



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

MESTRADO EM DESPORTO – TREINO DESPORTIVO – FUTEBOL

Projeto de Estágio



Planeamento, intervenção e análise numa equipa de Futebol Feminino

Estudo dos Cantos Defensivos

Orientador: Professor Especialista João Paulo Costa;

Co-orientador: Professor Doutor Nuno Loureiro;

Mestranda: Rita Monteiro Almeida

Rio Maior, Novembro 2014

Índice Geral

1. Resumo	5
1.1 Abstract	6
2. Introdução	7
3. Avaliação do contexto	8
3.1 Análise da atividade	8
3.1.1 Conceitos e conteúdos	8
3.1.2 Metodologias e estratégias	11
3.1.3 Fundamentação científica	13
3.1.4 Outras atividades a desenvolver	15
3.2 Análise do envolvimento	15
3.2.1 Região e envolvimento	15
3.2.2 Local ou locais	19
3.2.3 Outras organizações	19
3.2.4 Recursos necessários	19
3.2.5 Recursos disponíveis	20
3.3 Análise das jogadoras	20
3.3.1 Cuidados e necessidades específicas da população alvo	20
3.3.2 Recrutamento da população alvo	20
3.3.3 Formas de avaliação da população alvo	20
4. Definição de objetivos	21
4.1 Objetivos da intervenção profissional	21
4.2 Objetivos atingir com a população-alvo	22
4.3 Calendarização dos objetivos do estágio	22
5. Conteúdos e estratégias de intervenção profissional	22
5.1 Contatos a desenvolver	22
5.2 Divulgação do programa	22
5.3 Desenvolvimento do programa propriamente dito	23
5.4 Formação realizada pelo estagiário	23
5.5 Calendarização	23
6. Processo de avaliação e controlo	23
6.1 Processo de avaliação e cumprimento de objetivos	23
6.2 Processo de avaliação do programa	24

6.3 Formas de avaliação intermédia do estágio	24
7. Referências bibliográficas	25
8. Anexos	26
Anexo 1 – Programa de Jogos (1ª Volta e 2ª Volta)	27
Anexo 2 – Imagens do material disponível	29
Anexo 3 – Listagem das Jogadoras	30
Anexo 4 – Ficha de resultados do campeonato (1ª e 2ª volta)	31
Anexo 5 – Campograma de referência ao estudo (Loureiro, 2014)	32

Índice de Figuras

Figura 1 Enquadramento geográfico do clube.....	15
Figura 2 Localidade de Ourém	16
Figura 3 Campo da Caridade.....	16

1. Resumo

Título: Planeamento, intervenção e análise numa equipa de Futebol Feminino. *Estudo dos Cantos Defensivos*

Este documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio do Mestrado em Desporto - Especialização em Treino Desportivo, visando a apresentação do percurso formativo pessoal que vai ser desenvolvido durante o próximo ano letivo 2014/15, enquanto treinadora adjunta/estagiária da equipa sénior feminina do Clube Atlético Ourense. Irei também pertencer, como treinadora adjunta, à equipa de Juvenis do clube (C.A.O) e a partir de Janeiro colaborar com a Associação de Futebol de Santarém para a preparação da Seleção Distrital Feminina para o Torneio de Inter Associações 2015, como Seleccionadora Distrital, de futebol

O objetivo principal deste projeto incidirá no auxílio da planificação global de uma época desportiva, quer ao nível da análise, quer a nível estratégico-tático, de forma a adquirir competências que permitam uma aprendizagem melhor, para ajudar o grupo de atletas no qual estou inserida e vir a possuir conhecimentos e capacidades de intervenção.

Pretende-se igualmente desenvolver um estudo de investigação, referentes aos Cantos Defensivos, focando um conjunto de variáveis que podem ocorrer durante estas situações (posicionamento defensivo, duração do canto, etc,...), para posterior observação e com vista à elaboração de exercícios que procurem reajustar possíveis falhas que poderão ter ocorrido nos jogos observados.

Em ambos, recorre-se à metodologia observacional direta para a recolha de dados. No estudo de investigação será realizado também com auxílio de um instrumento de observação específico, composto por um campograma válido (Loureiro, 2014) e um sistema de categorias para a observação de 10 jogos oficiais, com as mesmas 5 equipas (duas voltas), na recolha de sequências e variáveis dos cantos defensivos. Já na planificação global, será elaborado um dossier de estágio com toda a informação ao longo da época desportiva (treinos, atletas, jogos, equipa).

Palavras-chave: Futebol. Clube Atlético Ourense. Treinadora-adjunta. Jogadoras. Planificação. Treino. Competição. Análise de Jogo. Cantos Defensivos.

1.1 Abstract

Title: Planning, intervention and review on a Women's Football team. *Study of Defensive Corners*

This document was drawn up in the context of curricular unit of Stage of Masters in Sport - Specialization in Sports Training, aimed at the presentation of the formative path staff that will be developed during the next academic year 2014/15, as assistant/trainee senior team women's Clube Atlético Ourense. I will also have to belong, as assistant coach, the team of juveniles of the club (C. A. O) and from January collaborate with the Football Association of Santarem for the preparation of the District Selection Female for the Tournament of Inter Associations 2015, as District Picker of football.

The main objective of this project will focus on the overall planning of a sports season, both at the level of the analysis, both at the strategic level-tactical, in order to acquire skills that will enable a better learning, to help the group of athletes in which I entered and come to possess knowledge and capacity for intervention.

It also aims to develop a research study, referring to Defensive Corners, focusing on a set of variables that may occur during these situations (defensive positioning, duration of corner, etc, ...), for subsequent observation and with a view to the preparation of exercises that seek to readjust possible failures that may have occurred in games observed.

In both, it resorts to the observational methodology for direct data collection. The research study will be carried out also with the aid of an instrument specific observation, composed of a campograma valid (Loureiro, 2014) and a system of categories for the observation of 10 official games, with the same 5 teams (two rounds), the collection of sequences and variables of defensive corners.

Keywords: Soccer. Clube Atlético Ourense. Assistant/Trainee. Female Players. Planning. Training. Competition. Analysis of Game. Defensive Corners.

2. Introdução

O desenvolvimento da época desportiva 2014 / 2015, enquanto treinadora adjunta da equipa de Futebol Sénior Feminino do Clube Atlético Ourense, terá como suporte um tema de estudo inerente à “Observação e análise das Situações Fixas de Jogo – Cantos Defensivos”, enquadrado no modelo de análise e de observação da equipa.

O Futebol é um fenómeno mundial, tornando-se cada vez mais num desporto de maior importância numa sociedade, tal como a nossa, dada a relevância que os meios de comunicação social (televisão, jornais, etc...) têm dado ao ponto de ser considerado um fenómeno de massas. Os seus intervenientes consideram que o resultado a obter é o fator importante, sendo que a superação sobre a equipa adversária na procura da vitória é algo evidente, ou seja, no mundo do desporto, o instinto competitivo é fundamental quando se quer vencer.

