficou batizado pelo nome: “ Campo António Almeida Correia Foni” (nome do atual estádio) e foi casa do Alcochetense durante várias décadas, ainda hoje faz parte do complexo sendo o seu terreno de relva sintética e mais utilizado pelos escalões de formação.



**Figura 1 – Complexo desportivo G.D.A.**

Houve ainda uma tentativa de fusão com o extinto “Imparcial” mas como em assembleia e pela maioria foi reprovado não se concretizou a fusão, daí em frente a enorme rivalidade entre estes dois clubes.

Pelo Alcochetense passaram grandes jogadores do futebol Nacional e do concelho como: Barrinha; João Manuel “ Estoira”; Loia; João Mário; Cardoso; Paulista; Telles; Luís Pinto; Bolota; Crisanto; Rogério; Fernandinho; Rui Pataca e muitos outros.

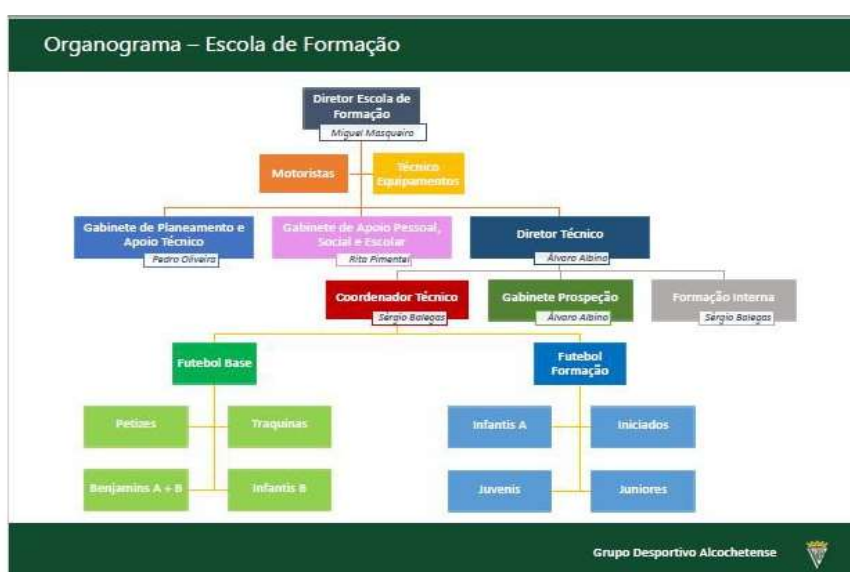
No seu reduto o Alcochetense era temido pelos adversários pois os seus adeptos tinham fama de “fervorosos” o que dava outra emoção aos jogos e digamos que provocava enorme pressão sobre os árbitros, como era difícil ser Juiz de linha em Alcochete. O Alcochetense tem no seu historial 4 Títulos de campeão distrital: 72/73; 97/98; 2004/05; 2008/09.

Já disputou o campeonato Nacional da 2ª Divisão. Tem de igual forma 2 títulos de campeão da 3 Divisão Serie E, e alguma tradição na Taça de Portugal, onde foi numa ocasião eliminado pelo Sporting com (0-2) com dois golos de Manuel Fernandes.

Atualmente o Alcochetense está a competir na 1ª Divisão da A.F.S, é na formação a sua maior aposta para o futuro do clube, onde tem perto de 350 atletas nas suas escolas de Jovens.

O Alcochetense tem um complexo desportivo com ótimas condições para a prática de futebol e com um estádio com lotação para 5000 lugares, com relva natural. Foi inaugurado em 1993, conta com 4 balneários, um posto médico, duas rouparias e é regularmente utilizado por clubes de oriundos da Finlândia, Suíça, Irlanda.

O escalão de sub 19, no qual trabalhei diretamente esteve a disputar o campeonato da 1ª divisão da Associação de Futebol de Setúbal. O clube esteve organizado com um diretor da escola de formação, um diretor técnico e um coordenador técnico que trabalharam em conjunto na organização e otimização do espaço para os diferentes escalões. Possui um campo relvado e um sintético para futebol de 11 e ainda um sintético para futebol de 5. No clube há balneários para todas as equipas e possui ainda instalações para os técnicos se reunirem e terem o seu espaço de organização e planeamento das suas atividades. Existiu bolas para todos os escalões e pinos sinalizadores que foram distribuídos no início da época.



**Figura 2 – Organograma da escola de formação**

Com o espaço de 2 campos de futebol 11 e um pequeno de futebol 5 e com 12 equipas, o clube criou a necessidade de coordenar todos os escalões com horários e dias bem definidos em que todos puderam treinar de forma coordenada e pacífica. Os lados de cada meio campo foram definidos e numerados e assim todos souberam onde treinar.

GRUPO DESPORTIVO ALCOCHETENSE							
Planeamento da Época 2016/2017						Época 2016-17	
Dias da Semana	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	SAB	DOM
Equipas							
Seniores		Treino 20:00 h		Treino 20:00 h	Treino 20:00 h		JOGO TARDE
Juniors 1998/1999	Treino 20:30 h Sint Gran		Treino 20:30 h Sint Gran	Treino 20:30 h Sint Gran		JOGO TARDE (1)	
Juvenis A 2000	Treino 19:00 h Sint Gran 1		Treino 19:00 h Sint Gran 1		Treino 18:30 h Sint Gran 1	JOGO TARDE (2)	
Juvenis B 2001	Treino 19:00 h Sint Gran 2		Treino 19:00 h Sint Gran 2		Treino 18:30 h Sint Gran 2		JOGO MANHÃ
Iniciados A 2002		Treino 19:30 h Sint Gran 1		Treino 19:00 h Sint Gran 1	Treino 20:00 h Sint Gran 1		JOGO MANHÃ
Iniciados B 2003		Treino 19:30 h Sint Gran 2		Treino 19:00 h Sint Gran 2	Treino 20:00 h Sint Gran 2		JOGO MANHÃ
Infantis A 2004	Treino 18:30 h Relvado 1 A	Treino 18:30 h Sint Gran 2		Treino 18:30 h Relvado 1 A		JOGO MANHÃ	
Infantis B 2005	Treino 18:30 h Relvado 1 B	Treino 18:30 h Sint Gran 1		Treino 18:30 h Relvado 1 B		JOGO MANHÃ	
Benjamins A 2006	Treino 18:30 h Relvado 2 A		Treino 18:30 h Sint Peq.	Treino 18:30 h Relvado 2 A		JOGO MANHÃ	
Benjamins B 2007	Treino 18:30 h Relvado 2 B		Treino 18:30 h Relvado 1	Treino 18:30 h Sint Pequeno		JOGO MANHÃ	
Traquinas 2008		Treino 19:00 h Relvado 2		Treino 19:00 h Relvado 2 B			
Petizes 2009/2010			Treino 19:00 h Relvado 2		Treino 19:00 h Relvado		

Figura 3 – Planeamento treinos época 2016/17

### 1.3.2 Estrutura técnica

A estrutura técnica dos Juniores sub-19 foi composta por um treinador principal / estagiário, treinador adjunto e um treinador adjunto estagiário para nível I.

A estrutura de apoio foi composta por um coordenador técnico, um delegado, uma fisioterapeuta e um técnico de equipamentos.

O treinador principal / estagiário teve como responsabilidades, coordenar todas as tarefas da sua equipa técnica e do planeamento anual. Teve como tarefas, planear os mesociclos, microciclos, unidades de treino, convocatórias, cumprimento dos objetivos estabelecidos, reuniões de equipa. Teve como funções, implementar o modelo de jogo, gestão das estratégias

e plano de jogo, coordenação de todos os recursos. O seu âmbito foi, desenvolver jogadores, cumprimento objetivos individuais e coletivos.

**Tabela 1 – Estrutura da equipa técnica**

CARGO	RESPONSABILIDADES	TAREFAS
<b>TREINADOR PRINCIPAL</b> Ricardo Faria	Coordenar todas as tarefas e planeamento geral	Planear treino (objetivos gerais e específicos); Preparar jogo (palestra, estratégia; Estabelecer objetivos; Reuniões de equipa; Coordenação de todos os recursos; Implementação do modelo de jogo; Gestão das estratégias de jogo.
<b>TREINADOR ADJUNTO</b> J. A.	Apoio Tomada decisão	Eficiência do treino; Elo ligação dos diversos recursos; Gerir material de treino; Aquecimento de jogo; Gestão das estratégias e estatísticas de jogos; Apoio à coordenação dos recursos.
<b>TREINADOR ADJUNTO</b> J. L.	Apoio Tomada decisão	Eficiência do treino; Elo ligação dos diversos recursos; Gerir material de treino; Aquecimento de jogo; Gestão das estratégias e estatísticas de jogos; Apoio à coordenação dos recursos.
<b>FISIOTERAPEUTA</b> C. C.	Reabilitação de lesões	Prescrição de alongamentos; Treinos preventivos.

A coordenação da equipa técnica foi positiva e de extrema colaboração em todos os momentos e fases. Nos períodos mais instáveis e complicados a procura de respostas foi feita em perfeita sintonia e com uma abertura de ideias para as soluções propostas. Tivemos um adjunto (J. L.) que esteve a fazer o estágio para o nível I e a sua postura foi inicialmente mais reservada, de observação e a questionar tudo. Com o passar das semanas houve a necessidade de o envolver mais ativamente na condução dos exercícios e posteriormente no planeamento e execução de alguns exercícios na parte inicial do treino.

Os dois adjuntos tiveram por vezes visões diferentes do mesmo problema, um mais radical e o outro mais permissivo sobre questões táticas ou de disciplina. Foi positivo pois houve duas versões diferentes e a tomada de decisão foi melhor analisada e pensada.

Tivemos um delegado que fez a parte burocrática do jogo, mas quando não esteve presente, essa tarefa foi dividida entre os adjuntos.

Os guarda-redes tiveram uma vez por semana treino específico com o treinador dos seniores.

### 1.3.3. Análise dos praticantes - equipa

O plantel do Grupo Desportivo Alcochetense dos Sub 19 foi composto por 29 atletas, sendo 8 atletas de segundo ano e 21 de primeiro ano. Da estrutura do clube vieram 13 atletas, os outros 16 atletas vieram de diversos clubes da região, e alguns do futsal.

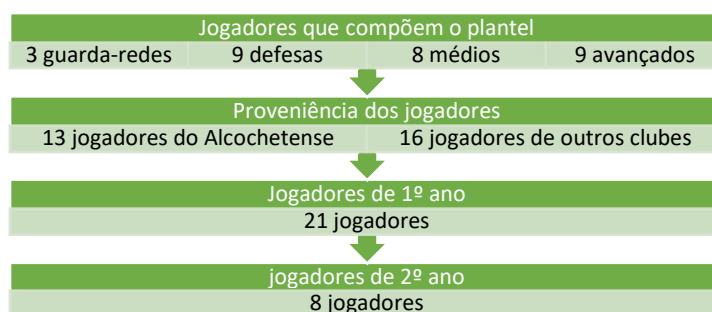
A base do plantel foi composta por 4 jogadores de 2º ano que restaram do ano anterior de juniores, e por 9 jogadores que subiram dos juvenis, os restantes foram jogadores que apareceram nas captações e que foram escolhidos tendo em conta a sua qualidade e a sua personalidade. A maneira como interagiram com os demais jogadores e como aceitavam o que lhes era transmitido e as regras impostas, também foi um fator de escolha.

Inicialmente verificou-se uma boa atitude em treino e uma grande entrega nos jogos treino, mas houve algumas lacunas no entendimento do jogo e das decisões tomadas durante o mesmo o que dificultou a qualidade de jogo.

Sofremos golos muito facilmente sobretudo de bola parada e demorou algum tempo até surgir o golo, o que tornou a tarefa ainda mais aliciante.

Tivemos poucos jogadores de 2º ano e os de primeiro ano fizeram um bom campeonato de juvenis, mas os que fizeram a diferença foram todos para os campeonatos nacionais e este grupo ficou com a responsabilidade de ter que resolver os problemas que no ano anterior foram outros que os resolveram. Esta falta de confiança notou-se e demorou a aparecer a forma correta de jogar sem ter alguns jogadores por perto.

Os jogadores que vieram de fora tiveram todos os mesmos problemas, jogaram pouco e vindos do escalão inferior. Com realidades diferentes a cultura tática foi muito diferente o que tornou o grupo muito heterogéneo no pensamento e no entendimento do jogo.



**Figura 4 – Constituição do plantel**

Tivemos melhores resultados em casa do que fora, conseguimos 6 vitórias em casa contra apenas 3 fora, 2 derrotas em casa contra 9 fora e 5 empates em casa contra 1 fora como mostra a tabela 2. Tivemos muito mais agressividade e espírito positivo, mesmo quando o resultado não nos foi favorável fomos muito difíceis de bater em casa. Houve um espírito de defender o castelo onde quem mandou aqui fomos nós. Claramente mais confiantes e confortáveis.

O nosso histórico dos jogos em casa foi um fator a nosso favor. Após algumas trocas de palavras com os treinadores adversários antes dos jogos referiram essa nossa performance e demonstraram alguma preocupação em relação ao jogo. O que significou algum respeito e temor, o que facilitou a nossa equipa.

A jogar fora os níveis de intensidade baixaram um bocado e quando o resultado foi negativo não houve o mesmo acreditar de conseguir dar a volta à situação. As equipas adversárias acreditaram mais na vitória e estiveram sempre com uma confiança muito alta.

**Tabela 2 – Relação entre jogos em casa e fora**

	<i>Jogos</i>	<i>Vitórias</i>	<i>Empates</i>	<i>Derrotas</i>	<i>GM</i>	<i>GS</i>
CASA	13	6	5	2	29	21
FORA	13	3	1	9	10	26
<i>Total</i>	<i>26</i>	<i>9</i>	<i>6</i>	<i>11</i>	<i>39</i>	<i>47</i>

#### 1.3.4. Análise da atividade

Sendo treinador de nível II (UEFA B), surgiu a necessidade de aprofundar conhecimentos de forma específica ao nível do treino e controlo do mesmo. O mestrado em treino desportivo veio preencher essa lacuna de forma a garantir a contínua aprendizagem e pesquisa do conhecimento. O estágio surgiu da necessidade de compreender a maneira de criar comportamentos específicos através do planeamento e metodologia de treino. O Grupo Desportivo Alcochetense veio dar a estabilidade e a disponibilidade de efetuar o estágio, com vista a melhorar também os processos do conhecimento.

Foram analisadas ao longo do microciclo todas as tarefas relacionadas com o planeamento das unidades de treino no que respeita à intervenção necessária para a obtenção dos objetivos propostos para este microciclo e em específico para aquela unidade de treino e para aqueles exercícios. Foi também analisado o controlo das unidades de treino através de uma análise quantitativa do tempo usado na explicação dos exercícios e das componentes técnicas, táticas e físicas ao longo da unidade de treino. Analisamos se os exercícios correram como estava previsto para os objetivos definidos e verificamos onde puderam ser melhorados, se na intervenção ou do próprio planeamento e estrutura do exercício.

A elaboração de um dossier de treino por parte do treinador/estagiário foi feito para ter um registo do planeamento efetuado nos mesociclos, microciclos, unidades de treino e reflexão consequente de toda a atividade. Foi também da sua responsabilidade a operacionalização de todas as unidades de treino e a forma como as conduziu, assim como a definição de objetivos individuais de evolução e coletivos. A preparação do jogo, com a sua estratégia e plano de jogo está também a cargo do treinador/estagiário

Tabela 3 – Microciclo tipo do treinador / estagiário

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Almoço	Desenvolvimento relatório estágio/planeamento unidades treino	Desenvolvimento relatório estágio	Desenvolvimento relatório estágio/planeamento unidades treino	Desenvolvimento relatório estágio/planeamento unidades treino	Desenvolvimento relatório estágio	Desenvolvimento relatório estágio
Tarde	Treino /relatório unidade treino		Treino/relatório unidade treino	Treino/relatório unidade treino	Relatórios mesociclo/microciclo	Jogo
Noite					Preparação jogo	Relatório de jogo

Como exerço outra atividade profissional, só na hora de almoço houve disponibilidade para planejar as unidades de treino de acordo com o plano semanal ou para a elaboração do relatório de estágio. Os treinos começaram às 20h30 mas antes ainda tivemos tempo para uma pequena reunião sobre o que ia acontecer no treino e depois do mesmo fizemos sempre uma avaliação do que tinha acontecido e se prosseguíamos com o plano semanal.

#### 1.4. Definição de objetivos

Os objetivos gerais atribuídos pela coordenação técnica foram no sentido de criar uma equipa competitiva para fazer um campeonato tranquilo e ao mesmo tempo promover o desenvolvimento dos jogadores no seu entendimento do jogo, dentro do modelo de jogo, para prepará-los para a etapa seguinte que é o seu enquadramento nos seniores.

Sendo um clube de um meio pequeno tem a tradição de ter sempre elementos da formação na sua equipa principal. A necessidade de dotá-los de competências que possam ser úteis aos seniores é o principal objetivo.

A formação é sustentada pelo modelo de jogo do clube que pretende formar um jogador que consiga interpretar os diferentes momentos do jogo de acordo com esse modelo. Tem de ser um jogador inteligente, intenso e que ligue o jogo em todos os setores.

Foi pedido pela coordenação técnica a todos os treinadores para darem organização, consistência e robustez ao trabalho desenvolvido a todos os escalões como a principal meta a atingir. A organização à atividade do treinador foi a principal proposta, para isso, foi necessário registar tudo no dossier do treinador para a coordenação ser mais eficaz no seu papel.

#### 1.4.1. Objetivos da intervenção profissional

Os objetivos de intervenção pessoal são formados por três componentes: Planeamento, gestão da intervenção, reflexão.

No planeamento:

- Realização de documentos mais completos com toda a informação disponível e bem legível.
- Elaboração de mesociclos e microciclos encadeados na evolução necessária para a equipa, de acordo com o modelo de jogo.

O planeamento tem por finalidade servir de guia para o alcance dos objetivos, através de *1) incrementando a sua eficácia, 2) incrementando a sua estabilidade, 3) incrementando a sua adaptabilidade no seio do meio competitivo* (Jorge Castelo, 2003, p. 231).

No fundo, segundo o mesmo autor Castelo (2003), serve para antecipar soluções e resolver problemas que podem acontecer e realizar planos de ação separados por três níveis: 1) conceptual, 2) estratégica, 3) tática.

A planificação conceptual é caracterizada pela construção de um modelo de jogo, onde está incluído o modelo de treino, de jogador e de treinador, no fundo define os comportamentos e as ações padrão que a equipa deve adotar de acordo com o momento do jogo, tendo em vista a compreensão coletiva do mesmo problema e a execução da solução coordenada entre todos os jogadores. Ou seja, a maneira como a equipa resolve os seus problemas é o que a diferencia das restantes e o que define a sua identidade.

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

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

A coordenação definiu através de um documento orientador que a equipa de uma forma geral deve ter a capacidade de impor o seu jogo através de uma atitude agressiva, competitiva e permanente. Provocar e aproveitar os erros no adversário através da mudança de ritmo de jogo.

De uma forma específica, sem posse de bola, a equipa teve de seguir os seguintes comportamentos: 1) limitar a iniciativa do adversário; 2) recuperar a bola o mais rápido possível; 3) pressão ao portador da bola, de acordo com o momento e a zona onde se processa; 4) criação de superioridade numérica nas zonas da disputa da bola; 5) oscilações em função da bola, tendentes a reduzir espaço de penetração; 6) fechar linhas de passe em profundidade; 7) apoio permanente ao defesa direto, cobertura defensiva.

Com posse de bola a equipa teve de impor o ritmo de jogo mais conveniente, procurando o golo com objetividade e variedade de progressão através de: 1) participação de todos os jogadores; 2) mudança de atitude defender/atacar; 3) apoio permanente ao portador da bola, cobertura ofensiva; 4) criação de linhas de passe em profundidade e em largura; 5) manutenção do equilíbrio defensivo.

De acordo com este documento orientador, a planificação foi feita com base em mesociclos que englobaram 4/5 semanas que serviram de guia para os microciclos semanais. Antes de cada microciclo foi feita uma avaliação com toda a equipa técnica para decidir uma possível alteração da semana que iria começar.

Na tabela 4 está a distribuição dos mesociclos ao longo da época e a sua relação com os resultados e com os sistemas táticos usados.

Tabela 4 – Distribuição dos Mesociclos ao longo do Campeonato

Equipa Casa	Equipa Fora	Data	Resultado	Forma	Sistema Tático	Mesociclos
Alcochetense	Corroios	08/10/2016	2-2	E	433	2
Fabril	Alcochetense	15/10/2016	2-0	D	433	
Pescadores	Alcochetense	22/10/2016	3-1	D	433	
Alcochetense	Almada	29/10/2016	0-0	E	433	
Sines	Alcochetense	05/11/2016	2-1	D	433	3
Alcochetense	Olímpico	12/11/2016	2-2	E	433	
Trafaria	Alcochetense	19/11/2016	3-0	D	433	
Alcochetense	Amora	26/11/2016	1-1	E	433	4
Alcochetense	Brejos	10/12/2016	1-0	V	433	
Charneca	Alcochetense	17/12/2016	2-0	D	4321	5
Alcochetense	ADQC	07/01/2017	6-1	V	4321	
BM Almada	Alcochetense	14/01/2017	0-1	V	4321	
Comércio	Alcochetense	21/01/2017	1-2	V	4321	6
Corroios	Alcochetense	28/01/2017	2-1	D	4321	
Alcochetense	Fabril	04/02/2017	0-5	D	433	7
Alcochetense	Pescadores	11/02/2017	1-3	D	433	
Almada	Alcochetense	18/02/2017	4-0	D	433	
Alcochetense	Sines	04/03/2017	3-2	V	442	8
Olímpico	Alcochetense	11/03/2017	1-2	V	442	
Alcochetense	Trafaria	18/03/2017	6-3	V	442	
Amora	Alcochetense	25/03/2017	1-0	D	442	
Alcochetense	Comércio	01/04/2017	2-1	V	442	9
Brejos	Alcochetense	08/04/2017	1-1	E	442	
Alcochetense	Charneca	29/04/2017	1-1	E	442	
ADQC	Alcochetense	06/05/2017	4-1	D	442	9
Alcochetense	BM Almada	13/05/2017	4-0	V	442	

Os mesociclos basearam-se na procura de otimização e evolução da equipa. O mesociclo seguinte foi sempre feito tendo em atenção o mesociclo anterior e a sua evolução. Elaboramos os mesociclos da seguinte forma:

- Mesociclo 1 - Organização ofensiva na 1ª fase de construção; Articulação linha defensiva com os médios e os extremos.

