



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**Escola Superior  
de Desporto e Lazer**

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

### **OPERACIONALIZAÇÃO DE UM MODELO DE JOGO**

**Curso de Mestrado em Treino Desportivo**

Alexandre José Cordeiro Sá Cachada

Orientador: Professor Doutor António Barbosa

Coorientador: Mestre João Carlos Costa

Melgaço, Julho de 2021



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Escola Superior  
de Desporto e Lazer

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

### **OPERACIONALIZAÇÃO DE UM MODELO DE JOGO**

**Curso de Mestrado em Treino Desportivo**

Alexandre José Cordeiro Sá Cachada

Orientador: Professor Doutor António Barbosa

Coorientador: Mestre João Carlos Costa

Melgaço, Julho de 2021

Sá Cachada, Alexandre José Cordeiro

Relatório de Estágio; Orientador Professor Doutor António Barbosa, Orientador Professor Doutor João Carlos Costa – Relatório final de estágio de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: Exercício, Modelo de jogo, Futebol



# AGRADECIMENTOS

A todos os Professores desde o ensino primário até este ciclo de ensino por toda a ajuda e conhecimentos transmitidos que levarei para a vida.

Ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo, nomeadamente, à Escola Superior de Desporto e Lazer por proporcionar a oportunidade aos seus alunos de aumentarem o seu conhecimento específico acerca do treino desportivo.

Ao Centro Desportivo e Cultural de Viatodos que me permitiu estagiar para que conseguisse atingir os meus objetivos académicos.

A toda a equipa técnica do Centro Desportivo e Cultural de Viatodos, António Nunes, Rogério Pinto, João Mira e Luís Ferreira por me terem recebido de braços abertos sem me conhecerem e por toda a partilha de informação que ajudará bastante em projectos futuros.

Aos atletas pela paixão e empenho que demonstraram ao longo desta atípica época desportiva.

A todos os treinadores com quem já trabalhei e que me ajudaram ser melhor profissional.

Aos meus colegas de curso deste ciclo de ensino pela enorme entreaajuda que demonstraram e pela partilha de conhecimento.

A todos os meus amigos que acreditam em mim e que me apoiaram nesta longa caminhada.

Aos meus Pais e Irmão que, apesar de tudo, apoiaram-me sempre para que tenha uma educação académica superior.

A ti, Marta, por estares sempre ao meu lado nos bons e maus momentos.

Muito obrigado a todos!



# RESUMO

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, sendo o estágio desenvolvido na equipa sénior do Centro Desportivo e Cultural de Viatodos.

O desenvolvimento deste trabalho teve como objetivo principal a concretização de um modelo de jogo específico numa equipa masculina sénior de futebol, discriminando os métodos de treino utilizados durante os macro e/ou microciclos de treino. Neste sentido, para além do desenvolvimento dos métodos de treino apresenta-se o modelo de jogo propriamente dito, devidamente dividido pelos momentos de jogo que definem o jogo de futebol.

Na análise dos métodos de treino constatou-se que os exercícios mais utilizados durante a época desportiva foram os de Métodos Específicos de Preparação.

Em suma, com este estágio e com a elaboração deste relatório estou cada vez mais preparado para elaborar e operacionalizar um modelo de jogo.

Palavras-chave: Exercício, Modelo de Jogo, Métodos de Treino, Futebol





# ABSTRACT

This internship report was elaborated as part of the Master's degree in Sports Training, having been developed with the A team of Centro Desportivo e Cultural de Viatodos.

The main goal in the development of this work was the completion of a specific style of play in a male senior football team, specifying training methods used during training macro and/or microcycles. As such, the game model is presented, properly divided by the game moments that define a football match, in addition to the development of training methods.

Through the analysis of training methods, it was found the most used exercises during the sports season were those of Specific Preparation Methods.

In conclusion, with this internship, as well as the development of this report, I am increasingly prepared to develop and operationalise a style of play.

Key-words: Exercise, Style of Play, Training Methods, Football



# LISTA DE ABREVIATURAS

ADVS - Adversário

CDCV – Clube Desportivo e Cultural de Viatodos

DC – Defesa central

DD – Defesa direito

DE – Defesa esquerdo

DL – Defesa lateral

EXD – Extremo direito

EXE – Extremo esquerdo

EXT - Extremo

J1/J2/J3/J4 – Jogador 1,2,3 e 4

MDF – Médio defensivo

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MI – Médio interior

MID – Médio interior direito

MIE – Médio interior esquerdo

MPG – Métodos de Preparação Geral

PL – Ponta de lança

T - Treinador

# ÍNDICE

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	V
<b>RESUMO</b> .....	VII
<b>ABSTRACT</b> .....	IX
<b>LISTA DE ABREVIATURAS</b> .....	XI
<b>ÍNDICE DE FIGURAS/TABELAS</b> .....	XV
<b>CAPITULO I</b> .....	1
<b>I. INTRODUÇÃO</b> .....	3
<b>II. REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	5
<b>1. METODOLOGIA DO TREINO DE FUTEBOL</b> .....	5
<b>1.1 PRINCÍPIOS BIOLÓGICOS DO TREINO</b> .....	5
1.1.1 PRINCÍPIO DA SOBRECARGA .....	5
1.1.2 PRINCÍPIO DA ESPECIFICIDADE.....	5
1.1.3 PRINCÍPIO DA REVERSIBILIDADE.....	5
1.1.4 PRINCÍPIO DA HETEROCRONIA.....	6
<b>1.2 CARGAS DE TREINO</b> .....	6
1.2.1 COMPONENTES DA CARGA DE TREINO .....	6
<b>1.3 PERIODIZAÇÃO E PERIODIZAÇÃO TÁCTICA</b> .....	7
<b>2. TÉCNICO-TÁCTICA</b> .....	14
<b>2.1 MODELO E MOMENTOS DE JOGO</b> .....	15
<b>2.2 PRINCÍPIOS DE JOGO</b> .....	19
<b>3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL</b> .....	21
<b>3.1 FORÇA</b> .....	21
<b>3.2 RESISTÊNCIA</b> .....	22
<b>3.3 VELOCIDADE</b> .....	23
<b>3.4 AGILIDADE</b> .....	24
<b>3.5 CAPACIDADES COORDENATIVAS</b> .....	25
<b>4. MONITORIZAÇÃO DA CARGA NOS JOGOS REDUZIDOS</b> .....	26
<b>5. DETECÇÃO DE TALENTOS</b> .....	29
<b>6. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL</b> .....	31
<b>6.1 EMOÇÕES</b> .....	32
<b>6.2 LIDERANÇA</b> .....	32
<b>CAPITULO II</b> .....	35
<b>III. ESTÁGIO</b> .....	37
<b>1. EXPECTATIVAS E OBJECTIVOS DO ESTÁGIO</b> .....	37
<b>1.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO CLUBE</b> .....	37

1.2.	<b>CONSTITUIÇÃO DO PLANTEL</b> .....	38
1.3.	<b>EQUIPA TÉCNICA E RECURSOS HUMANOS</b> .....	41
1.4.	<b>CONTEXTO COMPETITIVO</b> .....	42
1.5.	<b>OBJECTIVOS COMPETITIVOS</b> .....	43
1.7.	<b>RECURSOS FINANCEIROS</b> .....	44
1.8.	<b>RECURSOS MATERIAIS NO TREINO</b> .....	44
2.	<b>PLANEAMENTO DAS ACTIVIDADES DE ESTÁGIO E PROGRAMAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO</b> .....	44
2.1.	<b>MACROCICLO</b> .....	44
2.2.	<b>MICROCICLO</b> .....	47
3.	<b>MODELO DE JOGO DO C.D.C. VIATODOS</b> .....	50
3.1.	<b>SISTEMA TÁCTICO</b> .....	50
3.2.	<b>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</b> .....	50
3.2.1.	1º FASE DE CONSTRUÇÃO .....	53
3.2.2.	2º FASE DE CONSTRUÇÃO - CRIAÇÃO.....	54
3.2.3.	3º FASE – FINALIZAÇÃO.....	55
3.3.	<b>ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</b> .....	55
3.3.1.	1º FASE CONDICIONAR - CONSTRUÇÃO DE JOGO DO ADVS.....	57
3.3.2.	2º FASE – EVITAR CRIAÇÃO DE SITUAÇÕES DE FINALIZAÇÃO.....	58
3.3.3.	3º FASE – IMPEDIR FINALIZAÇÃO .....	59
3.4.	<b>TRANSIÇÃO OFENSIVA</b> .....	60
3.4.1.	TRANSIÇÃO OFENSIVA – 1º TERÇO DO CAMPO .....	61
3.4.2.	TRANSIÇÃO OFENSIVA – 2º TERÇO DO CAMPO .....	62
3.4.3.	TRANSIÇÃO OFENSIVA – 3º TERÇO DO CAMPO .....	63
3.5.	<b>TRANSIÇÃO DEFENSIVA</b> .....	64
3.6.	<b>ESQUEMAS TÁCTICOS</b> .....	66
3.6.1.	CANTOS OFENSIVOS.....	66
3.6.2.	CANTOS DEFENSIVOS.....	69
3.6.3.	LIVRES OFENSIVOS .....	70
3.6.4.	LIVRES DEFENSIVOS.....	72
3.6.5.	LANÇAMENTOS LATERAIS .....	74
5.	<b>RELATÓRIO DE ACTIVIDADES DE ESTÁGIO</b> .....	77
5.1.	<b>ANÁLISE GLOBAL DOS MÉTODOS DE TREINO</b> .....	77
5.2.	<b>DIMENSÕES TAXIONÓMICAS</b> .....	77
5.2.1.	DIMENSÃO HORIZONTAL.....	78
5.2.2.	DIMENSÃO VERTICAL .....	80
6.	<b>MÉTODOS DE TREINO</b> .....	82
6.1.	<b>MÉTODOS ESPECIFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL</b> .....	82
6.1.1.	MÉTODOS DE APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO .....	82

6.1.2.	MÉTODOS DE MANUTENÇÃO DE POSSE DE BOLA.....	85
6.1.3.	MÉTODOS DE CIRCUITOS DE TREINO .....	93
6.1.4.	MÉTODOS DE TREINO LÚDICOS.....	96
<b>6.2.</b>	<b>MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO .....</b>	<b>98</b>
6.2.1.	MÉTODOS DE TREINO DE FINALIZAÇÃO.....	98
6.2.2.	MÉTODOS DE TREINO PADRONIZADOS.....	103
6.2.3.	MÉTODOS DE TREINO SECTORIAIS .....	108
6.2.4.	MÉTODOS DE TREINO DE ESQUEMAS TÁCTICOS.....	111
6.2.5.	MÉTODOS DE TREINO COMPETITIVOS .....	114
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>		<b>120</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS/TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Plantel do C.D.C. Viatodos .....	38
<b>Tabela 2</b> - Equipa Técnica e Recursos Humanos do C.D.C. Viatodos .....	41
<b>Tabela 3</b> - Tabela competitiva da Divisão de Honra da A.F. Braga .....	42
<b>Tabela 4</b> - Constituição da série competitiva .....	43
<b>Tabela 5</b> - Exemplo de microciclo semanal.....	49
<b>Tabela 6</b> - Dimensão Horizontal dos Métodos de Treino .....	79
<b>Tabela 7</b> - Dimensão Vertical dos Métodos de Treino .....	81
<b>Figura 1</b> - Emblema do C.D.C. Viatodos .....	1
<b>Figura 2</b> - Macrociclo anual da época 2020/2021 do C.D.C. Viatodos .....	46
<b>Figura 3</b> - - Microciclo padrão das capacidades físicas. ....	47
<b>Figura 4</b> - Sistema base do CDCV .....	50
<b>Figura 5</b> - 1º fase de construção.....	53
<b>Figura 6</b> - 2º fase de construção.....	54
<b>Figura 7</b> - Fase de finalização .....	55
<b>Figura 8</b> - Sistema defensivo base do CDCV .....	57
<b>Figura 9</b> - 1º fase defensiva .....	58
<b>Figura 10</b> - 2º fase defensiva.....	59
<b>Figura 11</b> - 2º fase defensiva .....	59
<b>Figura 12</b> - 3º fase defensiva.....	60
<b>Figura 13</b> - Transição ofensiva a partir do 1º terço do campo .....	61
<b>Figura 14</b> - Transição ofensiva a partir do 1º terço do campo (2).....	62
<b>Figura 15</b> - Transição ofensiva a partir do 2º terço do campo .....	62
<b>Figura 16</b> - Transição ofensiva a partir do 2º terço do campo (2).....	63
<b>Figura 17</b> - Transição ofensiva a partir do 3º terço do campo .....	63
<b>Figura 18</b> - Transição ofensiva a partir do 3º terço do campo (2).....	64
<b>Figura 19</b> - Transição defensiva 1º terço do campo .....	65
<b>Figura 20</b> - Transição defensiva 2º e 3º terços do campo .....	66
<b>Figura 21</b> – Esquema táctico do canto nº1 .....	67
<b>Figura 22</b> - Esquema táctico do canto nº2.....	68
<b>Figura 23</b> - Esquema táctico do canto nº3.....	68
<b>Figura 24</b> - Esquema táctico dos cantos defensivos .....	70
<b>Figura 25</b> - Esquema táctico do livre ofensivo nº1.....	71
<b>Figura 26</b> - Esquema táctico do livre ofensivo nº2.....	71
<b>Figura 27</b> - Esquema táctico do livre ofensivo nº3.....	72
<b>Figura 28</b> - Esquema táctico do livre defensivo nº1 .....	72
<b>Figura 29</b> - Esquema táctico do livre defensivo nº2.....	73
<b>Figura 30</b> - Esquema táctico do livre defensivo nº3.....	73
<b>Figura 31</b> - Esquema táctico do lançamento lateral ofensivo nº1 .....	74
<b>Figura 32</b> - Esquema táctico do lançamento lateral ofensivo nº2 .....	75
<b>Figura 33</b> - Esquema táctico do lançamento lateral ofensivo nº 3 .....	75
<b>Figura 34</b> - Esquema táctico do lançamento lateral ofensivo nº 4 .....	76
<b>Figura 35</b> - Esquema táctico do lançamento lateral defensivo .....	76
<b>Figura 36</b> - Esquematização do exercício nº1 (aperfeiçoamento técnico) .....	82
<b>Figura 37</b> - Esquematização do exercício nº2 (aperfeiçoamento técnico) .....	83

<b>Figura 38</b> - Esquematização do exercício nº3 (aperfeiçoamento técnico) .....	84
<b>Figura 39</b> - Esquematização do exercício nº4 (manut. da posse de bola) .....	85
<b>Figura 40</b> - Esquematização do exercício nº6 (manut. da posse de bola) .....	86
<b>Figura 41</b> - Esquematização do exercício nº5 (manut. da posse de bola) .....	87
<b>Figura 42</b> - Esquematização do exercício nº7 (manut. da posse de bola) .....	88
<b>Figura 43</b> - Esquematização do exercício nº8 (manut. da posse de bola) .....	89
<b>Figura 44</b> - Esquematização do exercício nº9 (manut. da posse de bola) .....	90
<b>Figura 45</b> - Esquematização do exercício nº10 (manut. da posse de bola) .....	91
<b>Figura 46</b> - Esquematização do exercício nº11 (manut. da posse de bola) .....	92
<b>Figura 47</b> - Esquematização do exercício nº12 (circuitos de treino) .....	93
<b>Figura 48</b> - Esquematização do exercício nº13 (circuitos de treino) .....	94
<b>Figura 49</b> - Esquematização do exercício nº14 (circuitos de treino) .....	95
<b>Figura 50</b> - Esquematização do exercício nº15 (lúdicos) .....	96
<b>Figura 51</b> - Esquematização do exercício nº16 (lúdicos) .....	96
<b>Figura 52</b> - Esquematização do exercício nº17 (lúdicos) .....	97
<b>Figura 53</b> - Esquematização do exercício nº17 (lúdicos) .....	97
<b>Figura 54</b> - Esquematização do exercício nº18 (finalização) .....	98
<b>Figura 55</b> - Esquematização do exercício nº19 (finalização) .....	99
<b>Figura 56</b> - Esquematização do exercício nº20 (finalização) .....	100
<b>Figura 57</b> - Esquematização do exercício nº21 (finalização) .....	101
<b>Figura 58</b> - Esquematização do exercício nº22 (finalização) .....	102
<b>Figura 59</b> - Esquematização do exercício nº23 (padronizados) .....	103
<b>Figura 60</b> - Esquematização da variante do exercício nº23 (padronizados) ..	103
<b>Figura 61</b> - Esquematização da variante do exercício nº24 (padronizados) ..	104
<b>Figura 62</b> - Esquematização do exercício nº24 (padronizados) .....	104
<b>Figura 63</b> - Esquematização da variante do exercício nº25 (padronizados) ..	105
<b>Figura 64</b> - Esquematização do exercício nº25 (padronizados) .....	105
<b>Figura 65</b> - Esquematização do exercício nº26 (padronizados) .....	106
<b>Figura 66</b> - Esquematização do exercício nº27 (padronizados) .....	107
<b>Figura 67</b> - Esquematização do exercício nº 28 (sectoriais) .....	108
<b>Figura 68</b> - Esquematização do exercício nº 29 (sectoriais) .....	109
<b>Figura 69</b> - Esquematização do exercício nº 30 (sectoriais) .....	110
<b>Figura 70</b> - Esquematização do exercício nº 31 (esquemas tácticos) .....	111
<b>Figura 71</b> - Esquematização do exercício nº 32 (esquemas tácticos) .....	112
<b>Figura 72</b> - Esquematização do exercício nº 33 (esquemas tácticos) .....	113
<b>Figura 73</b> - Esquematização do exercício nº 34 (competitivos) .....	114
<b>Figura 74</b> - Esquematização do exercício nº 35 (metaespecializados) .....	115
<b>Figura 75</b> - Esquematização do exercício nº 36 (metaespecializados) .....	116
<b>Figura 76</b> - Esquematização do exercício nº 37 (metaespecializados) .....	117





# **CAPITULO I**



## I. INTRODUÇÃO

O futebol é uma modalidade que está enquadrada nos designados jogos desportivos coletivos em que o grande determinante do sucesso está no objetivo do mesmo: marcar golos (Garganta, 1997; Jones et al., 2004). As estratégias e as táticas são dos fatores mais importantes que influenciam o resultado final (Yiannakos & Armatas, 2006).

Esta modalidade é muito complexa porque o terreno de jogo é consideravelmente grande, a bola é controlada com pés e cabeça e podem haver interações e dinâmicas constantes entre membros de duas equipas em que quase todos os jogadores tem um papel diferente durante o jogo (Aguiar et al., 2012; Lames & McGarry, 2007). Estas interações mudam continuamente ao longo do jogo e quando uma ação executada por uma equipa é bem-sucedida a mesma tentará repeti-la e, por outro lado, o adversário vai modificar os seus comportamentos táticos para prevenir que isso aconteça de novo (C. Casal et al., 2016).

O futebol é um desporto coletivo, de elevada imprevisibilidade, no qual a natureza e diversidade dos fatores que concorrem para o rendimento desta modalidade deixam perceber uma estrutura de grande complexidade, devido à extensão das relações de envolvimento dos jogadores (Worthington, 1974, cit. em Barbosa, 2019;), ao facto das ações de jogo não corresponderem a uma sequência previsível de codificações (revelando um elevado grau de indeterminismo) (Dufour, 1993; Garganta, 1997, cit. em Barbosa, 2019) e à presença de sistemas sujeitos a rápidas alterações com componentes numerosas e variadas (Schubert, 1990, cit. em Barbosa, 2019).

O comportamento coletivo expressa-se assim pela harmonização das interações dos jogadores que fazem parte de uma equipa e que se assenta, por um lado, num conhecimento tático coincidente e, por outro lado, em opções divergentes que podem desviar-se do rumo previamente definido (Duarte et al., 2012). Assim, torna-se importante conhecer o modo como os jogadores gerem o seu comportamento em função das alterações sucessivas que emergem do em jogo em função do contexto e/ou situação de jogo (Pratas, 2012).

O treino destes comportamentos implica a planificação de um caminho (Barbosa, 2019). O processo de treino/ensino, com o propósito de ser eficaz,

deve estar centrado em linhas gerais de ação, ou seja, ensinar aquilo que é mais importante em cada momento de jogo, eliminando o acessório, o ruído (Barbosa, 2019). Durante o treino procura-se definir uma ideia de jogo que seja clara, e possível de ser atingida para todos os intervenientes, produzindo adaptações específicas conducentes a uma maior eficácia de processos nos vários momentos do jogo (Barbosa, 2019).

A construção de um treino de futebol e a escolha de exercícios adequados, articulados e enraizados nas ideias de jogo da equipa aumenta a riqueza do próprio treino (Barbosa, 2019).

Relativamente ao estágio, o mesmo recaiu na modalidade de futebol como área interventiva. O meu objetivo enquanto treinador estagiário de grau II foi aprofundar e aplicar os conhecimentos aprendidos durante a licenciatura em Desporto e Lazer, no primeiro ano de mestrado de Treino Desportivo e, também, durante os nove anos de experiência de treino nos mais variados escalões de formação e sénior ao nível da metodologia do treino e da operacionalização do modelo de jogo. O estágio foi feito na equipa sénior do Centro Desportivo e Cultural de Viatodos (CDCV) que competiu na Série A, da Divisão de Honra, da Associação de Futebol de Braga, sendo que as minhas funções foram de treinador-adjunto com a responsabilidade de elaborar e planear os treinos em função do modelo de jogo que o treinador principal queria para a equipa. O presente estágio decorreu desde o dia 7 de Setembro de 2020 até ao final da época desportiva que culminou no dia 14 de Junho de 2021.

Este relatório de estágio está dividido em dois capítulos principais: o capítulo I retrata uma revisão da literatura acerca da modalidade de futebol abordando vários temas, tais como, a metodologia de treino, as capacidades físicas, a técnico-tática, modelo e princípios de jogo e a psicologia aplicada ao desporto. O capítulo II aborda tópicos como a caracterização da equipa do CDCV, o contexto competitivo, o modelo de jogo proposto aos atletas durante a época e a operacionalização do mesmo no contexto de treino.

## **II. REVISÃO DA LITERATURA**

### **1. METODOLOGIA DO TREINO DE FUTEBOL**

A preparação para o desporto de alto rendimento é cada vez mais exigente (Tani, 2001). Tendo-se entendido que o futebol não é uma ciência, muito poderá beneficiar dos seus contributos, nomeadamente ao nível do treino, do jogo e dos processos de organização (Garganta, 1997).

O treino constitui a forma mais importante e influente de preparação dos jogadores para a competição, visando induzir alterações positivas na performance dos mesmos e, conseqüentemente, na equipa (Garganta, 2008). A organização do treino de futebol é um processo metodológico e pedagógico complexo, que visa a obtenção de elevados desempenhos competitivos pelas equipas e jogadores. (Santos et al., 2011).

#### **1.1 PRINCIPIOS BIOLÓGICOS DO TREINO**

##### **1.1.1 PRINCÍPIO DA SOBRECARGA**

Para que se possa produzir uma reação de adaptação, o estímulo deve ser maior e superar um limiar de esforço. Este princípio está na base da Lei de Roux Arndt-Schultz que propõe que cada atleta tem um determinado limiar de esforço e um nível máximo de tolerância (Navarro, 2007)

##### **1.1.2 PRINCÍPIO DA ESPECIFICIDADE**

Os efeitos do treino e/ou exercício são específicos do tipo de estímulo que se use nas tarefas, ou seja, específicos do sistema energético incitado, ou do grupo muscular envolvido e do tipo de movimentos feitos pelo atleta (Navarro, 2007)

##### **1.1.3 PRINCÍPIO DA REVERSIBILIDADE**

Este princípio revela quando o treino é suspenso ou reduzido, os sistemas corporais reajustam-se de acordo com a diminuição do estímulo, o que resulta nas perdas das adaptações cardiovasculares e metabólicas conseguidas (Coyle, 1994).

### **1.1.4 PRINCÍPIO DA HETEROCRONIA**

O efeito retardado do exercício no treino é determinado pela sua intensidade, ou seja, quanto maior for a intensidade de uma tarefa mais rapidamente o seu efeito se faz sentir, mas também mais rapidamente surge a recuperação após a interrupção do mesmo. Por outro lado, quanto menos intenso for o exercício, mais tarde o seu efeito se fará sentir (Castelo et al., 1996)

## **1.2 CARGAS DE TREINO**

A carga de treino no contexto de treino de um atleta pode ser definida como uma variável que é manipulada para obter a resposta de treino desejada (Coutts et al., 2018). A carga é dividida em dois conceitos: carga interna e carga externa. A carga externa, nos desportos coletivos, é considerada como a carga que é exercida num atleta independentemente de quem se submete à sua aplicação (ex.: acelerações ou distância percorrida), enquanto que a carga interna é a resposta que a carga externa exerce no corpo nas suas respostas metabólicas (ex.: frequência cardíaca) (Impellizzeri et al., 2019).

Pode-se determinar a cargas de treino com base nos seguintes fatores (Ravé et al., 2010):

- Neuromuscular (zona em que se acentua a produção de força; regime de contração muscular);
- Metabólico/energético (dinâmica de solicitação; índice e tempo da produção de força);
- Cinemático/cinético (amplitude e direção de movimentos).

### **1.2.1 COMPONENTES DA CARGA DE TREINO**

O planeamento do treino obedece a fundamentos como a frequência, intensidade, tempo e tipo (FITT) (Wilmore et al., 1995);

- Frequência: número de repetições;
- Intensidade: alta ou baixa dependendo da recuperação (completa ou incompleta) entre séries de exercícios;
- Tempo: longa ou curta duração;

- Tipo: analítico (trabalho de uma só componente) ou global (várias componentes trabalhadas num só exercício).

### **1.3 PERIODIZAÇÃO E PERIODIZAÇÃO TÁTICA**

O conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com uma estrutura diferenciada, em função da duração e das demais características do calendário competitivo e com a adaptação do corpo do atleta aos estímulos do treino (Garganta, 2003). O mesmo autor considera que estruturar a época em períodos, ou ciclos de treino, torna-se imprescindível para se realizar um planeamento e uma programação eficaz, com o objetivo de organizar o processo de treino e para ser mais fácil o conteúdo da preparação em função dos objetivos e do tempo a gerir.

A periodização está ligada com os aspetos relacionados com a dinâmica de cargas de treino e com a dinâmica da adaptação do organismo a essas cargas de acordo com os períodos que se atravessa (Garganta, 1991), enquanto que a tática pode ser entendida como uma organização intencionalizada por ser coordenadora e modeladora de todo o processo de treino (Carvalho et al., 2014)

A periodização tática, criada por Vítor Frade em 1989, tem como objetivos dar mais foco ao treino tático (que vai ser feito em jogo), no treino global ou no treino teórico (Oliveira, 2004). Neste tipo de periodização o treino é estruturado conforme o modelo de jogo, ou seja, as componentes físicas, técnicas, táticas e psicológicas são englobadas nos exercícios consoante o modelo pretendido pelo treinador (Oliveira, 2005). Na periodização tática todos os treinos são específicos, inclusive o treino de recuperação (Casarin & Esteves, 2010).

A periodização tática rompe com a metodologia tradicional e desde o primeiro dia se treina em intensidades elevadas, ou seja, intensidade de qualidade de desempenho e não de volume. (Carvalho et al., 2014). Os exercícios devem estar sempre correlacionados com a ideia de jogo.

A periodização “típica” engloba três categorias diferentes: o macrociclo, o mesociclo e o microciclo (Bompa, 1999). O microciclo constitui o planeamento dos treinos da semana, o mesociclo, sendo a estrutura intermédia, agrupa vários microciclos orientando o processo de treino de acordo com os objetivos definidos e o macrociclo constitui um todo em geral.



O macrociclo divide o ano em 3 períodos: 1) preparatório; 2) competitivo; 3) transitório (Guilherme, 2010). O período preparatório (4-6 semanas) tem como objetivos desenvolver as capacidades técnico-táticas, físicas e psicológicas. O período competitivo (10 meses) visa a manter a forma desportiva no patamar mais alto possível, consolidando e desenvolvendo os aspetos táticos, físicos e psicológicos. Na fase transitória (4-5 semanas) pretende-se reabilitar estruturas fisiológicas, musculares e psicológicas, havendo necessariamente uma perda temporária de forma desportiva.

## **1.4. MODELO DE TREINO**

Os treinadores dos desportos coletivos, independentemente da modalidade desportiva, tem evidenciado a necessidade de construção de métodos de treino mais capazes de aperfeiçoar e desenvolver os seus praticantes (Barbosa, 2019). Os diferentes comportamentos motores executados pelos jogadores em resposta aos variados contextos situacionais que a competição em si encerra, resultam do aperfeiçoamento durante o processo de treino, de forma particular e interativa dos complexos sistemas de ordem cognitiva, nervosa, muscular, energética, etc., os quais constituem o ser humano. (Castelo, 2003)

O processo de treino tem como objetivos desenvolver comportamentos específicos de jogo que advém da organização da equipa nos momentos ofensivos, defensivos e de transição para o ataque ou para a defesa. Desta forma os exercícios devem adquirir uma configuração específica dos comportamentos individuais e coletivos que se pretende estimular (Oliveira, 2004). A aprendizagem de uma identidade/modelo de jogo exige o reconhecimento das individualidades que compõem uma equipa (Barbosa, 2019). O modelo de treino, operacionalizado pelo treino de campo proporciona um processo de interação nas mais variadas escalas e princípios, permitindo que os jogadores vivam e acumulem experiências em conjunto através dos exercícios propostos (Barbosa, 2019).

Todos os treinadores revelam a importância dos seus jogadores serem submetidos a uma prática variável, isto é, manipular de forma sistemática, coerente e inteligente os diferentes parâmetros da resposta motora em função de um problema específico colocado por cada exercício de treino. Esta

variabilidade das condições de prática leva a um aumento da capacidade do jogador em memorizar informação relacionada com a resposta motora, incrementa a capacidade de discriminação de pequenas e subtis variações de situação e potencia o efeito de *transfer* positivo através da evocação de experiências anteriores, diminuindo o tempo de aprendizagem (Castelo, 2003).

#### **1.4.1. TAXONOMIA DO EXERCÍCIO DE TREINO NO FUTEBOL**

O exercício é 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, 2003). O exercício de treino consubstancia a unidade estrutural do treino desportivo, no qual se potenciam e maximizam as adaptações físicas, técnicas, táticas, estratégicas, psicológicas e sociais fundamentais para a consecução de um elevado desempenho do jogador ou da equipa (Barbosa, 2019).

Enquanto meio pedagógico, o exercício de treino através da prática coerente e sistemática deve colocar o jogador bem no centro da aprendizagem, aperfeiçoando e desenvolvendo o mesmo, colocando várias opções de resposta motora ao contexto situacional estabelecido pelo treinador. Cada exercício deve possibilitar ao jogador evidenciar e resolver problemas inerentes ao contexto situacional, solicitar a reflexão e domínio de raciocínio, experimentar outras opções de resposta de forma a comprovar a eficácia da sua operacionalidade, optar pelo afinamento da solução mais adequada aos problemas apresentados e fomentar a capacidade de distinguir diferenças relativas ao modelo de resposta técnico-tática estabelecido pelo treinador (Castelo, 2003).

Dentro desta temática existem vários autores com várias classificações para os vários tipos de exercícios. No treino de futebol podemos dividir dois grandes tipos de exercícios de treino os de preparação específica e os de preparação geral (Castelo, 2003), ou exercícios fundamentais e complementares (Queirós, 1986)

Os exercícios de preparação específica são conceptualizados na base de uma estrutura e de uma natureza, que estabelece uma relação de

correspondência dinâmica cuja as atitudes, comportamentos motores, regime de funcionamento orgânico dos jogadores e o respeito pelo regulamento, devem ser similares ou idênticos aos contextos competitivos do jogo de futebol (Castelo, 2003). Dentro deste âmbito, os exercícios de preparação específica podem ser divididos em dois tipos: os exercícios de competição e os exercícios especiais.

Dentro destes métodos existem os exercícios de finalização, de potencialização das missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa, de desenvolvimento de padrões/rotinas de jogo, de sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo sector (bem como a sua interação com os demais sectores), os meta-especializados e exercícios competitivos com aproximação à realidade (Castelo, 2019).

A prática sistémica dos métodos de treino de finalização cria condições favoráveis ao aperfeiçoamento e desenvolvimento da ação tático-técnica de remate, que é uma das ações mais importantes no futebol. Nestes exercícios desenvolvem-se contextualidades situacionais de carácter individual e coletivo propício à concretização do golo, de forma imediata e consecutiva (Castelo, 2019).

A potencialização das missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa promove uma colocação específica da equipa dentro dos limites estabelecidos pelas leis de jogo. Esta ocupação espacial exprime-se numa área mais ou menos alargada, que se expande ou se comprime em função de um imaginário baseado em corredores (laterais e central) e de sectores (defensivo, intermédio e ofensivo) (Castelo, 2019).

Os métodos de desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo suportam-se num conjunto de rotinas de jogo, manifestadas na análise das regularidades comportamentais individuais e coletivas da equipa, apresentando um elevado grau de probabilidade de ocorrerem tanto nos momentos ofensivos como defensivos (Castelo, 2019).

A matriz fundamental dos exercícios de sincronização das ações dos jogadores, também denominados de intra e intersectoriais, deriva da existência de uma atividade individual e cooperativa os jogadores pertencentes ao mesmo sector ou em articulação com outros sectores de jogo (Castelo, 2019). Estes métodos de treino são a par dos competitivos os de maior importância para o

desenvolvimento da organização da equipa, sendo os mais praticados quanto maior for o nível de organização da equipa e da capacidade individual dos jogadores.

Os exercícios de desenvolvimento de esquemas táticos operacionalizam-se num quadro de uma dada organização e sequência comportamental individual e coletiva, de forma a racionalizar comportamentos e soluções estratégico/táticas, em função da situação de jogo (livre diretos/indiretos, cantos, lançamentos,...) (Castelo, 2019).

A aplicação e conceptualização dos exercícios competitivos permitem uma adaptação funcional, individual e coletiva mais completa, complexa e específica dos jogadores à competição. Estes métodos contribuem com especial eficácia na harmonização entre várias componentes do processo de treino, ajustando os fatores de preparação de carácter individual, sectorial, intersectorial e da equipa, promovendo a adaptação dos jogadores a uma constante e frequente alteração organizacional da equipa bem como dos contextos situacionais (Castelo, 2019).

Os exercícios de competição são semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, provocando uma adaptação mais complexa nos jogadores, contribuindo com eficácia para estabelecer harmonia entre várias componentes do treino ajustando os fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos (Castelo, 2003). Este tipo de exercícios podem ser idênticos a um jogo de futebol formal ou adaptados, isto é, as regras são as mesmas de um jogo oficial mas, por exemplo, em dimensões mais reduzidas. Os exercícios de treino especiais tem como objetivos fundamentais o aperfeiçoamento da técnica, da tática e das capacidades condicionais (Castelo, 2003).

Os métodos específicos de preparação geral, utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que não tem como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo. (Castelo, 2019). Estes tipos de métodos desenvolvem-se em quatro tipos essenciais: aperfeiçoamento das ações específicas de jogo, manutenção da posse de bola, organizados em circuitos e os lúdicos/recreativos.

Os exercícios de aperfeiçoamento das ações específicas de jogo utiliza as mais variadas ações específicas do futebol, isto é, o passe, a condução, o drible, a finta, desarme, carga, etc., intercalando o momento, espaço e tempo suficiente para as executar (Castelo, 2019).

A manutenção da posse de bola é um dos dois objetivos fundamentais do processo ofensivo. Contudo, está também expressa uma visão defensiva em virtude do facto de estando em posse de bola se pode ter a iniciativa do jogo, não sofrer golo e levar a equipa adversária a cometer erros (Castelo, 2019). Estes exercícios são realizados no sentido de manter conexões decisão/ação emergentes do jogo, na direção de um objetivo concreto e útil, mas condicionando a possibilidade de finalizar (ou não) de modo imediato ou após o cumprimento de uma qualquer prescrição do exercício.

A variante de exercícios organizados em circuitos tem a sua matriz fundamental o de desenvolvimento de um conjunto de tarefas motoras diferenciadas ou similares, do ponto de vista técnico, técnico/tático, físico, etc. Este método é cumprido em torno de um espaço, cujo regresso volta sempre ao ponto de partida, independentemente do número de vezes que este é realizado (Castelo, 2019).

Os lúdicos/recreativos são métodos de treino que tem na sua raiz lógica estrutural e funcional a criação de um sentido de tensão modelada (em termos energéticos, emocionais e sociais) de carácter individual e grupal. Formula-se na maior parte dos casos, situações “jogáveis” e, simultaneamente, de alegria, de divertimento, de prazer, uma vez que o produto final desse jogo não é o resultado, mas sim, e fundamentalmente, o momento vivido (Castelo, 2019).

Os exercícios de preparação geral são caracterizados por não apresentarem semelhanças com os contextos situacionais que derivam da competição do jogo de futebol. Este tipo de exercícios contribuem para um determinado nível de preparação dos jogadores através de uma ação mais indireta (Castelo, 2003).

Outra taxonomia diz-nos que os exercícios fundamentais são todas as formas de jogo que incluem finalização como estrutura fundamental. Este tipo de exercícios contempla três formas fundamentais distintas: forma fundamental I, ataque sem oposição sobre uma baliza; forma fundamental II, ataque contra

defesa sobre uma baliza; forma fundamental III, ataque contra defesa sobre duas balizas (Queirós, 1986).