A escolha deve-se a:

- ☺ No Futebol ter havido uma evolução em todas as vertentes, e os jogos, esses tornaram-se cada vez mais equilibrados e decididos ao pormenor, sendo que o mínimo erro em algum momento do jogo é crucial às aspirações de uma equipa, como por exemplo os lances de bola parada, os quais tornaram-se soluções alternativas à resolução final de um jogo de futebol, tendo vários estudos revelado a sua importância neste tipo de situações (cantos e livres), quer pelo número de vezes que estes momentos de jogo acontecem quer pelo número de golos obtidos a partir desses momentos. O mesmo se verifica no lado da defesa, para procurar encontrar estratégias que permitam aos defensores formas de se superiorizarem aos atacantes contrários, evitando dessa forma que a equipa sofra golos através de cantos ou pontapés livres.
- ☺ Um dos aspetos importantes da análise do jogo diz respeito aos lances de bola parada. Atendendo às mudanças do futebol e à procura da vitória e conseqüente competitividade, fez com devido às dificuldades de obter golos em lances de bola corrida, se procurasse situações alternativas para atingir o golo, tal como os cantos, explorando o “possível” erro do adversário.
- ☺ A equipa transitar da época passada para atual com a mesma estrutura de base, e também pelo fato dos resultados obtidos na época anterior (Vencedor do Campeonato Nacional Feminino, Vencedor da Taça de Portugal Feminina e qualificação para a Liga dos Campeões Feminina)

3. Avaliação do contexto

3.1 Análise da atividade

3.1.1 Conceitos e conteúdos

Interessa esclarecer alguns conceitos que serão abordados no decorrer do estágio, designadamente: Futebol; Jogo de Futebol; Golo; Treinador; Treinador adjunto; Modelo de jogo; Observação e análise de jogo; Situação fixa de jogo; Macroциclo; Mesociclo; Microциclo; Treino; Estrutura da sessão de treino; Unidade de treino e Exercício de treino.

Futebol

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

O futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória (*Castelo, 1994*).

Jogo de Futebol

O jogo de futebol caracteriza-se por uma permanente relação de forças, ou seja, pela simultânea relação de cooperação e de oposição que a cada momento induz uma dinâmica relacional coletiva que suscita nos jogadores a realização de julgamentos e a tomada de decisões, sendo os jogadores assim os verdadeiros atores, que a partir da autonomia que lhes é concedida em cada instante pelo próprio jogo constroem a diversidade e a singularidade do fluxo dos acontecimentos (*Júlio & Araújo, 2005*).

Golo

Segundo as Leis de Jogo da FIFA, um golo é marcado quando a bola, na sua totalidade, ultrapassa a linha demarcada entre os postes da baliza e por baixo da barra, desde que não haja violação de nenhuma Lei de Jogo que tenha sido previamente cometida pela equipa que marcar o golo.

Treinador

São agentes desportivos com um papel bem definido, todavia muito diversificado, que abrange diversas áreas inerentes às componentes do jogo. São responsáveis pelo

planeamento, gestão, seleção, liderança e rendimento de um grupo de seres humanos no desporto (*Rocha, 2006 citado por Mendes, 2009*).

Treinador adjunto

O treinador adjunto é também ele um agente desportivo devendo ter um papel fundamental no seio da equipa de trabalho. É a outra visão dos acontecimentos, aquela que permite uma maior eficiência na captação de informação (nos jogos e nos treinos), devido à possibilidade das tarefas serem divididas pelas várias variáveis a observar. No treino, quando a equipa realiza um trabalho por setores é importante que a equipa técnica se divide para estar com maior proximidade e com maior interação de acordo com os objetivos da sessão.

Modelo de jogo

O modelo de jogo apresenta-se como o guia de todo o processo de rendimento exigindo de si próprio que sejam definidos, os objetivos e conteúdos a ministrar com o objetivo de criar benéficas adaptações à equipa, por um conjunto de exercícios que exijam grande especificidade. (*Oliveira, 1991*)

Queirós (1986) refere que “os modelos tático-técnicos devem descrever, de forma metódica e sistemática um sistema de relações que se estabelecem entre os diferentes elementos de uma dada situação de jogo, definindo de uma forma concisa as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores, em função dos seus níveis de aptidão e capacidade.”

Observação e análise de jogo

Meio de obtenção de informação por parte dos treinadores para poder tomar decisões sobre o caminho a seguir na modelação da equipa, e assim transmitir de forma mais precisa, correta e eficaz a informação retirada aos seus atletas. Ou seja, a análise do jogo tem funções fundamentais de diagnosticar, coligir e tratar os dados recolhidos e disponibilizar informação sobre a prestação dos jogadores e das equipas, permitindo identificar as ações realizadas e as exigências que lhe são colocadas para as produzirem. Forma de avaliação dos pontos fortes e fracos.

Situação fixa de jogo

Dizem respeito aos cantos, pontapés livres, pontapés de grande penalidade, lançamentos laterais, pontapés de saída e pontapés de baliza.

As situações de bola parada pretendem assegurar as condições mais favoráveis para a obtenção imediata do golo, que será atingido através de uma coordenação das ações individuais de vários jogadores de natureza ofensiva (*Teodorescu, 1984 citado por Rocha, 2009*).

Macroциclo

O Macroциclo é um espaço temporal de treino planejado, que poderá ser estruturado num bloco de 12 meses (1 Macroциclo), ou em blocos de Macroциclos com o mínimo de 2 meses. Tudo depende da forma como pretende planejar a época, e as paragens que a mesma possa ter (Vasconcelos, 2002).

Mesociclo

Um Mesociclo é o conjunto de várias semanas (microциclos) com um acentuar dos seus objetivos e que, no seu todo, constituem um ciclo médio de treino, com a duração de 3 a 4 semanas (Vasconcelos, 2002).

Microциclo

Conjunto de sessões de treino que repetem uma parcela relativamente completa do processo de treino, com uma duração, em média, de uma semana, que engloba um mínimo de duas sessões de tipo diferente (Vasconcelos, 2002).

Treino

Treino é a forma geral como o processo que visa alcançar, através do exercício físico, um nível mais ou menos elevado de acordo com os objetivos previstos. É tudo o que diz respeito à preparação física, técnico-tática, intelectual e moral do atleta com a ajuda de exercícios físicos. Processo de ação complexo que exerce um efeito sistemático e específico sobre o nível de performance desportiva e sobre a capacidade de performance ideal em situações de prova e de competição (Weineck, 2002).

Estrutura da sessão de treino

A sessão de treino tem uma duração muito variável e deve conter três partes distintas:

- ☺ *Parte preparatória ou aquecimento* - É a parte inicial e indispensável de todas as sessões de treino e de todas as competições em que o atleta vai intervir. É constituído por um conjunto de exercícios que têm por objetivo preparar o atleta para os esforços maiores que a seguir irão realizar-se e evitar o risco de lesões;
- ☺ *Parte principal ou fundamental* - Tem esta designação por ser nesta parte que se concretizam os objetivos previstos para a sessão de treino. Estes devem ser corretamente escolhidos e colocados adequadamente na estrutura organizativa da parte fundamental da sessão de treino. As outras duas partes (aquecimento e retorno à calma) são condicionadas e determinadas pelo conteúdo desta;
- ☺ *Parte final ou de retorno à calma* - esta fase procura que o organismo transite gradualmente para a situação de repouso.

