



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## **A Importância dos Esquemas Táticos no Futebol Moderno**

Relatório de uma experiência como Treinador Adjunto na equipa júnior do Clube Desportivo de Mafra e na equipa sénior do Sport Grupo Sacavenense

**Relatório de estágio elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo**

**Orientador:** Mestre João Aroso

**Júri:**

**Presidente:**

Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela, professor auxiliar da Faculdade da Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa;

**Vogais:**

Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte, professor auxiliar da Faculdade da Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa;

Mestre João Filipe Aroso Lopes Da Silva, professor auxiliar convidado da Faculdade da Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa.

João André Silva Alves

2019

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Mestre João Aroso

## **Agradecimentos**

Concluo esta etapa da minha vida académica, feliz com o percurso desenvolvido, agradecendo a quem me ajudou nesta longa caminhada que teve início no momento em que decidi me candidatar à Faculdade de Motricidade Humana.

Aos meus colegas de turma de Licenciatura que me integraram nesta nova realidade e partilharam comigo conhecimentos e experiências. Efetuando um agradecimento especial ao Carlos Finisterra, Dália Curto, Maria Silva e David Santos, sem os quais não teria sido possível trilhar este caminho.

Aos meus colegas de turma de Mestrado que me proporcionaram reflexões críticas para melhorar o pensamento crítico, destacando o Bruno Pereira, sempre disponível para longas conversas, com muitas partilhas.

Aos elementos das equipas técnicas das quais fiz parte, Clube Desportivo de Mafra e Sport Grupo Sacavenense, realçar a preponderância no meu crescimento de todos, mas em especial ao mister Carlos Pinto e Bruno Dias, que não só me proporcionaram uma oportunidade única de integrar o projeto, como pela confiança, exigência e partilha diária.

Um agradecimento ao Mestre João Aroso pela orientação nesta etapa, pelas partilhas de conhecimento e ainda por concretizar comigo este percurso.

Ao Professor Óscar Tojo por ter despertado em mim o interesse noutras vertentes do Futebol e pela disponibilidade constante em partilhar experiências.

Ao Clube Desportivo de Mafra e Sport Grupo Sacavenense, na pessoa de Jorge Marques e Manuel do Carmo, pela oportunidade de fazer parte do projeto 2017/2018.

À minha família, mãe, pai, irmão e avó, e à minha namorada um obrigado do tamanho do mundo!

## Resumo

O sucesso de uma equipa se verifica pela capacidade que esta tem em marcar mais golos que o adversário, num determinado jogo. Como tal, a obtenção de golos é o ponto fulcral para qualquer equipa de sucesso. Devido ao facto do lado defensivo (do jogo) ter melhorado substancialmente, tem sido cada vez mais difícil de surpreender os adversários, pelo que os treinadores têm apostado cada vez mais nos esquemas táticos (ET) para poderem resolver um jogo e alcançar a vitória.

Os ET acontecem de forma muito frequente durante um jogo de Futebol pois, sendo um jogo de oposição em que o contacto físico é permitido, as faltas acontecem frequentemente. Assim podemos testemunhar a verdadeira importância que os ET podem deter no Futebol moderno.

No campo de ação da realização da prática profissional não só compreendemos melhor a relação entre o modelo de jogo, de treino e de observação do jogo, como também a forma como se relaciona o processo de observação com o processo de treino. Ainda nos foi possível perceber de forma mais aprofundada a forma como a construção de um plantel pode ser determinante para os Esquemas Táticos;

No âmbito do estudo de investigação, observámos um total de 278 jogos, nos quais foram observados 632 golos, dos quais 170 foram obtidos através de ET. Do total de golos marcados através de ET, importa referir que 66 correspondem aos jogos do Sporting Clube de Portugal (épocas 2016/2018), 13 correspondem aos jogos do Clube Sport Marítimo (época 2017/2018) e os restantes 91 correspondem à *UEFA Champions League* (época 2017/2018). Assim, o estudo baseou-se na análise de 171 golos de ET com o objetivo de analisar os golos obtidos através dos ET (pontapés de livre, de canto e de penálti) no futebol atual.

Identificou-se que na equipa do Sporting Clube de Portugal nas épocas 2016/17 e 2017/18 houve grande prevalência de golos marcados através de ET nos pontapés de canto. Contudo, observámos diferenças na forma de execução dos mesmos nas duas épocas. Na primeira época analisada, a predominância na execução era através de *Spin-In*, enquanto que na época subsequente, a predominância era através de *Spin-Out*. Este facto pode demonstrar a adaptação que ocorreu devido às diferenças nos executantes dos ET. Além disso, observámos também que a zona de finalização onde ocorrem a maioria dos golos através de ET (pontapés de canto e pontapés de livre) é a zona central.

Na área de relação com a comunidade, desenvolveu-se um seminário dedicado à temática “Preparação e Construção do Modelo de Jogo”. Este seminário teve como preletor o treinador Bruno Dias. Do balanço efetuado, concluiu-se que: i) o trabalho do treinador consiste em três Pilares: Planear, Operacionalizar e Refletir; ii) os Modelos de Jogo, de Treino e de Observação são processos inacabados em constante evolução e reflexão para serem cada vez mais melhorado ao longo do tempo; iii) a capacidade de adaptação do treinador é uma característica importante para a liderança da equipa, uma vez que muitas vezes o que é planeado tem de ser replaneado; iv) os valores do treinador têm de estar em consonância com os dos jogadores, para que estes acreditem nas ideias do Modelo de Jogo.

**Palavras-Chave:** Futebol; Observação; Análise; Esquemas Táticos; Microciclo; Preparação; Estratégia; Características Individuais

## Abstract

It is widely accepted that a team's success is verified by their ability to score more goals than its opponent during a game. Therefore, scoring is the major point for any successful team. Due to the fact that the defensive side (of the game) has substantially improved, it has been increasingly difficult to surprise the opponents, so the coaches have bet on set pieces (SP) to be able to solve a match and be victorious.

The SP occur very frequently during a football match, because regarding it is an opposition game, in which physical contact is allowed, faults frequently happen. Thus, we can verify the true importance that the SP may hold in modern football.

In the field of action, the practice allowed us not only to understand the relationship between the game model, training model and game observation model, but also to relate the observation process to the training process. It has still been possible for us to achieve how the construction of a squad can be decisive for Set Pieces;

In the research study, we have watched a total of 278 games, during which 632 goals were analysed, of which 170 were obtained through SP. Of the total number of goals scored through SP, it should be mentioned that 66 correspond to Sporting Clube de Portugal matches (2016/2018 seasons), 13 correspond to Club Sport Marítimo matches (season 2017/2018) and the remaining 91 were goals scored in the *UEFA Champions League* (2017/2018 season). Thus being, the study was based on the analysis of 171 SP goals with the objective to only analyse the ones obtained through SP (free kick, corner kick and penalty kick) in the modern football.

It was identified that in Sporting Clube de Portugal in the 2016/17 and 2017/18 seasons there was high prevalence of goals scored through ET in the corner kicks. However, we also observed differences in the way they were executed in both seasons. In the first period analysed, the Spin-In kicks were the more prevalent, whereas in the second period, the Spin-Out kicks took more relevance. This may demonstrate the adaptation that occurred due to differences in ET performers. Moreover, we concluded that the finishing zone where most goals are scored through ET (corner kicks and free kicks) is the central zone.

Regarding the area of community relations, we organized a seminary with the theme "*Preparação e Construção do Modelo de Jogo*". It was conducted by Bruno Dias, a football coach. In summary: i) a coach's work is based on three pillars: planning, operationalising and reflecting; ii) the team playing model, the training model and game analysis model are unfinished processes in constant evolution and in need of reflection in order to be improved in time; iii) a coach's adapting capabilities is a crucial characteristic for leadership, regarding that many times what was planned has to be replanned; iv) the coach's virtues have to be in line with those of his players so that they believe in the ideas of the Game Model.

**Key-Word:** Footbal; Observation; Analyses; Set Pieces; Microcycle; Preparation; Strategy; Individual Characteristics

## **Abreviaturas**

ET – Esquemas Táticos

PL – Pontapé Livre

PC – Pontapé Canto

PP – Pontapé de Penáti

LLL – Lançamento de Linha Lateral

# Índice

1. INTRODUÇÃO .....	8
1.1. ENQUADRAMENTO AO RELATÓRIO DE ESTÁGIO .....	8
1.1.1. <i>Local de Estágio</i> .....	8
1.1.2. <i>Clube Desportivo de Mafra (Juniões)</i> .....	8
1.1.3. <i>Sport Grupo Sacavenense (Seniores)</i> .....	10
1.2. FINALIDADE E OBJETIVOS DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO .....	10
1.3. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO .....	11
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1. CARATERIZAÇÃO DO FUTEBOL (UMA CRESCENTE DIFICULDADE EM OBTER O GOLO) .....	12
2.2. ESQUEMAS TÁTICOS.....	16
2.2.1. <i>Aspetos determinantes dos ET</i> .....	20
2.2.2. <i>Microciclo padrão</i> .....	22
3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL .....	24
3.1. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS.....	24
3.2. PROGRAMAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO .....	26
3.2.1. <i>O Modelo de Jogo (exemplo Clube Desportivo de Mafra – Juniores)</i> .....	26
3.2.2. <i>Desenvolvimento da prática (periodização e controlo do treino)</i> .....	28
3.2.3. <i>Desenvolvimento da prática (preparação e controlo do jogo)</i> .....	35
3.2.4. <i>Relação entre estruturas</i> .....	38
4. ÁREA 2 – A IMPORTÂNCIA DA DIVERSIDADE DE ESQUEMAS TÁTICOS NO FUTEBOL MODERNO . 40	
4.1. INTRODUÇÃO .....	40
4.2. OBJETIVOS.....	40
4.2.1. <i>Objetivo Geral</i> .....	40
4.3. METODOLOGIA .....	41
4.4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	46
4.4.1. <i>A eficácia dos ET</i> .....	46
4.4.2. <i>A prevalência dos vários tipos de ET na obtenção de golos</i> .....	48
4.4.3. <i>Tempo de Jogo em que ocorrem os golos dos diversos ET</i> .....	49
4.4.4. <i>Zona de Finalização em que ocorrem os golos dos diversos ET</i> .....	50
4.4.5. <i>Tipo de marcação efetuada nos golos dos diversos ET</i> .....	50
4.4.6. <i>A prevalência do tipo de pontapé de canto na obtenção de golos</i> .....	51
4.4.7. <i>A prevalência do tipo de pontapé de livre na obtenção de golos</i> .....	52
4.4.8. <i>Zona de Finalização dos golos através de pontapé de penalti</i> .....	52
4.5. CONCLUSÕES .....	53
5. AÇÃO DE FORMAÇÃO PARA A COMUNIDADE – PREPARAÇÃO E CONSTRUÇÃO DO MODELO DE JOGO .....	54
5.1. INTRODUÇÃO .....	54
5.2. CARACTERIZAÇÃO DO EVENTO.....	54
5.3. CARATERIZAÇÃO DO PRELETOR CONVIDADO .....	55
5.4. REFLEXÃO FINAL .....	56
6. CONCLUSÕES.....	57
7. PERSPETIVAS FUTURAS .....	58
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	59

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Média de Golos nos Campeonatos do Mundo e Europa, nas Competições Europeias e nas principais Ligas .....	15
<b>Figura 2.</b> Percentagem de golos marcados através de ET nos Campeonatos do Mundo (Bangsbo e Peiterson, 2003 & Acar et al.,2008) .....	18
<b>Figura 3.</b> Sistemas Táticos do Modelo de Jogo .....	27
<b>Figura 4.</b> Metodologia aplicada ao Microciclo .....	28
<b>Figura 5.</b> Planeamento Macrociclo .....	29
<b>Figura 6.</b> Planeamento Mesociclo .....	30
<b>Figura 7.</b> Planeamento Microciclo .....	30
<b>Figura 8.</b> Planeamento Unidade de Treino .....	31
<b>Figura 9.</b> Balanço da Unidade de Treino .....	34
<b>Figura 10.</b> Dados Microciclo das PSE (UAC) .....	34
<b>Figura 11.</b> Dados Individuais da PSE .....	34
<b>Figura 12.</b> Possível 11 inicial do adversário .....	36
<b>Figura 13.</b> Análise Individual do adversário .....	36
<b>Figura 14.</b> Exemplo de edição de uma imagem para o vídeo final .....	37
<b>Figura 15.</b> Apresentação vídeo à equipa .....	37
<b>Figura 16.</b> Representação da ligação entre planeamentos Macro-Meso-Micro .....	39
<b>Figura 17.</b> Tipo de pontapé de canto executado .....	43
<b>Figura 18.</b> Zonas de finalização (Grande Área) .....	44
<b>Figura 19.</b> Zonas de finalização (baliza) .....	44
<b>Figura 20.</b> Ilustração marcação zona .....	45
<b>Figura 21.</b> Ilustração marcação individual .....	45
<b>Figura 22.</b> Ilustração marcação mista .....	45
<b>Figura 23.</b> Percentagem de golos que ocorrem através dos vários tipos de ET analisados (pontapés de livre, pontapés de canto e pontapés de penalti) do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018 .....	48
<b>Figura 24.</b> Comparação das percentagens dos períodos onde são marcados os golos através de pontapé de canto (à esquerda) e pontapés de livre (à direita) .....	49
<b>Figura 25.</b> Comparação das percentagens das zonas de finalização onde são marcados os golos através de pontapé de canto (à esquerda) e pontapés de livre (à direita) .....	50
<b>Figura 26.</b> Comparação da percentagem de golos que ocorrem através dos vários tipos marcação analisados do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018 .....	50
<b>Figura 27.</b> Comparação da percentagem de golos que ocorrem através dos vários tipos de pontapé de canto analisados do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018 .....	51
<b>Figura 28.</b> Comparação da percentagem de golos que ocorrem através dos vários tipos de pontapé de canto analisados no estudo e do Sporting 16/18 .....	52
<b>Figura 29.</b> Comparação das percentagens para onde é executado o pontapé de penalti da amostra total (à esquerda) e do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018 (à direita) .....	53
<b>Figura 30.</b> Evento: Relação com a comunidade .....	55

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Fonte de golos do Campeonato do Mundo 2002 (Carling, Williams, & Reilly, 2005) .....	18
<b>Tabela 2.</b> Simulação de Microciclo padrão (1 jogo) baseado na opinião dos treinadores .....	23
<b>Tabela 3.</b> Simulação de Microciclo padrão (2 jogos) baseado na opinião dos treinadores.....	23
<b>Tabela 4.</b> Objetivos de Formação (imagem à esquerda) e Objetivos Competitivos (imagem à direita) ...	25
<b>Tabela 5.</b> Horário de Treino para os jogadores .....	25
<b>Tabela 6.</b> Horário no dia de jogo .....	26
<b>Tabela 7.</b> Objetivos do Modelo de Jogo .....	26
<b>Tabela 8.</b> Princípios que regem o Modelo de Jogo.....	27
<b>Tabela 9.</b> Exemplo de uma reflexão de Mesociclo .....	35
<b>Tabela 10.</b> Plano de jogo (exemplo Coruchense) .....	38
<b>Tabela 11.</b> Jogos observados e frequência de ET analisados .....	42
<b>Tabela 12.</b> Percentual de acordos encontrado para cada uma das variáveis.....	46
<b>Tabela 13.</b> Frequência e percentagem de golos de ET e de bola corrida da amostra .....	46
<b>Tabela 14.</b> Percentagem de Golos obtidos através de ET .....	47
<b>Tabela 15.</b> Frequência de golos que ocorrem através dos vários tipos de ET analisados (livres, cantos e penaltis) do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018.....	48

## **1. Introdução**

### **1.1. Enquadramento ao relatório de estágio**

#### **1.1.1. Local de Estágio**

O meu local de estágio foi dividido em dois clubes, duas experiências distintas, não só por terem sido realizadas em contextos diferentes, mas também em escalões etários diferentes - Juniores e Seniores.

A primeira experiência foi realizada no Clube Desportivo de Mafra, no escalão júnior, e realizou-se entre os meses de Agosto e Dezembro, enquanto que a segunda experiência foi realizada no Sport Grupo Sacavenense, no escalão sénior, e realizou-se entre os meses de Janeiro e Abril. Importa referir que toda a análise (interna e externa) que irei apresentar em seguida relativamente ao Clube Desportivo de Mafra (Juniores) foi igualmente realizada para o Sport Grupo Sacavenense (Seniores), mas por motivos de extensibilidade do conteúdo e não repetição das mesmas ideias, irei apenas apresentar algumas tarefas realizadas em ambas as equipas técnicas.

#### **1.1.2. Clube Desportivo de Mafra (Juniores)**

Mafra é uma sub-região da Grande Lisboa com cerca de 11 150 habitantes. O local por si só apresentava um problema derivado da distância à minha habitação (cerca de 45 km), pelo que implicava um dispêndio diário de 90 minutos apenas em deslocações. Do mesmo modo, e visto que as deslocações eram efetuadas no meu carro pessoal, estas também implicavam um dispêndio financeiro de cerca de 12€ por treino (incluindo gasolina e portagens). Contudo, foi neste local histórico que desempenhei a minha primeira etapa do estágio curricular com o maior rigor e profissionalismo possível.

Relativamente à Equipa Técnica, esta era composta por sete elementos: um técnico principal, Carlos Pinto; quatro treinadores adjuntos, João Alves, Gonçalo Olim, João Mendes e Tiago Ferreira; um treinador de Gr, Gilberto Crisóstomo; e um Delegado, Álvaro Ferreira. Algo de benéfico para a estrutura era o facto de quatro dos sete elementos já terem trabalhado conjuntamente no ano anterior - Carlos Pinto, João Alves, Gonçalo Olim e João Mendes - o que facilita em grande parte o trabalho, pois já conhecíamos a forma de trabalhar uns dos outros e a comunicação fluía melhor. Contudo, o acréscimo dos outros três elementos possibilitou uma maior área de abrangência, quer em treino, quer na evolução dos atletas em áreas muito específicas,

como o treino de guarda redes e o treino das bolas paradas, áreas identificadas por nós como áreas a melhorar da época anterior para esta época. Também a adição de um delegado dentro da equipa técnica possibilitou que nenhum dos restantes elementos tivesse que realizar essas tarefas. As minhas tarefas passavam por gerir toda a análise que era feita à nossa própria equipa, assim como estar presente no campo para ajudar com as tarefas de treino de equipa técnica, assim como *feedback* durante os exercícios.

Em relação aos atletas que constituíram o nosso plantel, tínhamos identificado antes da pré-época algumas debilidades no que concerne ao trabalho em treino devido aos contextos anteriores que estes haviam vivenciado. Nunca haviam sido sujeitos a contextos de treino em que a superação fosse essencial para a conquista de um lugar na convocatória. Deste modo, optámos por seleccionar 6 jogadores do nosso plantel do ano passado para connosco integrarem este projeto, de forma a que pudessem acrescentar qualidade nesse âmbito. Contudo, aquilo que parecia a solução para um problema veio a revelar-se um problema *a posteriori*. Surgiram problemas como a transferência de um clube para outro (derivado da nova lei da AFL) e transportes (Lisboa-Mafra e Mafra-Lisboa). Posteriormente, ao finalizarmos o plantel e após os problemas resolvidos iniciámos uma análise mais profunda ao mesmo. Constatámos que apenas 6 dos 24 jogadores eram de 2º ano, ou seja, apenas esses tinham competido na divisão que iríamos disputar. Ainda como facto importante, no primeiro onze inicial no campeonato verificámos que 3 deles vinham duma lesão grave no ano anterior, 1 era estrangeiro e era a primeira vez que competia em Portugal, 4 jogadores no ano anterior tinham competido na 1ª divisão distrital e apenas 3 eram juniores de 2º ano e haviam competido na Divisão de Honra de Juniores.

No clube a pressão era imensa, pois a equipa sénior estabeleceu como objetivo a subida à 2ª Liga Nacional. Assim, de forma a aproximar o último escalão de formação à equipa sénior, o objetivo para a equipa de juniores seria também a subida à 2ª divisão do Campeonato Nacional de Juniores. Nas proximidades, o CD Mafra encontra equipas como o Pero Pinheiro e o Torreense. O Pero Pinheiro ficou classificado no 2º lugar da Divisão de Honra na época transata, tendo perdido o título na última jornada e no último minuto, pelo que os seus objetivos para este ano seriam algo semelhantes, podendo ser um problema essencialmente no que concerne ao recrutamento de jogadores.

Relativamente ao Torreense, a sua equipa principal encontra-se na 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores, o que é mais aliciante para um jogador júnior.

Relativamente às condições de trabalho tínhamos à nossa disposição uma vasta seleção de material de treino, desde coletes, marcas, cones, varas, bolas (sempre cheias), escadas de coordenação, estacas, cordas, entre outras coisas. De forma a ser possível realizarmos a análise de vídeo também estava a nossa disposição um projetor de vídeo e ainda uma sala com as condições necessárias à realização de reuniões (seja de equipa técnica ou mesmo individuais/grupais com os atletas). Dispúnhamos de um campo sintético de futebol de 11 nos três treinos de 90 minutos, totalmente livre para a nossa equipa. Contudo, o nosso jogo ao fim de semana era realizado num campo com relva natural com dimensões superiores (Parque Desportivo ou Estádio Dr. Mário Silveira).

### **1.1.3. Sport Grupo Sacavenense (Seniores)**

A Equipa Técnica era composta por seis elementos: um técnico principal, Bruno Dias; três treinadores adjuntos, João Teixeira, Carlos Esteves e João Alves; um treinador de Gr, Paulo Duarte; e um nutricionista, Rui Runa. Importa realçar que havia uma pequena diferença na forma de trabalhar da equipa técnica antes da minha chegada, pois era da responsabilidade do João Teixeira e do Carlos Esteves, quer a análise da própria equipa, quer a análise do adversário. Com a minha chegada à equipa técnica, o João Teixeira e o Carlos Esteves passaram a fazer a análise da própria equipa, pois o conhecimento sobre o próprio modelo de jogo já era muito superior, enquanto que eu (João Alves) fiquei responsável pela análise ao adversário.

## **1.2. Finalidade e Objetivos do Relatório de Estágio**

O principal objetivo é alcançar uma melhor compreensão do fenómeno dos Esquemas Táticos no Futebol Moderno e da influência que estes detêm no processo de treino.

Tem sido crescente a predominância de golos através da marcação de Esquemas Táticos. Contudo, a dependência deste momento do jogo para relativamente aos outros é inquestionável, pelo que cabe ao treinador principal gerir da melhor forma este momento.

Não é possível gerir esta área sem determos um conhecimento profundo sobre esta, pelo que devemos ser capazes de conhecer os seus fundamentos, as variáveis que estão em jogo e como elas interagem.

Acreditando que o treino funciona como um todo, ou seja, que não há separação dos momentos de jogo em treino, a dependência de todos estes momentos e a sua utilização no processo de treino em prol do melhor resultado na competição é determinante para o alcançarmos.

Esta perspetiva e a capacidade de abrangência da equipa técnica permite-nos ter como finalidades deste relatório:

- Compreender a relação entre o modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação do jogo;
- Compreender a forma como a construção de um plantel pode ser determinante para um determinado momento do jogo - os Esquemas Táticos;

### **1.3. Estrutura do Relatório de Estágio**

Este relatório de estágio encontra-se dividido em 6 capítulos. O presente capítulo tem como objetivo apresentar o contexto de estágio, bem como as tarefas do estagiário, as finalidades e os objetivos do documento.

No segundo capítulo efetuamos um enquadramento conceptual que serviu de suporte à prática profissional, onde é apresentada uma revisão de literatura que suporta as temáticas abordadas. Neste capítulo será efetuada uma breve caracterização do jogo de futebol. De seguida, desenvolve-se a temática mais específica dos Esquemas Táticos, assim como os seus aspetos determinantes relacionados com os jogadores e com a estratégia. Por fim, procuramos através da opinião dos diferentes treinadores, simular um microciclo padrão que serve de suporte à semana de treino.

O terceiro capítulo apresenta a realização da prática profissional, onde se encontra a definição de objetivos e a programação do processo de treino e competição. O primeiro subcapítulo da programação do processo de treino e competição aborda o Modelo de Jogo, ilustrando a experiência no Clube Desportivo de Mafra – Juniores.

O segundo subcapítulo aborda a periodização e controlo do treino, e o terceiro a preparação e análise do jogo, aprofundando o que era desenvolvido na prática. Por fim, o último subcapítulo procura demonstrar a forma como as estruturas de treino e jogo se relacionam a curto, médio e longo prazo.

O quarto capítulo deste relatório consiste no estudo da importância da diversidade de Esquemas Táticos no futebol moderno, através da análise em vídeo desses lances em duas épocas desportivas de uma equipa de referência (Sporting Clube de Portugal 16/18) e ainda muitos jogos de nível internacional como termo de comparação.

O quinto capítulo trata o planeamento, a operacionalização e análise de uma formação para a comunidade, na forma de um Seminário sobre a “Preparação e Construção do Modelo de Jogo”. Este Seminário procurou debater a forma como deve ser preparado, analisado e reformulado um Modelo de Jogo deste a sua construção até à sua operacionalização.

Por fim, no sexto capítulo, demonstramos o nosso pensamento crítico sobre aquele que foi o trabalho de uma época desportiva, no formato de conclusão, articulando as perspetivas futuras de desenvolvimento profissional e pessoal.

## **2. Revisão de Literatura**

### **2.1. Caracterização do Futebol (uma crescente dificuldade em obter o golo)**

No contexto dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) os jogadores e as equipas, face a determinadas formas de oposição e baseados na coesão coletiva, procuram, na maior economia possível de meios e processos, a partir do efeito surpresa, criar oportunidade para fazerem com que o móbil do jogo, atinja, com êxito, o alvo adversário e evitem que atinja o seu.

(Garganta, 2000, pp.53)

Os JDC, como o caso do Futebol, possuem duas estruturas diferentes. Uma estrutura formal que se cinge ao terreno, leis e regulamento de jogo, os companheiros de equipa e seus adversários, e uma estrutura funcional, que resulta da interação constante dos jogadores entre si, com as variadas ações do jogo e com os adversários, tendo em conta os objetivos do jogo (Garganta, 1997). Em concordância, Castelo (1999) afirma que os jogadores são divididos em dois grupos que mantêm relações complexas de cooperação e de adversidade, numa luta permanente pela posse de bola e que refletem princípios, atitudes e comportamentos diferentes se estiverem na fase ofensiva ou na fase defensiva.

No jogo de Futebol, no entendimento de Garganta (1997), as equipas possuem a particularidade de variarem, sucessivamente, entre estados de ordem e desordem, de estabilidade e instabilidade. Como tal, Frade (2007), citado por Bessa (2009), afirma que no Futebol se joga sempre na fronteira do caos. De facto, como referem Garganta e Pinto (1996), no jogo de Futebol é possível identificar duas grandes fases, em cada uma das quais as equipas perseguem objetivos antagónicos, que constantemente se alteram (gerando o caos): a fase de ataque, quando a equipa tem a posse de bola e, procurando mantê-la, tenta criar situações de finalização e marcar golo; e a fase de defesa, quando a equipa não tem a posse de bola e, procurando apoderar-se dela, tenta impedir a criação de situações de finalização e marcação de golo.

No decorrer dos acontecimentos do jogo, cabe aos jogadores a função de responder eficazmente, adaptando-se a cada momento, às necessidades da sua equipa e aos constrangimentos impostos pela equipa adversária. Certamente que cada jogador procura dar uma resposta adequada, com vista a garantir o êxito da sua tarefa, mas mesmo assim a concretização do golo torna-se um dos problemas primordiais do jogo (Rocha, 2009). Desta forma, para Castelo (1994), só o processo ofensivo contém em si uma ação positiva ou, por outras palavras, um fim positivo, pois só através deste o jogo pode ter uma conclusão lógica – o golo. Contudo, em comparação com outros desportos coletivos, (...), o Futebol apresenta uma supremacia da defesa sobre o ataque (Garganta, 1997). Por esta razão, conseguir oportunidades de finalização torna-se num dos grandes problemas do jogo de Futebol (Castelo, 1994). Assim, os golos são um dos aspetos mais difíceis e atraentes do Futebol devido à sua relativa escassez e à expectativa permanente que eles criam, dado que um único golo pode ter um impacto decisivo no resultado de um jogo (Dufour, 1993, cit. por Bettencourt, 2003).

Sendo o Futebol um JDC, as dimensões estratégica e tática são determinantes, uma vez que a natureza dos JDC assenta numa complexidade de relações de oposição e cooperação cujas configurações fluem dos objetivos dos jogadores e das equipas em confronto, assim como do conhecimento que possuem sobre si próprios e sobre o adversário (Garganta & Oliveira, 1996).