É relativo à pré-época e foi elaborado tendo por base o documento orientador da coordenação com o modelo de jogo, a sua intenção foi de otimizar e organizar a equipa na saída de bola desde a sua defesa e a sua articulação com a restante equipa dos espaços a ocupar e onde a bola deve caminhar. Durante os treinos a entrega e a disponibilidade dos jogadores para as tarefas foi exemplar, no entanto houve muitas dificuldades em transpor para o jogo o que se fez em treino, nomeadamente a variação de flanco.

- Mesociclo 2 - Organização defensiva, ocupação dos espaços a defender com atribuição de tarefas e responsabilidades defensivas; Variação fase II.

Foi a continuação do trabalho efetuado para a saída de bola pelos defesas centrais e fazer a ligação para a fase II sempre que não houve condições para fazer um ataque rápido. Começamos a treinar a organização defensiva com a definição das responsabilidades por corredor, dentro da área e ocupação dos espaços defensivos longe do centro de jogo. Variações da fase II com definição das coberturas ofensivas e da dinâmica do extremo com o médio interior, verticalidade e otimização do pressing quando perdemos a bola na fase II. Continuamos a ter dificuldade em ligar as duas fases não existindo uma pausa de ligação entre a fase I e a fase II. Sempre que não foi possível concluir o ataque usando a fase I a equipa não conseguiu fazer uma breve pausa para partir para a fase II e continuou sempre no mesmo ritmo o que originou um grande número de transições.

- Mesociclo 3 – introdução sistema alternativo (3-5-2); Organização do pressing, quando insistir e quando recuar; otimizar transições.

Como o nosso jogo esteve muito baseado em transições resolvemos introduzir um sistema alternativo 3-5-2 e trabalhar de forma a poder utilizá-lo sem ter que fazer substituições do sistema 4-3-3. O objetivo foi claro, tornar a equipa mais equilibrada. Fizemos de duas formas conforme os jogadores disponíveis, uma foi deslocar o médio defensivo para central e mexendo nos dois extremos, um foi para médio ofensivo e o outro juntava-se ao avançado. A segunda forma foi deslocar um dos laterais para fazer o terceiro central e um extremo fazia o corredor todo enquanto o outro juntava-se ao avançado. Correu bem a forma como conseguimos fazer

estas mudanças entre sistemas mas não conseguimos obter vantagem nenhuma durante os jogos, pois continuamos com dificuldade em gerir o ritmo de jogo. Começamos a organizar o pressing para perceber quando insistir nele e quando foi a altura para recuar.

- Mesociclo 4 – Ataque posicional; Coesão defensiva; Construção 1ª fase.

Coincidiu com o Natal e aproveitamos para introduzir o sistema 4-3-2-1. Resolvemos introduzir um sistema que permitisse jogar na verticalidade, como fizemos sempre, mas que nos deu garantias de equilíbrio defensivo quando perdemos a bola. Tentamos melhorar o ataque posicional contra equipas que defendiam com a defesa subida e em linha e contra defesas que retiravam o espaço nas suas costas baixando demasiado a sua linha defensiva. Procuramos gerir os tempos de jogo pois quando estávamos com resultado favorável continuamos com a mesma dinâmica e ritmo e devemos abrandar o ritmo e jogar com o tempo e com o resultado. Tivemos algumas melhorias e resolvemos otimizar este caminho.

- Mesociclo 5 – Todos defendem, todos atrás da linha da bola; Organizados para condicionar e para pressionar. Recuperação de bola.

A preocupação foi a organização defensiva pois estivemos a utilizar um novo sistema e precisamos de otimizar as responsabilidades defensivas de cada jogador já que o sistema é desequilibrado e requer alguma coordenação nas ações. Utilizamos a coesão defensiva onde todos defendem para melhor preparar o ataque. Definimos e identificamos comportamentos nos adversários que nos fizeram atuar para pressionar. Alteramos a nossa forma de defender e tornamos mais agressivos com a mudança de velocidade a defender quando esses sinais foram identificados: o passe para trás do adversário; jogador em progressão com bola para a nossa baliza; passe aéreo para pressionar logo a receção; jogador de costas para a nossa baliza e parado. Resultou muito bem e todos estiveram confortáveis com a nova abordagem ao jogo, o que coincidiu com a melhoria de resultados.

- Mesociclo 6 – Transição de contenção, de pressão, de organização, urgente.

Estivemos organizados para defender com a intenção de condicionar e pressionar os adversários, tivemos de otimizar as transições para nos preparar para reagrupar atrás da linha da bola de forma organizada e o mais rápido possível. Através da transição de contenção onde atrasamos o mais possível a progressão para a nossa baliza. Na transição de pressão onde de uma forma coletiva tentamos recuperar a bola logo que a perdemos. Na transição de organização onde o mais vantajoso nessa altura foi recuar e partir para a organização defensiva. Na Transição urgente onde o objetivo foi parar o ataque de qualquer forma. Durante os jogos não correu bem pois sofremos sempre primeiro o que obrigou a assumir o jogo e a correr mais riscos e a não ser capaz de conter as transições de forma eficaz.

- Mesociclo 7 – Transição contenção; organizados para condicionar e para pressionar; Introdução do 4-4-2.

Como a transição de contenção foi a que gerou mais dificuldades resolvemos insistir nela. Voltamos ao tema de estar organizados para condicionar o adversário pois essa foi a forma de manter a equipa coesa e preparada para atacar. Introdução do 4-4-2 obrigou a rever a forma como condicionamos o adversário e como tivemos de atacar com novas referencias pois não existiu no primeiro momento a largura dos extremos. Essa largura só apareceu mais tarde quando do envolvimento dos laterais o que nem sempre aconteceu. Tornamo-nos tanto a defender com a atacar uma equipa coesa e próxima, não interessou quantas vezes perdemos a bola pois estivemos sempre bem colocados para a conseguir recuperar novamente. Voltamos aos resultados positivos e continuamos sempre assim até ao final da época.

- Mesociclo 8 - Transição de contenção, de pressão, de organização, urgente no sistema 4-4-2.

O sistema 4-4-2 trouxe problemas novos e tivemos de rever a forma como fizemos as transições. Houve uma grande preocupação nas transições defensivas pois estas exigiram de todos os jogadores uma forma de atuar coordenada que permitiu ganhar confiança para atacar com mais assertividade. Continuamos a insistir na leitura dos sinais para melhor pressionar o adversário,

o que nos deu uma maior concentração no jogo e uma postura mais organizada e coordenada, e uma melhor comunicação. Aproveitamos a Páscoa para otimizar as ideias.

- Mesociclo 9 - Transição de contenção, de pressão, de organização, urgente no sistema 4-4-2

Só houve mais dois jogos e decidimos manter o esquema do mesociclo anterior.

Na gestão da intervenção:

- Controlar o tempo da intervenção na instrução e explicação dos exercícios.
- Gerir as condicionantes e o tempo de cada uma delas nos exercícios.
- Aplicação do correto feedback motivacional de acordo com os objetivos do exercício.
- Elaborar palavras-chaves na intervenção para cada exercício de acordo com os objetivos do mesmo

A intervenção no processo de treino foi toda ela pensada na obtenção do aproveitamento máximo do tempo de treino. Tivemos de ser eficientes, isto é, maximizar ao máximo os recursos que tivemos disponíveis (material, tempo, número de atletas, espaço disponível), ao mesmo tempo sermos eficazes com capacidade de escolher a melhor forma de obter os resultados pretendidos.

Começamos inicialmente por explicar aos atletas o objetivo do microciclo e antes de cada unidade de treino o objetivo desse dia e o que pretendemos em cada exercício e que finalidade ele tinha. O exercício seguinte esteve sempre preparado e a transição entre exercícios foi a mais breve possível. Antes de cada exercício foi lembrado o seu objetivo e a forma do seu funcionamento.

As unidades de treino estiveram divididas em três partes, inicial, fundamental e descompressão, a forma da intervenção foi distinta para cada uma delas.

Na parte inicial incorporamos o aquecimento, com bola ou sem bola, seguido de uma parte mais física sem bola em circuito ou em estação. A intervenção nesta parte esteve a cargo do treinador

adjunto J.A. que geriu a sua execução, planeamento e intervenção. Os tempos estavam já previamente estipulados no planeamento da unidade de treino. Ao mesmo tempo o treinador principal e o treinador adjunto J. L. prepararam o exercício seguinte noutra espaço do campo e quando a parte inicial esteve concluída a transição foi a mais breve possível. Durante esta fase foi feita a correta contagem de quantos atletas houve para treinar nesse dia e foi feita a possível correção dos exercícios seguintes tendo em conta os atletas disponíveis. A intervenção nesta fase foi sobretudo de encorajamento e de feedbacks positivos.

Na parte fundamental, as formas jogadas foram as mais utilizadas. Estiveram mais conteúdos presentes do que aqueles que foram a prioridade para aquela unidade de treino, daí ser necessário o uso correto dos feedbacks para potenciar os comportamentos a atingir com o respetivo exercício. Foi definido antes do treino, pela equipa técnica, que conteúdo teve de ser realçado em cada exercício para a obtenção do objetivo e a forma como realçamos na intervenção para potenciar os comportamentos pretendidos.

Na parte final o objetivo foi fazer um breve resumo da sessão feita pelo treinador principal e receber os feedbacks dos atletas para tirar algumas dúvidas sobre a sessão. Esta parte englobou alongamentos, treino funcional e o ambiente foi mais informal e de desconpressão. Foi gerida pelo treinador adjunto J.L.

Reflexão:

- Fazer uma reflexão a cada unidade de treino
- Analisar cada exercício, pontos fortes e fracos.
- Analisar o tempo despendido a cada unidade treino dos conteúdos físicos, técnicos e táticos.
- Analisar o cumprimento dos objetivos.

Depois de cada unidade de treino houve uma breve reunião entre equipa técnica para analisar o sucedido e as ocorrências positivas e negativas. Todos tiveram diferentes pontos de vista sobre as ocorrências dos exercícios pois ficaram em diferentes zonas e com uma perspetiva diferente sobre o que viram e ouviram. A análise dos exercícios foi para perceber se com aquele exercício

o objetivo foi cumprido, se foi adequado à capacidade dos jogadores, se os feedbacks foram seguidos e ouvidos e se foram cumpridos os tempos dos exercícios anteriormente planeados.

Fizemos também uma análise sobre o rendimento dos atletas e sobre a sua postura com o exercício, com o objetivo proposto da unidade de treino e o seu comportamento com os restantes colegas. Quando aconteceu algo que necessitou de intervenção, seja ela de caráter tático, empenho ou de disciplina, o atleta foi chamado ao gabinete onde as reuniões finais do treino aconteceram e que ficava no caminho entre o balneário e a saída do campo, logo, passavam todos por ali e foi fácil resolver qualquer problema que surgiu.

Nesta reunião ficava também decidido como iria decorrer a unidade de treino seguinte, se continuamos com o planeamento ou se tivemos de fazer alguma alteração. Antes da unidade de treino foi só confirmar o que ficou decidido na sessão anterior e concentramos em pequenos detalhes para a otimização da sessão.

#### **1.4.2. Objetivos a atingir com a população alvo**

Os objetivos foram divididos em duas áreas: a individual e a coletiva.

Na área individual, cada atleta teve de fazer uma autoavaliação e propor quais os seus objetivos para a presente época, aquilo que ele pretende evoluir e potencializar. Desta forma ficamos a conhecer o grau de compromisso de cada um e foi mais fácil ir ao encontro das suas expectativas.

Nessa autoavaliação o atleta teve também de referir quais os objetivos coletivos que pretendeu para a equipa, e o que teve de fazer para atingir os seus objetivos individuais

Tivemos também uma ficha de avaliação individual dos atletas, feito pela equipa técnica, com o objetivo de perceber se o atleta tem capacidade para integrar o escalão seguinte, e que contempla os aspetos relacionados com o jogo e treino nomeadamente, os aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

Existiu também os objetivos individuais propostos pelo clube e pela coordenação para potencializar e otimizar o desenvolvimento dos atletas no entendimento do jogo e nas diversas fases do mesmo.

A variação de jogo no seu espaço, saber jogar em espaços reduzidos e largos. Executar as ações técnicas e táticas com a maior velocidade possível, isto é, elevar a intensidade de jogo e a sua complexidade. Domínio completo do modelo de jogo do clube que passa por um controlo do adversário e do jogo com bola.

Os objetivos individuais do clube foram distribuídos da seguinte forma:

Domínio das ações táticas fases I, II, III	Espaço jogo variado (largo/reduzido)	Nível execução elevado (velocidade/complexidade)
		Aperfeiçoamento individual capacidades Menos desenvolvidas
	Domínio ações técnicas/táticas do MODELO JOGO	Potencialização capacidades mais desenvolvidas

**Figura 5. Objetivos individuais**

Dos objetivos individuais propostos, revelamos dificuldades em jogar em espaços muito reduzidos. Simplesmente não ficamos confortáveis em jogar com muitos jogadores no mesmo espaço porque sempre tivemos uma forma de jogar em progressão constante na direção da baliza, o que levou a perder a bola de uma forma fácil nestas situações.

Como jogámos sempre em progressão a velocidade esteve sempre presente, o resultado disso foi o nível de execução não ter sido o melhor, logo, este objetivo não o conseguimos atingir.

A maioria das dificuldades individuais que os jogadores sentiram, não as conseguiram melhorar de uma forma clara e inequívoca. Não houve por parte de todos os jogadores disponibilidade para essa questão porque a prioridade era a equipa conseguir resultados e não estivemos focados no desempenho individual com todos os jogadores, só em casos particulares onde a sua

prestação comprometia o rendimento da equipa houve compromisso por parte do jogador e nossa. Por isso o objetivo não foi alcançável.

Pelo contrário, tudo aquilo que estiveram mais confortáveis e fazer, conseguiram potencializar.

As ações táticas desenvolvidas nas fases I, II e III foram todas bem conseguidas e melhoraram bastante neste objetivo, conseguiram fazer o que esteve planeado bem como na interpretação e execução do modelo de jogo, como mostra a tabela 5.

**Tabela 5 – Objetivos individuais concretizados**

<b>Objetivos individuais</b>	<b>Atingido</b>	<b>Não Atingido</b>
Domínio das ações táticas nas fases I, II, III	X	
Espaço de jogo variado (largo; reduzido)		X
Nível execução elevado (velocidade; complexidade)		X
Aperfeiçoamento individual das capacidades menos desenvolvidas		X
Potencialização das capacidades mais desenvolvidas	X	
Domínio das ações técnicas e táticas do modelo de jogo	X	

Os objetivos coletivos foram distribuídos em atitudes e princípios fundamentais, que visaram essencialmente criar um ritmo de jogo alto com alternância do mesmo com a intenção de condicionar os adversários e submetê-los ao nosso controlo do jogo. Recuperação de bola o mais rápido possível com a intenção de não permitir qualquer tentativa de sucesso por parte das outras equipas. Rigor defensivo para fechar todos os caminhos da nossa baliza. Provocar e aproveitar os erros adversários para os deixar inseguros e sem confiança. Criar uma zona pressionante onde todos os nossos esforços de recuperar a bola baseou-se na coordenação para aumentar a sua eficácia. Jogar com a equipa coesa e em bloco de forma a não permitir espaço entre linhas e ao mesmo tempo estar mais perto de ajudas e de permutas. Saber alternar a transição para o ataque organizado quando o risco de continuar a insistir for maior do que

manter a bola de uma forma organizada. Aperfeiçoamento do nosso modelo de jogo com a capacidade para o impor com o objetivo de controlo das ações em todas as fases do jogo. Saber jogar com combinação de métodos e eficácia nos sistemas com o objetivo de alternância de formas jogadas e imprevisibilidade de soluções apresentadas. O aparecimento de especialistas para momentos específicos do jogo e circulações táticas coletivas elaboradas como demonstra a figura 6.

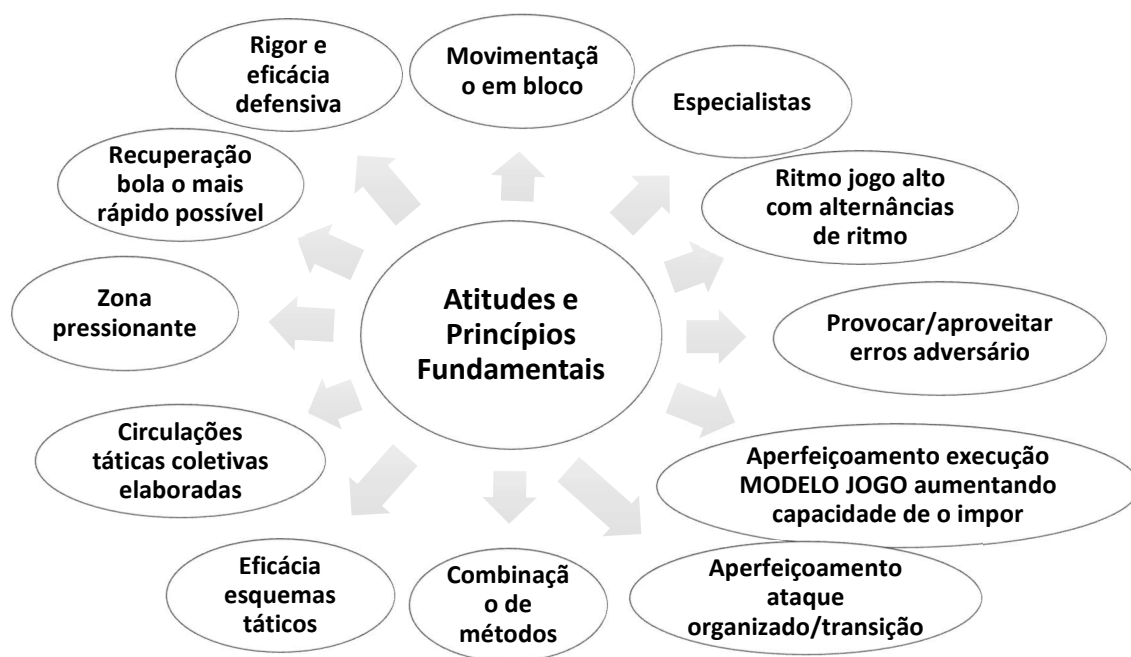


Figura 6. Objetivos coletivos

O nosso modelo de jogo privilegiou no início a imposição e controlo do jogo sempre que possível com bola, o que não foi acompanhado com resultados. A partir do meio do campeonato houve uma alteração e a contenção, a expectativa e o condicionamento do adversário no processo defensivo garantiu um aproveitamento dos erros adversários e uma melhoria nos resultados. O nosso ritmo foi elevado porque com bola tivemos sempre uma progressão em direção à baliza adversária. Quando perdemos a bola tentamos sempre recuperá-la mas nem sempre ao longo da época fomos eficazes nesta área e por vezes fizemos pressão sem consequência. No entanto, tivemos um ritmo vivo e elevado.

À medida que o campeonato avançou os jogadores melhoram a capacidade de impor o nosso modelo de jogo. A percepção de qual o método de jogo a utilizar em cada momento também melhorou embora com algumas dificuldades em transitar para o ataque posicional. Transitamos bem mas quando o ataque rápido ou o contra-ataque não tiveram sucesso revelamos dificuldades em passar para o ataque organizado. Devido ao nosso ritmo e da progressão constante de ir sempre em direção à baliza, por vezes não revelamos a paciência necessária para aquele método de jogo.

Desde o início fomos sempre muito eficazes nos esquemas táticos defensivos, no entanto não correu bem no período pré-competitivo mas adotamos uma estratégia durante os treinos que foi importante para a sua eficácia durante o período competitivo.

Nas circulações táticas coletivas elaboradas não fomos eficientes pois a nossa procura constante da baliza levou a uma pressa na circulação da bola o que tornou difícil fazer um jogo elaborado e complexo.

Na zona pressionante e na recuperação da bola o mais rápido possível não fomos sobretudo coordenados, permitimos muitos contra-ataques por reagir tarde à perda da bola e quando a pressão surgiu houve sempre um jogador que chegou tarde e a pressão perdeu o seu efeito. Na parte final da época com a mudança do sistema para a estratégia da contenção, melhorou um pouco a pressão pois partimos mais próximos para a fazer e foi mais fácil o seu sucesso, no entanto no geral revelamos dificuldades neste aspeto.

O nosso rigor defensivo sempre foi uma preocupação e um problema que tivemos de lidar até ao final. Melhoramos mas sempre fomos muito permissivos em fechar todos os caminhos para a nossa baliza, a ação defensiva individual e a cobertura nunca estiveram totalmente dominadas e criou vários problemas. A solução foi juntar mais os jogadores para se sentirem mais confortáveis e ao mesmo tempo a cobertura defensiva esteve mais próxima.

A movimentação em bloco esteve sempre longe de estar perfeita, daí a mudança de estratégia para a contenção e os jogadores estarem mais juntos e próximos ajudou mas não foi suficiente.

Tabela 6 – Objetivos coletivos alcançados das atitudes e princípios fundamentais

Objetivos coletivos	Atingido	Não Atingido
Ritmo de jogo alto com alternância do mesmo	X	
Provocar e aproveitar erros do adversário	X	
Aperfeiçoamento execução modelo jogo aumentando capacidade de o impor	X	
Aperfeiçoamento ataque organizado/transição		X
Combinação de métodos	X	
Eficácia esquemas táticos	X	
Circulações táticas coletivas elaboradas		X
Zona pressionante		X
Recuperação bola o mais rápido possível		X
Rigor e eficácia defensiva		X
Movimentação em bloco		X
Especialistas		X

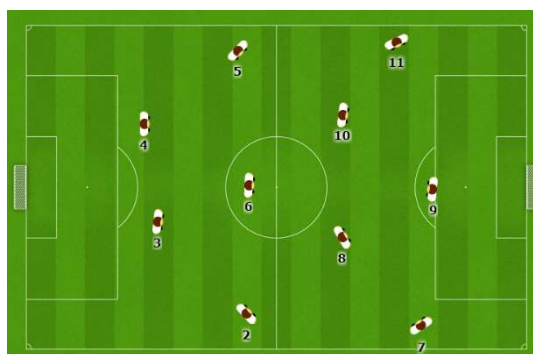
### *Modelo de jogo*

A necessidade de encontrar um equilíbrio entre o rendimento e a capacidade dos jogadores fez-nos experimentar diversas formas de distribuição dos jogadores em campo.

