

Universidade de Lisboa

Faculdade Motricidade Humana

**Relatório de Estágio em Futebol realizado no escalão  
de Sub-14 do Sport Grupo Sacavenense na Época  
2022/20233**

Modelo de jogo para uma Equipa de Futebol – “Construção de uma forma  
de jogar”.

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em  
Treino Desportivo

**Orientador:** Professor Doutor Ângelo Miguel Pedregal de Brito

**Júri:**

**Presidente:**

Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira, professor auxiliar da  
Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

**Vogais:**

Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes, professor auxiliar da Faculdade de  
Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutor Ângelo Miguel Pedregal de Brito, professor auxiliar da Faculdade de  
Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

**António José Sousa Gonçalves**

2023

Relatório de Estágio em Futebol apresentado  
à Faculdade de Motricidade Humana,  
como requisito para a obtenção  
do grau de Mestre em Treino Desportivo,  
sob a orientação técnica e científica do  
Professor Doutor Ângelo Miguel Pedregal De Brito.

## AGRADECIMENTOS

Neste momento tão importante na minha formação, não posso deixar de agradecer as todas as pessoas que contribuíram para que alcança-se este feito, e a todas as pessoas que me cruzei e me fizeram tornar melhor pessoa e melhor profissional na área do treino.

Primeiramente, agradecer a toda a minha família, nomeadamente aos meus pais, que sempre me apoiaram e acreditaram em mim, nas minhas escolhas e com o seu suporte me permitiram seguir os meus caminhos. Por todo o esforço, sacrifícios e apoio que me deram e fizeram por mim. Um obrigado não chega, serei sempre grato por tudo o que fizeram por mim e me proporcionaram.

Ao meu orientador de estágio, o Professor Doutor Ângelo Miguel Pedregal De Brito, por todo o apoio e disponibilidade apresentada, durante a realização desta dissertação, onde as suas sugestões e ensinamentos foram sempre mais valias para a elaboração do mesmo. Aos restantes professores pela partilha de conhecimentos, experiências e ideias, que partilharam durante a minha formação académica.

Ao meu tutor de estágio, Márcio Moreira, por ter acreditado nas minhas capacidades e acompanhado, na caminhada que foi representar o Sport Grupo Sacavenense, pela amizade e integração no clube.

Por último, agradecer aos meus jogadores, desde benjamins, iniciados e juvenis, todos estes jogadores deram-me a oportunidade de treinar e evoluir profissionalmente. Aos iniciados um agradecimento especial, pois estes foram o meu grande sucesso durante a época de estágio, onde tive oportunidade de trabalhar num grupo fantástico de jovens atletas, onde formavam uma equipa fantástica.

## RESUMO

A preparação desportiva dos jovens atletas é hoje em dia considerada uma das principais razões de futuros êxitos ou abandonos precoces da prática desportiva, consoante os responsáveis pela intervenção nessa área de prática fomentem, ou não, uma especialização precoce (Araújo, 2009).

A elaboração deste relatório teve lugar durante o estágio em futebol, na equipa de Iniciados B – sub-14 – do Sport Grupo Sacavenense, durante a época desportiva 2022/2023. O estágio teve um grau de desafio elevado, no que diz respeito à prática, pois foi realizado enquanto Treinador Principal da equipa.

A equipa esteve inserida em diversas competições, principalmente no campeonato distrital C1 sub-14 da Associação de Futebol de Lisboa, e em vários torneios nacionais.

O modelo de jogo da equipa assentou em grandes princípios ofensivos como controlar o jogo através da posse de bola, e defensivos como a reação rápida à perda da posse de bola.

O modelo de treino foi seguido segundo uma abordagem baseada nos constrangimentos, onde as informações do contexto suportam as ações dos atletas (Davids et al., 2004; Davids et al., 2005).

O estágio permitiu passar por diversas experiências e vivências quer em treino ou competição, que permitiram uma reflexão sobre a atenção distribuída por cada atleta e as oportunidades dadas a cada um nos vários momentos da época desportiva.

Foi realizado um estudo com revisão bibliográfica para perceber o efeito fisiológico e funcional no jogo de futebol, onde o período pubertário é marcado pelas modificações fisiológicas e dimensionais, com efeitos imediatos para o processo de treino do atleta adolescente (Malina et al., 2009). Os resultados mostraram que através do RAST, é possível afirmar que o tempo de sprint diminui com a idade cronológica, a capacidade de realizar sprints repetidos aumenta com a idade cronológica e o RAST é um teste de terreno que diferencia atletas de diferentes idades, em relação à performance anaeróbia em exercício de sprint repetido.

**Palavras-Chave:** Formação, Futebol, Metodologia, Treino, Competição, Efeitos fisiológicos e funcionais entre diferentes escalões.

## ABSTRACT

The sports preparation of young athletes is nowadays considered one of the main reasons for future success or early abandonment of sports, depending on whether or not those responsible for intervention in this area of practice encourage early specialization (Araújo, 2009).

The preparation of this report took place during the football internship, in the Iniciados B team – under-14 – of Sport Grupo Sacavenense, during the 2022/2023 sports season. The internship had a high degree of challenge, in terms of practice, as it was carried out as the team's Head Coach.