Com efeito, os grandes problemas que são colocados aos jogadores são de natureza tática. Cada jogador tem que saber “o que fazer” para ultrapassar um determinado constrangimento, “como fazer”, selecionando a melhor resposta

motora, “quando fazer”, possuindo o *timing* correto para a ação e “onde fazer”, em função do terreno de jogo (Garganta & Pinto, 1996b). Deste modo, é fundamental que o jogador se adapte às circunstâncias imprevisíveis do jogo e à sua constante alternância de estados de equilíbrio/desequilíbrio. Contudo, se o Futebol não possuísse algo de previsível e de pré-concebido, a preparação e treino dos jogadores e das equipas deixaria de fazer sentido. Assim, Oliveira (2004) defende que sendo o Futebol um jogo tático, tudo o que se faz deve ter um sentido, uma intencionalidade. Por isso, é importante desenvolver a assimilação de regras de ação e princípios de jogo nos jogadores.

Na mesma linha de pensamento, Mourinho (2003), citado por Oliveira et al. (2006, p.93) refere que a sua prioridade é que a equipa tenha um “conjunto de princípios que deem organização à equipa”. Refere ainda que, no seu entendimento, tática é o conjunto de comportamentos que pretende que a sua equipa demonstre e manifeste com regularidade em competição, ou seja, o conjunto de princípios que dão corpo ao seu modelo de jogo.

No Futebol, o sucesso de uma equipa verifica-se pela capacidade que esta tem em marcar mais golos que o adversário, num determinado jogo. Como tal, a obtenção de golos é o ponto fulcral para qualquer equipa de sucesso. Mas se atentarmos a dados concretos, podemos verificar que as estimativas dizem que a cada cem ataques apenas dez terminam com um remate à baliza; e destes dez remates, somente um origina golo (Dufour, 1993, cit. por Bettencourt, 2003). A título ilustrativo, Garganta (1997) menciona, também, que em média, (...) no Futebol apenas 1% dos ataques efetuados termina com obtenção de golo.

Para uma maior compreensão das complexidades do Futebol e uma redução do “fator sorte”, a comunidade científica produziu extensas pesquisas sobre as duas principais componentes do jogo: situações de jogo dinâmico ou aberto, que representam 60% a 70% de todas as ações (McGarry et al., 2002, cit. por Dios et al., 2017) e situações de bola parada, que contabilizam os restantes 30% a 40% (Maneiro, 2014, Yiannakos e Armatas, 2006, cit. por Dios et al., 2017).



**Figura 1.** Média de Golos nos Campeonatos do Mundo e Europa, nas Competições Europeias e nas principais Ligas

O gráfico representado demonstra que o número médio de golos por jogo tem vindo a seguir uma tendência decrescente ao longo dos anos. Esta diminuição na média de golos por jogo poderá tornar os ET importantes na concretização de oportunidades de golo, como iremos constatar de seguida na Figura 2. De facto, a diminuição do número médio de golos por jogo e o aumento da percentagem de golos marcados através dos ET poderão confirmar a tendência do decréscimo de golos obtidos através de jogadas através de bola corrida.

De facto, Carvalhal (2009, cit. Bessa, 2009) refere que o lado defensivo (do jogo) tem melhorado substancialmente, tornando-se mais difícil de surpreender os adversários, mas que há sempre formas de conseguir quebrar a “teia” do adversário e por isso é que continuam a existir muitos golos através de lances de bola parada.

Na mesma linha de pensamento, Casanova (2009) destaca o facto de os treinadores darem grande importância ao momento defensivo da sua equipa, pelo que têm apostado cada vez mais nos ET para poderem resolver um jogo e chegar à vitória.

## 2.2. Esquemas Táticos

Quando os ET representam um terço daquilo que é a produtividade em termos de concretização do conjunto das 16 equipas que disputaram a I Liga, penso que a resposta está dada. Um terço é muito daquilo que se pode em tempo de jogo produzir.

(Manuel Machado, in Bessa, 2009)

Os esquemas táticos (ET) acontecem de forma muito frequente durante um jogo de Futebol. Sendo um jogo de oposição, em que o contacto físico é permitido, as faltas acontecem frequentemente, assim como as interrupções de jogo, resultando em ET. Assim, devido ao elevado número de faltas, como constatado numa observação efetuada por Garganta (2004) na qual verificou cerca de 120 interrupções de jogo, este deve ser um aspeto ao qual se deve dar grande importância, para que se consigam oportunidades de finalização.

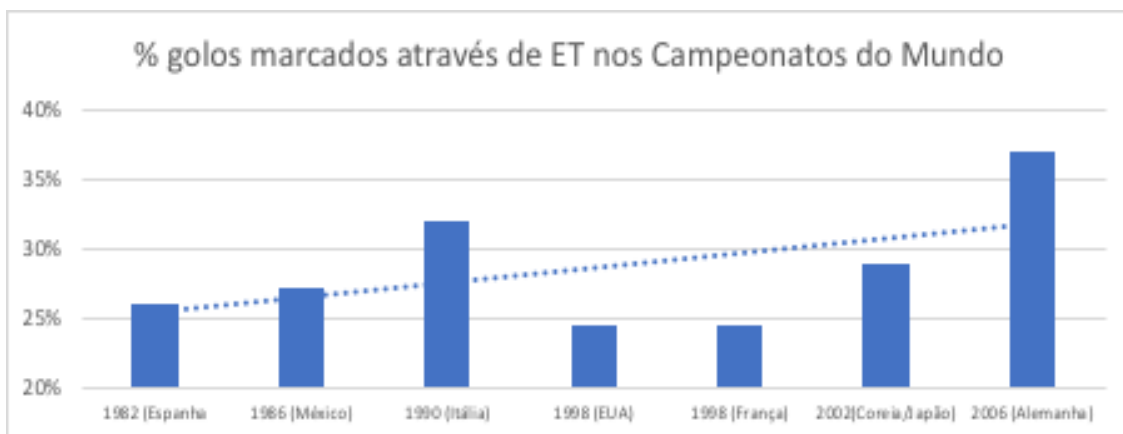
Segundo Cunha (2007) parece não existir unanimidade entre os diversos autores quando à denominação deste tipo de lances, fazendo referência a Wrzos (1984), Mombaerts (1991) e Slediewski & Ksionda (1983). O primeiro autor citado afirma que ET são fragmentos constantes do jogo, enquanto os outros os designam como fases estáticas. Já Teodorescu (1984) define este tipo de lances como partes fixas do jogo. Castelo (1994) e Garganta (1997) definem-no como situações de bola parada. No contexto deste trabalho iremos designar estas situações por ET.

Teodorescu (1984) explica que estas ações são um meio para atingir um fim, ou seja, um meio eficaz para obter golo imediato, que poderá resultar na sequência de ET trabalhados previamente em situação de treino, com coordenação de movimentos e dinâmica dos jogadores que intervêm na ação. Deste modo, segundo o autor, os ET pretendem assegurar as condições mais favoráveis para a obtenção imediata do golo, o que será atingido através de uma coordenação das ações individuais de vários jogadores de natureza ofensiva. Através destas situações, mais facilmente é possível colocar a bola junto da baliza adversária com maior precisão, já que a bola se encontra parada e os adversários a uma distância mínima de nove metros e quinze (Rocha, 2009). Para obter resultados com este tipo de situações é necessário que todos os jogadores entendam o que se vai fazer em determinado momento e/ou em determinado lugar. Bangsbo e Peitersen (2000) afirmam que estas situações devem ser treinadas, de forma

a proporcionar excelentes possibilidades de finalização. Como tal, o treino é fundamental, pois a vantagem pode ser materializada “através da prática de combinações de ET, nas quais os jogadores podem executar movimentos previamente ensaiados” (Bangsbo & Peitersen, 2000, pp.125). Na mesma linha de pensamento, Pessoa (2006) refere que para se criar uma situação de finalização é necessário planejar, treinar e aperfeiçoar este tipo de jogadas. Assim, no entendimento de Hughes (1990) quanto mais as equipas treinarem os ET, mais coordenadas elas se tornam, aumentando a sua eficácia e precisão. O autor considera, também, que quanto mais direta e simples for a forma de execução do ET, mais probabilidades de sucesso terá a situação.

Teodorescu (1984) depois de uma análise dos dados do jogo de Futebol, concluiu que entre 25% e 50% das situações de finalização têm por base as soluções táticas a partir de ET (...). Mais relevante é o facto de os jogos importantes (entre equipas com o mesmo nível de rendimento, ou jogos decisivos) serem cada vez mais decididos através de golos que derivam de pontapés de livre direto, pontapés de livre indireto, lançamentos pela linha lateral, pontapés de canto e pontapés de pênalti.

Na mesma linha de pensamento, muitos estudos confirmam a afirmação anterior, estimando que entre 30% e 40% dos golos resultam de ET. Mombaerts (2000) e Greghaigne (2001) concluíram, respetivamente, que 30% e 25% dos golos marcados provêm de ET, enquanto Bangsbo e Peitersen (2003) indicam 32% no Campeonato do Mundo de 1990 e 25% no Campeonato do Mundo de 1994, respetivamente. Por sua vez, Casáis (2006) reportou uma contribuição de 33,4% para golos marcados através de ET. Ainda, Acar et al. (2008) apresentaram as seguintes taxas: 37%, 29%, 24,6%, 27,3% e 26% para os Campeonatos do Mundo de 2006, 2002, 1998, 1986, 1982, respetivamente. Por fim, de acordo com Silva (2011), cerca de um terço (31,6%) de todos os golos marcados na Liga Espanhola (La Liga) em 2008-09 foram marcados através de ET.



**Figura 2.** Percentagem de gols marcados através de ET nos Campeonatos do Mundo (Bangsbo e Peiterson, 2003 & Acar et al., 2008)

Compilando apenas os dados referentes aos Campeonatos do Mundo de 1990, 1994 (Bangsbo & Peiterson, 2003, citados por Casal et al., 2005), 1982, 1986, 2002 e 2006 (Acar et al., 2008) é possível constar através da Figura 2 que a % de gols em ET nos Campeonatos de Mundo segue uma tendência crescente de 1982 até 2006. Assim é possível verificar a verdadeira importância que os ET detêm no Futebol moderno, pois como demonstrado anteriormente, na Figura 1, a média de nº de gols por jogo segue uma tendência inversa à % de gols marcados através de ET, ou seja, decrescente.

**Tabela 1.** Fonte de gols do Campeonato do Mundo 2002 (Carling, Williams, & Reilly, 2005)

	Total	Porcentagem (%)
PL	27	17
PC	21	13
LLL	17	10
PP	13	8
Jogo Corrido	84	52
Total	161	100

No que concerne à especificação dos ET, como podemos observar na Tabela 1, dos gols marcados através de ET, os pontapés de livre (PL) são os que apresentam maior contribuição para os mesmos, seguidos de pontapés de canto (PC), lançamentos de linha lateral (LLL) e pontapés de penalti (PP). Contudo, segundo Dios et al. (2017), os ET mais eficazes resultam de pontapés de penalti, seguido por pontapés livres indiretos e pontapés de canto. Também os gols marcados de pontapé livre direto parecem estar em ascensão, ao contrário dos lançamentos de linha lateral, pontapé de baliza e pontapé de saída, que estão associados a um reduzido número de gols, segundo o mesmo autor.

De modo a realçar a importância dos pontapés de livre no Futebol Moderno, Ensum et al. (2000), citados por Esteves (2011), no estudo realizado ao Campeonato Europeu de 2000, demonstraram que 53,6% dos golos marcados através de ET (excluindo os pontapés de penalti) foram apontados através de pontapés de livre. Também Grant & Williams (1999), citados por Casanova (2009), realizaram um estudo aos últimos 20 jogos do Manchester United na época de 1998-99 e também verificaram uma contribuição elevada dos pontapés de livre (44,4%).

Relativamente aos pontapés de canto, Casal et al. (2015) verificaram que os golos que resultam através destas situações fixas do jogo decidiram o resultado do mesmo em 76% dos casos.

Num estudo realizado por Castelo (1994), a todas as finais dos Campeonatos do Mundo e da Europa entre 1892 e 1990, o autor verificou que os lançamentos de linha lateral são praticamente inúteis na marcação de golos, pois estes representaram apenas 1% dos apontados através de ET. Herráez (2003) procurou explicar os motivos de tal facto, afirmando que os lançamentos de linha lateral permitem-nos defender a nossa baliza com mais eficácia, quando comparados com outros ET devido ao facto da reposição da bola em jogo ser efetuada com as mãos, que têm menos potência que os pés, pelo que a distância onde se pode colocar a bola é menor.

Por último, relativamente aos pontapés de penalti, Palacios-Huerta (2003), ao analisar 1417 dessas situações, concluiu que um marcador de pontapés de penalti altamente eficaz deve saber rematar em diferentes áreas da baliza. Contudo, Bar-Eli e Azar (2009) afirmam que os pontapés de penalti têm mais probabilidade de ser bem-sucedidos se visarem apenas os dois cantos superiores da baliza.

Os ET assumem-se, portanto, como lances determinantes para criar desequilíbrios na equipa adversária e na resolução/decisão de um jogo. Para tal, emerge a imprescindibilidade do efeito surpresa e do lado estratégico, para criar imprevisibilidade no adversário e aproveitar as suas debilidades (Bessa, 2009). A partir desta ideia, alguns autores procuraram encontrar novas fórmulas para aumentar a eficácia dos ET (Suárez et al., 2014), quer através das características dos jogadores e da componente estratégia dos mesmos, quer da definição de um microciclo padrão.

## **2.2.1. Aspectos determinantes dos ET**

### **2.2.1.1. Relacionados com os jogadores**

Se é bom no jogo aéreo, se tem uma concentração elevada, não me interessa se seja ponta de lança, médio-ala ou jogador de características ofensivas. Interessa-me é que seja um jogador concentrado para defender.

(José Mota, in Bessa, 2009)

Ensum et al. (2000, cit. por Esteves, 2011) concluem que existem alguns fatores que podem ser determinantes para o sucesso de um ET: 1) a qualidade ao nível da execução; 2) a forma como os jogadores se posicionam; 3) tornar variável este tipo de execuções; 4) o efeito surpresa na cobrança deste tipo de situações.

Na mesma linha de pensamento, Bonfanti e Pereni (1998), citados por Rocha (2009), referem alguns aspetos para se ter êxito nos ET, como o caso da organização da jogada, a exploração das capacidades de um jogador, explorar as fraquezas de um adversário, a confiança e convicção na marcação do golo. Os autores enumeram ainda outros aspetos importantes para a marcação dos ET, como por exemplo: 1) o jogador que executa - precisão, antecipação da jogada, rapidez em encontrar soluções alternativas e rápida comunicação; 2) os jogadores que formam a barreira - formar uma barreira ativa, auto sacrifício, tempo das movimentações; 3) os jogadores que tentam destabilizar a barreira - capacidade de surpreender o adversário, determinação no remate para o golo; 4) todos os movimentos aquando da marcação da falta - sincronismo em todos os movimentos, precisão no tempo de passe, capacidade de antecipar o movimento do adversário, confiança total na escolha da jogada a executar.

Bessa (2009) entrevistou os treinadores Carlos Carvalho, José Mota, José Gomes e Manuel Machado num estudo referente à singularidade e importância dos lances de bola parada no Futebol moderno. Relativamente a este tema, Carlos Carvalho refere que não adianta apenas ter bons cabeceadores se a bola não for bem cruzada e, ainda que a bola seja bem cruzada, mas não tenhamos bons cabeceadores, também não é fácil. Para o treinador é mais importante ter um bom marcador e desenvolver estratégias para conseguir que a bola caia em determinada zona, ser possível libertar essa zona para a poder atacar e, muitas vezes, não são precisos jogadores muito altos, mas sim jogadores que ataquem bem os espaços. José

Gomes, por sua vez, refere que é preciso ter atenção às características dos jogadores que temos, tentar potenciar isso, fazer das fraquezas forças. Acrescenta ainda José Mota que os ET englobam um aspeto fundamental que é a concentração. Por sua vez, um ET quer dizer que o jogo está parado e se o jogo está parado é fundamental perceber que tem que haver um exercício de concentração muito grande - o que é contraditório, como a bola está parada, o jogador tem a tendência em relaxar

#### **2.2.1.2. Relacionados com a estratégia**

Nos ET não há jogadores mais avançados. Há um cumprimento de tarefas, porque eu aqui não abdicó dos jogadores mais recuados, depende exatamente das suas características.

(José Mota, in Bessa, 2009)

Castelo (2009) refere-se à importância que os treinadores dão a estas situações no treino. Os ET, na perspetiva do autor, oferecem o tempo e a oportunidade: a) de reajustarem posições, de forma a maximizar as potencialidades individuais, b) de estabelecerem distâncias coerentes entre os vários elementos, em função do esquema que se quer aplicar, c) de acertarem as marcações e adversários, que não estão diretamente implicados na defesa da sua baliza, d) de usufruírem da iniciativa do jogo, de modo a surpreender o adversário e, levá-los a cometer erros.

Deste modo, na perspetiva de Rodrigues (2005), o segredo e a rapidez são dois fatores que geram imprevisibilidade. Segundo o mesmo autor, a estratégia adotada pelas equipas em ocultarem as suas verdadeiras intenções, para depois tentar surpreender o adversário, tem uma influência cada vez maior no rendimento em jogo. Entendemos que este efeito surpresa pode por isso ajudar a que a situação resulte em golo.

No estudo acima referido de Bessa (2009), Carvalhal afirma que os ET são cuidados por todos os treinadores, estudando ao pormenor ofensivamente e defensivamente as equipas adversárias, treinando para reduzir a imprevisibilidade que o adversário possa apresentar, tendo também que treinar para aumentar a imprevisibilidade sobre o adversário. O treinador procura sempre uma intencionalidade no capítulo ofensivo, deve tentar detetar através da análise e observação do adversário como eles defendem, quais são as zonas mais vulneráveis, se fazem marcação individual ou zonal,

e em função dessa análise preparar a melhor estratégia para que se possa surpreender o adversário.

Em concordância, José Mota afirma que a criação de hábitos e rotinas nas movimentações e posicionamento através do treino é importante, quer a nível defensivo como ofensivo, para conseguirmos ter alguma regularidade nas ações e compreender as mesmas, ganhando assim rotinas nas ações, através da repetição e da sistematização.

Carvalho refere ainda que quando estamos a falar de qualquer situação de jogo estamos a falar de equilíbrios, e estes equilíbrios passam por, quando nós estamos a atacar num ET, deixar um ou dois jogadores fora da área para tentar criar superioridade numérica em função dos jogadores adversários que estão na frente. Isto significa que a equipa quer estar equilibrada, não só dos jogadores que estão dentro de área, mas também nos espaços a preencher, porque quando temos a bola e vamos marcar um canto, tanto pode ocorrer golo, como também é possível perder a posse de bola e temos que estar preparados para essa perda da bola. Esses equilíbrios, neste caso no processo ofensivo e no equilíbrio de transição defensiva são fundamentais. Portanto são situações que são treinadas e que podem ter eficácia desde que sejam devidamente treinadas e que consigam romper com o equilíbrio defensivo da equipa adversária, isto é, quando estás a atacar, tens que estar preparado para perder a bola e quando estás a defender, tens que estar preparado para a ganhar.

### **2.2.2. Microciclo padrão**

Os Esquemas Táticos (ET) são planeados e planificados sempre, mas nem todas as semanas são iguais

(José Gomes, in Bessa, 2009)

Segundo Bangsbo e Peitersen (2000), a operacionalização dos ET pode ser feita em quatro fases: 1) escolha da combinação; 2) treino específico dessa combinação; 3) treino dessa combinação em situação de jogo; 4) utilização dessa combinação durante a competição.

No estudo acima referido de Bessa (2009), José Gomes refere que podemos ter uma semana fazendo apenas ET no último treino, ou podemos ter uma semana em que identificamos no adversário alguma incapacidade de anular determinados lances e durante os treinos em que não se pretenda (normalmente do meio para o

fim de semana) grande intensidade e densidade de jogo, quebrar essas mesmas com a marcação das situações que queremos treinar, de forma a consolidar essa estratégia para o jogo que se está a aproximar.

Do mesmo modo, Manuel Machado engloba os ET no ciclo semanal através de uma sessão específica e também através de momentos que resultam das próprias unidades de treino, em que jogadores proporcionam o aparecimento de faltas. Ou seja, há um bloco em que se trabalha especificamente, quer no plano defensivo, quer no plano ofensivo. O tratamento dessa situação é um bloco que possa ter oitenta minutos. Sessenta são dedicados objetivamente ao tratamento dessas situações no plano defensivo e ofensivo. E depois, ao longo das outras unidades de treino, há momentos, porque são unidades de treino que têm blocos jogados, em que as faltas aparecem e em que se colocam também em situações mais práticas, menos analíticas, aquilo que se ensaia de forma analítica no tal bloco mais específico.

Na mesma linha de pensamento, Carlos Carvalhal opta por um dia ou dois específicos, onde são treinados com alguma incidência os ET ofensivos e defensivos, mas também são treinadas sempre que as oportunidades surjam, ou seja, se estiver a fazer uma situação de jogo, onde haja um canto ou um livre, há um aproveitamento da situação para ajustar posicionamentos.

Em suma, como afirma José Mota, os ET, podem ser treinados um pouco durante a semana, mas o foco será maior no último treino, pois conforme se vai aproximando do jogo, a concentração do próprio atleta vai aumentando, isto é, o jogador vai pensando mais em relação ao jogo.

**Tabela 2.** Simulação de Microciclo padrão (1 jogo) baseado na opinião dos treinadores

	Jogo	+1	+2	-4	-3	-2	-1	Jogo
ET	-	-	-	-	Blocos	Blocos	Específico	-

**Tabela 3.** Simulação de Microciclo padrão (2 jogos) baseado na opinião dos treinadores

	Jogo	+1	+2	-4	Jogo	+1	+2	-1	Jogo
ET	-	-	-	Blocos	Específico	-	-	Blocos	Específico

Nas Tabelas 2 e 3 são apresentadas simulações de uma semana de treinos (Microciclo) com 1 e 2 jogos, respetivamente. Esta simulação foi efetuada com base na opinião dos treinadores acima referidos de forma a sistematizar a forma como seriam englobados os ET na preparação de um Microciclo.

### **3. Realização da prática profissional**

#### **3.1. Definição de Objetivos**

De modo a que todo o processo, desde o início do mesmo até o final, fosse estruturado e orientado, o treinador principal, conjuntamente com a sua equipa técnica, devem definir um conjunto de objetivos, para que consigam balizar a construção do modelo de organização do processo de treino da equipa com vista ao desenvolvimento das suas aptidões gerais e, deste modo, o seu rendimento desportivo. Por outro lado, isso permite delinear um trajeto, através da aplicação de programas de ação, suscetível de promover a transformação no sentido do modelo que se pretende reproduzir, em tempo útil e de forma controlada. Os objetivos podem ser de formação, competitivos e de processo. No entendimento da equipa técnica do Clube Desportivo de Mafra (Juniore) os objetivos de formação são aqueles que iriam contribuir para um enriquecimento a nível pessoal do atleta. Os objetivos de processo seriam aqueles que iriam contemplar as diferentes faixas etárias, de modo a que durante o processo estivessem mais próximos da etapa seguinte (por exemplo, o jogador X, que é juvenil de 1º ano e apresenta qualidade acima da média em relação ao restante plantel, integrará o plantel júnior no mês Y). No que concerne aos objetivos competitivos, aqueles mais falados habitualmente, referimo-nos a pontos a um nível micro (sequência de 4 jogos ou 1 mês), a um nível meso (sequência de 10/12 jogos ou 3 meses) ou a um nível macro (sequência total de jogos ou época).

Na Tabela 4 apresentamos exemplos daquilo que foi efetuado na estrutura do Clube Desportivo de Mafra (Juniore)

**Tabela 4.** Objetivos de Formação (imagem à esquerda) e Objetivos Competitivos (imagem à direita)

ETAPA	MESOCICLO	Princípios a abordar	ETAPA	MESOCICLO	DATA	JOGO	VISITADO	VISITANTE	RESULTADO					
Pré-Época	Meso 0	Princípios Gerais + Penetração e Contenção	Natal	Meso 1	07/out	1	CD MAFRA	1º DEZEMBRO			7 Pts	19 PTS		
					14/out	2	TORRENSE	CD MAFRA						
21/out	3	CD MAFRA			ADCEO									
28/out	4	CAC			CD MAFRA									
Natal	Meso 2	Cobertura Ofensiva e Def. Mobilidade e Equilíbrio		04/nov	5	CD MAFRA	ORIENTAL				8 Pts			
				11/nov	6	ATLETICO	CD MAFRA							
				18/nov	7	CD MAFRA	DAMAIENSE							
Páscoa	Meso 3	Espaço e Concentração		25/nov	8	COUTADA	CD MAFRA				4 Pts			
				02/dez	9	CD MAFRA	PERO PINHEIRO							
				09/dez	10	CARRÉGADO	CD MAFRA							
				16/dez	11	VILAFRANQUENSE	CD MAFRA							
Páscoa	Meso 4	Consolidação dos princípios específicos		06/jan	12	CD MAFRA	TOJAL				12 Pts			
			13/jan	13	CASCAS	CD MAFRA								
			20/jan	14	CD MAFRA	CARCAVELOS								
			27/jan	15	CACÉM	CD MAFRA								
	Meso 5	03/fev	16	1º DEZEMBRO	CD MAFRA				4 Pts					
		17/fev	17	CD MAFRA	TORRENSE									
		24/fev	18	ADCEO	CD MAFRA									
		03/mar	19	CD MAFRA	CAC									
	Meso 6	10/mar	20	ORIENTAL	CD MAFRA			9 Pts						
		17/mar	21	CD MAFRA	ATLETICO									
		24/mar	22	DAMAIENSE	CD MAFRA									
	Final	Meso 7	Consolidação dos princípios específicos	07/abr	23	CD MAFRA	COUTADO				9 Pts			
14/abr				24	PERO PINHEIRO	CD MAFRA								
21/abr				25	CD MAFRA	CARRÉGADO								
Meso 8		28/abr		26	CD MAFRA	VILAFRANQUENSE			12 Pts					
		05/mai		27	TOJAL	CD MAFRA								
		12/mai		28	CD MAFRA	CASCAS								
		26/mai		29	CARCAVELOS	CD MAFRA								
		31/mai		30	CD MAFRA	CACÉM								
		<b>OBJETIVO FINAL</b>										<b>65 PONTOS</b>		

Contudo, não se tratava apenas de definirmos objetivos. Para aumentar os níveis motivacionais, considerámos benéfico definir um prémio, caso se atingissem os objetivos, ou uma punição, caso os mesmos não fossem atingidos. Não sendo possível dar o exemplo daquilo que foi efetuado, gostaria apenas de realçar algo que me parece interessante. A motivação pode ser intrínseca ou extrínseca. Deste modo, quando o treinador define o prémio e/ou a punição, deve ter esse fator em conta.

Ainda referente aos objetivos, para que consigamos estar mais próximos de os atingir, existe um regulamento interno que regula e orienta o dia-a-dia de um grupo de trabalho, ou seja, há um conjunto de regras que regulam o normal funcionamento de todos. No caso do plantel do Clube Desportivo de Mafra (Juniões) foram implementadas algumas normas *à priori*, mas outras definidas conjuntamente, pois acreditávamos que só assim seria possível garantirmos o máximo aproveitamento do mesmo. A título ilustrativo do que foi implementado, era obrigatório no treino a utilização de caneleiras e todos os atletas deveriam usar equipamento idêntico (camisola verde, calção verde e meia verde), por outro lado, algo que foi definido em conjunto foram os horários (Tabela 5 e 6).

**Tabela 5.** Horário de Treino para os jogadores

Dia	Estar equipado	Início da palestra/análise	Início do treino
Segunda-Feria	20:10	20:15	20:30
Terça-Feira	20:20	20:25	20:30
Quinta-Feira	20:20	20:25	20:30

**Tabela 6.** Horário no dia de jogo

Com almoço	Sem almoço	Exemplo com almoço (jogo as 15:00h)	
<b>1. Chegada</b>	/	10:45	Chegada dos treinadores
4h15 antes (T) / 4h antes (J)		11:00	Chegada atletas
<b>2. Palestra</b>		11:15	Palestra para o jogo
3h 45 antes		11:40	Entrada para o almoço
<b>3. Ir para o almoço</b>		13:00	Fim do almoço
3h 20 antes	14:00	Entrada no balneário	
<b>4. Terminar o almoço</b>	<b>1. Chegada</b>	14:20	Início aquecimento
2h antes	1h 30 antes (T) / 1h 15 antes	14:50	Fim aquecimento
<b>5. Balneário</b>	<b>2. Palestra</b>	14:55	Sair do balneário
1 h antes	1h antes		
<b>6. Aquecimento</b>	<b>3. Aquecimento</b>	Exemplo sem almoço (jogo as 15:00h)	
40 m antes	40 m antes	13:30	Chegada dos treinadores
<b>7. Fim aquecimento</b>	<b>4. Fim aquecimento</b>	13:45	Chegada atletas
10 m antes	10 m antes	14:00	Palestra para o jogo
<b>8. Sair do balneário</b>	<b>5. Sair do balneário</b>	14:20	Início aquecimento
5 m antes	5 m antes	14:50	Fim aquecimento
		14:55	Sair do balneário

### 3.2. Programação do processo de treino e competição

#### 3.2.1. O Modelo de Jogo (exemplo Clube Desportivo de Mafra – Juniores)

O Modelo de Jogo (MJ) é algo que serve essencialmente “para que todos pensem o jogo da mesma forma, uma só ideia de jogo!” (Anexo III), ou seja, é algo que guia e orienta os intervenientes de forma a que seja possível, em todos os momentos do jogo dentro da nossa equipa, reduzir os graus de imprevisibilidade, de forma a aumentar o sucesso nas nossas ações. Para que tal fosse possível, segmentamos “o jogo” em 6 momentos, 3 deles com bola (organização ofensiva, transição ofensiva e esquemas táticos ofensivos), 3 deles sem bola (organização defensiva, transição defensiva e esquemas táticos defensivos).