Começamos por utilizar o clássico 4:3:3 só com um médio defensivo onde os laterais tiveram a preocupação de dar largura, os extremos ora procuraram as zonas interiores ora deram largura e nesse caso os laterais jogaram ao contrário dos extremos.

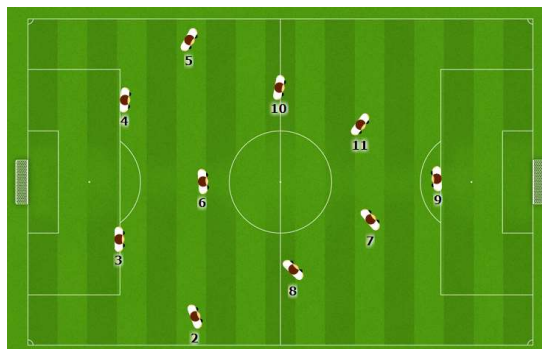
Este sistema permitiu controlar o corredor central sempre que estivemos em posse de bola no meio campo adversário. Após a perda de bola tivemos sempre no corredor central os extremos ou os defesas laterais, pois as equipas adversárias quando recuperaram a posse de bola procuraram sempre a profundidade. Tivemos de garantir o corredor central povoado e mesmo quando atacaram pelo corredor lateral tiveram que eventualmente transportar a bola ou colocá-la no corredor central.

Esta forma de jogar com os extremos por fora foi o ponto de partida para começar o jogo até ao momento de percebermos qual o comportamento dos adversários. Na maior parte das vezes alternámos esta forma e adotámos os extremos por dentro e os laterais por fora. Normalmente os extremos tiveram a tendência de dar largura, mas sempre em linhas opostas com os defesas laterais, e como os extremos começaram por fora na maior parte das vezes atacaram a profundidade na linha. Mas fomos variando a forma de atacar.



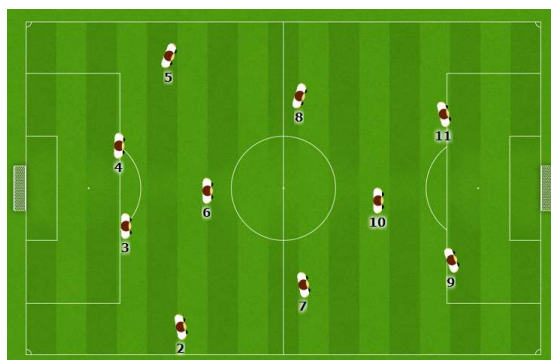
**Figura 7 – 4:3:3 com um médio defensivo**

Transitamos depois para o sistema 4:3:2:1, com os extremos por dentro como forma de partida e com os laterais nas posições habituais a garantir a largura. Os médios mantiveram a posição, mas com responsabilidades defensivas de ajudar mais os laterais. Com os extremos a povoar o corredor central os médios foram mais móveis nas coberturas. Quando recuperámos a bola tivemos mais linhas de passe próximas da bola e juntamos mais as linhas e a coesão da equipa, tanto no processo ofensivo como defensivo. No fundo tivemos dois médios ofensivos com liberdade total no ataque sabendo que atrás deles existiram 3 médios que garantiram as coberturas e à frente uma referência no ataque. A única responsabilidade defensiva dos extremos foi fechar o corredor central quando os médios foram fazer a cobertura ao corredor lateral, desta forma garantimos a coesão da equipa e a superioridade na zona da bola.



**Figura 8 – 4:3:2:1 com os extremos por dentro**

Naturalmente houve uma ligeira mudança por questões de impossibilidade de alguns jogadores devido a desistências e a lesões e mudamos o sistema para 4:4:2 em losango. Uma mudança que definiu bem o processo defensivo no meio campo onde alternamos uma linha de 4 com o losango, mas ao mesmo tempo mantivemos a pressão na defesa adversária com os 2 avançados. Permitiu manter a coesão da equipa e não mudamos muito as rotinas dos médios e dos defesas. Os laterais continuaram a garantir a largura e os avançados eram os dois móveis. A defender os avançados tanto fechavam os laterais adversários como pressionavam os centrais e o médio defensivo.



**Figura 9 – 4:4:2 losango**

## Organização defensiva

### Macro princípio:

- Todos defendem

Todos os jogadores no momento em que a equipa não teve a bola tiveram de adotar posturas defensivas tendo em conta a sua posição no campo naquele momento. Tiveram de estar todos disponíveis para defender, foi uma tarefa de muito trabalho e de muita persuasão mas conseguiram esse compromisso. As responsabilidades atribuídas individualmente na ocupação de espaços e na entreaajuda dos colegas foi a base para tornar mais fácil a tarefa de defender.

### Princípio:

- Equipa coesa e compacta.

A definição de linhas e de espaços tiveram de estar ocupados no processo defensivo. Cada setor soube que linhas ocupar quando defendeu e como se ajustar no espaço com os restantes setores. A não existência de espaço entre setores fez a equipa mais compacta e não se partiu demasiado nem deu espaço para o adversário progredir para a nossa baliza.

### Subprincípios gerais:

- Defender a baliza

Todas as ações tiveram por objetivo defender a baliza, e quanto mais perto a bola esteve da nossa baliza, mais jogadores tiveram de estar envolvidos e a intensidade também aumentou. Por vezes foi difícil gerir da melhor forma a intensidade o que originou muitas faltas perigosas a favor dos adversários.

- Não permitir transporte ou circulação de bola em direção à baliza.

Sempre que houve progressão ou transporte de bola em direção à nossa baliza, simbolizou um sinal de alerta e todos os jogadores que estavam perto tiveram de adotar uma postura de aumento de intensidade e parar o ataque. A prioridade a defender foi aquela ação. Todos saíram dos espaços que estavam a defender para parar aquela ação. O objetivo foi limitar ao máximo as opções de escolha do adversário que tinha a bola, e fazer aquela ação desfavorável para ele,

de modo que o adversário ao ser pressionado, apenas se preocupasse em manter a bola e não em atacar a nossa baliza. Não conseguiram fazer isto da melhor forma e talvez o maior problema em toda a época.

- Assumir a organização defensiva controlando os espaços.

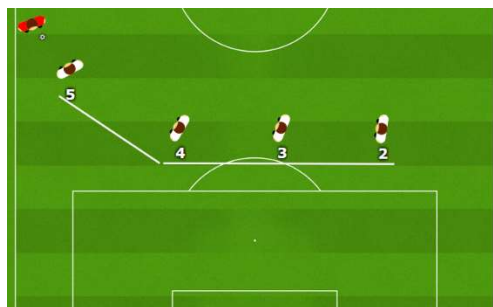
Assumir em determinados momentos do jogo o processo defensivo, sabendo que ao condicionar determinados espaços a equipa ficou mais perto de conquistar a bola. Ao controlar os espaços puderam alterar o ritmo defensivo e apanhar de surpresa o adversário. Alternar as zonas e os jogadores a serem pressionados, por exemplo os centrais.

Utilizar uma postura de espera sem fazer uma pressão alta, não baixar demasiado as linhas condicionaram as ações adversárias criando conflitos de tempo ao portador da bola. Tapar as linhas de passe mais próximas e fazer os adversários jogar à defesa com bola, isto é, preocuparam-se só em manter a posse de bola sem pensar em atacar a baliza. Nesta altura a pressão foi intensificada para partir para o ataque rápido.

Subprincípios por setor:

- Comportamento da linha defensiva:

A linha defensiva independentemente do sistema utilizado teve de manter o posicionamento em “L” se a bola está no corredor lateral. Bem interpretado por todos e com sucesso durante os jogos.



**Figura 10- comportamento defensivo em “L” quando a bola está no corredor lateral**

Quando a bola esteve no corredor central a cobertura ao defesa central que saiu da estrutura foi feita pelo outro central e pelo outro defesa lateral. Isto foi fácil de perceber pelos centrais, mas os laterais revelaram muita dificuldade em colocar os apoios certos, por vezes ficaram de costas para a bola para olharem só para o adversário direto. O objetivo proposto foi olhar para a bola e para o adversário quando a bola esteve ligeiramente no seu corredor. Quando a bola esteve no corredor central tiveram de preocupar-se só com a bola. Levou algum tempo mas acabaram a época de forma satisfatória.



**Figura 11 – comportamento defensivo quando a bola está no corredor central**

Os centrais nunca saíram do corredor central para fazer coberturas aos laterais se a equipa estiver a defender no nosso meio campo e perto da nossa área, exceto quando o seu posicionamento foi perto da linha do meio campo e com espaço para poder haver recuperação da equipa. Ao princípio foram muito radicais e fizeram tudo à letra mas depois foram analisando melhor as situações e tomaram as decisões acertadas e ajustadas ao momento.

Nos cruzamentos para a área todos cumpriram com os posicionamentos certos, os centrais assumiram a referência dos postes para se posicionarem, a zona de penalti foi para o médio defensivo. O lateral contrário assumiu uma posição de equilíbrio para poder sair para um cruzamento atrasado, ou garantir a cobertura do poste mais distante do cruzamento.



**Figura 12 – posicionamento defensivo na área quando há cruzamentos**

➤ Comportamento dos médios:

Os médios mantiveram, no momento defensivo sempre um triângulo bem definido e coeso sem muito espaço entre eles e conseguiram fazê-lo sem problemas.

O médio defensivo (6) teve a particularidade de fazer as coberturas aos outros dois médios. Quando ele se deslocou mais para o corredor lateral o médio contrário teve a tarefa de se posicionar mais perto da posição de origem do médio defensivo para não deixar o espaço à frente dos centrais sem proteção.



**Figura 13 – comportamento dos médios quando a bola está no corredor central**



**Figura 14 – comportamento dos médios quando a bola está no corredor lateral**

➤ Comportamentos dos avançados em 4:3:3

Os extremos conseguiram cumprir as suas tarefas defensivas sem problemas. Acompanharam os defesas laterais adversários quando a bola esteve no seu corredor e equilibraram no corredor central quando a bola esteve no corredor contrário ao seu para a zona do médio interior que foi compensar o médio defensivo.

Fecharam o corredor central de forma a fazerem um cerco às possíveis linhas de passe quando a bola está nessa zona.

O avançado teve como prioridade o médio defensivo adversário e quando saiu para fazer pressão aos centrais adversários foi porque os médios lhe deram a indicação de que o podia fazer. Esta comunicação foi difícil de ser feita em pleno jogo porque não houve no passado o hábito de falarem muito uns com os outros. Lentamente foram adquirindo a confiança e passou a haver mais comunicação entre eles e esta situação tornou-se muito vantajosa.



**Figura 15 – comportamento dos avançados quando a bola está no corredor central**



**Figura 16 – comportamento dos avançados quando a bola está no corredor lateral**

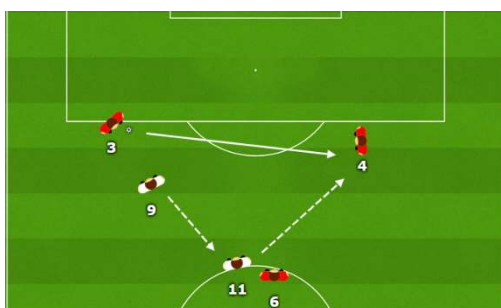
➤ Comportamentos avançados em 4:4:2

Existiram duas possibilidades de atuação e cada uma delas esteve dependente da equipa adversária e das características dos centrais adversários.

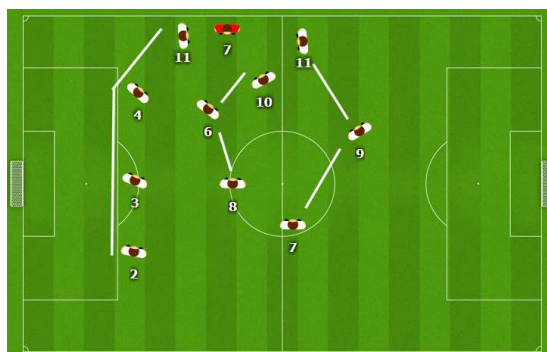
Se os centrais adversários tiveram a capacidade de sair a jogar com bola controlada para o meio campo para criar superioridade e quando a sua colocação de bola longa foi de qualidade, os avançados apenas se preocuparam em defender as suas ações de modo a condicionar a sua tarefa. Esta ação raramente aconteceu, os centrais adversários mal passavam da linha do meio campo. Por vezes só um era capaz de transportar a bola, a pressão foi feita só nesse central para o não deixar construir à vontade numa primeira fase. Ao outro central como revelou dificuldade

em construir apenas tapamos as linhas de passe e a bola era nossa. Nesta ação fomos muito bons a avaliar os centrais e a criar dificuldades.

Quando os centrais adversários revelaram dificuldade em sair da sua zona com a bola controlada, ou na colocação da bola, os avançados marcaram os defesas laterais adversários para tapar todos os caminhos. Quando a equipa adversária começou a ter dificuldade em atacar começámos a cercar a bola e o seu portador até à sua recuperação, utilizamos uma pressão que os obrigou a ter um conflito de tempo e sem soluções.



**Figura 17 – comportamento dos avançados em 4:4:2**



**Figura 18 – comportamento coletivo em 4:3:3 quando a bola está no corredor lateral**

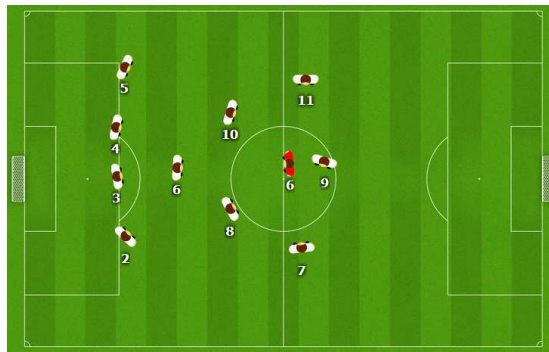


Figura 19 – comportamento coletivo em 4:3:3 quando a bola está no corredor central

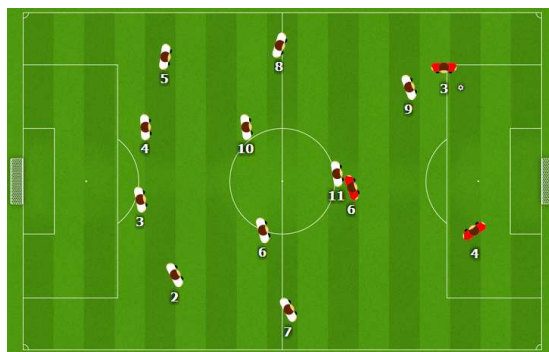
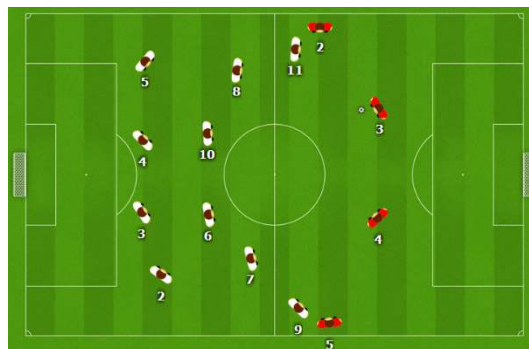


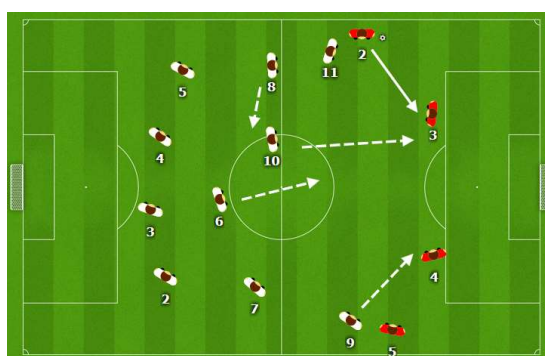
Figura 20 – comportamento coletivo em 4:4:2 quando os centrais conseguem transportar bola



Figura 21 – comportamento coletivo em 4:4:2 quando a bola está no corredor lateral



**Figura 22 – comportamento coletivo inicial em 4:4:2 quando os centrais têm dificuldade em transportar a bola**



**Figura 23 – comportamento coletivo em 4:4:2 quando a bola começa a circular dos laterais para os centrais**

### Organização ofensiva

#### Macro princípio:

- Todos fazem parte da solução

Em posse de bola, todos os jogadores se ajustaram ao portador de bola, para dar o maior número de linhas de passe nas diferentes posições ocupadas no terreno. As escolhas do portador da bola, foram por vezes condicionadas pelos próprios colegas que ficaram com uma atitude passiva e assim foi mais difícil atingir o objetivo do golo. Houve melhorias ao longo da época.

#### Princípio:

- Amplitude máxima em profundidade e em largura.

A equipa esteve o mais afastado possível do portador da bola de forma a garantir espaço para circular e atacar a baliza, os setores estiveram equilibrados e bem distribuídos e a sua distância ao portador da bola foi ajustada à situação. Facilmente demos e criamos espaço, para o poder utilizar com vários tipos de desmarcações e posicionamentos base.

A largura foi feita sobretudo pelos defesas laterais na primeira fase, depois disso aceleramos para a baliza e fomos muito mais profundos no ataque à baliza.

Sub princípios:

- Posse de bola em progressão da baliza

Esta foi a forma mais utilizada pela nossa equipa ao longo da época. Não tivemos muita paciência com bola e procuramos a baliza sempre que estivemos em posse. Daí que, o nosso modelo de jogo assentou em fechar os espaços defensivos para aproveitar os espaços deixados pelos adversários e com maior terreno para progredir, a probabilidade de sucesso e o conforto dos jogadores foi maior.

Circulação de bola preferencialmente horizontal teve o objetivo de ligar os setores:

- Através de passe.
- Através de transporte de bola para provocar o deslocamento adversário.
- Através da criação de espaço com afastamento dos jogadores para depois aproveitar o espaço criado.
- Através da movimentação dos jogadores para criar linhas de passe mas mantendo o equilíbrio da equipa.

- Circular para acelerar

Quando não conseguimos o primeiro objetivo (profundidade) fomos procurar o lado com mais espaço para seguir o caminho da baliza. Não tivemos dificuldade em fazer isso mas fizemos preferencialmente pelo chão pois no primeiro momento não estava ninguém para dar a largura, só depois quando estivemos com dificuldade é que a equipa foi chegando. Inicialmente, os jogadores que não estavam a participar diretamente no ataque foram subindo para encurtar os

espaços e juntar os setores. Na perda de bola revelamos alguma dificuldade em parar o mais rápido possível o contra ataque adversário.

Circular a bola de forma a provocar o deslocamento adversário para depois acelerar pelo espaço criado:

- Com circulação rápida da bola
- Com alternância de jogo interior e exterior
- Com trocas de posição e permutas
- Com saída da zona de pressão com sucesso

Comportamentos na 1ª fase:

Em todos os sistemas que utilizamos o objetivo foi o de atingir o meio campo contrário de uma forma controlada e explorar o espaço existente para acelerar em direção à baliza, seja no corredor onde começamos a jogada ou no corredor contrário.

Os defesas laterais, não se projetaram quando tivemos a bola no nosso meio campo de forma a garantir o equilíbrio defensivo. Tivemos de estar preparados para perder a bola e não pode haver muito espaço entre jogadores e o caminho da nossa baliza. Garantimos assim que mesmo na perda de bola estivemos sempre confortáveis, pois desta forma surgiu uma oportunidade de recuperar a bola outra vez e aproveitar o espaço na profundidade do adversário.

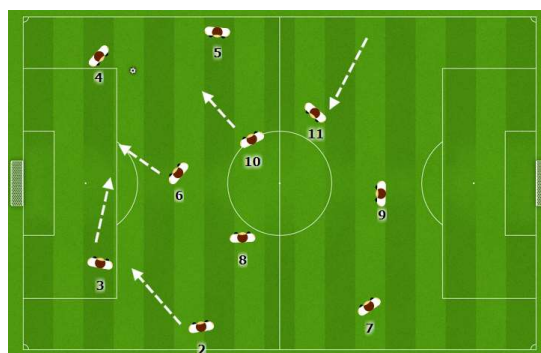
Todas as formas que utilizamos para a criação de espaços através de deslocamentos de arrasto ou de permutas, visou atingir a baliza. Se não conseguimos por um corredor, reciclamos e circulamos a bola para fazer o mesmo tipo de movimentos mas do lado contrário.

#### ➤ 1ª Fase em 4:3:3

Em 4:3:3, o extremo do lado da bola usou um movimento de aproximação para o corredor central, bem como o médio interior. O defesa central teve assim quatro linhas de passe: o defesa lateral, médio interior, extremo e o avançado.

Quando o defesa lateral esteve marcado, o seu movimento foi no sentido do corredor central para trocar com o médio interior. O extremo usou sempre o movimento de apoio e o avançado aproveitou o espaço do extremo. Assim, houve sempre linhas de passe disponíveis. Se não conseguimos atacar por um corredor, o extremo do lado contrário garantiu a largura e foi sempre uma solução para o passe longo para a variação de flanco se por algum motivo as coisas não correram bem do lado onde estamos a atacar.

De todos estes movimentos treinados, o que mais vezes resultou em jogo e o que mais utilizámos foi a bola colocada no avançado que apareceu no corredor lateral quando a bola foi colocada pelo defesa lateral ao longo da linha, ou pelo médio interior após um passe de apoio do extremo que veio receber dentro. Todos os outros fizemos mas menos vezes.



**Figura 24 – 1ª fase em 4:3:3**



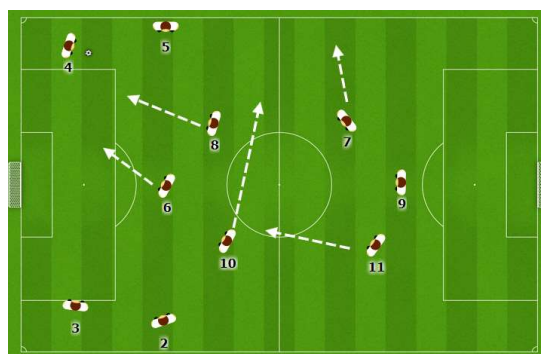
**Figura 25 – 1ª fase em 4:3:3 se lateral estiver marcado**

➤ 1ª Fase em 4:3:2:1

Em 4:3:2:1, o médio interior do lado da bola usou um movimento de apoio ao central enquanto o médio interior do lado contrário aproveitou o espaço deixado para poder receber também a bola. O médio ofensivo procurou a rutura no corredor e o outro médio ofensivo usou um movimento de equilíbrio para poder receber a bola de frente para o jogo, ou para dar continuidade para a variação do centro do jogo para o lateral contrário.