The team participated in several competitions, mainly in the C1 under-14 district championship of the Lisbon Football Association, and in several national tournaments.

The team's game model was based on great offensive principles such as controlling the game through possession of the ball, and defensive principles such as reacting quickly to the loss of ball possession.

The training model was followed according to a constraints-based approach, where contextual information supports the athletes' actions (Davids et al., 2004; Davids et al., 2005).

The internship allowed us to go through different experiences, whether in training or competition, which allowed us to reflect on the attention distributed to each athlete and the opportunities given to each one at various moments during the sporting season.

A study was carried out with a literature review to understand the physiological and functional effect on the game of football, where the pubertal period is marked by physiological and dimensional changes, with immediate effects on the adolescent athlete's training process (Malina et al., 2009). The results showed that through RAST, it is possible to state that sprint time decreases with chronological age, the ability to perform repeated sprints increases with chronological age and RAST is a terrain test that differentiates athletes of different ages, in relation to anaerobic performance in repeated sprint exercise.

**Keywords:** Training, Football, Methodology, Training, Competition, Physiological and functional effects between different levels.

## **Índice**

1. Introdução .....	10
1.1. Caracterização do Contexto de Estágio .....	10
1.2. Recursos Materiais .....	11
1.3. Equipa Técnica e Treinador Estagiário .....	12
1.4. Análise Estratégicas – Matriz SWOT .....	13
1.5. Objetivos de Formação.....	14
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	16
2.1. Modelo de jogo .....	16
2.2. Modelo de Jogo para uma Equipa de Futebol – “Construção de uma forma de jogar”.....	18
2.3. Fase Defensiva vs Fase Ofensiva .....	23
2.4. O treino e a forma lógica do jogo .....	26
3. GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO.....	32
3.1 – Descrição Geral do Plantel .....	32
3.2. Contexto Competitivo .....	34
3.3. Objetivos Época Desportiva 2022-2023 .....	36
3.3. a) – Objetivos Gerais .....	36
3.4. Planeamento e Organização do Processo de Treino .....	38
3.5. Modelo de Jogo .....	42
3.5. a). Importância do Modelo de Jogo .....	42
3.5. b). Modelo Tático Específico .....	43
3.5. c). Organização Ofensiva .....	44
3.5. d). Organização Defensiva.....	46
3.5. e). Transição Ofensiva .....	48
3.5. f). Transição Defensiva.....	49
3.5. g). Esquemas Táticos .....	50
4. CARACTERIZAÇÃO FISIOLÓGICA E FUNCIONAL DO JOGO DE FUTEBOL ENTRE DIFERENTES ESCALÕES.....	51
4.1. Introdução – Pertinência do Estudo .....	51
4.2. Objetivos do Estudo .....	52
4.3. Material e Métodos.....	53
4.3.a). Amostra .....	53
4.4. Metodologia e Instrumentos .....	53
4.5. Métodos Estatísticos .....	55
4.6. Resultados .....	56
4.7. Discussão dos Resultados.....	57

4.8. Conclusão.....	61
5. RELAÇÃO COM A COMUNIDADE .....	62
5.1. Enquadramento Do Tema .....	62
5.2. Torneio Champions In Loures .....	63
5.3. Participantes no Torneio .....	67
5.4. Balanço do Evento .....	68
5.5. Questionário de Satisfação .....	70
6. Reflexão Final.....	76
7. Bibliografia .....	80
8. Anexos .....	86

## Índice Tabelas

Tabela 1- Treinador Principal / Estagiário .....	12
Tabela 2- Treinador Adjunto .....	12
Tabela 3- Treinador Adjunto / Delegado .....	13
Tabela 4 - Matriz Análise SWOT .....	14
Tabela 5 - Plantel SG Sacavenense 2022/2023 .....	32
Tabela 6 - Clubes Participantes 2ª Divisão Série 1 Sub-14 .....	35
Tabela 7 - Síntese da calendarização anual .....	38
Tabela 8 - Microciclo Padrão .....	38
Tabela 9 - Microciclo Padrão Sob Ponto de Vista Físico .....	38
Tabela 10 - Períodos da época .....	40
Tabela 11 - Valores médios (média $\pm$ desvio padrão) .....	56