Após a divisão do MJ em 4 momentos de jogo, como sugere Garganta (2001), adicionando também os ET, surgiu-nos uma questão importante - “o que é que nós queremos para o nosso MJ?” Definimos então os seguintes objetivos (Tabela 7)

**Tabela 7.** Objetivos do Modelo de Jogo

Objetivos do Modelo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atrativo, algo que dê gosto aos atletas de realizar;</li> <li>• Adaptável, quer ao adversário, momentos do jogo, campo de jogo, resultado e tempo de jogo;</li> <li>• Crescimento, de forma a que possam integrar os seniores;</li> <li>• Ideia de Jogo &lt;-&gt; Ideia de Treino (Metodologia de treino específica)</li> </ul>

Para que estivéssemos mais próximos de atingir esses mesmos objetivos, tendo por base as nossas ideias, o grupo de trabalho e o contexto em que estávamos inseridos, definimos os princípios orientadores do nosso MJ, dividindo primeiramente nos princípios com ou sem bola. Em segundo lugar, um macro princípio para cada momento,

que contempla dois subprincípios, cada um deles contemplando dois sub-subprincípios (Tabela 8), como afirma Azevedo (2011).

**Tabela 8.** Princípios que regem o Modelo de Jogo

Princípios que regem o modelo		
Macro princípios	Com bola Futebol Ofensivo de posse	Sem bola Agressividade a recuperar a bola mais perto da baliza do adversário
Sub princípio	<u>Sair em construção desde a 1ª fase</u>	<u>Bloco alto</u>
Sub Sub princípio	a) 2 ou mais linhas de passe ao P.B.	a) Linha de pressão na grande área
Sub Sub princípio	b) Dinâmica do 3º Homem	b) Linha de profundidade no meio campo
Sub princípio	<u>Campo Grande</u>	<u>Distâncias curtas entre linhas</u>
Sub Sub princípio	a) Largura (jogo dentro-fora)	a) Fechar o CC
Sub Sub princípio	b) Profundidade (ap. frontal-profundidade)	b) Coberturas defensivas
Princípios específicos do modelo	<b>Penetração:</b> orientar-se para a baliza adversária/ tem espaço livre, avança!	<b>Contenção:</b> aproximação rápida ao P.B./ entre a bola e a baliza
	<b>Cobertura Ofensiva:</b> comunicação de cobertura/ colocação oblíqua face ao P.B.	<b>Cobertura Defensiva:</b> comunicação de cobertura/ colocação oblíqua face ao P.B.
	<b>Mobilidade:</b> desmarcação de rutura sem perder contacto visual/ comunicação	<b>Equilíbrio:</b> reduzir o espaço e as linhas de passe no centro de jogo
	<b>Espaço:</b> afastar em largura ou em profundidade	<b>Concentração:</b> garantir superioridade numérica no centro de jogo

Após a definição dos princípios, seleccionámos a estrutura inicial (principal e alternativa), ou seja, o sistema tático, que iria servir de base para estar mais próximo daquilo que eram as ideias, os princípios e os objetivos do modelo de jogo (Figura 3).



**Figura 3.** Sistemas Táticos do Modelo de Jogo

De modo a não entrar em detalhes sobre a tarefa de cada jogador para cada momento do jogo e em cada fase desse momento, coloco em anexo todas as informações referentes a essas particularidades (Anexo III)

### 3.2.2. Desenvolvimento da prática (periodização e controlo do treino)

Os jogadores, devido ao seu passado, possuem conflitos de ideias, e nós enquanto treinadores devemos utilizar o treino como método para harmonizar as nossas ideias no sentido dos atletas jogarem de acordo com os princípios estabelecidos (Tabela 8). Assim, optámos enquanto equipa técnica por estruturar a nossa semana de trabalho com base num Microciclo padrão (Figura 4), segundo os princípios da Periodização Tática. Quer isto dizer que a componente tática aparece sempre como núcleo central de preparação, estando subjugada a esta todas as outras componentes, isto é, o aspeto tático surge como regulador e orientador de todo o trabalho, mas não retira a importância do aspeto físico, técnico ou psicológico. Deste modo, o treino deverá ser fundamentado na exacerbação dos princípios e subprincípios definidos pelo modelo de jogo concebido, utilizando exercícios específicos como meio para o alcançar.

É importante ressaltar que apesar da redução em número, espaço ou tempo nos nossos exercícios, nunca podemos deixar de observar a nossa forma de jogar, relembrando que treinamos princípios e não exercícios. Apesar disso, torna-se fundamental que os atletas percebam que desde o primeiro dia os treinos são sempre realizados em frações de máxima intensidade e que a recuperação faz parte integrante do treino (quer entre os exercícios quer entre unidades de treino), de modo a que o atleta esteja sempre apto a exercitar-se em frações de máxima intensidade.

Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
Recuperação		Aquisição			Recuperação	Jogo
Livre	Sub Princípios	Princípios	Livre	Sub Princípios	Livre	Jogo
	Sub Sub Princípios			Sub Sub Princípios		
	Força Especifica	Resistência Especifica		Velocidade Especifica		
	Recuperação Ativa			Complexidade Média		
	Complexidade Média/Baixa	Complexidade Alta		Complexidade Média		
Escala da equipa	Individual	Setorial		Individual		
	Grupal	Intersetorial		Grupal		
	Setorial	Coletivo		Setorial		
	Intersetorial			Intersetorial		
Número	1x1 -> 6x6	7x7 -> 10x10		1x1->6x6		
Espaço	10x10 ->35x35	40x40 -> 60x60		10x10 ->35x35		
Tempo	1' a 4'	4' a 15'		10' a 5'		
Nº repetições	1 a 8	1 a 3		3 a 5		
Recuperação	1:0,5	1:0,5		1:1; 1:2		

Figura 4. Metodologia aplicada ao Microciclo

Assumindo a padronização da semana de trabalho (Microciclo padrão), pode em alguns casos ser relevante hierarquizar as diferentes competições presentes no calendário. No caso do Clube Desportivo de Mafra (Juniões) isso não aconteceu no período competitivo, mas aconteceu no período pré-competitivo. No caso do Sport Grupo Sacavenense, aconteceu no período competitivo, com a presença na Taça de Portugal simultânea ao Campeonato de Portugal. Contudo, não irei fazer referência a este aspeto, pois ainda não fazia parte da equipa técnica. O planeamento do Macro ciclo (Figura 5) permite-nos ter uma visão mais abrangente daquilo que irá ocorrer nesse período temporal.

PROGRAMAÇÃO E PLANEAMENTO DO TREINO 2016/2017 – MACROCICLO 1							
Clube Desportivo de Mafra - Juniores							
Período Pré-Competitivo							
M -6	22/08/17 UT-15	22/08/17 UT-14	23/08/17 UT-13	24/08/17 Coreia do Sul U17	25/08/17 Folga	26/08/17 Carregado	27/08/17 Folga
M -5	28/08/17 UT-12	29/08/17 Catujal	30/08/17 Folga	31/08/17 UT -11	01/09/17 Folga	02/09/17 Pin. de Loures	03/09/17 Folga
M -4	08/09/17 UT-10	09/09/17 UT-9	10/09/17 Folga	11/09/17 UT -8	12/09/17 Folga	13/09/17 MTBA	14/09/17 Folga
M -3	11/09/17 UT-7	12/09/17 UT-6	13/09/17 Folga	14/09/17 UT-5	15/09/17 Folga	16/09/17 Ponte Frielas	17/09/17 Folga
M -2	18/09/17 Alcaíça	19/09/17 Folga	20/09/17 Folga	21/09/17 UT -4	22/09/17 Folga	23/09/17 Camarate	24/09/17 Folga
M -1	24/09/17 UT-3	25/09/17 UT-2	26/09/17 Folga	28/09/17 UT -1	29/09/17 Folga	30/09/17 E.F. Belém	01/10/17 Folga
Controlo do treino e do período competitivo							
Mesociclo 1							
M 1	02/10/17 UT 1	03/10/17 UT 2	04/10/17 Folga	05/10/17 UT 3/Feriado	06/10/17 Folga	07/10/17 15Dezembro	08/10/17 Folga
M 2	09/10/17 UT 4	10/10/17 UT 5	11/10/17 Folga	12/10/17 UT 6	13/10/17 Folga	14/10/17 Torreense	15/10/17 Folga
M 3	16/10/17 UT 7	17/10/17 UT 8	18/10/17 Folga	19/10/17 UT 9	20/10/17 Folga	21/10/17 ADCEO	22/10/17 Folga
M 4	23/10/17 UT 10	24/10/17 UT 11	25/10/17 Folga	26/10/17 UT 12	27/10/17 Folga	28/10/17 CAC	29/10/17 Folga
Controlo do treino e do período competitivo							
Mesociclo 2							
M 5	30/10/17 UT 13	31/10/17 UT 14	01/11/17 UT 15	02/11/17 UT 16	03/11/17 Folga	04/11/17 Oriental	05/11/17 Folga
M 6	06/11/17 UT 17	07/11/17 UT 18	08/11/17 Folga	09/11/17 UT 19	10/11/17 Folga	11/11/17 Atlético	12/11/17 Folga
M 7	13/11/17 UT 20	14/11/17 UT 21	15/11/17 Folga	16/11/17 UT 22	17/11/17 Folga	18/11/17 Damaense	19/11/17 Folga
M 8	20/11/17 UT 23	21/11/17 UT 24	22/11/17 Folga	23/11/17 UT 25	24/11/17 Folga	25/11/17 Coutada	26/11/17 Folga
Controlo do treino e do período competitivo							
Mesociclo 3							
M 9	27/11/17 UT 26	28/11/17 UT 27	29/11/17 Folga	30/11/17 UT 28	01/12/17 Folga/Feriado	02/12/17 Pero Pinheiro	03/12/17 Folga
M 10	06/12/17 UT 29	07/12/17 UT 30	08/12/17 Folga	09/12/17 UT 31	10/12/17 Folga/Feriado	11/12/17 Carregado	12/12/17 Folga
M 11	15/12/17 UT 32	16/12/17 UT 33	17/12/17 Folga	18/12/17 UT 34	19/12/17 Folga	20/12/17 Vilafraquense	21/12/17 Folga
M 12	18/12/17 UT 35	19/12/17 UT 36	20/12/17 Folga	21/12/17 UT 37	22/12/17 Folga	23/12/17 Folga	24/12/17 Folga/Feriado
M -2	25/12/17 Folga/Feriado	26/12/17 Folga ou UT -4	27/12/17 Folga	28/12/17 Folga ou UT -3	29/12/17 Folga	30/12/17 Folga	31/12/17 Folga/Feriado

Figura 5. Planeamento Macro ciclo

Se quisermos aprofundar a planificação do trabalho a realizar, dividimos em Mesociclos, períodos geralmente e 4/5 semanas (Figura 6).

PLANEAMENTO MENSAL DE ATIVIDADES 2017/2018														
Clube Desportivo de Mafra - Juniores														
Período Pré-Competitivo														
Mesociclo 0														
Microciclo	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
M - 6	21/08/17 UT-15		22/08/17 UT-14		23/08/17 UT-13		24/08/17 Coréia do Sul UT7		25/08/17		26/08/17 Carregado		27/08/17	
	Local	CD Mafra	Local	CD Mafra	Local	CD Mafra	Local	Municipal	Folga		Local	Alcainça	Folga	
	Hom	20:30-22:00	Hom	20:30-22:00	Hom	20:30-22:00	Hom	19:00			Hom	16:00		
M - 5	28/08/17 UT-12		29/08/17 Canajal		30/08/17		31/08/17 UT-11		01/09/17		02/09/17 Pin. de Louros		03/09/17	
	Local	CD Mafra	Local	Canajal	Folga		Local	CD Mafra	Folga		Local	Pin. Louros	Folga	
	Hom	20:30-22:00	Hom	21:00			Hom	20:30-22:00			Hom	16:00		
M - 4	04/09/17 UT-10		05/09/17 UT-9		06/09/17		07/09/17 UT-8		08/09/17		09/09/17 MTBA		10/09/17	
	Local	CD Mafra	Local	CD Mafra	Folga		Local	CD Mafra	Folga		Local	MTBA	Folga	
	Hom	20:30-22:00	Hom	20:30-22:00			Hom	20:30-22:00			Hom	16:00		
M - 3	11/09/17 UT-7		12/09/17 UT-6		13/09/17		14/09/17 UT-5		15/09/17		16/09/17 Ponte Fria		17/09/17	
	Local	CD Mafra	Local	CD Mafra	Folga		Local	CD Mafra	Folga		Local	P. Fria	Folga	
	Hom	20:30-22:00	Hom	20:30-22:00			Hom	20:30-22:00			Hom	16:00		
M - 2	18/09/17 Alcainça		19/09/17		20/09/17		21/09/17 UT-4		22/09/17		23/09/17 Camarate		24/09/17	
	Local	Alcainça	Folga		Folga		Local	CD Mafra	Folga		Local	Camarate	Folga	
	Hom	20:30					Hom	20:30-22:00			Hom	16:00		
M - 1	25/09/17 UT-3		26/09/17 UT-2		27/09/17		28/09/17 UT-1		29/09/17		30/09/17 E.F. Bolim		01/10/17	
	Local	CD Mafra	Local	CD Mafra	Folga		Local	CD Mafra	Folga		Local	Mafra	Folga	
	Hom	20:30-22:00	Hom	20:30-22:00			Hom	20:30-22:00			Hom	15:30		

Figura 6. Planeamento Mesociclo

Para maior detalhe na planificação, usamos o Microciclo, estrutura que organiza e assegura a coerência de uma semana de trabalho. É importante referir que o Microciclo (Figura 7) é estruturado com base na análise efetuada ao jogo anterior, mas também tendo em conta a preparação do jogo seguinte. São descritos os conteúdos a serem abordados na semana de trabalhos, ao nível dos Guarda-Redes e da Organização Coletiva da equipa - Macro princípios, subprincípios e sub-subprincípios, e, por fim, os princípios específicos do jogo.

PLANEAMENTO SEMANAL DE ATIVIDADES 2017/2018							
Clube Desportivo de Mafra - Juniores							
Microciclo-4							
Objetivos Gerais (Análise do jogo anterior)		Organização Ofensiva: ligação 2ª-3ª Mão					
		Dominação de apoio/profundidade					
		Apoio frontal (1 toque)					
2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA	
04/09/17 UT-10		05/09/17 UT-9		06/09/17		07/09/17 UT-8	
Local	CD Mafra	Local	CD Mafra	Folga		Local	CD Mafra
Hom	20:30-22:00	Hom	20:30-22:00			Hom	20:30-22:00
						SÁBADO	
						09/09/17 MTBA	
						Local	
						MTBA	
						Hom	
						16:00	
						Folga	
						Domingo	
						10/09/17	
						Folga	
Guarda-Redes							
Linha de passe para variação de centro de jogo ("Largo")		Linha de passe para variação do centro de jogo ("Largo")		Linha de passe para variação do centro de jogo ("Largo")		Linha de passe para variação do centro de jogo ("Largo")	
Organização Coletiva							
Organização Ofensiva: 2ª-3ª F		Organização Ofensiva: 2ª-3ª F		Organização Ofensiva: Situações de cruzamento		Organização Ofensiva: Situações de cruzamento	
Macroprincípios / Subprincípios / Sub-Subprincípios							
Futebol Ofensivo de Posse		Futebol Ofensivo de posse		Futebol Ofensivo de Posse		Futebol Ofensivo de Posse	
Campo Grande		Campo Grande		Campo Grande		Campo Grande	
Largum "Queen" (Jogo dentro-fora)		Profundidade "Queen" (Ap. frontal/profundidade)		Liberdade nas zonas de finalização		Liberdade nas zonas de finalização	
Princípios Específicos de Jogo							
Penetração: Tem espaço livre, avançar!		Penetração: Tem espaço livre, avançar!		Penetração: Tem espaço livre, avançar!		Penetração: Tem espaço livre, avançar!	
Mobilidade: Dominação de ritmo sem perder contacto visual		Mobilidade: Dominação de ritmo sem perder contacto visual		Mobilidade: Dominação de ritmo sem perder contacto visual		Mobilidade: Dominação de ritmo sem perder contacto visual	

Figura 7. Planeamento Microciclo

Por fim, mas não menos importante, a unidade mais pequena nesta estruturação temporal em que consiste a periodização do treino, a Unidade de Treino (Figura 8). Esta deve contemplar os seus objetivos gerais e ainda os objetivos específicos para cada exercício que irá decorrer na mesma. Entendemos que os exercícios devem seguir uma sucessão lógica, de forma a que seja possível atingir os objetivos propostos. Assim, para cada exercício, além do seu objetivo, como referido no Microciclo Padrão (Figura 4), é definido o espaço, o número de atletas e a duração desse mesmo exercício. De forma a facilitar o trabalho da equipa técnica, definíamos tarefas específicas para cada elemento.

2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Data	Meso	Mico	UT	Nº Jogadores				
			X		23/11/17	2	8	25	23				
Objetivos					Material								
O.O. - Subida do bloco/ ligação 1ª-3ª fase (profundidade dos extremos e apoio frontal médios interiores)					Coletes	Marcas	Cones	Escadas	Bolas	Mini-Ball			
					7x11	2 cores	10	2	8+5				
Jogadores	Posi.	Pres.	A	B	C	D	PSE						
Rafa	Gr					X	6						
Mykola	Gr	FI					-						
Tomás	Gr						-						
Camara	DC	D					-						
Gonçalo	DC		X			X	5						
Penajola	DC			X			5						
Pedro S.	DC		X				5						
Guilherme	DC				X	X	7						
Duarte	DC			X			4						
Pedro G.	DL			X		X	6						
Pimental	DL		X				5						
Tiago N.	DL	L					-						
André A.	DL		X			X	5						
Miguel A.	DL			X			5						
Zú	MC				X		5						
Sirigado	MC		X			X	5						
Franco	MC		X			X	5						
Galaninho	MC				X		3						
Francisco A.	Ext			X			5						
Wesley	Ext				X		2						
Alfama	Rct		X			X	5						
Kiko	Ext			X		X	6						
Rafa	Ext/DL				X	X	5						
Rúben	PL					X	6						
Diogo R.	PL				X		5						
Daniel	DL				X		5						
<b>Observações:</b> >Regra ("só vale golo com a equipa toda no meio campo ofensivo") aplica-se para todos os exercicios até o final do treino >Explicar movimentação dos extremos e médios interiores consoante PL (MI comunicam com PL para definir se joga em profundidade ou em apoio frontal)													
											Objetivo: O.O. (subida do bloco) Espaço: Área x Área Número: Gr + 7x7 + Gr Tempo: 5' + 5' + 5'		
											CP Gestão/observação JA O.O. (subida do bloco) GO Fora de jogo TF T.O. + Fora de jogo G Gr		
											Objetivo: O.O. (ligação 1ª-3ª fase) Espaço: Campo todo Número: Gr + 10 x10 + Gr Tempo: 4' + (2') + 4'		
											CP Gestão/observação JA O.O. (3ª fase) GO O.O. (subida do bloco) TF O.D. (indicadores de pressão) G Ausente		
											Objetivo: O.O. (jogo formal) Espaço: Campo todo Número: Gr + 10 x10 + Gr Tempo: 8' + (4') + 8'		
											CP Gestão/observação JA O.O. (3ª fase) GO O.O. (subida do bloco) TF O.D. (indicadores de pressão) G Ausente		
											Objetivo: Bolas Paradas Espaço: Meio campo Número: Gr + 10 x10 Tempo: 20'		
											CP Observação JA Observação GO Observação TF Liderança G Ausente		
Carlos Pinto João Alves Gonçalo Olim João Mendes Tiago Ferreira Gilberto Cifsostomo													

Figura 8. Planeamento Unidade de Treino

Relativamente à condução do treino, faço referência ao treinador principal do Clube Desportivo de Mafra (Juniões), que alterou a sua forma de liderança sensivelmente a meio do processo por decisão conjunta com a equipa técnica, na tentativa de obtermos melhores resultados a nível desportivo. Assim, enquanto que numa fase inicial o treinador assumiu um estilo “*Coach*”, investindo no desenvolvimento de competências dos seus atletas, não apenas focando no resultado a curto-médio prazo, mas também na vertente comportamental a médio-longo prazo dos atletas. Este era o seu estilo de ensino mais natural, procurando potenciar, mas também gerir as competências dos atletas, criando objetivos individuais que se conjugam com os coletivos, focando os comportamentos e não diretamente a pessoa, com um tipo de *feedback* corretivo e construtivo sobre o desempenho. Contudo, e após essa reunião entre equipa técnica, alterou a sua forma de liderar para um estilo mais diretivo, no qual o seu foco era atingir os objetivos que os atletas e a equipa se propuseram a atingir, sendo que a grande alteração seria ao nível do *feedback*, claramente mais reduzido e mais assertivo.

No que concerne à gestão emocional, quer do grupo quer da equipa técnica, tivemos que definir objetivos individuais e coletivos para ambos, sendo que à medida que iam sendo alcançados havia sempre uma recompensa, mas quando não eram alcançados também havia uma “punição”, como já referi anteriormente.

Como tínhamos trabalhado no ano anterior juntamente, havia já grande proximidade e conhecimento entre os elementos da equipa técnica. Os elementos que a integraram de novo também criaram rapidamente ligação com os que já faziam parte, devido à grande abertura da parte de todos para discutir/debater qualquer assunto.

Como referido anteriormente, para cada exercício cada treinador tinha uma função especificada, facilitando assim a observação do desempenho dos jogadores e consequente fornecimento de *feedback*. Isso permitia que o *feedback* fosse mais detalhado e específico para cada atleta, permitindo também ao treinador completar um ciclo de *feedback*, ou seja, a observação constante de uma tarefa iria permitir voltar a observar o mesmo atleta e consequentemente fornecer-lhe *feedback* novamente.

Caso não fosse possível intervir no exercício, cada treinador, na sua folha de treino (acontecendo o mesmo no jogo) registava os aspetos mais relevantes para que

no final do treino, aquando do balanço da sessão, fosse possível fornecer essa informação ao treinador principal.

A gestão da sessão, assim como a comunicação com o grupo de jogadores eram geridas pelo treinador. Estes detalhes eram definidos na reunião prévia ao treino, ou seja, era nessa reunião que o treinador decidia se alguém, além dele, iria intervir num exercício ou mesmo estar mais próximo de algum jogador para que a comunicação fosse mais individualizada.

O treinador, contudo, poderia ter que alterar o planeamento prévio. No caso de ocorrer alguma situação não prevista, como faltas de atletas, manutenção do campo, ou outro motivo, o treinador principal tinha como tarefa durante o aquecimento geral e específico redefinir a sessão de treino, ajustando o mesmo às condicionantes apresentadas. No caso de insucesso nos objetivos dos exercícios tínhamos sempre prevista quer uma condicionante de aumento da facilidade, quer da dificuldade, gerindo assim o sucesso do mesmo.

Posteriormente à realização do(s) treino(s) existe uma série de procedimentos que a equipa técnica realiza de forma a proceder à avaliação e controlo do treino. Logo após o término do treino, todos os elementos reuniam de forma a analisar qualitativamente a sessão, tendo em conta os seguintes tópicos: objetivo concretizado ou não, aplicação de alguma condicionante, futura aplicação do exercício e observações. Assim, é possível ao treinador principal arquivar o balanço de treino (Figura 9) que lhe permitirá futuramente ter uma noção mais aproximada do que foi aquela sessão de treino ou numa aplicação futura dos exercícios estar ainda mais próximo de obter o máximo aproveitamento dos mesmos.

Do mesmo modo, após o término da unidade de treino, um dos treinadores é responsável por perguntar aos atletas e registar a sua Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) para registo (Anexo I). Esses dados permitiam perceber melhor o impacto do esforço referente ao Microciclo (Figura 10). O que pretendíamos era obter uma progressão crescente da carga até meio da semana, alcançando-se aí o maior pico da mesma, diminuindo depois progressivamente até ao dia do jogo. Os dados da PSE permitiam ainda a possibilidade de comparar cada atleta individualmente com a média do grupo (Figura 11).


Balanco do Treino					
Época:	2017/2018	Período de competição:	Pré-Competitivo		
Data:	05/09/17	Unidade de treino:	6		
<b>Parte Inicial/Aquecimento</b>					
Objectivo do Exercício		Atingidos?			
SAQ		Sim	X	Não	
Progressão	-				
Aplicação futura	-				
Observação:	Possibilidade de utilizar a bola em alguns exercícios				
<b>Parte Inicial/Aquecimento (GR)</b>					
Objectivo do Exercício		Atingidos?			
Mobilização articular		Sim	X	Não	
Progressão	-				
Aplicação futura	-				
Observação:	-				
<b>Componente Principal 1</b>					
Objectivo do Exercício		Atingidos?			
Jogo dentro-fora (situação de passe e deslocamento)		Sim	X	Não	
Progressão	Simulações com o corpo				
Aplicação futura	Jogo dentro- fora do médio ala com o defesa lateral				
Observação:	Alguns confusão no início devido a uma falha na explicação inicial referente ao posicionamento inicial				
<b>Componente Principal 1 (GR)</b>					
Objectivo do Exercício		Atingidos?			
Linha de passe em "largo"		Sim	X	Não	
Progressão	-				
Aplicação futura	Variação do CI dos defesas através do GR				
Observação:	-				
<b>Componente Principal 2</b>					
Objectivo do Exercício		Atingidos?			
Jogo dentro-fora (2x1 no corredor lateral)		Sim	X	Não	
Progressão	Correção do posicionamento do defesa				
Aplicação futura	Jogo dentro- fora do médio ala com o defesa lateral				
Observação:	-				
<b>Componente Principal 3</b>					
Objectivo do Exercício		Atingidos?			
Jogo dentro-fora (5x3 em meio campo)		Sim	X	Não	
Progressão	Introdução das zonas de cruzamento				
Aplicação futura	Variação do CI dos defesas laterais através do médio defensivo				
Observação:	-				
<b>Componente Principal 4</b>					
Objectivo do Exercício		Atingidos?			
Torneio 6x6 (com 2 apoios de cada equipa no corredor lateral)		Sim	X	Não	
Progressão	Se o apoio tiver influência no golo, o golo vale 3				
Aplicação futura	Utilização do Campo Grande em OO				
Observação:	Muita intensidade e competitividade nesta situação				

Figura 9. Balanço da Unidade de Treino

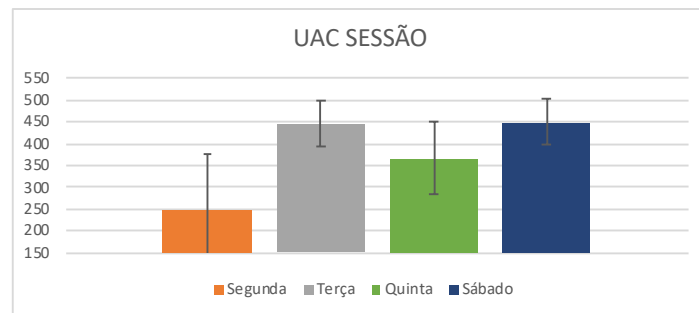


Figura 10. Dados Microciclo das PSE (UAC)

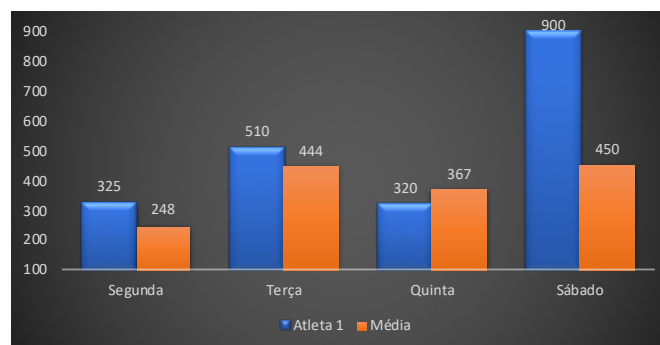


Figura 11. Dados Individuais da PSE

No final de cada Mesociclo, a equipa técnica do Clube Desportivo de Mafra (Juniões) realizava um Relatório de Controlo de Treino (Anexo II) de forma a que obtivéssemos mais informação acerca do treino propriamente dito, ou seja, se tínhamos ido ao encontro daquilo que tínhamos planeado anteriormente. Após a análise dos dados obtidos, refletíamos em conjunto sobre o mesmo, elaborando uma tabela resumo (Tabela 9) de forma a esquematizar os dados.