Esta situação resultou bem porque conseguimos sair pelo corredor central, o médio ofensivo do lado contrário (por exemplo o nº11), por vezes, usou a rutura em vez de apoio e trocou de posição com o avançado e surgiu assim uma situação para finalizar. Quando o nº 11 usou a desmarcação de apoio, o lateral do lado contrário foi solicitado na profundidade.

Na primeira fase, este foi o sistema que melhor resultou. Conseguimos de forma fácil e fluida chegar a situações de finalização.



**Figura 26 – 1ª fase em 4:3:2:1**

➤ 1ª Fase em 4:4:2

Em 4:4:2, o médio interior procurou o corredor lateral e o avançado do lado da bola fez um movimento de apoio. Quando a bola foi para o médio no corredor lateral, ou para o avançado no corredor central, o médio ofensivo fez sempre rutura para receber a bola mais à frente através do médio, ou do próprio defesa. Este movimento de arrasto serviu para criar confusão na zona do defesa lateral adversário. Foram arrastados um médio, um defesa central e já lá estava o defesa lateral adversário, com isto, a solicitação do nosso lateral, no corredor contrário, foi muitas vezes aproveitado na viragem do centro do jogo.

Terminamos o campeonato com este sistema e tivemos muitos pontos ganhos, no entanto não foi muito elaborado e tornou-se muito vertical. Por força da rutura do médio ofensivo os médios interiores tiveram a tendência de adquirir um comportamento mais posicional para garantir um melhor equilíbrio. A dinâmica de arrasto que surgiu de uma rutura foi muito tentadora para os nossos centrais que colocaram bolas longas e como os 3 médios chegaram rápido, ganharam logo as segundas bolas o que foi um grande problema para os adversários.

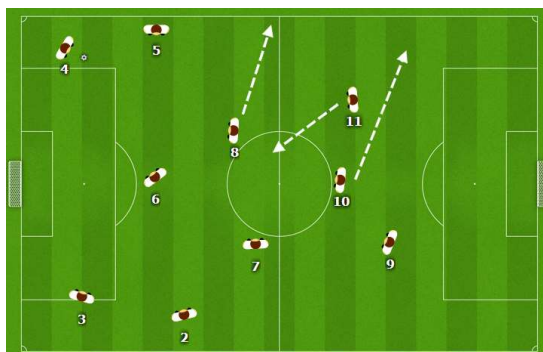


Figura 27 – 1ª fase em 4:4:2

#### Comportamentos 2ª fase

Esta fase teve utilidade quando as equipas adversárias tinham um bloco defensivo baixo, cerrado e compacto, foi utilizado por nós durante alguns jogos no campeonato.

Utilizamos esta 2ª fase em duas ocasiões: quando o resultado esteve desfavorável para nós e a equipa adversária baixou o bloco defensivo; e quando por incapacidade dos adversários, ou por estratégia, eles assumiram este tipo de postura e não nos deixaram muitas hipóteses de ter que assumir o jogo.

Procuramos nesta fase uma correta ocupação dos espaços em amplitude e em profundidade escalonando os jogadores em linhas e desta forma surgiram apoios de forma sucessiva para manter a posse de bola de uma maneira fácil e conquistar o espaço previamente estabelecido que se situou entre os laterais e os centrais.

Como não estivemos confortáveis nesta fase, criámos duas zonas onde a bola tinha de chegar e definimos assim um caminho para a baliza adversária. Tentamos manter as ideias gerais do nosso modelo de jogo, a progressão com bola vertical, e procuramos ser práticos e objetivos mesmo com menos espaço.

➤ 2ª fase em 4:3:3

O médio defensivo, baixou para o meio dos centrais e os laterais lentamente começavam a dar largura. Os extremos juntaram-se ao avançado centro no corredor central com a finalidade de trazer os laterais para o centro e provocar indecição nas marcações para criar superioridades no corredor central ou no lateral.

O objetivo foi chegar às zonas laterais. Inicialmente abusámos muito do jogo vertical para os extremos mas com o passar dos jogos melhoramos a confiança dos laterais para subir no terreno. Depois quando eles subiram, e a bola chegou aos nossos laterais, houve sempre uma desmarcação de rutura do extremo ou do médio interior para essa zona.

Os médios interiores foram mais posicionais mas puderam fazer ruturas em coordenação com o extremo do seu lado.

A forma de chegar à zona previamente estabelecida foi com passes curtos, ou passe longo, através de diagonais para os laterais e depois aí aceleramos os nossos deslocamentos e a circulação da bola.

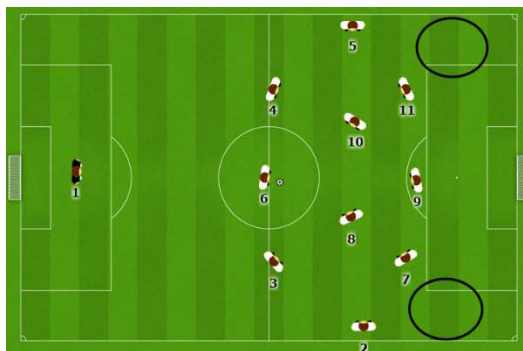
Contra equipas que defenderam a largura tivemos de colocar a bola no espaço da linha defensiva com recurso do terceiro homem que foram os médios interiores.

A alternativa foi atacar pelo corredor central onde tivemos 5 jogadores para combinações diretas e indiretas e se não houve espaço nessa zona a alternativa dos corredores laterais, onde estavam os defesas laterais, foi válida para depois a partir daí partirmos para a 3ª fase.

Na segunda fase este foi o sistema que melhor resultou. Quando conseguimos ter a bola o tempo suficiente os laterais subiram e os extremos vieram para dentro e assim criamos

problemas na organização defensiva adversária. Sempre que chegamos à zona do objetivo para o cruzamento tivemos sempre uma boa presença na área.

No corredor central tivemos superioridade numérica mas não conseguimos criar muito perigo porque fizemos sempre tudo com muita velocidade e nem sempre correu bem.



**Figura 28 – 2ª fase 4:3:3**

➤ 2ª Fase em 4:3:2:1

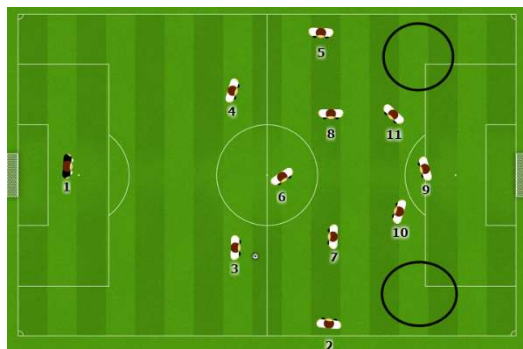
O médio defensivo não baixou tanto para o meio dos centrais e os laterais não se projetaram muito na profundidade mas deram largura.

O objetivo foi chegar às zonas laterais através das ruturas dos médios ofensivos ou dos médios interiores, sempre com o apoio dos defesas laterais.

Os laterais deram largura, os médios interiores do lado contrário deram o equilíbrio à equipa para uma eventual perda de bola e para uma necessidade de mudança do centro do jogo.

No corredor central, tivemos 6 jogadores com a finalidade de atacar por ali com combinações diretas e indiretas e com o apoio da largura dos laterais, para explorar depois o espaço.

Este sistema foi parecido com o 4:3:3 mas não resultou tão bem. Os médios ofensivos partiram de uma posição já interior e tiveram a tendência para se deslocar muito para zonas longe do avançado, assim foi mais difícil chegar ao objetivo no corredor lateral. Tivemos os jogadores mais juntos, fizemos mais posse de bola mas não houve tanta profundidade. Quando chegamos ao objetivo e havia cruzamento não conseguimos colocar tanta gente para finalizar.



**Figura 29 - 2ª fase 4:3:2:1**

➤ 2ª Fase 4:4:2

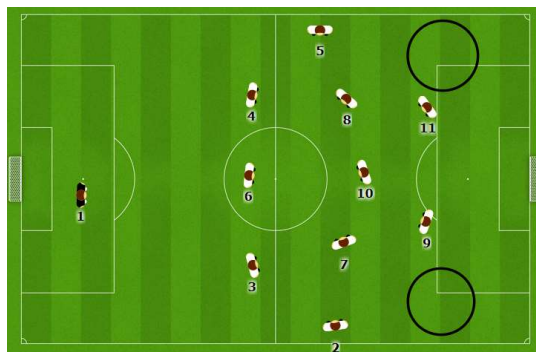
O médio defensivo baixou para o meio dos centrais e os defesas laterais projetaram-se para dar profundidade.

O objetivo foi chegar às zonas laterais através dos avançados ou dos médios interiores. Quando foram os avançados, os médios interiores ou o médio ofensivo ocuparam o lugar dos avançados.

O médio interior do lado contrário garantiu o equilíbrio da equipa para uma perda de bola e para a variação do centro do jogo.

No corredor central, um avançado saiu da zona para haver rutura do médio ofensivo ou do outro avançado.

Com este sistema conseguimos manter a equipa mais tempo no meio campo adversário. Com esta disposição a concentração de jogadores no centro de jogo foi maior e a facilidade de fazer pressão aumentou, logo, houve muitas perdas e ganhos de bola. Foi mais difícil cumprir o objetivo com esta formação, fomos verticais quando tínhamos a bola e qualquer caminho para a baliza foi válido e as soluções foram mais variadas.



**Figura 30 – 2ª fase 4:4:2**

### Comportamentos da 3ª fase

O momento da finalização foi definido como o momento decisivo para nós. A assertividade e a determinação de colocar a bola na zona do golo (dentro da área e frente à baliza) foi a principal preocupação da nossa equipa.

Tivemos várias formas de o fazer, através de ataques rápidos com inferioridade ou superioridade, combinações pelo corredor central, ou cruzamentos.

O principal objetivo foi as zonas laterais, e a partir daí colocamos a bola na zona do golo. Para isso, quando surgiram os cruzamentos, tivemos de definir zonas onde colocar a bola.

Os cruzamentos tiveram de ser efetuados antes da defesa adversária estar colocada, isto é, tivemos de apanhar a defesa em movimento para dificultar a sua ação. Logo, tivemos de acelerar o jogo nesta fase.

Por isso, não perdemos tempo a verificar o posicionamento dos colegas e fizemos logo o cruzamento. Tivemos sempre a noção da nossa colocação e soubemos onde colocar a bola sem perder tempo ou dar tempo para a equipa adversária se posicionar a defender.

Todos nós soubemos as zonas onde aparecer para finalizar e tivemos de fazer várias linhas para cobrir o máximo espaço possível de finalização, assim criamos instabilidade nos adversários.

Houve um princípio claro na finalização, ser os primeiros a ganhar o espaço. Tivemos a vantagem de saber o que ia acontecer e preparamo-nos para isso com diversas linhas em colocação de finalizar e quando a execução não foi a correta tivemos a zona de finalização mais coberta.

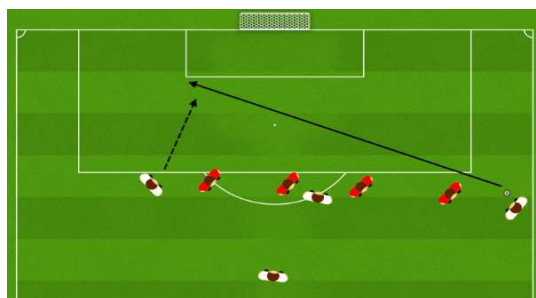
➤ Definimos três tipos de cruzamento:

- Cruzamento antes de chegar à linha da área.

Bola colocada rasteira no segundo poste no bico da pequena área. Bola a cruzar a linha defensiva e apanhar os defesas a correr para a sua baliza.

Esta foi a ação que mais usamos e onde conseguimos tirar mais proveito. Os defesas tiveram muita dificuldade em travar esta ação, porque revelaram dificuldades no posicionamento ou porque não souberam como cortar a bola de frente para a sua baliza.

Tivemos no entanto uma dificuldade em colocar a bola o mais baixo possível no início da época, mas rapidamente melhoramos e começamos a ver a vantagem deste tipo de cruzamento.

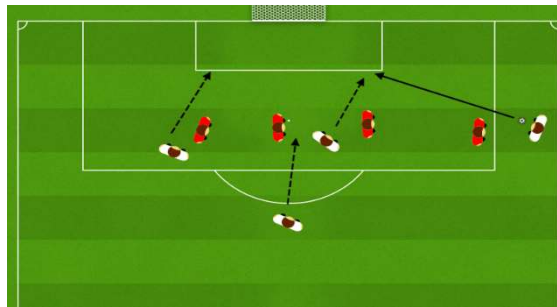


**Figura 31 – Cruzamento antes de chegar à área**

- Cruzamento entre a linha da área e a linha de fundo.

Colocamos a bola rasteira do primeiro poste a dificultar o corte. Se a bola passou pelo primeiro poste e não foi intercetada havia sempre o extremo no segundo poste.

A segunda ação mais usada e a menos proveitosa. Os defesas estiveram sempre bem posicionados e acompanharam bem os nossos avançados e dificultaram ao máximo a nossa ação. Conseguimos muitos cantos com este tipo de cruzamento.

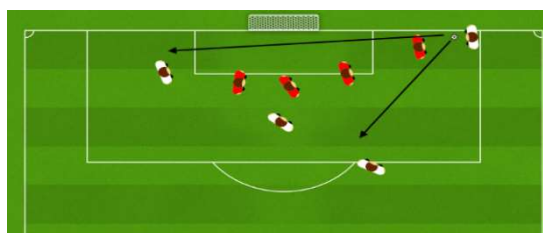


**Figura 32 – Cruzamento entra a área e a linha de fundo**

- Cruzamento da linha de fundo.

Colocamos a bola para trás ou alta no segundo poste. Ninguém ocupou o primeiro poste para aclarar aquela zona e assim ficamos de fora da visão dos defesas.

Esta ação não foi muito usada mas criou sempre perigo. Foi usada a alternativa do segundo poste com mais frequência onde fizemos o contra cruzamento para o avançado. Os médios remataram muito na alternativa do passe atrasado mas surgiram poucos golos assim.



**Figura 33 – Cruzamento da linha de fundo**

#### Esquemas táticos ofensivos

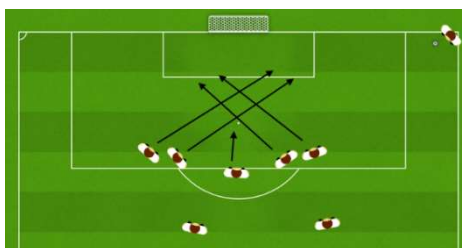
Nos cantos longos utilizamos duas formas de colocar a bola na área e fomos alternando conforme a estratégia adversária. Os jogadores tiveram liberdade para decidir o que fazer e como fazer.

- Canto cruzado

Utilizado sobretudo contra equipas que defenderam com marcação individual para promover o aparecimento de bloqueios naturais devido ao cruzamento dos movimentos.

Os centrais nunca estiveram os dois na mesma dupla. A dupla do primeiro poste foi sempre a primeira a correr e era o sinal para se bater o canto.

Não houve nenhuma zona específica para colocar a bola porque toda a área esteve coberta. O jogador que esteve sozinho teve a tarefa de ficar para as possíveis segundas bolas e ainda houve dois jogadores junto à área, mas fora.



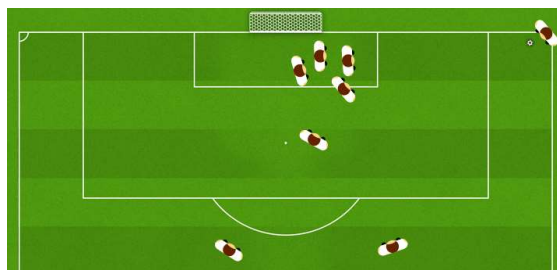
**Figura 34 – Canto com deslocamentos cruzados**

➤ Canto “do cacho”

Utilizado contra equipas que defenderam à zona para provocar instabilidade, caos e criar superioridade no primeiro poste.

Colocamos a bola a pingar no primeiro poste.

Quando o adversário utilizou a marcação individual, fizemos um arrastamento para o jogador que está na zona do penalti aparecer no primeiro poste.



**Figura 35 – Canto do “cacho”**

Nos cantos curtos tivemos duas formas de o fazer, dependeu do sucesso dos cantos longos, e assim variamos e criamos problemas ao adversário. A sua utilização foi independente do tipo de marcação do adversário.

- Canto curto se adversário sair logo da baliza

Se o adversário saiu logo após a marcação do canto, os jogadores nº 2 e nº 10 tiveram duas opções, ou colocaram a bola no espaço para o nº 9, ou para o nº 8 que teve também duas opções, colocar no nº 9 ou um cruzamento ao segundo poste.

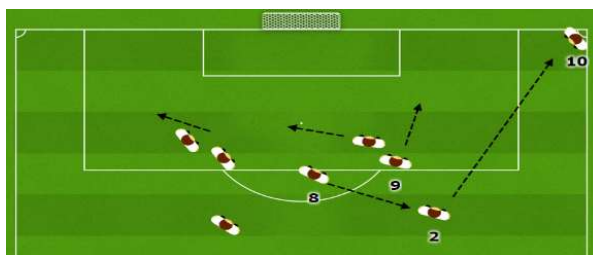


Figura 36 – Canto curto inicial. Movimento sem bola.

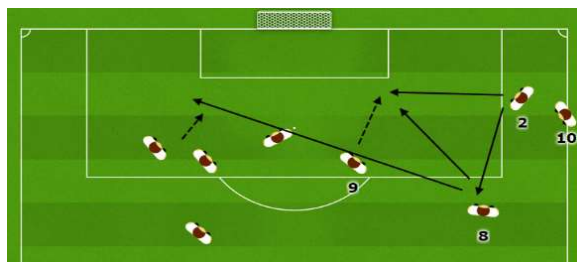
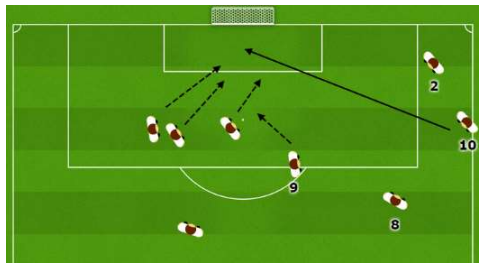


Figura 37 – Canto curto com diversas opções.

- Canto curto se o adversário não sair logo da baliza

Se isto aconteceu, o jogador nº10 que é canhoto, centrou na direção da baliza e todos os outros atacaram a baliza.

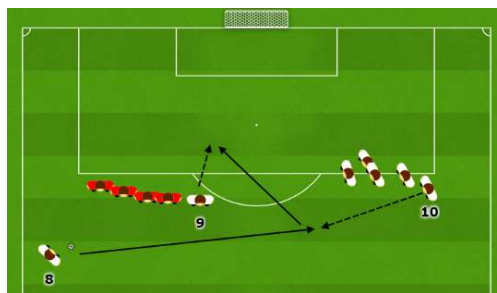


**Figura 38 – Canto curto com adversário sem sair.**

➤ Livre lateral “floribela”

Usamos no corredor lateral muito perto do corredor central. O jogador nº 9 inicialmente esteve junto da bola e afastou-se para junto da barreira e foi andando de um lado para outro.

Os jogadores que estiveram para o cruzamento tiveram a finalidade de arrastar os adversários e garantir bloqueios para libertar o nº 10 que jogou para o nº 9. O jogador nº 10 tem a liberdade de decidir se joga ou chuta para a baliza.



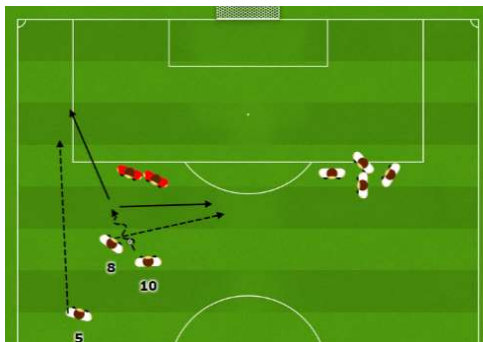
**Figura 39 – Livre lateral “Floribela”**

➤ Livre lateral “Kadira”

Livre usado quando a bola esteve longe da área. Sendo uma alternativa para a bola direta na área e se houver só dois jogadores na barreira.

O livre começou com o nº 8 a pisar a bola para o nº 10 fazer uma pequena condução e decidir o que fazer a seguir.

Duas opções para seguir a jogada, cruzamento do lateral que esteve atrás dos dois que estão perto da bola e que inicialmente nem parece que vai fazer parte, ou remate frontal do nº 8 que pisa a bola e vai para o corredor central que também pode centrar a bola em direção da baliza.

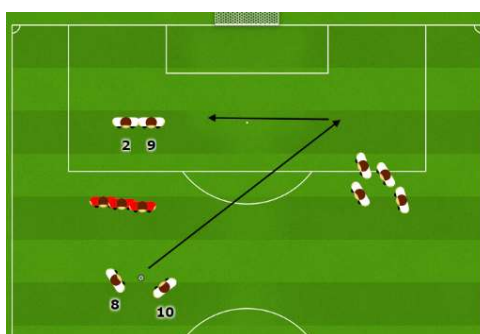


**Figura 40 – Livre lateral “Kadira”**

➤ Livre central “Ziggy”

Livre usado quando a falta foi no corredor central com dois jogadores atrás da barreira. Se a equipa adversária estiver dentro da área eles estão em jogo e a bola pode ser colocada diretamente neles por cima da barreira.

Quando o adversário ficou fora da área, a bola foi colocada nos jogadores para a área, para ganharem a bola e colocar nos dois jogadores sem marcação dentro da área e que nessa altura já não estão fora de jogo.



**Figura 41 – Livre central “ziggy”**

## Esquemas táticos defensivos

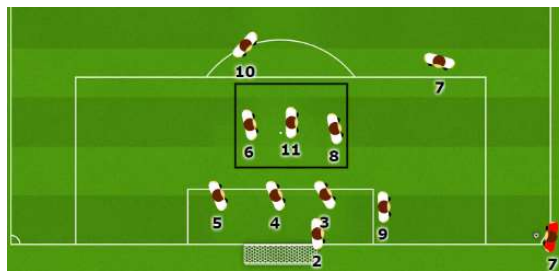
Nos cantos defensivos usamos o sistema misto de marcações, zona junto da baliza e marcação individual a possíveis referências adversárias.