Os exercícios complementares são todos aqueles não incluem como estrutura base fundamental a finalização. Podem ser divididos e caracterizados pelas formas integradas (exercícios que incluem elementos de dois ou mais fatores de preparação) ou separados (incluem elementos de um fator de preparação que se desenvolvem fora das condições de jogo) (Queirós, 1986).

Outro autor descreve outro tipo de taxonomia de exercícios com base nas de cima descritas. O mesmo separa dois tipos de exercícios: os exercícios essenciais e os complementares (Ramos, 2003).

Nos exercícios essenciais todas as tarefas do treino incluem o elemento “essencial” do jogo, ou seja, atacar e defender a baliza. Este modelo de exercícios é dividido em três formas: a “forma I” em que o exercício é feito sobre uma baliza sem defesas; a “forma II” em que a tarefa do treino é feita sobre uma baliza e com defensores; a “forma III” em que o exercício é feito sobre duas balizas (Ramos, 2003).

O outro tipo de exercícios são os complementares, que são todos os exercícios que não incluem o elemento “jogo”. Os exercícios complementares são divididos em exercícios gerais e especiais. Os complementares gerais não incluem a bola como elemento determinante na ação dos jogadores (Ramos, 2003).

As tarefas de treino complementares especiais são aqueles em que a bola é um elemento determinante na percepção e análise da situação, estando divididas em dois tipos: com oposição – as ações dos jogadores são realizadas com oposição (defesas); sem oposição – as ações dos jogadores são feitas sem adversários (Ramos, 2003).

Outra proposta taxionómica sugere que o critério fundamental para a seleção e organização dos exercícios está acima de tudo assente nos objetivos que treinador pretende trabalhar retratados através de um exercício de treino (Caldeira, 2013). Esta taxonomia está assente em três planos: o conteúdo (o futebol e os seus meios de treino), o contexto (cultura e cenários socioculturais utilizados) e os utilizadores (treinadores) (Caldeira, 2013).

Nesta taxionomia existem seis categorias de exercícios consoante os objetivos: Global, Tático, Técnico, Condicional, Complementar e Psicológico. Dentro destes aspetos existem, igualmente categorias derivadas (subcategorias) que englobam o Global-tático, o Global-técnico, o Global-condicional, o tático-técnico e o técnico-condicional (Caldeira, 2013).

Em relação aos exercícios Globais estes podem ser divididos em exercícios livres, complementares ou fundamentais, os exercícios táticos são representados e tem um objetivo claro de trabalhar os quatro momentos de jogo em que o jogo de futebol é dividido e os exercícios técnicos estão relacionados com a técnica individual de cada jogador (Caldeira, 2013).

Os exercícios condicionais fazem estão ligados mais à parte das qualidades físicas dos jogadores (velocidade, força, etc.), os complementares representam os cuidados que o jogador e treinadores tem que ter em relação à hidratação, suplementação, recuperação e/ou propriocepção. A dimensão psicológica do tema refere que o trabalho de formulação de objetivos, visualização mental, autocontrolo são exercícios fundamentais para levar ao sucesso individual e coletivo (Caldeira, 2013)

## **2. TÉCNICO-TÁCTICA**

No futebol, o treinador tem que planear, aplicar e avaliar os vários cenários de treino e jogo, de forma a que o comportamento dos jogadores evidencie a sua conceção de jogo. (Dos Santos et al., 2016).

Nos conteúdos técnico-táticos tem que ter em consideração o nível de compreensão dos jogadores sobre o jogo, bem como a forma a forma como interagem com o mesmo (Bettega et al., 2018). Os treinadores devem conceber o processo de ensino-treino do futebol como um sistema não linear, dependente das interações internas e externas ao jogo, em que a construção das tarefas não deve centrar-se na aplicação de exercícios fechados e com respostas prontas, mas sim na busca constante por diferentes caminhos (Lee et al., 2014).

## 2.1 MODELO E MOMENTOS DE JOGO

A análise do jogo está relacionada com a avaliação da própria equipa e dos adversários, como forma de, *a posteriori* adaptar o processo de treino para preparar a equipa para a competição (Ventura, 2013). De forma a avaliar o jogo é necessário dividir o jogo de futebol em momentos de jogo, pois estes momentos estão interligados, conferindo um carácter fluido (Azevedo, 2011). Os treinadores tendem a analisar o jogo dividindo-o em quatro momentos: organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque ou ofensiva e transição ataque-defesa ou defensiva (Sarmiento et al., 2014).

Na técnico-tática, inerente aos momentos de jogo, existe o conceito de modelo de jogo. O modelo de jogo procura desenvolver um processo coerente específico de treino, preocupado em criar uma determinada forma de jogar, orientada por padrões comportamentais (princípios de jogo) e nos seus quatro momentos (Garganta, 1997). Também podemos definir o modelo de jogo como uma forma particular de se desenvolver num conjunto de orientações e regras que uma organização possui, constituindo-se assim, como o seu quadro de ação tanto no processo de treino como na competição (Castelo, 2019). O modelo de jogo delimita um conjunto de comportamentos a realizar, princípios de ação para os processos ofensivos e defensivos, atendendo aos fatores condicionantes do jogo, delimitando guias para a aplicação dos métodos de jogo ofensivos e defensivos e devem acompanhar o desenvolvimento das sinergias criadas entre a equipa e jogadores (Barbosa, 2019)

No modelo de jogo os comportamentos dos jogadores devem estar interligados com as dimensões técnica, física, psicológica e estratégica (Teodorescu, 1984). Na planificação conceptual da organização da equipa estabelecida a partir de um determinado modelo de jogo, deverá fundamentar-se na base de um sentido unitário que é expressa pela noção objetiva de ter ou não a posse de bola (Castelo, 1996). O conhecimento, a identificação e a definição de uma conceção do jogo de futebol, passa pela utilização de modelos que possibilitem a interpretação e a explicação da lógica do seu conteúdo específico, através da integração das dimensões que se consideram importantes ou que melhor representam o fenómeno, tais como, a conceção de jogo do treinador, os constrangimentos do clube, a dimensão estrutural, a dimensão funcional e a dimensão relacional do modelo (Castelo, 2019).



A concepção de jogo suporta-se nas convicções e ideias do treinador através de um projeto consciente, inteligível e metodológico para o próprio e para os jogadores, sobre a melhor e mais eficaz forma de jogar, sendo uma operação mental que conduz à elaboração de conceitos e planos para a sua posterior realização (Castelo, 2019). A concepção de um modelo de jogo deve ser congruente e ter um carácter progressivo evolutivo e adaptativo por parte dos jogadores, onde a atribuição de missões táticas específicas aos jogadores e a implementação de regras de colaboração dos mesmos são essenciais (Castelo, 2019).

A implementação de um modelo de jogo deve ter em conta a concepção de jogo e competências dos jogadores, a formação da própria equipa como um “todo”, a seleção de jogadores com determinadas competências específicas da forma de jogar do treinador, integrar da melhor forma os jogadores novos no plantel, otimizar o processo de treino e prospetivar como ultrapassar os conflitos (Castelo, 2019).

Em relação aos constrangimentos do clube, o treinador ao aceitar a proposta de trabalho de uma determinada instituição, este deve ter em conta que o clube poderá já ter conceptualizado e desenvolvido progressivamente o seu modelo de jogo, para o qual, terá todo o sentido que o novo treinador responsável venha a aperfeiçoá-lo, dando-lhe o seu cunho pessoal e personalizado (Castelo, 2019). Independentemente da qualidade, da filosofia e das ideias de jogo do treinador, estas não se devem sobrepor à cultura do clube, nem os seus projetos profissionais “estrangularem” os objetivos do próprio clube.

A dimensão estrutural do modelo é definido pelo enquadramento posicional dos jogadores no terreno de jogo e paralelamente, pelas funções táticas gerais e específicas distribuídas a esses mesmos jogadores, atendendo às suas particularidades físicas e da personalidade (Castelo, 2019). A estrutura do modelo (ex.: 1-4-3-3; 1-4-4-2; 1-3-4-3;ect.) é a base fundamental para estabelecer equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de referência para a coordenação de ações individuais e coletivas. O sistema de jogo é fortemente influenciado pela interação entre as adversidades causadas e a capacidade de cooperação e é operacionalizado pela autonomia dos jogadores que produzem diversidade e singularidade ao sistema (Barbosa, 2019).

A dinâmica estrutural do modelo deve favorecer a eficácia da organização, promover uma direção concreta à ideia de jogo, desenvolver uma cultura de responsabilidade nos atletas, fornecer um sistema de coordenação e estabelecer uma rede de informação e comunicação entre todos (Castelo, 2019).

A dimensão funcional do modelo de jogo é representado pela sincronização comportamental dos jogadores e pelo ritmo de execução das suas ações técnico-táticos. Todo o trabalho coletivo de uma equipa obedece a uma lógica, a qual estabelece o modo e o grau de cooperação e coordenação entre as diferentes missões táticas atribuídas a cada jogador (Castelo, 2019). Esta dimensão suporta-se na lógica do trabalho coletivo que passa pela coerência comportamental dos jogadores, sincronização temporal das ações dos jogadores, concretização de formas superiores de coordenação e a rentabilização dos esforços na fase ofensiva e defensiva do jogo.

A dimensão racional do modelo de jogo é definido pela criação de uma linguagem tática comum no seio da equipa, a qual é suportada pela implementação de um conjunto de linhas orientadores do pensamento tático dos jogadores (regras de decisão) visando a resolução operativa, isto é, tático e/ou técnica dos diferentes contextos situacionais que o jogo exige (Castelo, 2019).

O modelo de jogo é uma conjetura de jogo do treinador que é constituída por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diferentes momentos de jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa (transição defensiva) e transição defesa-ataque (transição ofensiva). Estes momentos articulam-se entre si para criar uma identidade coletiva (modelo de jogo) em todos os jogadores da equipa (Oliveira, 2004).

Os quatro momentos de jogo podem ser interpretados, em função do modelo de jogo, da seguinte forma (Carvalho et al., 2014):

- Organização ofensiva: a equipa em posse de bola ocupa o campo em largura e profundidade; dois laterais em largura e profundidade máxima; defesas centrais abertos à largura da área; médio centro na linha dos centrais e médios interiores em profundidade; médios alas em amplitude, evitando posicionamento na mesma linha que os laterais; avançado centro o mais profundo possível, de forma a arrastar a defesa adversária e criando espaço

para jogar. A equipa constrói jogo pelos defesas com ligação ao meio campo e ataque, com várias mudanças de orientação e sentido de jogo, para que a circulação da bola seja mais eficaz no sentido de criar espaços na estrutura defensiva adversária. As movimentações dos jogadores tem que ser constantes, não descurando o equilíbrio posicional de forma a dar várias linhas de passe ao portador da bola e, também, evitando perder a noção do equilíbrio defensivo para proporcionar uma transição defensiva segura;

- Transição defensiva: a equipa tem de ser rápida a transitar do momento ofensivo para o defensivo. Numa primeira fase os jogadores tem que ser rápidos a pressionar o portador da bola no sentido de a ganhar. Diminuir as possibilidades de ataque rápido por parte do adversário, dando tempo à nossa equipa para mudar do posicionamento ofensivo para defensivo, fechando o centro de jogo e em profundidade, condicionando o portador da bola e linhas de passe próximas. Na segunda fase pretende-se reconhecer o momento em que se deve retirar a profundidade ofensiva ao adversário, reagrupando o posicionamento coletivo defensivo pretendido;
- Organização defensiva: a equipa, sem bola, posiciona-se defensivamente com distâncias curtas entre jogadores e sectores, quer em largura, quer em profundidade, controlando o espaço em profundidade defensiva, o espaço interior e defendendo de dentro para fora. Os jogadores, funcionando como um coletivo, jogam em zona de pressing, posicionando-se em função da bola, baliza, espaços e adversário. A pressão no portador da bola deve ser constante em função do posicionamento do jogador. A equipa deve tentar prever o momento de jogo da recuperação da bola assumindo um posicionamento que lhe permita uma transição ofensiva eficaz;
- Transição ofensiva: a equipa deve, velozmente, transitar do posicionamento defensivo para o ofensivo em largura e profundidade. A interpretação desta transição em função do local onde se ganha a bola é fundamental, pois o primeiro passe é importante na definição da jogada – ou opta-se por tirar a bola da zona de pressão por passes laterais e/ou em profundidade ou por passe recuado para a bola circular pelos defesas.

## 2.2 PRINCÍPIOS DE JOGO

Na tentativa de reduzir as chances de imprevisibilidade do jogo, as equipas procuram ações coletivas para uma melhor gestão espacial do jogo e para isso as equipas usam os princípios táticos. Os princípios táticos são definidos como um conjunto de normas comportamentais sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que enfrentam (Garganta, 1997).

Os princípios gerais são o não permitir a inferioridade numérica, evitar igualdade numérica e criar superioridade numérica (Queiroz, 1983). Os princípios operacionais estão relacionados com duas fases de jogo (ofensivo e defensivo). Os princípios defensivos tem como objetivos anular as situações de finalização, recuperar a bola, impedir a progressão, proteger a baliza e reduzir o espaço de jogo do adversário. Os princípios ofensivos procuram conservar a bola, construir ações ofensivas, progredir pelo campo de jogo do adversário, criar situações de finalização e finalizar (Bayer, 1994).

A compreensão dos princípios técnico-táticos são fundamentais para a no jogo de futebol. Estes são divididos por princípios de base ofensiva e defensiva (Carvalho et al., 2014; Castelo et al., 1996; Teoldo et al., 2009):

- Progressão: o jogador em posse de bola progride com a mesma intensidade para zonas próximas da baliza. Tem a iniciativa de “atacar” o espaço ou a defesa mais próximo, fixando os seus apoios no sentido de provocar comportamentos incorretos;
- Cobertura ofensiva: após a receção da bola por parte de um jogador – 1º atacante “ataca” o espaço ou o seu opositor, jogador mais perto – o 2º atacante, desmarca-se no sentido de criar linhas de passe para que, caso seja necessário, dar seguimento à ação;
- Mobilidade: ação do 3º atacante que consiste, a partir do momento em que a cobertura ofensiva está assegurada, em criar espaços livres e desequilíbrios na estrutura defensiva do adversário;
- Espaço: posicionamento organizado, em largura e profundidade, no sentido de obter mais espaço para as ações ofensivas.
- Penetração: consiste em situações onde o portador da bola consegue progredir até à baliza ou linha de fundo adversária onde é mais suscetível de

criar oportunidades de golo. Este princípio procura criar situações de vantagem numérica e espacial.

- Unidade ofensiva: este princípio estabelece a importância das movimentações dos jogadores e das suas posições em relação aos colegas de equipa e à bola. Para haver coesão e equilíbrio funcional entre linhas longitudinais e transversais, os jogadores devem possuir um conhecimento tático elevado com o objetivo de não quebrar a solidez da equipa.
- Contenção: o jogador mais perto do adversário em posse de bola tem a iniciativa de o confrontar no sentido de condicionar o máximo possível a sua ação. O defesa desloca-se no sentido de encurtar o espaço para o adversário, diminuindo a velocidade à medida que se aproxima até travar à sua frente de forma segura e estável, entre a bola e a sua baliza, colocando os apoios de forma a direcionar o jogo do adversário para longe de zonas de perigo;
- Cobertura defensiva: no seguimento da ação do 1º defesa, o 2º defesa desloca-se para lhe fazer cobertura, colocando-se atrás e em diagonal com este, protegendo sempre o espaço central do campo e assegurar, caso o 1º defesa seja ultrapassado, possa existir outro jogador entre a bola e a baliza;
- Equilíbrio: ação do 3º defesa consiste, a partir do momento que a cobertura defensiva está assegurada, fazer a cobertura ao segundo defesa colocando-se no mesmo alinhamento deste, ao mesmo tempo que protege o “seu” espaço;
- Concentração: posicionamento organizado com objetivo de retirar espaço ao adversário para desenvolver as suas ações ofensivas. Colocando-se o 4º defesa de forma a assegurar a cobertura ao 3º defesa, alinhando-se com este, protegendo o seu espaço.
- Unidade defensiva: a conceção unitária da defesa passa pela consciência de todos os jogadores sobre a importância das suas movimentações, dos seus limites e das suas posições em relação aos companheiros. As diretrizes deste princípio visam coordenar os comportamentos dos jogadores e da equipa para que estes se consigam equilibrar e/ou reequilibrar

### **3. CAPACIDADES MOTORAS DO FUTEBOL**

Os jogos desportivos coletivos, no plano energético, são jogos de esforços intermitentes, mistos (aeróbico - anaeróbico) e podem ser considerados atividades de resistência em regime de velocidade, força e de coordenação técnico-tática (Teodorescu, 1984).

A performance de um jogador, em resposta às exigências colocadas pelo jogo de futebol, solicita diferentes capacidades motoras de natureza condicional (Sousa et al., 2003).

Do ponto de vista fisiológico o futebol tem uma tipologia de esforços de grande diversidade, o que em termos metabólicos significa que este desporto necessita de fontes energéticas claramente distintas (Santos et al., 2001). Devido à característica intermitente do jogo, o treino de futebol deve privilegiar aspetos tao distintos como o desenvolvimento da força, velocidade, resistência aeróbia e resistência anaeróbia e flexibilidade (Santos et al., 2001)

#### **3.1 FORÇA**

O corpo humano para fazer qualquer ação motora, por mais simples ou complexa que seja, precisa de executar movimentos de força. O treino de força é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento dos atletas, pois a força é uma capacidade física imprescindível, e quanto mais vezes for manifestada dentro de campo, mais rendimento o terá o atleta (Sargentim, 2010).

Os exercícios de treino de força são construídos na base das diferentes formas de manifestação da força, através da utilização predominante de cargas adicionais ou do peso corporal do próprio jogador para ultrapassar certos obstáculos (Castelo, 2019).

O treino da força também promove o reequilíbrio muscular uma recuperação acelerada dos níveis de força por inatividade física ou por lesão. Para além de constituir um importante fator de prevenção de lesões, este tipo de treino melhora a eficácia dos gestos técnicos que dependem diretamente da força e contribui para o desenvolvimento de outras capacidades como a velocidade, coordenação e resistência (Alves, 2006)

No futebol podemos dividir a força em força máxima, força explosiva e força de resistência. A força máxima é desenvolvida através de contrações musculares máximas, sendo que o aumento dessa capacidade aperfeiçoa a execução de movimentos específicos tais como a aceleração, saltos, *sprints* e/ou velocidade de mudança de direção (Bangsbo et al., 1991). O treino de força máxima tem como objetivo adaptar o sistema neuromuscular a cargas pesadas e ao recrutamento das fibras musculares de contração rápida (Bompa et al., 1994).

A força explosiva ou rápida é a capacidade de superar uma resistência com alta velocidade de contração muscular (Forteza, 2006). Os movimentos explosivos são gestos rápidos, intensos e de grande potencialização de força, sendo o treino deste tipo de força benéfico para o aumento da velocidade e agilidade (Sargentim, 2010). A resistência de força é a capacidade do organismo de resistir à fadiga durante o trabalho de força prolongado, possibilitando um rendimento de alto nível durante todo o jogo ficando menos propenso à fadiga (Bompa, 2001).

### **3.2 RESISTÊNCIA**

A resistência é uma capacidade geral psicofísica de tolerância à fadiga em sobrecargas de longa duração, bem como a capacidade de recuperação rápida após estas mesmas sobrecargas (Weineck, 1988).

Os dois tipos principais de resistência no futebol são a resistência aeróbia e a resistência anaeróbia. A resistência anaeróbia refere-se à capacidade de realizar esforços de alta intensidade repetidas vezes, com perdas mínimas do desempenho, enquanto que a resistência aeróbia pode definir-se como a capacidade de ser mantido um esforço, o maior tempo possível (Asano et al., 2013).

A resistência do futebolista pode-se definir como a capacidade de resistir ao cansaço, mantendo o mesmo nível e qualidade das suas ações motoras, técnicas e táticas, bem como a velocidade dos seus deslocamentos durante todo o jogo (Frisselli et al., 1999). Num jogo de futebol, os atletas executam intensidades muito elevadas de formas intermitentes e com sequências

aleatórias de fases de esforço e de repouso, por isso os treinadores tem que tem em atenção o treino aeróbio e anaeróbio

Os métodos de treino que visam a melhorar as capacidades de resistência geral dos jogadores são construídos na base dos diferentes sistemas de produção de energia, com utilização predominante da corrida sob diferentes distâncias, direções, intensidades, entre outras (Castelo, 2019).

Estudos centrados na análise de jogo tem evidenciado que um jogador de futebol percorre em jogo uma distância total de cerca de dez a doze quilómetros, no entanto, sabe-se que vários elementos de uma equipa percorrem diferentes distâncias em função da sua posição específica no jogo (Santos & Soares, 2001).

### **3.3 VELOCIDADE**

Estudos recentes indicam que os jogadores de elite ou profissionais se tem tornado muito mais rápidos ao longo do tempo (Haugen et al., 2013). A velocidade pode ser definida como sendo a capacidade de se mover rapidamente, em que a mecanicamente a velocidade é demonstrada por meio da relação entre espaço e tempo (Bompa, 2001).

No âmbito do desenvolvimento da velocidade, proporciona-se a execução das diferentes tarefas motoras na base das diferentes formas de manipulação da velocidade (de reação, de deslocamento, de mudança de direção, etc.) (Castelo, 2019)

Os objetivos de treinar esta componente são aumentar a velocidade de contração das fibras de tipo II e exponenciar os níveis de resistência à fadiga prolongando o tempo de aceleração e manutenção de velocidade (Soares, 2005). O treino da velocidade ou corrida em *sprint* é uma componente importante no *skill* motor dos jogadores de futebol, estando frequentemente presente em situações de golo (Faude et al., 2012).

A velocidade é uma das mais importantes capacidades motoras no futebol apesar de só constituir 1% a 12% da distância total percorrida pelos jogadores e só é utilizada durante 0.5% a 3% do tempo de jogo (Andrezejewski et al., 2012). Durante um jogo, os jogadores fazem *sprints* de 2 a 4 segundos a cada 90-180



segundos em média, no qual os jogadores de elite conseguem correr em velocidades e distâncias mais altas (Carling et al., 2008).

Para além da velocidade linear, existe o conceito de que a velocidade está associada com outras capacidades e habilidades motoras, como por exemplo a velocidade associada ao gesto técnico ou à tomada de decisão e à atuação tática (Adelino et al., 2000). Existe também a noção de velocidade de perceção e de antecipação, o que quer dizer que mesmo que um jogador seja mais lento do que o outro, a capacidade de previsão permite-o de chegar mais rápido a um determinado sitio no terreno de jogo porque previu e antecipou a resposta (Garganta, 1999).

Um conceito que está inerente à velocidade é a aceleração. A aceleração é definida como uma atividade metabolicamente exigente, que aumenta o consumo energético e a fadiga muscular quando a comparamos com uma deslocação a uma velocidade constante (Osgnach et al., 2010). A curta duração dos esforços em *sprint* durante a competição nos desportos coletivos diz-nos que a aceleração, mais do que a velocidade máxima, deve estar mais presente nos treinos (Arslanoğlu et al., 2013).

Para medir e testar a aceleração e velocidade pode-se usar os testes de 10 e 30 metros. A fiabilidade e a validade dos testes de velocidade de 10m e 30m está bem comprovada na literatura, podendo ser utilizados para a análise de performance competitiva desportiva de alto nível (Altmann et al., 2019; Duthie et al., 2006; Nikolaidis et al., 2016). De forma a ter mais precisão nos resultados, e de acordo com a literatura, deve-se utilizar células fotoelétricas, visto que o uso dos cronómetros tem sempre uma margem de erro que prejudicaria os valores finais (Hetzler et al., 2008; Iper & Rechue, 2010).

### **3.4 AGILIDADE**

A agilidade está intrinsecamente ligada à velocidade e à aceleração. Os esforços de intensidade máxima realizados pelos futebolistas em jogo caracterizam-se por serem de curta duração (2-6 segundos) e os deslocamentos em *sprint* associam-se muitas vezes a mudanças de direção e travagens bruscas, isto é, requerendo agilidade, o que em última instância significa

adaptação e coordenação no deslocamento o mais rápido possível (Rebelo & Oliveira, 2006).

No treino e no jogo, as mudanças de direção surgem normalmente para intercetar ou fugir de um oponente ou reagir a um movimento da bola. Pode-se concluir que a resposta a um estímulo é uma componente da agilidade (Sheppard & Young, 2006).

Deste modo, pode-se reconhecer que a agilidade é essencial no futebol, visto que, no jogo os *sprints* curtos com mudanças de sentido são mais frequentes do que a velocidade em linha reta. Assume-se, então, que a capacidade de realizar *sprints* repetidos com mudanças de direção é determinante na performance dos atletas (Little & Williams, 2005; Sheppard & Young, 2006).

De forma a avaliar a agilidade, um dos testes mais utilizados é o Teste T. Este teste está validado pela literatura e, para além de medir a agilidade, mede a força e velocidade nos membros inferiores (Pauole et al., 2000). Tal como acontece nos testes de velocidade e aceleração, recomenda-se o uso de células fotoelétricas.

### **3.5 CAPACIDADES COORDENATIVAS**

A coordenação no desporto refere-se aos movimentos específicos, próprios e característicos de uma modalidade. Essa coordenação está diretamente relacionada com a técnica do respetivo desporto (J Weineck, 1988). A habilidade entende-se como qualquer tarefa, simples ou complexa que, por intermédio da exercitação pode passar a ser efetuada com elevado grau de qualidade podendo chegar à automatização (Magill & Hall, 1990).

O futebol sendo um jogo dinâmico, existem muitas habilidades motoras e/ou coordenativas para dominar (Davids et al., 2000). As principais habilidades específicas do futebol são (Freire, 2006):

- Finalização: pode ser feita com todas as partes do corpo menos com a mão ou braços. Algumas habilidades motoras são importantes no momento de finalização, tais como, correr, apoiar-se, saltar etc.;

- Passe: é a ação de entregar a bola diretamente ao colega de equipa ou para o espaço vazio. Esta habilidade é o que torna o futebol, e outra modalidade em que exista passe, numa modalidade coletiva;
- Controlo/domínio de bola: é a capacidade de dominar e reter a bola em condições de realizar uma jogada. Pode ser feita com qualquer parte do corpo menos os braços ou mãos durante uma corrida, salto ou parado;
- Cabeceamento: é a ação de passar ou rematar a bola com a cabeça e que pode ser usado tanto para defender como para atacar;
- Drible: é a habilidade de evitar que o adversário desarme o jogador com bola enquanto este a conduz ou controla;
- Condução: permite ao jogador com bola de chegar a uma zona do campo sem ser desarmado antes de efetuar a definição da jogada.

#### **4. MONITORIZAÇÃO DA CARGA NOS JOGOS REDUZIDOS**

A monitorização da carga durante o treino é essencial no planeamento dos microciclos e respetivas unidades de treino (Bourdon et al., 2017). A forma de treinar nos jogos desportivos coletivos tem sofrido grandes alterações e evoluções, o que faz com que a monitorização da carga dos atletas constitua um processo importante não só para um aumento de performance dos mesmos, mas também para que o treinador consiga planear o treino de acordo com as necessidades específicas da equipa (Foster et al., 2017).

Os jogos reduzidos são dos exercícios, hoje em dia, mais utilizados pelos treinadores de futebol. No passado, os jogos reduzidos eram essencialmente utilizados para melhorar a interação entre os jogadores e para desenvolver habilidades técnicas e táticas, mas agora os treinadores também utilizam este tipo de exercícios para desenvolver a capacidade aeróbica (Halouani et al., 2014). Os jogos reduzidos permitem, também, que os jogadores passem mais tempo com a bola, comparado do que outros exercícios específicos (Halouani et al., 2014). Utilizar este tipo de exercícios traz benefícios e *transfer* do ponto de vista de movimentação específica, técnica e intensidade fisiológica utilizada nos dias de competição (Little, 2009). As respostas fisiológicas nestes exercícios

podem ser manipuladas dependendo do objetivo do treinador. Existem dois critérios fundamentais: o número de jogadores e as dimensões do campo. (Clemente et al., 2014)

Para monitorizar a carga tem que se perceber que existem dois tipos de carga: a carga interna e a carga externa. Entende-se carga interna por uma carga de *stress* fisiológico e psicológico imposto ao atleta durante o treino ou competição. Podemos medir a carga interna através da frequência cardíaca, nível de ácido láctico,  $VO_2$  máximo e/ou pela escala subjetiva de esforço. Por outro lado, a carga externa é a carga de treino feito pelo atleta independentemente das suas características fisiológicas durante o treino ou competição. Para medir este tipo de carga podemos utilizar os parâmetros de GPS, acelerómetros, etc. (Bourdon et al., 2017)

Durante um estudo experimental pretendeu-se comparar a carga interna e externa num 5 vs 5 em jogadores de futebol amadores em dois regimes: 6 x 3mins e 3 x 6mins. A carga interna foi medida utilizando a CR-10 como escala subjetiva de esforço e um medidor de frequência cardíaca, enquanto que a carga externa foi medida a distância de corrida e sprints com recurso a um GPS. Verificou-se que o 3x6mins foi mais intenso ao nível de PSE, não houve diferenças significativas na frequência cardíaca e registou-se melhores médias de carga externa no regime de 6x3mins. As conclusões deste estudo sugerem que é mais benéfico utilizar series com menos tempo mas mais repetições num formato de 5 vs 5, de forma a manter um alto nível de requisitos físicos dos atletas durante o mesmo, para otimizar os sistemas energéticos que suportam ações altamente exigentes (Clemente et al., 2019).

Num estudo experimental que pretendia estudar se a inclusão de guarda-redes num jogo reduzido de 5 vs 5, em vários tamanhos de campo, tinha impacto nas cargas em 29 jogadores sub-19. Utilizou-se o *Vídeo Manual Motion Tracker* (software de vídeo) para medir a carga externa e o sistema Polar Electro (cardiofrequencímetro) para medir a carga interna. Os autores do estudo concluíram que o tamanho do terreno de jogo influencia nas cargas interna e externa, e que a inclusão dos guarda-redes tem impactos negativos na carga interna e externa dos jogadores quando a dimensão do campo é menor (Hulka et al., 2016).

No contexto de menor tamanho do campo, denotou-se que os jogadores estavam quase sempre numa zona de frequência cardíaca de baixa intensidade. Porém, em tamanhos maiores do campo, e apesar da inclusão dos guarda-redes, não se encontraram diferenças substanciais nos valores das cargas, ou seja, podemos concluir que só não devemos incluir os guarda-redes nos jogos reduzidos de campo bastante reduzido (Hulka et al., 2016). Outro estudo experimental comparou as exigências de um jogo formal (em competição) com os jogos reduzidos de acordo com a posição específica no campo em 40 jogadores sub-18. Para tal, utilizou um sistema de GPS com um acelerómetro tri-axial e comparou a carga durante um jogo amigável com jogos reduzidos de 2 vs 2, 3 vs 3 e 4 vs 4. Os resultados deste estudo demonstram que só os médios é que tem um *playerload* elevado comparando com os valores dos jogadores de outras posições. Este artigo realça que a utilização dos jogos reduzidos no treino consegue providenciar grande “densidade” nos vários tipos de estímulo e que apresentam grande exigência física, tais como a aceleração e a desaceleração constantes. Este estudo conclui que a utilização dos jogos reduzidos durante o processo de treino trazem benefícios físicos a todos os jogadores seja qual for a posição específica que ocupem no campo durante a competição. (Beenham et al., 2017)

Numa breve revisão sobre o tema da monitorização da carga refere-se que o conceito de *training impulse* (TRIMP) desenvolvido por Banister (1991), é um método válido para medir o impulso/esforço no treino. O TRIMP é medido da seguinte forma:  $TRIMP = (\text{tempo (mins)} \times \text{intensidade (bpm)})$ . Estes autores dizem ainda que o futuro da monitorização do treino, muito provavelmente, irá ser dominado por tecnologias emergentes que vão permitir novas possibilidades de análise da carga externa. Contudo, a monitorização do treino é acerca do atleta e de como os treinadores os percebem como sujeitos individualizados que são. (Foster et al., 2017)

Em suma, existem diversos métodos validados de monitorização para a deteção de dados fisiológicos, técnicos e táticos dos jogadores durante os jogos reduzidos,

## 5. DETECÇÃO DE TALENTOS

Actualmente assistimos a uma era em que a prática desportiva se inicia cada vez mais cedo, sendo que a deteção de talentos também tem vindo tornar-se cada vez mais importante.

Segundo o Dicionário Enciclopédico, talento é definido como aptidão invulgar (natural ou adquirida) e/ou individuo engenhoso de habilidade ou capacidade incomuns (Larousse & Koogan, 1977). O talento desportivo está tradicionalmente associado como uma condição prévia de um atleta para ter sucesso e com o *outcome* do processo de desenvolvimento (ex: excelência atlética durante a adolescência) (Helsen et al., 2005; Williams & Reilly, 2000).

Por outro lado, existem conceitos como a identificação de talentos e o desenvolvimento dos mesmos. A identificação dos talentos pode ser definida como um processo de reconhecimento de jogadores que poderão vir a ser atletas de elite, enquanto que o desenvolvimento do talento tem como objetivo providenciar um ambiente de ensino apropriado para a potencialização do atleta (Unnithan et al., 2012). A identificação de talentos no futebol é seguida por uma programação sistemática que visa desenvolver as habilidades dos jogadores, aliado a uma sistematização do treino físico e do condicionamento técnico e tático, guiando-os para que sejam capazes de realizar o seu potencial previamente identificado (Williams & Reilly, 2000).

Um estudo de revisão diz-nos que a definição de talento não é consensual, mas o mesmo indica-nos que os jogadores mais talentosos tendem a ser mais altos, mais pesados, evidenciam uma maturação esquelética mais avançada, demonstraram ter mais capacidades ao nível da força, flexibilidade, coordenação, agilidade, velocidade, valores mais altos de capacidade aeróbia e anaeróbia e, também, melhores habilidades técnicas específicas da modalidade. O mesmo estudo refere que para identificar o talento e o desenvolver temos de ter em conta várias determinantes, tais como, o constrangimento da tarefa (especificidades do treino da modalidade), os constrangimentos do atleta (fatores psicológicos, fisiológicos, antropométricos e o *skill* técnico-tático) e os constrangimentos ambientais (efeito da idade relativa e influências socioculturais) (Sarmiento, Anguera, et al., 2018).

Em relação aos constrangimentos da tarefa este estudo revela que a correlação entre o tempo despendido em prática específica e o aumento de qualidade do jogador é positiva e está bem documentada. Recentes estudos

indicam que os jogadores que comecem mais cedo a prática no futebol (6-12 anos) podem vir a atingir níveis performance maiores (Helsen et al., 2005). Os constrangimentos do atleta advém de vários fatores. Em relação aos fatores psicológicos, os jogadores mais talentosos e mais bem-sucedidos parecem apresentar níveis de motivação, confiança, concentração, disciplina, resiliência e de entrega ao jogo maiores que os restantes (Sarmiento, Anguera, et al., 2018). Nos fatores técnico-táticos estudos apontam que um nível elevado de skill técnico (drible, passe, etc.) pode providenciar informação para detetar um talento (Sarmiento, Anguera, et al., 2018; Unnithan et al., 2012). Nos aspetos táticos, o posicionamento no campo e a tomada de decisão são fundamentais para avaliar a performance de um jogador de elite (Sarmiento, et al., 2018).

A nível antropométrico e fisiológico, as capacidades funcionais são critérios fundamentais para a seleção de jogadores, mas para isto ser viável a idade biológica tem que ser tomada em consideração (Sarmiento, et al., 2018). No que toca aos constrangimentos ambientais, mais propriamente ao efeito da idade relativa, este estudo de revisão indica que os jogadores nascidos no primeiro trimestre do ano tem mais probabilidades de serem selecionados (Sarmiento, et al., 2018). Atletas que nasçam no início do ano são quase um ano mais velhos e, por consequência tem mais probabilidade de estar mais avançados a nível maturacional do que aqueles que nasçam no final do ano. A identificação/seleção dos talentos pode ser influenciada por este fator. As questões socioculturais, nomeadamente, um ambiente social e cultural adequado e uma compatibilidade familiar e escolar com o desporto, tem uma grande influência positiva no desenvolvimento do atleta (Sarmiento, et al., 2018).

Um fator a ter em conta no desenvolvimento de jovens talentos é a especialização precoce. Vários autores tem a sua própria definição, mas a especialização precoce pode ser considerada de duas formas: pode ser referida nos casos em que se abdica de uma experiência desportiva variada pela prática de apenas de uma modalidade nos estádios iniciais do desenvolvimento motor das crianças ou, nos casos em que se ultrapassam as etapas de desenvolvimento de determinada modalidade por via de um treino desajustado (Henriques, 2015). As consequências da especialização precoce podem ser a isolamento e dependência social, *burnout* físico e psicológico, maior número de lesões e, em algumas modalidades, pode comprometer o crescimento e maturação (Malina, 2010).