**Tabela 9.** Exemplo de uma reflexão de Mesociclo

Reflexão do Mesociclo 0	
<b>Conteúdos</b>	Na análise que fazemos aos conteúdos abordados no Mesociclo 0 é possível verificar a grande predominância das situações de jogo. Contudo, também é possível notar que houve uma variação constante no número de jogadores na realização das mesmas, consoante os objetivos de cada sessão
<b>Formas utilizadas e representatividade dos exercicios</b>	Relativamente às formas utilizadas no Mesociclo, 75% do tempo foi dispendido em exercicios na forma Gr+At x Def+Gr (com ou sem joker) e 25% na forma complementar integrada. Este facto deve-se à intenção de tornar os exercicios representativos do jogo formal, ou seja, onde tenhamos presente sempre o adversário e um alvo. Contudo, os 25% representam situações onde está presente o adversário mas em que o objetivo não seja acertar ou conquistar um alvo, mas sim manter a bola controlada.
<b>Complexidade dos exercicios</b>	A complexidade dos exercicios ao longo do Mesociclo 0 não foi constante. Contudo, é possível notar que, salvo na primeira UT, ao longo dos 3 Microciclos a Complexidade foi sempre crescente, o que realça a evolução dos atletas e preparação para tarefas mais desafiantes.
<b>Dificuldade dos exercicios</b>	A dificuldade dos exercicios a rondar os valores dos 70% não é de todo elevado tendo como referência que a taxa de sucesso ideal para um atleta é entre Os 70-80%. Contudo, deveria haver uma preocupação em que estes valores fossem crescentes ao longo dos Microciclos
<b>Reflexões de treino - Consecução de objetivos</b>	Relativamente à consecução dos objetivos no Mesociclo 0 é possível verificar através das reflexões de treino que foram concretizados 40/47 objetivos das 9 sessões. Ainda, verificámos que os 7 objetivos não concretizados são em situação de jogo.
<b>Complexidade e Dificuldade dos exercicios vs consecução dos objetivos</b>	É possível verificar que 6 dos objetivos não concretizados foram realizados em situação de jogo de igualdade numérica (Gr + 3x3 + Gr) o que nos dá uma dificuldade do exercicio de 80% bem superior à média dos restantes exercicios (69%). No que toca ao outro objetivo não concretizado, analisando a reflexão dessa unidade de treino é possível verificar que o espaço demasiado reduzido pode ter conduzido a esse desfecho.

### 3.2.3. Desenvolvimento da prática (preparação e controlo do jogo)

Uma semana de trabalho, ou seja, um Microciclo, pode iniciar-se ainda antes do mesmo começar. Por exemplo, o elemento com tarefas relacionadas com a observação e análise do adversário deve observar um determinado número de jogos, tendo em conta se o jogo é em casa ou fora, quais os jogadores castigados, entre outros. Assim, para que consiga efetuar o seu trabalho de forma eficaz, deve começar a ver o próximo adversário ainda antes de ter jogado com o anterior. No meu caso, tinha como função no Sport Grupo Sacavenense (Seniores) analisar todos os adversários, sendo que à terça-feira (primeiro dia de treinos) teria que enviar o relatório (Anexo IV), os cortes de vídeo e ainda efetuar uma apresentação à equipa técnica sobre o mesmo. Tendo em conta que o nosso Microciclo termina no Domingo e volta a iniciar o seguinte na terça-feira

não seria possível efetuar todas as tarefas corretamente no espaço temporal de cerca de 48 horas.

É importante referir que o Relatório de Observação não era só composto por uma análise qualitativa para cada momento de jogo, mas também por uma análise quantitativa, descrição dos últimos 5 onzes iniciais, os minutos de cada atleta por jogo e ainda a sua distribuição no campo no início e no final de cada partida. Relativamente à apresentação, esta consistia na previsão de um onze inicial (Figura 12), seguido de uma apresentação detalhada de cada jogador do adversário com a apresentação de um vídeo com as 3 características mais relevantes a ter em consideração (Figura 13) e ainda um vídeo dos comportamentos gerais do adversário. O objetivo era que todos já tivessem uma ideia de como se iria comportar o nosso adversário.



Figura 12. Possível 11 inicial do adversário

 13- Carlos Fernandes

• Pé esquerdo // 190 cm



- Muitas vezes adiantado
- Muito rápido
- Varia com qualidade o CJ

Figura 13. Análise Individual do adversário

Posteriormente, o treinador principal lia cuidadosamente o relatório e observava os cortes de vídeo selecionados. Após a sua análise, selecionava os cortes fazendo ainda referência ao que queria que fosse editado no vídeo (Figura 14).



**Figura 14.** Exemplo de edição de uma imagem para o vídeo final

Desta forma, a pessoa responsável pela análise do adversário já poderia montar o vídeo final de apresentação aos atletas (normalmente 5-6 minutos), que era apresentado pelo treinador principal à equipa na sexta-feira antes do treino (Figura 15).



**Figura 15.** Apresentação vídeo à equipa

No vídeo final que era apresentado aos atletas constavam imagens de vídeo dos quatro momentos de jogo do adversário (Organização Ofensiva e Defensiva, Transição Ofensiva e Defensiva), Esquemas Táticos, os vídeos dos golos marcados e sofridos pelo adversário nos últimos dois jogos, e ainda o plano de jogo (Tabela 10).

**Tabela 10.** Plano de jogo (exemplo Coruchense)

<p style="text-align: center;"><u>Estratégia Defensiva:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Juntos para 1º / 2º bola. Criar superioridade numérica na zona da bola com médios.</li><li>• Diagonais PL e MC's para criar superioridade no corredor lateral. Passar marcação!</li><li>• TD – Ligação c/PL p/apoio frontal e exploração corredores laterais ou profundidade nos corredores laterais (diagonais PL's) . Tirar metros!</li><li>• ET – Batedores: Batista (destro) e Caja (canhoto). Tendencialmente forte 1ºposte. Referências: Branco, 1ºposte, Igor, 2ºposte, Caniço, solto para 2ºbola.</li></ul> <p style="text-align: center;"><u>Estratégia Ofensiva:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tirar vantagem dos 4 homens do meio; MI contrário por dentro; Acelerar corredor contrário!</li><li>• Último terço, procurar explorar 2ºposte através de cruzamento.</li><li>• TO – Mudança centro jogo, profundidade corredor lateral e /ou ligação c/PL's nas costas dos médios. Agressivos a atacar o espaço.</li><li>• ET- Variar. Tenso ao 1ºposte, movimento Job e/ou tenso Penalty/2ºposte. Variante, curto; Atenção, ao 2ºposte, na 2ºbola, têm homem no poste!</li></ul>
---

Chegando a sexta-feira o treinador teria que realizar a convocatória. Havia sempre o mesmo princípio de base de que os 18 jogadores selecionados (16 de campo + 2 Guarda-redes) teriam que ser sempre aqueles que durante a semana demonstrassem melhor relação entre a sua qualidade individual e a qualidade de treino apresentada.

De forma a finalizar um Microciclo referente a um adversário em concreto, a pessoa responsável pela observação e análise do mesmo tinha ainda a tarefa de observar esse jogo e fazer um relatório de observação, fazendo referência aos aspetos que foram ou não foram de encontro com o plano de jogo delineado para o mesmo (Anexo V).

Como apresento aqui no âmbito do Clube Desportivo de Maфра (Juniões), procedíamos ao controlo do tempo de jogo (Anexo VI), de modo a cada atleta perceber a carga a que esteve sujeito, partindo do pressuposto que a intensidade de esforço será sempre máxima enquanto está a jogar. Dessa análise resultavam dados como o tempo total de cada jogador, o nº de jogos realizados e ainda o tempo médio por jogo.

#### **3.2.4. Relação entre estruturas**

Todo o trabalho que era realizado desde o planeamento macro até o planeamento micro visava retirar o máximo aproveitamento das informações obtidas. Podemos observar na Figura 16 a relação entre estruturas meso, que era feita através do controlo do treino e controlo do jogo (Anexos II e VI, respetivamente), assim como a relação dentro da própria estrutura meso, através das estruturas micro. Dentro do planeamento mensal (estrutura meso), existem os planeamentos que são efetuados semanalmente (estruturas micro). As estruturas micro relacionam-se entre si através da análise que é efetuada ao jogo, mas também com a análise realizada ao adversário

seguinte, mantendo assim um elo de ligação entre a semana que passou e a semana que virá a seguir. Aproximando a lente às estruturas micro (planeamento diário) - unidades de treino e jogo - constatamos que as unidades de treino se relacionam entre si através das reflexões que são efetuadas, através da PSE, conteúdos abordados, entre outros.

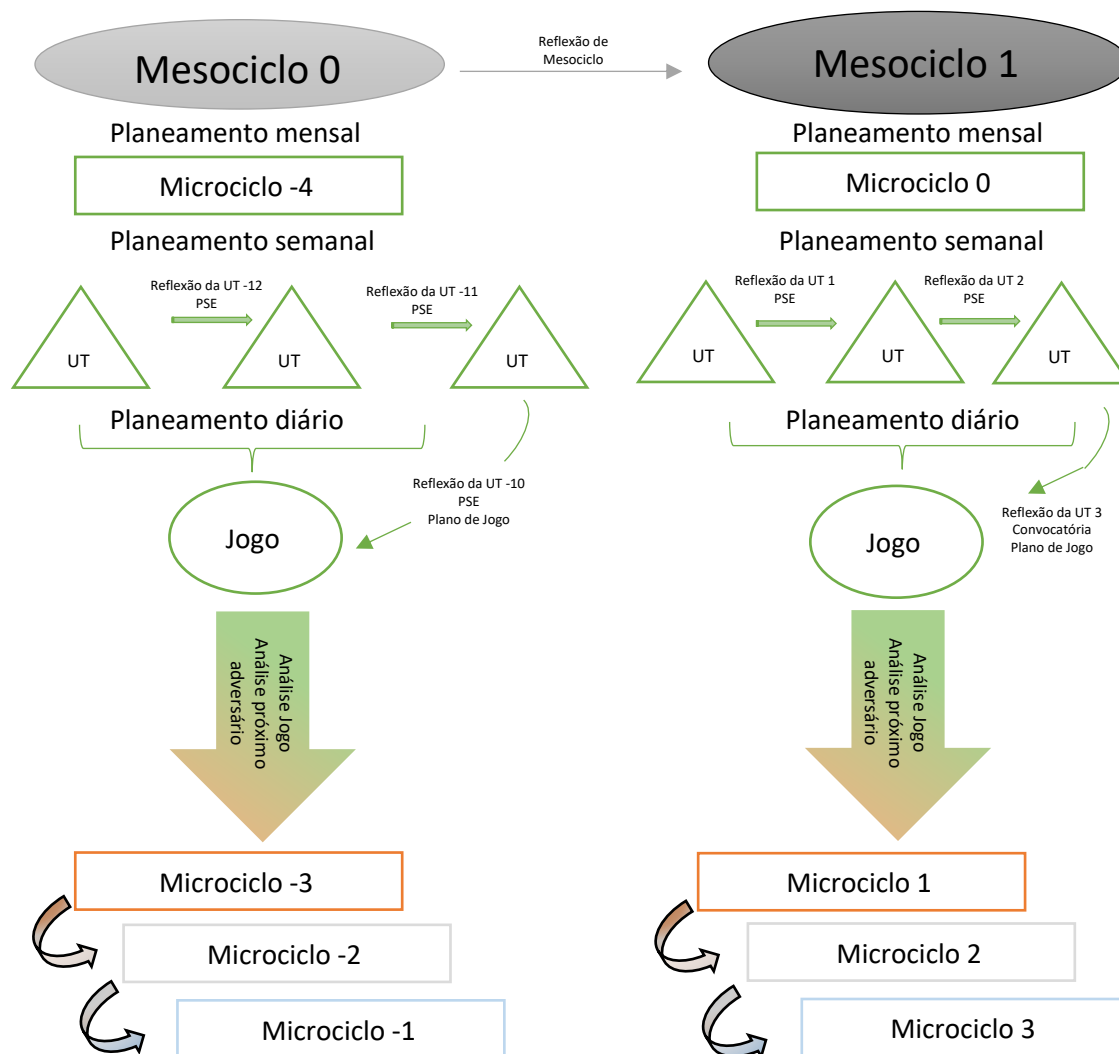


Figura 16. Representação da ligação entre planeamentos Macro-Meso-Micro

## **4. Área 2 – A importância da diversidade de Esquemas Táticos no Futebol Moderno**

### **4.1. Introdução**

Na medida em que o sucesso no futebol está diretamente associado aos resultados apresentados e os resultados dependem dos golos que ambas as equipas obtêm no jogo, o sucesso de um treinador está muito dependente de golos. Assim, os treinadores procuram diversas estratégias para obter mais golos que o seu adversário num jogo de Futebol.

O número médio de golos por jogo tem vindo a decrescer ano após ano (para referência, ver Figura 1, p. 8) Este fator, como refere Carvalhal (2009, cit. Bessa, 2009), pode ser explicado pelo facto do lado defensivo (do jogo) ter melhorado substancialmente, tornando-se mais difícil de surpreender os adversários. Contudo, através dos dados compilados referentes aos Campeonatos do Mundo de 1990, 1994 (Bangsbo & Peiterson, 2003, citados por Casal et al., 2005), 1982, 1986, 2002 e 2006 (Acar et al., 2008) é possível constar também que a percentagem de golos em ET nos Campeonatos de Mundo segue uma tendência crescente.

Desta forma, o estudo realizado tem como objetivo analisar os golos obtidos através dos ET (pontapé de livre, pontapé de canto e pontapé de penáلتi) no futebol atual.

### **4.2. Objetivos**

#### **4.2.1. Objetivo Geral**

- Analisar os golos obtidos através dos ET (pontapés de livre, pontapé de canto e pontapés de penáلتi) no futebol atual.

#### **4.2.2. Objetivos específicos**

- Verificar o número de golos marcados a partir de ET (pontapés de livre, pontapés de cantos e pontapés de penáلتi) obtidos nos seguintes contextos:
  - pela equipa do Sporting Clube de Portugal nas épocas 2016/2018, pois é a equipa que obteve maior número de golos através de ET em ambas as épocas na 1ª Liga Portuguesa;
  - pela equipa do Clube Sport Marítimo na época 2017/2018, por ter sido a equipa com maior percentagem de golos marcados através de ET na 1ª Liga Portuguesa na época 2017/2018;

- na competição europeia UEFA *Champions League* 2017/2018, pois é a prova onde estão as melhores equipas, a nível de clubes.
- Detetar em que fase de tempo de jogo estes golos ocorrem com maior frequência;
- Identificar características da execução ou do posicionamento do adversário associadas à maior obtenção de golos (tipo de marcação efetuada pelo adversário no ET, tipo de execução efetuada pelo marcador do ET, zona onde é efetuado o remate que resulta do ET).

#### **4.2.3. Hipóteses**

Estes objetivos geram as seguintes Hipóteses:

- 1ªHipótese: Os pontapés de canto são a principal forma de obtenção de golos resultante de ET.
- 2ªHipótee: Na marcação do pontapé de livre ou pontapé de canto, o facto de um jogador destro marcar do lado esquerdo do ataque e um esquerdino do lado direito favorece a obtenção de golos.
- 3ªHipótese: O pontapé de canto marcado diretamente para a zona do primeiro poste permite a obtenção de um maior número de golos

#### **4.3. Metodologia**

##### Caraterização da amostra

A amostra é composta por um total de 278 jogos, nos quais foram observados 632 golos, dos quais 170 foram obtidos através de ET. Do total de golos marcados através de ET, importa referir que 66 correspondem aos jogos do Sporting Clube de Portugal (épocas 2016/2018), 13 correspondem aos jogos do Clube Sport Marítimo (época 2017/2018) e os restantes 91 correspondem à *UEFA Champions League* (época 2017/2018).

**Tabela 11.** Jogos observados e frequência de ET analisados

Jogos observados	Nº jogos	Nº golos	Golos ET		
			Frequência	%	Média p/jogo
<b>Sporting Clube Portugal 2016/2017</b>	47	83	29	35%	0,6
<b>Sporting Clube Portugal 2017/2018</b>	60	104	37	36%	0,6
<b>Clube Sport Maritimo 2017/2018</b>	46	44	13	30%	0,3
<b>UEFA Champions League 2017/2018</b>	125	401	91	23%	0,7
<b>.Fase de Grupos</b>	96	306	72	24%	0,8
<b>.1/8 Final</b>	16	47	10	21%	0,6
<b>.1/4 Final</b>	8	24	4	17%	0,5
<b>.1/2 Final</b>	4	20	4	20%	1,0
<b>Final</b>	1	4	1	25%	1,0
<b>Total</b>	278	632	170	27%	0,7

#### Observação e registo de dados

Para a observação e registo dos dados recorreu-se ao programa *InstatScout*, conscientes das vantagens e desvantagens que este programa oferece. Podemos visualizar os lances quantas vezes desejarmos, reduzindo os erros de observação ao mínimo. Porém, o programa não garante em pleno a informação desejada em relação à totalidade dos ET, dado que, por vezes, não se pode ver a jogada na sua totalidade.

O estudo baseou-se, assim, na análise de 171 golos de ET de três equipas diferentes e ainda de uma competição internacional.

Durante o visionamento dos golos procedeu-se ao registo do resultado de cada variável em estudo, numa ficha elaborada para o efeito (Anexo VII).

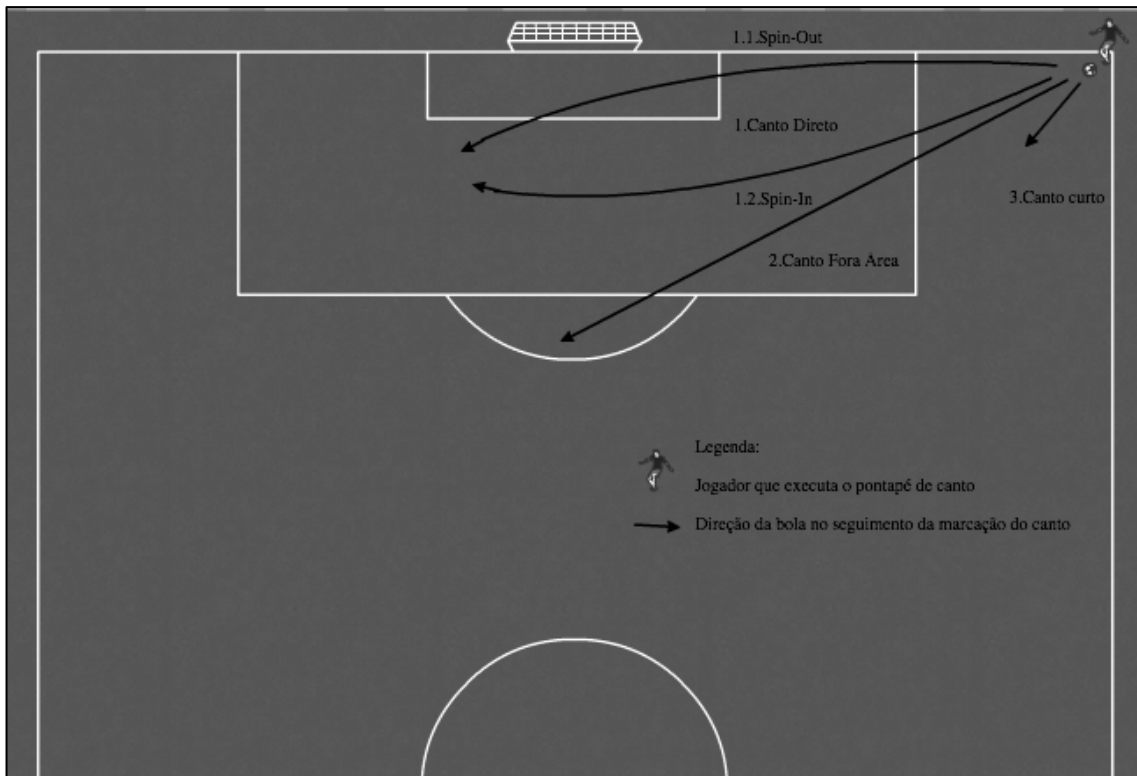
Para processar os dados foram utilizados os seguintes meios: Computador e Programa Microsoft Excel 2017.

#### Descrição das variáveis em estudo

As variáveis estudadas foram as seguintes:

- ET – Incluímos apenas os pontapés de canto, pontapés de livre e pontapés de penálti;
- Eficácia nos ET – Considera-se um ET eficaz quando a ação termina em golo.
- Pontapé de canto curto – Quando o pontapé de canto é marcado através de um passe curto para um colega que se aproxima do jogador que executa o pontapé de canto (Figura 17).
- Pontapé de canto para fora de área – Quando o pontapé de canto é marcado diretamente para a entrada da área (Figura 17).

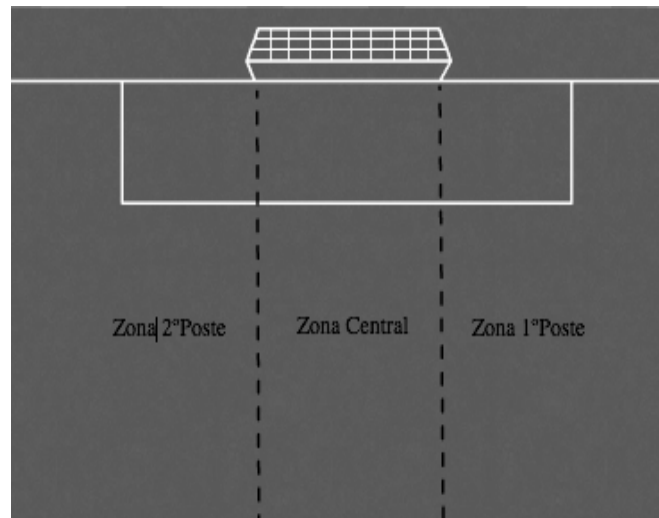
- Spin-Out – Quando o jogador que executa o pontapé de canto ou pontapé de livre imprime um arco à bola, com efeito em direção contrária à baliza. Por exemplo, um jogador destro a executar o pontapé canto do lado direito no sentido do seu ataque (Figura 17).
- Spin-In – Quando o jogador que executa o canto ou pontapé de livre imprime um arco à bola com efeito em direção à baliza. Por exemplo, um jogador destro a executar o pontapé de canto do lado esquerdo do sentido do seu ataque (Figura 17).



**Figura 17.** Tipo de pontapé de canto executado

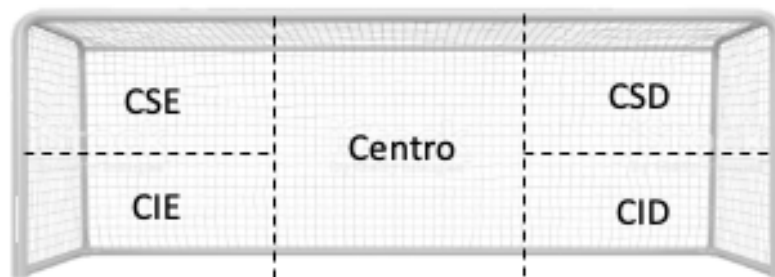
- Golo na zona do 1º poste – Tendo em conta duas linhas imaginárias traçadas longitudinalmente paralelas às linhas laterais, a bola não ultrapassa a 1ª linha que se encontra mais próxima do lado em que o canto é executado. Isto após a bola ultrapassar a linha lateral da grande área (Figura 18).
- Golo da zona central – Tendo em conta duas linhas imaginárias traçadas longitudinalmente paralelas às laterais, a bola surge entre essas duas linhas, isto após ultrapassar a linha lateral da grande área (Figura 18).
- Golo na zona do 2º poste – Tendo em conta duas linhas imaginárias traçadas longitudinalmente paralelas às laterais, a bola ultrapassa a 2ª linha, que se encontra

mais afastada do lado em que o canto é executado. Isto após a bola ultrapassar a linha lateral da grande área (Figura 18).



**Figura 18.** Zonas de finalização (Grande Área)

#### **Pontapés de penálti e pontapés de livre**



**Figura 19.** Zonas de finalização (baliza)

- CSE – Canto Superior Esquerdo
- CIE – Canto Inferior Esquerdo
- CSD – Canto Superior Direito
- CID – Canto Inferior Direito
- Centro – Zona Central da baliza

#### **Tipo de marcação**

- Marcação à zona – Considera-se marcação à zona (Figura 20) quando a equipa que defende apenas marca zonas específicas do terreno de jogo, não realizando qualquer marcação individual.



**Figura 20.** Ilustração marcação zona

- Marcação individual – Considera-se marcação individual (Figura 21) se todos os jogadores próximos da zona de finalização são marcados individualmente por parte da equipa que defende



**Figura 21.** Ilustração marcação individual

- Marcação mista – Considera-se marcação mista (Figura 22) quando numa equipa alguns jogadores defendem com marcações individuais e outros defendem à zona



**Figura 22.** Ilustração marcação mista

#### Fiabilidade da observação

Concluída a definição das variáveis em estudo foi assegurada a fiabilidade dos resultados obtidos através da determinação da fiabilidade intra-observador, em diferentes momentos. É por meio desta que se verifica se o mesmo observador, em diferentes momentos, interpreta e regista de modo idêntico na mesma situação. Passados quinze dias desde a primeira observação e registo procedeu-se a nova

observação dos mesmos jogos, para a análise de acordos e desacordos, recorrendo à fórmula de Bellack (1996, cit. por Cunha, 2007).

$$\% \text{ Acordos} = \frac{N^{\circ} \text{ Acordos}}{N^{\circ} \text{ acordos} + N^{\circ} \text{ desacordos}} \times 100$$

Como afirma Bellack (1996, cit. por Cunha, 2007), as observações podem ser consideradas fiáveis se o percentual de acordos não for inferior a 85%.

Na Tabela 12 podemos verificar as percentagens de acordo das variáveis observadas e concluir que existe fiabilidade na observação, visto os valores estarem acima do que é exigido.

**Tabela 12.** Percentual de acordos encontrado para cada uma das variáveis

Variáveis	% Acordos
Forma (de execução do ET)	98%
Lado (da marcação do ET)	100%
Nº toques (do lance)	100%
Munuto de jogo (de ocorrência do golo)	100%
Tipo de marcação (por parte do adversário)	92%

### Procedimentos estatísticos

Para analisar os dados recolhidos, utilizámos os procedimentos da estatística descritiva: frequência de ocorrência e respetiva percentagem e ainda a média.

## **4.4. Apresentação e Discussão dos Resultados**

### **4.4.1. A eficácia dos ET**

Dos 632 golos observados através da análise dos golos de 278 jogos descritos na Tabela 13, 170 foram obtidos a partir de ET, ou seja, pontapé de canto, pontapé de livre e pontapé de penálti. Se traduzirmos este número de golos para percentagem, conseguimos observar que corresponde a 27% do total de golos, isto é, aproximadamente 1 em cada 4 golos é marcado através de ET.

**Tabela 13.** Frequência e percentagem de golos de ET e de bola corrida da amostra

Jogos observados	Nº jogos	Nº golos	Golos ET			Golos JC		
			Frequência	%	Média p/jogo	Frequência	%	Média p/jogo
Sporting Clube Portugal 2016/2017	47	83	29	35%	0,6	54	65%	1,1
Sporting Clube Portugal 2017/2018	60	104	37	36%	0,6	67	64%	1,1
Clube Sport Marítimo 2017/2018	46	44	13	30%	0,3	31	70%	0,7
UEFA Champions League 2017/2018	125	401	91	23%	0,7	310	77%	2,5
.Fase de Grupos	96	306	72	24%	0,8	234	76%	2,4
.1/8 Final	16	47	10	21%	0,6	37	79%	2,3
.1/4 Final	8	24	4	17%	0,5	20	83%	2,5
.1/2 Final	4	20	4	20%	1,0	16	80%	4,0
Final	1	4	1	25%	1,0	3	75%	3,0
Total	278	632	170	27%	0,7	462	73%	2,2

Desta forma, podemos confirmar que quem beneficia de um ET apresenta uma excelente probabilidade de alcançar o golo. No entanto, continuamos a verificar

situações em que as equipas revelam uma frequência de golos muito baixa no que se refere aos ET. Nos dias de hoje, praticamente todas as equipas que competem a nível nacional e internacional trabalham muito os aspetos relacionados com situações de finalização de modo a estarem mais próximo de alcançar o sucesso. Contudo, ainda há muito trabalho por fazer. Se os treinadores treinarem estas situações afincadamente, com certeza que vão contribuir para o aumento desta percentagem de golos alcançados. A título ilustrativo podemos observar na Tabela 3 que o Sporting Clube Portugal (2016/2017 e 2017/2018), período em que Jorge Jesus era o técnico principal da equipa, apresenta uma percentagem média (35,5%) superior, quer ao Clube Sport Marítimo 2017/2018 (30%), quer à média da *UEFA Champions League* 2017/2018 (23%).

Ao compararmos os valores obtidos neste estudo com outros valores obtidos por Mombaerts (2000) e Greghaigne (2001), 30% e 25% respetivamente, podemos concluir que os valores por nós obtidos são superiores. Superam também os encontrados por Bangsbo e Peitersen (2003), numa análise à forma como foram obtidos os golos no Campeonato do Mundo de 1994 (25%), no Campeonato do Mundo de 1990 (32%), Acar et al. (2008) nos Campeonatos do Mundo de 2002 (29%), de 1998 (24,6%), de 1986 (27,3%) e de 1982 (26%) e ainda Casáis (2006) (33,4%). Valores superiores aos obtidos no nosso estudo foram registados por Acar et al. (2008), referente ao Campeonato do Mundo de 2006 (37%).