Unidade de treino

A Unidade de Treino, refere-se exclusivamente ao treino, com data e hora marcada, na qual constam os exercícios e atividades, bem como palestras. É o elemento de ligação de todo o sistema de preparação do atleta. Constitui o fator unificador de um conjunto de estímulos que irão resultar numa adaptação positiva (ou negativa), com expressão em determinado momento (Vasconcelos, 2002).

Exercício de treino

Para Teodorescu (1987 cit. Castelo, 2002) o exercício pode ser considerado um ato motor sistematicamente repetido cuja essência assenta na realização de movimentos de diferentes segmentos do corpo, executados simultânea ou sucessivamente, coordenados e organizados segundo um determinado objetivo.

Uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio pedagógico, potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em direção a um determinado objetivo, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos (Castelo, 2002).

3.1.2 Metodologias e estratégias

Intervenção junto da equipa

Exercer funções enquanto treinadora adjunta da equipa Sénior Feminina que vai disputar o Campeonato Nacional da I Divisão de Futebol Feminino de Portugal, na ajuda do planeamento das unidades de treino, microciclos, preparação para os jogos, intervenção nos treinos e trabalhos que possam ser realizados fora do campo.

Dossier de Treinos

Criar um dossier de treino (pasta de arquivo) onde se encontram todos os mesociclos, microciclos e correspondentes unidades de treino de toda a época desportiva.

Dossier de Jogos

Criar um dossier de jogos (pasta de arquivo) onde se encontram todos os relatórios dos jogos realizados e observados de toda a época desportiva.

Dossier de Atleta/Equipa

Criar um dossier de jogos (pasta de arquivo) onde se encontram alguns dados referentes às jogadoras do plantel de uma forma mais individualizada de cada atleta.

Revista Quinzenal

Elaboração de uma revista, onde se entrevistam 4 pessoas (sendo uma jogadora, um adepto, um dirigente e uma pessoa de Ourém) onde com as mesmas perguntas se retirem várias respostas, com a finalidade de fazer com que a equipa tenha mais conhecimento, à população que não usufrui de meios informáticos.

Observação e análise de jogo

Serão realizadas em dois momentos, um total de 10 filmagens correspondentes aos 5 primeiros jogos oficiais do Campeonato (1ª fase) e aos 5 primeiros jogos da 2ª jornada, com o objetivo de aferir a melhoria do rendimento da equipa.

Para se proceder à análise das Situações Fixas de Jogo, neste caso referente aos Cantos Defensivos, são consideradas as seguintes variáveis:

1. **Número de Ocorrências** – quantificar numericamente os cantos defensivos;
2. **Lado/Corredor** – referir de que lado é que o canto é realizado, tendo por referência a própria baliza (Direito ou Esquerdo);
3. **Duração do Canto** – o tempo que é considerado a partir do momento em que o jogador adversário marca o canto até ao momento em que se verifica a recuperação da posse de bola por parte da nossa equipa, ou eventualmente, exista finalização da equipa adversária;
4. **Tipo de Canto** – considera-se pontapé de canto curto ou pontapé de canto longo;
5. **Executante** – membro com que executa a ação (se o seu executante é atleta esquerdino ou destro a “bater” a bola);
6. **Zona de “entrada” da bola** – considera a zona em que a bola é colocada pelo seu executante;
7. **Número de jogadores envolvidos no Canto** – caracteriza-se pelo número de jogadores envolvidos nos pontapés de canto defensivos e ofensivos;
 - 7.1 - **Elementos Defensivos**
 - 7.2 - **Elementos Ofensivos**
8. **Zona de colocação dos jogadores, da própria equipa e da equipa adversária;**
9. **Finalização do Canto** – considera a zona do terreno de jogo onde se verifica a finalização/desarme;
 - 9.1 – **Forma e resultado da concretização da finalização do Canto**
 - 9.2 – **Impedir a finalização dos Esquemas Táticos** – resultado do esquema tático tendo em conta o local e à forma do impedimento da finalização.
10. **Método de jogo Defensivo** – determinar o método de jogo defensivo aplicado nestas situações (Individual, Zona, Misto)

3.1.3 Fundamentação científica

Nos dias de hoje o nível competitivo alcançado pelo Futebol tem exigido níveis de *performance* cada vez mais elevados. Neste sentido, o desempenho das equipas em treino e competição tem sido analisado ao pormenor. Uma das formas que tem sido utilizada para monitorizar a *performance* em Futebol é a análise do jogo. Para os treinadores, a análise das prestações da sua equipa e da equipa adversária tem-se assumido como uma fonte de informação importante na regulação do processo de treino.

No Futebol tem havido uma evolução em todas as vertentes, desde a económica como ao nível do treino. Os jogos, esses tornaram-se cada vez mais equilibrados e decididos ao pormenor, sendo que o mínimo erro em algum momento do jogo é crucial às aspirações de uma equipa.

Segundo *Olsen (1988, cit. por Castelo, 1994)*, o jogo de futebol também se tornou mais rápido e cada jogador que se encontre em posse de bola tem cada vez menos espaço e tempo à sua disposição, fazendo com que os treinadores procurem nos treinos aperfeiçoar cada vez mais os esquemas táticos durante as situações fixas do jogo, quer no ataque quer a nível da própria defesa.

Ou seja, os lances de bola parada tornaram-se soluções alternativas à resolução final de um jogo de futebol, tendo vários estudos revelado a sua importância neste tipo de situações (cantos e livres), quer pelo número de vezes que estes momentos de jogo acontecem quer pelo número de golos obtidos a partir desses momentos. O mesmo se verifica no lado da defesa, para procurar encontrar estratégias que permitam aos defensores formas de se superiorizarem aos atacantes contrários, evitando dessa forma que a equipa sofra golos através de cantos ou pontapés livres.

Com o auxílio da observação e da análise do jogo, nomeadamente nos cantos, através dos vários critérios que podem ocorrer numa situação de bola parada, colocados numa grelha de observação, com o intuito de verificar quais os pontos fortes e os pontos fracos nesse momento de jogo.

Os lances de bola parada permitem que ambas as equipas se possam reajustar, aproveitando as pausas para se reposicionar e acionar combinações previamente treinadas nos treinos, com objetivo de se superiorizar aos adversários (*Bessa, 2010*).

Mas não é só a parte ofensiva dos cantos que é importante nos esquemas táticos das equipas, pois para além de se obter golos através dessas situações de bola parada a seu favor e ganhar os jogos, também se os pode sofrer quando são a favor da equipa adversária e assim poder perder pontos. Isso faz com que os treinadores assumam também esse momento de jogo importante de modo a definir estratégias que permitam a sua equipa superiorizar-se ao adversário.

Segundo *Cabezón (2004, citado por Garcia, 2013)* a forma como a equipa defende os cantos consiste nas soluções técnico-táticas individuais e coletivas da equipa, com objetivo de anular a eficácia ofensiva do adversário, existindo assim 3 princípios básicos para este tipo de momento de jogo, que são:

- ⊕ Concentração durante o lance;
- ⊕ Disposição de uma organização defensiva bem estruturada, tanto a nível individual com coletivo;
- ⊕ Possuir estratégias para a transição ofensiva.

Por sua vez, na defesa das bolas paradas existem 3 métodos defensivos distintos: defesa individual, defesa à zona e defesa mista.