Em relação à deteção e desenvolvimento do talento, existem formas de o podermos avaliar e desenvolver. Autores num artigo original propõe três instrumentos: o *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI), o *Team Sports Performance Assessment Procedure* (TSAP) e a bateria de testes *KORA* (Da Costa et al., 2011). O GPAI e o TSAP recorrem a variáveis compostas na tentativa de ponderar as ações realizadas em função do contexto e das especificidades do jogo, ou seja, avalia os comportamentos de natureza técnica e tática dos jogadores durante os momentos do jogo. Já o KORA centra a sua análise na perceção do jogador em oferecer, orientar e reconhecer espaços do jogo.

Posto isto, podemos afirmar que, o treinador enquanto elemento preponderante no desenvolvimento e deteção do talento desportivo, tem de ter em conta uma equação complexa com várias determinantes durante o processo de crescimento do jovem atleta. No futebol especificamente, e visto que os atletas iniciam cada vez mais cedo a prática da modalidade, é importante não saltar fases de aprendizagem e promover experiências motoras variadas.

## **6. PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL**

A psicologia do desporto e exercício consiste no estudo científico de pessoas e dos seus comportamentos no desporto, tendo como objetivos entender como os fatores psicológicos afetam a performance de um atleta (Weinberg & Gould, 2008).

O que diferencia uma equipa/atleta de sucesso a uma que não o alcança são os fatores mentais e do comportamento (Brito, 2009). Os atletas devem ter uma preparação e competências mentais a nível pessoal e a nível social ou interpessoal (Morgado, 2010). A nível pessoal o controlo do *stress* e da ansiedade, a atenção, concentração, visualização mental, formulação de objetivos e auto confiança são aspetos fundamentais na performance individual de um atleta. Os aspetos interpessoais, no caso dos desportos coletivos, é importante que haja competências de comunicação e relação interpessoal, coesão e espírito de equipa.



## 6.1 EMOÇÕES

Um dos aspetos psicológicos que os atletas tem que lidar no treino e no jogo são as emoções. A emoção é uma resposta cognitiva a um evento que desencadeia uma cadeia de respostas físicas e fisiológicas (Fredrickson, 2001). O desporto competitivo é uma atividade estimulada por objetivos e as emoções que os atletas apresentam durante competições podem ter um efeito (positivo ou negativo) significativo no desempenho e/ou performance (McCarthy, 2011).

Uma das emoções mais estudadas é a ansiedade. A ansiedade é definida como um estado psicológico desagradável em reação ao *stress* precedido à realização de uma tarefa sob pressão. Esta emoção é um estado emocional comum vivenciada por atletas em todos os níveis, desde amador até profissional. No geral a ansiedade é composta por componentes cognitivas (p.ex. pensamentos e apreensões preocupantes) e somáticas (p.ex. grau de ativação física (Cheng et al., 2009).

Um estudo feito em jogadoras de futebol que pretendia correlacionar as emoções com o esforço mental e a concentração demonstrou que a ansiedade é a característica cognitiva com maiores falhas de concentração. As atletas também experienciaram menores níveis de concentração com altos níveis de felicidade, ao contrário de altos níveis de excitação que reporta maiores níveis de concentração e a baixos níveis de esforço mental durante boas performances e altos níveis de esforço mental durante performance más. A ansiedade e a felicidade foram associados a altos níveis de esforço mental durante performances menos conseguidas (Allen et al., 2013).

## 6.2 LIDERANÇA

Segundo o dicionário da língua portuguesa, o líder é uma pessoa que exerce influência sobre o comportamento, pensamento ou opinião dos outros, pessoa ou entidade que lidera ou dirige e/ou uma pessoa que lidera determinado sector de atividade ou uma competição. Liderança pode ser definida como a capacidade de influenciar um conjunto de pessoas para alcançar metas e objetivos (Robbins et al., 2010).

Em termos desportivos, uma das propostas que mais contributos deu nesse sentido foi o modelo multidimensional de liderança no desporto (Chelladurai, 1990). Neste modelo a performance e a satisfação do atleta, resultam dos comportamentos do treinador, aqueles que são exigidos pela situação, aqueles que são os preferidos pelos atletas e os comportamentos reais do treinador (adaptativos ou reativos - conforme a adaptação comportamental do líder às condições do sistema organizacional e as reações deste às necessidades, desejos e pressões dos atletas). Por sua vez, estes comportamentos podem ser influenciados ou condicionados pelas características do próprio treinador (formação desportiva, capacidade intelectual e instrumental, personalidade, experiência, etc.), pelas características dos atletas (nível de maturidade biológica e psicológica, motivações, idade, sexo, etc.) e pelas características da situação (estrutura formal da organização, objetivos a alcançar, normas e valores em vigor, fatores da tarefa ou modalidade, etc.).

No modelo multidimensional o desempenho e a satisfação dos atletas/grupo são a consequência de uma harmonia entre três estados de comportamento do treinador (líder), que são influenciados pelas suas próprias características, da situação e da dos membros. A ideia fundamental que sobressai é que quanto maior for a congruência entre o que é pedido ao treinador (tanto pelos atletas, como pela situação) e as suas características, maior será a probabilidade de se obter um clima favorável ao rendimento e à satisfação dos membros do grupo.

Uma referência de liderança no futebol português é José Mourinho. A liderança deste treinador foi sendo construída ao longo da sua carreira, porque, no passado, acreditava-se que um líder já nascia líder e, hoje em dia isso está mais que desmitificado (Terenas, 2013). José Mourinho assenta a sua liderança em vários estilos (Terenas, 2013):

- Liderança delegativa: a competência inata de comunicação, nomeadamente no ato de inculcar confiança nos seus jogadores, permite que eles acreditem nas suas próprias capacidades, assumindo responsabilidade, vontade e confiança na sua forma de agir;
- “Caminho-objetivo”: os seus jogadores aceitam o seu comportamento, porque leva à satisfação das suas necessidades e aos seus anseios através

de uma liderança diretiva, apoiante, participativa e orientada para a realização da tarefa;

- Liderança carismática: os atletas vêm no seu treinador elevadas capacidades de liderança com base no seu comportamento, possuindo uma visão estratégica, gosta do risco, possui fortes convicções e tem uma elevada autoconfiança que transmite para os seus jogadores;
- Liderança sistémica: José Mourinho tem uma visão que ultrapassa a realidade do seu clube em que os seus modelos mentais atuam como geradores de futuro, antecipando cenários e as respetivas consequências e, também, sustenta a controvérsia permitindo gerar nos seus jogadores uma visão inspiradora.

Uma liderança é eficaz quando o “subordinado” executa a tarefa que lhe é solicitada porque o deseja fazer e vai ao encontro das suas necessidades, e não porque se sente obrigado por de alguma forma ser punido (Terenas, 2013).

## **CAPITULO II**



### III. ESTÁGIO

#### 1. EXPECTATIVAS E OBJECTIVOS DO ESTÁGIO

Depois da minha candidatura ao Mestrado em Treino Desportivo ter sido aceite e após de concluir com sucesso o primeiro ano deste ciclo de estudos, decidi continuar a minha formação num contexto mais prático, num ambiente que me fornecesse uma experiência enriquecedora “no terreno”.

Antes de começar o estágio propriamente dito tinha como expectativas ajudar no acompanhamento, planeamento, elaboração e operacionalização dos treinos e do respetivo modelo de jogo da equipa. Os objetivos principais do estágio foram aplicar os conhecimentos científicos adquiridos durante o mestrado e ao longo da minha carreira enquanto treinador. Posto isto, os meus objetivos para a realização do estágio foram:

- Elaboração dos planos de treino;
- Operacionalização do modelo de jogo instituído pelo treinador principal.
- 

#### 1.1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO CLUBE



Figura 1 - Emblema do C.D.C. Viatodos

O Centro Desportivo e Cultural de Viatodos (CDCV) é uma associação sem fins lucrativos, iniciando a sua atividade no primeiro dia de Maio de 1983, com o objetivo de promover a prática desportiva e cultural na freguesia de Viatodos que pertence ao concelho de Barcelos.

O CDVC joga no Parque de Jogos de Viatodos que foi inaugurado a 1 de Fevereiro de 1987, com capacidade para 1000 lugares sentados. Em 2018 foi inaugurado a remodelação do recinto desportivo com a colocação de um relvado sintético e outras obras de restauração.

A nível desportivo o CDVC, durante a sua história, participou sempre nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Braga, tanto nos escalões de formação como no escalão sénior. Ao longo da sua existência o clube foi amealhando algumas conquistas ao nível sénior, como por exemplo, a conquista da Segunda Divisão da A.F. Braga na época de 2003/2004, ou a subida à Divisão de Honra da mesma associação de futebol na época de 2018/2019.

Durante esta época de 2020/2021 o CDVC participou na Serie A, da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga.

## 1.2. CONSTITUIÇÃO DO PLANTEL

O plantel do CDVC foi constituído por 22 jogadores (ver tabela 1), sendo 3 guarda-redes, 7 defesas, 6 médios, e 6 avançados. Todos os jogadores do plantel são considerados amadores.

*Tabela 1 - Plantel do C.D.C. Viatodos*

<b>Jogador</b>	<b>Posição</b>	<b>Características</b>
A	GR	Líder dentro do campo, bons reflexos, forte entre os postes e confortável a jogar com os pés. Alguma dificuldade em controlar a profundidade.
B	GR	Estatura baixa, mas tem a técnica de GR evoluída. Pouco empenho nos treinos. Jogo de pés razoável.
C	GR	Lento e pesado. Como GR mostra ter boas características fora e dentro dos postes, mas fisicamente é muito débil. Fraco a jogar com os pés.
D	DC	Rápido, agressivo a defender e sente-se confortável com a bola nos pés. Por vezes vacila na toma de decisão, nomeadamente, no processo ofensivo. Bom posicionamento defensivo e ofensivo.
E	DE/Ext	Jogador muito completo. Fisicamente forte e rápido e tecnicamente e taticamente evoluído. Forte nos

		vários momentos de jogo, mas por vezes sofre de falta de concentração nos jogos, levando-o ao erro.
F	DE	Fisicamente muito forte, mas com bola nos pés é débil e demora muito tempo a tomar decisões. Defensivamente cumpre o que é pedido.
G	DC	Jogador que cumpre os aspetos principais da sua posição, não sendo completamente eficaz no 1x1. Falta agressividade nestes momentos defensivos.
H	DC.	Defesa muito completo na fase defensiva. Ofensivamente por vezes é precipitado na tomada de decisão.
I	DD/Ext	Jogador muito experiente e evoluído a nível técnico e tático. Peca, por vezes, por más tomadas de decisão nas primeiras fases de construção por demorar muito tempo a pensar.
J	DC	Atleta jovem, fisicamente e no jogo ofensivo algo débil. Defensivamente cumpre bem as funções destinadas à posição.
K	MI	Tecnicamente muito evoluído e ofensivamente forte com grande capacidade de passe no último terço do campo. Não defende muito o que acaba por descompensar a equipa.
L	MDF/MI	Jogador experiente, com muita inteligência a controlar e a temporizar o jogo na fase ofensiva. Agressivo a defender. Um líder dentro do campo.
M	MI/MDF	O típico médio “área-a-área”. Mais fraco quando tem que ser o construtor de jogo mais recuado na primeira fase de construção, mas muito agressivo em todos os momentos de jogo.



N	MI/DD/Ext	Jogador jovem e polivalente. Tecnicamente evoluído e completo a atacar e a defender. Falta alguma maturidade tática ao nível do posicionamento e da tomada de decisão.
O	MI	Jogador bom tecnicamente, bom remate e razoável a defender. Bom posicionamento e agressivo na disputa da bola. Bom remate de longa distância.
P	MI	Ajuda muito a equipas nos vários momento de jogo, agressivo, rápido, focado, mas algo limitado a nível técnico. Bom remate de longa distância.
Q	PL	Jogador vem de uma lesão no joelho. Devido a isso apresenta algumas dificuldades na coordenação nos movimentos técnicos, mas é forte na finalização.
R	Ext	Apesar de não ser exuberante no 1x1, é muito rápido provocando muitos desequilíbrios à defesa devido à sua velocidade em atacar os espaços. Muita entrega a nível defensivo.
S	PL	Avançado muito trabalhador na procura da bola nos momentos ofensivos e defensivos. Alguma dificuldade em jogar de costas para a baliza adversária. Gosta do 1x1 apesar de não ser muito eficaz nesse momento de jogo.
T	Ext	Jogador rápido e tecnicamente forte. A nível ofensivo causa bastantes desequilíbrios no 1x1.
U	Ext	Atleta jovem com algumas dificuldades em adaptar-se a este modelo de jogo. Apesar de tudo é inteligente e tecnicamente bom com bola.

### 1.3. EQUIPA TÉCNICA E RECURSOS HUMANOS

A equipa técnica era constituída por cinco treinadores: um treinador principal, dois treinadores adjuntos, um treinador de guarda-redes e um preparador físico. A dinâmica de funcionamento dos treinadores acerca do funcionamento de operacionalização do treino era feita através da colaboração de todos os elementos da equipa técnica, sendo que a primeira parte do treino era da responsabilidade do preparador físico e o restante do treinador principal e dos treinadores adjuntos.

Para além do planeamento técnico-tático, os treinadores principais e adjuntos também tinham como função fazer a observação pós-jogo da nossa equipa e do próximo adversário.

*Tabela 2 - Equipa Técnica e Recursos Humanos do C.D.C. Viatodos*

<b>Nome</b>	<b>Função</b>
António Nunes	Treinador principal
João Mira	Treinador adjunto
Alexandre Cachada	Treinador adjunto (estagiário)
Luís Ferreira	Treinador de GR
Rogério Pinto	Preparador físico
Joana Mano	Fisioterapeuta
Paulino Silva	Presidente
Aires Rodrigues	Vice-Presidente
Tiago Peixoto	Diretor Desportivo
Bruno Silva	Diretor

## 1.4. CONTEXTO COMPETITIVO

A equipa do CDCV disputou na época de 2020/2021 a Série A da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga. Devido à pandemia do COVID-19, a Taça da A.F. de Braga foi cancelada, e por consequência as equipas do campeonato distrital desta associação só disputaram uma competição.

A Divisão de Honra é o segundo escalão da A.F. Braga (existem três escalões), estando dividida em três séries. Inicialmente nesta competição existiam duas fases: a fase regular, onde as equipas de cada série se defrontavam duas vezes e uma fase de subida e uma de manutenção. As equipas que ficassem nos primeiros quatro lugares de cada série iram disputar, num grupo com quatro equipas, a subida de divisão, sendo que só subia o primeiro lugar. Os clubes que ficassem entre o quinto e o décimo segundo lugar iram disputar, em grupos de quatro, com equipas de outra série a manutenção na divisão, descendo 2 equipas. Na segunda fase de competição, todas as equipas iniciavam com metade dos pontos obtidos na primeira fase.

Devido ao contexto pandémico que se vivia, e também ao confinamento que se viveu entre os meses de Janeiro e Abril, a entidade organizadora da competição teve que alterar os moldes da mesma, passando a ser apenas a uma volta (os clubes competiram entre si apenas uma vez), sendo que subiam de divisão os primeiros classificados de cada série e o melhor segundo classificado.

*Tabela 3 - Tabela competitiva da Divisão de Honra da A.F. Braga*

<b>Série A</b> <b>12 Equipas</b>	<b>Série B</b> <b>12 Equipas</b>	<b>Série C</b> <b>12 Equipas</b>
1º	1º	1º
2º	2º	2º
3º	3º	3º
4º	4º	4º
5º	5º	5º
6º	6º	6º
7º	7º	7º
8º	8º	8º
9º	9º	9º
10º	10º	10º
11º	11º	11º
12º	12º	12º

Tabela 4 - Constituição da série competitiva

### **Divisão de Honra - Série A**

Centro Desportivo e Cultural de Viatodos
Futebol Clube de Roriz
Associação Desportiva de Esposende
Associação Recreativa e Cultural Águias de Alvelos
Grupo Desportivo de Fradelos
Sporting Clube da Ucha
Associação Desportiva de Carreira
União Desportiva de Calendário
Movimento Associativo de Recreio Cultura e Arte (MARCA)
Clube de Futebol "Os Ceramistas"
Grupo Desportivo de Louro
Granja Futebol Clube

#### **1.5. OBJECTIVOS COMPETITIVOS**

Para a época de 2020/2021 a direção do Centro Desportivo e Cultural de Viatodos, juntamente com a equipa técnica, delinearam como objetivo principal a manutenção de divisão. Este objetivo foi alcançado após a A.F. Braga ter decretado, após o confinamento de Janeiro até Abril que não iriam haver descidas de divisão, apenas promoções. Posto isto, a equipa técnica, juntamente com o plantel e direção do clube, propuseram-se a tentar atingir a subida de divisão.

## **1.6. CONDIÇÕES ESTRUTURAIS**

Como foi acima referido, o Clube Desportivo e Cultural de Viatodos dispõe de um campo de jogos de relva sintética onde a equipa sénior realiza toda a preparação (treinos) e disputa os jogos. O Parque de Jogos de Viatodos alberga uma bancada central coberta com lotação para mil pessoas, três balneários (visitado, visitante e para os árbitros. Está prevista a construção de zonas que servem de gabinete médico, gabinete técnico e uma zona que servirá de ginásio.

## **1.7. RECURSOS FINANCEIROS**

A direção do CDCV não forneceu qualquer informação dos recursos financeiros por considerar essa informação de carácter privado.

## **1.8. RECURSOS MATERIAIS NO TREINO**

A equipa técnica tinha ao seu dispor no Parque de Jogos de Viatodos para a realização do treino o seguinte material: dez cones altos, vinte cones baixos, quarenta e cinco sinalizadores, nove arcos, quinze estacas, trinta bolas e três jogos de dez coletes de diferentes cores.

## **2. PLANEAMENTO DAS ACTIVIDADES DE ESTÁGIO E PROGRAMAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO**

O planeamento é o processo que analisa, define e sistematiza diferentes operações, inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, enquanto que a programação é o procedimento que concepção conteúdos temáticos, coincidentes com o modelo de jogo a implementar (Castelo, 2019)

### **2.1. MACROCICLO**

O planeamento anual da época sofreu várias alterações ao longo do ano devido à pandemia do COVID-19. A data de início do campeonato foi adiada duas vezes, e, por consequência, a fase preparatória da época foi mais extensa que o previsto. Também devido aos problemas de falta de segurança de saúde

pública, vários jogos foram adiados pela A.F. Braga, o que obrigou à mesma associação rever a calendarização do campeonato. Devido a este problema, a nossa equipa foi obrigada, após a realização de três jornadas, parar a fase competitiva durante quase dois meses. De forma a combater estes imprevistos, a equipa técnica decidiu marcar jogos de treino durante estas fases sem competição, para que os atletas não percam o ritmo competitivo, a automatização do modelo de jogo e a forma física.

Mesmo com estas situações inesperadas, utilizamos o modelo de Periodização Tática (abdicando da periodização “convencional”) nas nossas fases preparatórias e competitivas.

No período preparatório, procurou-se atingir o mais rápido possível as capacidades técnico-táticas individuais e coletivas, físicas, cognitivas e psicológicas que o modelo de jogo adotado e respetivos princípios que os jogadores e a equipa precisam. O trabalho em treino foi relativamente alto e aumentado progressivamente e o volume a ser considerado deve ser o volume acumulado das intensidades. Esse volume deve ser aumentado progressivamente sem nunca prejudicar os volumes de intensidade ( $\text{Volume} = \text{Intensidade} \times \text{Duração de Tempo de Treino}$ ) (Faria, 1999; Guilherme, 2010). Em termos de forma desportiva, a periodização tática tem como objetivo o desenvolvimento e evolução da forma relacionada com o modelo de jogo adotado (Guilherme, 2010).

Durante o período competitivo, a periodização tática assume uma tendência evolutiva do modelo de jogo que a equipa adota e dos respetivos princípios. A componente tática é a coordenadora de todo o processo onde a principal preocupação é a evolução constante do modelo de jogo. Os valores da intensidade devem ser sempre altos, sendo que o volume acumulado da intensidade vai subindo até a um momento ótimo, e a partir de um momento devem estabilizar. A forma desportiva durante este período tem como objetivo o desenvolvimento e/ou manutenção dessa mesma forma em função do modelo de jogo (Guilherme, 2010).

Data	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1		Fase preparatória - Treino	Descanso	Descanso	Passagem de ano - Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Descanso	Fase competitiva - Treino
2		Fase preparatória - Treino	Fase competitiva - Treino	Fase competitiva - Treino	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Jogo de treino - Viatodos x Bougadense	Descanso
3		Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase competitiva - Treino	9ª jornada A. Alvelos x Viatodos
4		Descanso	Fase competitiva - Treino	Fase competitiva - Treino	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Descanso	Fase competitiva - Treino
5	Apresentação dos treinadores e atletas	Fase preparatória - Treino	Descanso	Descanso	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase competitiva - Treino	Descanso
6		Fase preparatória - Treino	Fase competitiva - Treino	Descanso	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Descanso	10ª jornada Ceramistas x Viatodos
7	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	Descanso	Fase competitiva - Treino	Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase competitiva - Treino	Fase competitiva - Treino
8	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	1ª jornada Roriz x Viatodos	Descanso	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Descanso	Descanso
9	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	Fase competitiva - Treino	Fase competitiva - Treino	Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	5ª jornada Carreira x Viatodos	Fase competitiva - Treino
10	Fase preparatória - Treino	Jogo de treino Viatodos x Pousa	Descanso	Descanso	4ª jornada Viatodos x Ucha	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase competitiva - Treino	Descanso
11	Fase preparatória - Treino	Descanso	Fase competitiva - Treino	Jogo de treino Viatodos x Tadim	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Descanso	Fase competitiva - Treino
12	Jogo de treino Viatodos x Cardialense	Fase preparatória - Treino	Descanso	Descanso	Descanso	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Fase competitiva - Treino	Descanso
13	Descanso	Fase preparatória - Treino	Fase competitiva - Treino	Descanso	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Descanso	11ª jornada Viatodos x Granja
14	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	Descanso	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Fase competitiva - Treino	Fim de época
15	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	2ª jornada Viatodos x Fradelos	Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Descanso	
16	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	Fase competitiva - Treino	Jogo de treino Mine x Viatodos	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	6ª jornada Viatodos x Esposende	
17	Jogo de treino Viatodos x Delães	Descanso	Descanso	Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Descanso	Fase competitiva - Treino	
18	Fase preparatória - Treino	Descanso	Fase competitiva - Treino	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Jogo de treino - Viatodos x Louro "B"	Descanso	
19	Jogo de treino Ribeirão x Viatodos	Fase preparatória - Treino	Descanso	Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Fase competitiva - Treino	
20	Descanso	Fase preparatória - Treino	Fase competitiva - Treino	Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Descanso	
21	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	Descanso	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Fase competitiva - Treino	
22	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	3ª jornada Louro x Viatodos	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Descanso	
23	Jogo de treino Balasar x Viatodos	Fase preparatória - Treino	Fase competitiva - Treino	Jogo de treino Cabreiros x Viatodos	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	7ª jornada Calendário x Viatodos	
24	Fase preparatória - Treino	Descanso	Descanso	Consoada - Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Descanso	Fase competitiva - Treino	
25	Jogo de treino Viatodos x Atl. Arcos	Descanso	Fase competitiva - Treino	Natal - Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Jogo de treino - Viatodos x Ruivães	Descanso	
26	Descanso	Fase preparatória - Treino	Descanso	Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Fase competitiva - Treino	
27	Descanso	Fase preparatória - Treino	Jogo de treino Nine x Viatodos	Descanso	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Descanso	Descanso	
28	Jogo de treino Esporões x Viatodos	Fase preparatória - Treino	Descanso	Fase competitiva - Treino	Confinamento	Confinamento	Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Fase competitiva - Treino	
29	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	Descanso	Fase competitiva - Treino	Confinamento		Confinamento	Descanso	Descanso	
30	Fase preparatória - Treino	Fase preparatória - Treino	Fase competitiva - Treino	Fase competitiva - Treino	Confinamento		Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	8ª jornada Viatodos x M.A.R.C.A	
31		Descanso		Passagem de ano - Descanso	Confinamento		Confinamento	Fase preparatória 2 - Treino	Fase competitiva - Treino	

Figura 2 - Macro ciclo anual da época 2020/2021 do C.D.C. Viatodos

## 2.2. MICROCICLO

O planeamento padrão e semanal da equipa sénior do CDCV foi elaborado com base no contexto (amador) competitivo em que o clube está inserido. A equipa durante o período preparatório do macrociclo treinou cinco vezes por semana, e na fase competitiva da época, três vezes por semana. Mais uma vez, devido à pandemia, como tivemos períodos de algumas semanas sem jogos oficiais, incluímos jogos de treino durante a semana, dando folga ao fim de semana aos jogadores.

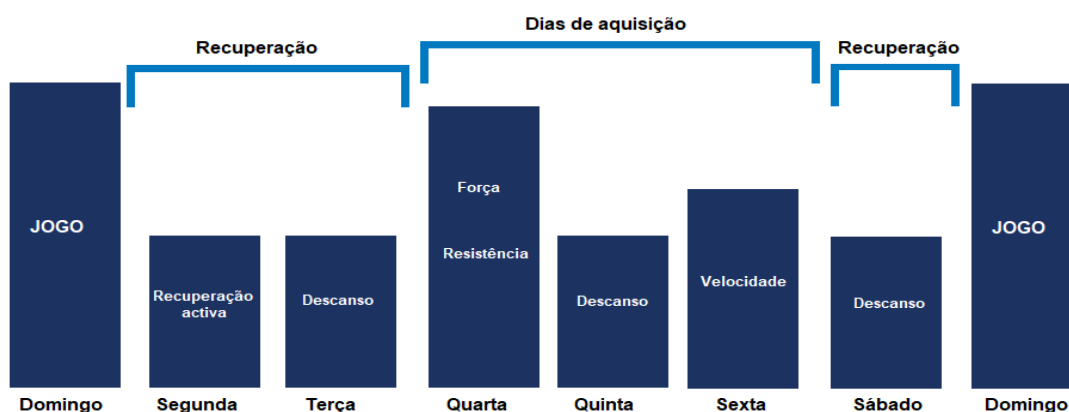


Figura 3 - - Microciclo padrão das capacidades físicas. Adaptado de Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva (2012)

Durante a época desportiva, o planeamento do microciclo teve sempre em consideração três ideias fundamentais: a ideia do nosso jogo, no sentido de preparar a equipa para jogar em função do nosso modelo de jogo, acentuando os princípios de jogo que são fundamentais do nosso jogo; análise do nosso jogar, para reforçar ou corrigir algum princípio; observação do adversário, de forma a que a nossa equipa esteja preparada do ponto de vista estratégico para o que o adversário possa apresentar em jogo e a exploração das suas debilidades (Carvalho et al., 2014).

O planeamento dos microciclos de treino assume um papel central regulador do processo de treino, com o objetivo da estabilização competitiva do jogar específico pretendido através do desenvolvimento de um padrão semanal aquisitivo de forma a integrar as várias dimensões do treino (físico, técnico-tático e psicológico) (Oliveira, 2005; Santos et al., 2011).

No primeiro dia, logo após a competição, os jogadores que não foram convocados, não utilizados ou jogaram menos de quarenta minutos no dia



anterior tinham um treino diferenciado do que os jogadores mais utilizados em jogo.

Os atletas que participaram mais ativamente na competição no dia anterior faziam trabalho à parte com o preparador físico. Visto que um jogador demora 72h para recuperar totalmente de um jogo de futebol, a utilização de estratégias para diminuir o tempo de recuperação do atleta é fundamental. No dia a seguir ao jogo os jogadores faziam trabalho aeróbico de baixa intensidade para que haja uma maior circulação sanguínea para mais rapidamente remover o lactato presente nos músculos (Rey et al., 2018).

Os jogadores menos utilizados tinham um treino em que o objetivo era o aperfeiçoamento das missões técnico-táticas dos jogadores enquadrados no modelo de jogo com métodos sectoriais, intersectoriais e competitivos, e um volume de treino relativamente alto, visto que estes jogadores não tiveram ou tiveram pouco estímulo de atividade (Castelo, 2019).

Às quartas-feiras todos os jogadores realizam as mesmas tarefas. Os objetivos deste dia de treino tem a ver com a retificação/aperfeiçoamento de aspetos da sua organização dinâmica analisados sobre o último dia de competição, um volume entre os 60-75 minutos, com duração dos estímulos entre dois a três minutos e criando variáveis de superioridade e inferioridade numérica tanto nos processos ofensivos como defensivos (Castelo, 2019). Um estudo experimental feito em 15 jogadores de futebol conclui que os exercícios feitos com menos jogadores a defender faz com que haja mais passes bem-sucedidos, o que do ponto de vista do treino ofensivo faz sentido na preparação deste momento de jogo (Vilar et al., 2014). Para promover o sucesso no processo defensivo no treino, criam-se situações de igualdade numérica (Vilar et al., 2014)

A dois dias da competição, no último treino da semana, o objetivo é o desenvolvimento do modelo de jogo da nossa equipa adaptando-o às particularidades do adversário. Sendo este o último treino da semana devido ao contexto amador em que nos encontramos um registo global tático/estratégico de baixo nível de complexidade é fundamental para que os jogadores percebam o que vão encontrar no dia de jogo (Tojo, 2018)

Os métodos de treino utilizados são de regime de rápida decisão e execução sob elevados níveis de pressão defensiva, sendo o volume variar entre os 75 e

90 minutos com uma frequência média dos estímulos até um minuto e meio (Castelo, 2019).

Tabela 5 - Exemplo de microciclo semanal

Microciclo nº11		16/11/2020 -22/11/2020					
	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
<b>Capacidades Físicas</b>	Recuperação ativa dos jogadores mais utilizados em jogo		Prevenção de lesões		Velocidade		
	Prevenção de lesões		Força		Velocidade de reação		
<b>Técnico táctica</b>	Org. ofensiva (variação de corredor de jogo)	-	Org. ofensiva (saídas de zonas de pressão)	-	Transições ofensivas e defensivas	-	Jogo
	Org. defensiva (pressão alta)		Org. defensiva (princípios tácticos)		Esquemas tácticos (bolas paradas)		
	Reação à perda da bola						

### 3. MODELO DE JOGO DO C.D.C. VIATODOS

#### 3.1. SISTEMA TÁTICO

Os sistemas táticos devem ser dinâmicos e flexíveis, contudo devem permitir uma fácil autorregulação dos jogadores (Barbosa, 2019). O sistema base do CDCV é o 1-4-3-3, no qual se englobam um guarda-redes, quatro defesas (dois centrais e dois laterais), três médios (um médio mais defensivo e dois mais interiores e ofensivos e três avançados (dois extremos e um ponta de lança).

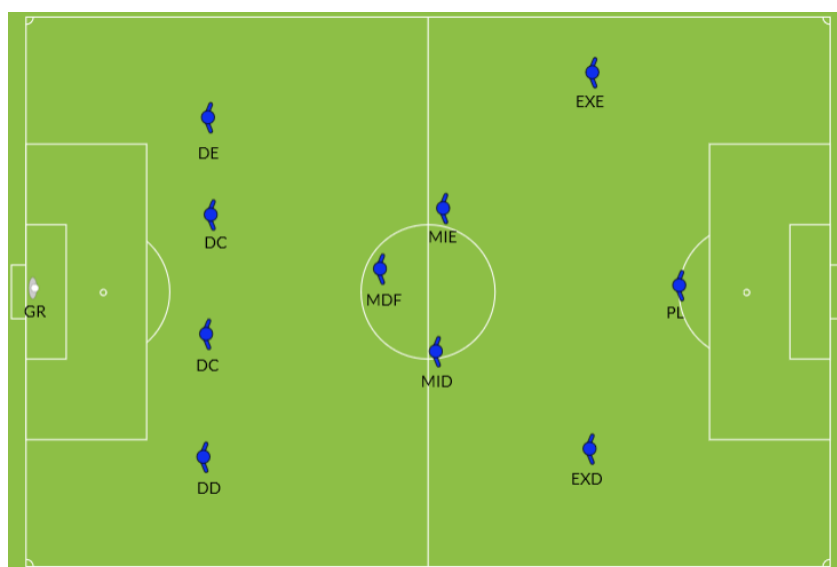


Figura 4 - Sistema base do CDCV

#### 3.2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

A organização ofensiva da nossa equipa difere em função do modelo tático defensivo apresentado pelo adversário. Se a equipa contrária jogar com um modelo defensivo de pressão a campo inteiro, optamos por uma organização ofensiva de ataque rápido, mas se apresentar um bloco mais baixo a equipa do CDCV joga em ataque mais posicional.

O ataque rápido caracteriza-se como um tipo de ataque em há uma elevada cadência na circulação de bola e dos jogadores, simplicidade do processo ofensivo, implicando um reduzido número de jogadores que intervém diretamente sobre a bola e rápida chegada a zonas de finalização (Castelo, 1996).

Os aspetos positivos deste tipo de ataque são não dar tempo ao adversário de se organizar eficazmente defensivamente, transmite ao adversário níveis de

insegurança, a maioria dos deslocamentos dos avançados são feitos de trás para a frente da linha da bola (o que dificulta a marcação por parte do adversário), aumenta a capacidade criativa dos jogadores, constante modificação do angulo de ataque e provoca grandes dificuldades no adversário em contra-atacar, visto haver um grande número de jogadores (da nossa equipa) atrás da linha da bola.

Os aspetos negativos concentram-se na possibilidade de perder rapidamente a bola, a organização ofensiva torna-se menos coesa e há mais desgaste físico nos jogadores a quem recai a construção do ataque (Castelo, 1996).

A utilização deste tipo de ataque na nossa equipa depende do modelo defensivo adotado pela equipa adversária durante o jogo. A eficácia do jogo mais direto no ataque depende mais da capacidade de passe e do skill individual dos jogadores (Fernandez-Navarro et al., 2016). Apesar de inúmeros estudos concluírem que um ataque mais baseado na posse de bola seja mais eficaz, a equipa técnica acredita que o plantel tem jogadores com o skill físico, cognitivo e técnico apropriado para jogar contra um tipo de defesa mais alto.

O ataque posicional é caracterizado por ser um tipo de ataque em que o processo ofensivo é mais elaborado e onde praticamente todos os jogadores participam neste processo. A equipa evidencia um bloco homogéneo e compacto devido às constantes coberturas ofensivas, os comportamentos técnico-táticos são sempre resolvidos de forma segura na fase de construção e de criação constante de superioridade numérica no espaço em redor da bola. (Castelo, 1996).

Os aspetos favoráveis do ataque posicional são a menor possibilidade de perder a bola, as falhas individuais podem ser prontamente corrigidas, permite muitas situações de superioridade numérica, existe uma melhor divisão do esforço por parte dos jogadores e o tempo que este método ofensivo pode durar pode levar a que os adversários entrem em crise de raciocínio tático (Castelo, 1996).

Os aspetos negativos prendem-se no facto de requerer uma constante leitura de jogo por parte dos jogadores em antecipar as ações técnico-táticas, o tempo que leva este tipo de ataque possibilita ao adversário uma organização defensiva mais homogénea, requer constantes ações que visam o reequilíbrio da organização da equipa, o processo ofensivo desenrola-se frequentemente em

espaços reduzidos possibilitando à equipa adversária concentrar-se nesses mesmos espaços e poderá diminuir a eficácia defensiva da nossa equipa se não se corrigir rapidamente possíveis desequilíbrios na organização (Castelo, 1996).

Num artigo que pretendia analisar dois modelos de jogo (jogo direto e de posse) no Campeonato do Mundo de 2018, refere que as equipas que adotam um tipo de jogo mais baseado na posse de bola, fazem e/ou criam, geralmente, mais oportunidades de golo e remates enquadrados com a baliza aumentando, assim, as suas probabilidades de ganhar o jogo (Yi et al., 2019). Outro estudo tinha como objetivo identificar e discriminar as equipas mais bem-sucedidas com outras menos bem-sucedidas nos Campeonatos do Mundo de 2002, 2006 e 2010. A partir da análise estatística com base em variáveis como a percentagem de posse de bola, o mesmo sugere que as seleções que evidenciavam um jogo mais de posse de bola detinham mais eficácia no ataque, e por consequência, vantagem no resultado final. (Castellano et al., 2012).

A relação entre a classificação final e um ataque mais posicional, estudos correlacionaram positivamente estes dois aspetos. Investigações feitas durante a época de 2008/2009 na Primeira Divisão Espanhola comprovam que as equipas melhor classificadas são aquelas que tem maior percentagem de posse de bola em todo o campeonato (Lago-Ballesteros & Lago-Peñas, 2010; Lago-Peñas & Dellal, 2010). Esta relação foi também positiva nos Campeonatos Brasileiros da Serie A nas épocas de 2012, 2013 e 2014 (Julio et al., 2016).

#### Princípios e subprincípios gerais da organização ofensiva do CDCV

- Procurar situações de ataque rápido de forma a explorar desequilíbrios na linha defensiva do adversário após a recuperação da bola;
- Durante o ataque organizado, contra uma equipa que defende em bloco médio-baixo, jogar em largura total do campo de forma a explorar a velocidade dos extremos, variando rapidamente o flanco de jogo;
- Durante o ataque rápido, contra uma equipa que defende em bloco alto, procurar jogar nas costas da defesa adversária nos corredores laterais, de forma a explorar a velocidade e técnica dos nossos extremos;
- Movimento constante dos jogadores sem bola, não abandonando o equilíbrio posicional da equipa, proporcionando várias linhas de passe;

- Aproveitar o espaço concedido pelos adversários para progredir com a bola;
- Atrair adversários com a progressão de bola de forma a criar espaços;
- Ocupar zonas de finalização: primeiro poste, segundo poste, zona de penalty e entrada da área.