## Índice Figuras

Figura 1- Símbolo Sport Grupo Sacavenense .....	10
Figura 2 - Fatores condicionantes dos modelos de jogo (Pinto & Garganta, 1996).....	17
Figura 3 - Organização de uma Equipa de Futebol, adaptado de Oliveira (2003) .....	19
Figura 4 - Processo de construção do Modelo de jogo de uma equipa de Futebol. (Retirado de Guilherme Oliveira, 2008) .....	21
Figura 5 - Sistematização no que respeita às situações fundamentais do jogo (Queiroz, 1986). 24	
Figura 6 - Análise Clube Anterior .....	33
Figura 7 - Plantel 2022/2023 .....	34
Figura 8 - Macrociclos Totais .....	41
Figura 9 - Mesociclos Totais .....	41
Figura 10 - Microciclos Totais .....	41
Figura 11 – Total de Unidades de Treino.....	41
Figura 12 –Tempo Total de Treino em Minutos .....	41
Figura 13 - Esquemas Táticos.....	50
Figura 14 - Frequência absoluta da amostra por escalões .....	53
Figura 15 - Representação esquemática do RAST .....	54
Figura 16 - Capa do "Champions in Loures"- Edição Primavera .....	63
Figura 17 - Calendarização Jogos .....	65
Figura 18 - Capa "Champions in Loures" - Edição Verão .....	66
Figura 19 - Clubes Participantes - Edição Primavera .....	67
Figura 20 - Clubes Participantes - Edição Verão .....	67
Figura 21 - Fotografias do Evento .....	69
Figura 22 - Questão 1 .....	71
Figura 23 - Questão 2 .....	71
Figura 24 - Questão 3 .....	72
Figura 25 - Questão 4 .....	72
Figura 26 - Questão 5 .....	73
Figura 27 - Questão 6 .....	73
Figura 28 - Questão 7 .....	74
Figura 29 - Questão 8 .....	74
Figura 30 - Questão 9 .....	75

## **1. Introdução**

### **1.1. Caracterização do Contexto de Estágio**

#### **Entidade de Acolhimento**



*Figura 1- Símbolo Sport Grupo Sacavenense*

O estágio processa-se no Sport Grupo Sacavenense (SGS), clube no qual foi fundado a 19 de Março de 1910, localizando-se, ainda nos dias de hoje, na Rua Cidade de Goa, na cidade de Sacavém, pertencendo à Associação de Futebol de Lisboa.

A fundação do clube em 19 de Março de 1910, ficou marcada pelo entusiasmo republicano, onde existia um misto de fervor associativo e de desenvolvimento em Portugal. Além do futebol praticado, o clube teve tantas outras modalidades praticadas, como, nomeadamente, atletismo, ciclismo, o andebol, o voléi, o basquetebol, o hoquéi em patins, o rãguebi, futsal e o ténis de mesa, no entanto, nos dias de hoje apenas se praticam as modalidades de atletismo, futebol e a modalidade de ginástica desde 1970. As cores dominantes do seu equipamento são o preto e o vermelho, e o seu estádio apresenta uma capacidade máxima de 3200 pessoas.

Em relação ao futebol, o Sport Grupo Sacavenense (SGS) soma com 27 aparições na II Divisão, atual Liga Portugal 2, entre outras tantas na III divisão, tendo sido campeão na época 1977/78. O SGS conta também com 37 participações na Taça de Portugal, onde conseguiu por duas vezes alcançar a 5ª eliminatória, em 1980/81 e 2001/02.

Num momento mais negro, o clube acabou por descer aos campeonatos distritais em 2003/04, tendo reaparecido novamente em campeonatos nacionais na época 2008/09, com duas subidas de divisão seguidas, mantendo-se em campeonatos nacionais até á época anterior, onde disputava o Campeonato de Portugal e a Taça de Portugal, no entanto, no

final da época os objetivos não foram cumpridos, e na época corrente, o clube disputa novamente o campeonato na Associação de Futebol de Lisboa.

No período mais negro do clube, o clube teve de se reorganizar, onde este processo deveu-se muito à gestão rigorosa e à formação de jogadores, o que permanece no clube até aos dias de hoje. Desta forma, o clube colheu os seus frutos, conseguindo regressar aos campeonatos disputados a nível nacional e formar jogadores que hoje jogam em principais ligas, tal como João Palhinha ( Fulham), Romário Baró ( Porto) e Pedro Amador (Moreirense).

Em relação aos escalões de formação, o clube apresenta três escalões a disputar campeonatos nacionais, sendo eles os iniciados, juvenis e juniores.

Nas idades mais jovens, o SGS tem uma parceria com o Sporting Clube de Portugal, onde esta parceria consiste numa Escola Academia do Sporting (EAS) em Sacavém.

## **1.2. Recursos Materiais**

Para a ocorrência das atividades de futebol, o complexo desportivo do SGS apresenta três campos, onde cada um tem a sua numeração.

O campo Nº1, é um campo que recebe apenas jogos de futebol 11, no entanto, durante a semana treinam diversos escalões, desde equipas de futebol 7 e 9.

Em relação ao campo Nº2, é um campo de futebol 9, contudo, em dias de jogo, devido às muitas equipas de futebol 7, também são realizados jogos de futebol 7 neste campo.

O campo Nº3, é um campo de futebol 11, contendo marcações de campos de futebol 7, de maneira a que possam estar a realizar-se, em simultâneo, dois jogos de futebol 7.

O complexo ainda dispõe de uma secretaria, uma sala de treinadores, sala de reuniões e um balneário direcionado apenas para treinadores e coordenadores.

Para utilização dos jogadores, existem nas instalações do clube 8 balneários, sendo que 3 são apenas para seniores, juniores e juvenis. Os restantes 5 balneários estão dispostos para as restantes equipas.

O clube possui ainda, uma sala de material, onde se encontram os materiais necessários para a operacionalização do treino, sendo que temos ao nosso dispor um saco

com 15 bolas, marcadores, cones, varas, arcos, escadas e no total 4 balizas de futebol 7, mais duas de futebol 11.