**Tabela 14.** Percentagem de Golos obtidos através de ET

Estudo	Observação	% Golos obtidos através de ET
Acar et al. (2008)	Campeonato do Mundo de 2006	37%
Casáis (2006)	Não referenciado	33,4%
Bangsbo e Peitersen (2003)	Campeonato do Mundo de 1990	32%
Acar et al. (2008)	Campeonato do Mundo 2002	29%
	Campeonato do Mundo de 1986	27,3%
	Campeonato do Mundo de 1982	26%
Bangsbo e Peitersen (2003)	Campeonato do Mundo de 1994	25%
Acar et al. (2008)	Campeonato do Mundo de 1998	24,6%

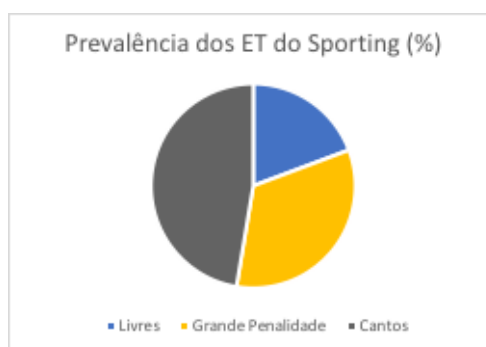
Este elevado número de golos obtidos na sequência de ET surge devido ao modo como o Futebol atual se tem vindo a desenvolver, em que o contacto físico está muito presente, face à pressão exercida pelas equipas em fase defensiva, o que provoca a ocorrência de muitas faltas e consequentemente ET. Podemos assim constatar que os ET continuam a ser fundamentais e que o Sporting Clube de Portugal, nas épocas 2016/2017 e 2017/2018, apresenta dos valores mais elevados de aproveitamento dos ET em relação ao total de golos marcados. É por este facto que serão os ET do Sporting Clube de Portugal nas épocas 2016/2017 e 2017/2018 alvo de estudo mais aprofundado.

#### 4.4.2. A prevalência dos vários tipos de ET na obtenção de golos

Dos dados obtidos, podemos observar que os vários tipos de ET analisados contribuíram para a obtenção de golos, mas naturalmente com valores diferenciados.

**Tabela 15.** Frequência de golos que ocorrem através dos vários tipos de ET analisados (livres, cantos e penaltis) do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018

Golos obtidos			Frequência	%	Frequência	%
Livres	Diretos		5	0,09%	11	0,19%
	Indiretos	Spin In	3	0,05%		
		Spin Out	3	0,05%		
Grande Penalidade	Direito	Superior	0	0,00%	19	0,33%
		Inferior	12	0,21%		
	Esquerdo	Superior	0	0,00%		
		Inferior	6	0,11%		
	Central	1	0,02%			
Cantos	Spin-In		8	0,14%	27	0,47%
	Spin-Out		17	0,30%		
	Curto		2	0,04%		



**Figura 23.** Percentagem de golos que ocorrem através dos vários tipos de ET analisados (pontapés de livre, pontapés de canto e pontapés de penalti) do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018

Na Figura 23 ao analisarmos o tipo de ET que proporciona o maior número de golos à equipa do Sporting Clube de Portugal (2016/2017 e 2017/2018), verificamos que os pontapés de canto são a situação na qual se obtiveram mais golos, com 27 (47%),

sendo os pontapés de penáti o segundo tipo de lance que revela maior frequência, com 19 golos (33%), surgindo depois os pontapés de livre, com 11 golos (19%).

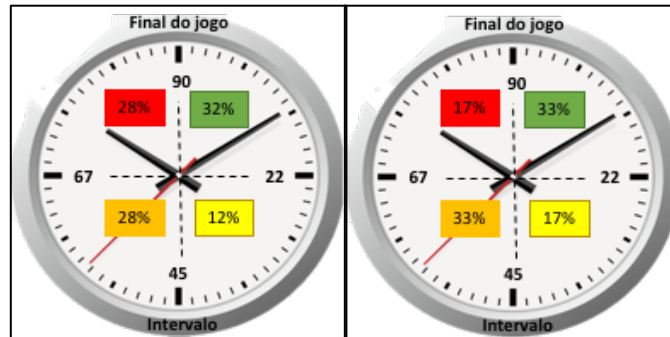
Estes resultados não vão de encontro aos valores apresentados por Cunha (2007), que verificou que os tipos de ET que permitiam maior percentagem de golos eram os pontapés de livre, em primeiro lugar, os pontapés de canto, em segundo lugar e, com menor percentagem de contribuição, os pontapés de penáti.

Também Carling et al. (2005) reportaram que dos golos marcados através de ET, os pontapés de livre foram os que apresentaram maior contribuição para os mesmos, seguidos dos pontapés de canto e pontapés de penáti.

Na mesma direção são os resultados obtidos por Ensum et al. (2000), ao Campeonato Europeu de 2000, que demonstraram que 53,6% dos golos marcados através de ET (excluindo os pontapés de penáti) foram apontados através de pontapé livre.

#### 4.4.3. Tempo de Jogo em que ocorrem os golos dos diversos ET

A obtenção dos golos varia ao longo do tempo, derivado de muitos fatores. No que concerne aos ET, essa variação é observada na Figura 24.



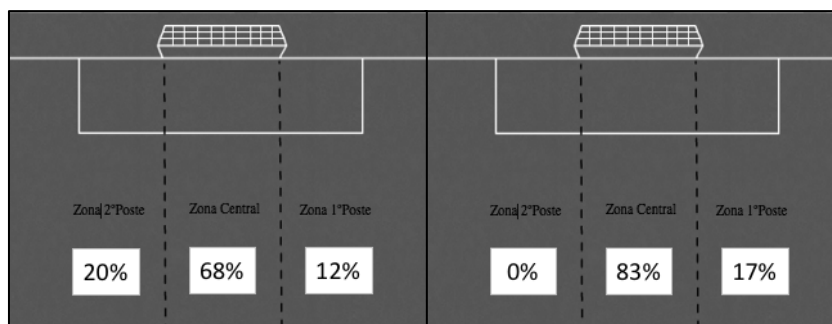
**Figura 24.** Comparação das percentagens dos períodos onde são marcados os golos através de pontapé de canto (à esquerda) e pontapés de livre (à direita)

Pela análise da Figura 24, podemos concluir que os períodos de tempo em que ocorreram maior número de golos foram os primeiros 22 minutos de jogo - 32% e 33% - quer nos pontapés de canto, quer nos pontapés de livre, respetivamente. Este aspeto pode dever-se ao facto de no período inicial do jogo os jogadores conseguirem ser mais imprevisíveis na variação dos ET, pois cada vez mais os treinadores optam por adotar pelo menos um ET estratégico para cada jogo de forma a não ser previsível o que irá acontecer.

Na mesma linha de pensamento, numa análise efetuada ao Campeonato do Mundo de 2006 (Acar et al., 2008) verificou-se que o período que proporcionou o maior número de golos foi entre os 16-30 minutos, o que realça os valores encontrados no nosso estudo.

#### 4.4.4. Zona de Finalização em que ocorrem os golos dos diversos ET

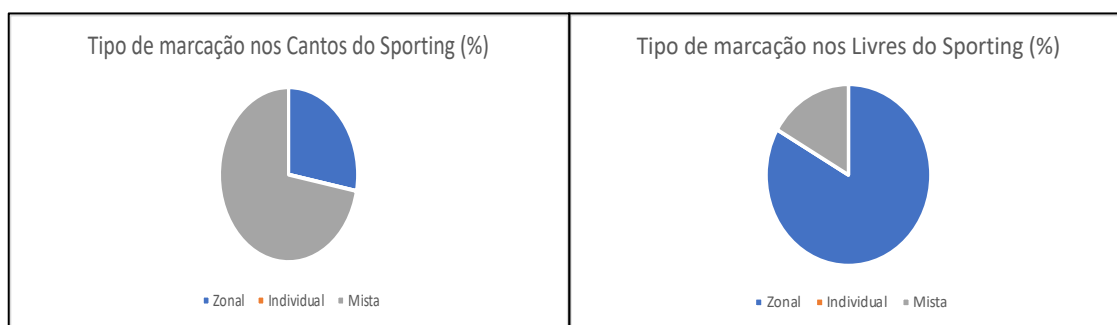
Na Figura 25 pode-se observar as zonas de finalização no que concerne aos pontapés livre e aos pontapés de canto.



**Figura 25.** Comparação das percentagens das zonas de finalização onde são marcados os golos através de pontapé de canto (à esquerda) e pontapés de livre (à direita)

Ao verificar-se as zonas de finalização onde foram marcados os golos, pode-se observar que a grande maioria (68% de pontapés de canto e 83% de pontapés de livre) são marcados na zona central da grande área. Hughes (1994), relativamente aos pontapés de canto, também refere número superior nos que são marcados para a zona frontal da baliza. Carling et al. (2005) revelam que a maioria dos pontapés de canto foram marcados diretamente para a zona de penálti (18 dos 21, ou seja, 86%).

#### 4.4.5. Tipo de marcação efetuada nos golos dos diversos ET



**Figura 26.** Comparação da percentagem de golos que ocorrem através dos vários tipos marcação analisados do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018

Ao analisarmos a Figura 26, no caso dos pontapés de canto, a grande prevalência de marcação do adversário era uma marcação mista e no caso dos pontapés de livre era marcação zonal. Este facto pode dever-se ao posicionamento variável da bola nos

pontapés de livre, pelo que será mais fácil delinear uma zona preferencial a proteger. No caso dos pontapés de canto, como o posicionamento da bola é sempre constante, o treinador, aquando da definição do posicionamento dos jogadores, terá como foco não só a zona preferencial a proteger, como também o posicionamento de alguns jogadores-chave.

#### 4.4.6. A prevalência do tipo de pontapé de canto na obtenção de golos

A execução aquando da marcação do pontapé de canto poderá ser efetuada de várias formas: de forma curta, com efeito direcionado para a baliza do adversário (Spin-In), ou com efeito direcionado para fora da baliza do adversário (Spin-Out).

Na Figura 27 mostramos as diferenças na forma como eram executados os pontapés de canto na época 2016/17 e na época 2017/18 na equipa do Sporting Clube de Portugal.



**Figura 27.** Comparação da percentagem de golos que ocorrem através dos vários tipos de pontapé de canto analisados do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018

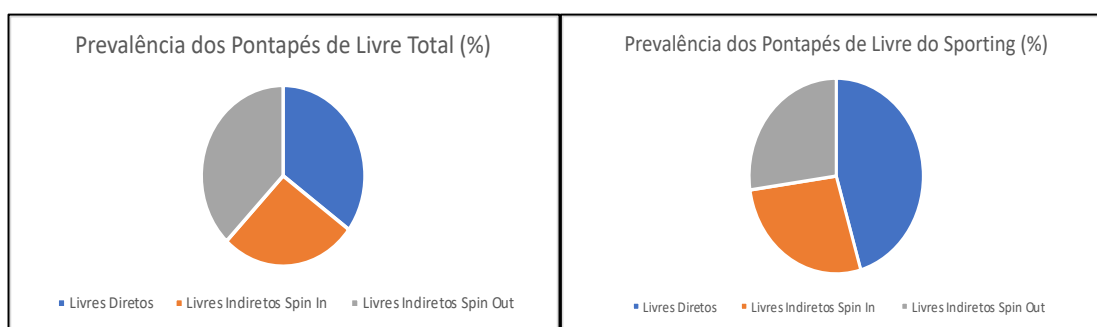
Verificamos que houve uma mudança na forma como os pontapés de canto seriam executados, isto porque na época 2016/17 a forma mais prevalente dos pontapés de canto serem executados era através de Spin-In e na época seguinte, 2017/18, passou a ser através de Spin-Out.

Os resultados dos estudos de Hughes (1994), Castelo (1996), Grant & Williams (1998) e Ensum et al. (2000), vão de encontro aos resultados por nós obtidos, uma vez que referem que os cantos longos (marcados diretamente para a área) podem resultar de uma trajetória da bola com efeito para dentro (Spin-In), ou de uma trajetória com efeito para fora (Spin-Out). Os dados obtidos por Hughes (1994) e Castelo (1996) mostram que os primeiros são mais eficazes que os segundos. Estão também em concordância com os dados obtidos dos pontapés de canto do Sporting 16/17, mas contrariam os dados obtidos dos pontapés de canto do Sporting 17/18 (Figura 27). Este

facto pode dever-se à qualidade técnica que define um marcador de um pontapé de canto, na medida em que o jogador (destro ou canhoto) com maior precisão de execução de passe/cruzamento será o selecionado para a execução do pontapé de canto. Como refere o treinador José Gomes (in Bessa, 2009), é preciso ter atenção às características dos jogadores que temos e tentar potenciar isso.

#### 4.4.7. A prevalência do tipo de pontapé de livre na obtenção de golos

No que diz respeito aos pontapés de Livre, podemos verificar (Figura 28), que cerca de 50% dos golos obtidos pelo Sporting foram executados de forma direta à baliza, apresentando uma percentagem superior aos valores obtidos nos ET em geral. Verificou-se ainda uma percentagem semelhante para os pontapés livre executados de forma indireta (Spin In e Spin Out).

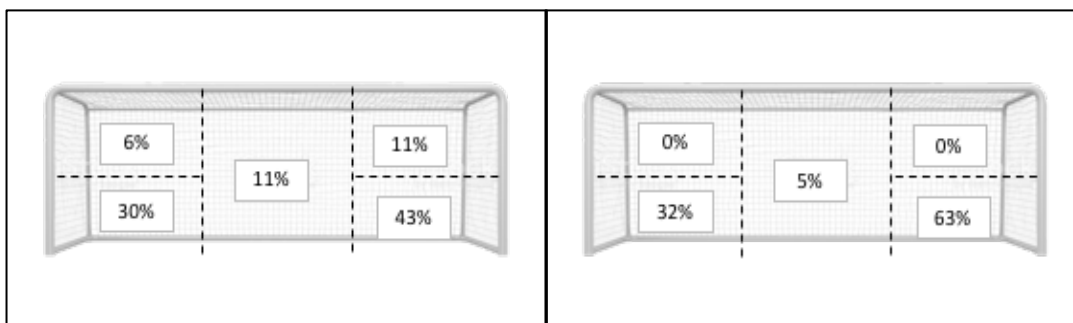


**Figura 28.** Comparação da percentagem de golos que ocorrem através dos vários tipos de pontapé de canto analisados no estudo e do Sporting 16/18

#### 4.4.8. Zona de Finalização dos golos através de pontapé de penalti

No que diz respeito aos pontapés de penalti, podemos verificar através da Figura 29 que 95% dos golos obtidos pelo Sporting foram executados na metade inferior da baliza. Este valor é muito superior aos 73% apresentados pela amostra total do estudo. Este aspeto pode dever-se ao facto do treinador da equipa do Sporting 16/17 e 17/18 concluir que os jogadores são mais eficazes se a bola não levantar muito do solo. Verdade é que se a bola entrar na zona superior da baliza terá que percorrer uma distância maior e consequentemente o tempo da trajetória da bola também será maior

e assim o guarda redes terá mais tempo para capturar ou desviar a bola.



**Figura 29.** Comparação das percentagens para onde é executado o pontapé de penalti da amostra total (à esquerda) e do Sporting Clube de Portugal 2016/2017 e 2017/2018 (à direita)

#### 4.5. Conclusões

Através do nosso estudo concluímos que na equipa do Sporting Clube de Portugal nas épocas 2016/2017 e 2017/2018 havia grande prevalência de golos marcados através de ET nos pontapés de canto, validando a primeira hipótese do estudo. Contudo, observámos diferenças na forma de execução dos mesmos nas duas épocas. Na primeira época analisada, a predominância na execução era através de Spin-In, enquanto que na segunda época analisada, a predominância na execução era através de Spin-Out. Este facto pode demonstrar a adaptação que ocorreu devido às diferenças nos executantes dos ET. Assim, não nos foi possível validar a 2ª hipótese do estudo.

A zona de finalização onde ocorrem os golos através de ET (pontapés de canto e pontapés de livre) demonstra que a zona central é de facto onde ocorre a grande maioria dos golos, rejeitando a 3ª hipótese do estudo. Contudo, o tempo de jogo não demonstrou diferenças relevantes comparando os pontapés de canto e os pontapés de livre.

Relativamente a zona de finalização através de pontapés de penalti também constatamos diferenças relevantes, reveladoras de alguma preocupação nestas situações, pois cerca de 95% dos golos foram concretizados na metade inferior da baliza.

Este estudo revela a importância dos esquemas táticos no futebol moderno e ainda algumas adaptações que ocorreram de uma época para outra, possivelmente derivado das características dos executantes dos ET.

## **5. Ação de formação para a comunidade – Preparação e Construção do Modelo de Jogo**

### **5.1. Introdução**

No futebol, como na vida, todas as experiências vividas constituem um importante pilar na constituição do conhecimento próprio. A partilha desse mesmo conhecimento permite a reflexão sobre experiências que podem ainda não ter sido vivenciadas e assim, enriquecer a capacidade de previsão e adaptação nas tomadas de decisão inerentes à prática.

É com base na premissa que o debate e a partilha de conhecimentos e experiências são uma excelente forma de processo de ensino e aprendizagem, que propusemos a realização de um seminário com um treinador principal, formado pela via académica, com experiências em vários contextos, desde a formação de jovens jogadores ao futebol sénior, como em funções, desde adjunto a principal, com o objetivo de partilhar um pouco da sua experiência pessoal e dos seus métodos de trabalho.

### **5.2. Caracterização do Evento**

O seminário destinou-se aos estudantes da licenciatura de ciências de desporto e treino desportivo com especialização em futebol do 3º ano e de todos os treinadores com interesse em partilhar e adquirir novos conhecimentos e experiências.

O evento que se realizou a 25 de Fevereiro de 2019, foi constituído por uma sessão teórica das 15h00 às 17h00, aberta à intervenção do público para transformar a exposição de informação em uma discussão didática.

A Sessão decorreu no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana e teve uma duração total de 2 horas, aberta às perguntas do público durante a realização da mesma.

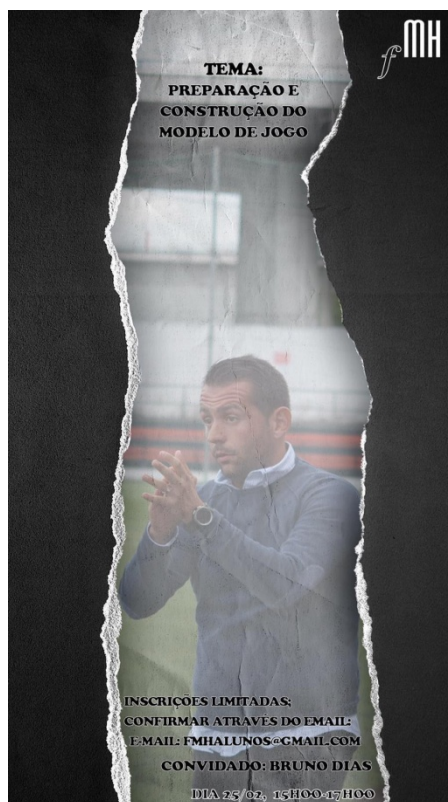


Figura 30. Evento: Relação com a comunidade

### 5.3. Caracterização do Preletor Convidado

Bruno Dias, iniciou a sua carreira enquanto treinador nos Petizes do Atlético Clube do Cacém em 2005. No entanto, a sua carreira enquanto treinador sénior começou na época 2012/2013 no AC Malveira, seguindo-se de SU Sintrense (2013/2014), SU 1º Dezembro (2014/15), Casa Pia (2015/2016) e SG Sacavenense (2016/2017).

Assumiu na época 2017-2018 o comando técnico como Treinador Principal do Sacavenense tendo realizado um ano e meio ao serviço do clube.

Trabalha inclusive como formador para treinadores de Grau I e como comentador na rádio TSF.

Entre todas as temáticas abordadas na preleção, as seguintes tiveram um maior destaque por parte do preletor:

1. O trabalho do treinador consiste em três Pilares: Planear, Operacionalizar e Refletir;
2. O Modelo de Jogo, de Treino e de Observação é um processo inacabado que está em constante evolução e reflexão para ser cada vez mais melhorado ao longo do tempo;

3. A capacidade de adaptação do treinador é uma característica importante para a liderança da equipa, uma vez que muitas vezes o que é planeado tem de ser replaneado;
4. Os valores do treinador têm de estar em consonância com os dos jogadores, para que estes acreditem nas ideias do Modelo de Jogo;
5. O recrutamento dos jogadores tem de ter por base o perfil de jogador pretendido, as necessidades da equipa e o orçamento disponível do clube, sendo essencial o treinador ter uma palavra a dizer relativamente à construção do plantel;
6. O treinador é a imagem da equipa técnica, e a equipa técnica é a base de sustentação do trabalho realizado pelo treinador;

#### **5.4. Reflexão Final**

O evento ocorreu de acordo com o pretendido. O preletor, Bruno Dias, conseguiu transmitir de uma forma clara e explícita as ideias que pretendia, criando uma dinâmica de interação com o público de pergunta-resposta muito rica na partilha de conhecimentos.

Os *feedbacks* com nível apreciativo que fomos recolhendo revelaram uma enorme satisfação dos praticantes. Seria interessante a utilização de uma ferramenta que permitisse recolher de forma quantitativa o *feedback* dos participantes, em eventos futuros.

## 6. Conclusões

A realização deste estágio permitiu-me compreender melhor as várias áreas de intervenção e, essencialmente, fortalecer a ideia de que são todas imprescindíveis à condução de uma equipa. Deste modo, também sabemos que nem sempre o que é mais relevante é o mais mensurável (Sérgio, 2015), pelo que o domínio do modelo de jogo, do processo de treino e da análise do jogo servirá de base de sustentação ao trabalho realizado pela equipa técnica.

Sendo o modelo de jogo, comumente, dividido em 4 momentos de jogo, como sugere Garganta (2001) – Organização Ofensiva e Defensiva e Transição Ofensiva e Defensiva - verificámos, através da forma como se obtém os golos, que existe outro segmento do jogo, com grande preponderância neste processo de planeamento e construção de uma equipa, os ET. Tal como refere Manuel Machado (in Bessa, 2009), os ET já representam um terço daquilo que é a produtividade em termos de concretização.

Com base nesta ideia, verificamos que na construção do modelo de jogo do Clube Desportivo de Mafra (Juniões) foram tomadas em consideração aspetos determinantes como os referidos por Ensum et al. (2000, cit. por Esteves, 2011) ao nível da qualidade de execução, na forma como os jogadores se posicionam, na forma como se torna variável este tipo de execuções, assim como o efeito surpresa na cobrança deste tipo de situações. Compreendemos que estes fatores não só são determinantes como também fatores diferenciadores no momento da finalização, ou seja, obter ou não o golo.

Quanto à componente estratégica dos ET também verificámos um comportamento semelhante ao referido por Rodrigues (2005), onde o segredo e a rapidez são dois fatores que geram imprevisibilidade. Segundo o autor, a estratégia adotada pelas equipas em ocultarem as suas verdadeiras intenções, para depois tentar surpreender o adversário, tem uma influência cada vez maior no rendimento em jogo, isto é, procurámos sempre em todos os jogos desenvolver nos nossos ET uma variante que pudesse arrebatá-la a outra equipa.

No momento de operacionalização constatámos muitas semelhanças no processo do Clube Desportivo de Mafra (Juniões) e no Sport Grupo Sacavenense (Seniores), mesmo havendo diferenças relevantes na diferença de número de treinos semanais. Assim, e tal como referem Bangsbo e Peitersen (2000), a operacionalização dos ET pode ser feita em quatro fases: 1) escolha da combinação; 2) treino específico

dessa combinação; 3) treino dessa combinação em situação de jogo; 4) utilização dessa combinação durante a competição.

Neste capítulo e mais concretamente na terceira fase da operacionalização – o treino dessa combinação em situação de jogo, propusemo-nos a seguir uma lógica também referenciada por Manuel Machado (in Bessa, 2009), na qual os ET podem ser englobados no ciclo semanal através de uma sessão específica ou através de momentos que resultam das próprias unidades de treino, em que jogadores proporcionam o aparecimento de faltas.

Quanto ao estudo sobre a importância da diversidade de Esquemas Táticos no Futebol Moderno compreendemos que a grande prevalência de golos marcados através de ET derivam de situações de pontapé de canto. Contudo, os resultados não nos permitiram concluir qual a forma de execução que irá deter mais resultados, pois observámos diferenças na forma de execução dos mesmos nas duas épocas, revelando que o fator mais determinante poderá ser a seleção do jogador que executa o ET, tal como referem Bonfanti e Pereni (1998), citados por Rocha (2009).

Na Ação de formação para a comunidade, realizada com um seminário com o tema “Preparação e Construção do Modelo de Jogo”, concluímos que o trabalho do treinador consiste em três Pilares - Planear, Operacionalizar e Refletir, e que os Modelos de Jogo, de Treino e de Observação são processos inacabados em constante evolução e reflexão para serem cada vez mais melhorado ao longo do tempo. Por fim, a mensagem para todos os que ambicionam ser treinadores profissionais é que o treinador é a imagem da equipa técnica, mas a equipa técnica é a base de sustentação do trabalho realizado pelo treinador.

## **7. Perspetivas futuras**

Após a conclusão desta etapa, torna-se evidente a importância dos esquemas táticos no processo de treino. Sendo o meu objetivo, a curto prazo, ser treinador adjunto numa equipa sénior profissional, considero que no futuro devo aprofundar conhecimentos sobre esta temática. A médio/longo prazo, pretendo realizar o nível 3 de treinador de futebol, de modo a enriquecer o meu conhecimento acerca do jogo de futebol, procurando-me especializar na área da análise do jogo.

## Referências bibliográficas

- Acar, M., Yapicioglu, B., Arıkan, N., Yalcin, S., Ates, N., Ergun, M. (2008). An analysis of goals scored in the 2006 World Cup. *Science and Football VI*, 235-242.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril.
- Bar-Eli, M., & Azar, O. H. (2009). Penalty kicks in soccer: an empirical analysis of shooting strategies and goalkeepers preferences. *Soccer & Society*, 10(2), 183-191.
- Baranda, P., & Lopez-Riquelme, D. (2012). Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 121-129.
- Bessa, P. (2009). *A singularidade e importância dos lances de bola parada no Futebol moderno (Monografia de licenciatura)*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Porto. Portugal.
- Bettencourt, B. (2003). *Estudo da tipologia e eficácia de pontapés de canto em futebol (Monografia de licenciatura)*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Porto. Portugal.
- Borrás, D., & Baranda, P. (2005). Análisis del corner em función del momento del partido en el mundial de Corea y Japón 2002. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1, 87-93.
- Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005). *The handbook of soccer match analysis: a systematic approach to improving performance*. London: Routledge.
- Casáis, L. (2006). Procesos ofensivos que llevan al gol: orientaciones para el Entrenamiento táctico. *Training Fútbol*, 129, 26-33.
- Casal, 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, 744-750.
- Casal, A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. & Rial, A. (2015). Analysis of Corner Kick Success in Elite Football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 430-451.
- Casanova, M. (2009). *Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs defesa individual e mista. Estudo realizado no Campeonato da Europa de 2008 (Monografia de licenciatura)*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Porto. Portugal.
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana. Serviço de Edição.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A Organização do Jogo*. Edição de Autor. Lisboa.

- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do Jogo*. Edição de autor. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa
- Castillo, U., Zepeda, A. & González, J. (2014). Analysis del saque de esquina en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física e el Deporte*, 3(2), 18-24.
- Dios, R., López, J., Sanjurjo, C. & Suárez, A. (2017). Multivariate analysis of indirect free kick in the FIFA World Cup 2014. *Anales de Psicología*, 13 (3), 461-470.
- Esteves, L. (2009). *Situações de bola parada no jogo de futebol: as sequências de jogo a partir dos livres laterais no meio campo ofensivo. Estudo do Campeonato Europeu de Seniores Masculinos de Futebol com recurso à análise sequencial* (Dissertação de mestrado). Universidade da Madeira. Madeira. Portugal.
- FIFA. (2017). *Laws of the Game 2017/2018*. Zurich. The International Football Association Board.
- Garganta, J. & Oliveira, J. (1996a). Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos. In: Oliveira, J., Tavares, F. (Eds.) *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*. Porto. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, 7-23.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1996b). O ensino do Futebol. In: *O ensino dos Jogos Desportivos*. Porto. Amândio Graça e José Oliveira Editores, 97-138. Centro de estudos dos Jogos Desportivos Colectivos. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Táctica do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* (Dissertação de Doutoramento, não publicada). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto. Portugal.
- Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos Jogos Desportivos. *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 51-61
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos coletivos: Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 57-64.
- Herráez, B. (2003). Aspectos teórico-prácticos del entrenamiento de las acciones a balón parado em el fútbol. *Revista Digital. Buenos Aires*. Ano 9. Nº59. Abril de 2003. Consult. 10 de Janeiro de 2018, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd59/futbol.htm>
- Howe, D. & Scovell, B. (1991). *Manual de fútbol. La guía más completa sobre el deporte rey*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca
- Hughes, C. (1990). *The Winning Formula*. London: Collins.