- ⊕ Na **defesa individual**, cada jogador é responsável por marcar um adversário em particular, tendo sob controlo e nunca podendo se afastar dele em nenhuma circunstância, sendo cada vez mais agressiva quanto mais próximo da baliza estiver.
- ⊕ **Defesa à zona** é caracterizada pelo fato de cada defensor ser responsável por uma zona específica do terreno, intervindo de uma forma ativa a partir do momento em que a bola ou o adversário com bola entrem no seu raio de ação. Ao contrário da defesa individual, o jogador fica responsável em função da zona, sendo que a equipa que defende deve-se colocar normalmente em zonas que consideram ser as mais perigosas para a sua baliza (entre a linha de baliza e a marca de grande penalidade).
- ⊕ **Defesa mista** é uma mistura das duas anteriores, sendo usadas características específicas de cada um dos dois métodos, existindo assim, por exemplo, jogadores responsáveis por um adversário específico e outros pela zona. (*Casanova, 2009, citado por Garcia, 2013*).

Aliás, neste último método existe uma maior variedade de opções, havendo, por um lado, a defesa ser composta na sua maioria por jogadores a defender à zona, por outro, ter mais jogadores a marcar adversários individualmente.

Bessa (2010), no seu estudo, concluiu que o método de jogo mais eficaz nos cantos foi a defesa mista, tendo 2 ou mais jogadores a defender à zona e os restantes em defesa individual, ou o inverso. Já *Casanova (2009, citado por Garcia 2013)* concluiu que a defesa à zona revelou-se mais eficaz que os outros 2 métodos defensivos, embora não havendo diferenças estatisticamente significativas entre os métodos defensivos.

Para isso vão observar-se 5 jogos durante a 1ª volta do Campeonato Nacional de Futebol Feminino, para posteriormente, e após serem enumerados os aspetos a melhorar durante as sessões de treino, se aplicar exercícios de treino em alguns microciclos voltando a realizar-se novas filmagens para verificar se existiram, ou não, melhorias nesse aspeto com as mesmas 5 equipas observadas, desta vez durante os jogos da 2ª volta.

3.1.4 Outras atividades a desenvolver

Irei também integrar, como treinadora adjunta, a equipa de Juvenis do clube (C.A.O) ajudando em toda a gestão da equipa na preparação de treinos e jogos.

Um outro local que também irei integrar será na Associação de Futebol de Santarém como selecionadora distrital, de futebol de 7 feminino, na preparação da Seleção Distrital Feminina para o Torneio de Inter Associações 2015.

3.2 Análise do envolvimento

Neste ponto propõe-se caracterizar a região e o seu envolvimento cultural e social do local onde será realizado o estágio realizando uma análise histórica do próprio clube, dos equipamentos e recursos disponíveis.

3.2.1 Região e envolvimento

Nome: Clube Atlético Ouriense

Fundação: 27 de Junho de 1949

Presidente: Sr. João Sousa

Sócios: 837 sócios

Atletas: 317

Modalidades: Futebol (masculino e feminino) em todos os escalões.



Figura 1 Enquadramento geográfico do clube

Fonte: Bing Maps



Figura 2 Localidade de Ourém

Fonte: Bing Maps



Figura 3 Campo da Caridade

Fonte: Bing Maps

História do Clube Atlético Ouriense

A história do Clube Atlético Ouriense começa quando Adelino Santos Júnior, Albano Rodrigues, Henrique Pereira Vieira, Henrique Vieira Adão e Joaquim da Silva fundaram o clube a 13 de Outubro de 1947. Contudo, seria apenas em 1949, mais propriamente no dia 27 de Junho, que os estatutos viriam a ser aprovados e publicados, tornando o seu reconhecimento oficial, data essa na qual se comemora o aniversário do clube.



As modalidades primordiais nas quais o Clube Atlético Ouriense se iniciou na sua atividade desportiva foram o futebol, a ginástica e posteriormente o hóquei em patins, sendo que em 1967 surgiu a secção de pesca desportiva do clube, seguindo-se o badminton, aumentando assim quer o número de modalidades quer o número de praticantes nas demais. Em termos de títulos, o ano de 1967 também foi o ano em que o clube ganhou o primeiro título, cabendo o mérito à secção de Hóquei em Patins que venceu o Campeonato Distrital.

A década de 70 foi uma das décadas em que o nome do clube se viu a ser projetado, através da Pesca Desportiva, no VII Concurso Internacional de Pesca, no qual venceu por equipas em infantis e teve 3 atletas apurados para a primeira divisão nacional, tendo também se sagrado Campeão Regional de Clubes em 1977, tendo dois anos mais tarde um atleta das suas fileiras sagrar-se campeão nacional de juniores, feito repetido em 1980. No Futebol, esta década ficou marcada pelo primeiro passo do futebol feminino no Clube Atlético Ouriense.

Mudança de década e o badminton passou a ser a modalidade principal e aquela que dava maior visibilidade ao clube ao longo dos anos 80.

Apesar de ter sido inaugurado em 1966 e de centralizarem a sua atividade no Campo da Caridade, o atual campo de jogos Adelino dos Santos Júnior, apenas em 1980 com a eletrificação do campo é que o futebol começa a ganhar importância, tendo nos finais dos anos 80 o Clube Atlético Ouriense vencido o Campeonato Distrital de Infantis (1988). Já na década de 90 também os Juvenis (1994/1995) e os Iniciados (1995/1996) se sagraram Campeões Distritais. O ano de 1997 marca o arranque das escolas de futebol, as quais continuam nos dias de hoje com um vasto número de praticantes.

Contudo, os maiores feitos do Clube Atlético Ouriense estava reservado para as mulheres, numa caminhada iniciada na época 2011/2012 com a conquista da II Divisão Nacional, e referente subida para a I Divisão Nacional, na qual mostrou que não tinha sido por acaso o feito conquistado na época que passara, tendo sagrado Campeão Nacional Feminino em 2012/2013 interrompendo uma hegemonia de vários anos do 1º Dezembro, e consequente presença na fase de grupos da Liga dos Campeões Feminina da época seguinte. De salientar ainda que nessa época a equipa júnior feminina se sagrou Campeã Distrital e Vice-Campeã Nacional.

A época de 2013/2014 também ela foi inesquecível, tendo os Seniores Masculinos se sagrado Campeões Distritais e ganhando uma vaga para disputar o Campeonato Nacional de Seniores, e a equipa feminina se tornar Bicampeão Nacional Feminino e vencedor da Taça de Portugal Feminina no Estádio do Jamor. Já no início da época 2014/2015, também a equipa de futebol feminino concretizou um feito histórico, não só ao nível do clube mas também nacional, com a 1ª passagem de uma equipa portuguesa aos 16-avos de final após passagem da Fase de Grupos, liderando um grupo com equipas como o *Standard Liège*, *Cardiff Metropolitan* e *Asa Tel-Aviv*.

Atualmente o Clube Atlético Ouriense é o mais antigo no concelho de Ourém que se mantém em atividade, contando com mais de 300 jovens a treinar nas instalações do clube, sendo cerca de 40 jogadoras, número esse que aumentou em 10 anos.