Relativamente ao treino, o que está estipulado é a equipa treinar três vezes por semana, segunda-feira, quarta-feira, sexta-feira, jogando ao sábado na parte da tarde.

### 1.3. Equipa Técnica e Treinador Estagiário

Mais essencial, o treinador estagiário está inserido na equipa técnica dos sub-14, Iniciados B, que compete na 2ª divisão do campeonato distrital de Futebol de Lisboa, dos iniciados B, estando a equipa inserida na série 1 da segunda divisão distrital.

A equipa técnica, é formada por 3 membros: treinador estagiário/principal, e dois treinadores adjuntos.

*Tabela 1- Treinador Principal / Estagiário*

<b>Nome:</b> António Gonçalves
<b>Data de Nascimento:</b> 17.06.1998
<b>Nível Treinador:</b> UEFA C
<b>Funções:</b> Treinador Principal/ estagiário

*Tabela 2- Treinador Adjunto*

<b>Nome:</b> Luis Miguel
<b>Data de Nascimento:</b> 14.11.1993
<b>Funções:</b> Treinador Adjunto

Tabela 3- *Treinador Adjunto / Delegado*

---

**Nome:** João Paulino

---

**Data de Nascimento:** 31.12.1992

---

**Funções:** Treinador Adjunto/ Delegado

---

Enquanto treinador principal/estagiário, as minhas funções passam essencialmente e principalmente por planear e conceber o processo de treino e competição, tal como assumir e dirigir os mesmos.

Os treinadores adjuntos tem como grandes funções, auxiliar no apoio na condução do treino e competição, como ajudar na avaliação do desempenho individual e coletivo da equipa.

#### **1.4. Análise Estratégicas – Matriz SWOT**

O estágio será enquadrado com a equipa de Iniciados B, onde previamente procurei caracterizar o contexto, o envolvimento, as condições e os quais os recursos é disposição para fortalecer o projeto, no qual estou inserido. Assim sendo, o uso da matriz SWOT é uma excelente ferramenta, entre outras, para clarificar quer o planeamento, uma vez que são analisadas e estudadas as forças e as fraquezas, o que nos permite criar o plano que mais se adequa ao contexto. De outro modo, permite também, analisar e prevenir alguns aspectos, tal como as oportunidades que podem surgir e serem proporcionadas, como as ameaças que impedem uma preparação prévia e analisada do plano. Posto isto, e consoante o contexto do estágio foi possível construir uma matriz, que servirá de guia e que, em suma, funde as considerações da análise estratégica.

Tabela 4 - Matriz Análise SWOT

<b>Strengths- Forças</b>	<b>Weaknesses- Fraquezas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimento de trabalho e organização;</li> <li>- Desejo de encarar novas experiências e contextos;</li> <li>- Dedicção e envolvimento nas tarefas elaboradas;</li> <li>- Entusiasmo em desenvolver conhecimentos e aprendizagens na área do treino;</li> <li>- Entusiasmo em desenvolver conhecimentos e aprendizagens na área do jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desconhecimento dos elementos da equipa técnica;</li> <li>- Desconhecimento geral do contexto da equipa da época anterior;</li> <li>- Desconhecimento do número total de jogadores da equipa;</li> <li>- Desconhecimento dos hábitos de trabalho da equipa;</li> <li>- Desconhecimento das equipas adversárias.</li> </ul>
<b>Opportunities- Oportunidades</b>	<b>Threats- Ameaças</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprometimento com treinadores mais experientes e diferentes contextos;</li> <li>- Desenvolver relações com diretores e coordenadores;</li> <li>- Oportunidade de desenvolver próprias ideias</li> <li>- Oportunidade de mostrar trabalho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos não serem atingidos;</li> <li>- Falta de envolvimento nos processos de recrutamento do clube;</li> <li>- Maior concorrência dentro do clube.</li> </ul>

### 1.5. Objetivos de Formação

Enquanto treinador de formação, com as tarefas de dirigir, orientar e ensinar, é importante ter em consideração, como responsável máximo do desenrolar da atividade, ser o exemplo máximo, privilegiar a aprendizagem, o progresso e sobretudo a participação em relação ao resultado desportivo. Ter em conta, que em escalões de futebol de formação é ainda, muito importante, considerar que os interesses e necessidades dos

jovens do que os próprios interesses do treinador, no entanto a formação de um treinador está em permanente mutação, e é necessário ter um ponto de interesse elevado, e enquanto treinador estagiário pretendo:

- Fortalecer e aumentar as necessidades imprescindíveis para identificar talentos desportivos;
- Fortalecer e desenvolver técnicas de comunicação com outros treinadores e jogadores, de acordo com a situação que estou perante, quer seja contexto de treino, quer seja contexto de jogo;
- Apurar as competências, em relação às situações de jogo- análise de jogo;
- Avaliar o processo de treino, e compreender o transfer que existe do treino para o jogo, através da análise dos comportamentos dos atletas;
- Desenvolver e potenciar conhecimentos para um melhor planeamento e periodização.

## 2. REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1. Modelo de jogo

O Futebol, na sua designação puramente técnico-desportiva, é, adaptado segundo os autores Casanova e Pacheco (2020, p.108), um *“jogo desportivo coletivo de cooperação e/ou oposição simultânea e de invasão, com ações, reações e interações de carácter caótico e imprevisível regulado por um conjunto de regras, com o objetivo de colocar a bola o maior número de vezes dentro da baliza do adversário”*.