### 3.2.1. 1º FASE DE CONSTRUÇÃO

- Saída de bola pelo guarda-redes para os Defesas Centrais (DC);
- Médio-defensivo (MDF) procura linha de passe nos corredores laterais ou entre os dois DC;
- Médios interiores (MI) procuram linha de passe no corredor central quando a bola está do seu lado;
- Defesas laterais (DL) em profundidade e largura;
- Se a equipa tiver pressionada, devem colocar a bola no EX do lado contrário da mesma ou nas costas entre o DC e o DL adversário;
- Se a equipa estiver com dificuldades na saída de bola o ponta de lança (PL) desce para criar superioridade numérica;
- Jogadores tem como objetivo passar as primeiras linhas defensivas do adversário.

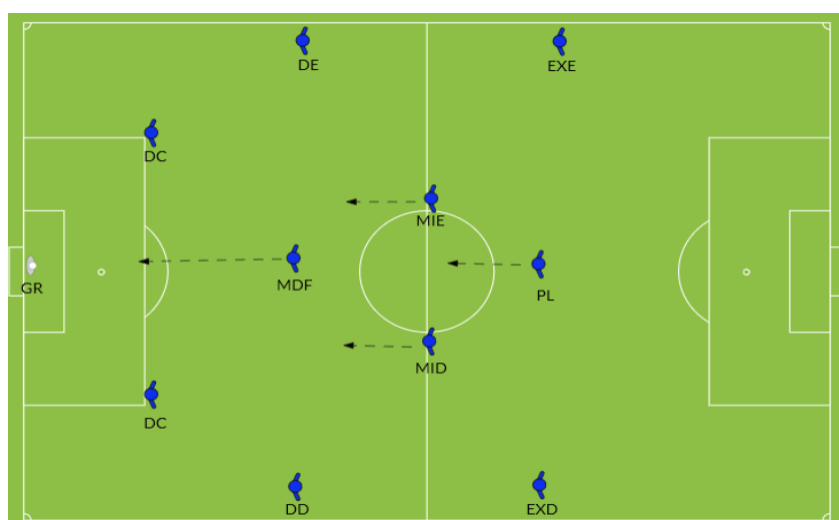


Figura 5 - 1º fase de construção

### 3.2.2. 2º FASE DE CONSTRUÇÃO - CRIAÇÃO

- Equipa deve estar em largura máxima;
- Guarda-redes (GR) à entrada da área para dar linha de passe mais próxima aos DC e para tirar profundidade ao adversário em caso de perda de bola;
- Utilização dos dois extremos (EX) como as referências para colocar a bola em profundidade;
- Utilizar sempre os apoios (colegas de equipa) de frente para passar a bola;
- MI dar sempre linha de passe no corredor central;
- PL jogar de frente e de costas para a baliza adversária;
- Privilegiar o 1x1 nos corredores laterais quando os EX tiverem a bola;
- Defesas laterais a dar sempre apoio aos EX e com liberdade para atacar;
- Médios Interiores com capacidade de fazer movimentos de rutura na linha defensiva do adversário e/ou *overlap* nas costas do EX;
- Atrair o adversário para um corredor para depois aproveitar o espaço com um passe para o lado contrário;
- Movimentos de frente para trás sem bola no corredor central para apanhar o adversário desprevenido;

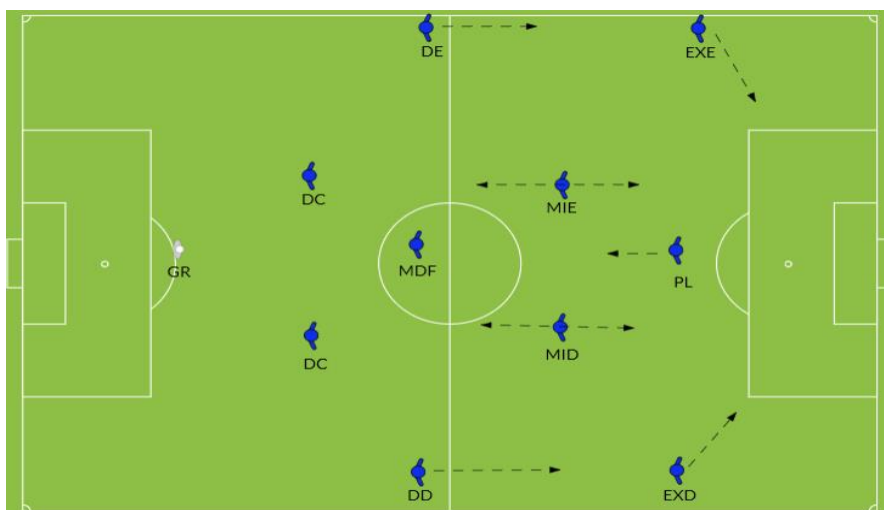


Figura 6 - 2º fase de construção

### 3.2.3. 3º FASE – FINALIZAÇÃO

- Equipa deve ocupar o mais possível as zonas de finalização quando a bola está no corredor lateral (1º e 2º poste e zona de penalty);
- GR subido a meio do meio campo defensivo;
- Liberdade máxima aos EX e/ou DL para as situações de 1x1;
- EX pode procurar conduzir bola para o corredor central e tabelar com o MI do seu lado;
- Temporizar a jogada se a bola tiver no corredor lateral e não tiver ninguém perto das zonas de finalização;
- Procurar remates de longa distância se jogador tiver enquadrado com a baliza e com espaço para o fazer;
- Se possível, EX com bola conduzir a bola e atrair o adversário para a linha de fundo para fazer um passe curto para a zona de penalty;

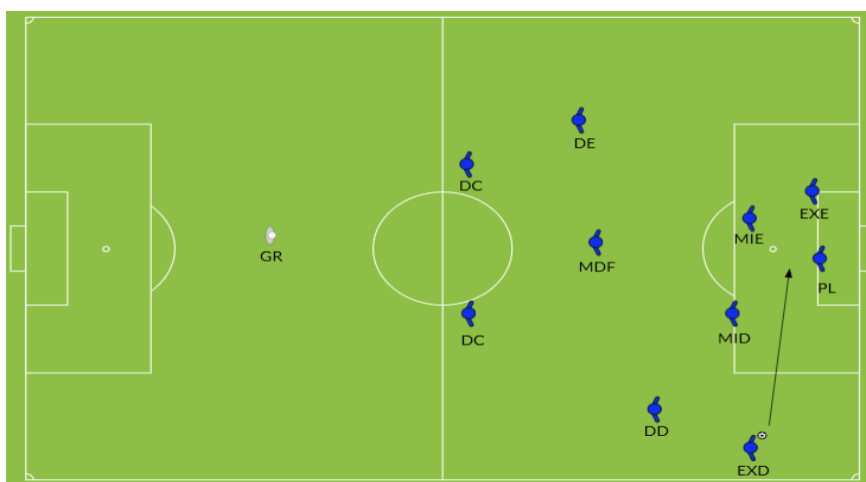


Figura 7 - Fase de finalização

### 3.3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

A equipa do CDCV, durante esta fase do jogo, adotava uma organização defensiva com base do método zonal pressionante a campo inteiro.

Esta forma de defender caracteriza-se com uma marcação rigorosa do adversário em posse de bola, sendo agressivo na procura da recuperação da mesma e obrigando o adversário a cometer erros, cada jogador evolui na sua zona de marcação mas deverá deslocar-se para zonas nos espaços próximos da bola e toda a organização defensiva desloca-se em função da zona da bola (Castelo, 1996).



Os prós deste método defensivo proporcionam muitas situações de recuperação da bola, diminuiu o espaço de jogo ao adversário, criação contínua de situações de superioridade numérica nos vários momentos de jogo, obriga o adversário a cometer muitos erros no plano técnico-tático, coberturas defensivas permanentes e é extremamente eficaz contra equipas cuja organização ofensiva é lenta ou com dificuldades físicas (Castelo, 1996).

Os contras da organização defensiva zonal pressionante são a estabilização da organização defensiva caso a bola circule rapidamente de um corredor para o outro, inferioridade numérica quando o adversário sai da zona de pressão, requer leitura e permutas constantes dos jogadores o que pode originar desorganização, dificuldades em fazer uma rápida transição defesa-ataque logo após a recuperação da bola devido ao maior número de concentração de jogadores, podem-se criar grandes espaços entre o ultimo defesa e o guarda-redes, excesso de agressividade pode originar um maior número de infrações das Leis de Jogo e todos os jogadores tem que estar em condições físicas ótimas (Castelo, 1996).

Uma investigação que pretendia estudar os modelos de jogo defensivos mais eficazes na Primeira Liga Espanhola e na Primeira Divisão Inglesa concluiu que as equipas que utilizavam uma pressão a campo inteiro tem mais probabilidade de ganhar a bola mais perto da baliza adversária e por consequência mais chances de marcar golo (Fernandez-Navarro et al., 2016). Outro estudo conduzido na época de 2016/2017 nas equipas da Primeira Liga Espanhola evidenciou que as equipas melhores classificadas são aquelas que utilizam um modelo de jogo defensivo de pressão mais alta no campo (Castellano & Pic, 2019). Este tipo de mentalidade defensiva diminui os espaços para jogar da equipa adversária, os jogadores percorrem menos distâncias e não precisam de atingir tanta velocidade (Low et al., 2018).

#### Princípios e subprincípios gerais da organização defensiva do CDCV

- Equipa defende sempre em função do posicionamento da bola;
- Pressão a campo inteiro;
- Linhas defensivas subidas;
- Tentar recuperar a bola o mais rapidamente possível;

- Obrigar o adversário a jogar pelos corredores laterais;
- Pressão sempre no portador da bola;
- Linhas defensivas compactas, evitando espaços entre as mesmas.

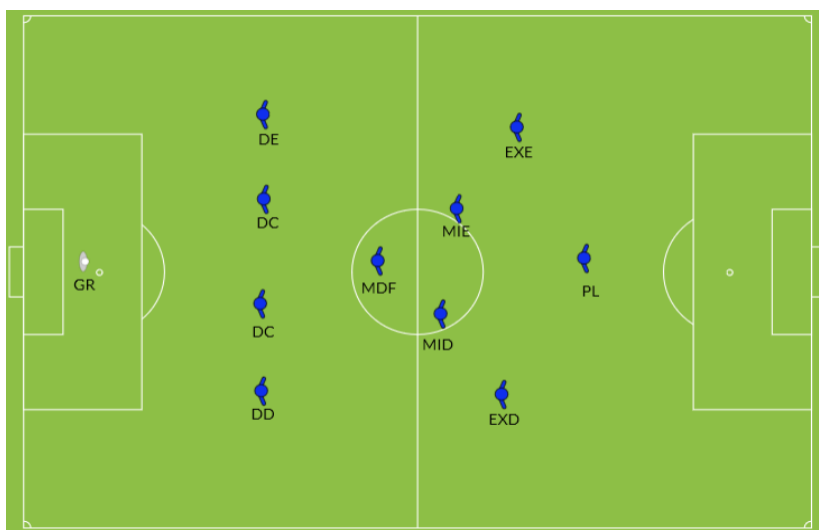


Figura 8 - Sistema defensivo base do CDCV

### 3.3.1. 1º FASE - CONDICIONAR CONSTRUÇÃO DE JOGO DO ADVERSÁRIO

- PL pressiona imediatamente o jogador com bola, fechando ao mesmo tempo a linha de passe;
- EX do lado da bola fecha corredor central e se a bola for passada para o DL adversário, este pressiona imediatamente;
- MI do lado da bola acompanha o médio adversário que tente ir “buscar jogo”;
- Se o adversário conseguir mudar o corredor de jogo pelo defesa do lado contrário, o nosso EX do lado da bola pressiona cortando a linha de passe para o corredor lateral do seu lado;
- Se o adversário conseguir ultrapassar esta primeira linha de pressão, naturalmente que a nossa equipa vai estar descompensada num dos corredores, por isso as ultimas linhas defensivas tem que fazer contenção e atrasar ao máximo o ataque do adversário e esperar que a equipa se reorganize.

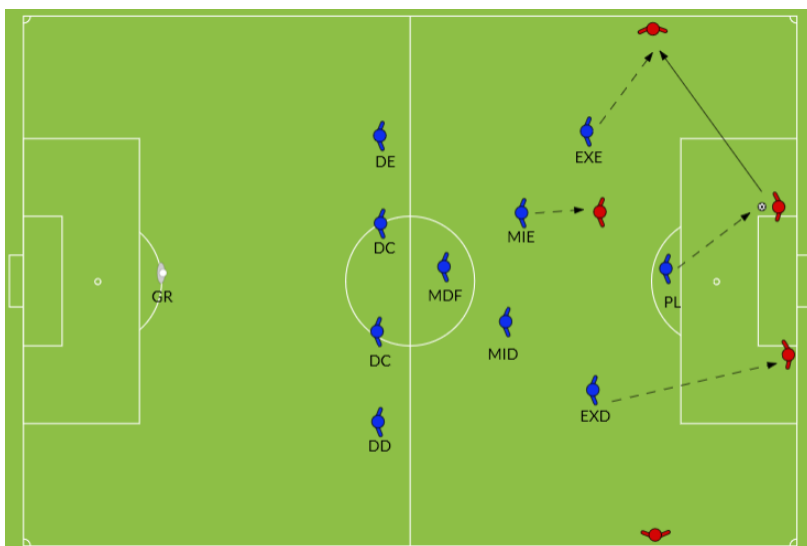


Figura 9 - 1ª fase defensiva

### 3.3.2. 2ª FASE – EVITAR CRIAÇÃO DE SITUAÇÕES DE FINALIZAÇÃO

- Equipa adota um sistema de 1-4-1-4-1;
- Bloco coeso fechando o corredor central;
- Pouco espaço entre as nossas linhas defensivas;
- Criar sempre superioridade numérica sempre que a bola entre no meio campo defensivo;
- Última linha defensiva sempre organizada a controlar a profundidade do adversário;
- Impedir que o jogador adversário receba a bola de frente para a nossa baliza;
- Se adversário recebe bola de costas, temos que o pressionar imediatamente para que não a direcione para a nossa baliza;
- PL escolhe o momento para pressionar. Quando isto acontece a dinâmica de pressão da primeira linha defensiva (PL, EXE e EXD) é idêntica à da primeira fase;
- MI do lado contrário da bola marca jogador adversário que tem como função ligar o jogo.
- Perceber quando o adversário não tem pressão e linhas de passe perto, tendo condições para fazer um passe longo, a última linha defensiva baixa para retirar profundidade;
- Se o GR adversário receber a bola novamente, a equipa tem que subir rapidamente para tirar espaço aos adversários.



Figura 11 - 2ª fase defensiva

### 3.3.3. 3ª FASE – IMPEDIR FINALIZAÇÃO

- Evitar ao máximo que o adversário entre na nossa área pelo corredor central;
- Evitar superioridade numérica do adversário dentro da nossa grande área;
- Obrigar sempre o adversário a jogar para fora das zonas de perigo utilizando uma pressão agressiva mas ao mesmo tempo cuidadosa para não fazer faltas;
- Sempre que bola entrar nos corredores laterais, o DC do lado da bola é que define a restante linha defensiva;
- Se DL for ultrapassado em drible, EX e/ou MI do lado da bola tentam acompanhar jogada (o primeiro DC mantém posição);
- Atitude agressiva no ganho das segundas bolas;
- Sempre que a bola sair da zona da linha da grande área, a nossa equipa tem que sair rapidamente dessa mesma zona.

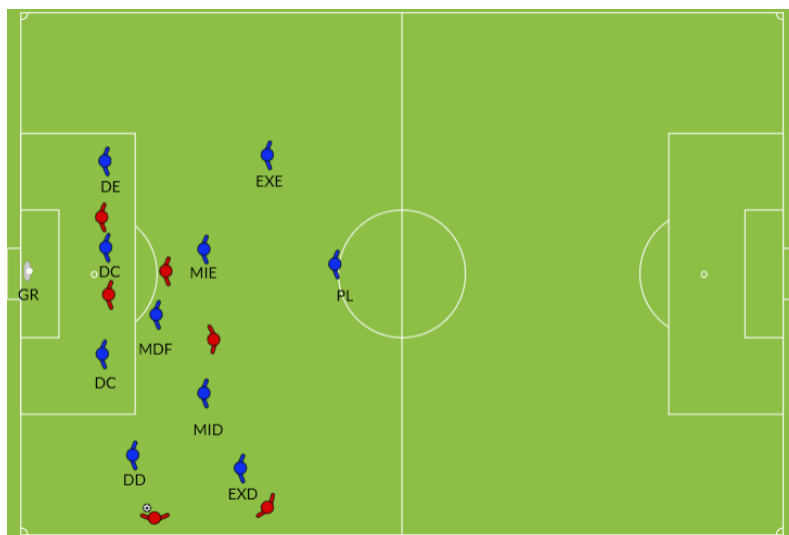


Figura 12 - 3ª fase defensiva

### 3.4. TRANSIÇÃO OFENSIVA

Considera-se transição ofensiva todas as ações técnico-táticas e estratégicas que acontecem desde que uma equipa recupera a posse de bola e procura explorar a desorganização defensiva coletiva do adversário, por forma a aproveitar uma situação ótima de progressão/passe da bola e/ou finalização (Casal Sanjurjo et al., 2015).

Neste momento de jogo, logo após a recuperação da bola, a equipa do CDCV pretende uma rápida transição do centro de jogo desde a zona de recuperação da posse de bola, em direção aos espaços predominantes de finalização, diminuindo o tempo de ataque e aproveitando a desorganização defensiva do adversário (Castelo, 1996).

Um estudo feito na Liga Espanhola refere que as transições ofensivas rápidas no ataque à baliza adversária tem mais eficácia quando a bola é recuperada no meio campo ofensivo (Castellano & Pic, 2019). Porém, e independentemente da zona de recuperação da bola, como a equipa do CDCV tem jogadores velozes e tecnicamente evoluídos no ataque pretendemos explorar essas mesmas qualidades dos jogadores neste momento do jogo. Outra investigação que observou jogos da Liga Espanhola, Inglesa, Italiana e Alemã e da Liga dos Campeões chegou à conclusão de que os ataques rápidos e os contra-ataques aumentam a possibilidade de sucesso de um ataque após a recuperação da bola (Sarmiento et al., 2018)

## Princípios e subprincípios de jogo durante a transição ofensiva do CDCV

- Explorar sempre que possível a desorganização defensiva do adversário através de ataques rápidos e/ou contra-ataques;
- Prioridade sempre de contra-atacar;
- Maiores referências são os EX;
- Tentar colocar bola sempre nas costas da defesa em profundidade;
- Sempre que houver espaço, conduzir a bola o mais rapidamente possível;
- Retirar a bola da zona de pressão para depois a colocar com qualidade para os jogadores referência do ataque;
- Toda a equipa deve subir rapidamente as suas linhas para que haja mais apoio à situação de contra-ataque, e, simultaneamente, deixar a equipa coesa em caso de perda de bola

### **3.4.1. TRANSIÇÃO OFENSIVA – 1º TERÇO DO CAMPO**

- Na recuperação da bola no corredor lateral queremos que a bola seja metida em profundidade no mesmo corredor para o PL ou tentar passar a bola para um jogador no corredor central e passar a bola para o EX do lado contrário;

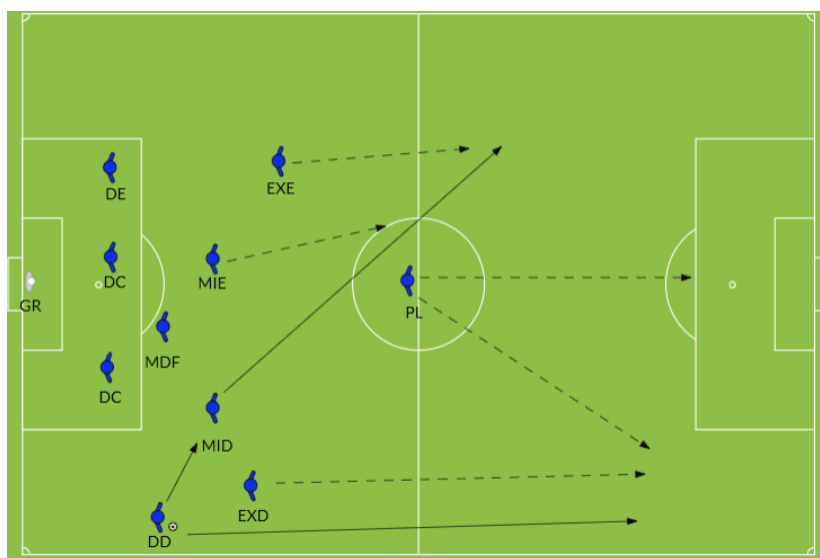


Figura 13 - Transição ofensiva a partir do 1º terço do campo

- Recuperação da bola no corredor central, passar a bola para o PL, este temporiza e passa para um dos médios e esse mesmo médio coloca a bola em profundidade para um dos EX.

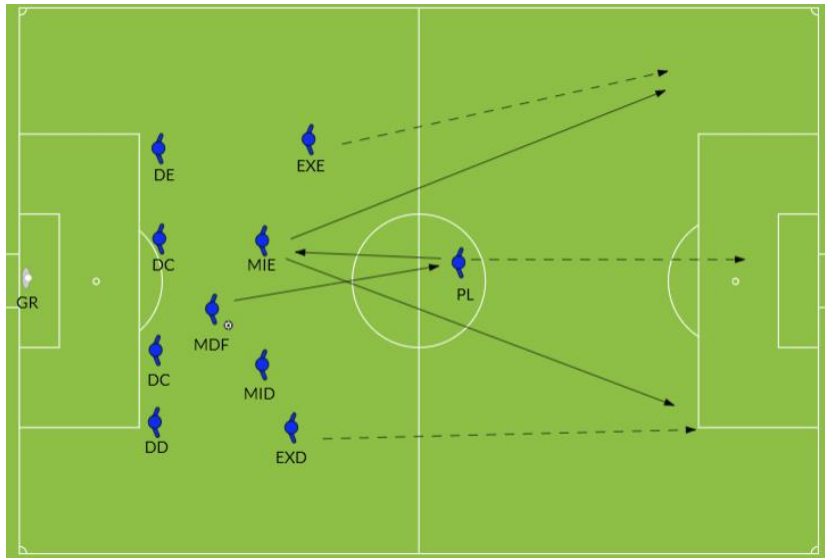


Figura 14 - Transição ofensiva a partir do 1º terço do campo (2)

### 3.4.2. TRANSIÇÃO OFENSIVA – 2º TERÇO DO CAMPO

- Na recuperação da bola nos corredores laterais, jogar rapidamente para um dos médios, para depois passar em profundidade para o EX do lado contrário;

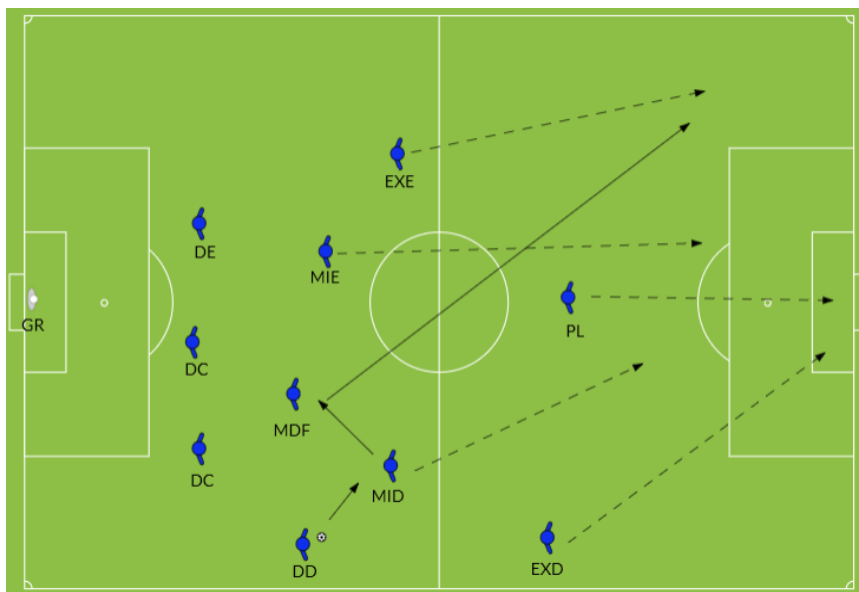


Figura 15 - Transição ofensiva a partir do 2º terço do campo

- No corredor central há duas opções: passar em profundidade para um dos EX ou fazer combinações com o PL e os dois médios para depois fazer o passe em profundidade para o EX do lado contrário ou do mesmo lado de onde veio a bola.

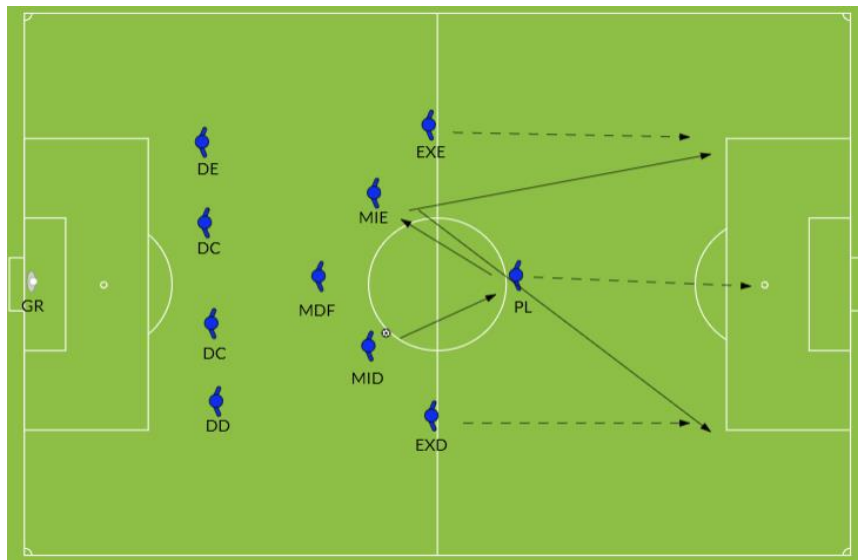


Figura 16 - Transição ofensiva a partir do 2º terço do campo (2)

### 3.4.3. TRANSIÇÃO OFENSIVA – 3º TERÇO DO CAMPO

- A equipa tem várias opções: conduzir até à linha de fundo e cruzar; combinar com o PL e médios para por a bola no corredor contrário, PL receber orientado e finalizar ou MIE ou MID rematar fora da área.

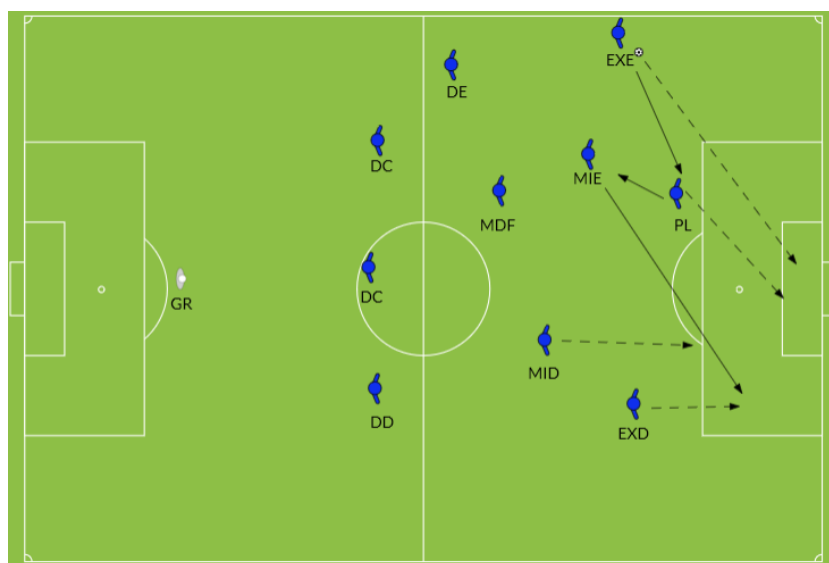


Figura 17 - Transição ofensiva a partir do 3º terço do campo



- Neste momento de jogo o PL pode receber, orientar e finalizar, fazer combinações com os médios para passar a bola para o EX do lado contrário ou fazer movimentos de rutura entre os defesas. Os médios podem conduzir e finalizar. Nestas situações, as decisões da equipa dependem muito dos comportamentos e da velocidade de reação à perda do adversário.

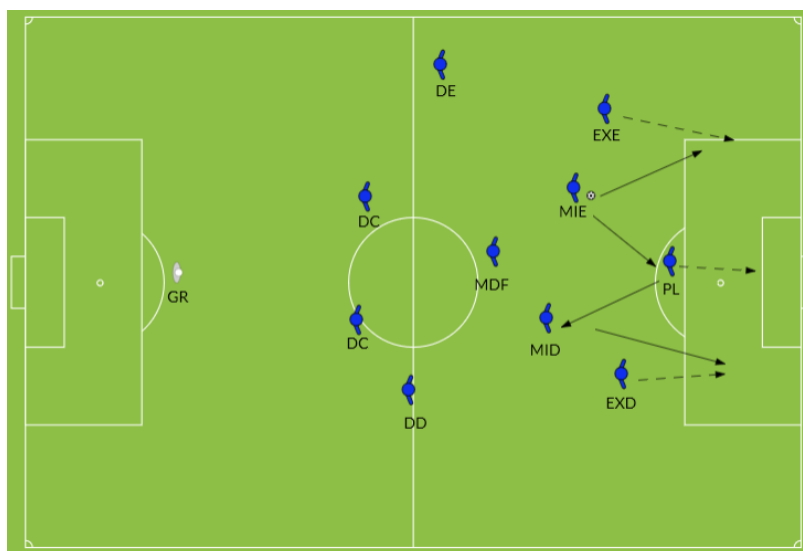


Figura 18 - Transição ofensiva a partir do 3º terço do campo (2)

### 3.5. TRANSIÇÃO DEFENSIVA

A transição defensiva do CDCV começa logo após à perda bola, caracterizando-se como uma recuperação em pressing imediato sobre o portador da bola. Este tipo de atitude defensiva fundamenta-se essencialmente numa forte pressão sobre os espaços e jogadores adversários que possam dar continuidade à progressão do processo ofensivo, tentando uma rápida recuperação da posse de bola (Castelo, 1996).

Um estudo observacional conduziu uma investigação na época de 2010/2011 em que o objetivo era avaliar o tempo que as equipas demoravam a recuperar a posse da bola. O mesmo estudo concluiu que as equipas que acabaram melhores classificadas são aquelas que demoram menos tempo a recuperar a posse de bola, porém este mesmo tempo de reação difere em função do resultado e do adversário (Vogelbein et al., 2014). As equipas quando estão a perder normalmente demoravam menos tempo a recuperar a bola e quando estão a ganhar acontecia precisamente o contrário.

Na equipa do CDCV, independentemente do resultado e do adversário, queríamos uma mentalidade na transição ataque-defesa igual em todos os jogos de forma a manter o domínio sobre o adversário.

### Princípios e subprincípios gerais da transição defensiva do CDCV

- No momento da perda da bola os dois jogadores mais próximos efetuam uma pressão imediata no adversário;
- Aproximar linhas defensivas para formar um bloco compacto;
- Equipa deve fechar o mais rapidamente possível o corredor da bola e o corredor central;
- Tentar fechar as linhas de passe mais próximas;
- Impedir de dar continuidade à jogada fazendo falta caso o adversário passe um primeiro momento de pressão;
- Se adversário passar o primeiro momento de pressão, a equipa deve retirar profundidade, reagrupando no 1-4-1-4-1.
- Os dois jogadores mais próximos tentam roubar a bola;
- MDF fecha o espaço entre os DC;
- Jogadores do lado contrário da bola fecham imediatamente o corredor central;
- Médios interiores impedem linha de passe para o corredor central;
- Extremos e PL recuam de forma a manter a equipa em bloco.
- GR subido a controlar a profundidade defensiva.

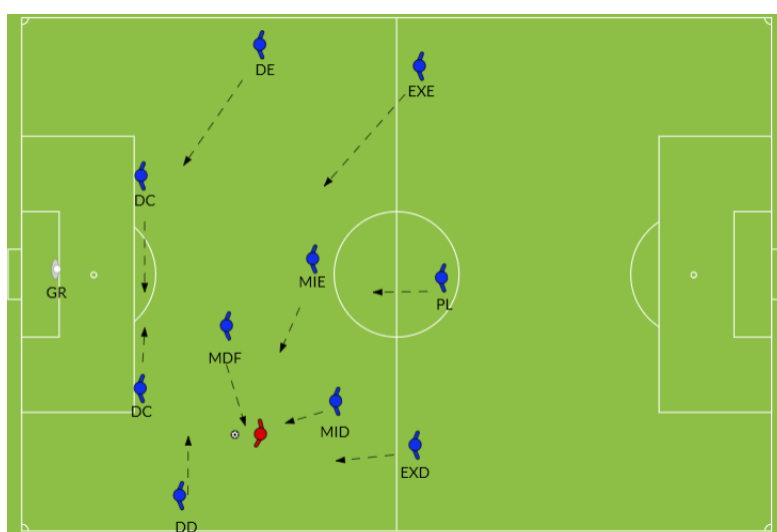


Figura 19 - Transição defensiva 1º terço do campo

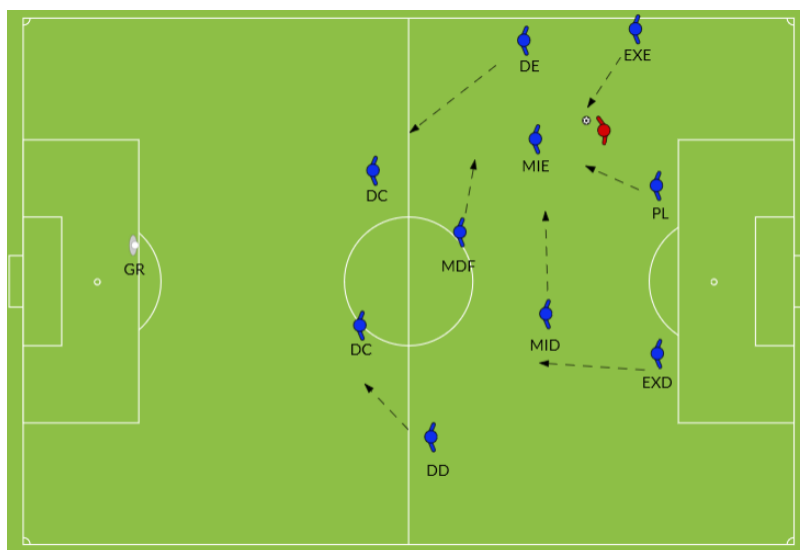


Figura 20 - Transição defensiva 2º e 3º terços do campo

### 3.6. ESQUEMAS TÁCTICOS

Os esquemas táticos ofensivos são soluções estereotipadas, previamente estudadas e treinadas para as situações de bola parada. Representam uma forma de combinação tática, ou seja, coordenação das ações individuais de vários jogadores de natureza ofensiva que visam assegurar as condições mais favoráveis para a concretização imediata do golo durante as fases fixas do jogo (Teodorescu, 1984).

Os esquemas táticos defensivos são soluções adaptadas para as situações de bola parada. Representam a coordenação de ações individuais e coletivas de vários jogadores de natureza defensiva, que visam assegurar as condições mais favoráveis à proteção máxima da baliza e à recuperação da posse de bola durante as partes fixas do jogo (Castelo, 1996).

Os lances de bola parada devem ser treinados, pois considera-se como boas possibilidades de obtenção e concretização do golo (Bangsbo & Peitersen, 2000). A organização das jogadas de bola parada e a aplicação de estratégias nas mesmas são aspetos fundamentais, os quais devem ser tidos em consideração (Bonfati & Pereni, 1998).

#### 3.6.1. CANTOS OFENSIVOS

Os pontapés de canto encontram-se definidos por dois tipos: pontapés de cantos curtos e longos. A tipologia deste momento de jogo pode ser definida

segundo o alcance da trajetória da bola, o efeito imprimido na mesma e a zona da sua queda (Pereira, 2008). Apesar de a literatura referir que os pontapés de canto são ineficazes na obtenção do golo e que a percentagem de sucesso dos mesmos são baixas, estes podem ser um fator decisivo no resultado final da partida (Casal et al., 2015; Castelo, 2009).

Um estudo concluiu que os cantos mais elaborados, procedidos de um passe inicial mais curto e depois cruzar a bola para o segundo poste são os mais eficazes (Casal et al., 2015). Outras investigações concluem que os cantos diretos batidos com um efeito na bola em direção à baliza levam à criação de mais golos do que nos cantos batidos com um efeito na bola mais para longe da baliza (Carling, et al, 2005; Hughes, 1998).

A dinâmica ofensiva da nossa equipa assenta, fundamentalmente, nos cantos abaixo descritos. O objetivo destes cantos estudados são provocar desorganização e desorientação na defesa adversária.