A principal missão do clube é estimular a prática desportiva saudável, com um acompanhamento profissional, promovendo o espírito de equipa, a criação de identidade e o corporativismo através dos ensinamentos que são transmitidos, resultando numa conquista de modelos de competitividade saudável.

Ao mesmo tempo, e de uma forma paralela, o Clube Atlético Ouriense tem vindo a criar uma dinâmica renovada e evolutiva, conseguindo uma maior interação do clube com a comunidade em sua volta. Para esse efeito, além das atividades desportivas, o clube tem realizado uma série de eventos e ações populares, que ajudam a promover a cidadania e a responsabilidade o que é característica da instituição.

Principais títulos/feitos (historial):

Campeão Distrital de Hóquei em Patins (1967);
Campeão em Infantis do VII Concurso Internacional de Pesca (1971);
Campeão Regional de Pesca Desportiva (1977);
Campeão Nacional Júnior (ind.) em Pesca Desportiva (1979 e 1980);
Campeão Distrital de Infantis (1987/1988);
Campeão Distrital de Juvenis (1994/1995);
Campeão Distrital de Iniciados (1995/1996);
Campeão Distrital de Séniores Masculinos (2013/2014).

Futebol Feminino

Vice-campeão de Júniores Femininas de Futebol feminino 7 (2011/2012);
Campeão Distrital de Júniores Femininas (2012/2013);
Campeão Nacional da 2ª Divisão de Futebol Feminino (2011/2012);
Campeão Nacional da 1ª Divisão de Futebol Feminino (2012/2013);
Participação na Fase de Grupos da Liga dos Campeões Europeus de Futebol Feminino (2013).
Campeão Nacional da 1ª Divisão de Futebol Feminino (2013/2014);
Vencedor da Taça de Portugal de Futebol Feminino (2013/2014);
Passagem aos 16-avos de final da UEFA *Women's Champions League* (2014).

3.2.2 Local ou locais

Segundo o atual planeamento, as sessões de treino são realizadas no Campo de Caxarias, Vilar dos Prazeres e Fátima, devido ao facto do Campo da Caridade (campo sintético) se encontrar em obras. Os jogos em casa realizam-se em Fátima ou em Caxarias, até ao término das obras.

3.2.3 Outras organizações

Neste estágio existem outras organizações em contato, tais como a Federação Portuguesa de Futebol, a Associação de Futebol de Santarém e também com os clubes que disputam o nosso campeonato.

3.2.4 Recursos necessários

Os recursos necessários para o funcionamento do processo de treino, são os seguintes:

- ⊕ Campo de Futebol;
- ⊕ Bolas;
- ⊕ Varas
- ⊕ Coletes;
- ⊕ Sinalizadores;
- ⊕ Barreiras;
- ⊕ Balizas (fixas e móveis);
- ⊕ Cones;
- ⊕ Boiões;
- ⊕ Máquina Digital;
- ⊕ Máquina de Filmar;
- ⊕ Tripé;

Para análise do jogo:

- ⊕ Computador;
- ⊕ SPSS17.0;
- ⊕ Impressora;
- ⊕ Máquina de filmar;
- ⊕ Tripé;
- ⊕ Caderno;
- ⊕ Caneta;
- ⊕ Disco Externo.

3.2.5 Recursos disponíveis

A equipa feminina tem neste momento 25 bolas Nike oficiais, um conjunto de 8 pinos grandes, cerca de 30 marcadores, 30 coletes (3 cores diferentes), barreiras baixas para saltar, 2 conjuntos de boiões de água (8 cada). Às jogadoras foi entregue no início da época 1 fato de treino novo, 1 calções de saída, 2 t-shirts, 2 equipamentos completos de jogo e 1 boião de água. Para o treino é dado t-shirts para todas treinarem de igual (branca ou azul escuro).

A equipa técnica usa, para observação, uma câmara de filmar e um tripé.

3.3 Análise das jogadoras

O plantel da equipa sénior feminina do Clube Atlético Ouriense é composto por 23 atletas. Do total das 23 jogadoras, a sua grande maioria pertencia ao clube na passada época, havendo algumas que transitaram da equipa B para a principal e outras que regressaram após experiência no Futsal. Ainda de realçar a vinda de uma jogadora do Marítimo e outra do Brasil.

Saíram ainda duas atletas para equipas do estrangeiro e uma para o Futsal. Em termos de idades, a equipa tem uma média de idades de aproximadamente 20 anos.

3.3.1 Cuidados e necessidades específicas da população alvo

Tendo em conta a média de idades, a maioria das atletas são estudantes, encontrando-se na maioria elementos a estudar em Universidades e Institutos Politécnicos, pelo que se deslocam nos dias em que ocorrem os treinos do local onde estudam para o local dos treinos após o término das aulas, e vice-versa, após o término dos treinos. Também importante realçar o facto de muitas dessas atletas estudarem desporto, o que poderá influenciar de certa forma, e por isso requerer algum cuidado em relação ao cansaço que essas aulas possam provocar.

3.3.2 Recrutamento da população alvo

O recrutamento da população alvo foi efetuado com base nas jogadoras que o Clube Atlético Ouriense possuía na época transata (2013/14), quer na equipa Sénior que na equipa B (sub-18).

É de referir ainda, que o plantel ainda é constituído pelas jogadoras em cima referidas como provenientes do Futsal, do Marítimo e do Brasil, tendo no primeiro caso já representando o Clube Atlético Ouriense em épocas passadas.

3.3.3 Formas de avaliação da população alvo

A equipa é avaliada constantemente por observação direta nas sessões de treino, enquanto durante a competição é avaliada através do seu rendimento e observação e análise da competição, com auxílio de vídeos. Para tal, vai-se realizar observação direta e indireta da competição, nomeadamente nos 10 jogos já referidos que procuram:

- ☉ Inicialmente, proceder a uma avaliação diagnóstica das necessidades e das competências da equipa nas situações de Cantos Defensivos, através da análise dos 5 primeiros jogos;
- ☉ Numa segunda fase, e de acordo com as necessidades detetadas vai se realizar um programa de treino contínuo para aplicar nos microciclos seguintes.
- ☉ Posteriormente, e numa última fase, vai-se proceder novamente a filmagem e análise de mais 5 jogos, contra os mesmos adversários e verificar o efeito (ou não) do exercício de treino da situação das partes fixas de jogo no processo de ensino-aprendizagem.

4. Definição de objetivos

4.1 Objetivos da intervenção profissional

Objetivos Gerais

1. Possuir conhecimentos e capacidade de intervenção na área não só do futebol, como também no desporto;
2. Revelar e aplicar conhecimentos que permitam ajudar o grupo de atletas no qual estou inserida;
3. Aplicar os conhecimentos e a capacidade de compreensão e de resolução de problemas (fora do campo), em contextos alargados e multidisciplinares na área do Desporto;
4. Revelar capacidade para integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções na resolução de problemas;
5. Adquirir competências que permitam uma aprendizagem cada vez melhor.