A zona foi defendida no primeiro poste pelo lateral desse lado, o avançado mais alto no limite da pequena área para cortar a bola ao primeiro poste, os centrais junto à baliza e atrás deles o lateral do lado contrário.

A marcação individual foi feita pelos jogadores que estão dentro do quadrado e que marcam as referências adversárias.

Fora da área ficaram o nº7 que se posiciona para um possível canto curto ou para receber a bola que é cortada ao primeiro poste, e o nº 10 para possíveis segundas bolas.

Os jogadores da zona deslocaram-se todos para a zona da bola mantendo a sua estrutura e a sua ação é independente de todos os outros, se a bola sai mais atrasada eles sem todos da baliza.



**Figura 42 – Cantos defensivos**

Nos livres laterais defendemos em diagonal. A marcação foi zonal e composta por duas linhas. Todos os jogadores atacaram a bola e foram responsáveis pelo espaço que existiu entre eles e o colega à sua frente.

Os jogadores na barreira foram definidos pela quantidade de adversários junto à bola.

Desta forma prevenimos a defesa do espaço de frente para a baliza, tendo o cuidado de deixar algum espaço para a ação do guarda-redes.



**Figura 43 – Livres laterais defensivos**

### *Análise competitiva*

O campeonato disputado na Associação de Futebol de Setúbal da 1ª divisão dos Juniores A S19 na época de 2016/17 foi disputado a duas voltas com 14 clubes.

O nível competitivo não foi muito elevado, não existiu muita qualidade no jogo colocado em campo pelas equipas. Todas elas demonstraram muita qualidade dos médios e avançados mas no setor defensivo revelaram todas muitas dificuldades em construir e participar na fase ofensiva. Os jogos foram na sua maioria ganhos pela qualidade individual dos avançados que fizeram a diferença, logo, todas as equipas adotaram um estilo de jogo mais vertical com colocação da bola nos seus melhores jogadores enquanto a restante equipa só participou no processo defensivo.

Existiram algumas exceções mas todos jogaram da mesma maneira e não perderam muito tempo na primeira fase de construção. Existiu mais medo de perder o jogo do que vontade de ganhar. Talvez, pela fraca qualidade dos defesas todas as equipas tentaram fazer pressão alta para tirar partido da situação e também para não exporem as suas fraquezas ao adversário.

No entanto os jogos foram todos muito disputados e com uma grande entrega por parte de todos os jogadores, não houve resultados muito desnivelados. Nunca houve um claro domínio por parte de ninguém, todas as equipas quiseram garantir o equilíbrio defensivo, por isso, não houve uma propensão atacante bem definida. O controlo dos espaços defensivos foi a maior preocupação. Claramente houve uma divisão entre as equipas, metade dos jogadores atacava,

e os outros defendiam. Não houve um envolvimento por parte de todos os jogadores no processo ofensivo.

O campeão foi claramente a melhor equipa. Foi a equipa que defendeu melhor, não deu muitas possibilidades aos adversários. Foi uma equipa que soube sempre o que fazer em todos os momentos do jogo, teve avançados rápidos que fizeram a diferença e quando tiveram na frente do marcador ninguém conseguiu dar a volta ao resultado. Aliás, o único jogo que não ganhou foi quando empatou connosco na nossa casa.

**Tabela 7 – 1ª divisão Juniores A S19 2016/17 classificação final**

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Amora FC	76	26	25	1	0	92	15	+77
2	Fabril Barreiro	56	26	18	2	6	71	26	+45
3	GC Corroios	54	26	16	6	4	55	34	+21
4	Almada	48	26	14	6	6	49	31	+18
5	AD Quinta do Conde	42	26	14	0	12	60	54	+6
6	Pescadores	41	26	13	2	11	54	37	+17
7	Comércio e Indústria	40	26	13	1	12	65	56	+9
8	Olímpico Montijo	36	26	10	6	10	44	48	-4
9	Alcochetense	33	26	9	6	11	39	47	-8
10	Beira-Mar Almada	32	26	10	2	14	57	58	-1
11	Trafaria	30	26	9	3	14	46	61	-15
12	Charneca Caparica	24	26	7	3	16	35	49	-14
13	Vasco da Gama Sines	11	26	3	2	21	33	101	-68
14	Brejos de Azeitão	2	26	0	2	24	14	97	-83

## 1.5. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

Em termos de estratégias de intervenção profissional podemos destacar os seguintes objetivos gerais:

**Tabela 8 - Estratégias de intervenção profissional**

	<b>Estratégia</b>	<b>Avaliação</b>
<i>Planeamento</i>	Elaborar com antecedência os objetivos do microciclo	Relacionar os objetivos propostos com os alcançáveis
<i>Gestão intervenção</i>	Cronometrar o tempo da instrução; palavras-chave para cada exercício de acordo com o objetivo; perguntas para levar à descoberta guiada; feedback de ações positivas de acordo com os objetivos a alcançar.	Relação entre a instrução usada e os objetivos atingidos; respostas dadas pelos jogadores aos feedbacks.
<i>Reflexão</i>	Analisar a construção dos exercícios e a sua sequência; pontos fortes e fracos dos exercícios de acordo com o proposto.	Analisar se o tempo planeado para cada exercício e unidade de treino foi cumprido;

### *Modelo de Treino*

O desenvolvimento das competências para jogar requer a aplicação e a criação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e que fomentem um elevado nível de autonomia e criatividade aos jogadores. (Garganta, 2007).

O treino é importante porque permite desenvolver competências que serão úteis para a competição ao nível do desempenho e formação pessoal e visa introduzir alterações comportamentais e de atitude, o grande problema é como viabilizar isto tudo garantindo a harmonia das capacidades dos jogadores no jogo.

No fundo o treino permite a obtenção de comportamentos treinados que geram combinações entre associações de jogadores e entre setores e que em harmonia conseguem ser mais-valias transportadas para o jogo.

No entanto para um jogador ser um executante de excelência é imprescindível acumular experiências e vivências relevantes em quantidade e qualidade e só consegue se for exposto ao treino e à competição. (Garganta, 2009)



O modelo de treino consistiu na elaboração mensal, sofreu semanalmente uma avaliação em resultado do último jogo. Houve sempre uma avaliação para perceber o que ajustar ao plano tendo em consideração o que aconteceu no último jogo e a abordagem necessária para o próximo jogo.

#### *Microciclo semanal padrão*

O ciclo semanal foi composto por três sessões (2ª, 4ª e 5ª), começou sempre às 20h30, de campo inteiro nos dois primeiros treinos e metade do campo no último treino da semana. Este padrão de microciclo foi usado durante toda a época.

A criação de cenários que representou a forma de jogar esteve sempre presente em todas as sessões de treino. A organização defensiva e o condicionamento do adversário foi sempre valorizado para depois partir para a transição, quando não foi alcançada a transição, a passagem para a 2ª fase através de ataque posicional foi o objetivo para chegar às zonas pré definidas para colocar a bola na zona do golo.

O objetivo foi criar dificuldades onde cresceram e mantiveram a competitividade e ao mesmo tempo criar rotinas e confiança no processo.

 <b>Escalão: Júniores (Sub-19)</b> <b>Período: Competitivo</b> <b>Microciclo de 02/01/2017 - 07/01/2017</b>		<b>Grupo Desportivo Alcochetense</b> <b>Época 2016/2017</b>		<b>Número de Unidades de Treino: 3</b> <b>Objetivo Principal: Todos defendem. Todos atrás da linha da bola.</b>			
Data	2ª Feira- 02/01/17	3ª Feira- 03/01/17	4ª Feira- 04/01/17	5ª Feira- 05/01/17	6ª Feira- 06/01/17	Sábado- 07/01/17	Domingo- 08/01/17
Hora	20h30		20h30	20h30		15h00	
U.T	46		47	48			
Espaço	Sint. 1/2 Camp/ Int		Sint. Camp Int	Sint. 1/2 Camp/ Int			
Objetivos Técnicos	Passe, receção e condução		Passe, receção e condução	Passe, receção e condução			
Objetivos Táticos	Todos defendem. Coesão defensiva		Organizados para condicionar	Organizados para condicionar			
Objetivos Físicos	Capacidade anaeróbia		Capacidade aeróbia	Capacidade anaeróbia			
Objetivos Psicológicos	Espírito de grupo		Superação	Espírito de grupo			
					<b>F o l g a</b>	<b>A D Q C</b>	<b>F o l g a</b>

**Figura 44 – Microciclo padrão**

Tendo em atenção aos quatro momentos do jogo, a distribuição durante a semana teve a seguinte forma:

➤ 2ª Feira:

Este dia foi utilizado para introduzir alguma tensão muscular mas tivemos sempre em atenção as possíveis queixas por parte dos atletas depois do jogo e gerimos individualmente a fadiga acumulada, quando não houve queixas todos treinaram de forma igual.

Reunimos no balneário para fechar o último jogo (retificações e oportunidades de melhoria) e fazer a transição para o jogo seguinte (projeções do que poderá acontecer e planear a semana em função disso).

Começámos com um aquecimento que englobou meínhos (posse de bola de 3x1 ou 4x1) e depois um aquecimento de mobilização articular com vista a preparação para os exercícios seguintes que variaram entre um circuito de força, ou exercícios só de pura força.

Seguiu-se um torneio de “sobe e desce” onde foi variando o número de jogadores envolvidos (1x1; 2x2; 3x3; 4x4). As regras foram sempre as mesmas, quem ganha sobe de divisão quem perde desce.

Quando houve empate com golos, ganhou quem marcou o primeiro golo. O objetivo foi dar importância ao primeiro golo do jogo e depois ir gerir a vantagem ou desvantagem do marcador.

As variantes foram mudando conforme o número de jogadores sempre com o objetivo da coesão da equipa e a importância da defesa dos espaços. A linha de coesão esteve na linha do meio campo onde a equipa que atacou depois de perder a bola defendeu por duas fases: não deixou a equipa adversária chegar ao meio campo e insistiu na pressão alta, ou, quando a equipa adversária passou a linha de meio campo, tiveram de recuar todos para trás da linha da bola, isto é, se não deu para fazer pressão alta, reagrupamos e organizamos para condicionar. Ou haver duas linhas mais próximas das balizas, onde o objetivo é o mesmo mas com uma diferença de que quanto mais perto a bola estiver da nossa baliza mais coesão defensiva é preciso.

Seguimos com um jogo competitivo que por vezes não se realizou. Dependeu do que houve planeado para o exercício anterior. Se o torneio foi 1x1 ou 2x2, partimos para um torneio de 4x4 e o treino ficou concluído. Quando fizemos o torneio de 4x4 realizamos um jogo sempre em vista os objetivos da sessão.

➤ 4ª Feira:

Dia usado para a duração dos exercícios e para os campos grandes com princípios e sub princípios.

Começamos com um aquecimento de aperfeiçoamento técnico com uma dinâmica de passes com diferentes tipos de combinações.

Usamos o mesmo número de jogadores envolvidos no exercício anterior e partimos para um jogo reduzido ou para um exercício de posse de bola, que serviu para introdução do exercício seguinte.

Na fase principal, recriamos uma situação onde tivemos de condicionar o adversário para otimizar a nossa coordenação de atuação e ao mesmo tempo criar segurança e comunicação nas ações.

Acabamos sempre com um jogo competitivo, onde fizemos a transferência dos objetivos treinados.

➤ 5ª Feira:

Dia de treino menos intenso, mas um dia onde se pode equilibrar a semana do desgaste físico.

Depois de uma ativação inicial fizemos uma competição onde a velocidade de deslocamento com ou sem bola esteve presente.

No momento seguinte criamos várias situações de finalização desde 3x0 até ao 3x2, onde os defesas partiram de zonas laterais ou frontais.

Fizemos ainda uma pequena repetição do exercício do dia anterior para otimizar o que não ficou bem claro. A ideia de repetir, foi para tirar partido do momento psicológico dos atletas onde estiveram mais libertos de tensão no treino de quinta-feira e mais soltos.

Acabamos com um torneio de três equipas com uma a servir de apoio. Quem sofreu golo saiu do jogo e foi para os apoios laterais, mas se não houve golos durante um minuto e meio a equipa a sair foi a que esteve a jogar durante mais tempo.

No final houve penaltis entre equipas. A equipa que perdeu arrumou o material todo.

## 1.6. Conclusão do estágio

Durante o período de estágio, as experiências adquiridas e vivenciadas na preparação e planeamento do treino, tendo em vista a concretização de objetivos propostos pelo clube, quer individuais e coletivos, foram o primeiro grande desafio.

Trabalhar para conseguir esses objetivos, independentemente da qualidade do plantel, obrigou a uma adaptação do planeamento de acordo com aquilo que os jogadores conseguiram fazer e aquilo que foi o objetivo final.

Houve momentos em que as coisas correram mais devagar do que foi suposto, e aqui surgiu o segundo grande desafio: adaptar a intervenção, enquanto treinador, para as momentâneas capacidades dos jogadores e não para as que achamos que deveriam ter.

Este conflito, entre o que os jogadores são capazes de fazer e o que lhes é pedido, gerou uma falta de confiança no seu rendimento e uma desconfiança no caminho que se traçou, que se refletiu nos resultados e na motivação.

A dificuldade da intervenção que se verificou inicialmente foi depois corrigida para uma forma mais subtil de transmissão de objetivos, onde o foco foi corrigir pequenos problemas do jogo sem fazer grande alarido do que esteve a correr menos bem. Desta forma, e com a definição clara do que se pretendeu de cada um o foco da intervenção foi para os aspetos positivos e de evolução. O que originou um ambiente com carga emocional mais leve e com resultados melhores.

Estas dificuldades da intervenção e da gestão das expectativas foi muito enriquecedor, pois permitiu uma procura do conhecimento que até aqui não foi necessária. Este escalão requer uma forma diferente de comunicação e de abordagem que foi adquirida ao longo do estágio.

Todas as equipas passam por fases, conseguir identificar essas fases foi importante para saber que tipo de abordagem e comportamentos fazer com os jogadores para responder de forma assertiva ao momento da equipa. Houve dificuldades em identificar as necessidades dos jogadores o que levou a uma abordagem incorreta em alguns casos e tardia noutros.

Nem todos os jogadores têm a competência e o conhecimento para saber fazer determinadas ações e tarefas e isso requer da parte do treinador a capacidade de intervir segundo as necessidades do jogador.

O desenvolvimento da análise e observação sobre a competência do jogador e a sua motivação e compromisso foram fundamentais. A partir daqui foi mais fácil definir o tipo de abordagem e que tipo de treinador os jogadores precisaram.

Se a competência foi pouca, necessitaram de mais apoio nas tarefas a realizar, se tiveram competência mas revelaram pouco compromisso, necessitaram de ser estimulados para a tomada de decisão na procura das suas próprias soluções.

Apercebendo-se, o estagiário desta problemática devido à experiência vivida com estes problemas e refletindo sobre a melhor maneira de os resolver, chegou à conclusão que foi fundamental a sua correta intervenção para definir o melhor caminho na evolução dos jogadores. Numa abordagem tentativa/erro o caminho foi sendo feito e na parte final já as intervenções foram mais conscientes e menos intuitivas na abordagem aos jogadores e na resolução desta problemática.

Em relação ao planeamento foi feito de início uma abordagem com superioridade dos métodos de jogo ofensivos em detrimento dos defensivos. Isto levou a descorar a parte defensiva numa altura onde se definem comportamentos que são fundamentais para toda a época e que foi uma problemática constante.

Este estágio revelou-se muito produtivo e estimulante na descoberta de novas abordagens na gestão de grupo e no correto planeamento sobre os conteúdos iniciais do modelo de jogo.

## 2- Parte II - Enquadramento do Estudo

### 2.1. Introdução

No futebol os constrangimentos do espaço, do tempo e da tarefa, de acordo com Barreira (2006), condicionam o equilíbrio das equipas. Nesta perspetiva, a imprevisibilidade, a variabilidade e a aleatoriedade tornam o jogo fascinante e desafiante.

Concordando com o mesmo autor (2006), o jogo passou a exigir mais dos jogadores em termos de inteligência tática para garantir o equilíbrio tático/estratégico, o que origina uma maior dificuldade das equipas em obter espaços e tempo.

Jogar com todas estas variáveis, onde duas equipas têm a mesma perspetiva, mas que têm simultaneamente objetivos opostos (marcar golos e evitá-los), torna fundamental conseguir espaço e tempo para gerir este equilíbrio funcional e posicional (Barreira, 2006).

Atualmente existe essa dificuldade das equipas em encontrar o espaço e o tempo. Uma preocupação que, segundo Valdano (2002), as equipas tem de saber ultrapassar começando a defender e atacar de uma forma equilibrada e transitar entre estas fases de forma rápida, forte e equilibrada, para obterem um maior sucesso.

Para avaliar a evolução do futebol existem diversos estudos sobre a análise das equipas que obtêm esse sucesso. As equipas que nos grandes torneios internacionais obtêm sucesso, segundo Hughes e Franks (2004), devem possuir meios efetivos de recuperação da bola, criando ataques com sucesso, primeiro atingindo o terço ofensivo, e depois criando ocasiões de finalização, completando as mesmas com o golo.

Os mesmos autores (Hughes & Franks, 2004) analisaram o sucesso e o insucesso das equipas durante o campeonato do mundo de 1990 e chegaram à conclusão que as equipas que tiveram melhores índices foram aquelas que conseguiram uma maior conversão da posse de bola em remates à baliza.

No entanto, Hughes e Churchill (2005) analisaram a Copa América em 2001 e não encontraram qualquer diferença entre o padrão de jogo das equipas que tiveram sucesso e as que não tiveram nos remates à baliza e na obtenção de golos.

Na mesma linha de análise a equipas de sucesso durante o Campeonato do mundo de 1998, analisado por Grant, Williams, Reilly, Borrie, (1999), concluíram que as equipas que chegaram às meias-finais, penetravam a defesa adversária através de passes, correndo ou driblando a bola de uma forma progressiva em direção à baliza durante sequências mais longas de jogo, do que as equipas com insucesso

Utilizando métodos similares Hook e Hughes (2001), durante o Euro 2000, descobriram que as equipas que sucesso tiveram longos períodos de posse de bola em comparação com as equipas com menos sucesso, no entanto não encontraram diferenças no número de passes usados no ataque que levaram ao golo.

Outros estudos na tentativa de encontrar a fórmula do sucesso das equipas vencedoras, identificaram uma específica parte do campo (corredor central junto à área) onde 86% dos passes nessa zona entravam na área e originavam oportunidades de golo (Horn, Williams, Ensum, 2002).

Num estudo idêntico, Taylor e Williams (2002) concluíram que durante o Campeonato do Mundo em 2002 a manutenção da posse de bola foi crucial para a obtenção do sucesso, e que a bola ganha no setor defensivo adversário resultou no maior número de situações de golo.

Perante a necessidade de demonstrar que aspetos do jogo contribuíam para a diferença dos resultados obtidos entre equipas, Lago-Peñas, Dellal e Gómez (2010) debruçaram-se sobre o campeonato espanhol em 2008-2009 para relacionar que estatísticas estavam relacionadas entre ganhar, perder e empatar. Analisaram 380 jogos e chegaram à conclusão que as variáveis que melhor diferenciam as equipas de uma forma geral são o total de remates, os remates à baliza, cruzamentos ofensivos, cruzamentos defensivos, posse de bola e jogar em casa ou fora.

Com a dificuldade da nossa equipa impor o seu jogo e de obter sucesso com ele fomos perceber e analisar a forma como os golos foram marcados e sofridos e de que forma isso teve influência nos jogos em casa e fora, para isso foi feito uma análise de como chegar ao objetivo do golo e definir os possíveis caminhos para a baliza adversária que garantiram maior taxa de sucesso e

ao mesmo tempo analisar como pudemos evitar o sucesso que aparentemente os adversários tinham com alguma facilidade quando jogaram contra nós.

## 2.2. Enquadramento Teórico

No futebol os jogadores estão agrupados em duas equipas com o objetivo de introduzir a bola na baliza adversária o maior número possível de vezes e evitar o mesmo na sua baliza. Assim, como refere Castelo e Matos (2006), o jogo desenvolve-se em situações de natureza problemática e contextual, em que o desempenho dos jogadores está estritamente relacionado com a capacidade de estes resolverem de forma eficaz às modificações situacionais constantes que se desenvolvem à sua volta.

Neste sentido futebol é um jogo de decisões onde cada situação é resolvida de acordo com constantes ajustamentos e adaptações. Segundo Castelo e Matos (2006) ganha quem estiver melhor preparado para interpretar as situações que acontecem no jogo com o objetivo de decidir qual a ação motora adequada.

Tendo como objetivo o desenvolvimento dos atletas na identificação e interpretação das situações ocorridas durante o jogo, a identificação da forma como ocorreriam os golos, marcados e sofridos, teria um valor enorme na otimização dos momentos do jogo e nas debilidades e forças que a equipa demonstraria em cada momento do jogo.

### Métodos de jogo ofensivo

São uma forma de coordenação das ações dos jogadores tendo em vista a obtenção do golo, onde podemos destacar, segundo Castelo (2003, p. 85), vários aspetos para poder atingir esse objetivo.

- *Provocar instabilidade na organização defensiva contrária.*
- *Aplicar um ritmo elevado para não permitir a coordenação defensiva.*

- *Utilizar deslocamento em profundidade e em largura para aumentar as linhas de passe e dificultar a marcação adversária.*
- *Direcionar as ações técnico-táticas individuais e coletivas para a baliza ou para os espaços vitais do jogo no sentido de provocar pressão nos adversários ao nível tático e psicológico.*
- *Executar circulações táticas que representam formas superiores de coordenação consciente dos jogadores para elevar as taxas de sucesso na criação de ações de finalização e de remate.*
- *Simplificar o processo ofensivo com um número reduzido de jogadores para aumentar a capacidade de iniciativa, de improvisação e de criatividade dos jogadores.*
- *Aproveitar o desequilíbrio momentâneo da equipa que estava a atacar e agora está a defender de caráter mental (atitude), motor (comportamento) e organizativo (espaço).*

Desta maneira, e ainda segundo o mesmo autor, podemos estabelecer três formas de utilizar os métodos de jogo ofensivo que se dominam de contra-ataque, ataque rápido e ataque posicional.