### Canto nº1

- Jogador 1 aproxima para simular canto curto e para tirar a defesa adversária da zona de finalização;
- Bola batida para o jogador 3;
- Jogador 3 faz cruzamento para a zona de penalty/segundo poste

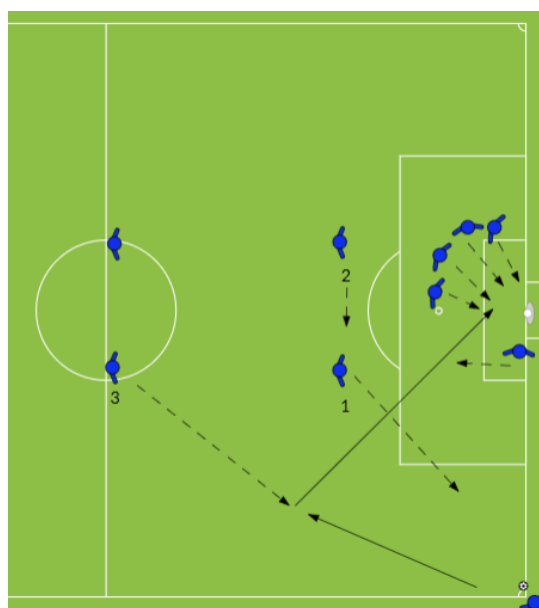


Figura 21 – Esquema tático do canto nº1

### Canto nº2

- Jogador 1 aproxima para bater canto curto e tabela com o jogador 2;
- Jogador 2 cruza a bola para o 1º poste/zona de penalty

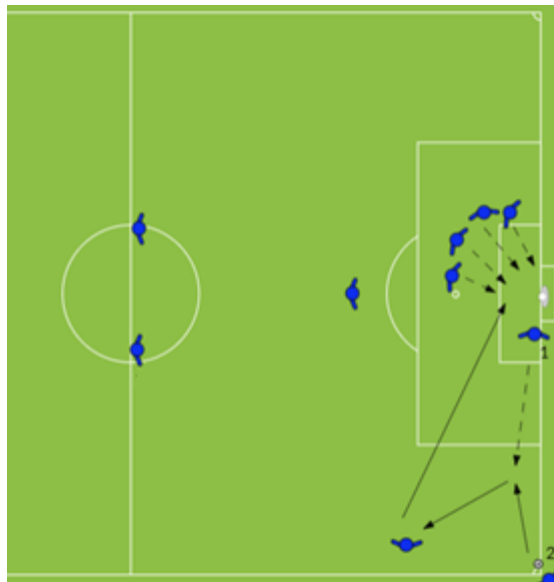


Figura 22 - Esquema tático do canto nº2

### Canto nº3

- Jogador 2 cruza a bola diretamente para o jogador 1 para este cabecear a bola para dentro da pequena área;
- Jogadores à entrada da área atacam essa mesma bola.

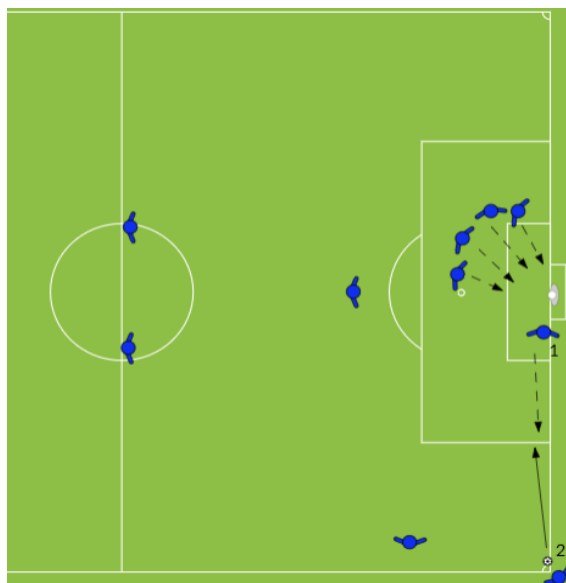


Figura 23 - Esquema tático do canto nº3

### **3.6.2. CANTOS DEFENSIVOS**

A organização dos cantos defensivos deve ter como objetivo colocar os atacantes adversários em condições desfavoráveis no desenvolvimento do seu esquema tático ofensivo, como nas situações posteriores à sua execução (Castelo, 1996).

Existem três tipos de defesa nos esquemas táticos defensivos: homem-a-homem, defesa à zona e mista. Quando uma equipa adota um sistema de defesa à zona, os jogadores são responsáveis por defender uma determinada zona do campo, na defesa homem-a-homem cada defesa é responsável por marcar um avançado e no método misto a equipa organiza-se com os dois tipos de defesa previamente descritos (Castelo, 1996).

Um estudo que pretendeu analisar a eficácia da defesa homem-a-homem na Primeira Liga Inglesa concluiu que não há grandes diferenças de performance entre os dois tipos de defesa, mas as equipas que aplicaram um sistema de defesa zonal acabaram por sofrer menos golos (Pulling et al., 2013). Outro estudo analisado nas ligas profissionais de futebol em Portugal concluiu que a eficácia de qualquer um dos métodos defensivos é muito similar, ou seja, apresentam pequenas diferenças em relação à performance (Garcia, 2013).

O esquema tático defensivo nos cantos, a equipa do CDCV adota um método misto, ou seja, marcação zonal mais perto da baliza e marcação homem-a-homem aos jogadores adversários que foram identificados como mais perigosos neste momento de jogo.

#### Princípios gerais nos cantos defensivos

- Um jogador no primeiro poste;
- Um jogador na linha lateral da pequena área do lado da bola;
- Quatro jogadores na linha da pequena área;
- Jogador 1 é o jogador que sai aos cantos curtos do adversário;
- Jogadores 3 e 4 fazem marcação homem-a-homem aos jogadores alvos;

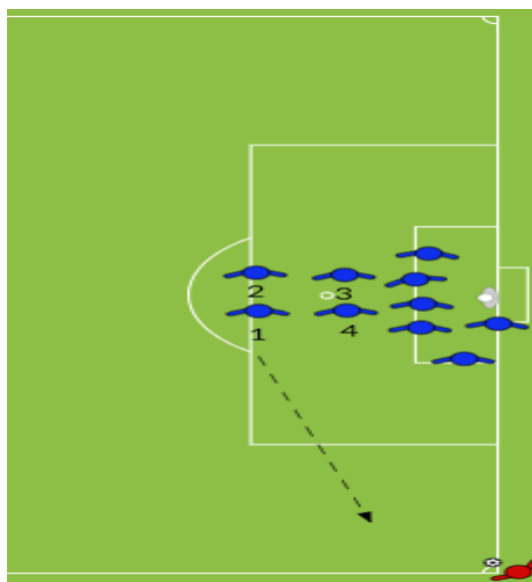


Figura 24 - Esquema tático dos cantos defensivos

### 3.6.3. LIVRES OFENSIVOS

O jogo de futebol é, muitas vezes, caracterizado por ser um jogo de pressão onde ambas as equipas tem a mesma qualidade, daí os lances de bola parada acabam por ter uma influência direta na performance de uma equipa (Puig, 2011). Vários estudos reportam que em fases finais de Campeonatos do Mundo e Europeus a percentagem de golos marcados através de livres diretos e/ou indiretos variou entre os 25% e os 41% (Casali et al., 2014). Outro estudo concluiu que cerca de um terço dos golos marcados na Liga Espanhola na época de 2008/2009 foram feitos através de livres indiretos (Puig, 2011).

Apesar de haver muitos livres indiretos, a eficiência dos mesmos é baixa, sendo que a eficácia dos mesmos não depende do tipo de defesa ou do local onde é marcada a falta (Casali et al., 2014).

O modelo de jogo do CDCV para este momento de jogo varia entre os livres abaixo descritos e bolas cruzadas diretamente para a área/pequena área.

#### Livre ofensivo nº1

- Jogador 2 desmarca-se para receber a bola do jogador 1;
- Depois de passar a bola o jogador 1 desmarca-se para a zona definida e cruza a bola para a entrada da pequena área.

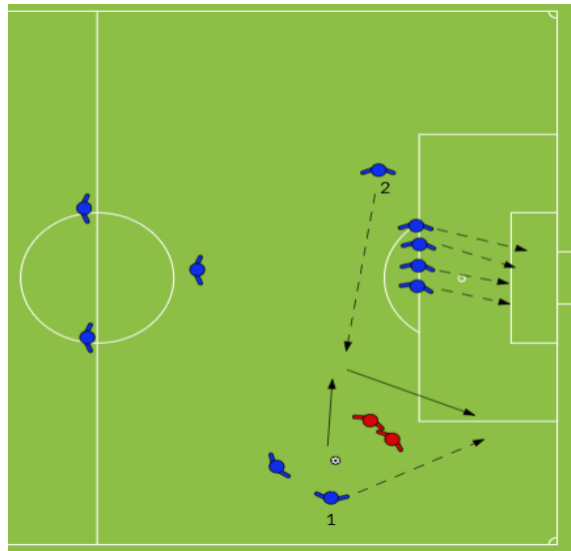


Figura 25 - Esquema tático do livre ofensivo nº1

### Livre ofensivo nº2

- Jogador 2 faz o deslocamento sobre a bola e dá um ligeiro toque na mesma;
- Jogador 1 faz cruzamento para a zona de penalty;
- Sempre um jogador destro e um canhoto perto da zona onde se vai bater o livre.

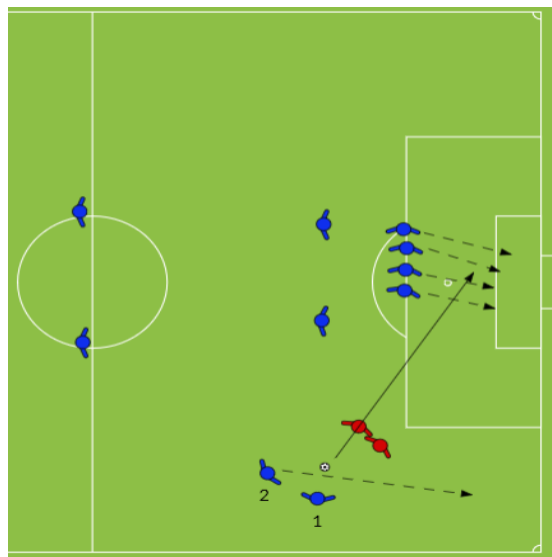


Figura 26 - Esquema tático do livre ofensivo nº2



### Livre ofensivo nº3

- Livre batido direto para a baliza;
- Sempre um jogador destro e outro canhoto na zona onde se vai bater o livre.
- Jogadores sempre prontos para uma possível recarga

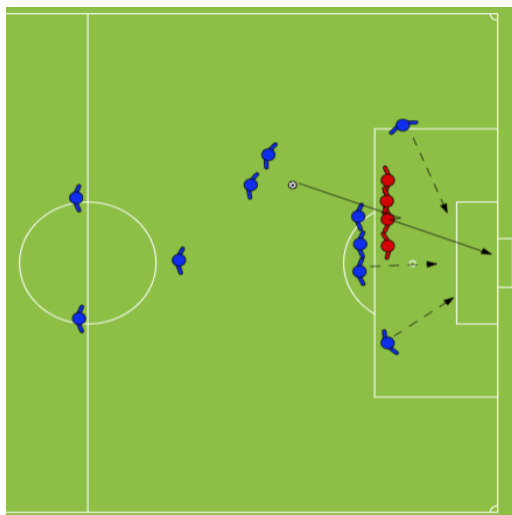


Figura 27 - Esquema tático do livre ofensivo nº3

### **3.6.4. LIVRES DEFENSIVOS**

#### Livre defensivo nº1

- Um jogador na barreira;
- Seis jogadores na linha da grande área;
- Três jogadores a fazer marcação homem-a-homem aos jogadores alvo.

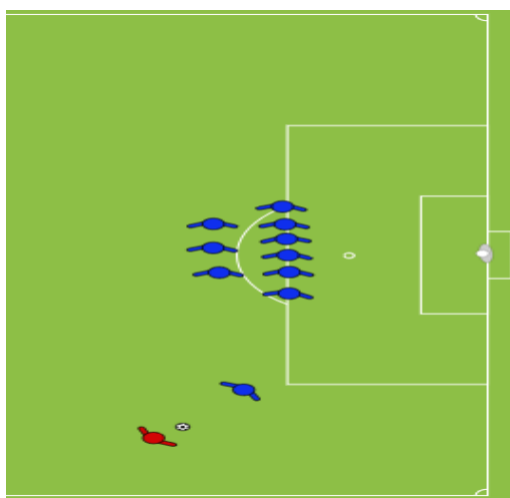


Figura 28 - Esquema tático do livre defensivo

### Livre defensivo nº2

- Dois jogadores na barreira;
- Dois jogadores à entrada da área para as segundas bolas;
- Seis Jogadores na linha da barreira.

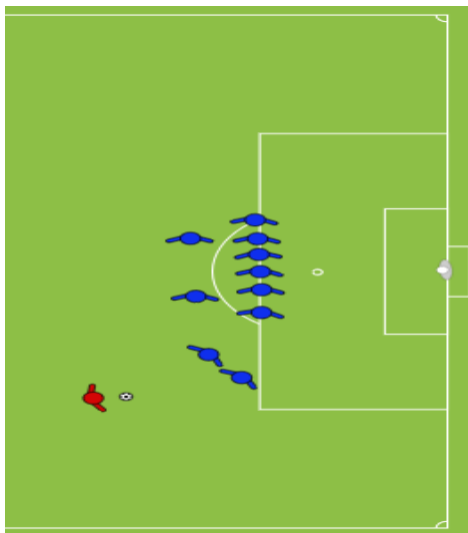


Figura 29 - Esquema tático do livre defensivo nº2

### Livre defensivo nº3

- Quatro a cinco jogadores na barreira;
- Quatro jogadores a defender à zona;
- Um jogador mais descaído para o corredor central caso haja algum jogador adversário perto.

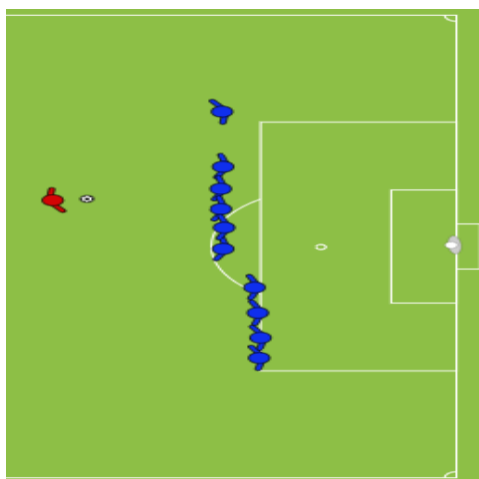


Figura 30 - Esquema tático do livre defensivo nº3

### 3.6.5. LANÇAMENTOS LATERAIS

O lançamento da bola pela linha lateral é o gesto técnico de reposição da bola em jogo, executado com as mãos, que dreiva da saída eventual da bola pelas linhas laterais do terreno de jogo (Castelo, 1996). Este momento de jogo é considerado uma bola parada onde os esquemas táticos podem ser importantes na definição e sucesso da jogada tanto na fase ofensiva como defensiva.

Um estudo feito com base na observação de jogos da Liga Portuguesa na época de 2005/2006 verificou que os lançamentos executados de forma rápida (até oito segundos), curtos e para trás no segundo e terceiro terços campo são os mais eficazes, dando origem à continuação da manutenção da posse de bola ou golo (Pessoa, 2006).

Na equipa do CDVC, para além dos lançamentos trabalhados abaixo descritos, pretendemos não façam sempre, mas sim ocasionalmente, de forma a que o adversário seja apanhado desprevenido nestes lances.

#### Lançamento lateral ofensivo nº1

- EXD atrai o defesa;
- MID desmarca-se em direção ao corredor lateral;
- DD lança a bola para MID em profundidade

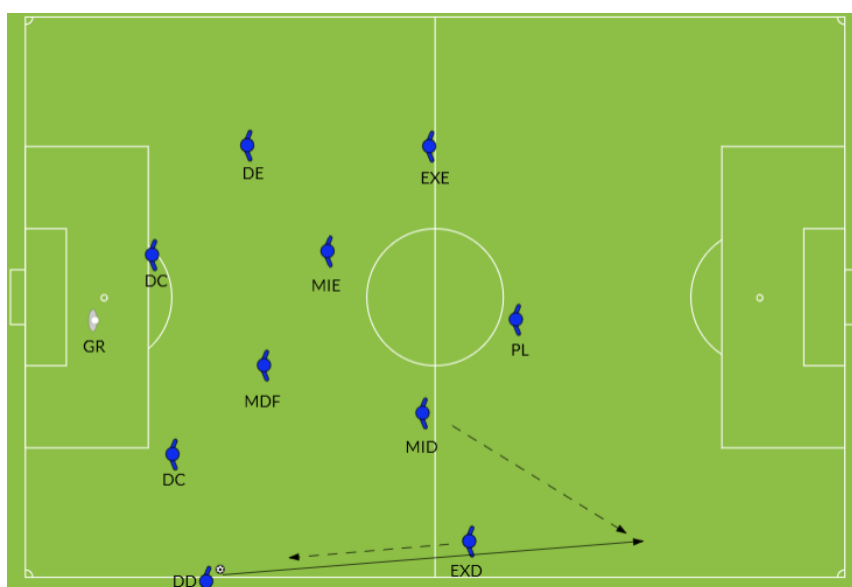


Figura 31 - Esquema tático do lançamento lateral ofensivo nº1

### Lançamento lateral ofensivo nº2

- DD lança para EXD;
- EXD devolve;
- DD faz um passe diagonal nas costas da defesa para o EXE.

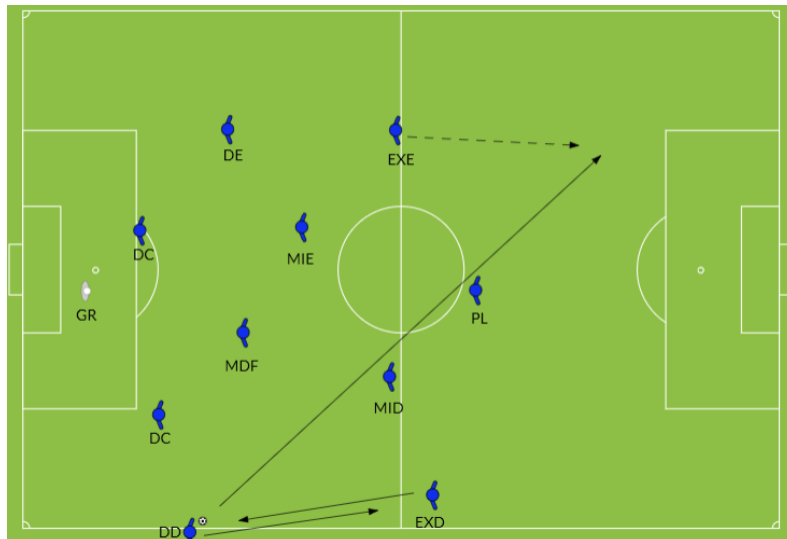


Figura 32 - Esquema tático do lançamento lateral ofensivo nº2

### Lançamento lateral ofensivo nº3

- DD passa a bola para o PL;
- PL passa para o MID;
- MID tem que decidir consoante o adversário. Se tiver enquadrado com a baliza remata, se não tenta cruzar a bola para EXE ou MIE.

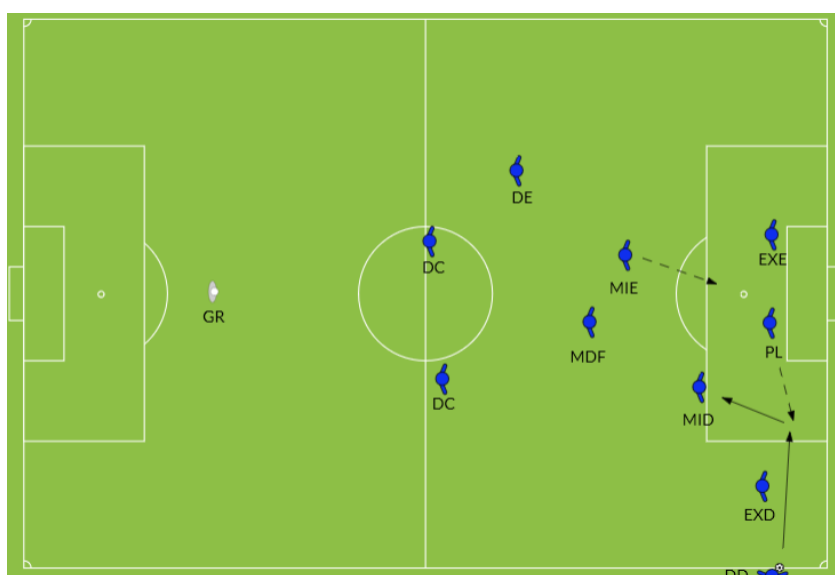


Figura 33 - Esquema tático do lançamento lateral ofensivo nº 3

### Lançamento lateral ofensivo nº4

- EXD e MID fazem rapidamente permutas posicionais;
- DD lança a bola para MID;
- MID faz cruzamento para a área.

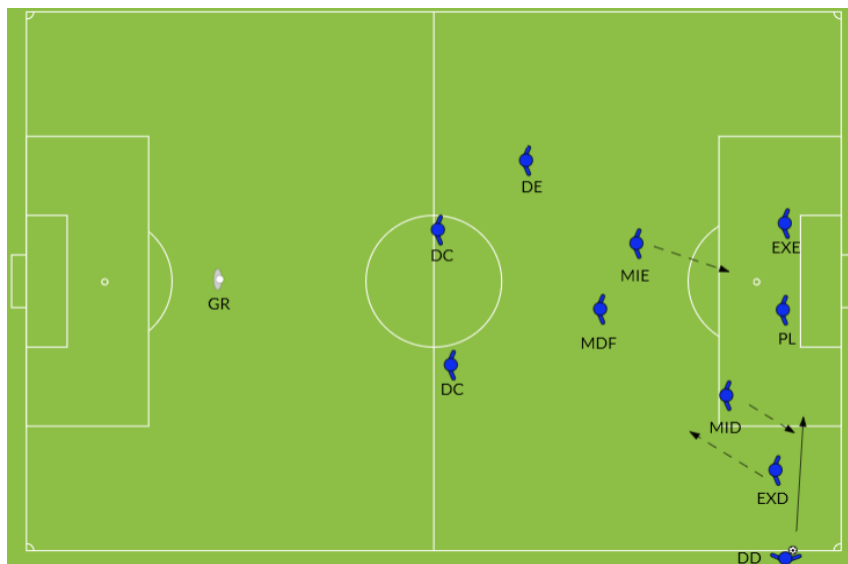


Figura 34 - Esquema tático do lançamento lateral ofensivo nº 4

### Lançamentos defensivos

- Equipa bem posicionada a fechar o corredor lateral e corredor central;
- Em caso de trocas posicionais do adversário, jogador mantém posição e comunica com o colega de equipa;
- Em caso de recuperação de bola e se não houver muito espaço para jogar, passar a bola em profundidade para PL ou EXE.

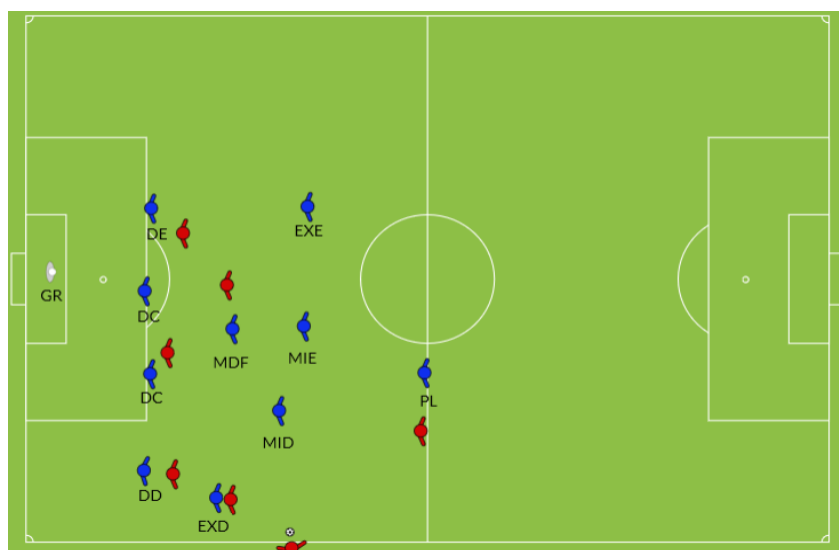


Figura 35 - Esquema tático do lançamento lateral defensivo

## **5. RELATÓRIO DE ACTIVIDADES DE ESTÁGIO**

### **5.1. ANÁLISE GLOBAL DOS MÉTODOS DE TREINO**

O desenvolvimento e aperfeiçoamento de novas concepções e operacionalidades práticas do jogo de futebol possibilitaram a construção de diferentes métodos específicos de treino, os quais divergem e convergem entre si, por um determinado perímetro conceptual, pela concretização de objetivos particulares de jogo a atingir, bem como, por regras de construção, momentos, efeitos de treino e limitações na sua aplicação (Castelo, 2019).

Neste amplo quadro de possibilidades e direccionalidades estabelecidos pelos métodos de treino, importa categoriza-los e classifica-los. Definiu-se que a análise dos métodos de treino do CDCV iriam ao encontro da proposta taxionómica do Professor Jorge Castelo por ser mais precisa e por separar claramente os diferentes exercícios de treino.

### **5.2. DIMENSÕES TAXIONÓMICAS**

A estrutura taxionómica de funcionalidade baseia-se em três pilares fundamentais: a dimensão horizontal, a dimensão vertical e a dimensão diagonal (Castelo, 2019).

A dimensão horizontal dos métodos de treino de futebol desenvolve-se na base de três pressupostos essenciais: a não utilização da bola, a utilização da bola e o terceiro baseia-se na possibilidade de concretização ou não da finalidade do jogo: o golo (Castelo, 2019).

A dimensão vertical da presente taxonomia assenta em três classes: os métodos gerais de preparação, os específicos de preparação geral e os específicos de preparação, os quais acolhem no seu âmbito particular um conjunto de métodos de treino que se diferenciam em função de conceitos, objetivos, regras, limitações, momentos e interações estabelecidas entre estes (Castelo, 2019).

A dimensão diagonal da taxonomia dos métodos de treino do jogo de futebol assenta essencialmente na sua propriedade volátil, isto é, a possibilidade de rápida passagem de um método para o outro (Castelo, 2019).

### **5.2.1. DIMENSÃO HORIZONTAL**

A dimensão horizontal agrupa em “classes” os métodos de treino através de uma diferenciação baseada em pressupostos com caracter simplificado, precisando uma demarcação que seja clara e o mais definida possível, podendo dividir-se em três pressupostos: a não utilização da bola, a utilização da bola e a possibilidade de finalização (Castelo, 2019)

O primeiro pressuposto desenvolve-se primeiramente no aumento das capacidades físicas, nomeadamente, da resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação através de exercícios que não englobem a bola (Castelo, 2019).

No segundo pressuposto, ao utilizar a bola no contexto do processo de treino evidencia de imediato informações específicas de jogo de maior ou menor riqueza de caracter técnico-tático ou estratégico-tático (Castelo, 2019).

O terceiro pressuposto baseia-se na concretização objetiva do jogo: o golo. A formação e o aperfeiçoamento da organização de uma equipa de futebol, passa inevitavelmente pelo objetivo de marcar golos na baliza adversária e evitá-los na própria baliza, pois só assim se atinge a vitória (Castelo, 2019).

Ao analisar os resultados obtidos (ver tabela 6), verificamos que os Métodos Específicos de Preparação tiveram uma relevância muito maior (61,1%) do que os outros métodos. Estes dados vão ao encontro de estudos que referem que estes métodos de treino constituem um núcleo central na preparação dos jogadores e das equipas (Alexandre, 2016; Castelo, 2009; Garcia Lopes de Almeida, 2014; Vieira, 2015).

Os Métodos de Preparação Geral e os Específicos de Preparação, apesar de terem um volume claramente inferior, a operacionalização destes métodos conferem aos jogadores um suporte de desenvolvimento das qualidades físicas, mas também a potencialização da relação do jogador com a bola e das inter-relações básicas em condições de reduzida complexidade (Vieira, 2015)

Tabela 6 - Dimensão Horizontal dos Métodos de Treino (adaptado de Castelo, 2019)

<b>Métodos de Treino - Dimensão Horizontal</b>				
<b>Métodos</b>		<b>Exercício</b>	<b>Total (min)</b>	<b>%</b>
<b>Métodos Preparação Geral</b>	<b>de</b>	Força	1580	22,2
		Velocidade		
		Coordenação		
		Resistência		
<b>Métodos Específicos Preparação Geral</b>		Ap. Técnico	1185	16,6
		M. Posse Bola		
		Circuito		
		Lúdico		
<b>Métodos Específicos Preparação</b>	<b>de</b>	Finalização	<u>4345</u>	<u>61,1</u>
		Metaespecializados		
		Padronizados		
		Sectoriais		
		Esquemas táticos		
		Competitivos		



### **5.2.2. DIMENSÃO VERTICAL**

A dimensão horizontal ao estabelecer diferentes classes de métodos de treino, promove-se a profundidade sistematizando possibilidades na conceção e aplicação de métodos de preparação dos jogadores e da equipa (Castelo, 2019). A dimensão vertical identifica, estrutura e organiza os diferentes métodos de treino, segundo diferentes conceitos, objetivos, regras e momentos próprios de aplicação durante a sessão ou do microciclo de preparação dos jogadores ou das equipas (Castelo, 2019).

Cada método de preparação está dividido em categorias de exercício e cada uma delas está devidamente definida consoante o seu objetivo (ver capítulo I, ponto 1.4.1).

Após a análise dos resultados (ver tabela 7), pode-se constatar uma predominância nos métodos de treino competitivos e de manutenção de posse de bola. Por outro lado, os exercícios de aptidão técnica e os em circuito foram os menos utilizados.

Nos métodos de treino gerais, houve uma preponderância nos exercícios de força, velocidade e resistência em função dos de coordenação. Nos métodos específicos de preparação, houve uma clara aposta nos exercícios de manutenção de posse de bola e prol dos de aptidão técnica, circuito e lúdico. Os métodos específicos de preparação foram os mais utilizados na maior parte do tempo, havendo mais incidência nos competitivos do que nos restantes

Estes dados coincidem com publicações anteriores, nomeadamente, na prevalência de exercícios competitivos, manutenção de posse de bola e finalização nos treinos das equipas (Alexandre, 2016; Castelo, 2009; Almeida, 2014; Vieira, 2015)

Tabela 7 - Dimensão Vertical dos Métodos de Treino (adaptado de Castelo, 2019)

	MPG				MEPG				MEP					Total	
	Força	Velocidade	Coordenação	Resistência	Ap. Técnico	M. Posse de bola	Circuito	Lúdico	Finalização	Metaespecializados	Padronizados	Sectoriais	Esquemas táticos	Competitivos	
<b>M i n s</b>	500	400	190	490	60	855	120	150	<u>750</u>	550	<u>720</u>	450	450	<u>1425</u>	7110
<b>%</b>	7	5,6	2,6	6,8	0,8	12	1,6	2,1	<u>10,5</u>	7,7	<u>10</u>	6,3	6,3	<u>20</u>	100

## 6. MÉTODOS DE TREINO

### 6.1. MÉTODOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO GERAL

#### 6.1.1. MÉTODOS DE APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO

##### Exercício nº1

Descrição: Jogador 1 (J1) passa a bola para o jogador 2 (J2), J2 passa para jogador 3 (J3) e temporiza uma entrada rápida na área para a zona do segundo poste. J3 faz recepção orientada de costas para a baliza, faz passe longo para jogador 4 (J4), e temporiza uma penetração na área para a zona da marca de penalty. J4 recebe a bola orientada para a frente, finta o T (treinador) e faz cruzamento para J2 e J3 finalizarem.

Espaço de jogo: Meio campo.

Objetivos: Passe curto, passe longo, recepção orientada, cruzamento, finalização e drible.

Critérios de êxito: Passes “tensos” e com força, atacar a bola quando o jogador for para a receber, fintas rápidas e finalização “de primeira”.

Variante: Colocar um defesa na área e/ou guarda-redes; fazer defesa activa ao J4.



Figura 36 - Esquematização do exercício nº1 (aperfeiçoamento técnico)

## Exercício nº2

Descrição: J1 faz passe para J2 e desmarca-se para a frente. J1 faz drible ao defesa e faz cruzamento entre os cones para J3. J3 passara para J4 e este para jogador 5 (J5). J5 dribla um defesa e marca golo numa baliza pequena. Defesas fazem defesa passiva.

Espaço de jogo: Meio campo.

Objetivos: passe curto, cruzamento, drible, finalização.

Critérios de êxito: Passes “tensos” e com força e drible/fintas varias e com progressão rápida.

Variante: Defesa ativa e incluir uma baliza maior e um guarda-redes na fase de finalização.

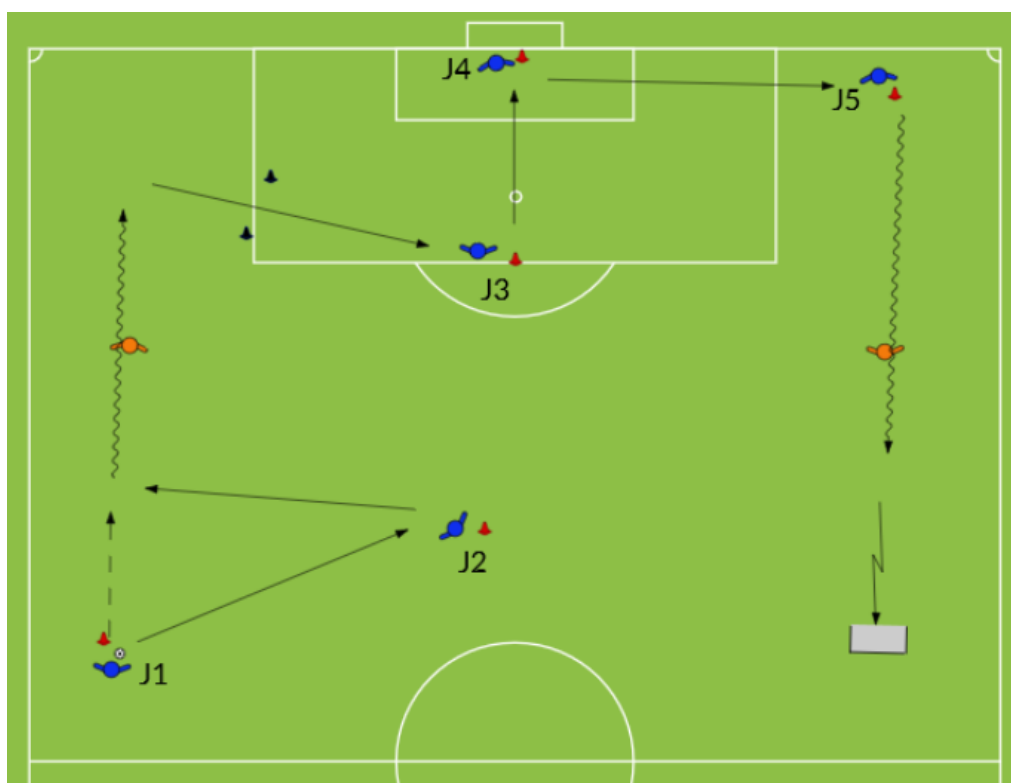


Figura 37 - Esquematização do exercício nº2 (aperfeiçoamento técnico)

### Exercício nº3

Descrição: J1 faz progressão com bola pelo quadrado evitando tocar com a bola nos cones, finta o defesa e passa para J2. J2 faz recepção orientada, finta o defesa e passa para J3. J3 recebe a bola orientada para onde tem que fazer o exercício, passa com a bola no quadrado evitando os cones e finaliza numa baliza pequena. Defesa passiva.

Espaço de jogo: 40m x 40m.

Objetivos: Passe curto, recepção orientada, progressão, drible.

Critérios de êxito: Passes “tensos” e com força e dribles rápidos.

Variante: Defesa ativa e colocar mais cones dentro dos quadrados.

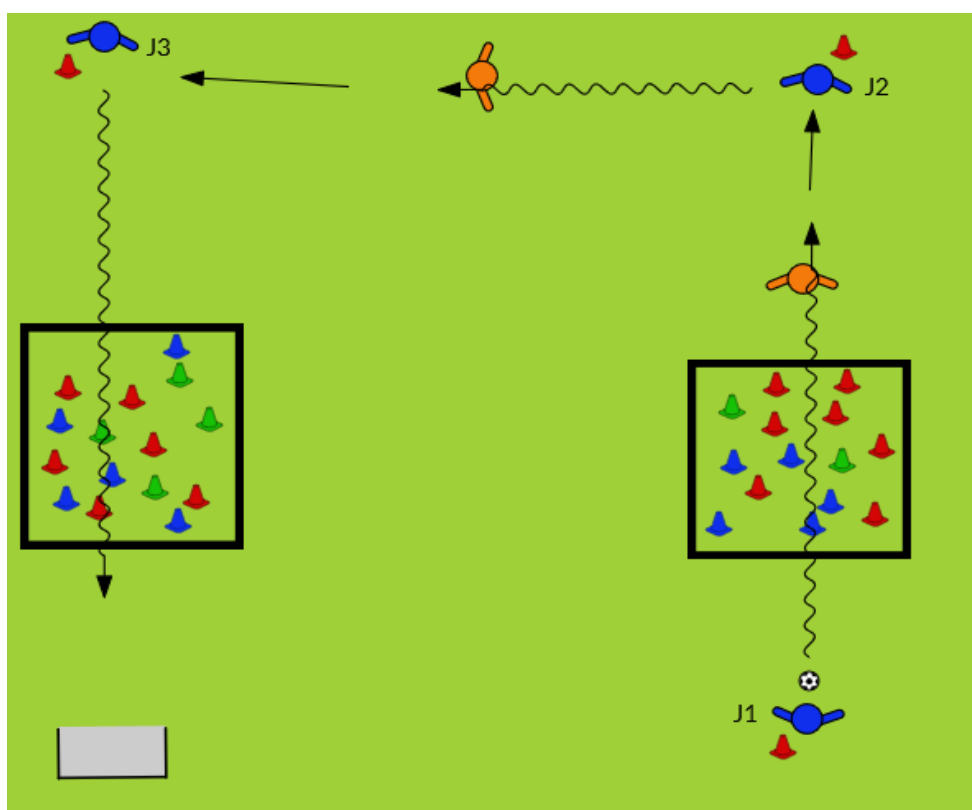


Figura 38 - Esquematização do exercício nº3 (aperfeiçoamento técnico)

## 6.1.2. MÉTODOS DE MANUTENÇÃO DE POSSE DE BOLA

### Exercício nº4

Descrição: Formar três equipas. Duas equipas jogam dentro da área de jogo estabelecida e a outra faz de jokers ofensivos fora do quadrado. O objetivo do exercício é fazer dez passes ou fazer passar a bola pelos quatro jokers. Se a equipa com posse de bola conseguir fazer isso ganha um ponto.