Objetivos Específicos

1. Elaborar um projeto de estágio realizando a avaliação do contexto, definição dos objetivos, conteúdos e estratégias de intervenção profissional e processo de avaliação e controlo;
2. Realizar uma análise de 10 jogos oficiais, mais concretamente, aos cantos defensivos e analisar o efeito do exercício de treino aplicado durante o programa contínuo de treino, na melhoria, ou não, dos comportamentos realizados nas situações de cantos defensivos;
3. Elaborar um Relatório final acerca do processo de desenvolvimento do estágio, fundamentando-o em termos técnico-científicos e apresentando sugestões de melhoria em termos intervenção profissional;
4. Criar um Dossier de Estágio, com toda a documentação de treinos, jogos e atletas ao longo de toda a época desportiva;

4.2 Objetivos atingir com a população-alvo

Os objetivos definidos pela equipa técnica, em consonância com a direção do clube e jogadores/jogadoras do CA Ourense são as seguintes:

Juvenis:

Ficar entre os 3 primeiros lugares do campeonato.

Séniores Femininas:

O grande objetivo é voltar a fazer o que foi feito na época anterior, vencer o Campeonato e Taça de Portugal.

4.3 Calendarização dos objetivos do estágio

Os objetivos gerais estão sobrepostos com a época desportiva, na medida em que estão presentes no planeamento dos microciclos e sessões de treino. Por outro lado, no que concerne aos objetivos específicos, o projeto de estágio será entregue no início do ano letivo e o relatório será entregue até Julho de 2015.

5. Conteúdos e estratégias de intervenção profissional

5.1 Contatos a desenvolver

A fim de solicitada a autorização para a realização do estágio pelo orientador, foi contactado o clube: Clube Atlético Ourense, falando com toda a direção desde o presidente do clube aos treinadores principais das equipas que iria integrar (Juvenis e Séniores Femininas), para obter assim uma resposta e aprovação de estágio por parte da entidade acolhedora, explicando não só os objetivos do estágio, como também os meus próprios objetivos pessoais, estando totalmente à disposição do Clube.

5.2 Divulgação do programa

Terminada cada sessão de treino, será realizado um relatório sobre a mesma abordando os pontos mais relevantes. Será também realizado um relatório de observação e análise de cada jogo disputado, para além de todo o projeto como foi falado anteriormente.

Datas:

- Início de Novembro de 2014: entrega do Projeto de Estágio nos Serviços Académicos com o parecer do orientador;
- Até Julho de 2015: entrega do relatório final de Estágio.

5.3 Desenvolvimento do programa propriamente dito

No estágio vou exercer a função de treinadora adjunta nos Juvenis e nas Sêniores também como treinadora adjunta/estagiária, sendo responsável por algumas tarefas impostas pelos treinadores e participando em todas as sessões de treino.

Desta forma, irei filmar e analisar os 5 jogos, detetando as necessidades e competências, nas situações fixas de jogo, nomeadamente, nas situações de cantos defensivos. Após essa abordagem e posterior planeamento e aplicação do programa contínuo de treino, tendo em vista a melhoria das necessidades, voltaremos a analisar 5 jogos contra as mesmas adversárias avaliando o efeito do exercício de treino da situação das partes fixas de jogo, no processo de ensino-aprendizagem e no rendimento desportivo da equipa.

5.4 Formação realizada pelo estagiário

Pretendo fazer formações que se enquadrem nas temáticas que irei desenvolver (Futebol Feminino, Observação e Análise de Jogo, *Scouting*) entre outras que possam parecer interessantes para o meu processo de aprendizagem.

5.5 Calendarização

Mês	2014					2015					
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Projeto de Estágio											
Acompanhamento da equipa											
Elaboração dos critérios a analisar											
Estágio (Época 2014/15)											
Filmagem de 5 jogos											
Análise dos jogos e definição do programa contínuo de treino											
Aplicação Programa Continuo Treino											
Filmagem de 5 jogos											
Elaboração do Relatório de Estágio											
Ajustes Finais											

6. Processo de avaliação e controlo

6.1 Processo de avaliação e cumprimento de objetivos

Os objetivos relacionados com as necessidades detetadas nas situações fixas de jogo, especificamente nos Cantos Defensivos e posterior aplicação do programa contínuo de treino para a melhoria dessas mesmas necessidades, serão avaliados comparando os resultados obtidos nas situações reais de jogo. Mais concretamente, da análise dos 5 jogos iniciais com os adversários (Albergaria, Vilaverdense FC, GDC A-dos-Francos, Cesarense e Boavista FC) e

subsequente deteção e reajuste das necessidades para a melhoria do exercício de treino (Cantos Defensivos) durante os microciclos, comparando os resultados, *à posteriori*, dos 5 jogos efetuados, contra os mesmos adversários na 2ª volta do campeonato.

Por outro lado, a avaliação dos objetivos relacionados com a caracterização do exercício de treino concretiza-se através da elaboração de uma descrição dos exercícios utilizados no período de treino competitivo e no seu resultado, comparados com a bibliografia existente.

6.2 Processo de avaliação do programa

Intervenção junto da equipa

Realizar relatórios das sessões de treino, e dos jogos o qual abordará, o desempenho das atletas, e treinador principal, indicando, se necessário estratégias para os problemas identificados.

Análise do Jogo

Produzir relatório de jogo, cuja análise será centralizada nos aspetos particulares dos Cantos Defensivos dos 10 jogos observados, através da sua análise direta e indireta. Após a aplicação do programa de treino para aquisição e/ou melhoria das funções e competências das jogadoras no Canto Defensivo verificar se os exercícios de treino aplicados produziram o efeito necessário para a melhoria das necessidades verificadas.

Tratamento estatístico dos dados

Recurso ao programa SPSS 17.0:

- ⊕ Análise Quantitativa: Medidas de tendência central (média) e dispersão (desviopadrão);
- ⊕ Análise Qualitativa: frequências e percentagens.

6.3 Formas de avaliação intermédia do estágio

Os relatórios das sessões de treino e dos jogos estarão sempre atualizadas para facilitar e permitir uma avaliação intermédia e uma melhor organização de todo o processo de estágio.

7. Referências bibliográficas

- ⊕ Bessa, P. (2010) *Posicionamento defensivo em lances de bola parada no futebol de alto rendimento. Análise comparativa entre defesa à zona e a defesa individual*. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- ⊕ Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH.
- ⊕ Castelo, J. (Ed.). (1994). *Futebol - Modelo técnico-tático*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- ⊕ Faria, F. (2009) *Exercício de Treino para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos. Caracterização dos exercícios de treino*. Projeto de Estágio para o Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- ⊕ Garcia, D. (2013), *A eficácia do método defensivo nos Lances de Bola Parada no Futebol*, Estudo de Investigação para o Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa
- ⊕ Garganta, J (1998) Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos, O ensino dos jogos desportivos, CEJD, FCDEF-UP).
- ⊕ Mendes, A. (2009) *Perfil do Treinador de Futebol de Formação – Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*, Porto, FDUP.
- ⊕ Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o pós-futebol do pré-futebol – um fator condicionante do alto rendimento desportivo*. Monografia, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- ⊕ Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. FPF.
- ⊕ Rocha, T (2009) *A importância das Situações de Bola Parada na Finalização com êxito no Futebol*, Porto, FDUP.
- ⊕ Vasconcelos, A (2002) *O Planeamento do Treino Desportivo*, Editorial Caminho, Lisboa.



8. Anexos

Anexo 1 – Programa de Jogos (1ª Volta e 2ª Volta).