Contudo, é importante definir “modelo de jogo”, onde para Teixeira (2020, p.12), o principal objetivo do modelo de jogo é referenciar a organização da equipa, cabendo ao treinador de construir uma ideia definida do que é pretendido em todos os momentos. Este é um sistema vivo, sempre em constante construção, destruição e reconstrução.

Para Castelo (2019), entende o modelo de jogo como uma forma particular de se desenvolver num conjunto de orientações e regras que uma organização possui, constituindo-se assim, como o seu quadro de ação tanto no processo de treino como na competição. No mesmo seguimento de ideias Caldeira (2013), define o conceito de modelo de jogo, como o conjunto de ideias de um treinador em relação à forma de jogar da sua equipa em todos os aspetos que ele pensa que trará vantagens táticas e estratégicas na perspectiva de vencer. Por outro lado, Oliveira (2003), defende que o modelo de jogo é constituído por princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios, representativos dos diferentes momentos ou fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria – identidade.

Segundo Garganta (1996), o jogo apresenta-se com sucessivos traços de referência, que uma vez racionalizados permitem construir os modelos de jogo, então seguindo este autor, afirma-se que estes modelos traduzem um conjunto de comportamentos típicos, regras de ação e de gestão do jogo, do ponto de vista defensivo e ofensivo que sucedem dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pelo próprio jogo. Na mesma temática, Barbosa (2019), o modelo de jogo delimita um conjunto de comportamentos a realizar, princípios de ação para os processos ofensivos e defensivos, atendendo aos fatores condicionantes do jogo, delimitando guias para a aplicação dos métodos de jogo ofensivos e defensivos e devem acompanhar o desenvolvimento das sinergias criadas entre a equipa e os jogadores. Assim, o modelo de

jogo tem como objetivo pôr em evidência uma estrutura específica, que reproduza, de uma forma mais integrada possível, o sistema de relações individuais e coletivas do jogo (Castelo, 1994).

Segundo Queiroz (1986), a definição de modelo de jogo – concepção de jogo, deve assentar na análise dos modelos de jogo mais representativos de um nível superior de rendimento na modalidade, com o objetivo de quantificar e qualificar a efetividade das ações de jogo do ataque e defesa, caracterizando, todos os seus domínios, as exigências de esforço colocadas aos jogadores em jogo. Nesta mesma linha de pensamento, surgem os autores Pinto & Garganta (1996) afirmando, tal como Queiroz (1986), que o modelo de jogo, para ter sucesso, deve ser construído a partir da observação e caracterização do jogo das equipas mais representativas da modalidade, tendo desta forma em conta o modelo de jogo mais evoluído, acrescentando ainda, que é importante ter em conta as características morfo-funcionais e sócio-culturais dos nossos atletas, bem como um outro aspeto importante no jogo, as condições climatéricas predominantes.

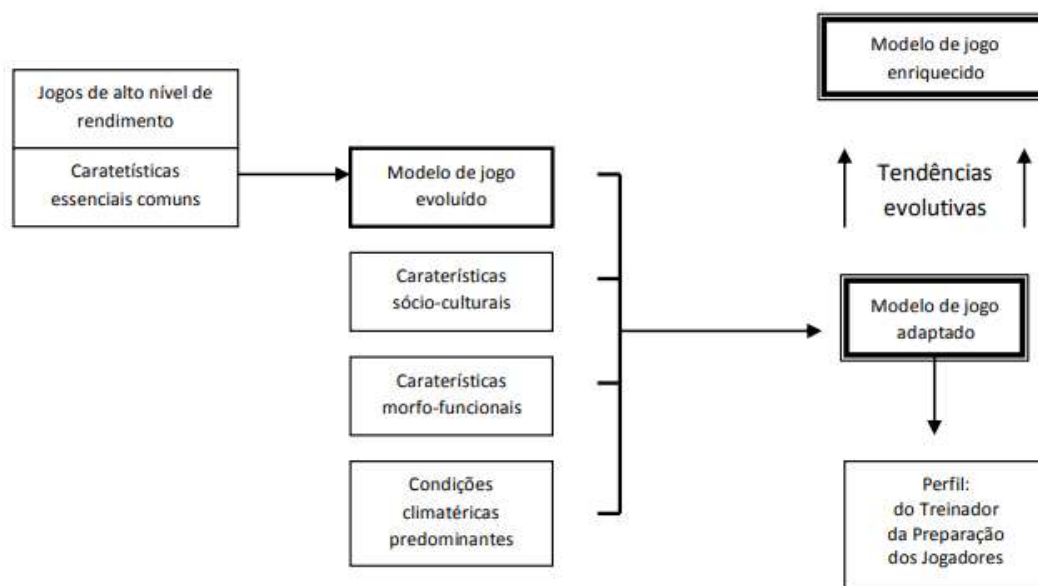


Figura 2 - Fatores condicionantes dos modelos de jogo (Pinto & Garganta, 1996)

Já Ramos (2009), no momento que se aborda na construção de uma equipa de futebol pretende-se que sejam estabelecidos ações comuns a atacar e a defender, indicando aos jogadores para aquilo que deve ser feito em função dos constrangimentos impostos pelo próprio jogo, dando possibilidade para que exista criatividade e

imprevisibilidade de cada jogador e da equipa, desde que não comprometa as ações definidas pela equipa.