Espaço de jogo: 20m x 20m.

Forma: 4 x 4 + 4 jokers ofensivos

Objetivos: Posse de bola, cobertura ofensiva e defensiva.

Critérios de êxito: Circulação rápida da bola, ocupação racional do espaço, pressão defensiva no portador da bola com as devidas coberturas e mobilidade para dar linhas de passe ao jogador com bola.

Variante: Diminuição do espaço de jogo, incluir um joker ofensivo dentro do quadrado, ou incluir balizas nos cantos do quadrado para marcar golo depois de concretizar, por exemplo, os dez passes.

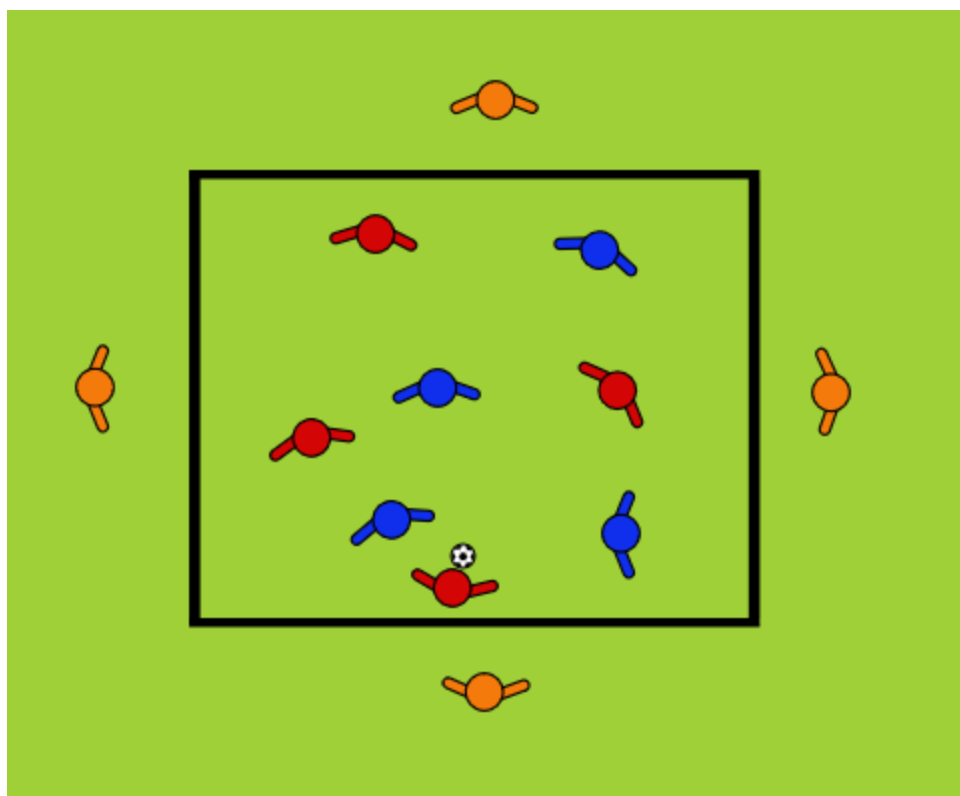


Figura 39 - Esquemática do exercício nº4 (manutenção da posse de bola)

## Exercício nº5

Descrição: Formar três equipas. Duas equipas mantêm a posse de bola o maior tempo possível, enquanto que uma equipa fica a defender. O objetivo da equipa que defende é recuperar a bola e marcar golo numa das quatro balizas. Equipas em posse, se perderem a bola tem que reagir rapidamente à perda da mesma e evitar o golo.

Espaço de jogo: 35m x 35m.

Forma: 10 x 5

Objetivos: Posse de bola, transição defensiva e ofensiva

Crítérios de êxito: Circulação rápida da bola, ocupação racional do espaço, mobilidade para dar linhas de passe ao portador da bola, variar o flanco de jogo, pressão defensiva sempre no portador da bola e no espaço circundante e evitar que as equipas em posse de bola façam uma circulação por todo o terreno de jogo de forma a obrigar a cometer erros.

Variante: Equipas que em posse depois de fazer um determinado número de passes podem marcar golo, diminuir o espaço de jogo, diminuir o número de atacantes ou amentar o número de defesas.

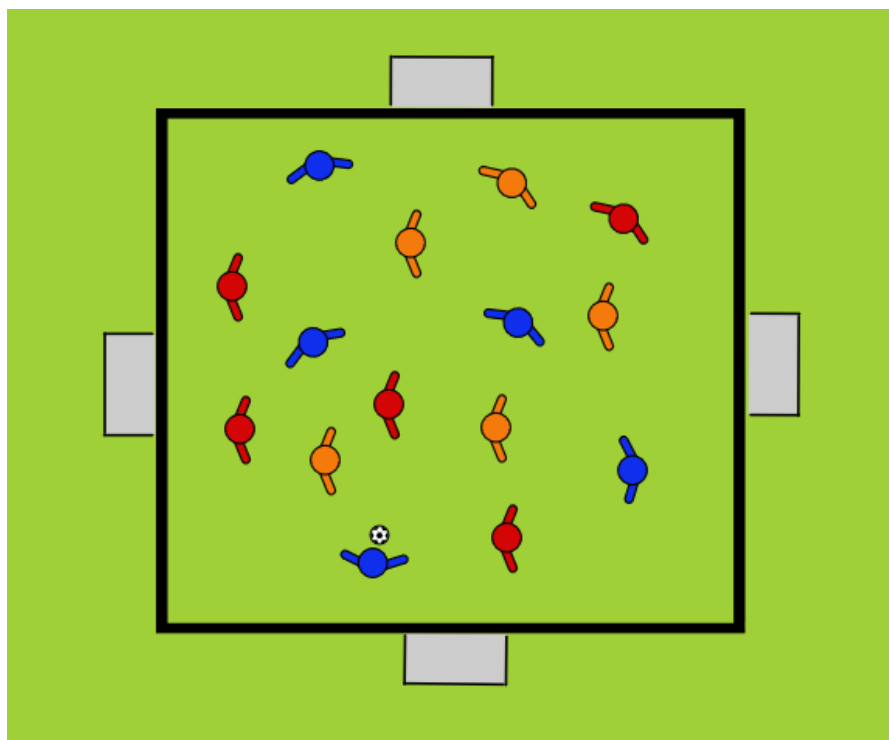


Figura 40 - Esquemática do exercício nº5 (manutenção da posse de bola)

## Exercício nº6

Descrição: Formar duas equipas com três apoios fora da área de jogo. O objetivo deste exercício é fazer quinze/vinte passes e passar a bola pelos três apoios da respetiva equipa e marcar golo numa das duas balizas.

Espaço de jogo: 35m x 25m.

Forma: 3 + 5 x 5 +3

Objetivos: Posse de bola, cobertura ofensiva e defensiva

Critérios de êxito: Circulação rápida da bola, ocupação racional do espaço, mobilidade para dar linhas de passe ao portador da bola, variar o flanco de jogo, pressão defensiva sempre no portador da bola e no espaço circundante e evitar que as equipas em posse de bola façam uma circulação por todo o terreno de jogo de forma a obrigar a cometer erros.

Variante: Colocar um joker ofensivo dentro da área de jogo para dar superioridade numérica ou inserir um guarda-redes nas balizas em que cada equipa tem que defender e atacar uma baliza.

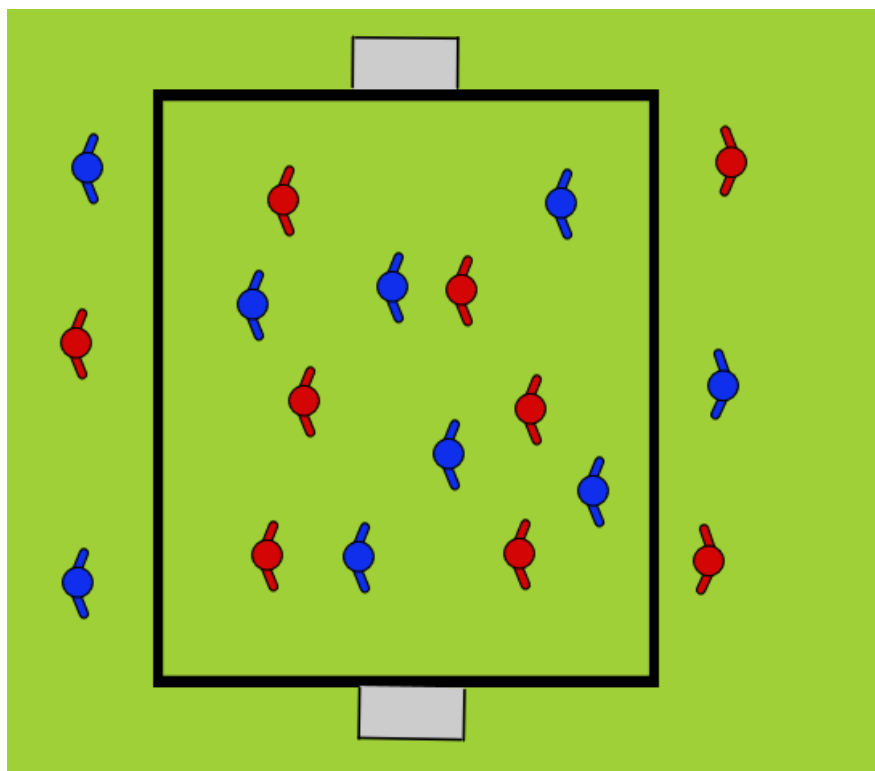


Figura 41 - Esquemática do exercício nº6 (manutenção da posse de bola)



## Exercício nº7

Descrição: Forma-se duas equipas: cada jogador das equipas vermelha e azul joga no espaço limitado e um jogador joga livremente dentro do quadrado. O objetivo das equipas azul e vermelha, quando tem a posse de bola é fazer dez/quinze passes (com a ajuda da equipa laranja) e marcar golo numa das quatro balizas.

Espaço de jogo: 25m x 25m

Forma: 4 x 4 + 1 joker interior

Objetivos: Mobilidade, cobertura ofensiva, 1x1.

Crítérios de êxito: Circulação rápida da bola, evitar a defesa com mobilidade sucessiva de forma a dar linha de passe, ir para o 1x1 se não houver imediatamente linha de passe.

Variante: Retirar o joker ofensivo.

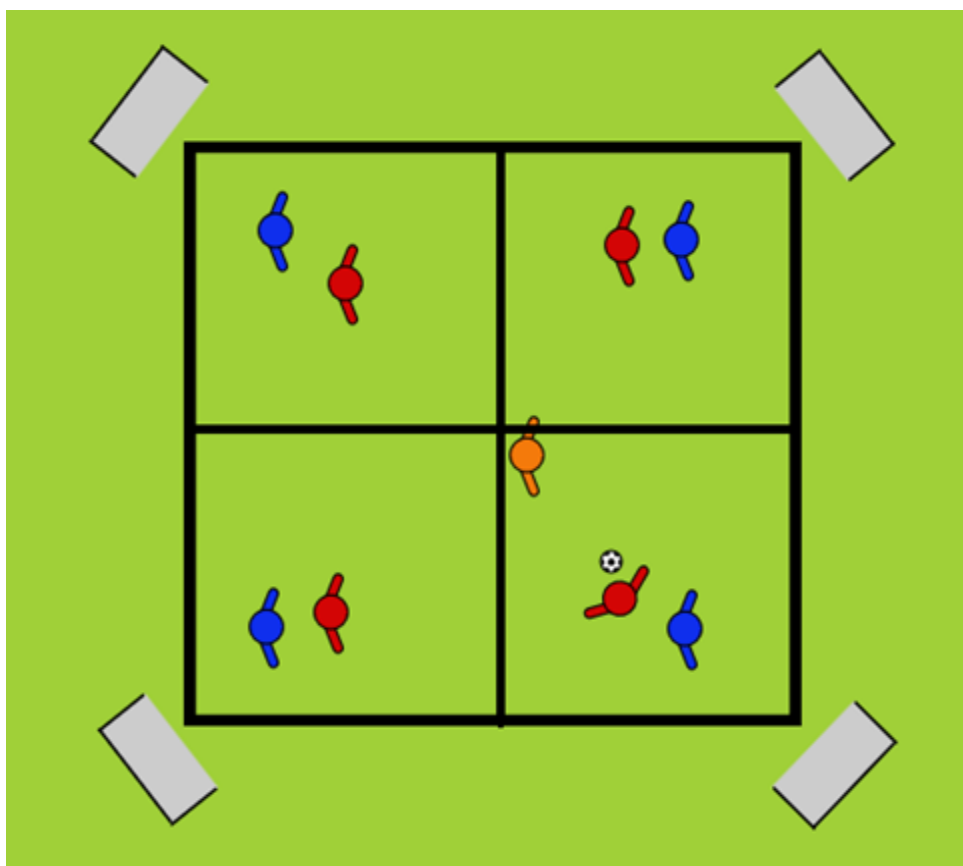


Figura 42 - Esquemática do exercício nº7 (manutenção da posse de bola)

## Exercício nº8

Descrição: Forma-se 3 equipas: duas equipas em posse de bola na sua respetiva área de jogo e uma em inferioridade numérica a defender. O objetivo das equipas em posse de bola é fazer sete/dez passes e passar a bola para a equipa do lado contrário. A equipa que está a defender tem como objetivo recuperar a bola e marcar golo numa das duas balizas. Se os jogadores, da equipa que está a defender, que estão no meio da área de jogo recuperarem ou intercetarem a bola, conta como um golo.

Espaço de jogo: 40m x 35m

Forma: 6 x 3

Objetivos: Posse de bola, cobertura ofensiva e defensiva, transição defensiva (reação à perda da bola).

Critérios de êxito: Circulação rápida da bola, poucos toques na bola, ocupação racional do espaço, circulação pelo espaço todo.

Variante: Aumentar o número de jogadores a defender.

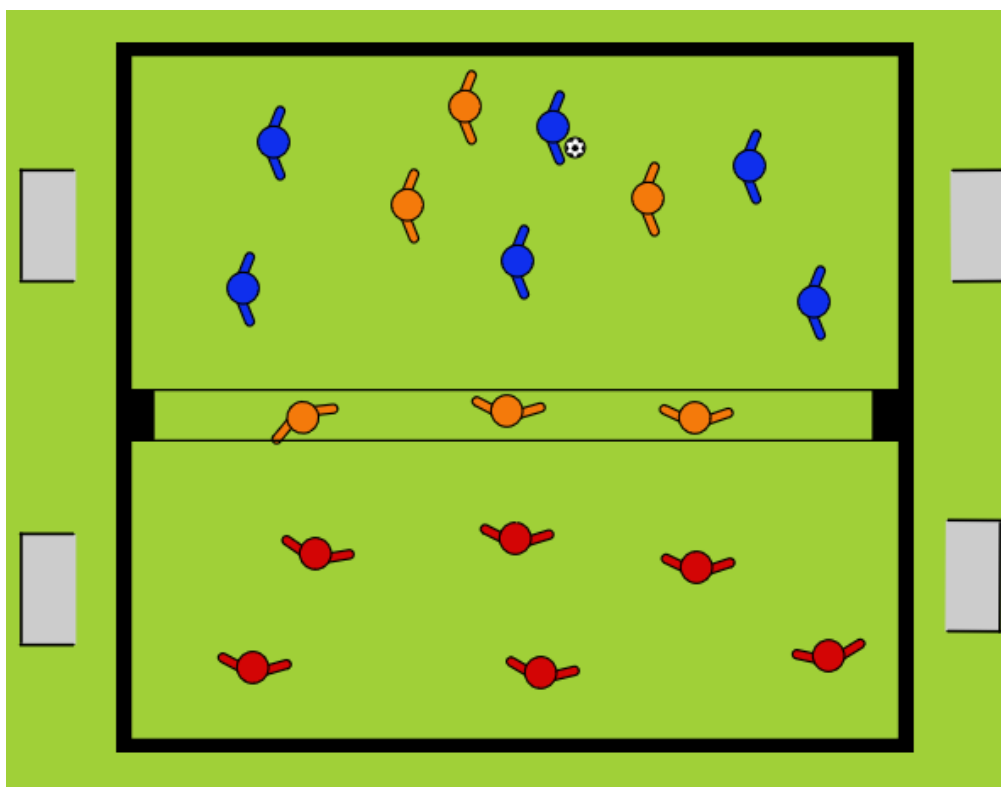


Figura 43 - Esquemática do exercício nº8 (manutenção da posse de bola)

## Exercício nº9

Descrição: Constitui-se duas equipas sendo que cada uma tem a sua área definida para fazer a posse de bola. O objetivo do exercício, da equipa que está em posse de bola é fazer dez a quinze passes e marcar golo numa das suas três balizas. A equipa que defende tem que recuperar a bola o mais rápido possível e passar a bola para os colegas de equipa que estão na sua área de posse.

Espaço de jogo: 40m x 40m

Forma: 6 x 4

Objetivos: Posse de bola, transição ofensiva e transição defensiva.

Critérios de êxito: Circulação rápida da bola, aproveitamento do espaço ofensivo de jogo, concentração de defesas em redor do espaço da bola, rápida reação à perda e ao ganho da bola.

Variante: Aumentar o número de jogadores a defender.

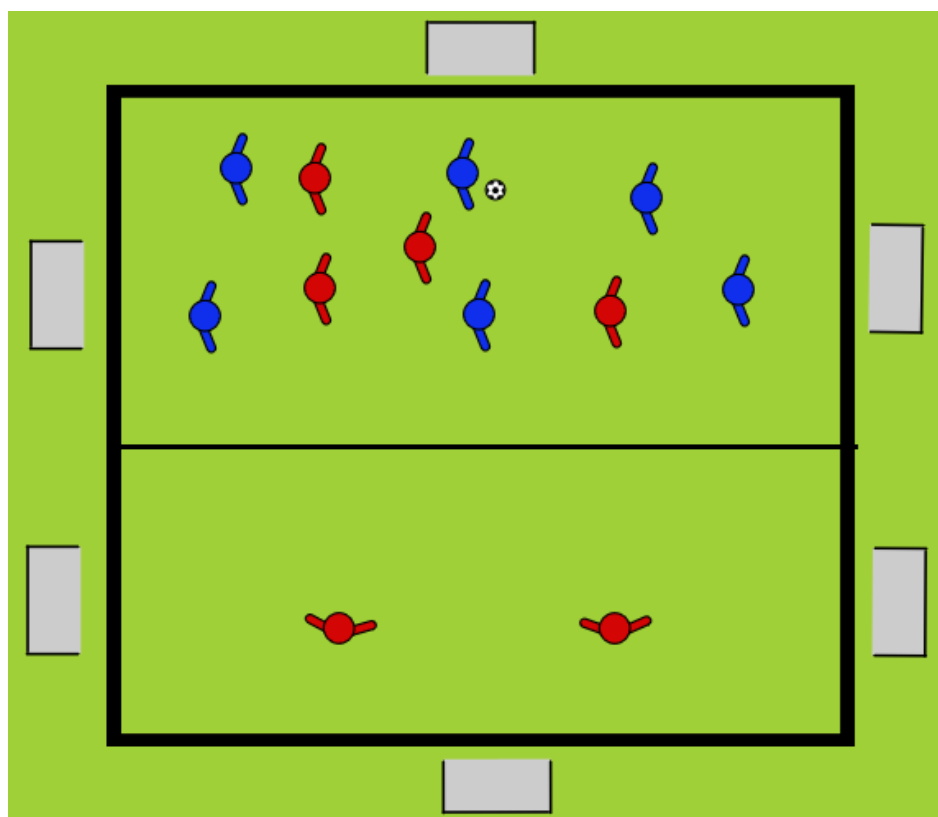


Figura 44 - Esquemática do exercício nº9 (manutenção de posse de bola)

## Exercício nº10

Descrição: Forma-se duas equipas: uma com dois GR, quatro DC, 2 defesas laterais e um MDF e outra com dois PL e dois extremos. O objetivo da equipa em superioridade numérica é manter a posse de bola o mais tempo possível. A outra equipa tem que defender de acordo o modelo de jogo defensivo adotado pela equipa do CDCV. Se a equipa que defende recuperar a bola tem que rapidamente marcar golo numa das balizas.

Espaço de jogo: 35m x 30m

Forma: GR + 7 x 4

Objetivos: Posse de bola a sair a jogar a partir de trás, pressão defensiva dos jogadores mais ofensivos da equipa.

Crítérios de êxito: Circulação rápida da bola, menos número possível de toques na bola, sempre que possível MDF receber orientado para o outro lado do campo, pressão defensiva no portador da bola.

Variante: Colocar mais jogadores a defender, nomeadamente, os médios interiores.

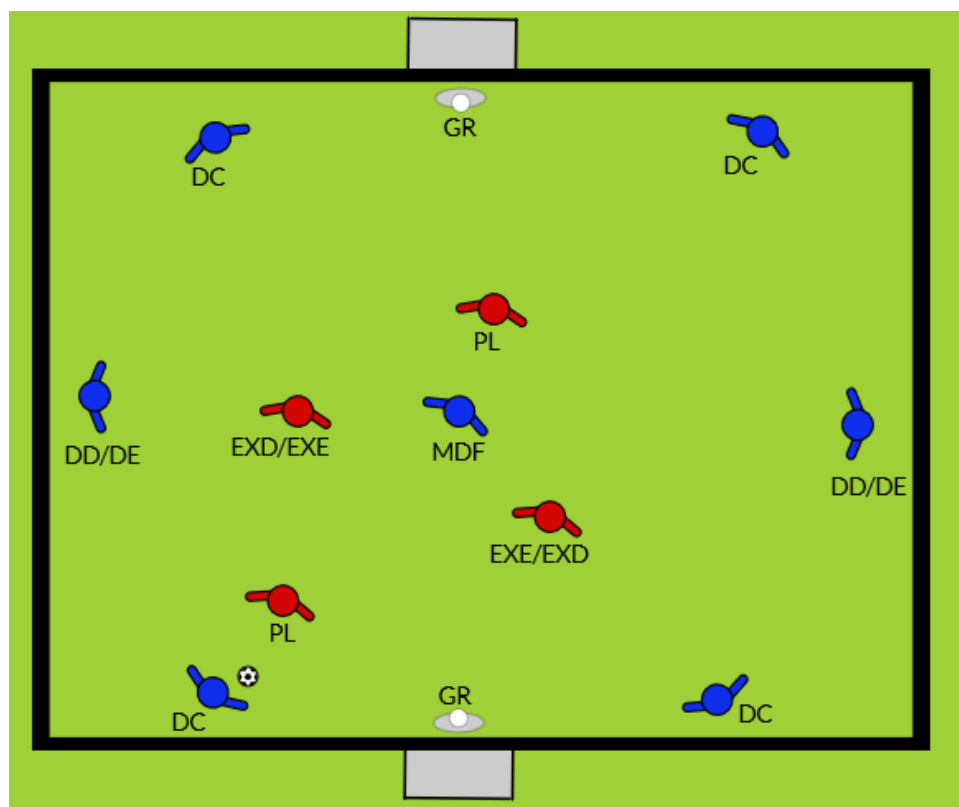


Figura 45 - Esquemática do exercício nº10 (manutenção da posse de bola)

## Exercício nº11

Descrição: Constitui-se duas equipas em que tem que atacar e defender três balizas. Cada equipa tem um DC, dois DL, dois MI, dois EX e um PL. O objetivo deste exercício é fazer dez a quinze passes e passar com a bola controlada por uma das três balizas. Se os jogadores passarem com a bola controlada pelas balizas dos corredores laterais (brancas), este jogador tem que fazer cruzamento para o PL (desmarca-se para o primeiro poste), EX do lado contrário da bola (segundo poste) e um MI (zona central da baliza). Se conseguirem passar com bola controlada pela baliza do corredor central (verde) o objetivo é rematar imediatamente à baliza.

Espaço de jogo: 40m x 30m

Forma: 8 x 8

Objetivos: Posse de bola, definição das zonas de ataque após cruzamento, defesa em função da zona da bola

Crítérios de êxito: Circulação rápida da bola, mobilidade de forma a dar superioridade numérica a atacar

Variante: Introduzir GR's de forma a dar superioridade numérica a atacar.

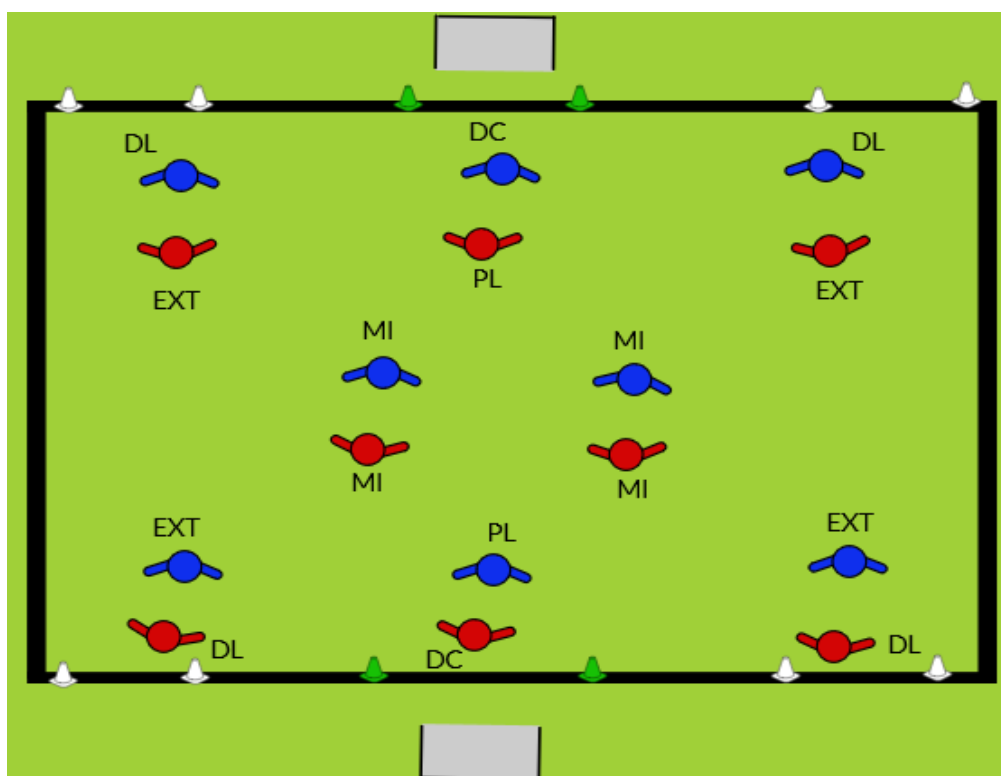


Figura 46 - Esquemática do exercício nº11 (manutenção da posse de bola)

### 6.1.3. MÉTODOS DE CIRCUITOS DE TREINO

#### Exercício nº12

Estação 1: Uma equipa em organização defensiva, com o objetivo de trabalhar a organização da última linha defensiva. Outra equipa em organização ofensiva, trabalhando as combinações no último terço do campo.

Estação 2: Esta estação é um jogo reduzido em que cada equipa tem que atacar e defender três balizas. Se marcarem golo nas balizas dos corredores laterais conta como um ponto, mas se marcarem na baliza do corredor central contra dois pontos.

Estação 3: Jogo três contra três com guarda-redes em que o objetivo é a finalização e marcar o maior número de golos possível.

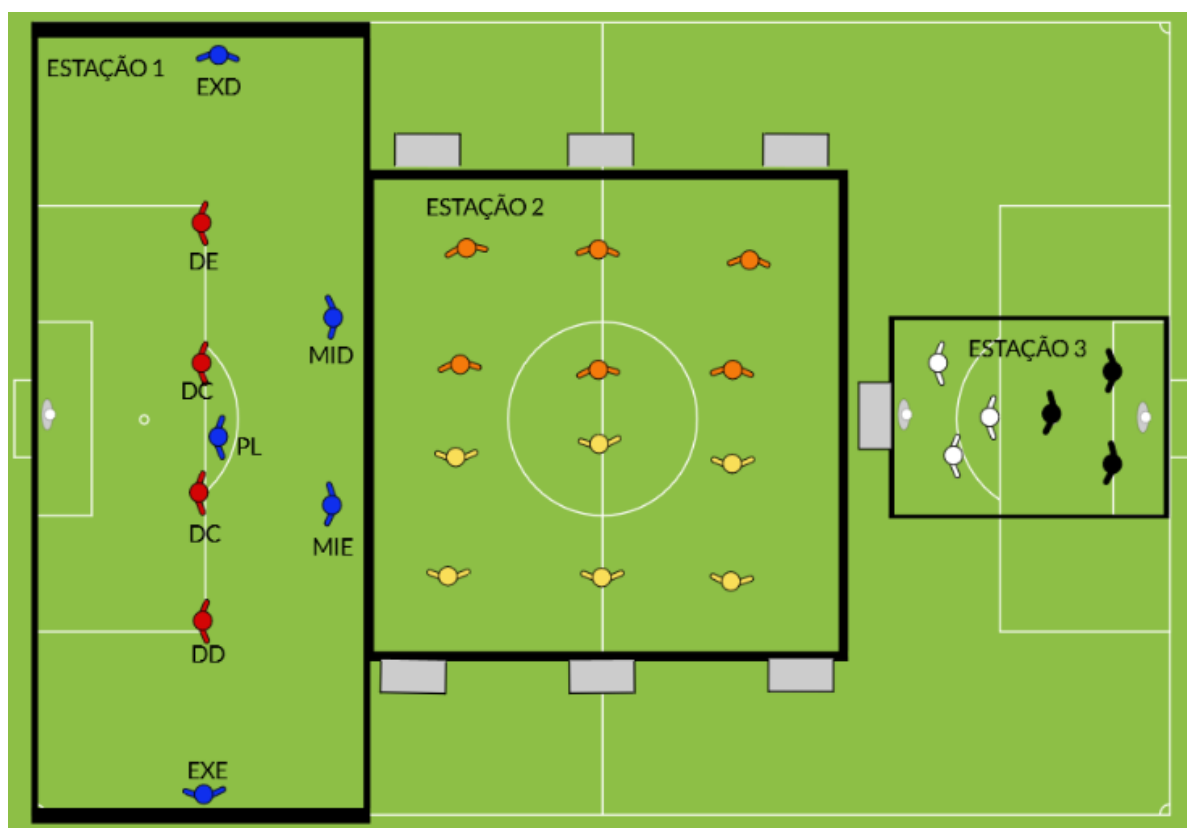


Figura 47 - Esquemática do exercício nº12 (circuitos de treino)

### Exercício nº13

Estação 1: Uma equipa em organização defensiva de acordo com o estipulado no modelo de jogo. Outra equipa em organização ofensiva, trabalhando as combinações no último terço do campo. Ambas as equipas tem como objetivo a obtenção do golo.

Estação 2: Nesta estação faz-se duas equipas com seis elementos, sendo que dois deles jogam nos corredores laterais, fazendo um contra um contra o adversário que joga nessa mesma zona. O objetivo das equipas é fazer passar a bola pelos dois jogadores que estão nos corredores laterais e de seguida marcar golo.

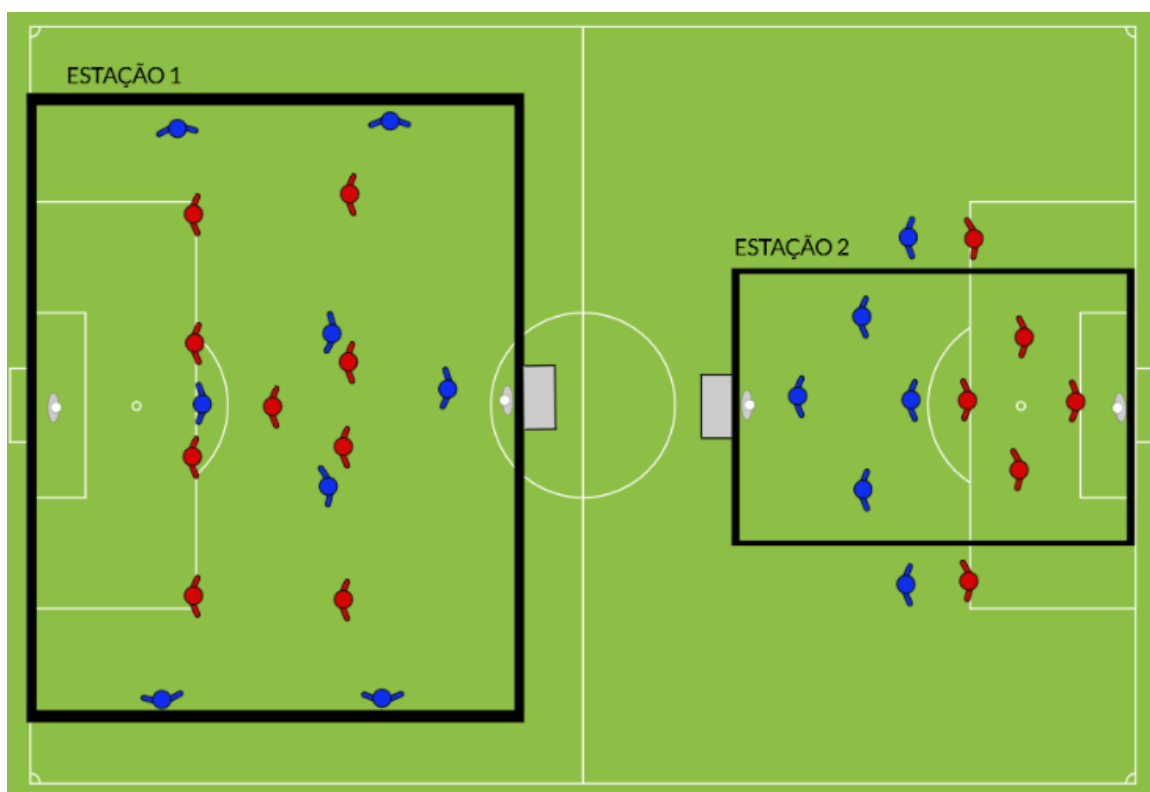


Figura 48 - Esquematização do exercício nº13 (circuitos de treino)

## Exercício nº14

Estação 1: Situação de jogo dois contra dois sobre duas balizas. O objetivo principal deste jogo é obrigar os jogadores da equipa que ataca a criar espaços através de uma mobilidade sucessiva com e sem bola.

Estação 2: Nesta estação faz-se duas equipas com cinco elementos, em que o objetivo principal é o trabalho do jogo interior e em profundidade.

Estação 3: Situação em jogo reduzido em que as equipas tem que atacar e defender duas balizas. O objetivo desta estação é criar espaço através da posse de bola de forma a marcar golo numa das duas balizas.