- Hughes, C. (1994). *The Football Association Coaching Book of Soccer Tactics and Skills*. London: British Broadcasting Corporation and Queen Anne Press
- Jankovic, A., Leontijevic, B. & Micovic, B. (2011). Comparative analysis of use of standard situation-set plays on XVI, XVII, XVIII and XIX world cup in soccer. *RIK*, 39(11), 47-52.
- Mombaerts, E. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. INDE Publicaciones. Barcelona.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho – Porquê tantas vitórias?*. Lisboa: Gradiva Editora.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Especifico em Futebol – Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo* (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto. Portugal.
- Palacios-Huerta, I. (2003). Professionals Play Minimax. *Review of Economic Studies*, 70(243), 395-415.
- Pessoa, S. (2006). *Estudo da tipologia e da eficácia do lançamento da bola pela linha lateral em futebol* (Monografia de licenciatura). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Porto. Portugal.
- Sérgio, M. (2015). O mais relevante nem sempre é o mais mensurável. abola.pt. Acedido Agosto 29, 2015, em <http://abola.pt/nnh/ver.aspx?id=567923>
- Rocha, T. (2009). *A Importância das “Situações de Bola Parada” na Finalização com Êxito no Futebol* (Monografia de licenciatura). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Porto. Portugal.
- Rodrigues, J. (2005). *A ambição pela predeterminação da variabilidade do jogo: Tendência (des)evolutiva?* (Monografia de licenciatura). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Porto. Portugal.
- Suárez, T., Dios, R., Boubeta, A., López, J. & Sanjurjo, C. (2014). Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol 2010. Un intento de identificación de variables explicativas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (1), 165-172.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia de treino nos desportos coletivos*. Livros Horizonte. Lisboa.
- Vázquez, S. (2007a). Finalización goleadora en el Mundial 2006. *El Entrenador Español*, 112, 26-40.
- Vázquez, S. (2007b). Realidad de la estrategia, contraataque emergente sobre el ataque en el Campeonato Mundial de futbol 2006, *El Entrenador Español*. 114, 32-50.

# Anexos

## Anexo I – Registo das PSE

		Duarte	Galart	Tony	Siri	Rúben	Wesley	Franci.	Gul	Camara	Macedo	André	Alfama	Gonçalo	Pedro	Zu	Rafa	Mont	Miguel	Franco	Tiago	Kiko	Viegas	Média	DP	
Segunda	Nome (posição)																									
	Duração Treino (min)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	0	0	0	0	0	0	0	55	
	PSE	5	4	6	5	5	6	4	6	4	5	5	6	4	3	5	4	L	3	4	L	L	L	L	5	1
Terça	Carga	325	260	390	325	325	390	260	390	260	325	325	390	260	195	325	260	0	0	0	0	0	0	0	263	129
	Duração Treino (min)	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	0	85	85	85	0	0	0	70	
	PSE	6	4	8	4	6	7	6	8	6	6	7	8	6	6	8	8	L	5	6	L	L	L	L	6	1
Quinta	Carga	510	340	680	340	510	595	510	680	510	510	595	680	510	510	680	680	0	425	510	0	0	0	0	514	164
	Duração Treino (min)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	0	80	80	0	0	0	0	76	
	PSE	4	3	7	4	5	7	6	8	5	6	5	7	5	5	8	7	L	5	4	L	L	L	L	6	1
Sábado	Carga	320	240	560	320	400	560	480	640	400	480	400	560	400	400	640	560	0	400	320	0	0	0	0	425	153
	Duração Treino (min)	90	90	90	90	90	90	90	90	90	75	15	90	10	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	
	PSE	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	7	5
Dias Microciclo	Carga	900	900	900	900	900	900	900	900	750	150	900	100	800	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	521	432
	CMM	385	280	543	328	412	515	417	570	390	438,3	440	543	390	368	548	500	0	275	277	0	0	0	0	401	135
	CTS	1165	840	1630	985	1235	1546	1250	1710	1170	1316	1320	1630	1170	1105	1645	1500	0	826	830	0	0	0	0	1203	406

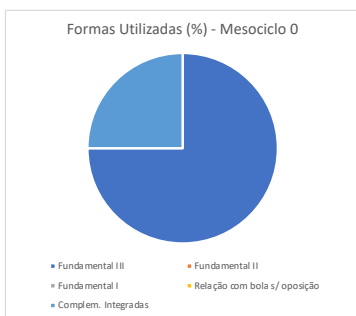
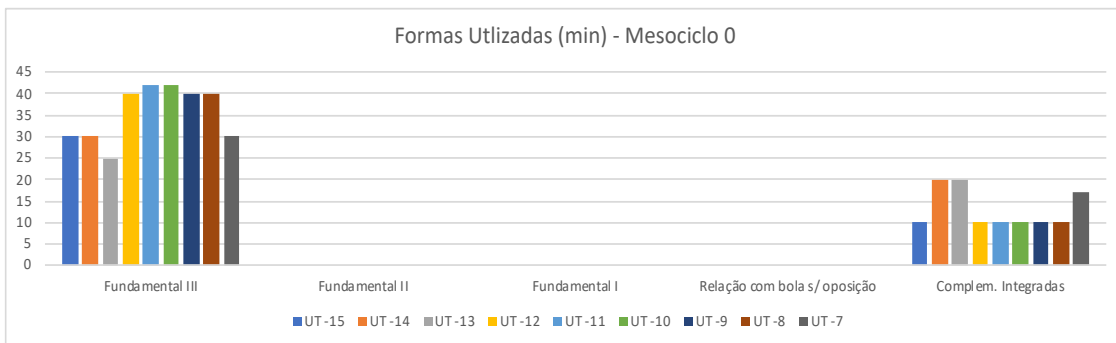
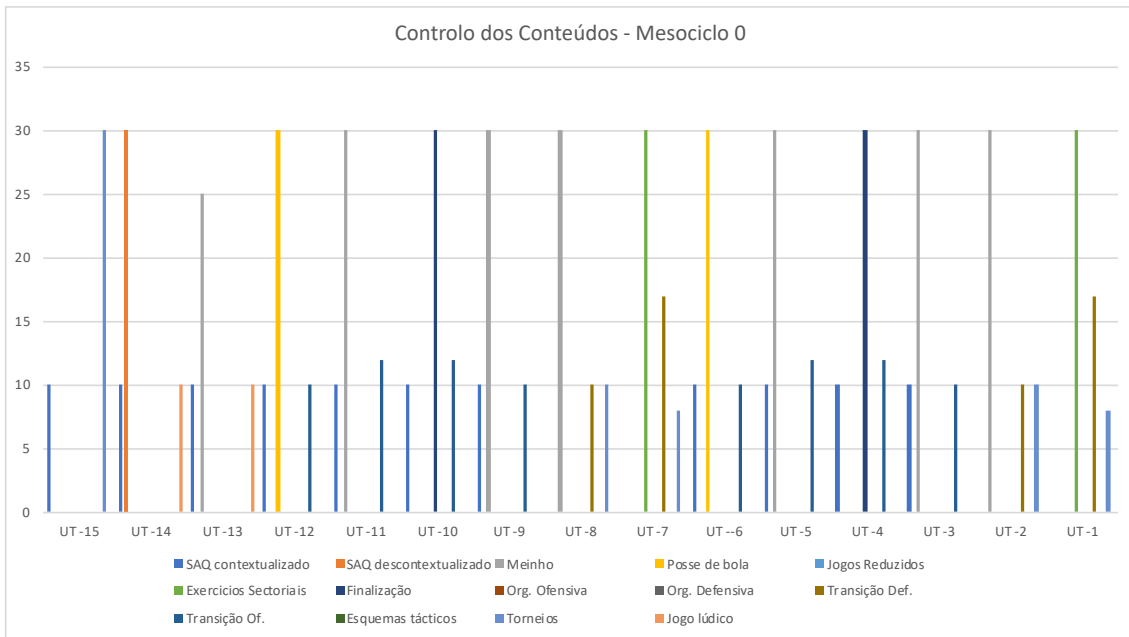
## Anexo II – Relatório Controlo de Treino

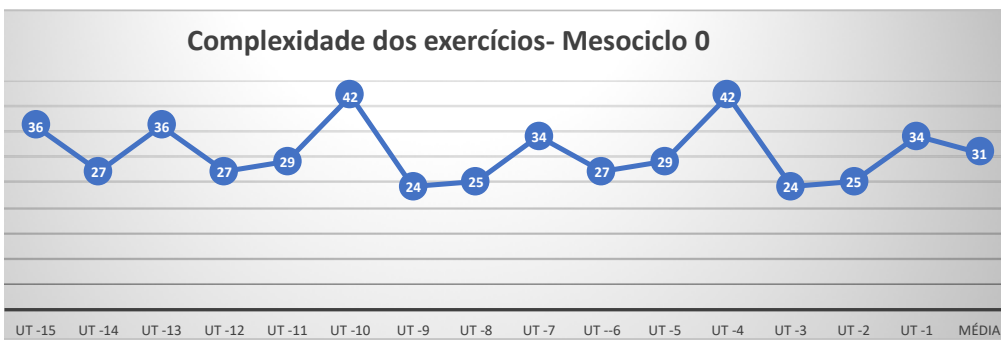
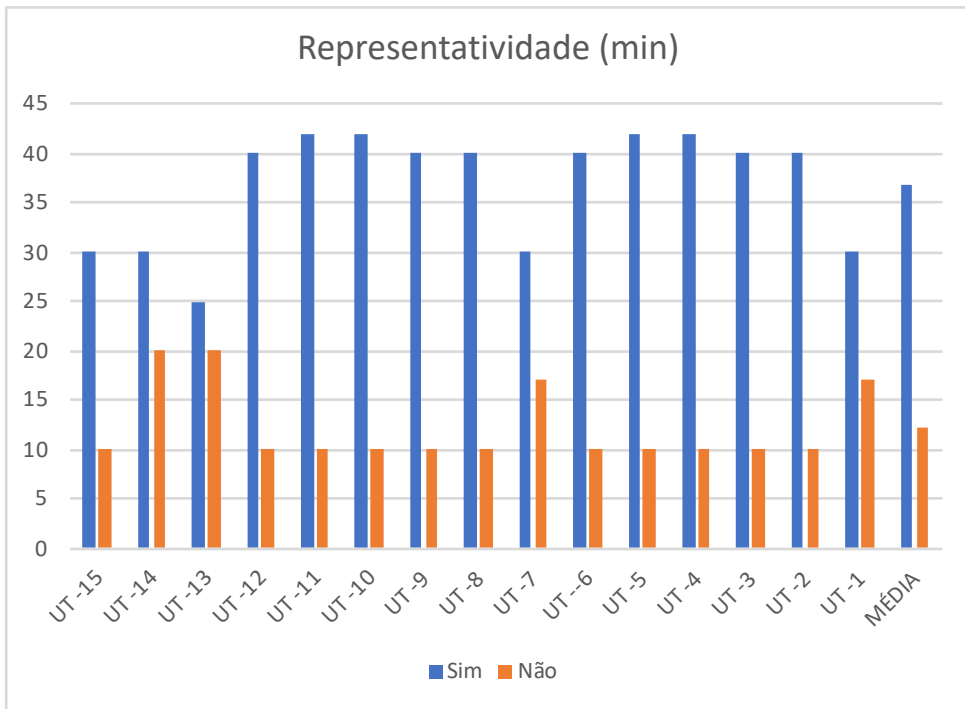


### CONTROLO DO TREINO 2017/2018

#### Clube Desportivo de Mafra - Juniores

Controlo dos Conteúdos																		
	Conteúdos	UT -15	UT -14	UT -13	UT -12	UT -11	UT -10	UT -9	UT -8	UT -7	UT -6	UT -5	UT -4	UT -3	UT -2	UT -1	TOTAL	
Mesociclo 0	SAQ contextualizado	10	10	10	10	10	10	10			10	10	10	10			110	
	SAQ descontextualizado		30														30	
	Meinbo			25		30		30	30			30		30	30		205	
	Posse de bola				30						30						60	
	Jogos Reduzidos																0	
	Exercícios Sectoriais										30					30	60	
	Finalização						30							30			60	
	Org. Ofensiva																0	
	Org. Defensiva																0	
	Transição Def.									10	17					10	17	54
	Transição Of.				10	12	12	10				10	12	12	10		88	
	Esquemas tácticos																0	
	Torneios	30								10	8					10	8	66
	Jogo lúdico		10	10													20	
Volume útil da sessão		40	50	45	50	52	52	50	50	55	50	52	52	50	50	55	444	
Controlo das Formas																		
		UT -15	UT -14	UT -13	UT -12	UT -11	UT -10	UT -9	UT -8	UT -7	UT -6	UT -5	UT -4	UT -3	UT -2	UT -1	TOTAL	
Mesociclo 0	Fundamental III	30	30	25	40	42	42	40	40	30	40	42	42	40	40	30	553	
	Fundamental II																0	
	Fundamental I																0	
	Relação com bola s/ oposição																0	
	Complem. Integradas	10	20	20	10	10	10	10	10	17	10	10	10	10	10	17	184	
Representatividade dos exercícios																		
		UT -15	UT -14	UT -13	UT -12	UT -11	UT -10	UT -9	UT -8	UT -7	UT -6	UT -5	UT -4	UT -3	UT -2	UT -1	MÉDIA	
Mesociclo 0	Sim	30	30	25	40	42	42	40	40	30	40	42	42	40	40	30	36,867	
	Não	10	20	20	10	10	10	10	10	17	10	10	10	10	10	17	12,267	
Complexidade dos exercícios																		
		UT -15	UT -14	UT -13	UT -12	UT -11	UT -10	UT -9	UT -8	UT -7	UT -6	UT -5	UT -4	UT -3	UT -2	UT -1	MÉDIA	
Mesociclo 0		36	27	36	27	29	42	24	25	34	27	29	42	24	25	34	31	
Dificuldade dos exercícios																		
		UT -15	UT -14	UT -13	UT -12	UT -11	UT -10	UT -9	UT -8	UT -7	UT -6	UT -5	UT -4	UT -3	UT -2	UT -1	MÉDIA	
Mesociclo 0		60	60	80	67	77,5	73	65	73,5	65	67	77,5	73	65	73,5	65	69,467	





## Anexo III – Modelo de Jogo



# MODELO DE JOGO

## Juniores

“Para que todos pensem o jogo da mesma forma,  
uma só ideia de jogo!”



## Equipa técnica

Carlos Pinto//João Alves//Gonçalo Olim//João Mendes//Stefan Olímpio

## Objetivos do Modelo

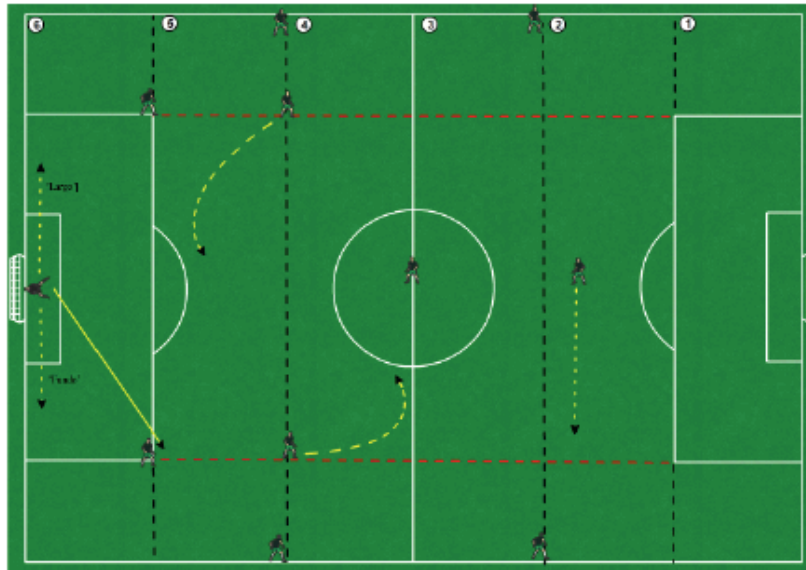
- Atrativo, algo que dê gosto aos atletas de realizar;
- Adaptável, quer ao adversário, momentos do jogo, campo de jogo, resultado e tempo de jogo;
- Crescimento, de forma a que possam integrar os seniores;
- Ideia de Jogo <-> Ideia de Treino (Metodologia de treino específica)

## Princípios que regem o modelo

Macro princípios	Com bola Futebol Ofensivo de posse	Sem bola Agressividade a recuperar a bola mais perto da baliza do adversário
<u>Sub princípio</u>	<u>Sair em construção desde a 1ª fase</u>	<u>Bloco alto</u>
Sub Sub princípio	a) 2 ou mais linhas de passe ao P.B.	a) Linha de pressão na grande área
Sub Sub princípio	b) Dinâmica do 3º Homem	b) Linha de profundidade no meio campo
<u>Sub princípio</u>	<u>Campo Grande</u>	<u>Distâncias curtas entre linhas</u>
Sub Sub princípio	a) Largura (jogo dentro-fora)	a) Fechar o CC
Sub Sub princípio	b) Profundidade (ap. frontal-profundidade)	b) Coberturas defensivas
Princípios específicos do modelo	<b>Penetração:</b> orientar-se para a baliza adversária/ tem espaço livre, avança!	<b>Contenção:</b> aproximação rápida ao P.B./ entre a bola e a baliza
	<b>Cobertura Ofensiva:</b> comunicação de cobertura/ colocação oblíqua face ao P.B.	<b>Cobertura Defensiva:</b> comunicação de cobertura/ colocação oblíqua face ao P.B.
	<b>Mobilidade:</b> desmarcação de rutura sem perder contacto visual/ comunicação	<b>Equilíbrio:</b> reduzir o espaço e as linhas de passe no centro de jogo
	<b>Espaço:</b> afastar em largura ou em profundidade	<b>Concentração:</b> garantir superioridade numérica no centro de jogo

## Organização Ofensiva

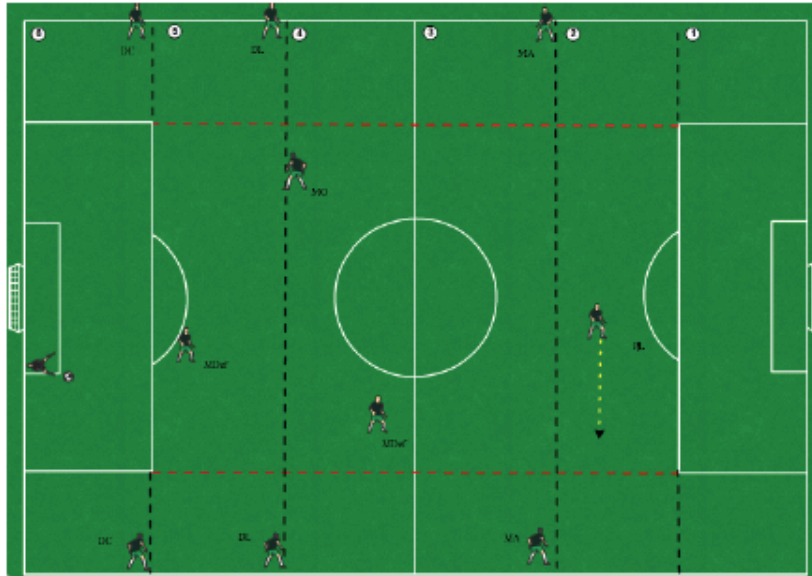
OO: Saída de bola pelo GR a 2 (sem pressão do adversário)



### Comportamentos alvo:

<b>GR</b>	Efetua o passe para um dos DC e desloca-se para fora da baliza: "Largo", de forma a dar uma linha de passe recuada para variar o centro de jogo
<b>DC que recebe a bola</b>	Posicionamento na "esquina da GA". Recebe orientado para a baliza adversária
<b>DC que não recebe a bola</b>	Posicionamento na "esquina da GA".
<b>DL do lado da bola</b>	Posicionamento na interceção do 4º setor com a LL
<b>DL do lado oposto</b>	Posicionamento na interceção do 4º setor com a LL
<b>MDef do lado da bola</b>	Realiza movimento semicircular assim que há o passe do GR, sempre de frente para a bola
<b>MDef do lado oposto</b>	Realiza movimento semicircular assim que há o passe do GR, sempre de frente para a bola, para construção a 3
<b>MA do lado da bola</b>	Posicionamento na interceção do 2º setor e a LL de forma a garantir largura
<b>MA do lado oposto</b>	Posicionamento na interceção do 2º setor e a LL de forma a garantir largura
<b>MO</b>	Posicionamento no MC
<b>PL</b>	Posicionamento atrás da linha defensiva, na direção da bola, de forma a garantir profundidade

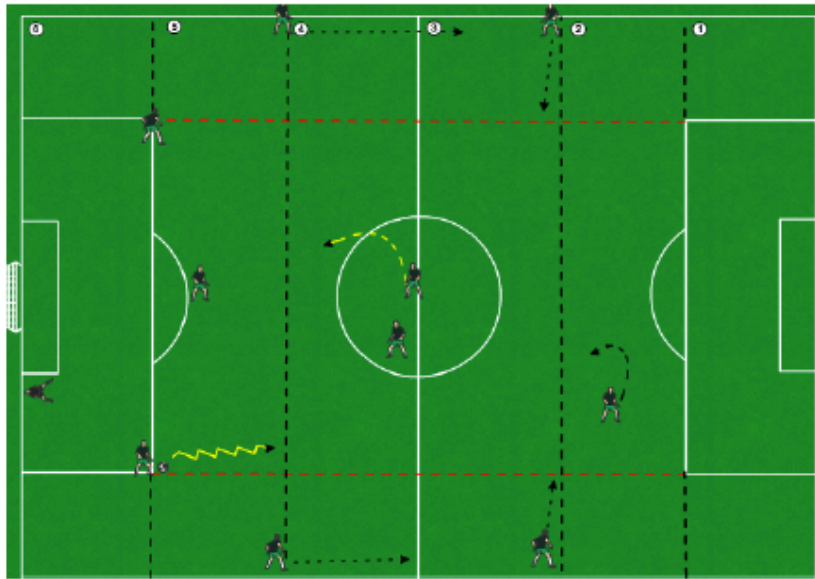
OO: Saída de bola pelo Gr a 3 (com pressão à saída de bola)



**Comportamentos alvo:**

<b>GR</b>	Efetua o passe para um dos DC ou MDef e desloca-se para fora da baliza: <b>"Fundo"</b> , de forma a dar uma linha de passe de segurança
<b>DC que recebe a bola</b>	Posicionamento no prolongamento da GA, em largura máxima
<b>DC que não recebe a bola</b>	Posicionamento no prolongamento da GA, em largura máxima
<b>DL do lado da bola</b>	Posicionamento na interceção do 4º setor com a LL
<b>DL do lado oposto</b>	Posicionamento na interceção do 4º setor com a LL
<b>MDef do lado da bola</b>	Posicionamento na linha do MC descaído para o lado da bola
<b>MDef do lado oposto</b>	Posicionamento no semicírculo da GA, com apolos orientados
<b>MA do lado da bola</b>	Posicionamento na interceção do 2º setor e a LL de forma a garantir largura
<b>MA do lado oposto</b>	Posicionamento na interceção do 2º setor e a LL de forma a garantir largura
<b>MO</b>	Posicionamento no MC
<b>PL</b>	Posicionamento atrás da linha defensiva, na direção da bola, de forma a garantir profundidade, descaído para o lado da bola

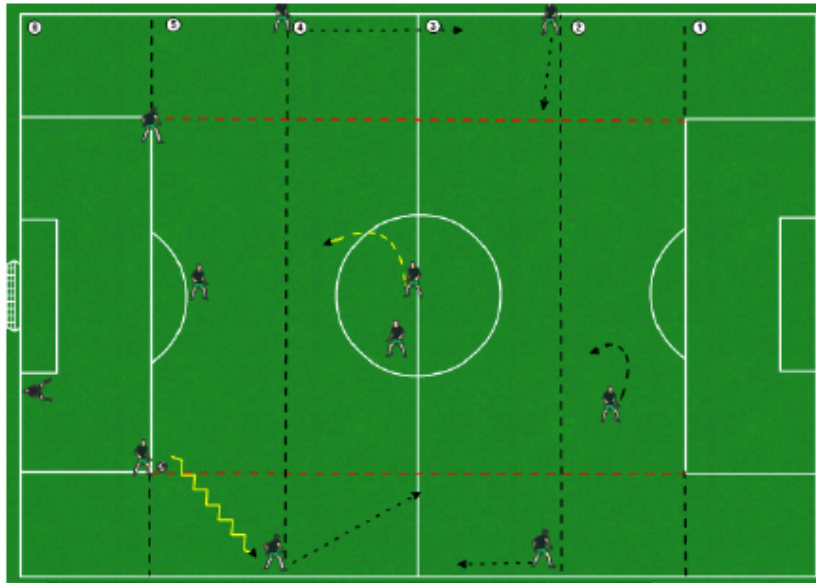
OO: 1ª Fase (à frente da 1ª linha pressão do adversário)  
 1ª F: Defesa Central (condução por dentro)



**Comportamentos alvo:**

<b>GR</b>	Assim que o DC inicia a penetração, desloca-se para "Fundo", de forma a garantir uma linha de passe de segurança
<b>DC que recebe a bola</b>	Inicia a penetração pelo CC procurando atrair o PL
<b>DC que não recebe a bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.
<b>DL do lado da bola</b>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura, pois o DC está por dentro
<b>DL do lado oposto</b>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<b>MDef do lado da bola</b>	Mantém o posicionamento, com orientação positiva, de forma a garantir ligação entre 1ª fase - 2ª fase
<b>MDef do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.
<b>MA do lado da bola</b>	Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a criar desequilíbrios na estrutura adversária
<b>MA do lado oposto</b>	Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a criar desequilíbrios na estrutura adversária
<b>MO</b>	Realiza movimento semicircular de aproximação, com orientação positiva
<b>PL</b>	Realiza movimento semicircular nas costas do defesa, com orientação negativa, garantindo profundidade

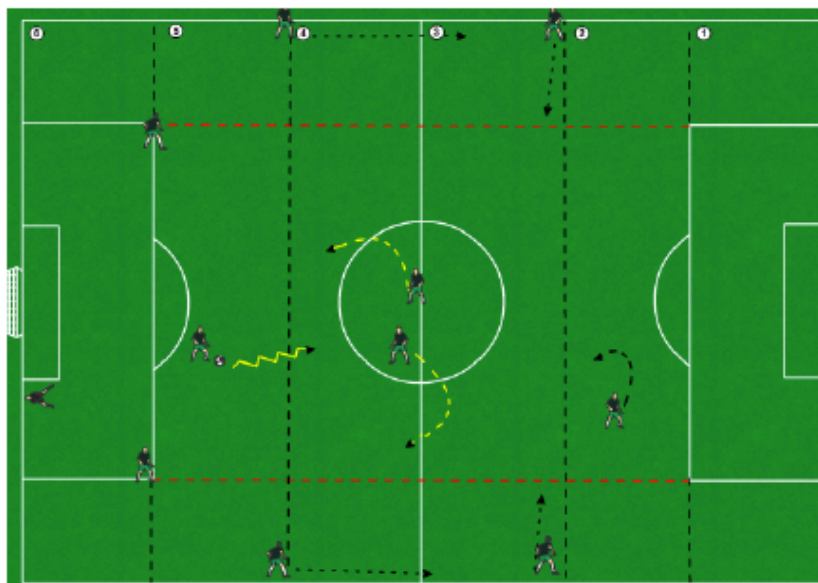
1ªF: Defesa Central (condução por fora)



Comportamentos alvo:

<b>GR</b>	Assim que o DC inicia a penetração, desloca-se para "Fundo", de forma a garantir uma linha de passe de segurança
<b>DC que recebe a bola</b>	Inicia a penetração pelo CL procurando atrair o Extremo
<b>DC que não recebe a bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.
<b>DL do lado da bola</b>	Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a criar desequilíbrios na estrutura adversária
<b>DL do lado oposto</b>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<b>MDef do lado da bola</b>	Mantém o posicionamento, com orientação positiva, de forma a garantir ligação entre 1ªfase - 2ªfase
<b>MDef do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.
<b>MA do lado da bola</b>	Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a criar desequilíbrios na estrutura adversária
<b>MA do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação, de forma a garantir ligação entre fases (2ª ou 3ª) pelo CL
<b>MO</b>	Realiza movimento semicircular de aproximação, com orientação positiva
<b>PL</b>	Realiza movimento semicircular nas costas do defesa, com orientação negativa, garantindo profundidade