#### Contra-ataque

É uma ação tática em que uma equipa logo após ter conquistado a bola, procura chegar o mais rápido possível à baliza adversária sem que o oponente tenha tempo de se organizar (Silva, 1997).

De acordo com Castelo (2003) caracteriza-se por:

- *Ter uma rápida transição de atitudes e comportamentos logo após a recuperação da bola.*
- *Elevada velocidade para transitar da zona onde foi recuperada a bola para a zona de finalização.*
- *Máximo ritmo de circulação de bola e dos jogadores.*
- *Simplicidade do processo, implicando um número reduzido de jogadores*
- *Execução de resposta técnico-tática favorável em tempo e espaço na direção da baliza.*
- *Impedir a equipa adversária de ter tempo para se organizar defensivamente.*
- *Obrigar a aplicação de métodos defensivos em que os jogadores se posicionam muito perto da sua grande área. Esta ação provoca na equipa adversária, quando em processo*

*ofensivo, uma falsa sensação de domínio levando os jogadores a subir no terreno originando assim a criação de grandes espaços entre a linha defensiva e a baliza, que deverão ser utilizados para aplicação deste método ofensivo.*

Ainda segundo Castelo (2003) os aspetos favoráveis do contra ataque são:

- *Criar instabilidade no processo defensivo contrário provocada pela rápida transição defesa-ataque*
- *Transmitir um elevado nível de insegurança à equipa adversária.*
- *Provoca desgaste técnico-tático, físico e psicológico.*
- *Aumenta as dificuldades de marcação dos atacantes*
- *Eleva a capacidade de iniciativa, improvisação e criatividade.*
- *Usufrui de condições favoráveis em termos de espaço.*
- *Dificulta a equipa adversária de contra atacar ou atacar rapidamente.*

Os aspetos desfavoráveis do contra-ataque para Castelo (2003) são:

- *Possibilidade de perda de bola devido à velocidade de execução.*
- *Elevado carater individual das ações de 1x1 e 1x2.*
- *Diminui a coesão e aumenta a permeabilidade ofensiva devido à falta de coberturas.*
- *Contribui para um rápido desgaste físico dos jogadores na construção do ataque.*
- *Necessidade de utilizar métodos defensivos onde os jogadores estão muito perto da própria baliza.*
- *Impõe um grande espírito de sacrifício e paciência aos jogadores.*

#### Ataque rápido

As características são semelhantes às do contra-ataque. A diferença entre estes dois métodos de jogo ofensivo é fundamentalmente de que o contra-ataque procura assegurar condições mais favoráveis para preparar a fase de finalização antes da equipa adversária estar organizada, enquanto no ataque rápido a fase de finalização é preparada com a equipa adversária já organizada no seu método de jogo defensivo.

Este método de jogo, segundo Sarmiento (2012) apresenta as seguintes características:

- A conquista da bola no meio campo defensivo ou ofensivo com a equipa adversária equilibrada defensivamente.
- Circulação de bola em largura e em profundidade com alternância de passes rápidos, curtos e longos onde as desmarcações são preferencialmente de rutura.
- O ritmo de jogo é elevado (bola e jogadores).
- Número máximo de 7 passes realizados.
- O tempo de realização do ataque não ultrapassa em regra os 18 segundos.

Este método segundo Castelo (2003) apresenta as mesmas vantagens e desvantagens do método de jogo de contra-ataque.

#### Ataque posicional

Este método de jogo caracteriza-se por ter uma fase de construção mais elaborada e demorada, na qual a transição defesa ataque se processa com predominância de passes curtos, desmarcações de apoio e coberturas ofensivas (Silva, 1997).

Este tipo de organização ofensiva tem as seguintes características segundo Castelo (2003):

- *Elevado tempo de construção até chegar à fase de finalização.*
- *Utilização de um elevado número de jogadores*
- *Ações de segurança na manutenção da posse de boa.*
- *Criar condições favoráveis em tempo espaço e número.*
- *Estabelecer equilíbrio racional na ocupação do espaço.*
- *Possibilita métodos ofensivos pressionantes.*

O processo ofensivo desenvolvido por este método tem alguns aspetos positivos: *i) possibilita que a sua organização ofensiva reflita um bloco compacto e homogéneo; ii) que a possibilidade de perder a bola de uma forma extemporânea seja menor se optar por soluções seguras ao nível tático; iii) as falhas individuais podem ser facilmente corrigidas pelos companheiros pois as coberturas ofensivas são constantes; iv) os esforços produzidos pela equipa são melhor divididos pois não existe sobrecarga de uns jogadores em detrimento de outros; v) as situações de superioridade numérica no centro do jogo são uma constante devido ao deslocamento de um ou*

*mais jogadores para espaços vitais do jogo; vi) o tempo que normalmente este método ofensivo dura pode provocar nos adversários uma crise de raciocínio tático que os pode levar a um julgamento errado de situações de jogo e optar por soluções táticas de elevado risco na tentativa de roubar a bola (Jorge Castelo, 2003).*

Sobre os aspetos desfavoráveis este método tem os seguintes: *i) a equipa adversária pode estabelecer uma consistência defensiva e homogénea devido ao tempo necessário para a elaboração do ataque; ii) os jogadores atacantes precisam de ter uma perceção e leitura das situações de jogo que permita antecipar as ações dos defesas; iii) requer ações de reequilíbrio da organização da equipa (compensações e permutas) por parte dos atacantes; iv) devido às suas ações de segurança na posse de bola corre-se o risco de jogar muitas vezes para o lado e para trás e perder oportunidades de isolar um companheiro; v) devido ao facto de jogar em espaços reduzidos pode facilitar as marcações da equipa adversária e dificultar a progressão do ataque; vi) devido ao tempo de posse e a utilização de um número de jogadores mais alargado é normal que a organização da equipa tenha tendência par se desequilibrar defensivamente ficando assim a equipa mais exposta e vulnerável a ações ofensivas (Jorge Castelo, 2003).*

### **2.3. Objetivos Gerais**

Os vários estudos que tentaram classificar o sucesso das equipas através do método de jogo ofensivo não conseguiram definir um que fosse considerado como o principal motivo do sucesso, cada equipa usa o que lhe dá mais conforto segundo as suas características e não está ligado diretamente a qualquer tipo de método. Para perceber qual o mais usado, e o mais eficiente, este estudo teve como objetivo perceber qual o método de jogo ofensivo mais utilizado na obtenção dos golos da equipa de Sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense ao longo da época.

Por conseguinte e numa tentativa de retirar informação concreta dos jogos da equipa de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense, confrontamos com algumas ideias do modelo de jogo com o objetivo de verificar quais os métodos de jogo que suportaram os golos marcados e sofridos na época 2016/2017

## 2.4. Metodologia

### 2.4.1. Caracterização da Amostra

A amostra foi constituída a partir da análise de 36 golos dos quais foram marcados 17 e foram sofridos 19 pela equipa de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense. Para tal, foram analisados 13 jogos da 1ª volta do campeonato Distrital da 1ª divisão de sub-19 da Associação de Futebol de Setúbal.

### 2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Foi usado o registo dos jogos em formato de vídeo e os respetivos relatórios qualitativos produzidos.

### 2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Foi feito um relatório de jogo (em anexo) que englobou a descrição da equipa inicial e a equipa que acabou o jogo, o tempo de jogo, os cartões e os golos dos jogadores. Numa primeira fase foi feita uma observação da equipa que englobou a preparação para o jogo e as incidências em pleno jogo com as explicações das tomadas de decisão por parte da equipa técnica. Analisamos a equipa no processo defensivo, ofensivo e as transições com o objetivo de verificar os pontos a melhorar e a corrigir e também registar o que foi bem feito para assim identificamos as oportunidades de melhoria para a equipa. Fizemos também uma breve análise da equipa adversária e dos golos que aconteceram durante o jogo.

O treinador adjunto J.L. tomava notas das ocorrências do jogo para depois usarmos no relatório e o outro treinador adjunto J.A. filmava os jogos.

#### 2.4.4. Variáveis

Variáveis dependentes: golos marcados e sofridos

Variáveis independentes: métodos de jogo ofensivo.

#### 2.4.5. Limitações

A falta de estudos mais recentes e com amostras de maior dimensão que permitam tirar conclusões mais próximas da realidade do futebol atual, onde se pudesse identificar os fatores de sucesso para melhor interpretação e escolha do melhor método de treino.

O fluxo do jogo de futebol leva a que os jogadores tenham constantemente de tomar decisões sobre a leitura da situação e rapidamente agir para tirar o maior proveito dela.

Os registos dos jogos nem sempre foram obtidos nas melhores condições pois existe ainda muita falta de cooperação e a dificuldade em obter os registos nos melhores sítios foi uma constante, no entanto temos de registar que houve algumas exceções e que a colaboração foi de facto muito boa.

#### 2.4.6. Análise e discussão de resultados

Analisando a equipa de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense, podemos concluir que o método de jogo ofensivo de ataque organizado foi o mais utilizado na obtenção de situações de golo, seguido do contra-ataque, seja em jogos em casa ou fora, contrariando assim os resultados dos estudos onde o contra-ataque foi o que mais ocasiões de golo criou.

A única altura em que o método de jogo usado foi de encontro às conclusões dos estudos foi nos golos sofridos fora de casa em que o contra-ataque foi o método de jogo ofensivo mais usado na concretização dos golos.

Durante a 1ª volta foram realizados 13 jogos divididos por 6 jogos em casa e 7 jogos fora. Foram marcados 17 golos e sofridos 19 divididos por 4 vitórias, 4 empates e 5 derrotas como podemos ver na tabela abaixo.

**Tabela 9 – Resultados da 1ª volta 2016/2017**

Jornada	Casa	Fora	Forma	Resultado	Forma R.
1	Alcochetense	Corroios	C	2-2	E
2	Fabril	Alcochetense	F	2-0	D
3	Pescadores	Alcochetense	F	3-1	D
4	Alcochetense	Almada	C	0-0	E
5	Sines	Alcochetense	F	2-1	D
6	Alcochetense	Olímpico	C	2-2	E
7	Trafaria	Alcochetense	F	3-0	D
8	Alcochetense	Amora	C	1-1	E
9	Alcochetense	Brejos	C	1-0	V
10	Charneca	Alcochetense	F	2-0	D
11	Alcochetense	ADQC	C	6-1	V
12	BM Almada	Alcochetense	F	0-1	V
13	Comercio	Alcochetense	F	1-2	V

Estes resultados puderam ser analisados por jogos realizados em casa e fora e pudemos observar que existiram diferenças entre os resultados e os golos marcados e sofridos. Como mostra a tabela 10, o fator casa teve influência na diferença de golos e na invencibilidade. Isto demonstra que houve uma falta de consistência na performance da equipa entre os jogos em casa e fora. Segundo Diana, Zurloni, Elia, Cavalera, Jonsson, Anguera, (2017) as equipas nos jogos em casa têm um jogo mais estruturado e variado devido à sua confiança em aplicar táticas ensaiadas e novas. Ficou bem evidente que a equipa produziu mais em casa e conseguiu pontuar em todos os jogos. Ainda segundo o mesmo autor (2017) as equipas nos jogos fora têm padrões mais simples e demonstram dificuldades em mudar as táticas do jogo, o que justifica a diferença de rendimento entre os jogos em casa e fora. O número de derrotas fora e os golos marcados em comparação com os jogos em casa demonstra vulnerabilidade ofensiva. Mas é preciso fazer uma melhor análise dos golos para perceber se de facto houve diferenças entre os jogos em casa e fora.

Tabela 10 – Diferença de resultados e golos dos jogos em casa e fora

Local	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos
<b>Casa</b>	6	2	4	0	12	6
<b>Fora</b>	7	2	0	5	5	13
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>19</b>

Analisamos o total de golos marcados e sofridos dos jogos da equipa sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense e classificamos a forma como aconteceram, através dos métodos de jogo ofensivo, nomeadamente se foram obtidos através de ataque organizado, ataque rápido ou contra-ataque.

Pudemos verificar, através da tabela 11, que a maioria dos golos que ocorreram na totalidade dos jogos foi entre o ataque organizado e o contra-ataque e que não houve uma grande diferença entre eles. O que significou que as equipas mostraram vulnerabilidade quando estiveram organizadas no seu processo defensivo, mas também mostraram fragilidades quando nem sequer estavam organizadas.

Concluimos que as equipas que usaram o método de jogo ofensivo de ataque organizado tiveram a capacidade para marcar mais golos que os outros métodos. Segundo Michailidis, Prima, (2013) que estudou a forma como os golos do campeonato da europa de 2012 foram alcançados, verificou que a última ação mais usada antes do golo foi o passe curto seguido do passe longo. O que significou que a forma de chegar à baliza através de passes seguros é a mais usada pelas equipas. O contra-ataque foi também bem-sucedido o que demonstrou que houve estratégias bem diferentes na abordagem aos jogos, enquanto uma equipa jogou em ataque planeado a outra equipa apostou na organização defensiva para depois explorar o espaço atrás da linha defensiva através de contra-ataques.

Tabela 11 – Classificação MJO do total de golos marcados e sofridos (casa e fora) bola corrida.

Jogos	Ataque Organizado	Ataque Rápido	Contra Ataque	Golos
13	13	4	10	27
	<b>48%</b>	<b>15%</b>	<b>37%</b>	

Nos golos que aconteceram nas bolas paradas, os livres (bolas colocadas para a área) foram os que mais golos originaram seguido dos cantos. Este resultado esteve ligado à forma diferente como as equipas defenderam os livres e os cantos, nos cantos a bola foi colocada mais perto da baliza mas também existiu mais defesas nessa zona, enquanto nos livres existiu mais espaço entre os defesas e a baliza. O tipo de defesa adotado pelas equipas também teve influência, enquanto nos cantos o tipo de defesa esteve mais definido, marcação individual, zona ou misto, nos livres houve mais incerteza no tipo de defesa a adotar.

**Tabela 12 – Total golos marcados e sofridos em bolas paradas.**

Jogos	Livre	Canto	Penalti	Golos
13	4	3	2	9
	<b>44%</b>	<b>33%</b>	<b>22%</b>	

Tentamos a seguir perceber se houve diferenças entre os métodos de jogo utilizados nos golos marcados tanto em casa como fora.

Através da tabela 13, verificamos que em bola corrida metade dos golos foram marcados através de ataque organizado (5 golos), tantos como o ataque rápido e o contra ataque juntos (5 golos).

Significou isto que a equipa de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense foi mais eficaz em descobrir o caminho para a baliza com o controlo da bola na maior parte dos jogos através do ataque organizado. Não significou que houve dificuldade nos outros métodos, mas houve por parte dos adversários uma maior contenção nos desequilíbrios das suas equipas e adotaram claramente por um jogo de transições.

Ao aproveitar também o fato de os adversários ainda não estarem organizados, de contra-ataque marcou tantos golos como de livre e de canto. De realçar que quase metade dos golos marcados aconteceram de situações fixas do jogo.

**Tabela 13 – total de golos marcados (casa e fora)**

Jogos	Ataque Organizado	Ataque Rápido	Contra Ataque	Livre	Canto	Penalti	Golos
13	5	2	3	3	3	1	17
	<b>29%</b>	<b>12%</b>	<b>18%</b>	<b>18%</b>	<b>18%</b>	<b>6%</b>	

O total de golos sofridos em casa e fora, como mostra a tabela 14, aconteceram através de ataque organizado e de contra-ataque.

A equipa esteve organizada defensivamente o que significou que mesmo quando esteve a ocupar os espaços vitais defensivos não foi verdadeiramente competente nesse processo, tanto por questões individuais com dificuldades na contenção defensiva, como por falta de coberturas eficazes.

Sofrer tantos golos de contra-ataque significou que esteve no método de jogo ofensivo de ataque organizado e que não houve a capacidade de organizar defensivamente para travar o contra-ataque e o avanço da equipa adversária para a sua baliza.

Este método de jogo, contra ataque, segundo um estudo feito por Susín Sánchez (2020), no campeonato americano (MLS) foi o mais utilizado por quem ganhou os jogos, marcar primeiro também teve uma influência no resultado final. Este facto teve importância no desenvolvimento dos jogos fora, pois esteve diretamente ligado à evolução dos métodos de jogo adotados. A equipa esteve a perder a maior parte dos jogos e o ataque organizado foi o mais utilizado, o que originou uma maior exposição aos contra ataques.

Em relação às situações fixas do jogo, sofreu poucos golos em relação aos marcados.

**Tabela 14 – Total de golos sofridos (casa e fora)**

Jogos	Ataque Organizado	Ataque Rápido	Contra Ataque	Livre	Canto	Penalti	Golos
13	8	2	7	1	0	1	19
	<b>42%</b>	<b>11%</b>	<b>37%</b>	<b>5%</b>	<b>0%</b>	<b>5%</b>	

Analizamos o total de golos que aconteceram nos jogos em casa e verificamos através da tabela 15, que a maioria dos golos foram conseguidos através do método de jogo ofensivo de ataque organizado. O domínio do jogo através da posse de bola foi evidente nos jogos em casa.

O total de golos em bolas paradas foi de seis, menos um que o ataque organizado. Em casa as equipas foram mais competentes tanto em bolas paradas como em ataque planeado, o que significou que jogaram mais tempo em organização, defensiva e ofensiva. Não tiveram grande expressão as transições nos golos obtidos o que revelou capacidade de anular este método de jogo ofensivo por parte da equipa que esteve em organização ofensiva.

**Tabela 15 – Total golos marcados e sofridos em casa**

Jogos	Ataque Organizado	Ataque Rápido	Contra Ataque	Livre	Canto	Penalti	Golos
6	7	2	3	2	3	1	18
	<b>39%</b>	<b>11%</b>	<b>17%</b>	<b>11%</b>	<b>17%</b>	<b>6%</b>	

Nos jogos fora houve um equilíbrio entre os métodos de jogo ofensivo de contra-ataque e o ataque organizado. Estes métodos demonstraram que o jogo teve uma equipa organizada ofensivamente e que a outra esteve sempre pronta para aproveitar o espaço para o contra-ataque e ambos tiveram uma percentagem muito semelhante de eficácia. Houve menos golos de bola parada do que nos jogos em casa, nomeadamente de canto onde não ocorreu nenhum.

**Tabela 16 – Total golos marcados e sofridos fora**

Jogos	Ataque Organizado	Ataque Rápido	Contra Ataque	Livre	Canto	Penalti	Golos
7	6	2	7	2	0	1	18
	<b>33%</b>	<b>11%</b>	<b>39%</b>	<b>11%</b>	<b>0%</b>	<b>6%</b>	

Quando analisamos ao pormenor a maneira como os golos foram obtidos em casa, através da tabela 17, os golos marcados foram alcançados de forma variada, não houve um método de jogo que se evidenciasse embora através do ataque organizado e de canto houve mais golos

marcados. Conseguiram em casa ser bastantes eficazes nos diversos métodos de jogo ofensivo, e no conjunto dos métodos de jogo onde houve transições foi onde marcaram mais golos.

Os golos sofridos foram maioritariamente na forma de ataque organizado, o que revelou uma incapacidade de, mesmo organizados defensivamente, não conseguiram tapar os caminhos para a baliza e revelaram grandes dificuldades nos duelos individuais e nas coberturas defensivas que puderam evitar as ações de finalização. Tiveram sucesso nas bolas paradas defensivas e sofreram só um golo de bola parada.

**Tabela 17 – Golos marcados e sofridos em casa**

	Jogos	Ataque Organizado	Ataque Rápido	Contra Ataque	Livre	Canto	Penalti	Golos
Marcados	6	3	2	2	2	3	0	12
		<b>25%</b>	<b>17%</b>	<b>17%</b>	<b>17%</b>	<b>25%</b>	<b>0%</b>	
Sofridos	6	4	0	1	0	0	1	6
		<b>67%</b>	<b>0%</b>	<b>17%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	<b>17%</b>	

Nos golos marcados fora, o método mais utilizado foi o ataque organizado. Foram marcados tantos como nas situações fixas do jogo e apenas um de contra-ataque. Não foram tão eficazes e só conseguiram 5 golos nos jogos fora de casa.

O método de contra-ataque foi o mais utilizado nos golos sofridos seguido do ataque organizado, o que significou que ao jogar fora as transições defensivas não foram eficazes e que tentaram assumir o jogo estando a jogar em casa ou fora.

**Tabela 18 – Golos marcados e sofridos fora**

	Jogos	Ataque Organizado	Ataque Rápido	Contra Ataque	Livre	Canto	Penalti	Golos
Marcados	7	2	0	1	1	0	1	5
		<b>40%</b>	<b>0%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>0%</b>	<b>20%</b>	
Sofridos	7	4	2	6	1	0	0	13
		<b>31%</b>	<b>15%</b>	<b>46%</b>	<b>8%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>	

De acordo com o modelo de jogo e a forma como estiveram organizados na 3ª fase ofensiva, os médios tiveram um papel importante na aproximação da área onde puderam finalizar. Usaram dois sistemas de jogo, o 4-3-3 e o 4-3-2-1, em ambos os sistemas, os médios apareceram mais vezes em zonas de finalização quando foi usado o método de jogo ofensivo de ataque organizado. Este método em casa foi o que garantiu mais golos, logo os médios tiveram um peso enorme no sucesso na obtenção dos golos em casa tornando-se assim os melhores marcadores, conforme demonstra a tabela 19.

No contra-ataque e no ataque rápido os extremos e os avançados tiveram uma taxa de sucesso maior porque estando mais perto da baliza adversária e com comportamentos de progressão, acabaram eles por finalizar as ações ofensivas.

Nas bolas paradas, os defesas tiveram uma importância considerável. De salientar que os avançados e os extremos terem um peso grande nos golos marcados em casa onde conseguiram mais de 60% dos golos.

**Tabela 19 – Marcadores de golos por posição dos jogos em casa**

Jogadores	Ataque Organizado	Ataque Rápido	Contra Ataque	Livre	Canto	Penalti	Golos
Defesas				1	1		2
Médios	2						2
Avançados		2	1		1		4
Extremos	1		1	1	1		4
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>12</b>

Nos golos marcados fora, os extremos foram os que mais marcaram no método de jogo ofensivo de ataque organizado porque neste método os seus movimentos foram em zonas mais interiores e ficaram muitas vezes em posição de poder finalizar. Em comparação com os jogos em casa onde os médios foram mais finalizadores, nos jogos fora os médios tiveram uma postura mais de contenção e não arriscaram tanto em sair das suas zonas. No contra-ataque, os extremos foram os elementos com maior liberdade de movimentos e facilmente criaram situações de finalização para golo.