PROGRAMA DE JOGOS
CAMPEONATO NACIONAL DE FUTEBOL DE 11 FEMININO - 2014 / 15
1ª FASE

Jornada: 1 - 21/09/2014

Jornada: 10 - 22/11/2014

JOGO	DATA - HORA	CLUBES		DATA - HORA	JOGO
112.10.001	21/09/2014 -	5452 - VALADARES GAIA FC	0328 - CF BENFICA	22/11/2014 -	112.10.046
112.10.002	21/09/2014 -	0224 - CA OURIENSE / WORKFO	3074 - CLUBE ALBERGARIA MAZE	22/11/2014 -	112.10.047
112.10.003	21/09/2014 -	0823 - LEIXÕES SC	1207 - VILAVERDENSE FC	22/11/2014 -	112.10.048
112.10.004	21/09/2014 -	0166 - BOAVISTA FC	2183 - GD A-DOS-FRANCOS	22/11/2014 -	112.10.049
112.10.005	21/09/2014 -	4710 - F D LAURA S MOIM SERRA	0485 - FC CESARENSE	22/11/2014 -	112.10.050

Jornada: 2 - 28/09/2014

Jornada: 11 - 30/11/2014

JOGO	DATA - HORA	CLUBES		DATA - HORA	JOGO
112.10.006	28/09/2014 -	0328 - CF BENFICA	4710 - F D LAURA S MOIM SERRA	30/11/2014 -	112.10.051
112.10.007	28/09/2014 -	3074 - CLUBE ALBERGARIA MAZE	5452 - VALADARES GAIA FC	30/11/2014 -	112.10.052
112.10.008	28/09/2014 -	1207 - VILAVERDENSE FC	0224 - CA OURIENSE / WORKFO	30/11/2014 -	112.10.053
112.10.009	28/09/2014 -	2183 - GD A-DOS-FRANCOS	0823 - LEIXÕES SC	30/11/2014 -	112.10.054
112.10.010	28/09/2014 -	0485 - FC CESARENSE	0166 - BOAVISTA FC	30/11/2014 -	112.10.055

Jornada: 3 - 05/10/2014

Jornada: 12 - 07/12/2014

JOGO	DATA - HORA	CLUBES		DATA - HORA	JOGO
112.10.011	05/10/2014 -	0328 - CF BENFICA	3074 - CLUBE ALBERGARIA MAZE	07/12/2014 -	112.10.056
112.10.012	05/10/2014 -	5452 - VALADARES GAIA FC	1207 - VILAVERDENSE FC	07/12/2014 -	112.10.057
112.10.013	05/10/2014 -	0224 - CA OURIENSE / WORKFO	2183 - GD A-DOS-FRANCOS	07/12/2014 -	112.10.058
112.10.014	05/10/2014 -	0823 - LEIXÕES SC	0485 - FC CESARENSE	07/12/2014 -	112.10.059
112.10.015	05/10/2014 -	4710 - F D LAURA S MOIM SERRA	0166 - BOAVISTA FC	07/12/2014 -	112.10.060

Jornada: 4 - 12/10/2014

Jornada: 13 - 14/12/2014

JOGO	DATA - HORA	CLUBES		DATA - HORA	JOGO
112.10.016	12/10/2014 -	3074 - CLUBE ALBERGARIA MAZE	4710 - F D LAURA S MOIM SERRA	14/12/2014 -	112.10.061
112.10.017	12/10/2014 -	1207 - VILAVERDENSE FC	0328 - CF BENFICA	14/12/2014 -	112.10.062
112.10.018	12/10/2014 -	2183 - GD A-DOS-FRANCOS	5452 - VALADARES GAIA FC	14/12/2014 -	112.10.063
112.10.019	12/10/2014 -	0485 - FC CESARENSE	0224 - CA OURIENSE / WORKFO	14/12/2014 -	112.10.064
112.10.020	12/10/2014 -	0166 - BOAVISTA FC	0823 - LEIXÕES SC	14/12/2014 -	112.10.065

Jornada: 5 - 19/10/2014

Jornada: 14 - 21/12/2014

JOGO	DATA - HORA	CLUBES		DATA - HORA	JOGO
112.10.021	19/10/2014 -	3074 - CLUBE ALBERGARIA MAZE	1207 - VILAVERDENSE FC	21/12/2014 -	112.10.066
112.10.022	19/10/2014 -	0328 - CF BENFICA	2183 - GD A-DOS-FRANCOS	21/12/2014 -	112.10.067
112.10.023	19/10/2014 -	5452 - VALADARES GAIA FC	0485 - FC CESARENSE	21/12/2014 -	112.10.068
112.10.024	19/10/2014 -	0224 - CA OURIENSE / WORKFO	0166 - BOAVISTA FC	21/12/2014 -	112.10.069
112.10.025	19/10/2014 -	4710 - F D LAURA S MOIM SERRA	0823 - LEIXÕES SC	21/12/2014 -	112.10.070



PROGRAMA DE JOGOS
CAMPEONATO NACIONAL DE FUTEBOL DE 11 FEMININO - 2014 / 15
1ª FASE

Jornada: 6 - 26/10/2014

Jornada: 15 - 04/01/2015

JOGO	DATA - HORA	CLUBES		DATA - HORA	JOGO
112.10.026	26/10/2014 -	1207 - VILAVERDENSE FC	4710 - F D LAURA S MOIM SERRA	04/01/2015 -	112.10.071
112.10.027	26/10/2014 -	2183 - GD A-DOS-FRANCOS	3074 - CLUBE ALBERGARIA MAZE	04/01/2015 -	112.10.072
112.10.028	26/10/2014 -	0485 - FC CESARENSE	0328 - CF BENFICA	04/01/2015 -	112.10.073
112.10.029	26/10/2014 -	0166 - BOAVISTA FC	5452 - VALADARES GAIA FC	04/01/2015 -	112.10.074
112.10.030	26/10/2014 -	0823 - LEIXÕES SC	0224 - CA OURIENSE / WORKFO	04/01/2015 -	112.10.075

Jornada: 7 - 02/11/2014

Jornada: 16 - 11/01/2015

JOGO	DATA - HORA	CLUBES		DATA - HORA	JOGO
112.10.031	02/11/2014 -	1207 - VILAVERDENSE FC	2183 - GD A-DOS-FRANCOS	11/01/2015 -	112.10.076
112.10.032	02/11/2014 -	3074 - CLUBE ALBERGARIA MAZE	0485 - FC CESARENSE	11/01/2015 -	112.10.077
112.10.033	02/11/2014 -	0328 - CF BENFICA	0166 - BOAVISTA FC	11/01/2015 -	112.10.078
112.10.034	02/11/2014 -	5452 - VALADARES GAIA FC	0823 - LEIXÕES SC	11/01/2015 -	112.10.079
112.10.035	02/11/2014 -	4710 - F D LAURA S MOIM SERRA	0224 - CA OURIENSE / WORKFO	11/01/2015 -	112.10.080