## **2.2. Modelo de Jogo para uma Equipa de Futebol – “Construção de uma forma de jogar”.**

O conhecimento, a identificação e a definição de uma conceção do jogo de futebol, passa pela utilização de modelos que possibilitem a interpretação e a explicação da lógica do seu conteúdo específico, através da integração das dimensões que se consideram importantes ou que melhor representam o fenómeno, tais como, a conceção de jogo do treinador, os constrangimentos do clube, a dimensão estrutural, a dimensão funcional e a dimensão relacional do modelo (Castelo, 2019).

Castelo (1996) defende também as mesmas ideias que os autores anteriores já mencionados, afirmando que o modelo de jogo é fundamentado em três vertentes essenciais:

- Conceção do jogo por parte do treinador – próprias ideias e perspetivas
- Análise das qualidades e potencialidades dos jogadores constituintes da equipa
- Das tendências evolutivas – presente e futuro, do jogo de futebol.

Assim sendo, seguindo estas ideias, conclui-se que o modelo de jogo define as linhas de orientação geral e específica da organização da equipa, com vista á competição, num determinado meio competitivo ( Castelo, 1996).



Figura 3 - Organização de uma Equipa de Futebol, adaptado de Oliveira (2003)

A figura 3, mostra-nos esquematicamente como é que pode ser organizada a forma de jogar de uma equipa de futebol. Para Oliveira (2003), cada treinador tem a sua própria identidade, ideia, filosofia de jogo, que a seu ver, acredita ser a melhor solução para a equipa atingir os objetivos estabelecidos.

Posto isto, a ideia de jogo do treinador é um aspecto essencial na organização de uma equipa de futebol, assim sendo, se o treinador tiver uma ideia clara de como quer que a sua equipa jogue e quais os comportamentos desejados dos seus jogadores, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, planeado, realizado e controlado (Oliveira, 2003). Desta forma, o modelo de jogo é determinante, não só a nível de exercícios de treino, mas também o perfil de competências do jogador.

Segundo Vilar (2008), o modelo de jogo deve ser orientador do processo de treino e jogo da equipa. Este não se deve alterar perante a dinâmica da competição.

Desta maneira, podemos afirmar que o modelo de jogo é uma tentativa de fabricação de uma ideia de jogo que o treinador coloca em prática (Vitor Frade, 2013 cit. por Mendonça, 2014). No entanto, é essencial que o treinador deixe claro o que pretende de cada jogador, quer a nível individual como coletivamente, de modo a maximizar as suas funções.

Tanto Castelo (1996) como Oliveira (2003), afirmam que é fundamental o treinador conhecer os jogadores, uma vez que a conceptualização de um modelo de jogo para a equipa será o primeiro passo para a formação do plantel para a época desportiva, através de definição do número de jogadores que formam o grupo. Caso não seja possível escolher os jogadores que formam o grupo - diferentes contextos, ter um aprofundado conhecimento dos jogadores que formam o grupo permite ao treinador fazer adaptações ao modelo de jogo, de forma a construir uma equipa capaz e competente de atingir os objetivos definidos.

De certa forma, é necessário saber qual o conhecimento que os seus jogadores têm do jogo e quais são as características de cada jogador que compõe o plantel. Jorge Araújo (2000) destaca várias características de alguma importância:

- Disciplina, ser capaz de realizar as tarefas propostas da melhor forma possível.
- Personalidade, saber lidar com a pressão que poderá estar sujeito.
- Persistência, perante a falha ou o erro, mantendo-se motivado para evoluir e ajudar a equipa a lutar pelos seus objetivos.
- Capacidade de aprender, uma vez que o talento por si só não é suficiente.
- Ambição, não se acomoda e ajuda a criar um clima de superação constante.

Após o conhecimento acerca dos jogadores, é essencial que os jogadores entendam o modelo de jogo, pelo que o treinador deve referir essas ideias criando exercícios que guiem os jogadores alcançar determinados comportamentos pretendidos.

Castelo (1996), defende assim, que o modelo de jogo não é algo fixo, vai-se progressivamente formulando, reformulado e muitas vezes desfeito e formulado novamente. Desta forma, o modelo de jogo é mutável, isto é, assume-se como um sistema aberto, estando em permanente mutação devido aos acrescentos individuais e coletivo, nunca sendo um dado adquirível, e nunca um modelo final, pois o modelo final não é atingível, devido às variáveis e às constantes reformulações, constantes reconstruções e numa constante evolução (Oliveira, 2003).

Por conseguinte, podemos deduzir que modelo de jogo corresponde a uma ideia de jogo do treinador, assente num conjunto de princípios de ação que serão interpretados

pelos jogadores, com o objetivo de criarem – treinador e jogadores, uma determinada forma específica de jogar.