Tabela 20 – Marcadores de golos por posição dos jogos fora

Jogos	Ataque Organizado	Ataque Rápido	Contra Ataque	Livre	Canto	Penalti	Golos
Defesas				1			1
Médios						1	1
Avançados							0
Extremos	2		1				3
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

Num estudo feito por Bergier e Buraczewski (2007), aos campeonatos do mundo de 2002 e 2006, no campeonato da europa 2004 e liga dos campeões 2004/2005, concluíram que 76% dos golos tiveram um tempo de ataque inferior a 15 segundos.

No mesmo seguimento e com conclusões similares Barreira (2006), quando observou o campeonato português na época de 2004/2005, concluiu que o ataque rápido e o contra ataque foram os métodos de jogo mais eficazes. O mesmo resultado observou Lopes (2007) em 9 jogos da liga dos campeões onde o contra-ataque foi o método de jogo que criou mais ocasiões de finalização com obtenção de golo.

## 2.5. Conclusões

Os resultados obtidos sobre o estudo dos métodos de jogo ofensivos (ataque organizado, ataque rápido e contra-ataque) segundo constatou Lopes (2007) permitiram concluir que em jogos da liga dos campeões o contra ataque foi o mais utilizado para ações de finalização que obtiveram êxito. Estes resultados foram diferentes dos obtidos com a equipa de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense onde o ataque organizado foi o que mais êxito teve nas ações de finalização.

Nos jogos em casa houve um maior equilíbrio nos métodos de jogo utilizados para a obtenção dos golos, o que demonstrou uma eficácia no aproveitamento dos momentos do jogo. Conseguiram um número igual de golos através de canto e de ataque organizado.

Já nos golos sofridos em casa foram praticamente todos através de ataque posicional, o que explica o número de golos que marcaram através de transições, mas revelaram fragilidades em defender a baliza quando posicionados defensivamente.

Sofreram mais golos de contra ataque nos jogos fora o que significa que jogaram a maior parte dos jogos atrás do resultado na procura do golo e os adversários exploraram esse espaço nas suas costas.

A diferença entre resultados nos jogos em casa e fora e sobretudo na forma como sofreram golos foi o contrário do esperado. Onde o usual é sofrer mais golos de contra ataque nos jogos em casa, porque as equipas estão no domínio do jogo e mais expostas. Nos jogos fora, o usual é sofrer golos de ataque posicional porque estão mais na expectativa e com o bloco mais baixo, com a equipa de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense foi ao contrário.

Uma explicação para isso está no facto de em casa o espírito de conquista e a vontade de defender “o castelo” e de ultrapassar todas as dificuldades está mais presente numa demonstração clara de quem manda ali. Como explica Pollard & Gómez (2009) esta diferença entre resultados nos jogos em casa e fora está relacionado com crenças e sentimentos regionais em comunidades isoladas e culturalmente distintas, enquanto o contrário ocorre nas grandes áreas cosmopolitas.

Sofreram muitos golos de contra ataque nos jogos fora, quiseram assumir e comandar o jogo e não foram muito competentes quando perderam a bola na transição defensiva. Existem maneiras de o fazer ou de prever o possível resultado, foi o que fez Sanjurjo (2015) quando analisou das transições ofensivas em 14 jogos de seleções e identificou as variáveis que permitiram fazer as previsões de não êxito do contra ataque. Assim, *i)* a configuração espacial - quando a bola é recuperada pelo guarda-redes e estando toda a equipa adversária disponível para defender. *ii)* a intenção tática - quando a equipa recupera a bola e não tenta progredir no terreno. *iii)* duração - quanto mais durar as sequências ofensivas maior a probabilidade de obter êxito nas transições. Foram estas as variáveis que tiveram uma maior influência sobre o não êxito nas transições, logo, condutas evitar ou a potenciar.

Ao analisar a equipa de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense, em todos os golos que sofreram nas transições as equipas adversárias foram rápidas a atacar a baliza, iniciaram em

zonas onde metade da equipa ficou para trás a defender e duraram o tempo suficiente para não perder a bola até à finalização.

Fomos pesquisar o porquê de sofrer tantos golos em ataque organizado e sobre o que diziam os estudos sobre os critérios de êxito nesta forma de atuar e Castro (2017) analisou diversos campeonatos europeus e determinou os fatores de sucesso para este tipo de método ofensivo de aceleração para obter golo: Condução de bola no sentido do ataque; passe em desmarcação de rutura frontal ou vertical; passe entre linhas; passe largo.

No caso da equipa de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense, os principais fatores foram a condução de bola em direção à baliza, onde não foram competentes no desarme ou em evitar a progressão para zonas perigosas, o passe entre linhas em que a equipa mesmo em defesa organizada ficou com menos alguns elementos para defender momentaneamente e teve dificuldades em se reagrupar.

Outro fator importante para o resultado final ser diferente entre os jogos em casa e fora, foi a obtenção do primeiro golo do jogo que mudou as estratégias de ambas as equipas a partir desse momento. Quem marcou primeiro concentrou todo o seu foco na defesa da vantagem e adotou uma postura mais de expectativa e de explorar os espaços deixados por quem precisava de marcar. Esta vantagem segundo MICHAILIDIS (2013) para a maioria das equipas que marcam primeiro foi determinante para definir o vencedor do jogo, cerca de 70% das equipas onde isso aconteceu foram os vencedores.

Nos jogos realizados fora com o resultado desfavorável, a equipa de sub-19 do Grupo Desportivo Alcochetense, nunca conseguiram virar o resultado do jogo a favor. Isto explica o número de golos sofridos de contra ataque, pois começaram a perder e adotaram o método de jogo ofensivo de ataque organizado. No caso do adversário, adotaram uma organização defensiva coesa e aproveitaram o espaço para realizar contra ataques. Só isto não explica a diferença entre a eficácia do método de jogo ofensivo de ataque organizado entre casa e fora. Segundo Diana (2017), as diferenças entre jogos em casa e fora prende-se com a diversidade e complexidade dos padrões utilizados. Nos jogos em casa há mais jogo pelas laterais e depois uma exploração da zona central. Nos jogos fora os jogos desenvolvem-se mais na zona central onde é mais difícil atacar e obter melhores resultados. Tudo isto acontece porque as dinâmicas são mais previsíveis e o risco é menor para quem joga fora.

### 3 - Parte III – Balanço final

O estágio é um momento de aplicação de conhecimentos adquiridos e ao mesmo tempo de reflexão sobre a aplicabilidade desses mesmos conhecimentos.

Quanto ao balanço deste estágio importa referir de forma sucinta os comentários e as reflexões acerca daquilo que trouxe para este estágio, e aquilo que levei.

A elaboração do estudo teve como principal motivo a tentativa de procurar a forma de chegar com mais sucesso ao golo. A nossa equipa revelava muita dificuldade em concretizar em golos o jogo que fazia e tornou-se crucial perceber que método de jogo ofensivo teve a maior taxa de sucesso e porquê. Tornou-se uma tarefa nada fácil de se concretizar pois o tempo disponível para a mesma foi muito pouco devido à minha atividade profissional, no entanto permitiu-me melhorar a minha análise crítica sobre os métodos de jogo ofensivos e a sua forma e caminhos para chegar aos golos e ao mesmo tempo, a maneira de os poder evitar.

#### ➤ Contexto

A entidade onde decorreu o estágio esteve a passar por um período de reestruturação com entrada de uma nova direção com gente mais nova e com novas ideias mas com uma herança de muitas dívidas e degradação do património deixada pela anterior direção.

Houve uma mudança no funcionamento com avanços e recuos acertos e desacertos e neste sentido o clima não foi fácil mas foi gerido da melhor forma para lidar sobretudo com a crítica silenciosa, que se sabia que existia mas que não chegava diretamente. De guerras internas que prejudicaram a evolução dos jogadores.

A principal divergência era sobre as expectativas em relação à equipa e o real rendimento. Fizemos um campeonato um bocado acima do que tinha sido as épocas anteriores mas as expectativas foram elevadas para a equipa sem razão aparente.

Daqui levo uma maior capacidade de comunicação para cima, com os diretores, onde aprendi a importância que tem para a estabilidade da época e para a compreensão do processo.

➤ Mensagem adaptada à realidade

Cerca de metade do plantel já eram conhecidos, o que à partida seria uma vantagem. Só que para a outra metade foi complicado o seu entendimento do jogo pois vinham de diferentes formas de encarar a formação onde os mais capazes tinham mais a bola e os outros não tinham uma participação muito ativa em todos os processos, o que dificultou a fluidez dos exercícios durante o treino e durante o jogo.

As características dos jogadores foram diferentes ao que estávamos habituados nos anos anteriores. Não foram de muita posse de bola, foram mais de transporte com muita verticalidade. Tentamos mudar isso e o resultado foi pior do que estávamos à espera, só fizemos posse sem criar muitas ocasiões de golo e quando perdemos a bola sofremos golo com muita facilidade

Levamos algum tempo a adaptar a realidade de entendimento de jogo dos jogadores e muitas vezes houve uma tensão entre aquilo que os jogadores conseguiram fazer e aquilo que lhes foi pedido. Esta situação levou a uma falta de conforto e desorientação por parte dos jogadores, e que obrigou a uma constante pressão sobre o seu rendimento que não foi o que eles esperaram nem o que nós desejámos.

Os resultados no início não foram os melhores e houve uma dúvida da parte dos jogadores sobre o caminho a seguir e sobre aquilo que lhes foi pedido. A juntar a isso, a nossa exigência aumentou sobre o rendimento deles. Muitos deles não estiveram habituados a essa responsabilidade e as coisas não foram fáceis.

Fizemos uma reflexão sobre esta situação e resolvemos focar unicamente nas tarefas e responsabilidades que eles tiveram para fazer com a parte tática e ajudá-los a cumprir com pormenores que fizeram evoluir o seu rendimento individual. A estabilidade dos jogadores melhorou bastante e a voltaram para uma zona de conforto. Souberam até onde podiam ir e como agir com o que lhes foi pedido, e os resultados acompanharam essa evolução.

➤ Gestão do grupo de trabalho

Numa equipa há sempre afinidades entre elementos e naturalmente eles procuram pontos em comum e relacionam-se a partir daí. Houve um grupo de 8 jogadores que vieram juntos desde

os iniciados e que revelaram uma grande amizade entre eles, isto é, interagiram só entre eles o que dificultou o espírito de grupo e a dinâmica saudável do balneário e a integração de quem veio de fora. Naturalmente houve mais grupos e a camaradagem entre todos não foi muito boa.

Refletimos sobre o sucedido e devemos estar mais atentos aos sinais de apatia e de interação entre os jogadores. Devemos perguntar e falar com vários jogadores sobre a dinâmica do balneário para perceber os problemas entre eles. Quanto ao grupo fechado melhoram a interação com os restantes e o ambiente foi melhorando aos poucos.

➤ O próximo grupo

Analisamos tudo o que trouxemos para este estágio e fica a sensação que levamos mais do que se esperou. O planeamento das sessões de treino e o seu controlo foram transportados para o campo de treinos sem problemas. Mas durante o estágio houve dificuldades noutra temática, que no mestrado foi abordado mas foi olhado de forma diferente porque as necessidades sobre a temática foram constantes e a necessidade de resolução de problemas foram diários.

O coaching e a gestão de equipas, que até a esta altura não demos muita importância, foram praticamente descurados. A abordagem foi feita de uma forma de “senso comum” sem pensar muito no problema. Tornou-se tema central durante toda a época e obrigou a olhar para esta temática de forma permanente e integrada com tudo o resto.

O controlo emocional do jogo, a preparação durante os treinos para situações emocionais positivas e negativas, as estratégias usadas para superar dificuldades, os feedbacks usados durante o jogo e os treinos, tiveram ligação direta com o conforto dos jogadores e com o seu rendimento. Estas situações estiveram sempre presentes e a estabilidade emocional interferiu diretamente com tudo o resto.

Portanto, pudemos fazer o melhor planeamento das sessões de treino e o seu controlo sem descurar a parte emocional e a forma de colocar as intervenções e os feedbacks. Tivemos essa preocupação para não colocar os jogadores em desconforto e instáveis emocionalmente e com isso colocar todo o trabalho realizado sobre a estratégia técnica e tática em causa. Apercebemos que a ligação entre todos estes fatores é muito ténue e pode também trazer maus resultados.

Na parte final da época foi mais notório a preocupação com esta temática e os resultados foram diferentes para melhor.

Em jeito de conclusão preparei-me bastante melhor para o próximo grupo.

## 4. Bibliografia

- Barreira, D. (2006). Transição defesa-ataque em Futebol. Análise Sequencial de padrões de jogo relativos ao Campeonato Português 2004/05. *Monografia-Faculdade de Desporto Da Universidade Do Porto*.
- Bergier, J., & Buraczewski, T. (2007). Analysis of successful scoring situations in football matches. *Journal of Sport Science & Medicine*, 6(Supl 10), 203.
- Castelo, J., & Matos, L. (2006). Futebol—Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. *Lisboa: Visão e Contextos*.
- Castelo, Jorge. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*.
- Castro, L. H. M. (2017). *ORGANIZACIÓN OFENSIVA EN EL JUEGO DEL FÚTBOL. Indicadores de los momentos de aceleración en los equipos de Fútbol de alto rendimiento*.
- Diana, B., Zurloni, V., Elia, M., Cavallera, C. M., Jonsson, G. K., & Anguera, M. T. (2017). How game location affects soccer performance: T-pattern analysis of attack actions in home and away matches. *Frontiers in Psychology*, 8, 1415.
- Garganta, J. (2007). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 7(1), 13.
- Garganta, J. (2009). *Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: Factos, mitos e equívocos*. Actas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimiento.
- Grant, A. G., Williams, A. M., Reilly, T., & Borrie, T. (1999). Analysis of the goals scored in the 1998 World Cup. *Journal of Sports Sciences*, 17(10), 826–827.
- Hook, C., & Hughes, M. D. (2001). Patterns of play leading to shots in Euro 2000. *Pass. Com*, 1, 295–302.

- Horn, R., Williams, M., & Ensum, J. (2002). Attacking in central areas: A preliminary analysis of attacking play in the 2001/2002 FA Premiership season. *Insight*, 3(5), 28–31.
- Hughes, M., & Churchill, S. (2005). Attacking profiles of successful and unsuccessful teams in Copa America 2001. *Science and Football V: The Proceedings of the Fifth World Congress on Science and Football*, 23, 222–228.
- Hughes, M., & Franks, I. M. (2004). *Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport*. Psychology Press.
- Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(2), 288.
- Lopes, J. (2007). *Análise diacrónica heterocontingente dos métodos de jogo ofensivo no futebol: Estudo em equipas de nível competitivo superior*.
- MICHAILIDIS, Y., MICHAILIDIS, C., & PRIMPA, E. (n.d.). *Analysis of goals scored in European Championship 2012*.
- Pollard, R., & Gómez, M. A. (2009). Home advantage in football in South-West Europe: Long-term trends, regional variation, and team differences. *European Journal of Sport Science*, 9(6), 341–352.
- Sanjurjo, C. A. C., López, J. L. L., & Suárez, T. A. (2015). Análisis de los factores de rendimiento de las transiciones ofensivas en el fútbol de alto nivel. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(1), 103–110.
- Silva, J. M. G. da. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*.

- Susín Sánchez, A. (2020). Analysis of the winning probability and the scoring actions in the American professional soccer championship. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 16(59), 67–84.
- Taylor, S., & Williams, M. (2002). A Quantitative analysis of Brazil's performances. *Insight*, 3(1), 28–30.
- Valdano, J. (2002). *Apuntes del balón: Anécdotas, curiosidades y otros pecados del fútbol*. Círculo de Lectores.

## Anexos

### Anexo 1 Cronograma do projeto.

Tarefa/mês	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev.	Mar	Abr.	Mai.	Jun.
Contacto com o clube	■									
Criação protocolo escola/clube	■									
Definição do planeamento da época		■	■							
Adaptação do sistema do projeto				■						
Operacionalização					■	■	■	■	■	■
Avaliação					■	■	■	■	■	■
Reflexão					■	■	■	■	■	■

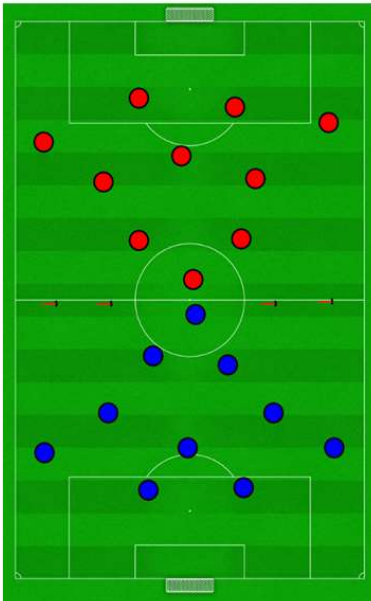
### Anexo 2. Cronograma do estudo

Tarefa/mês	Set	Out	Nov.	Dez	Jan	Fev.	Mar	Abr.	Mai.	Jun.
Elaboração da pesquisa	■	■								
Construção da revisão de literatura	■	■								
Definição da metodologia			■	■						
Observação da competição					■	■	■	■	■	■
Análise de dados					■	■	■	■	■	■
Reflexão crítica					■	■	■	■	■	■



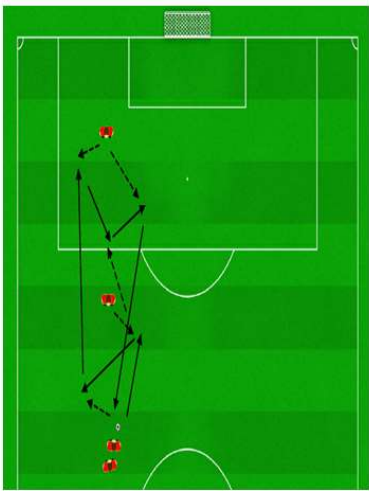
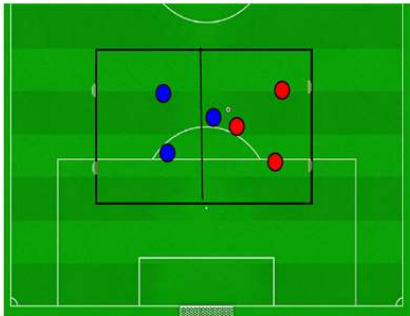
## Anexo 3. Unidade de treino nº 46 (página 1)

G.D.P.		Grupo Desportivo Alcochetense- Juniores										G.D.P.		
Nº Micro	5	Nº U.T	46	Data	02/01/2017	Hora	20h30	Local	Sintético	Espaço	Campo inteiro	T.E	T.P	T.T
Período: Competitivo														
Objetivo Principal: Todos defendem. Coesão defensiva														
Objetivo Complementar: Manutenção da posse de bola														
Parte Inicial												T.E	T.P	T.T
Palestra: Breve conversa com os atletas a explicar os objetivos da sessão												5		5
Plantel	Exercício 1													
	Nome do Exercício: Circuito de força explosiva.													
	Forma: MGP - Força													
	Objetivo: Desenvolvimento força geral+coordenação													
	Número: Todos													
	Espaço: 20x30													
	Orgânica: Saltos entre arcos com flexão da perna que contacta o solo. Lateralidade entre varas. Escada coordenação. Saltos pés juntos.													
Critérios de Êxito: Expulsividade depois de completar cada exercício.														
Transição														2
Exercício 2														
	Nome do Exercício: Todos defendem													
	Forma: MEP - Metaespecializado													
	Objetivo: Coesão defensiva													
	Número: 4x4													
	Espaço: 40mts x 25mts													
Orgânica: Torneio sobe e desce. Coesão defensiva atrás da linha da bola. Só entram na linha da baliza quando a bola entrar também. Golo sofrido na zona da baliza, se não estiverem todos os defesas o golo vale por 3.														
Critérios de Êxito: Não sofrer golo. Todos atrás da linha da bola.														
Transição														3


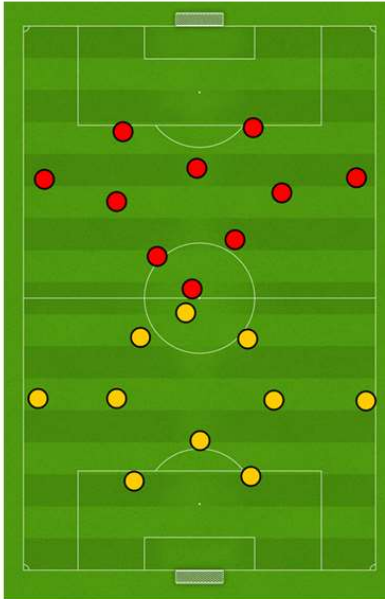
Anexo 4. Unidade de treino nº46 (página 2)

Plantel	Exercício 3		
	Nome do Exercício: Todos defendem		2x10 20
	Forma: MEP - Competitivos		
	Objetivo: Todos defendem. Coesão defensiva		
	Número: Duas equipas		
	Espaço:		
	Orgânica: As duas equipas tentam marcar golo mas para isso têm de passar pelas balizas no 1/2 campo com a bola controlada ou fazer a bola passar por lá. A equipa que defende tem de estar toda atrás da linha da bola e tentar aproveitar a possível transição.		
Critérios de Êxito: Setores juntos, coesão, não deixar equipa adv progredir no terreno. Golo			
Transição			3
Exercício 4			
Nome do Exercício:		10	
Forma: MEP			
Objetivo:			
Número: 11x11			
Espaço:			
Orgânica:			
Critérios de Êxito:			
Alongamentos			10




## Anexo 5. Unidade de treino nº47 (página 1)

 <b>Grupo Desportivo Alcochetense- Juniores</b> 														
Nº Micro	5	Nº U.T	47	Data	04/01/2017	Hora	20h30	Local	Sintético	Espaço	Campo inteiro			
Período: Competitivo														
Objetivo Principal: Organizados para organizar														
Objetivo Complementar: Manutenção da posse de bola														
Parte Inicial										T.E	T.P	T.T		
Palestra: Breve conversa com os atletas a explicar os objetivos da sessão										5		5		
Plantel	Exercício 1													
														