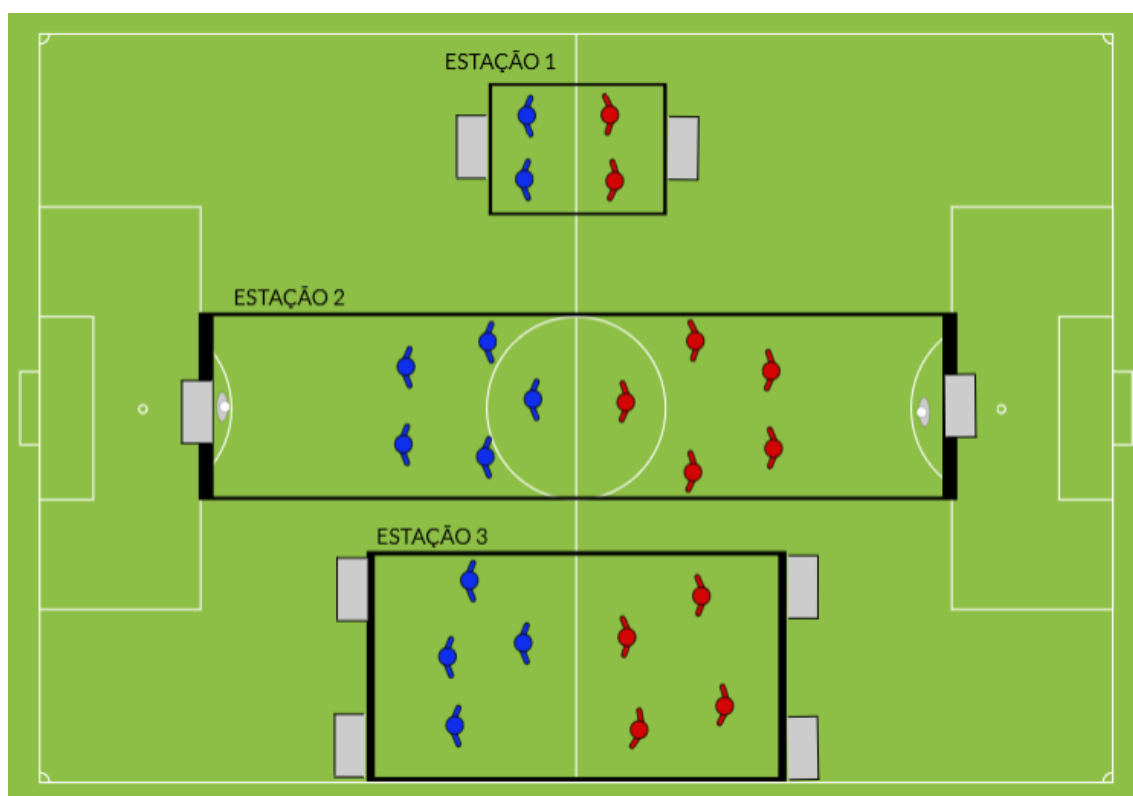


Figura 49 - Esquemática do exercício nº14 (circuitos de treino)



#### 6.1.4. MÉTODOS DE TREINO LÚDICOS

##### Exercício nº15

Descrição: Este exercício denomina-se de Futvolei. Este método utiliza as mesmas regras que o voleibol, mas os jogadores não podem utilizar as mãos durante o jogo, só as partes do corpo que estão estabelecidas nas regras do futebol. Cada equipa pode dar no máximo três toques na bola, sendo que cada jogador dispõe de um toque. Para ganhar ponto, a bola tem que bater uma vez no chão do campo do adversário.

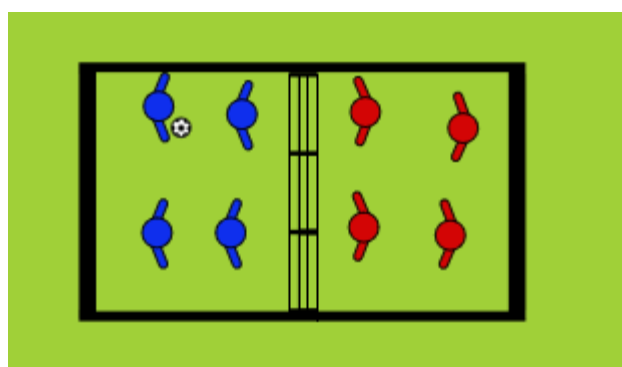


Figura 50 - Esquemática do exercício nº15 (lúdicos)

##### Exercício nº16

Descrição: Neste exercício divide-se a equipa em dois grupos. O objetivo deste exercício é inserir o maior número de bolas dentro de um cesto. A equipa que colocar mais bolas dentro do cesto ganha. Para isso acontecer, cada equipa é dividida em pares, sendo que estes jogadores tem que levar uma bola para o cesto sem cair ao chão. Cada jogador tem um toque na bola.



Figura 51 - Esquemática do exercício nº16 (lúdicos)

### Exercício nº17

Descrição: Formam-se duas equipas com um guarda-redes em cada baliza. Os elementos de cada equipa jogam com mãos dadas em grupos de dois jogadores. Estes pares nunca se podem separar, tendo que jogar e movimentar sempre em conjunto. O objetivo do jogo é marcar mais golos que o adversário.

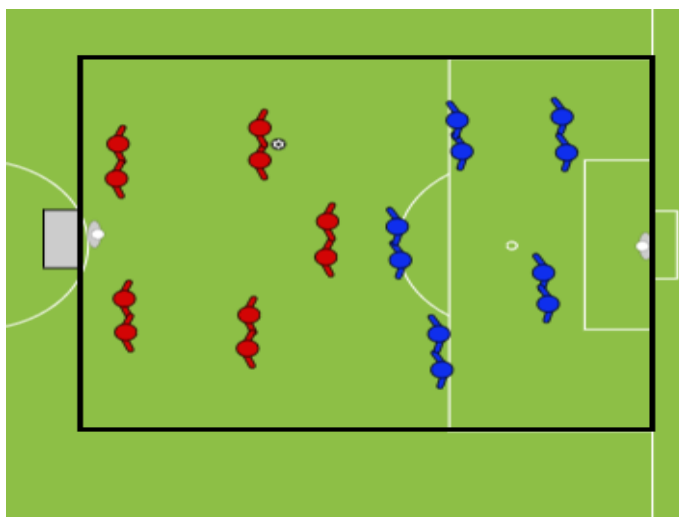


Figura 52 - Esquematização do exercício nº17 (lúdicos)

### Exercício nº17

Descrição: Formam-se três grupos. O objetivo deste exercício é não deixar cair a bola ao chão. A equipa que deixar a bola cair mais vezes ao chão durante um determinado período de tempo perde. Os jogadores tem que dar dois toques na bola, passar a bola para o jogador que está sozinho e ir para trás da fila.

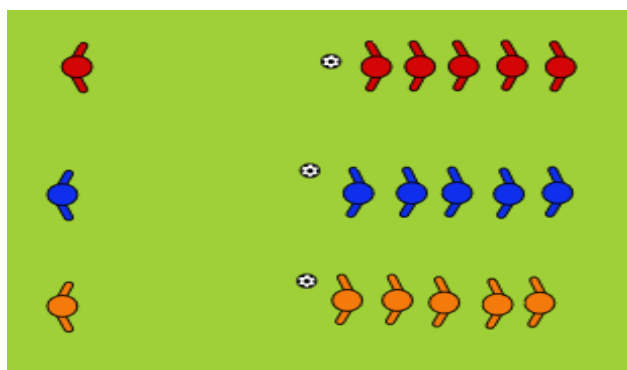


Figura 53 - Esquematização do exercício nº17 (lúdicos)

## 6.2. MÉTODOS ESPECIFICOS DE PREPARAÇÃO

### 6.2.1. MÉTODOS DE TREINO DE FINALIZAÇÃO

#### Exercício nº18

Descrição: A bola começa no guarda-redes que passa para o PL e este passa para uns dos médios interiores. O médio que recebeu a bola passa para o extremo do seu lado em profundidade para este cruzar a bola para a área. Os outros jogadores tem que ocupar as zonas de finalização definidas no modelo de jogo: PL no primeiro poste; MI do lado da bola, entre o EX que vai cruzar e o PL; MI do lado contrário da bola na entrada da área; EX do lado contrário da bola ocupa a zona do segundo poste. Na segunda fase do exercício entram os EX em espera no cone, sendo que a bola entra no EX do lado onde a bola não foi cruzada.

Espaço de jogo: 50m x 65m

Forma: 5 x 0 + GR

Objetivos: Finalização, definição das zonas de ataque após cruzamento

Critérios de êxito: Um/dois toques na bola e finalização só com um toque.

Variante: Introduzir defesas para dificultar a finalização e/ou médio interior passa a bola para o EX do lado contrário.

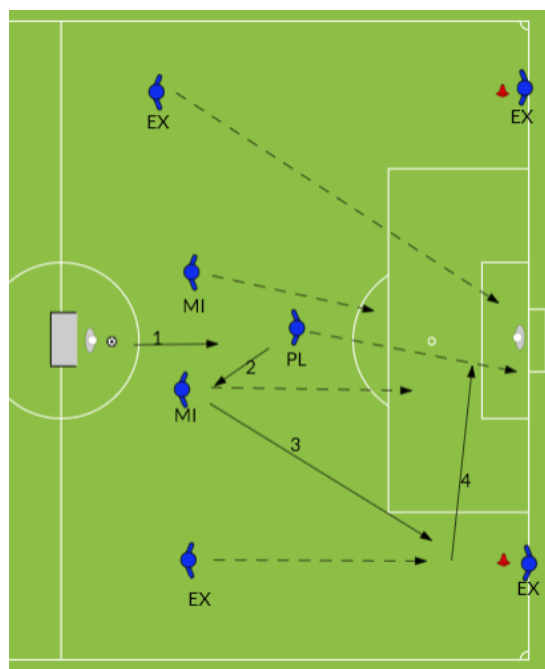


Figura 54 - Esquematização do exercício nº18 (finalização)

## Exercício nº19

Descrição: A bola começa num dos defesas vermelhos que tem que passar a bola para um dos EX azuis. O Ex que recebe a bola tem que a conduzir para zonas mais interiores e o MI do seu lado faz a permuta. A partir deste momento o EX com bola tem várias opções: passa para o MI que fez a permuta para este cruzar a bola; passa ao PL e desmarca-se em direção à baliza; passe para o EX do lado contrário para este rematar/cruzar; remate caso haja espaço. Se os azuis perderem a bola para os vermelhos, estes tem que reagir rapidamente à perda da bola. Os vermelhos quando recuperarem a bola tem que passar a bola para um dos extremos e tentar marcar golo. Quando os vermelhos recuperarem a bola, as duas equipas ficam em jogo até a bola sair, haver remate ou golo.

Espaço de jogo: 50m x 55m

Forma: 5 x 3 + GR / GR + 5 x 6 + GR

Objetivos: Finalização e definição das referências no ataque e das jogadas de acordo o posicionamento do adversário e reação à perda da bola.

Critérios de êxito: Mobilidade, penetração

Variante: Introduzir mais um defesa e aumentar a largura ao espaço de jogo.



Figura 55 - Esquemática do exercício nº19 (finalização)

## Exercício nº20

Descrição: O exercício começa com duas equipas de médios a fazer posse de bola no retângulo pré-definido. O objetivo destas duas equipas é fazer três a cinco passes (com o apoio do PL que faz de joker ofensivo nesta primeira fase do exercício) e passar a bola em profundidade para o EX do seu lado contrário para ele cruzar a bola. Após isto, a equipa que conseguiu fazer o número delimitado de passes assume as posições de finalização e a equipa que estava a defender tenta evitar o golo na grande área. Se equipa que estava a defender recuperar a bola na grande área, tem que fazer um passe diretamente para uma das balizas no meio campo.

Espaço de jogo: 15m x 20m / 50m x 65m

Forma: 3 x 3 / 6 x 3 + GR

Objetivos: Finalização, definição das zonas de ataque no último terço do campo e posse de bola.

Critérios de êxito: Circulação rápida da bola, penetração.

Variante: Introduzir uma baliza com guarda-redes para a equipa que defendeu o primeiro ataque tentar marcar golo.

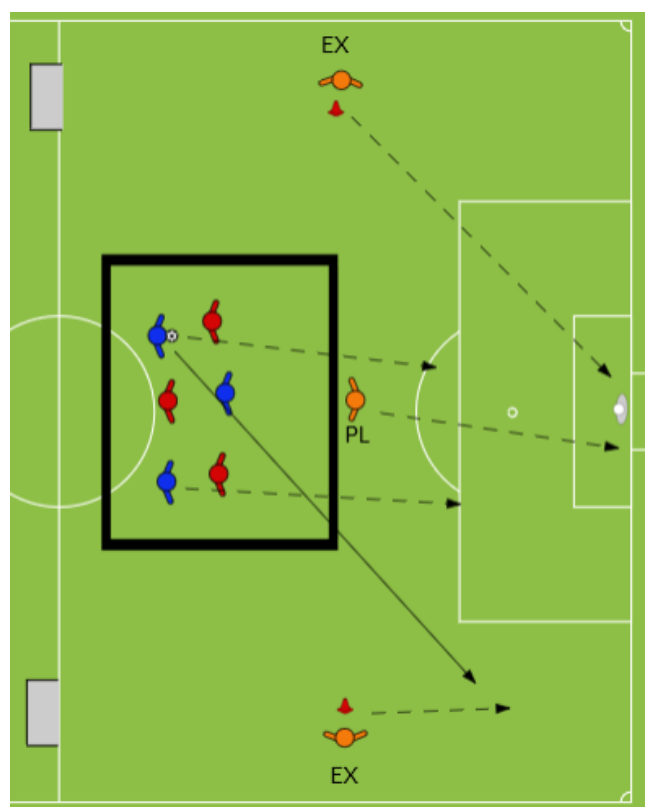


Figura 56 - Esquematisação do exercício nº20 (finalização)

## Exercício nº21

Descrição: Neste método de finalização forma-se duas equipas de cinco elementos compostas por dois médios interiores, dois extremos e um ponta de lança. Para além do objetivo principal do exercício (finalização) os jogadores tem que completar três a cinco passes antes de tentar marcar golo. Quando a bola entrar num dos dois jokers, e se a equipa já tiver efetuado o número de passes pré-determinados, este é obrigado a realizar um cruzamento. Jogadores tem que tentar executar os movimentos estabelecidos nos exercícios acima transcritos.

Espaço de jogo: 30m x 40m

Forma: GR + 5 x 5 + GR c/jokers laterais ofensivos

Objetivos: Finalização, definição das zonas de ataque após cruzamento e mobilidade ofensiva de acordo o modelo de jogo.

Crítérios de êxito: Circulação rápida da bola, objetividade após realizar os passes, mobilidade dos extremos e médios.

Variante: Incluir um joker ofensivo na zona central do campo para dar superioridade numérica nesse corredor.



Figura 57 - Esquemática do exercício nº21

## Exercício nº22

Descrição: Forma-se duas equipas e divide-se o espaço de jogo em dois. No primeiro espaço, a equipa azul tem que sair a jogar (com o apoio do PL que desce) com o objetivo de passar a bola para um dos extremos através das balizas sinalizadas por cones. Quando a bola entrar num destes jogadores, o extremo que recebe a bola tem que fingir o defesa que o está a marcar e cruzar a bola. Quando a bola entrar no segundo espaço de jogo, toda a equipa azul tem que se posicionar no meio campo ofensivo. A equipa vermelha, se recuperar a bola tem como objetivo contra-atacar a equipa azul sem qualquer condicionante. Em ambas as equipas o golo só conta se a equipa se posicionar no seu meio campo ofensivo.

Espaço de jogo: 85m x 65m

Forma: GR + 10 x 10 + GR

Objetivos: Finalização, definição das zonas de ataque após cruzamento, mobilidade ofensiva de acordo o modelo de jogo e saída de bola a partir de trás.

Critérios de êxito: Circulação rápida da bola, mobilidade dos médios e ponta de lança.

Variante: Defesa passiva no primeiro espaço de jogo com a equipa vermelha.

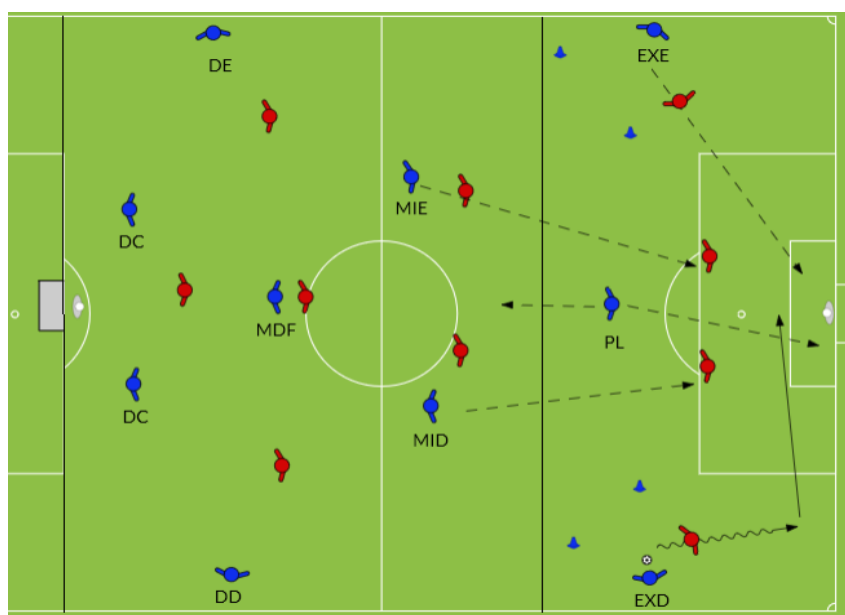


Figura 58 - Esquematização do exercício nº22 (finalização)

## 6.2.2. MÉTODOS DE TREINO PADRONIZADOS

### Exercício nº23

Descrição: O objetivo do exercício é marcar golo numa das quatro balizas (MDF não pode marcar). O GR combina com um dos DC, o DD não podendo progredir devolve a bola para DC, este passa para o MDF para virar o flanco de jogo para o DE. O DE marca golo numa das balizas. Se vermelho recuperar a bola tem que tentar marcar golo.

Espaço de jogo: 65m x 50m

Forma: GR + 5 x 3

Objetivos: 1º fase de construção no pontapé de baliza em ataque organizado.

Critérios de êxito: Poucos toques e circulação rápida da bola.

Variante: GR passa a bola para um dos DC, DD devolve a bola para DC e este passa para MDF. O MDF passa para o DC do lado contrário e, neste momento, o DE sobe para atrair o adversário e enganar a equipa contrária, mas a bola entra do DD.

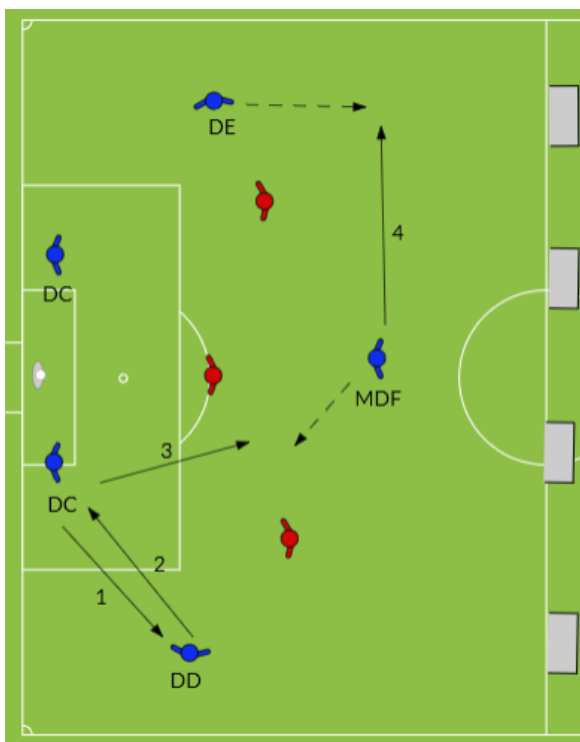


Figura 59 - Esquemática do exercício nº23 (padronizados)

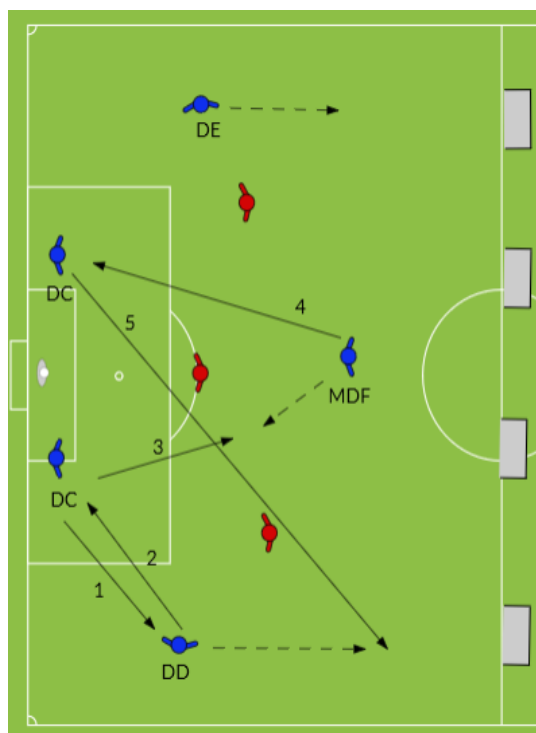


Figura 60 - Esquemática da variante do exercício nº23 (padronizados)



## Exercício nº24

Descrição: O treinador passa a bola para o DE e este passa para o EXE. Neste momento o MIE faz uma penetração sem bola com o intuito de atrair o defesa e o MDF recebe a bola do EXE. O MDF faz recepção orientada e passa para O EXD para cruzar a bola para a área. Neste momento PL, EXE, MIE e MID assumem as suas posições de finalização. DD e DE assumem posições mais interiores para estarem posicionados para a reação à perda. Equipa vermelha se recuperar a bola tem que marcar golo numa das balizas diretamente.

Espaço de jogo: 65m x 55m

Forma: 7 x 4 + GR

Objetivos: 2º e 3º fases ofensivas em ataque organizado.

Crítérios de êxito: Circulação rápida da bola, penetração.

Variante: Treinador passa a bola para DE e este passa para o EXE. Neste momento o PL aproxima de EXE que recebe a bola e passa para MIE e este faz um passe em diagonal para EXD. Antes de receber a bola MID, EXD e EXE fazem uma penetração sem bola. PL fica à entrada da área. Quando EXD recebe a bola este pode cruzar para um dos jogadores em zona de finalização.

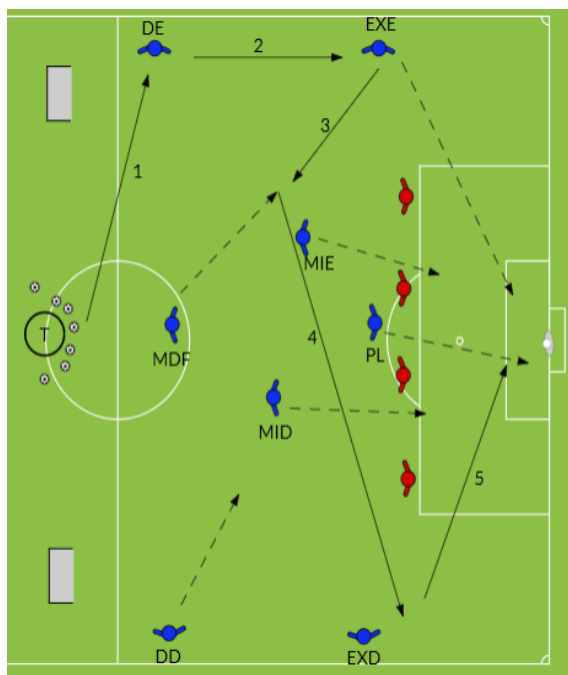


Figura 62 - Esquematização do exercício nº24 (padronizados)



Figura 61 - Esquematização da variante do exercício nº24 (padronizados)

## Exercício nº25

Descrição: O exercício começa com a equipa vermelha a tentar marcar golo numa das duas balizas a partir do pontapé de baliza. A equipa azul tem que impedir a construção através da pressão defensiva alta. O PL ataca o DC obrigando o DC vermelho a passar para o DD. EXE pressiona este jogador obrigando-o a jogar para zonas interiores, nomeadamente para o DC do lado contrário ou DE. EXD pressiona este DC de forma a que este não consiga passar a bola para o DE. Se azul recuperar a bola o objetivo é marcar golo.

Espaço de jogo: 65m x 30m

Forma: 3 x 4 + GR

Objetivos: 1º fase de organização defensiva (impedir a construção do adversário)

Critérios de êxito: Pressão defensiva colocando o corpo de forma a obrigar o adversário a jogar para onde se pretende.

Variante: Esta variante começa com o GR dos vermelhos a passar diretamente para o DD. A pressão defensiva começa com o EXE a obrigar o DD a passar para zonas interiores, o PL pressiona o DC de forma a que ele não consiga virar o flanco de jogo. Se o DC consiga passar a bola para o lado contrário o EXD pressiona-o de para que este não passe para o DE.



Figura 64 - Esquemática do exercício nº25 (padronizados)



Figura 63 - Esquemática da variante do exercício nº25 (padronizados)

## Exercício nº26

Descrição: O objetivo principal neste exercício é evitar que a equipa vermelha inicie a fase de criação de forma organizada. Os princípios do PL, do EXE e do EXD são os mesmos do exercício anterior, ou seja, queremos obrigar que o adversário cometa erros na sua organização ofensiva durante a 1<sup>o</sup> e 2<sup>o</sup> fases. Neste exercício a equipa tem que defender de forma compacta e se posicione sempre em função da bola. O objetivo dos MI passa por não deixar que o médio de ligação adversário receba a bola orientada para a nossa baliza, mas sim obrigando a jogar para trás. O MDF, quando, por exemplo, o MIE atacar o médio dos vermelhos, tem que assumir a marcação zonal do jogador que está entre linhas. O exercício começa sempre com posse de bola da equipa vermelha, e, quando azul recuperar a bola, tem que fazer um ataque rápido à baliza dos vermelhos.

Espaço de jogo: 55m x 65m

Forma: GR + 10 x 10 + GR

Objetivos: Organização defensiva na 1<sup>o</sup> e 2<sup>o</sup> fase de construção ofensiva.

CrITÉRIOS de êxito: Pressão defensiva colocando o corpo de forma a obrigar o adversário a jogar para onde se pretende.

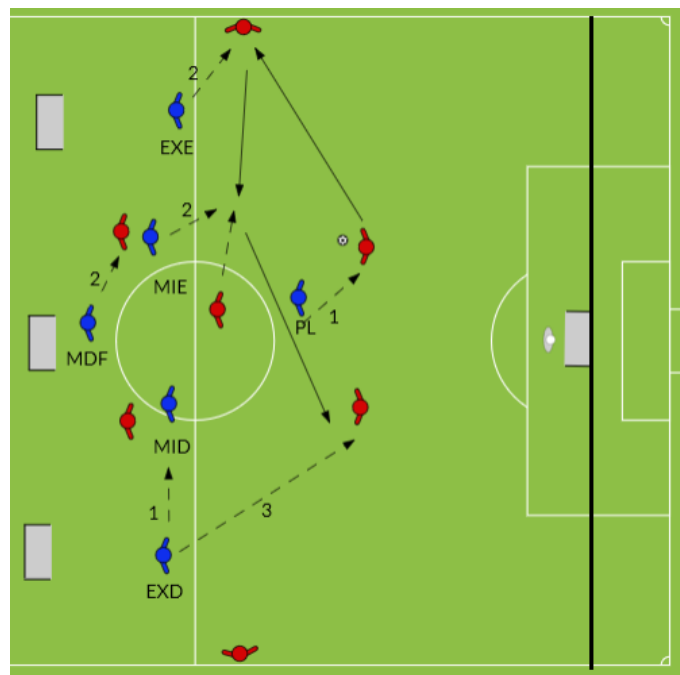


Figura 65 - Esquemática do exercício nº26 (padronizados)

## Exercício nº27

Descrição: No espaço de jogo colocam-se cones que representam uma determinada posição da bola no jogo. À ordem do treinador os jogadores tem que atacar o cone que ele disser. Por exemplo, o treinador diz L3 e o defesa do lado do cone tem que atacar esse mesmo sinalizador, e os restantes jogadores tem que se posicionar fechando o corredor central e fazendo a cobertura defensiva. Se o treinador disser, por exemplo B2, o DD tem que atacar esse cone e os restantes jogadores fazem a cobertura defensiva e posicionam-se em função da bola.

Espaço de jogo: 25m x 65m

Forma: ---

Objetivos: Organização da última linha defensiva.

CrITÉRIOS de êxito: Linha de jogadores sempre bem definidas, fazendo as devidas coberturas defensivas.

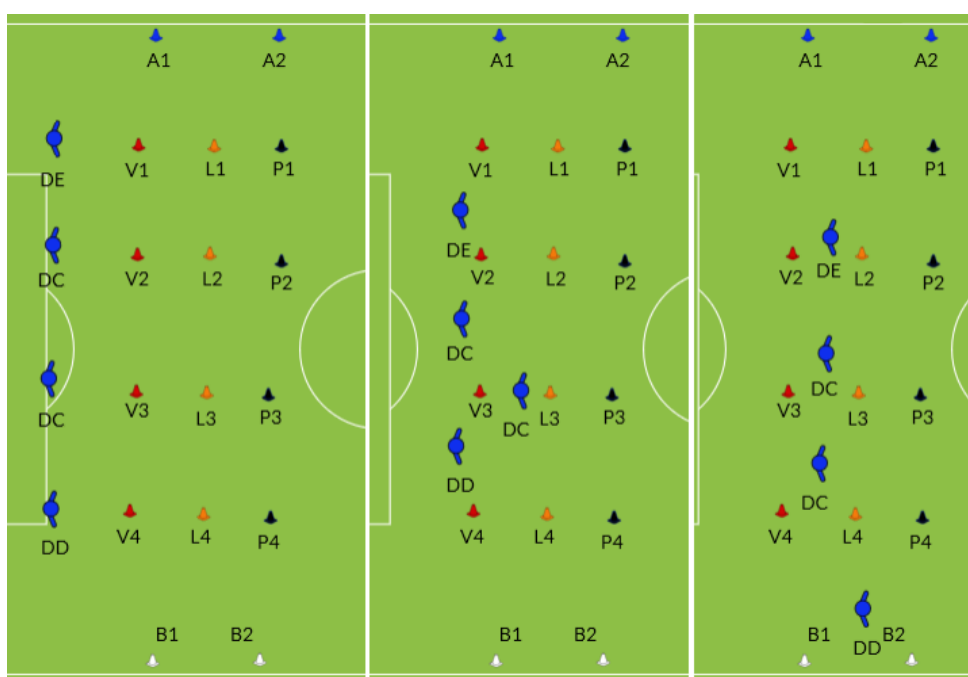


Figura 66 - Esquemática do exercício nº27 (padronizados)

### 6.2.3. MÉTODOS DE TREINO SECTORIAIS

#### Exercício nº28

Descrição: Neste exercício, o espaço de jogo está dividido em dois, sendo que no “espaço A” só jogam os defesas azuis contra os avançados vermelhos e no “espaço B” é precisamente o contrário. O objetivo das duas equipas é circular a bola entre si e fazer golo na respetiva baliza. Os jogadores não podem ultrapassar a linha definida que divide o campo.

Espaço de jogo: 50m x 65m

Forma: GR + 4 x 3 / 3 x 4 + GR

Objetivos: Organização da última linha defensiva, organização ofensiva e respetivas combinações, posse de bola, transição ofensiva e defensiva.

Crítérios de êxito: Linha de jogadores sempre bem definidas, fazendo as devidas coberturas defensivas, cobertura ofensiva, poucos toques na bola, passar rapidamente a bola para o sector ofensivo.

Variante: Incorporar um ou mais jokers ofensivos que podem jogar nos dois sectores.

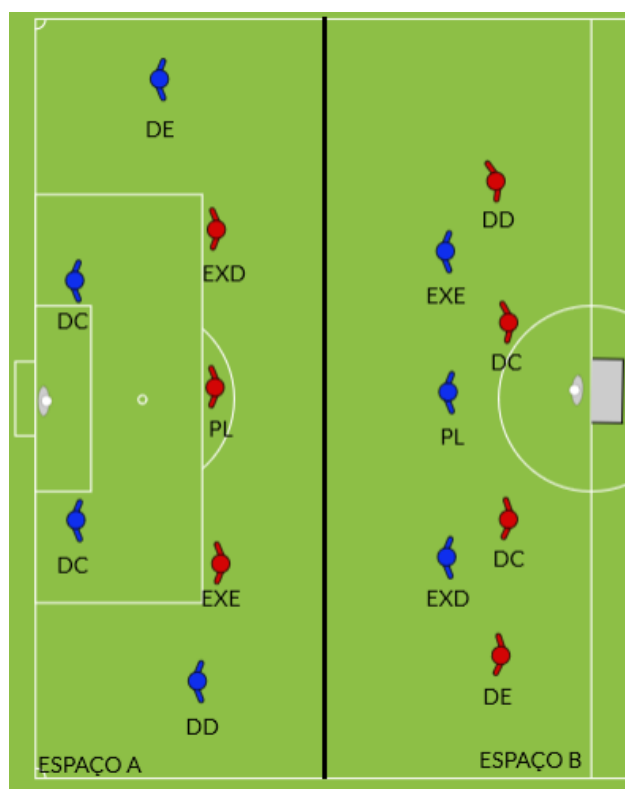


Figura 67 - Esquematização do exercício nº 28 (sectoriais)

## Exercício nº29

Descrição: Divide-se o campo em 3 espaços, sendo que no do meio só fica um jogador joker e os jogadores das equipas vermelha e azul não podem transpor para este espaço. Nas zonas A e B jogam quatro defesas de uma equipa e três avançados da outra, com o apoio de um joker. A equipa que ataca tem como objetivo marcar golo e, quando a equipa que defende recuperar a bola, estes tem que passar a bola para o joker que está na zona interdita e este tem que fazer a ligação para a zona de ataque para onde vai a bola. Quando isto acontecer o joker que estava a atacar, vai para a zona interdita.

Espaço de jogo: 60m x 65m

Forma: GR + 4 x 4 / 4 x 4 + GR

Objetivos: Organização da última linha defensiva, organização ofensiva e respetivas combinações, posse de bola, transição ofensiva e defensiva.

Critérios de êxito: Linha de jogadores sempre bem definidas, fazendo as devidas coberturas defensivas, cobertura ofensiva, poucos toques na bola, passar rapidamente a bola para o sector ofensivo.

Variante: Utilizar dois jokers nas fases ofensivas nos espaços A e B.



Figura 68 - Esquematização do exercício nº 29 (sectoriais)

## Exercício nº30

Descrição: Neste exercício utiliza-se o corredor central como espaço principal, sendo que nos corredores laterais utiliza-se um joker ofensivo de cada lado podendo só dar um toque na bola. Os únicos jogadores que podem transpor os espaços delineados são os MIE e MID na ajuda ao PL. A defender nenhum dos médios pode passar para o seu último terço defensivo.

Espaço de jogo: 65m x 40m

Forma: GR + 6 x 6 + GR

Objetivos: Organização ofensiva no corredor central e jogo de profundidade

Critérios de êxito: Circulação rápida da bola e mobilidade dos médios nos movimentos de rutura.

Variante: MDF passar para o primeiro terço do campo para ajudar na primeira fase de construção.

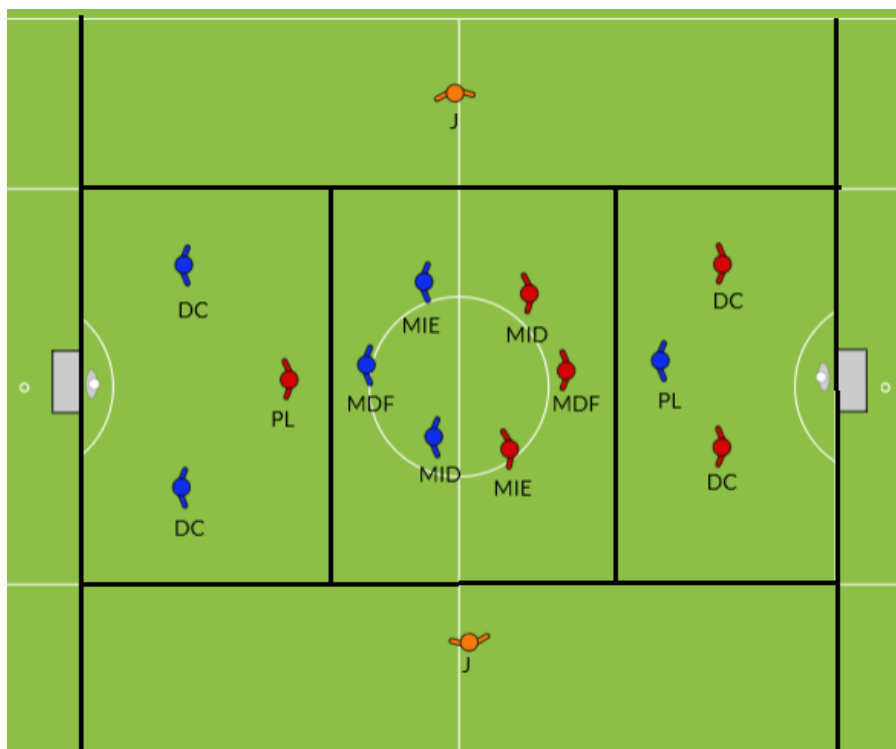


Figura 69 - Esquemática do exercício nº 30 (sectoriais)

## 6.2.4. MÉTODOS DE TREINO DE ESQUEMAS TÁCTICOS

### Exercício nº31

Descrição: O exercício começa sempre com a marcação de um pontapé de canto de acordo com o modelo de jogo. Se o canto resultar em golo repete-se o canto. Se não houver golo, a equipa que está a defender, se recuperar a bola tem que atacar rapidamente a baliza contrária. O jogo continua até a bola sair, e quando esta tiver fora de jogo, o jogo continua com a marcação de um canto.

Espaço de jogo: 65m x 80m

Forma: GR + 10 x 10 + GR

Objetivos: Esquema tácticos, transição defensiva e ofensiva após o canto.

Critérios de êxito: jogadores ativos antes de a bola ser batida no canto, ataque rápido e agressivo à bola no ar.