Neste sentido, assume-se que é importante reconhecer que a construção de uma forma específica de jogar envolve um conjunto de aspetos que o treinador, enquanto líder do processo, tem de conduzir e gerir o grupo num determinado sentido que deseja e pretende.

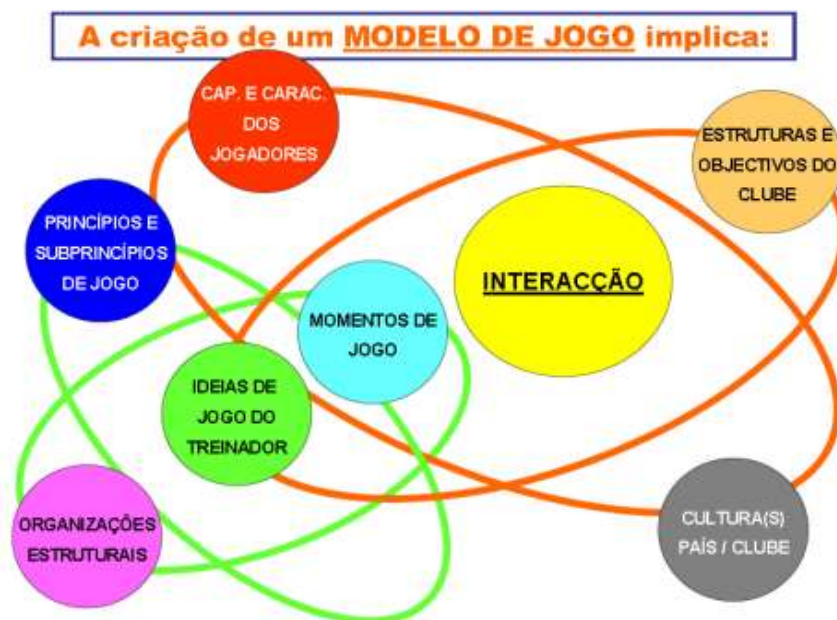


Figura 4 - Processo de construção do Modelo de jogo de uma equipa de Futebol. (Retirado de Guilherme Oliveira, 2008)

Ao analisarmos a figura 4 entendemos que a construção do Modelo de jogo implica necessariamente uma rede de relações, onde a conjugação dos diferentes temas, cada um na sua devida proporção, vão determinar o sucesso da realização da identidade de jogo para uma equipa de futebol.

Assim, torna-se importante que o treinador quando chega a um clube conheça a cultura do mesmo. Se estamos a treinar, por exemplo, um escalão de formação, ou um escalão de alto rendimento são contextos completamente diferentes, onde o treinador deve perceber as diferentes implicações, quer a nível de entendimento dos jogadores, quer no envolvimento dos adeptos e o modelo de jogo deve ter em consideração cada uma das situações. Assim, em relação aos constrangimentos do clube, o treinador ao aceitar a

proposta de trabalho de uma determinada instituição, este deve ter em conta que o clube poderá já ter conceptualizado e desenvolvido progressivamente o seu modelo de jogo, para o qual, terá todo o sentido que o novo treinador responsável venha a aperfeiçoá-lo, dando-lhe o seu cunho pessoal e personalizado (Castelo, 2019).

Podemos então referir que outro aspecto determinante na construção do Modelo de Jogo de uma equipa prende-se com o conhecimento dos jogadores. Ou seja, é fundamental que o treinador tenha o mais rápido possível um conhecimento dos seus jogadores ao nível do entendimento que eles têm do jogo, assim como das capacidades e das características específicas de cada um, já que são eles que vão interpretar os comportamentos que levam a equipa a jogar de uma determinada forma específica.

Depois da importância do conhecimento da realidade de um determinado clube, país ou cidade, constatamos que a ideia de jogo do treinador é um aspecto determinante na organização de uma equipa de Futebol (Guilherme Oliveira, 2003), na medida em que o Modelo de Jogo parte da ideia de jogo do treinador (Figueiras, 2004; Castelo, 2006; Guilherme Oliveira, 2003; Guilherme Oliveira, 2004). Assim, se o treinador souber exactamente aquilo que pretende para a sua equipa, nomeadamente os comportamentos que os jogadores devem assumir, certamente que todo o processo de treino e de jogo será mais facilmente organizado e controlado.

Outro aspecto fundamental na construção do Modelo de Jogo de uma equipa prende-se com o facto de a ideia de jogo do treinador estar representada em cada fase, nomeadamente a fase de organização ofensiva e fase de organização defensiva.

### 2.3. Fase Defensiva vs Fase Ofensiva

No jogo de Futebol são identificadas duas fases: a fase defensiva e a fase ofensiva (Castelo, 1996), determinadas pela posse ou ausência da bola.

Segundo este autor, o futebol caracteriza-se por ser um desporto coletivo que opõe duas equipas, ambas formadas por onze jogadores num espaço claramente limitado, onde as duas equipas medem forças, numa luta permanente pela conquista da posse da bola, com a finalidade de introduzir o maior número de vezes possíveis na baliza da equipa adversária, evitando que os opositores façam o mesmo na própria baliza.