	Nome do Exercício: Passes em linha													
	Forma: MEPG - Aperfeiçoamento técnico													
	Objetivo: Desenvolvimento combinações diretas e indiretas													
	Número: 5											10	10	
	Espaço: 15x25													
	Orgânica: Combinação direta com o que está no meio, indireta com o que está mais longe. Sem bola o deslocamento é feito com quem passamos a bola.													
	Critérios de Êxito:													
	Transição												2	
Exercício 2														
														
	Nome do Exercício:													
	Forma: MEP - Metaespecializado													
	Objetivo: Recuperar organização defensiva após perda de bola													
	Número: 3x3											10	10	
	Espaço: 20x30													
	Orgânica: jogo de 3x3 onde se espera pelo adv na linha de 1/2 campo, excepto quem está perto do portador da bola para dar tempo dos colegas recuperarem defensivamente. Há fora de jogo.													
	Critérios de Êxito:													
	Transição												3	


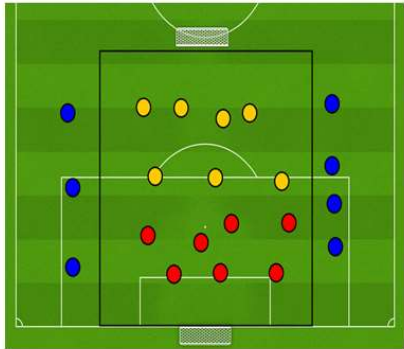
## Anexo 6. Unidade de treino nº47 (pagina 2)

Plantel	Exercício 3		
	Nome do Exercício: Organizados para condicionar		
	Forma: MEP- Metaespecializado		
	Objetivo: Coordenar médios e extremos quando a bola está no lateral adv.		
	Número: 9x8	2x15	30
	Espaço:		
	<p><b>Orgânica:</b> Bola começa do 1/2 campo e quando chegar ao lateral, o médio ou o extremo vão condicioná-lo. Se for o médio o extremo fecha dentro e o outro extremo encosta nos médios. O lateral pega no extremo contrário e vamos condicionar a equipa adversária nequela zona. Quando ganham a bola saem em transição para marcar golo nas duas balizas pequenas.</p> <p><b>Critérios de Êxito:</b> Cortar todas a slinhas de passe no corredor e no centro.</p>		
Transição		3	
Exercício 4			
	Nome do Exercício: Organizados para condicionar		
	Forma: MEP - Competitivos		
	Objetivo: Esperar organizados para pressionar.		
	Número: 11x11	20	20
	Espaço:		
	<p><b>Orgânica:</b> jogo formal com linhas juntas e organizados para condicionar o jogo adversário nas laterais e esperar o momento certo para pressionar e ganhar a bola para partir como primeiro objetivo na transição.</p> <p><b>Critérios de Êxito:</b> Recuperar bola tendo superioridade na zona.</p>		
Alongamentos		10	10

## Anexo 7. Unidade de treino nº 48 (pagina 1)

 <b>Grupo Desportivo Alcochetense- Juniores</b> 												
Nº Micro	5	Nº U.T	48	Data	05/01/2017	Hora	20h30	Local	Sintético	Espaço	Campo inteiro	
Período: Competitivo												
Objetivo Principal: Organizados para condicionar												
Objetivo Complementar: Manutenção da posse de bola												
<b>Parte Inicial</b>										T.E	T.P	T.T
Palestra: Breve conversa com os atletas a explicar os objetivos da sessão										5		5
Plantel	Exercício 1											
		Nome do Exercício: Velocidade									5	5
		Forma: MGP - Velocidade										
		Objetivo: Desenvolvimento velocidade geral+coordenação										
		Número: Todos										
		Espaço: 20x30										
	<p><b>Orgânica:</b> Grupos de 4. Velocidade até á vara e volta para tocar na mão do colega. Velocidade até á vara e depois de costas até ao pino pequeno em frente e fica lá. O mesmo para o lado contrário para a zona de começo. Com bola, contornar a vara voltar e pisar a bola antes de chegar ao colega. Com bola, faz um passe da vara e vai de costas. O mesmo mas vai de frente.</p> <p><b>Crítérios de Êxito:</b></p>											
Transição										2		
Exercício 2												
		Nome do Exercício: Velocidade específica									15	15
		Forma: MEP- Finalização										
		Objetivo: Desenvolvimento velocidade específica										
		Número: 3x2										
		Espaço: meio campo										
	<p><b>Orgânica:</b> Saem 2 defesas das laterais contra 3 avançados. A bola é colocada para junto de um defesa, o avançado tem de chegar primeiro e ter logo o apoio de outro avançado, defesa contrario tem de fazer o equilibrio e o outro avançado o espaço. A bola é colocada para cada lado á vez.</p> <p><b>Crítérios de Êxito:</b> Ação rápida para finalizar com desmarcações de rutura.</p>											
Transição										3		

## Anexo 8. Unidade de treino nº 48 (página 2)

Plantel	Exercício 3		
	Nome do Exercício: Organizados para condicionar		
	Forma: MEP - Metaespecializados		
	Objetivo: Otimizar a coordenação entre médios e extremos.		
	Número: Duas equipas	2x8	16
	Espaço:		
	Orgânica: Bola começa do 1/2 campo para a baliza formal, e quando está na lateral os médios e os extremos condicionam para pressionar a bola.  Critérios de Êxito: Ter superioridade numérica na zona de recuperação da bola.		
	Transição		3
<b>Exercício 4</b>			
	Nome do Exercício: Jogo das 3 equipas		
	Forma: MEP - Competitivos		
	Objetivo: Finalização		
	Número:		
	Espaço:		
	Orgânica: A equipa que sofre golo sai, a que marca vai marcar golo na outra baliza. Se não houver golos sai a equipa que está à mais tempo. Jogos de 1'30"  Critérios de Êxito:		
	Alongamentos		10

## Anexo 9. Ficha de avaliação dos jogadores

Ficha de Autoavaliação				
Sub_19	Temporada:			
<b>Indicações sobre a minha pessoa</b>		<b>Meu estado de Jogador</b>		
Apelido:		No clube desde:		
Nome:				
Data Nascimento:		<b>Objetivos da equipa para a temporada seguinte:</b>		
Altura:				
Peso:		<b>Minha posição preferida:</b>		
Minha situação escolar ou profissional:				
		<b>outras posições:</b>		
<b>Apreciação do meu rendimento</b>				
Comparação do meu nível com outros bons jogadores da minha idade, Julgo o potencial de desempenho da seguinte maneira:				
<b>Factores de Rendimento</b>	<b>Grau de rendimento</b>			<b>Observações</b>
	Bom	Mediocre	Débil	
<b>Técnica</b>				
Técnica básica				
Técnica baixa pressão (ritmo, adversário)				
Passe de primeira após recuperação de bola				
Técnica de definição				
jogo de cabeça				
<b>Táctica</b>				
Um contra um ofensivo				
Um contra um defensivo				
Actitude ofensiva				
Actitude defensiva				
Jogo sem bola				
Transições				
<b>Factores de condição física</b>				
Velocidade				
Potencia, força explosiva				
Musculatura do tronco				
Resistência				
Robustez, saúde				
<b>Força mental, personalidade</b>				
independência, líder				
Agressividade				
Vontade de ganhar				
Concentração				
Comunicação				
Atitude positiva				
Companheiro				
<b>Meus objectivos desportivos para a temporada...</b>				
Que devo melhorar ?	Concretamente, o que posso fazer, e quem me pode ajudar?		Local, Data	
			Ass. Jogador	
			Ass. Treinador	

## Anexo 10. Ficha individual de avaliação

GRUPO DESPORTIVO ALCOCHETENSE - Juniores 2016/17							
Ficha individual							
FOTO	Nome	Altura		Pé	direito		
	Data Nascimento	Peso		Posição	médio		
	Nacionalidade	Portuguesa		Telefone	Habilitações Literárias		
<b>Aspectos Relacionados com o Treino</b>		<b>Aspectos Psicológicos</b>		<b>Aspectos Táticos</b>		<b>Aspectos Técnicos</b>	
Número de treinos Efectuados	90,20%	Atitude Geral	boa	Ocupação dos Espaços	3	Passo Curto	3
Actitude	boa	Relação para com a equipa técnica	boa	Princípios de Jogo Defensivos	3	Passo Longo	3
Performance	boa	Relação para com os colegas	boa	Princípios de Jogo Ofensivos	3	Recepção da bola	3
		Competitividade	boa	Permutas	3	Recepção orientada	3
<b>Aspectos Relacionados com o Jogo</b>		Responsabilidade	boa	Transição Defesa-Ataque	3	Recepção no peito	3
Atitude	boa	Autonomia	boa	Transição Ataque-Defesa	3	Recepção da coxa	3
Performance	boa	Análise de Jogo	boa	Pressão Individual	4	UTILIZAÇÃO de ambos os pés	3
Jogos realizados como titular	10	Pertença ao Clube	boa	Pressão Colectiva	4	Dribles	3
Jogos realizados em que foi substituído	1	Motivação	boa	Interpretação das missões Táticas	3	Condução de bola	3
Jogos realizados como substituto	0	<b>Aspectos Físicos</b>		Interpretação do Método de Jogo Ofensivo	3	Cruzamentos	3
Jogos realizados como substituto não utilizado	0	Velocidade	3	Interpretação do Método de Jogo Defensivo	3	Desarme	3
Todas as posições que actuou nos jogos	m	Agilidade	3	Variações do centro do jogo	2	Cabeceamento	2
Posição de origem	m	Coordenação Motora	3	Temporização do jogo	2	Remate	3
Número de Golos	2	Força Geral	3	Antecipação	3	Lançamento de linha lateral	2
Cartões	2A	Impulsão	3	Construção do jogo ofensivo	3	Marcação de livres	3
Minutos de Utilização	898	Flexibilidade	3	Construção do jogo defensivo	3	Marcação de cantos	3
Jogos Convocados	10	Resistência Geral	3	Interpretação da largura ofensiva	3	Marcação de penáltis	4
		Resistência Específica	3	Interpretação da profundidade ofensiva	3	Marcação	3
				Interpretação da profundidade defensiva	3	Intercepção	3
				Interpretação da oscilação defensiva	3		
				Adaptação a diferentes posições	3		
				Leitura de jogo Ofensiva	3		
				Leitura de jogo Defensiva	3		
				Interpreta os diferentes ritmos de jogo	2		
				Mobilidade	3		
				Combinações Táticas	3		
<b>Outros Aspectos</b>							
A - Jogador com capacidade para no futuro integrar o plantel sénior		sim					
B - Jogador com capacidades acima da média e com espaço de evolução no futuro		sim					
C - Jogador com capacidades para integrar o escalão seguinte		sim					
D - Jogador sem capacidade para integrar o escalão seguinte							
						estes aspectos devem ser avaliados de 1 a 5: 1 - Fraco; 2 - Razoavel; 3 - Bom; 4 - Muito Bom; 5 - Excelente	

## Anexo 11. Microciclo padrão

Escalão: Juniores (Sub-19) Período: Competitivo Microciclo de 02/01/2017 - 07/01/2017		Grupo Desportivo Alcochetense Época 2016/2017		Número de Unidades de Treino: 3 Objetivo Principal: Todos defendem. Todos atrás da linha da bola.			
Microciclo 18							
Data	2ª Feira- 02/01/17	3ª Feira- 03/01/17	4ª Feira- 04/01/17	5ª Feira- 05/01/17	6ª Feira- 06/01/17	Sábado- 07/01/17	Domingo- 08/01/17
Hora	20h30		20h30	20h30		15h00	
U.T	46		47	48			
Espaço	Sint. 1/2 Camp/ Int		Sint. Camp Int	Sint. 1/2 Camp/ Int			
Objetivos Técnicos	Passe, receção e condução		Passe, receção e condução	Passe, receção e condução			
Objetivos Táticos	Todos defendem. Coesão defensiva		Organizados para condicionar	Organizados para condicionar			
Objetivos Físicos	Capacidade anaeróbia		Capacidade aeróbia	Capacidade anaeróbia			
Objetivos Psicológicos	Espirito de grupo		Superação	Espirito de grupo			
					<b>F O I g a</b>	<b>A D Q C</b>	<b>F o I g a</b>

## Anexo 12. Mesociclo padrão

Escalão: Juniores (Sub-19) Período: Competitivo Mesociclo de 02/01/2017 - 28/01/2017		Grupo Desportivo Alcochetense Época 2016/2017		Número de Microciclos: 4 Número de Unidades de Treino: 12 Objetivo Principal: Organização defensiva. Organizados para condicionar	
Mesociclo 5					
Nº Micro	Microciclo 18	Microciclo 19	Microciclo 20	Microciclo 21	
Data	02 Jan - 07 Jan	09 Jan - 14 Jan	16 Jan - 21 Jan	23 Jan - 28 Jan	
Conteúdo Técnico	Ações de Técnica Coletiva	Ações de Técnica Coletiva	Ações de Técnica Coletiva	Ações de Técnica Coletiva	
Objetivo Técnico	Coberturas defensivas	Coberturas defensivas	Coberturas defensivas	Coberturas defensivas	
Conteúdo Tático	Organização Defensiva	Organização Defensiva	Organização Defensiva	Organização Defensiva	
Objetivo Tático	Todos defendem. Todos atrás da linha da bola	Organizados para condicionar	Organizados para pressionar	Recuperação de bola	
Conteúdo Físico	Capacidades físicas condicionais	Capacidades físicas condicionais	Capacidades físicas condicionais	Capacidades físicas condicionais	
Objetivo Físico	Resistência (Capacidade anaeróbia)	Resistência (Capacidade anaeróbia)	Resistência (Capacidade anaeróbia)	Resistência (Capacidade anaeróbia)	
Conteúdo Psicológico	Fatores psicológicos	Fatores psicológicos	Fatores psicológicos	Fatores psicológicos	
Objetivo Psicológico	Superação	Espirito de Equipa	Espirito de Equipa	Espirito de Equipa	
Jogos	 ADQC	Beira-Mar Almada 	Comércio Indústria 	Corroios 	

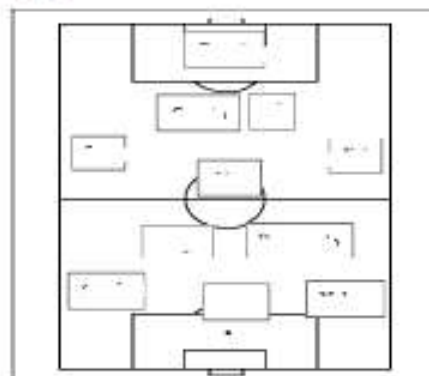
## Anexo 13. Exemplo de relatório de jogo (página 1)

## BOLETIM DE JOGO

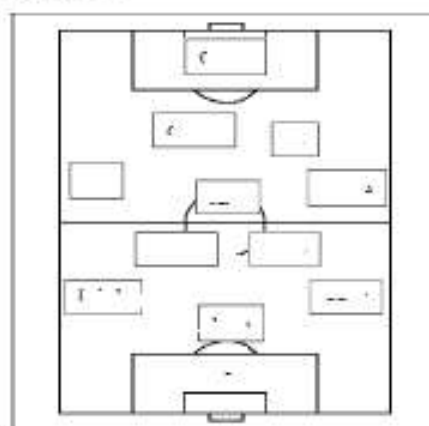
Competição	Campeonato	Fase (a Competição)	8ª Jornada					
Jogo	Alcochetense	Amora	Res. Intervalo	U	1	Res. Final	1	1
Data	26/11/2016	Hora	15h00	local	Alcochete			
Equipa arbitragem								
Equipa técnica								
Delegados								
Fisioterapeuta								

ATLETAS	G	C	SEMP
		A	90
			90
			90
			90
			90
			90
		A	82
			90
		A	86
			48
			80
		I	68
			46
			10
			5

Equipa inicial:



Equipa final:



## Anexo 14. Exemplo de relatório de jogo (página 2)

26-11-2016

## OBSERVAÇÃO DA EQUIPA

Tivemos uma semana onde foram esclarecidos muitos temas, entre eles a extinção de grupos dentro do grupo, e o significado dos feedbacks.

A importância de criar um grupo saudável e forte está de quem recebe novos elementos, a sair de bem seletos e incorporar novos atletas parte de quem já permanece no clube à mais anos.

Os feedbacks estavam a ser entendidos como sendo uma coisa negativa. Depois de uma sessão de esclarecimento, ficaram todos a perceber que são só um aceleração da aprendizagem, pois neles estão incorporados sempre o caminho para onde não devemos ir, e o caminho para o qual devemos caminhar, isto é, é indicado aos atletas o que não é suposto fazer e logo a seguir, o que devemos fazer.

Treinamos sabendo que o Amora coloca muitos jogadores no centro do jogo e que teríamos de circular a bola para zonas menos povoadas.

Com a ausência do *f* por lesão tivemos que procurar soluções para o trio do meio campo. Uma das soluções testadas foi o *g* para medio defensivo, tinha revelado características para o fazer era uma questão de oportunidade. Uma outra necessidade era encontrar uma forma de utilizar melhor a qualidade do *h*, a defender tem dificuldades mas segura bem a bola. Experimentamos na posição de avançado e deu sinais positivos.

Perto dos 30 minutos o *h* lesionou-se nas costas e viu-se forçado a utilizar o *g*; mais cedo do que tinha pensado, curiosamente serviu para estabilizar um pouco a equipa dando mais critério na posse bola.

Estávamos com muita pressa em fazer chegar a bola à frente, mas isso foi prejudicial pois perdíamos logo a bola, o nosso meio campo já estava a criar muito espaço pois tinha de ir apoiar o ataque mas como perdíamos logo a bola tinham de recuperar defensivamente e isto estava a tornar-se muito desgastante para eles.

No intervalo corrigimos o problema da retenção da posse bola na frente e também em manter a bola o máximo tempo possível, pois estávamos a entregar a bola muito facilmente, se o Amora queria a bola tinha de a conquistar e não ser entregue por nós.

Coloquei o *h* no avançado e tirei o *g* da *g* que estava a ter uma tarde desinspirada. O *h* trouxe mais bola na frente, segurava durante mais tempo a bola, o que dava tempo para os apoios aparecerem e a equipa respirava um pouco mais e subia no terreno, mesmo que perdessemos outra vez a bola estávamos mais juntos para a recuperar com mais facilidade. Foi melhor a segunda parte, mas equilibrada, trocamos a bola com mais critério, sómos a jogar sempre que possível e jogamos feio quando o tínhamos que fazer.

Na parte final o *h* e o *g* revelavam alguma fadiga, pois eram os primeiros a chegar no apoio ao *h*.

## Anexo 15. Exemplo de relatório de jogo (página 3)

25-11-2016

ainda tinham de fechar o corredor do seu lado. Troqueiros pelo a e us, com a intenção de formar um bloco no meio campo e juntarmos os jogadores para assim ser mais fácil atacarmos de forma apoiada e defendermos com coberturas mais próximas. Tivemos algum ascendente nessa altura e foi quando chegamos ao golo.

### Fase defensiva

A linha defensiva utilizou pela primeira vez as ações de forma correta, o que impossibilitou a exploração do espaço nas nossas costas. Formas eficientes na ocupação dos espaços que havia para defender (eles trocavam de posições mas não ismos atrás das demarcações e controlávamos o espaço). Muito mais coeso no processo defensivo.

### Transição ofensiva

Muita pressa em colocar a bola logo na frente, o que em alguns casos se revelou a pior solução. Melhor na segunda parte, sem pressa em passar a bola e com mais critério.

### Fase ofensiva

Dificuldades na primeira parte em circular a bola para o corredor contrário, melhoramos bastante na segunda parte a circulação de bola e a variação do centro do jogo.

### Transição defensiva

Mas problemática na primeira parte pois como perdíamos com muita facilidade a bola obrigávamos a estar constantemente a fazer equilíbrios dos espaços que tínhamos criado para ir atacar. Menos difícil na segunda parte pois estávamos mais juntos.

### Oportunidades de evolução

"Teremos de melhorar a eficácia na obtenção de golo e a consistência defensiva. Não podemos sofrer o primeiro golo do jogo."

A consistência defensiva melhoramos bastante, a eficácia do golo também. Falta ainda o primeiro golo do jogo ser nosso.

Continuar a trabalhar a consistência defensiva e a manutenção da posse de bola nas transições.

## OBSERVAÇÃO DA EQUIPA ADVERSÁRIA

Competitiva e intensa, circula pouco a bola na procura de espaços no lado contrário. Muito organizada quando perde a bola e está sempre à espera do momento de transição defensiva.

Se tiver espaço tenta circular a bola mas de uma forma muito objetiva.

## Anexo 16. Exemplo de relatório de jogo (página 4)

26-11-2016

## ANÁLISE SUCINTA DOS GOLOS

0-1, bola colocada em profundidade para as costas da nossa defesa, *João* cai da área e alivia a bola com a cabeça, fica na posse de um adversário que remata logo à baliza, a bola vai em balão bate na barra e cai no chão e o auxiliar valida o lance dizendo que a bola tocou no ferro dentro da baliza.

1-1, ataque continuado da nossa parte com todos os elementos instalados no meio campo contrário, depois de uma tabela rápida no corredor central o *João* apareceu isolado dentro da área e fez o golo.

## OUTRAS OBSERVAÇÕES

O *João* não pode vir fazer o jogo e pediu ao *João* para ser o delegado. Serviu também para outros elementos saberem e verem a dinâmica da nossa equipa e como nós funcionamos em dia de jogo.

O *João* ficou na véspera que estava doente e que não podia vir dar o seu contributo à equipa. Só no sábado de manhã vi a sua mensagem e não havia tempo para chamar mais ninguém.

Na quinta-feira o *João* lesionou-se e na sexta *João* disse-me que ele estava pior e que não podia fazer o jogo, pedi-lhe que falasse com algum juvenil e disse-me que estava tudo tratado.

No dia do jogo fui avisado pelo *João* que afinal nenhum juvenil podia fazer o jogo.

Por sorte o *João* apareceu nas instalações antes do jogo começar e convenci-o a equipar-se, porque se a outra equipa se apercebe que só temos um guarda-redes pode tentar lesionar o *João* equipou-se, o *João* arranjou umas botas para ele e tivemos o banco mais composto.

Com esta temperatura não havia qualquer aquecimento para os jogadores que ficavam no banco. O *João* telefonou para o *João* para obter a chave da roupana e lá se arranjou uns casacos.