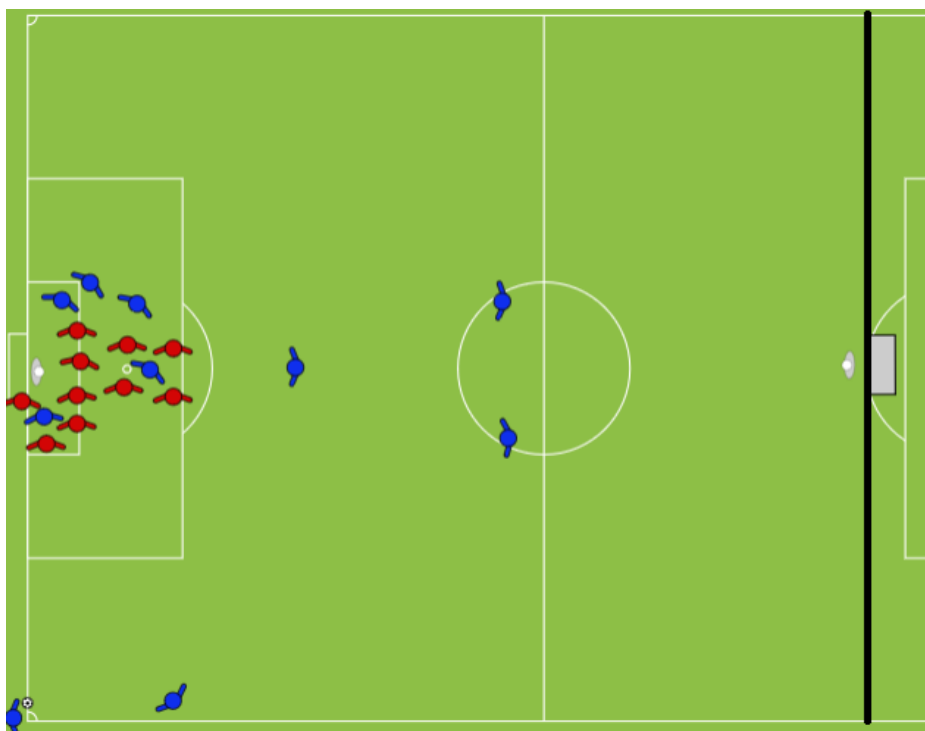


Figura 70 - Esquemática do exercício nº 31 (esquemas tácticos)



## Exercício nº32

Descrição: O exercício começa sempre com a marcação de livre de acordo com o modelo de jogo. Se o livre resultar em golo repete-se o livre. Se não houver golo, a equipa que está a defender, se recuperar a bola tem que atacar rapidamente a baliza contrária. O jogo continua até a bola sair, e quando esta tiver fora de jogo, o jogo continua com a marcação de um livre onde o treinador disser.

Espaço de jogo: 65m x 80m

Forma: GR + 10 x 10 + GR

Objetivos: Esquema táticos, transição defensiva e ofensiva após o livre.

Crítérios de êxito: jogadores ativos antes de a bola ser batida no, ataque rápido e agressivo à bola no ar.

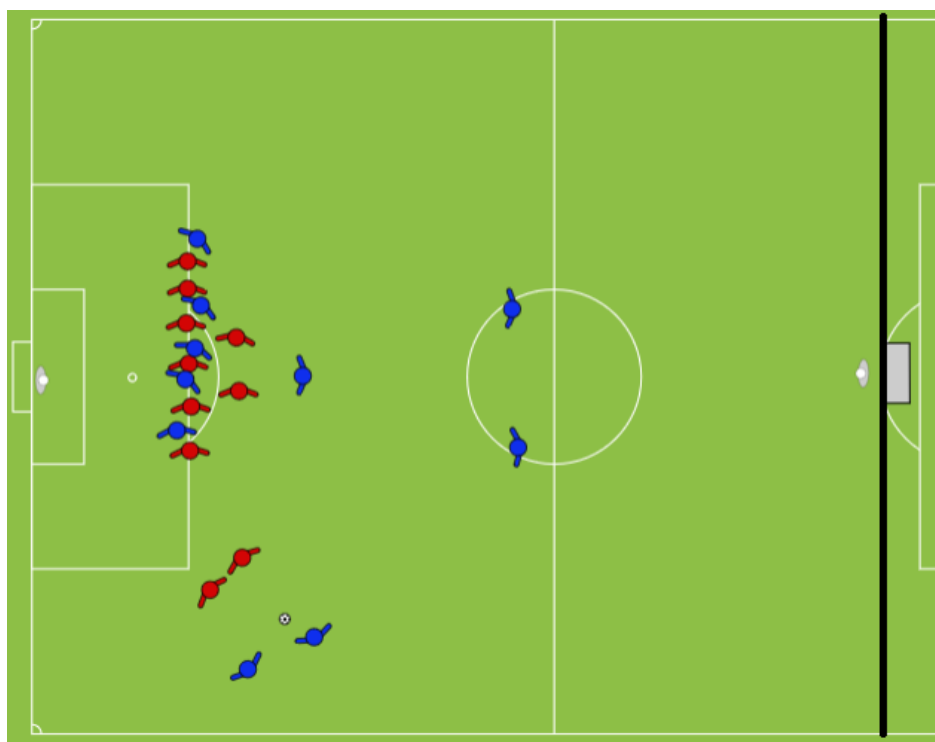


Figura 71 - Esquematização do exercício nº 32 (esquemas táticos)

### Exercício nº33

Descrição: O exercício começa sempre com a marcação de um lançamento de linha lateral de acordo com o modelo de jogo. Se o lançamento resultar em golo repete-se. Se não houver golo, a equipa que está a defender, se recuperar a bola tem que atacar rapidamente a baliza contrária. O jogo continua até a bola sair. Quando a bola sair, seja onde for, faz-se a marcação de um lançamento de linha lateral.

Espaço de jogo: 65m x 80m

Forma: GR + 10 x 10 + GR

Objetivos: Manutenção da posse de bola após o lançamento

CrITÉrios de êxito: Jogar a um toque logo após o lançamento e circulação da bola para o corredor contrário.

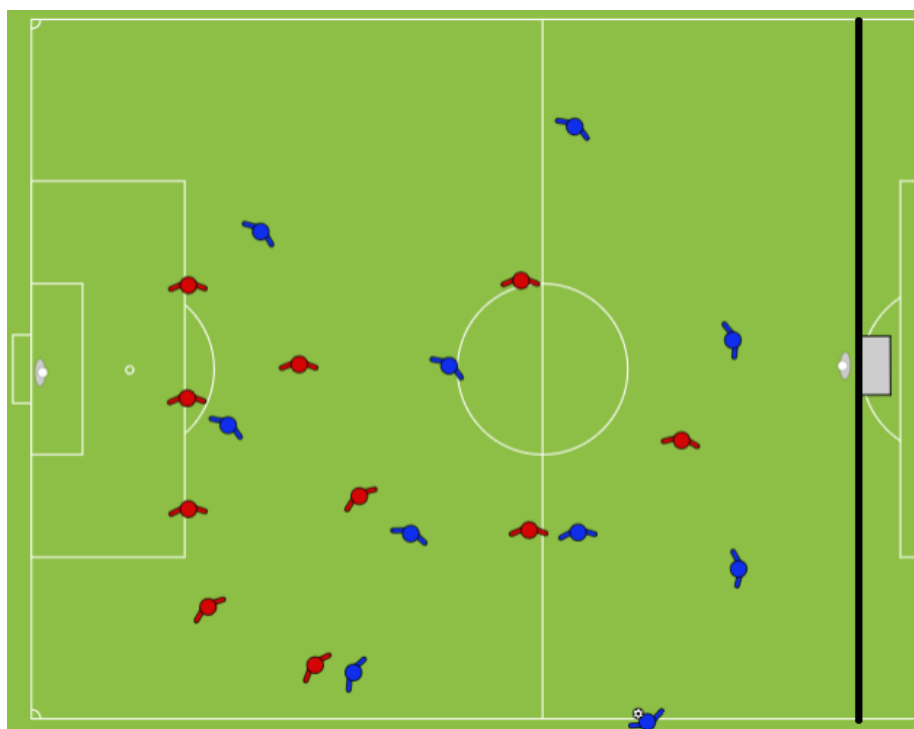


Figura 72 - Esquematização do exercício nº 33 (esquemas táticos)

## 6.2.5. MÉTODOS DE TREINO COMPETITIVOS

### Exercício nº34

Descrição: Este exercício caracteriza-se por ser em função das regras formais do futebol. Todas as regras do futebol aplicam-se neste exercício.

Espaço de jogo: 100m x 65m

Forma: GR + 10 x 10 + GR / GR + 9 x 9 + GR / GR + 8 x 8 + GR

Objetivos: Aplicação do modelo de jogo da equipa

Critérios de êxito: Todos dos exercícios anteriores

Variante: Uma equipa começar a ganhar por um ou mais golos; Uma das equipas estar em desvantagem numérica; golos fora da área valem por dois.

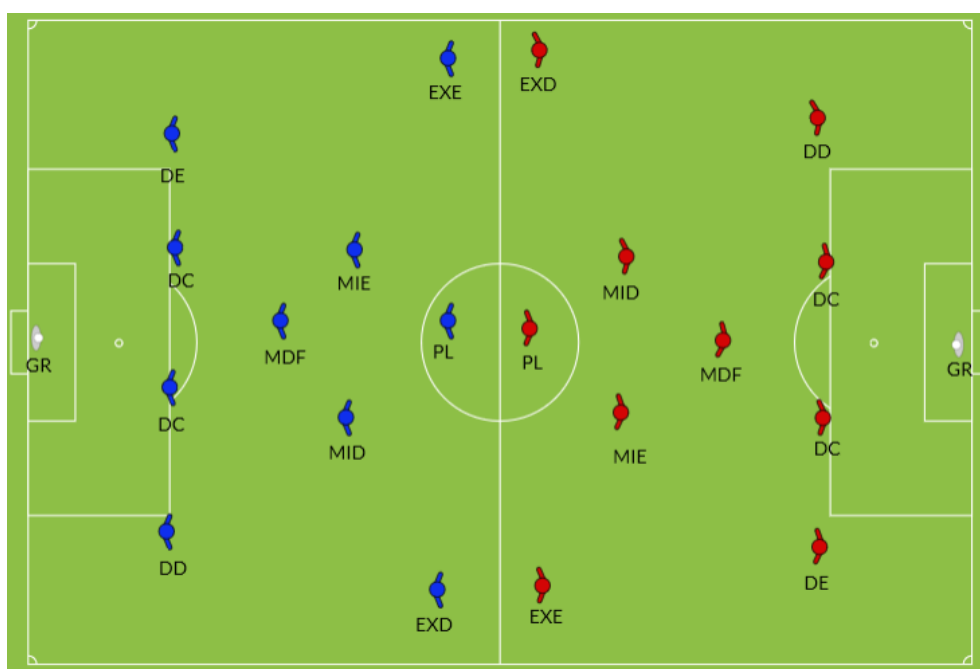


Figura 73 - Esquematização do exercício nº 34 (competitivos)

## 6.2.6. MÉTODOS DE TREINO METAESPECIALIZADOS

### Exercício nº35

Descrição: Divide-se o espaço de jogo em três corredores. Os jogadores do corredor central são os MI e os PL e os dos corredores laterais são os EXT. O objetivo do exercício é fazer a circulação da bola até conseguirem marcar golo. Quando a bola está num dos corredores laterais, em posse num dos EXT, o EXT do lado contrário da bola pode passar para o corredor central para marcar golo e assumir a sua posição de finalização. Os EXT quando estão a defender não podem ir para o corredor central.

Espaço de jogo: 40m x 65m

Forma: GR + 5 x 5 + GR

Objetivos: Posse de bola, definição das zonas de ataque á baliza

Critérios de êxito: Circulação rápida da bola pelos três corredores, ocupação rápida espacial das zonas de finalização de acordo sua posição em campo



Figura 74 - Esquematização do exercício nº 35 (metaespecializados)

## Exercício nº36

Descrição: Primeiramente divide-se o campo em três corredores: DE, DD e EXT só jogam nos corredores laterais enquanto que os restantes jogadores jogam no corredor central. Os EXT são os únicos jogadores do corredor lateral que podem passar para o corredor central, com ou sem bola para facilitar o momento de finalização. Numa primeira fase os jogadores não podem transpor as suas zonas de ação. Numa segunda fase os jogadores do sector intermédio podem ir para os corredores laterais para criar superioridade numérica a atacar.

Espaço de jogo: 100m x 65m

Forma: GR + 10 x 10 + GR

Objetivos: Potenciar as missões táticas dos jogadores.

Crítérios de êxito: Circulação rápida da bola, mobilidade para criar situações de superioridade, ataque rápido às zonas de finalização.

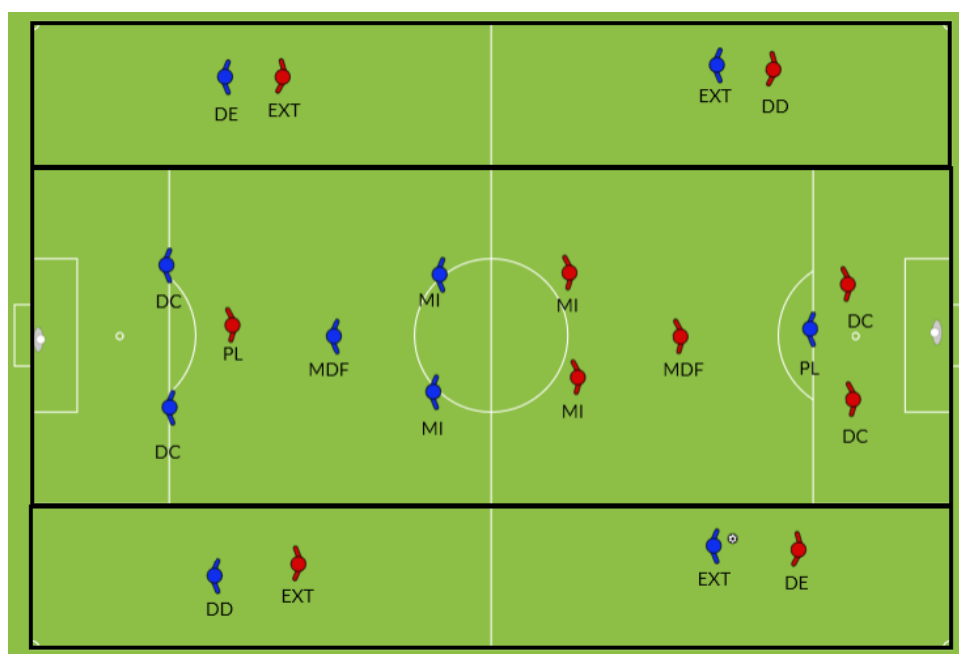


Figura 75 - Esquemática do exercício nº 36 (metaespecializados)

### Exercício nº37

Descrição: O terreno de jogo é dividido em três sectores, sendo que só os médios é que podem transpor o seu sector quando está a atacar. Todos os restantes jogadores não podem passar o seu terreno de jogo predefinido.

Espaço de jogo: 40m x 50m

Forma: GR + 6 x 6 + GR

Objetivos: Potenciar as missões táticas dos jogadores no corredor central.

Critérios de êxito: Circulação rápida da bola, mobilidade dos médios no apoio aos PL.

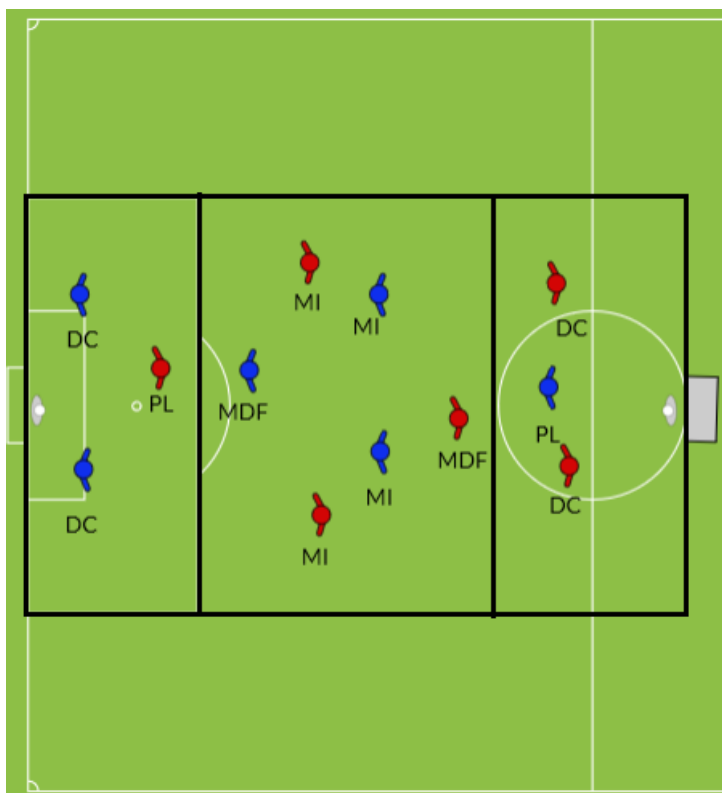


Figura 76 - Esquematização do exercício nº 37 (metaespecializados)

## **7. CONCLUSÕES**

### **7.1. ANÁLISE CRÍTICA DAS TAREFAS PLANEADAS**

No início, enquanto não estava à vontade com o modelo de jogo que o treinador principal queria, por vezes hesitava na explicação do modelo de jogo que se pretendia para a equipa e também na explicação do porque dos próprios exercícios.

Com o passar do tempo, fui falando com os treinadores e estudando ao pormenor o modelo de jogo fui ficando mais à vontade com o mesmo e, naturalmente, a operacionalização dos métodos de treino foi ficando mais fácil.

Penso que a minha intervenção durante todo processo de treino teve um impacto positivo nos jogadores porque trouxe exercícios diferentes e acho que houve um “refrescar” nos métodos de treino.

O ponto-chave durante as minhas tarefas foi refletir sobre o que foi operacionalizado e procurar melhorar treino após treino em busca de elaborar um treino que seja melhor que o anterior.

### **7.2. PONTES FORTES DO ESTÁGIO**

Sendo esta a área que gostava de seguir no mundo do futebol, estar em contacto com um modelo de jogo diferente do meu, permitiu-me e obrigou-me a adaptar as minhas ideias a outras ideias de jogo, o que fez com que a minha criatividade na operacionalização fosse posta à prova de forma positiva.

Outro dos pontos fortes do estágio foi estar em contacto com um treinador que jogou futebol ao nível profissional, o que me ajudou a desenvolver conhecimentos que até então não os tinha. Apesar eu ter sido jogador de futebol federado, nunca tive contacto com o futebol profissional enquanto atleta e há capacidades técnicas e táticas, principalmente individuais, que nunca tinha estado em contacto que o treinador principal me passou.

Para além disso, todos os momentos de partilha de conhecimento entre a equipa técnica revelaram-se ocasiões de grande aprendizagem entre todos.

### **7.3. PONTOS FRACOS DO ESTÁGIO**

O ponto fraco que considerei de maior importância foi o de estar integrado num contexto desportivo amador, o que do ponto de vista profissional não foi tao enriquecedor como devia ser, mas também sei que para chegar ao sucesso é preciso subir patamares de forma coerente.

Para ultrapassar este ponto menos bom do estágio, tenho que procurar formas de aumentar o conhecimento sobre o treino e do futebol em geral, com estágios em instituições e com treinadores profissionais. Penso que esta estratégia poderá fazer com que o meu conhecimento da modalidade aumente de forma exponencial.

### **7.4. OPORTUNIDADES CRIADAS**

Este estágio permitiu-me conhecer realidades e contextos competitivos que não conhecia, o que me ajudou a desenvolver outros tipos de conhecimentos específicos acerca da modalidade. Com este estágio, sinto-me cada vez mais capaz de liderar uma equipa de futebol sénior e desenvolver de forma eficaz o modelo de jogo que quero para as minhas equipas.

### **7.5. SUGESTÕES PARA O FUTURO**

Acerca das melhorias que se poderiam implementar no futuro, seria, pelo menos, semiprofissionalizar o clube para que os treinadores e jogadores tivessem mais condições de trabalho para levar o CDCV ao sucesso que merece.



## BIBLIOGRAFIA

- Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (2000). *Treino de Jovens: O que todos precisam de saber!* (2ª). Ministério da Juventude e do Desporto.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Alexandre, T. (2016). *Análise e Reflexão sobre os Métodos de Treino REAL SPORT CLUBE Sub 19 Época Desportiva 2015-2016* Tiago Alexandre Dinis da Silva *Análise e Reflexão sobre os Métodos de Treino REAL SPORT CLUBE Sub 19 Época Desportiva 2015-2016*.
- Allen, M. S., Jones, M., McCarthy, P. J., Sheehan-Mansfield, S., & Sheffield, D. (2013). Emotions correlate with perceived mental effort and concentration disruption in adult sport performers. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 697–706. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.771381>
- Altmann, S., Ringhof, S., Neumann, R., Woll, A., & Rumpf, M. C. (2019). Validity and reliability of speed tests used in soccer: A systematic review. In *PLoS ONE* (Vol. 14, Issue 8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220982>
- Alves, J. M. (2006). *O Treino de Força no Futebol - Influência da aplicação de um programa de treino de força na performance de salto, sprint e agilidade* (U. do P.-F. do Porto (ed.)).
- Andrezejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., Strzelczyk, R., & Kasprzak, A. (2012). Analysis of Sprinting Activities of Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1(March), 1–2.
- Arslanoğlu, E., Sever, O., Arslanoğlu, C., Şenel, Ö., & Yaman, M. (2013). The Comparison of Acceleration and Sprint Features of Soccer Players According to Their Positions. *Tojras*, 2(3), 39–42.
- Asano, R. Y., Sales, M. M., Moraes, J. F., Coelho, J. M., Botelho Neto, W., Bartholomeu Neto, J., Campbell, C. S., & Simões, H. G. (2013). Comparação da potência e capacidade anaeróbia em jogadores de diferentes categorias de futebol. *Motricidade*, 9(1), 5–12. [https://doi.org/10.6063/motricidade.9\(1\).2458](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(1).2458)
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books.
- Bangsbo, J., Nørregaard, L., & Thorsøe, F. (1991). Activity profile of competition soccer. *Canadian Journal of Sports Sciences*, 16, 110–116.
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2000). *Soccer Systems and Strategies* (Human Kine). Champaign.
- Barbosa, A. (2019). *Futebol: Como criar e treinar um modelo de jogo* (Escola Sup).
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*.
- Beenham, M., Barron, D. J., Fry, J., Hurst, H. H., Figueirido, A., & Atkins, S. (2017). A Comparison of GPS Workload Demands in Match Play and Small-Sided Games by the Positional Role in Youth Soccer. *Journal of*

- Human Kinetics*, 57(1), 129–137. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0054>
- Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: concepção de treinadores das categorias de base. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(33), 112–117.
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, Tudor. (2001). *A periodização no treino desportivo*.
- Bompa, Tudor, Di Pasquale, M., & Cornacchia, L. (1994). *Treino de Força levado a sério* (2º). Manole.
- Bonfati, M., & Pereni, A. (1998). *The complete book of soccer restart plays*. Reedswain Inc.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(August 2018), 161–170. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2017-0208>
- Brito, A. de P. (2009). *Psicologia do Desporto para Atletas*.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Glocal -Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Sports Science, Lda.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *The handbook of soccer match analysis: London: Routledge*. 2006.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2008). The Role of Motion Analysis in Elite Soccer Work Rate Data. *Sports Medicine*, 38(10), 839–862.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer* (2º). Prime Books.
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430–451. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868805>
- Casal, C., Andujar, M., Losada, J., Ardá, T., & Maneiro, R. (2016). Identification of Defensive Performance Factors in the 2010 FIFA World Cup South Africa. *Sports*, 4(4), 54. <https://doi.org/10.3390/sports4040054>
- Casal Sanjurjo, C. A., Losada López, J. 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.
- Casali, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2014). Effectiveness of indirect free kicks in elite soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 744–760. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868755>
- Casarin, R., & Esteves, L. (2010). Para ganhar no futebol precisa-se de treinar, mas o que treinar? *Revista Digital*, 1–7.

- Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. (2012). The use of match statistics that discriminate between successful and unsuccessful soccer teams. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 139–147. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0015-7>
- Castellano, J., & Pic, M. (2019). Identification and preference of game styles in laliga associated with match outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph16245090>
- Castelo, J. (1996). Futebol - a organização do jogo. *Edição Do Autor*, 534.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia Prático de Exercícios de Treino* (Visão e co).
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. (Edições Universitárias Lusófonas (ed.)).
- Castelo, J. (2019). *Futebol - Periodização, Planeamento e Programação dos Métodos de Treino* (1<sup>o</sup> Edição). Visão e Contextos.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo* (FMH (ed.)).
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in Sport: a Review. *International Journal of Sport Psychology*, nº21, 328–354.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271–278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Clemente, Filipe M., Lourenço Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Developing aerobic and anaerobic fitness using small-sided soccer games: Methodological proposals. *Strength and Conditioning Journal*, 36(3), 76–87. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000063>
- Clemente, Filipe Manuel, Theodoros Nikolaidis, P., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Shorter Small-Sided Game Sets May Increase the Intensity of Internal and External Load Measures: A Study in Amateur Soccer Players. *Sports*, 7(5), 107. <https://doi.org/10.3390/sports7050107>
- Coutts, A., Kempton, T., & Crowcroft, S. (2018). Coutts, A. J., Crowcroft, S., & Kempton, T. (2018). *Developing athlete monitoring systems: Theoretical basis and practical applications*. In M. Kellmann & J. Beckmann (Eds.), *Sport, Recovery and Performance: Interdisciplinary Insights* (pp. 19-32). Abingdon. October, 19–32.
- Coyle, E. . (1994). Destreinamento e Retenção das Adaptações Induzidas pelo Treinamento. In *American College of Sport Medicine. Prova de esforço e prescrição de exercício* (pp. 80–86).
- Da Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2011). Proposta de avaliação do comportamento tático de jogadores de Futebol baseada em princípios fundamentais do jogo. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 17(3), 511–524. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000300014>
- Davids, K., Lees, A., & Burwitz, L. (2000). Understanding and measuring coordination and control in kicking skills in soccer: implications for talent

- identification and skill acquisition: implica. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 703–714. <http://articles.sirc.ca/search.cfm?id=S->
- Dos Santos, F. J. L., Lopes, H. M., & Rodrigues, J. J. (2016). Relação entre a percepção dos treinadores de jovens futebolistas e o comportamento de instrução e dos atletas em competição. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 11(1), 59–68.
- Duarte, R., Arajo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms: Implications of sociobiological models of behaviour for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine*, 42(8), 633–642. <https://doi.org/10.2165/11632450-000000000-00000>
- Dufour, W. (1993). Computer-assisted scouting in soccer. *In Science and Football*, 160–166.
- Duthie, G. M., Pyne, D. B., Ross, A. A., Livingstone, S. G., & Hooper, S. L. (2006). The reliability of ten-meter sprint time using different starting techniques. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 246–251. <https://doi.org/10.1519/R-17084.1>
- Faria, R. (1999). *Periodização Tática: um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Universidade do Porto - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625–631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>
- Fernandez-Navarro, J., Fradua, L., Zubillaga, A., Ford, P. R., & McRobert, A. P. (2016). Attacking and defensive styles of play in soccer: analysis of Spanish and English elite teams. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2195–2204. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1169309>
- Forteza, A. (2006). *Treinamento desportivo: carga, estrutura e planeamento*. (2º). Phorte.
- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & De Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: The past, the present, and the future. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(May), 2–8. <https://doi.org/10.1123/IJSPP.2016-0388>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Freire, J. B. (2006). *Pedagogia do futebol (2ª)*. Autores Associados.
- Frisselli, A., & Mantovani, M. (1999). *Futebol: Teoria e Prática*.
- Garcia, D. (2013). *A Eficácia do Método Defensivo nos Lances de Bola Parada no Futebol*. Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Garcia Lopes de Almeida, R. M. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. 99. <http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/5409>

- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, 196–200.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática Do Jogo De Futebol*. 318.
- Garganta, J. (1999). O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*, 6, 6–13.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 14–17.
- Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Olhares e Contextos Da Performance Nos Jogos Desportivos, January 2008*, 108–121.
- Guilherme, J. (2010). *Programação, Periodização e Planificação do Treino de Futebol*. <https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/programao-periodizao-e-planig>
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. In *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 28, Issue 12). <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564>
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., & Seiler, S. (2013). Anaerobic performance testing of professional soccer players 1995-2010. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(2), 148–156. <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.2.148>
- Helsen, W. F., Van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629–636. <https://doi.org/10.1080/02640410400021310>
- Henriques, M. (2015). *Etapas de desenvolvimento das modalidades desportivas*. 6(6).
- Hetzler, R. K., Stickley, C. D., Lundquist, K. M., & Kimura, I. F. (2008). Reliability and accuracy of handheld stopwatches compared with electronic timing in measuring sprint performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(6), 1969–1976. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318185f36c>
- Hughes, C. (1998). *The Football Association Book Of Soccer Tactics and Skills*. Queen Anne Press.
- Hulka, K., Weisser, R., & Belka, J. (2016). Effect of the pitch size and presence of goalkeepers on the work load of players during small-sided soccer games. *Journal of Human Kinetics*, 50(2), 175–181. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0180>
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935>
- Iper, F. O. C. P., & Rechue, W. I. F. B. (2010). Comparison between hand and electronic timing of 40-yd dash performance in college football players. 24(2), 447–451.

- Jones, P. D., James, N., & Mellalieu, S. D. (2004). Possession as a performance indicator in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(1), 98–102. <https://doi.org/10.1080/24748668.2004.11868295>
- Julio, C., Matias, S., & Greco, P. J. (2016). A influência da posse de bola na posição final das equipes no Campeonato Brasileiro Série A e B. *ACTA Brasileira Do Movimento Humano*, 6(1), 16–26.
- Lago-Ballesteros, J., & Lago-Peñas, C. (2010). Performance in team sports: Identifying the keys to success in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 25(1), 85–91. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0035-0>
- Lago-Peñas, C., & Dellal, A. (2010). Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: The influence of situational variables. *Journal of Human Kinetics*, 25(1), 93–100. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0036-z>
- Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62–79. <https://doi.org/10.1080/24748668.2007.11868388>
- Larousse, P.; Koogan, A. (1977). *Dicionário Enciclopédico Koogan-Larousse*. Librairie Larousse.
- Lee, M. C. Y., Chow, J. Y., Komar, J., Tan, C. W. K., & Button, C. (2014). Nonlinear pedagogy: An effective approach to cater for individual differences in learning a sports skill. *PLoS ONE*, 9(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104744>
- Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength and Conditioning Journal*, 31(3), 67–74. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181a5910d>
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76–78. <https://doi.org/10.1519/14253.1>
- Low, B., Boas, G. V., Meyer, L., Lizaso, E., Hoitz, F., Leite, N., & Gonçalves, B. (2018). Exploring the effects of deep-defending vs high-press on footballers' tactical behaviour, physical and physiological performance: A pilot study. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 24(2), 1–7. <https://doi.org/10.1590/S1980-6574201800020009>
- Magill, R. A., & Hall, K. G. (1990). A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human Movement Science*, 9(3–5), 241–289. [https://doi.org/10.1016/0167-9457\(90\)90005-X](https://doi.org/10.1016/0167-9457(90)90005-X)
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364–371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50–69. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.560955>
- Morgado, L. (2010). *Analise da Influência do Treino de visualização Mental na*

*Execução do Livre Directo em atletas de vários escalões.* Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Navarro, F. (2007). *Principios del entrenamiento.* Apontamentos do Master em ARD.

Nikolaidis, P. T., Knechtle, B., Clemente, F., & Torres-Luque, G. (2016). Reference values for the sprint performance in male football players aged from 9–35 years. *Biomedical Human Kinetics*, 8(1), 103–112. <https://doi.org/10.1515/bhk-2016-0015>

Oliveira, G. (2004). *Futebol/Futsal - Uma concepção de treino: periodização táctica.* FMH.

Oliveira, Guilherme. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo.* Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, R. (2005). A planificação, programação e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre as especificidades do jogo de futebol. *Revista Digital*, 1–12.

Osgnach, C., Poser, S., Bernardini, R., Rinaldo, R., & Di Prampero, P. E. (2010). Energy cost and metabolic power in elite soccer: A new match analysis approach. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(1), 170–178. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181ae5cfd>

Pauole, K., Madole, K., Garhammer, J., Lacourse, M., & Rozenek, R. (2000). Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(4), 443–450. <https://doi.org/10.1519/00124278-200011000-00012>

Pereira, B. (2008). *Eficácia da acção ofensiva nos pontapés de canto em futebol: análise comparativa entre padrões estáticos e padrões dinâmicos, no campeonato do mundo de futebol Alemanha 2006.* Universidade do Porto - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pessoa, S. (2006). *Estudo da tipologia e da eficácia do lançamento da bola pela linha lateral em futebol.*

Pratas, J. (2012). The Effect of Situational Variables on Teams' Performance in Offensive Sequences Ending in a Shot on Goal. A Case Study. *The Open Sports Sciences Journal*, 5(1), 193–199. <https://doi.org/10.2174/1875399x01205010193>

Puig, D. (2011). *Praxis de las acciones a balón parado en futbol. Revision conceptual bajo las teorías de la praxiología motriz.* Universitat Rovira I Vergili.

Pulling, C., Robins, M., & Rixon, T. (2013). Defending corner kicks: Analysis from the English premier league. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 135–148. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868637>

Queirós, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em*

*Futebol* (Federação).

- Queiroz, C. (1983). *Para uma teoria de ensino/treino do futebol*.
- Ramos, F. (2003). *Futebol -Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento -Período Competitivo 1995-2002. Dissertação de Mestrado*. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana.
- Ravé, J., Valdivielso, F., Fernández, M., & Garcia, J. (2010). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Wanceulen Editorial.
- Rebelo, A., & Oliveira, J. (2006). Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2006(3), 342–348.  
<https://doi.org/10.5628/rpcd.06.03.342>
- Rey, E., Padrón-Cabo, A., Barcala-Furelos, R., Casamichana, D., & Romo-Pérez, V. (2018). Practical active and passive recovery strategies for soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 45–57.  
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000247>
- Robbins, S., Judge, T., & Sobral, F. (2010). *Comportamento Organizacional: Teoria e prática no contexto brasileiro* (14ª). Pearson Prentice Hall.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(1), 259–273.
- Santos, P. J., & Soares, J. M. (2001). Capacidade aeróbia em futebolistas de elite em função da posição específica no jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2001(2), 7–12. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.02.07>
- Sargentim, S. (2010). *Treinamento de Força no Futebol* (Phorte (ed.)).
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sarmiento, H., Figueiredo, A., Lago-Peñas, C., Milanovic, Z., Barbosa, A., Tadeu, P., & Bradley, P. S. (2018). Influence of tactical and situational variables on offensive sequences during elite football matches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(8), 2331–2339.  
<https://doi.org/10.1519/jsc.00000000000002147>
- Sarmiento, H., Pereira, A., & Anguera, M. T. (2014). *The Coaching Process in Football – A qualitative perspective*. 3, 9–16.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.  
<https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Soares, J. (2005). *O Treino do Futebolista: Resistência, Força, Velocidade*. Porto Editora.
- Sousa, P., Garganta, J., & Garganta, R. (2003). Estatuto posicional, força explosiva dos membros inferiores e velocidade imprimida à bola no remate



- em futebol. Um estudo com jovens praticantes do escalão sub-17. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2003(3), 27–35.  
<https://doi.org/10.5628/rpcd.03.03.27>
- Tani, G. (2001). *Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento*.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos* (L. Horizonte (ed.)).
- Teoldo, I., Manuel, J., Greco, P. J., Mesquita, I., Universitário, C., Horizonte, D. B., Horizonte, B., Federal, U., & Gerais, D. M. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol : conceitos e aplicação Os Princípios Táticos. *Motriz, Rio Claro*, 15(3), 657–668.
- Terenas, N. (2013). *Estudo De Caso - 'O Special One'*. 1–5.
- Tojo, Ó. (2018). A evolução do treino e a relação entre as dimensões de rendimento. In *Fpf 360* (pp. 65–73). <http://www.fpf.pt/News/Todas-as-noticias/Noticia/news/14373>
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1719–1726. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731515>
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar, o Scouting como Ferramenta do Treinador*. Tipografia Lousanense.
- Vieira, A. (2015). *Relatório Final de Estágio na Equipa do Clube Atlético Riachense na Época 2014-2015 Relatório Final de Estágio na Equipa do Clube Atlético Riachense na Época 2014-2015 Conceptualização do modelo de jogo –*.
- Vilar, L., Esteves, P., Travassos, B., Passos, P., Lago-Peñas, C., & Davids, K. (2014). Varying numbers of players in small-sided soccer games modifies action opportunities during training. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9(5), 1007–1018. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.5.1007>
- Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer - are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of Sports Sciences*, 32(11), 1076–1083.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2013.879671>
- Weinberg, R., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Desporto e do Exercício* (Artmed (ed.)).
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo: como lograr el maximo rendimiento*. Editorial Hispano Europea.
- Weineck, Jurgen. (1988). *Sports Biology*.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667.  
<https://doi.org/10.1080/02640410050120041>
- Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Gleim, G. W. (1995). *Physiology of Sport and*

Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 27(5), 792.  
<https://doi.org/10.1249/00005768-199505000-00024>

Worthington, E. (1974). *Learning & teaching football skills*. Hal Leighton Printing Company.

Yi, Q., Gómez, M. A., Wang, L., Huang, G., Zhang, H., & Liu, H. (2019). Technical and physical match performance of teams in the 2018 FIFA World Cup: Effects of two different playing styles. *Journal of Sports Sciences*, 37(22), 2569–2577.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1648120>

Yiannakos, A., & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178–188.  
<https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868366>