Jornada: 8 - 09/11/2014

Jornada: 17 - 18/01/2015

JOGO	DATA - HORA	CLUBES		DATA - HORA	JOGO
112.10.036	09/11/2014 -	4710 - F D LAURA S MOIM SERRA	2183 - GD A-DOS-FRANCOS	18/01/2015 -	112.10.081
112.10.037	09/11/2014 -	0485 - FC CESARENSE	1207 - VILAVERDENSE FC	18/01/2015 -	112.10.082
112.10.038	09/11/2014 -	0166 - BOAVISTA FC	3074 - CLUBE ALBERGARIA MAZE	18/01/2015 -	112.10.083
112.10.039	09/11/2014 -	0823 - LEIXÕES SC	0328 - CF BENFICA	18/01/2015 -	112.10.084
112.10.040	09/11/2014 -	0224 - CA OURIENSE / WORKFO	5452 - VALADARES GAIA FC	18/01/2015 -	112.10.085

Jornada: 9 - 16/11/2014

Jornada: 18 - 01/02/2015

JOGO	DATA - HORA	CLUBES		DATA - HORA	JOGO
112.10.041	16/11/2014 -	2183 - GD A-DOS-FRANCOS	0485 - FC CESARENSE	01/02/2015 -	112.10.086
112.10.042	16/11/2014 -	1207 - VILAVERDENSE FC	0166 - BOAVISTA FC	01/02/2015 -	112.10.087
112.10.043	16/11/2014 -	3074 - CLUBE ALBERGARIA MAZE	0823 - LEIXÕES SC	01/02/2015 -	112.10.088
112.10.044	16/11/2014 -	0328 - CF BENFICA	0224 - CA OURIENSE / WORKFO	01/02/2015 -	112.10.089
112.10.045	16/11/2014 -	5452 - VALADARES GAIA FC	4710 - F D LAURA S MOIM SERRA	01/02/2015 -	112.10.090

Anexo 2 – Imagens do material disponível.



Equipamentos



Loja do CAO



Bancadas



Entrada para as bancadas



Sala do Material



Carrinho do Material



Departamento Médico



Sala de Refeições



Estacionamento



Carrinhas do clube




Relvado do Campo da Caridade (Lado Sul)



Relvado do Campo da Caridade (Lado Norte)

Anexo 4 – Ficha de resultados do campeonato (1ª e 2ª volta).



1ª Divisão Campeonato Nacional Seniores Fem. 14/15 Calendário-1ª Fase

1ª Jornada – 21/9		RESULTADO
Valadares Gaia	Fut. Benfica	-
Fundação Laura Santos	Cesarense	-
Boavista	A-dos-Francos	-
Atl. Ourense	Clube de Albergaria	-
Leixões	Vilaverdense FC	-

2ª Jornada – 28/9		RESULTADO
Cesarense	Boavista	-
A-dos-Francos	Leixões	-
Fut. Benfica	Fundação Laura Santos	-
Vilaverdense FC	Atl. Ourense	-
Clube de Albergaria	Valadares Gaia	-

3ª Jornada – 05/10		RESULTADO
Fundação Laura Santos	Boavista	-
Leixões	Cesarense	-
Fut. Benfica	Clube de Albergaria	-
Atl. Ourense	A-dos-Francos	-
Valadares Gaia	Vilaverdense FC	-

4ª Jornada – 12/10		RESULTADO
Cesarense	Atl. Ourense	-
Boavista	Leixões	-
A-dos-Francos	Valadares Gaia	-
Vilaverdense FC	Fut. Benfica	-
Clube de Albergaria	Fundação Laura Santos	-

5ª Jornada – 19/10		RESULTADO
Fundação Laura Santos	Leixões	-
Atl. Ourense	Boavista	-
Clube de Albergaria	Vilaverdense FC	-
Valadares Gaia	Cesarense	-
Fut. Benfica	A-dos-Francos	-

6ª Jornada – 26/10		RESULTADO
Boavista	Valadares Gaia	-
Leixões	Atl. Ourense	-
Cesarense	Fut. Benfica	-
A-dos-Francos	Clube de Albergaria	-
Vilaverdense FC	Fundação Laura Santos	-

7ª Jornada – 02/11		RESULTADO
Valadares Gaia	Leixões	-
Fundação Laura Santos	Atl. Ourense	-
Fut. Benfica	Boavista	-
Clube de Albergaria	Cesarense	-
Vilaverdense FC	A-dos-Francos	-

8ª Jornada – 09/11		RESULTADO
Leixões	Fut. Benfica	-
Atl. Ourense	Valadares Gaia	-
Boavista	Clube de Albergaria	-
Cesarense	Vilaverdense FC	-
Fundação Laura Santos	A-dos-Francos	-

9ª Jornada – 16/11		RESULTADO
Atl. Ourense	Fut. Benfica	-
Clube de Albergaria	Leixões	-
Valadares Gaia	Fundação Laura Santos	-
Vilaverdense FC	Boavista	-
A-dos-Francos	Cesarense	-

10ª Jornada – 22/11		RESULTADO
Cesarense	Fundação Laura Santos	-
A-dos-Francos	Boavista	-
Vilaverdense FC	Leixões	-
Fut. Benfica	Valadares Gaia	-
Clube de Albergaria	Atl. Ourense	-

11ª Jornada – 30/11		RESULTADO
Leixões	A-dos-Francos	-
Atl. Ourense	Vilaverdense FC	-
Boavista	Cesarense	-
Valadares Gaia	Clube de Albergaria	-
Fundação Laura Santos	Fut. Benfica	-

12ª Jornada – 07/12		RESULTADO
Cesarense	Leixões	-
A-dos-Francos	Atl. Ourense	-
Boavista	Fundação Laura Santos	-
Vilaverdense FC	Valadares Gaia	-
Clube de Albergaria	Fut. Benfica	-

13ª Jornada – 14/12		RESULTADO
Atl. Ourense	Cesarense	-
Leixões	Boavista	-
Valadares Gaia	A-dos-Francos	-
Fut. Benfica	Vilaverdense FC	-
Fundação Laura Santos	Clube de Albergaria	-

14ª Jornada – 21/12		RESULTADO
Boavista	Atl. Ourense	-
Leixões	Fundação Laura Santos	-
A-dos-Francos	Fut. Benfica	-
Cesarense	Valadares Gaia	-
Vilaverdense FC	Clube de Albergaria	-

15ª Jornada – 04/01		RESULTADO
Atl. Ourense	Leixões	-
Valadares Gaia	Boavista	-
Fut. Benfica	Cesarense	-
Fundação Laura Santos	Vilaverdense FC	-
Clube de Albergaria	A-dos-Francos	-

16ª Jornada – 11/01		RESULTADO
Boavista	Fut. Benfica	-
Atl. Ourense	Fundação Laura Santos	-
Leixões	Valadares Gaia	-
Cesarense	Clube de Albergaria	-
A-dos-Francos	Vilaverdense FC	-

17ª Jornada – 18/01		RESULTADO
Clube de Albergaria	Boavista	-
Valadares Gaia	Atl. Ourense	-
Fut. Benfica	Leixões	-
Vilaverdense FC	Cesarense	-
A-dos-Francos	Fundação Laura Santos	-

18ª Jornada – 01/02		RESULTADO
Atl. Ourense	Fut. Benfica	-
Fundação Laura Santos	Valadares Gaia	-
Boavista	Vilaverdense FC	-
Cesarense	A-dos-Francos	-
Leixões	Clube de Albergaria	-

Jornadas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Pontos									
Classific.									
Jornadas	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Pontos									
Classific.									