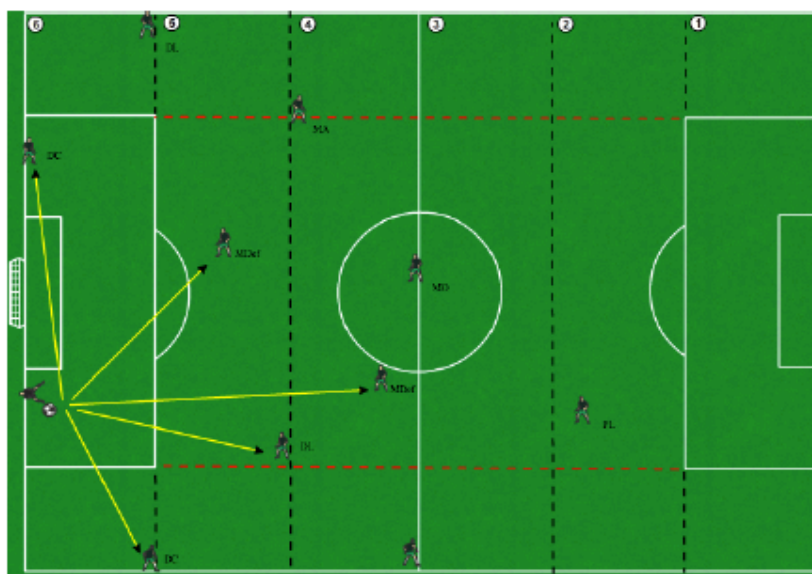
1ªF: Médio Defensivo



Comportamentos alvo:

<u>GR</u>	Assim que o DC inicia a penetração, desloca-se para "Fundo", de forma a garantir uma linha de passe de segurança
<u>DC que recebe a bola</u>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.
<u>DC que não recebe a bola</u>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.
<u>DL do lado da bola</u>	Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a criar desequilíbrios na estrutura adversária
<u>DL do lado oposto</u>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<u>MDef do lado da bola</u>	Mantém o posicionamento, com orientação positiva, de forma a garantir ligação entre 1ªfase – 2ªfase
<u>MDef do lado oposto</u>	Inicia a penetração pelo CC, procurando atrair o adversário
<u>MA do lado da bola</u>	Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a criar desequilíbrios na estrutura adversária
<u>MA do lado oposto</u>	Realiza uma ligeira aproximação, de forma a garantir ligação entre fases (2ª ou 3ª) pelo CL
<u>MO</u>	Realiza movimento semicircular de aproximação, com orientação positiva
<u>PL</u>	Realiza movimento semicircular nas costas do defesa, com orientação negativa, garantindo profundidade

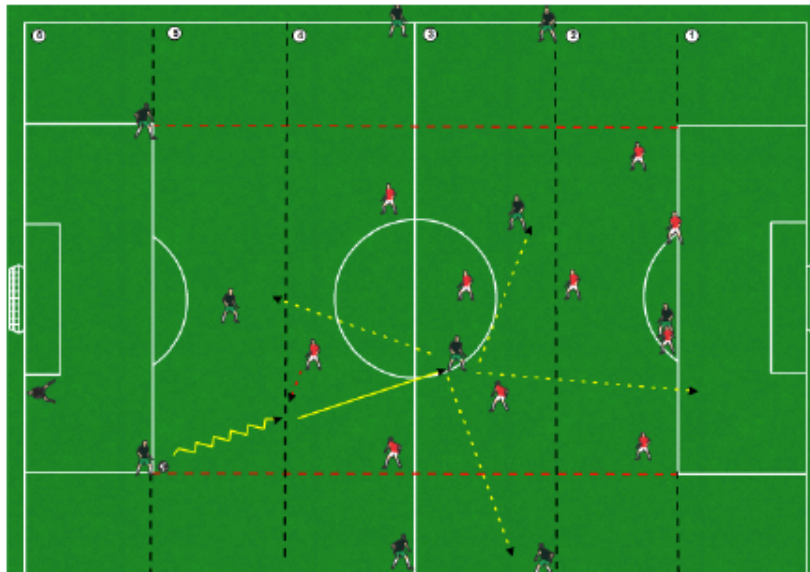
1ª Fase de construção (com pressão do adversário)



**Comportamentos alvo:**

<b>GR</b>	Assim que recebe a bola, deve orientar para fora da baliza e procurar realizar passe para uma das linhas de passe disponíveis, sempre calmo e sem medo de correr riscos
<b>DC lado da bola</b>	Mantém o posicionamento, garantindo sempre linha de passe
<b>DC lado oposto</b>	Posicionamento na linha final próximo da pequena área, garantindo uma linha de passe para variar o centro de jogo
<b>DL do lado da bola</b>	Realiza deslocamento para o espaço interior, garantindo sempre linha de passe
<b>DL do lado oposto</b>	Recua ligeiramente para a interceção do prolongamento da GA com o 5º setor
<b>MDef do lado da bola</b>	Mantém o posicionamento, com orientação para a bola, de forma a garantir ligação entre 1ª fase – 2ª fase
<b>MDef do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao GR, sendo a linha de passe de maior risco
<b>MA do lado da bola</b>	Mantém o posicionamento, garantindo uma linha de passe longo
<b>MA do lado oposto</b>	Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a garantir uma linha de passe longo para o corredor oposto
<b>MO</b>	Mantém o posicionamento
<b>PL</b>	Mantém o posicionamento, garantindo profundidade para uma eventual necessidade de o Gr "bater na frente"

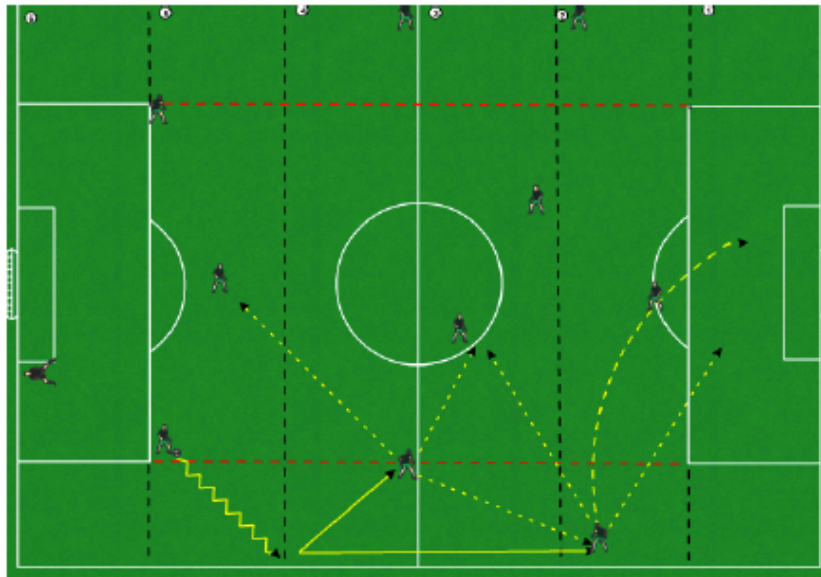
Ligação da 1ª fase - 2ª Fase (Pelo CC)



Comportamentos alvo:

<p><b>GR</b></p> <hr/> <p><b>DC com bola</b></p> <hr/> <p><b>DC sem bola</b></p> <hr/> <p><b>DL do lado da bola</b></p> <hr/> <p><b>DL do lado oposto</b></p> <hr/> <p><b>MDef do lado da bola</b></p> <hr/> <p><b>MDef do lado oposto</b></p> <hr/> <p><b>MA do lado da bola</b></p> <hr/> <p><b>MA do lado oposto</b></p> <hr/> <p><b>MO</b></p> <hr/> <p><b>PL</b></p>	<p>Assim que o DC inicia a penetração, desloca-se para "Fundo", de forma a garantir uma linha de passe de segurança</p> <hr/> <p>Inicia a penetração pelo CC procurando atrair o Extremo, procurando ligação pelo MDef do lado oposto</p> <hr/> <p>Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.</p> <hr/> <p>Realiza deslocamento em profundidade (garantindo sempre linha de passe), mantendo a largura.</p> <hr/> <p>Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura</p> <hr/> <p>Mantém o posicionamento, com orientação positiva, de forma a garantir ligação entre 1ª fase - 2ª fase</p> <hr/> <p>Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B. Ao receber a bola, se conseguir orientar-se para a baliza adversária tem 3 opções (PL ou MA ou MO), caso não se consiga orientar para a baliza adversária deve recorrer aos DC ou ao outro MDef, e em último caso ao GR</p> <hr/> <p>Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a criar desequilíbrios na estrutura adversária</p> <hr/> <p>Realiza uma ligeira aproximação, de forma a garantir ligação entre fases (2ª ou 3ª) pelo CL</p> <hr/> <p>Mantém o posicionamento, de forma a garantir linha de passe à frente da linha da bola, caso o MDef consiga orientar-se para a baliza adversária</p> <hr/> <p>Mantém o posicionamento, de forma a garantir linha de passe à frente da linha da bola, caso o MDef consiga orientar-se para a baliza adversária, com os apolos orientados para a profundidade</p>
---	--

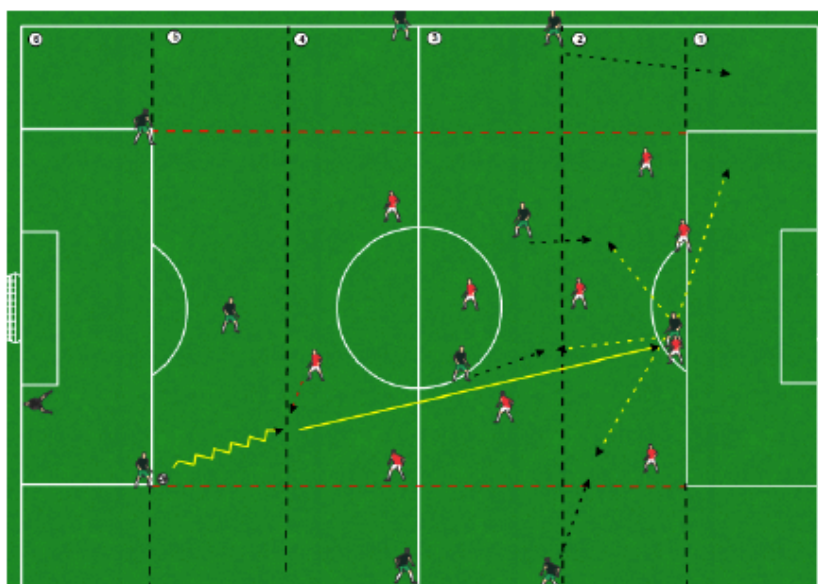
Ligação da 1ª fase - 2ª Fase (Pelo CL)



Comportamentos alvo:

<p><b>GR</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Assim que o DC inicia a penetração, desloca-se para "Fundo", de forma a garantir uma linha de passe de segurança
<p><b>DC com bola</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Inicia a penetração pelo CC procurando atrair o Extremo, procurando ligação pelo MDef do lado oposto
<p><b>DC sem bola</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.
<p><b>DL do lado da bola</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Realiza deslocamento em profundidade (garantindo sempre linha de passe), mantendo a largura.
<p><b>DL do lado oposto</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<p><b>MDef do lado da bola</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Mantém o posicionamento, com orientação positiva, de forma a garantir ligação entre 1ª fase - 2ª fase
<p><b>MDef do lado oposto</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B. Ao receber a bola, se conseguir orientar-se para a baliza adversária tem 3 opções (PL ou MA ou MO), caso não se consiga orientar para a baliza adversária deve recorrer aos DC ou ao outro MDef, e em último caso ao GR
<p><b>MA do lado da bola</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a criar desequilíbrios na estrutura adversária
<p><b>MA do lado oposto</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Realiza uma ligeira aproximação, de forma a garantir ligação entre fases (2ª ou 3ª) pelo CL
<p><b>MO</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Mantém o posicionamento, de forma a garantir linha de passe à frente da linha da bola, caso o MDef consiga orientar-se para a baliza adversária
<p><b>PL</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	Mantém o posicionamento, de forma a garantir linha de passe à frente da linha da bola, caso o MDef consiga orientar-se para a baliza adversária, com os apoios orientados para a profundidade

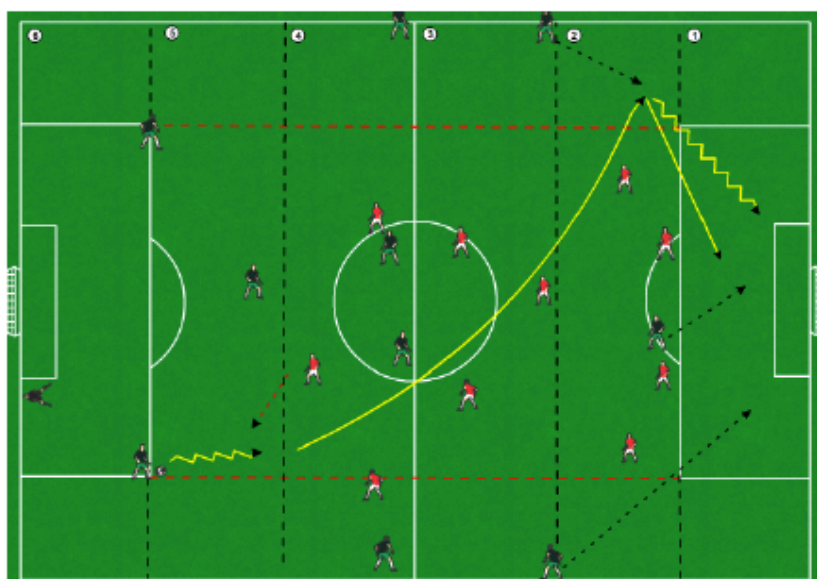
Ligação 1ª fase - 3ª Fase (Pelo CC)



**Comportamentos alvo:**

<p><b>GR</b> _____</p> <p><b>DC com bola</b> _____</p> <p><b>DC sem bola</b> _____</p> <p><b>DL do lado da bola</b> _____</p> <p><b>DL do lado oposto</b> _____</p> <p><b>MDef do lado da bola</b> _____</p> <p><b>MDef do lado oposto</b> _____</p> <p><b>MA do lado da bola</b> _____</p> <p><b>MA do lado oposto</b> _____</p> <p><b>MO</b> _____</p> <p><b>PL</b> _____</p>	<p>Assim que o DC inicia a penetração, desloca-se para "Fundo", de forma a garantir uma linha de passe de segurança</p> <p>Inicia a penetração pelo CC procurando atrair o adversário, realizando passe longo para o PL</p> <p>Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.</p> <p>Realiza deslocamento em profundidade (garantindo sempre linha de passe), mantendo a largura.</p> <p>Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura</p> <p>Mantém o posicionamento, com orientação positiva, de forma a garantir ligação entre 1ª fase - 2ª fase</p> <p>Realiza uma ligeira aproximação ao PL, de forma a ser um apoio frontal no CC</p> <p>Realiza uma ligeira aproximação ao PL, de forma a dar apoio frontal no corredor da bola</p> <p>Realiza deslocamento em profundidade, no lado "cego" do defesa lateral</p> <p>Realiza uma ligeira aproximação ao PL, de forma a dar apoio frontal no corredor oposto</p> <p>Mantém o posicionamento, com os apoios orientados para a bola. Ao receber a bola deve procurar orientar-se para a baliza adversária e finalizar, rapidamente. Caso não consiga orientar-se tem 3 opções de apoio frontal (MA lado da bola, MDef ou MO) e 1 opção em profundidade (MA lado oposto)</p>
---	--

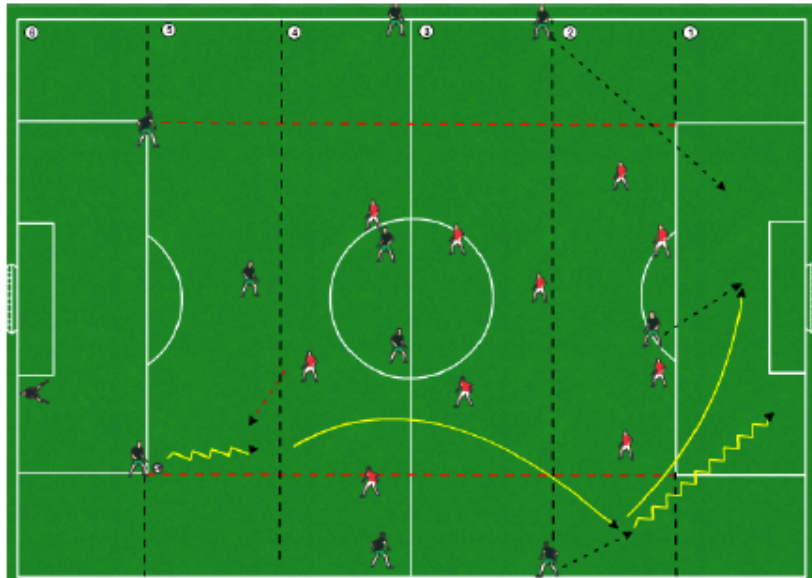
Ligação 1ª fase - 3ª Fase (Pelo CL – lado oposto)



Comportamentos alvo:

GR	Assim que o DC inicia a penetração, desloca-se para "Fundo", de forma a garantir uma linha de passe de segurança
DC com bola	Inicia a penetração pelo CC procurando atrair o adversário, realizando passe longo para o MA do lado oposto
DC sem bola	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.
DL do lado da bola	Realiza deslocamento em profundidade (garantindo sempre linha de passe), mantendo a largura.
DL do lado oposto	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
MDef do lado da bola	Mantém o posicionamento, com orientação positiva, de forma a garantir ligação entre 1ª fase – 2ª fase
MDef do lado oposto	Realiza uma ligeira aproximação ao PL, de forma a ser um apolo frontal no CC
MA do lado da bola	Realiza deslocamento em profundidade, no lado "cego" do defesa lateral
MA do lado oposto	Procura receber orientado para a baliza, procurando ou o drible ou cruzamento para a zona de finalização
MO	Realiza uma ligeira aproximação MA, dando uma linha de passe de segurança, caso o MA não consiga orientar-se para a baliza adversária
PL	Realiza deslocamento em profundidade entre os DC

Ligação 1ª fase - 3ª Fase (Pelo CL – lado da bola)

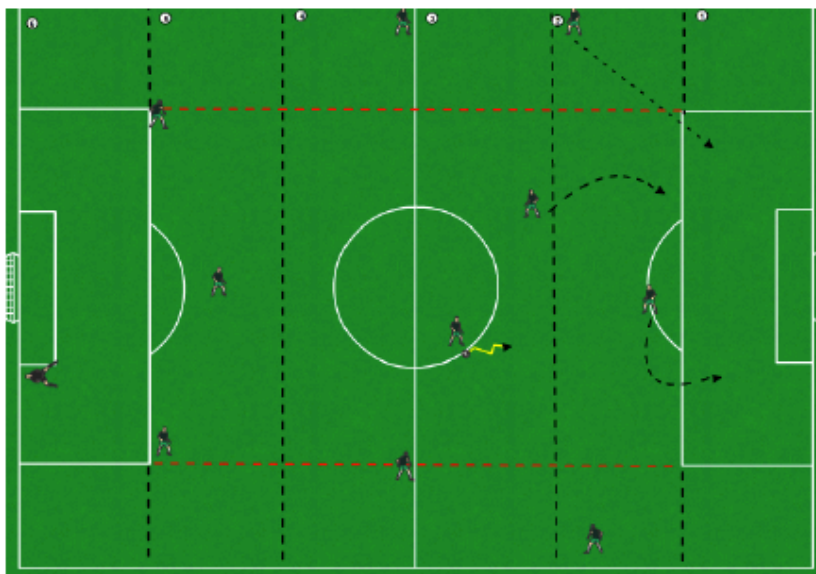


Comportamentos alvo:

<b>GR</b>	Assim que o DC inicia a penetração, desloca-se para "Fundo", de forma a garantir uma linha de passe de segurança
<b>DC com bola</b>	Inicia a penetração pelo CC procurando atrair o adversário, realizando passe longo para o MA do lado oposto
<b>DC sem bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir cobertura ofensiva ao P.B.
<b>DL do lado da bola</b>	Realiza deslocamento em profundidade (garantindo sempre linha de passe), mantendo a largura.
<b>DL do lado oposto</b>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<b>MDef do lado da bola</b>	Mantém o posicionamento, com orientação positiva, de forma a garantir ligação entre 1ª fase – 2ª fase
<b>MDef do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao PL, de forma a ser um apolo frontal no CC
<b>MA do lado da bola</b>	Procura receber orientado para a baliza, procurando ou o drible ou cruzamento para a zona de finalização
<b>MA do lado oposto</b>	Realiza deslocamento em profundidade, no lado "cego" do defesa lateral
<b>MO</b>	Realiza uma ligeira aproximação MA, dando uma linha de passe de segurança, caso o MA não consiga orientar-se para a baliza adversária
<b>PL</b>	Realiza deslocamento em profundidade entre os DC

2ª Fase (entre a linha média e avançada do adversário)

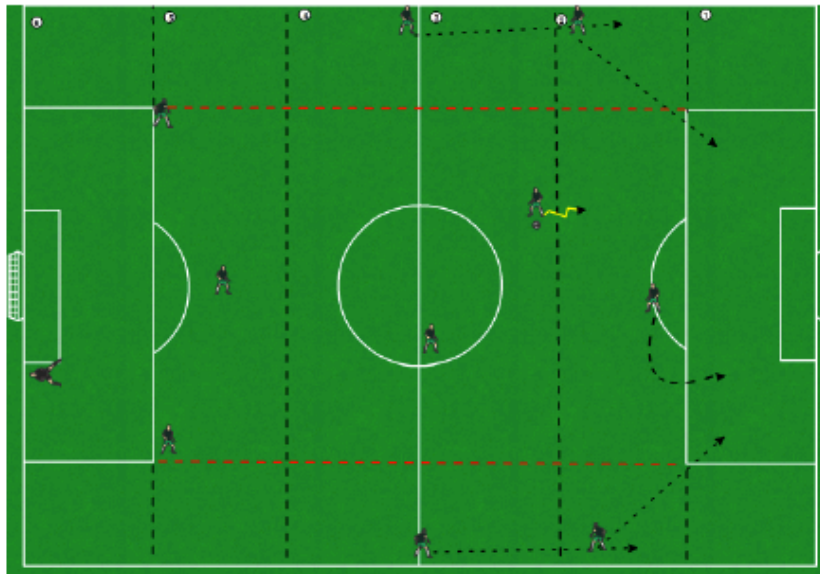
2ª F: Médio Defensivo



Comportamentos alvo:

<b>GR</b>	Assume uma posição com os apoios orientados para retirar profundidade, um setor atrás da linha defensiva
<b>DC lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo
<b>DC lado da bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo
<b>DL do lado da bola</b>	Realiza deslocamento para espaço interior, de forma a garantir cobertura ofensiva
<b>DL do lado oposto</b>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<b>MDef com bola</b>	Procura progredir com bola em direção à balza e se possível realizar um passe de rutura quer para os MA, MO ou PL
<b>MDef sem bola</b>	Realiza uma aproximação ao P.B., garantindo cobertura ofensiva
<b>MA do lado da bola</b>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<b>MA do lado oposto</b>	Realiza uma desmarcação de rutura, pelo lado "cego" do DL, na direção do 2º poste
<b>MO</b>	Realiza movimento semicircular entre DC e DL
<b>PL</b>	Realiza movimento semicircular nas costas do defesa, com os apoios orientados para a profundidade

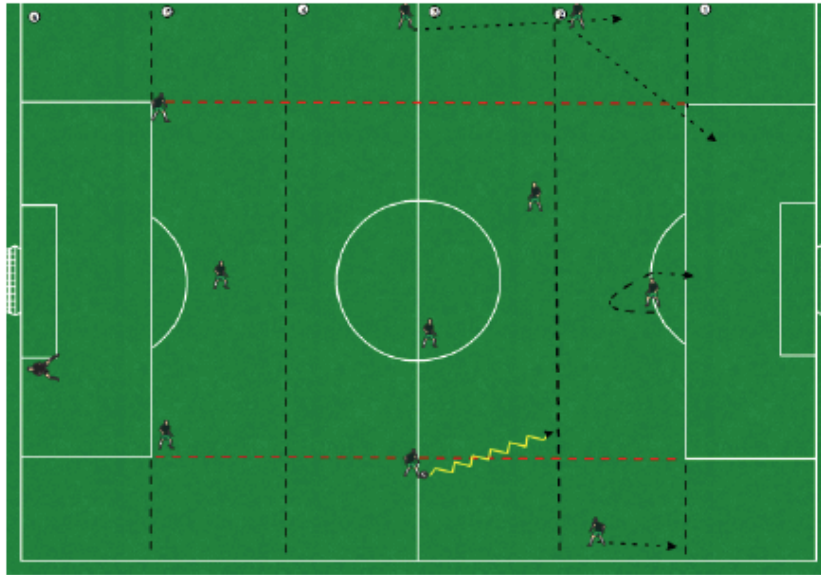
2ºF: Médio Ofensivo



Comportamentos alvo:

<b>GR</b>	Assume uma posição com os apolos orientados para retirar profundidade, um setor atrás da linha defensiva
<b>DC lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo
<b>DC lado da bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo
<b>DL do lado da bola</b>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<b>DL do lado oposto</b>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<b>MDef + próximo</b>	Realiza uma aproximação ao P.B., garantindo cobertura ofensiva
<b>MDef + distante</b>	Realiza uma aproximação ao P.B., garantindo cobertura ofensiva
<b>MA do lado da bola</b>	Realiza uma desmarcação de rutura, pelo lado "cego" do DL, na direção do 2º poste
<b>MA do lado oposto</b>	Realiza uma desmarcação de rutura, pelo lado "cego" do DL, na direção do 2º poste
<b>MO</b>	Procura progredir com bola em direção à balza e se possível realizar um passe de rutura quer para os MA ou PL
<b>PL</b>	Realiza movimento semicircular nas costas do defesa, com os apolos orientados para a profundidade

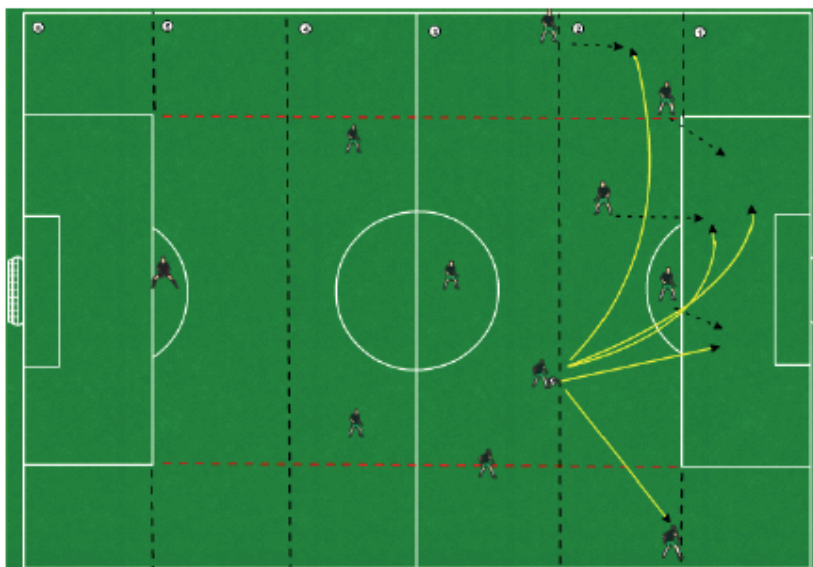
2ºF: Defesa Lateral



Comportamentos alvo:

<p><b>GR</b></p> <p>_____</p>	Assume uma posição com os apolos orientados para retrair profundidade, um setor atrás da linha defensiva
<p><b>DC lado oposto</b></p> <p>_____</p>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo
<p><b>DC lado da bola</b></p> <p>_____</p>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo
<p><b>DL com bola</b></p> <p>_____</p>	Procura progredir com bola em direção à balza e se possível realizar um passe de rutura quer para os MA, MO ou PL
<p><b>DL sem bola</b></p> <p>_____</p>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<p><b>MDef + próximo</b></p> <p>_____</p>	Realiza uma aproximação ao P.B., garantindo cobertura ofensiva
<p><b>MDef + distante</b></p> <p>_____</p>	Realiza uma aproximação ao P.B., garantindo cobertura ofensiva
<p><b>MA do lado da bola</b></p> <p>_____</p>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<p><b>MA do lado oposto</b></p> <p>_____</p>	Realiza uma desmarcação de rutura, pelo lado "cego" do DL, na direção do 2º poste
<p><b>MO</b></p> <p>_____</p>	Consoante o posicionamento do MDef + próximo, pode dar uma linha de passe no CC ou procurar desmarcação de rutura entre DC e DL
<p><b>PL</b></p> <p>_____</p>	Realiza movimento semicircular nas costas do defesa, com os apolos orientados para a profundidade

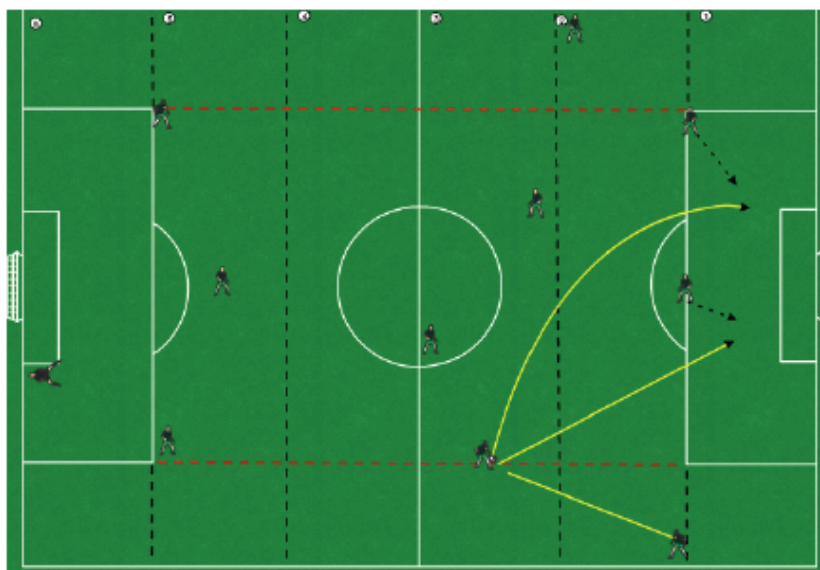
Ligação 2ª fase – 3ª fase (pelo CC)



Comportamentos alvo:

<b>GR</b>	Assume uma posição com os apoios orientados para retirar profundidade, um setor atrás da linha defensiva
<b>DC lado da bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo
<b>DC lado oposto</b>	Aproxima-se do PL adversário para "prevenir" que este consiga receber a bola sozinho em caso de contra-ataque
<b>DL do lado da bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo
<b>DL do lado oposto</b>	Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura
<b>MDef com bola</b>	Procura explorar o espaço atrás da linha defensiva, quer através do passe picado quer por passes rasteiros
<b>MDef sem bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação ao P.B., de forma a garantir cobertura ofensiva
<b>MA do lado da bola</b>	Garante largura no lado da bola
<b>MA do lado oposto</b>	Realiza uma desmarcação de rutura, pelo lado "cego" do DL, na direção do 2º poste
<b>MO</b>	Realiza uma desmarcação de rutura entre DC e DL
<b>PL</b>	Realiza deslocamento em profundidade entre os DC

Ligação 2ª fase – 3ª fase (pelo CL)



Comportamentos alvo:

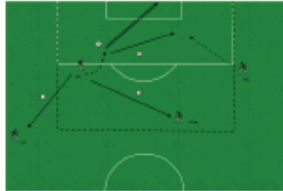
<p><b>GR</b></p> <p><b>DC lado da bola</b></p> <p><b>DC lado oposto</b></p> <p><b>DL com bola</b></p> <p><b>DL sem bola</b></p> <p><b>MDef + próximo</b></p> <p><b>MDef + distante</b></p> <p><b>MA do lado da bola</b></p> <p><b>MA do lado oposto</b></p> <p><b>MO</b></p> <p><b>PL</b></p>	<p>Assume uma posição com os apoios orientados para retirar profundidade, um setor atrás da linha defensiva</p> <p>Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo</p> <p>Aproxima-se do PL adversário para “prevenir” que este consiga receber a bola sozinho em caso de contra-ataque</p> <p>Procura progredir para o CC, para atrair o adversário e explorar o espaço nas costas da linha defensiva</p> <p>Realiza deslocamento em profundidade, garantindo sempre a largura</p> <p>Realiza um movimento semi-circular, garantindo cobertura ofensiva</p> <p>Realiza uma ligeira aproximação ao CC, de forma a garantir equilíbrio defensivo</p> <p>Garante largura no lado da bola</p> <p>Realiza uma desmarcação de rutura, pelo lado “cego” do DL, na direção do 2º poste</p> <p>Realiza uma desmarcação de rutura entre DC e DL ou mantém posição para um passe entre linhas</p> <p>Realiza deslocamento em profundidade entre os DC</p>
---	---

### 3ª Fase (entre a linha média e defensiva do adversário)

#### Princípios

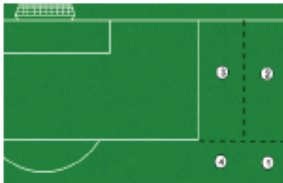
1. DC encosta-se ao PL adversário de forma a prevenir o contra-ataque
2. Procurar sempre em primeiro lugar a baliza do adversário, essencialmente poste contrário (criatividade), só depois o apolo frontal

#### ✓ Bola no CC



- 1) Roda e remata à baliza;
- 2) Roda e faz passe para o ala do lado oposto (2º poste);
- 3) Não consegue rodar, joga com apolo frontal (defesa lateral);
- 4) Não consegue rodar, joga com apolo frontal (médio defensivo)

#### ✓ Bola no CL



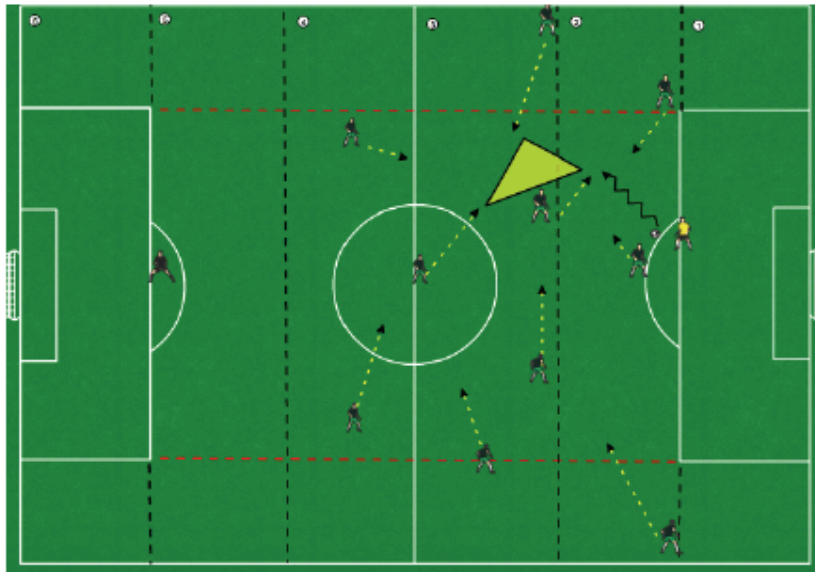
- 1) Spin-Out ao 2º poste (se pé favorável) / 1x1 (se pé desfavorável);
- 2) Passe para entrada de área/ 1x1 para zona 3;
- 3) 1x1 para a baliza/ passe para a entrada de área;
- 4) Spin out ao 1º poste (se pé favorável) / 1x1 (se pé desfavorável)

## Transição Defensiva

TD: Bola no meio campo adversário – pressão/alto

### Princípios

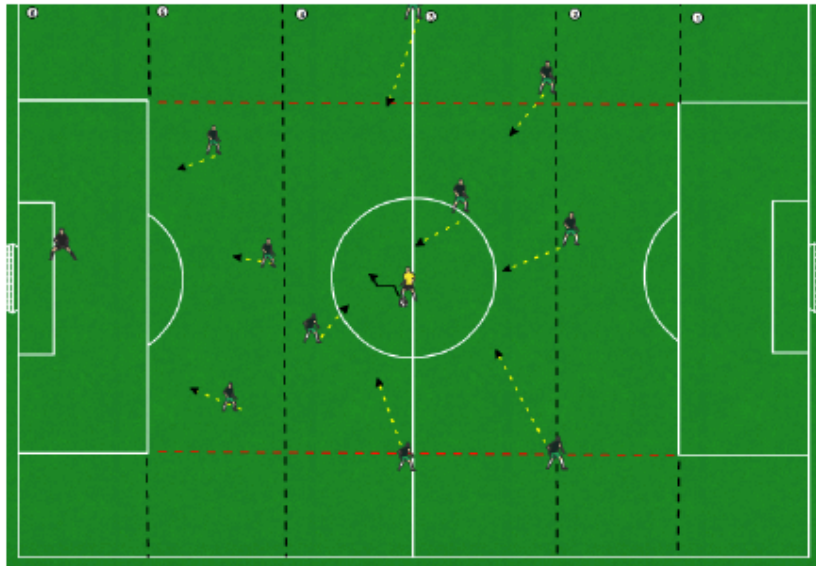
1. Todos os atletas devem aumentar a agressividade na aproximação da bola
2. É fundamental garantir cobertura defensiva ao jogador mais próximo da bola
3. Os jogadores que garantem equilíbrio e concentração devem privilegiar a ocupação de espaços no CC
4. Caso a equipa esteja desequilibrada devemos recorrer à falta



## TD: Bola no nosso meio campo – baixar setor

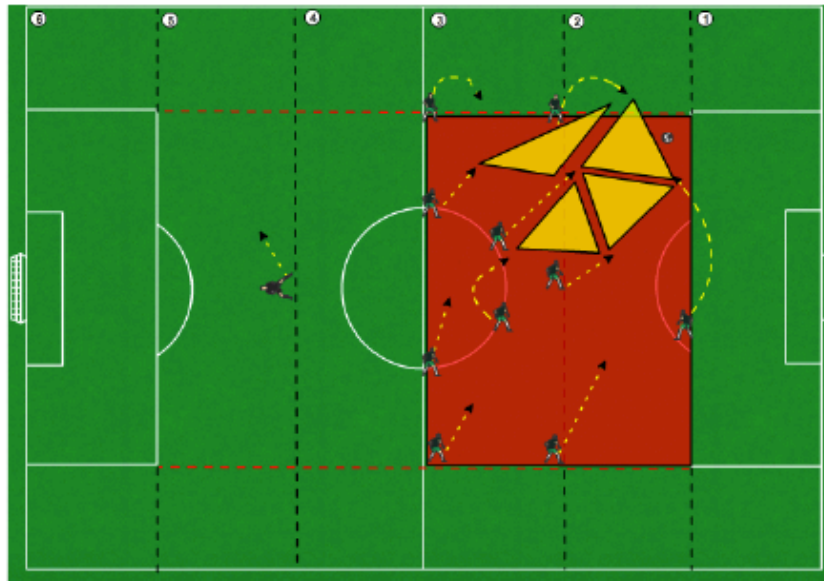
### Princípios

1. O atleta + próximo da bola deve procurar condicionar o adversário para zonas menos perigosas, colocando a "bola coberta"
2. A linha defensiva e o GR deve retirar profundidade, recuando um setor
3. Os jogadores à frente da linha da bola devem rapidamente recuar na direção da bola
4. Caso a equipa esteja desequilibrada devemos recorrer à falta



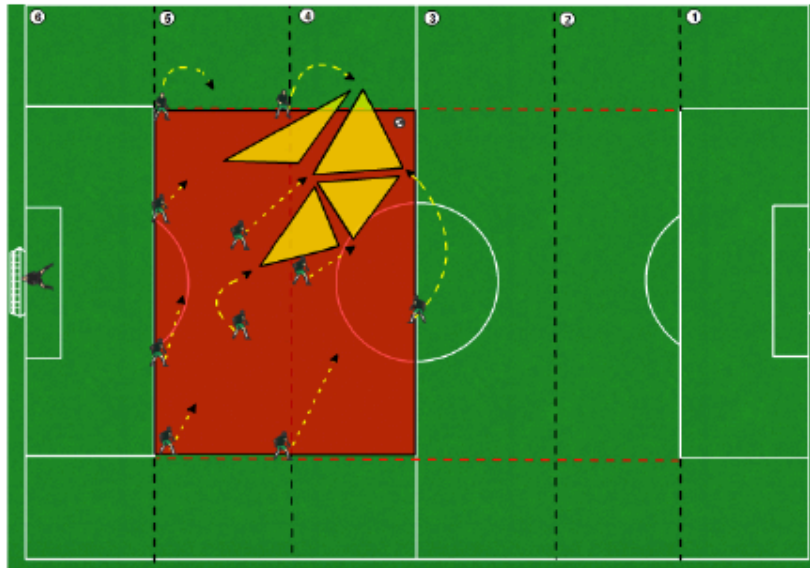
## Organização Defensiva

OD: Bloco Alto



### Comportamentos alvo:

<b>GR</b>	Posicionamento entre o 4º e 5º setor, com os apolos orientados para a profundidade
<b>DC lado da bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo cobertura ao MDef e ao MA do lado da bola
<b>DC lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo o princípio de equilíbrio defensivo no CC
<b>DL do lado da bola</b>	Realiza um movimento semicircular de aproximação à bola, de forma a orientar o adversário para a zona pressionante, e realizando cobertura ao MA do lado da bola
<b>DL do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo o princípio da concentração
<b>MDef do lado da bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo cobertura ao PL e ao MA do lado da bola
<b>MDef do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo o princípio de equilíbrio defensivo no CC
<b>MA do lado da bola</b>	Realiza um movimento semicircular de aproximação à bola, de forma a orientar o adversário para a zona pressionante, intensificando a pressão à medida que se aproxima da bola
<b>MA do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo o princípio da concentração
<b>MO</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo cobertura ao PL e ao MDef do lado da bola
<b>PL</b>	Realiza um movimento semicircular de aproximação à bola, de forma a orientar o adversário para a zona pressionante, intensificando a pressão à medida que se aproxima da bola



Comportamentos alvo:

<b>GR</b>	Posicionamento na zona da pequena área, com os apolos orientados para a profundidade
<b>DC lado da bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo cobertura ao MDef e ao MA do lado da bola
<b>DC lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo o princípio de equilíbrio defensivo no CC
<b>DL do lado da bola</b>	Realiza um movimento semicircular de aproximação à bola, de forma a orientar o adversário para a zona pressionante, e realizando cobertura ao MA do lado da bola
<b>DL do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo o princípio da concentração
<b>MDef do lado da bola</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo cobertura ao PL e ao MA do lado da bola
<b>MDef do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo o princípio de equilíbrio defensivo no CC
<b>MA do lado da bola</b>	Realiza um movimento semicircular de aproximação à bola, de forma a orientar o adversário para a zona pressionante, intensificando a pressão à medida que se aproxima da bola
<b>MA do lado oposto</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo o princípio da concentração
<b>MO</b>	Realiza uma ligeira aproximação na direção da bola, garantindo cobertura ao PL e ao MDef do lado da bola
<b>PL</b>	Realiza um movimento semicircular de aproximação à bola, de forma a orientar o adversário para a zona pressionante, intensificando a pressão à medida que o adversário se aproxima da linha do meio campo

**Princípios quando a 1ª linha de pressão é ultrapassada:**

1. O atleta + próximo da bola deve procurar condicionar o adversário para zonas menos perigosas, colocando a "bola coberta"
2. É fundamental garantir cobertura defensiva ao jogador mais próximo da bola
3. Assim que está "bola coberta" todos os atletas atrás da linha da bola devem aumentar a agressividade na aproximação da bola

**Princípios quando a 2ª linha de pressão é ultrapassada:**

1. O atleta + próximo da bola deve procurar condicionar o adversário para zonas menos perigosas, colocando a "bola coberta"
2. A linha defensiva e o GR deve retirar profundidade, recuando um setor
3. Os jogadores à frente da linha da bola devem rapidamente recuar na direção da bola
4. Caso a equipa esteja desequilibrada devemos recorrer à falta

## Transição Ofensiva

### Princípios:

1. Em caso de superioridade numérica à frente da linha da bola, procurar explorar o contra-ataque;
2. Em caso de inferioridade numérica à frente da linha da bola, procurar organização ofensiva

TO: Contra-Ataque

### 1. Bola no CC

Situação 1 – procurar a profundidade do PL ou dos MA a um toque rápido (de fora para dentro);

Situação 2 – procurar apoio frontal e em seguida sair em largura para o lado menos ocupado pelo adversário para o DL ou MA, sendo que o que não receber a bola deve procurar explorar o espaço vazio deixado pelo outro;

Situação 3 – sair em drible para o espaço vazio de forma a atrair um defesa e em seguida procurar um passe de rutura nas costas destes

### 2. Bola no CL

Situação 1 - procurar a profundidade do PL ou dos MA a um toque rápido (de dentro para fora);

Situação 2 – procurar profundidade do MA do lado oposto que se movimenta de fora para dentro

Situação 3 - procurar apoio frontal e em seguida sair em largura para o lado menos ocupado pelo adversário para o DL ou MA, sendo que o que não receber a bola deve procurar explorar o espaço vazio deixado pelo outro;

Situação 4 – sair em condução pelo CL e procurar passe de rutura nas costas da defesa

TO: Organização Ofensiva

Já estruturado anteriormente

### Esquemas Táticos Ofensivos

1. Pontapé da saída
2. Livres distantes área
3. Livres próximos da área (zona central)
4. Livres próximos da área (zona lateral)
5. Lançamentos distantes da área
6. Lançamentos próximos da área
7. Cantos

#### **Princípios:**

1. Liberdade criativa dos atletas
2. Preferência saída curta
3. Definir x jogadores atrás da linha bola e x jogadores à frente da linha bola

### Esquemas Táticos Defensivos

1. Pontapé da saída
2. Livres distantes área
3. Livres próximos da área (zona central)
4. Livres próximos da área (zona lateral)
5. Lançamentos distantes da área
6. Lançamentos próximos da área
7. Cantos

#### **Princípios:**

1. Mais esquematizado
2. Discutir ideias com linha defensiva e GR
3. (x jogadores atrás da linha bola)
4. (x jogadores à frente da linha bola)

09/04/2018



# Relatório de Observação

*Seniores "A" Elétrico (Pedro Duarte)*



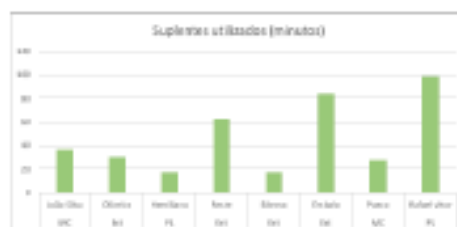
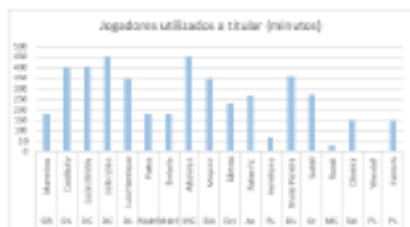
João Alves



**Campo-** Piso sintético, regular, dimensões normais.

**Formação Inicial (1:4:3:3)**

**Posicionamento Inicial (provável)**



## ***Organização Ofensiva***

**Método de Jogo Ofensivo:** Predominância de jogo direto

**Tipo de Passe:** Longo

**Qualidade de Passe:** Sim

**Tipo de Jogo Ofensivo:** Dinâmico, médios estáticos e avançados dinâmicos

**Numero de jogadores a atacar:** 5/6

**Jogador de Referência:** Rafael V.

No pontapé de baliza alternam entre sair longo e sair curto. O Gr procura colocar na referência: Rafael V. para este pentear para as diagonais dos extremos. Quando optam sair curto geralmente procuram conduzir para atrair marcação e de seguida jogar em profundidade novamente na referência no Rafael. Por vezes ligam quer por jogo exterior quer por jogo interior, mas sempre com o objetivo de em seguida procurar o ataque à profundidade do PL.

Nas zonas de cruzamento colocam rapidamente homens na grande área, devido à sua capacidade física e no jogo aéreo e não hesitam em colocar a bola a dividir dentro da grande área (por vezes até sem critério). Geralmente 3 homens nas zonas de finalização e 1 à entrada de área mais deslocado para o corredor oposto.

## ***Transição Defensiva***

**Tipo de Transição:** Rápida (exceção dos avançados)

**Atitudes e Comportamentos:** Rápidos e agressivos

Procuram rapidamente retirar profundidade de forma a que o adversário não consiga explorar as costas da linha defensiva. Abrem assim muito espaço entre linhas para ligação, essencialmente no corredor lateral, porque estes preocupam-se em primeira instância por fechar o corredor central. O adversário consegue também explorar com muita facilidade situações de apoio frontal, pois os jogadores estão focados em retirar profundidade e a linha ofensiva demora muito tempo a juntar o bloco.

## ***Organização Defensiva***

**Método de Jogo Defensivo:** Pressão Média/Alta (a 2 ou 1+1)

**Bloco Defensivo:** Médio-Alto

**Atitudes e Comportamentos:** Agressivos

**Nº de Jogadores a defender:** Todos

Procuram condicionar a saída do pontapé de baliza com a pressão a ser efetuada com os dois homens mais adiantados. Quando permitem a saída do adversário procuram pressionar com 1+1 podendo pressionar lado a lado (mas não é tão usual).

A linha média dispõe-se geralmente numa linha de 3+1/4 aumentando a agressividade, assim que o adversário transpõe o meio campo. Contudo, muitas vezes encontram-se muito baixos permitindo ao adversário muito espaço entre linha média e linha ofensiva, essencialmente no corredor lateral.

É o momento do jogo em que claramente se sentem mais confortáveis.

Em zona de cruzamento do adversário a zona menos protegida é a zona do 2º poste/entrada de área (cruzamento largo atrasado).

## ***Transição Ofensiva:***

**Tipo de Transição:** Rápida

**Atitudes e Comportamentos:** Agressivos

**Transição do GR:** Rápido

**Jogador de referência:** Rafael Vítor

Apresentam alguma variabilidade neste momento de jogo, procurando preferencialmente o extremo do lado oposto para acelerar no corredor contrário. Também podem ligar através de jogo exterior para através de combinações curtas explorar o corredor lateral ou ainda ligação com o PL para apoio frontal e consequentemente exploração do corredor lateral. Curiosamente não tem sido habitual explorarem logo a profundidade como em organização ofensiva.

**Nota:** Podemos procurar "matar" mais rápido este momento de jogo do adversário

## Esquemas Táticos

### Ofensivos

- Saída de bola: procuram sair a jogar
- Cantos e livres indiretos: normalmente executado com o pé direito (Coulibaly/Adeniran)
- Livres diretos:
- Lançamentos: procuram sair a jogar

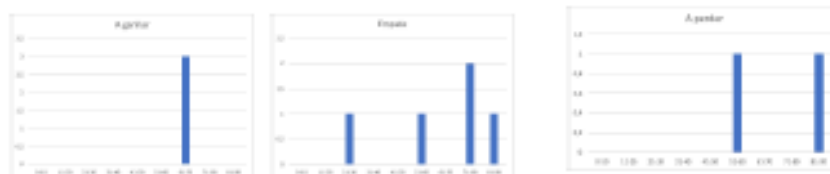
### Defensivos

- Cantos e Livres indiretos: procurar a abrir entre zona penalty e 2ºP
- Livres diretos: atenção à 2ªbola!!!
- Lançamentos: pressionam alto

### *Alterações face ao resultado*



### *Alterações face ao tempo de jogo*



### *Pontos a explorar*

- T.O.: Procurar rapidamente corredores lateral direito (extremo adaptado, dificuldades a defender se for o Lucas)
- O.O: Ligaçãõ 1ª-2ª fase, jogo exterior muito espaço dado pelos médios
- O.D: Condicionar movimento aproximação PL



### Início Jogo

Silvino  
Cassiano  
Gustavo  
Paulo  
Amaral

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas

1

### Fim do Jogo

Silvino  
Cassiano  
Gustavo  
Paulo  
Amaral

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas

Lucas  
Lucas  
Lucas  
Lucas

Lucas  
Lucas

Lucas

2

04/02/2018

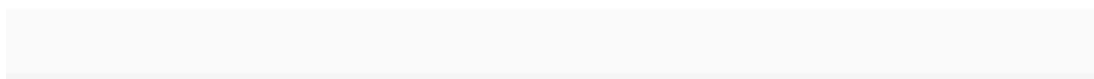


# Relatório de Observação

*Seniores "A" 1º Dezembro vs SG Sacavenense*



João Alves



## Organização Ofensiva

Método de Jogo Ofensivo: Alternância entre jogo direto e jogo c/ ligação

Tipo de Passe: Curto/Longo

Qualidade de Passe: +/-

Tipo de Jogo Ofensivo: Dinâmico, médios pouco agressivos, avançados pouco dinâmicos

Número de jogadores a atacar: 4/5

Jogador de Referência: Iaquina

Iniciando a organização ofensiva pelo pontapé de baliza, a construção iniciava com bola longa na frente com referência no Iaquina. Fomos fortes na disputa da 1ª, mas muitas vezes mal posicionados para a 2ª bola, essencialmente os médios interiores (Robinho e Mota).

Com a bola em zona de 2ª fase fomos mais capazes de ligar por dentro na 1ª parte do que na 2ª, principalmente com o Saavedra em campo. Contudo, muitas vezes o Joel até estava bem posicionado para receber entrelinhas, mas os colegas optaram por outra solução.



No último terço fomos confiantes a enfrentar o adversário no 1x1 e inteligentes a segurar o jogo, à espera dos colegas para atacar as zonas de finalização (situação do Joel que origina o penalti)

De acordo com o plano de jogo conseguimos ter algumas vezes os interiores por dentro, contudo pouca mobilidade dos PLs nas diagonais para as costas dos laterais e ainda muitas falhas na orientação dos apoios dos médios para aproveitar as vantagens.

## *Transição Defensiva*

Tipo de Transição: Rápida

Atitudes e Comportamentos: Pouco agressivos

Conseguimos ser rápidos a reagir ao momento de perda de bola, mas não procurando condicionar rapidamente o adversário devido a alguma "passividade" dos jogadores mais próximos da bola (exceção do Saavedra). Contudo a linha defensiva soube controlar bem a profundidade e as bolas longas nas suas costas. Sentimos algumas dificuldades neste momento do jogo provavelmente devido ao facto de a equipa se encontrar muito alongada e daí as distâncias entre linhas serem maiores.



De acordo com o plano de jogo conseguimos condicionar quer a condução pelo CL quer a referência Janú que foi quase sempre condicionado a não jogar como desejado.

## Organização Defensiva

Método de Jogo Defensivo: Zona pressionante

Bloco Defensivo: Médio/Baixo

Atitudes e Comportamentos: Pouco agressivos

Nº de Jogadores a defender: Todos

Numa primeira fase, enquanto o Saavedra se encontrava em campo, muito fortes quer na 1ª quer na 2ª bola. Contudo, após os 20 minutos, essencialmente os médios interiores (mota e Robinho) e o Tiago muito distantes do Centro de Jogo, consequentemente, para disputar a 2ª bola.



No que concerne aos indicadores de pressão, algumas falhas essencialmente na bola descoberta, permitindo ao adversário ultrapassar quer a primeira linha de pressão quer por vezes a 2ª linha (essencialmente do lado do Robinho), contudo poucas vezes explorado pelo adversário



Em momentos de paragem do jogo, suscetíveis de reorganização defensiva fomos muito lentos a organizar, sobretudo os avançados, de forma a voltarmos a defender com as 3 linhas.



No nosso último terço destaque para a linha defensiva que derivado à constante concentração em retirar profundidade e disputar a bola em jogo aéreo não concedemos nenhuma situação de golo ao adversário.

### ***Transição Ofensiva:***

Tipo de Transição: Rápida  
Atitudes e Comportamentos: Agressivos  
Transição do GR: Rápido e direto  
Jogador de referência: Iaquina

Após a saída do Saavedra, revelamos pouco discernimento a clarear o jogo e explorar essencialmente o lado oposto (como estipulado no plano de jogo). Nesse aspeto, claramente melhor o Joel que o Robinho, que procurou muitas vezes forçar pelo CC (fechado) ao invés de sair em largura para os CLs.



Claramente o momento em que mais falhamos de acordo com o plano de jogo, "variar centro de jogo e, principalmente, profundidade nos corredores laterais"

### ***Descrição dos Golos***

12' (1-0) – Canto executado na zona de 1º poste executado com um remate de 1ª na direção do Gr

29' (1-1) – Remate no ressalto da Grande Penalidade

65' (2-1) – Remate do Leonel no ressalto do remate ao poste do Manuel Liz, antecedido de duas perdas de bola (Yaka e Job)

## Anexo VI – Controlo do Jogo

Grupo Desportivo de Mafra									
Controlo do tempo de jogo - Mesosida 0									
Juniiores									
2017/2018									
Carlos Pinto/João Alves/Gonçalo Olim/João Mendes/Tiago Ferreira									
Escalão									
Época									
Treinador									
	1ºDezembro	Torreense "B"	ADCEO	CAC	Tempo total	Nº de jogos	Média T/jogo	DP	
Duarte Rocha	90	0	0	30	120	2	60	42	
Galantinho	90	55	60	90	295	4	74	19	
Pedro Santos	0	0	0	90	90	1	90	45	
João Sirigado	0	90	90	45	225	3	75	43	
Rúben Nunes	75	35	60	45	215	4	54	18	
Wesley	0	35	30	20	85	3	28	15	
Francisco A.	15	0	0	0	15	2	8	8	
Guilherme	90	55	0	60	205	3	68	38	
Mykola	70	0	0	90	160	2	80	47	
André Afonso	90	35	90	30	245	4	61	33	
Pimentel	0	0	0	0	0	0	0	0	
Alfama	75	90	90	20	275	4	69	33	
Gonçalo S.	0	20	90	0	110	2	55	43	
Pedro G.	66	90	90	90	336	4	84	12	
Zu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rafael Leite	75	55	90	70	290	4	73	14	
Diogo R.	15	0	0	0	15	1	15	8	
Rafael C.	20	90	90	0	200	3	67	47	
João Camara	0	0	90	70	160	2	80	47	
Miguel A.	0	55	0	60	115	2	58	33	
Diogo Franco	0	0	30	90	120	2	60	42	
Tiago Nunes	90	90	0	0	180	2	90	52	
Kiko	90	90	90	90	360	4	90	0	
João Viegas	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pena Joia	24	70	0	0	94	2	47	33	
Média	89	87	90	90	156	2	78	30	