Por isso, é importante ter as duas fases distintas bem explícitas, isto é, a fase defensiva é quando não se tem a bola – estando esta sobre o controlo da equipa adversária, tendo como principal objetivo a recuperação da bola e impedir o adversário de marcar golo. No entanto, Castelo (1996, p.36), afirma que esta fase é uma fase de recurso, na medida que o grande objetivo do jogo é de marcar o maior número de golos na baliza da equipa adversária.

Assim sendo, na fase ofensiva, partindo da posse da bola como meio para controlar a obtenção da lógica da fase ofensiva – o golo.

Conclui-se então que a equipa tem a posse da bola tem como objetivo principal atacar e marcar golo, já a equipa que defende apenas procura a recuperação de bola, evitando que a mesma cumpra a finalidade de marcar golo.

Ramos (2009), o objetivo fundamental de uma equipa de futebol é a finalização (marcar golos na baliza adversária) e a defesa da sua baliza, para concretizar esse fim deve procurar libertar-se das oposições que a equipa adversária cria. A equipa vencedora é a que melhor interage com o contexto de forma a construir situações propícias à concretização dos seus próprios objetivos (Vilar, 2008).

Queirós (1986) e Castelo (1996), têm o mesmo ponto de vista, pois ambos afirmam, que em cada momento de jogo a alternância de tarefas – ou iniciativa de jogo, que cabem a cada uma das equipas, resultam do facto de uma equipa ter controlo sobre a posse de bola, ou não, definindo-se assim, o processo ofensivo do processo defensivo,

respectivamente. Ou seja, a bola é o elemento material fundamental do jogo, na mudança das escolhas e dos objetivos táticos de cada equipa (Castelo, 2003).

Neste seguimento, Castelo (1996) e Ramos (2009) sugerem que desta forma se estimula o pensamento base do modelo de jogo da equipa: ataca-se quando se tem o controlo da posse de bola e defende-se quando perdemos esse mesmo controlo de posse da bola. Embora estes dois processos sejam constituídos sob uma lógica de oposição, são no fundo o complemento um do outro (Castelo, 1996).

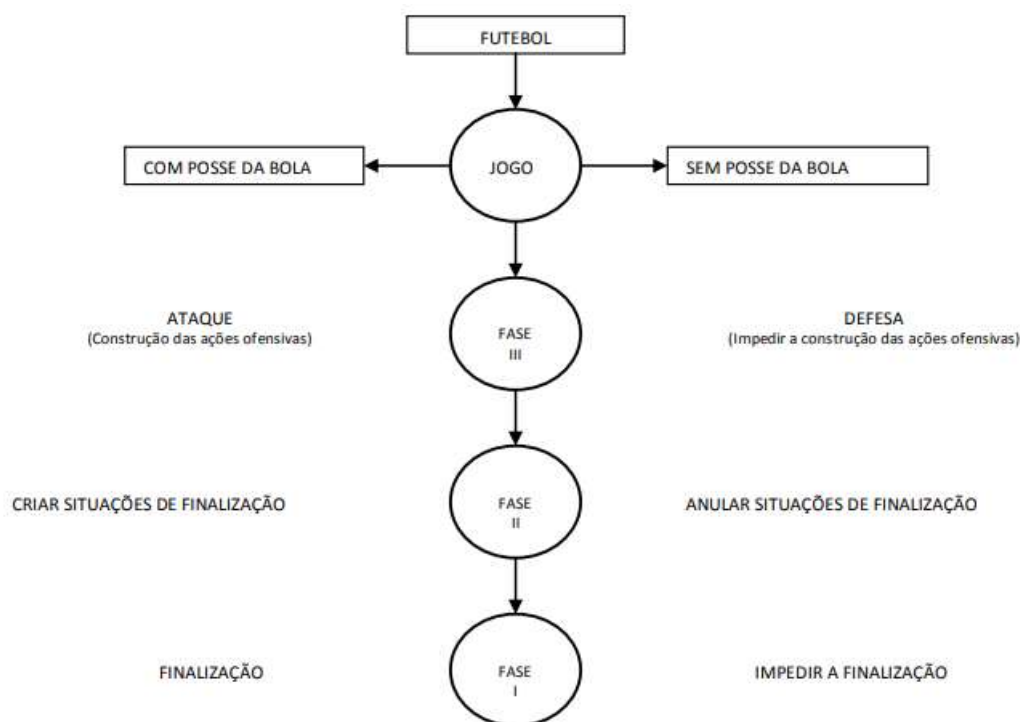


Figura 5 - Sistematização no que respeita às situações fundamentais do jogo (Queiroz, 1986).

Segundo a ideia apresentada na Figura 5, a fase de jogo que corresponde no ataque à construção das ações ofensivas (Fase III) contém implicitamente as outras duas e só tem sentido se conduzir à criação de uma situação de finalização, se esta levar obviamente à finalização, o que representa o conjunto de operações desenvolvidas no jogo, com o objetivo de assegurar a uma equipa as condições de vantagem. A mesma sequência de ideias se passa no processo defensivo, para impedir o adversário de obter a vantagem, e, desta forma, a equipa recuperar a posse de bola, iniciando ela o processo ofensivo (Queiroz, 1986).

Castelo (2003), no que se refere à sistematização das situações fundamentais do jogo, segue a mesma lógica de Queiroz (1986), dizendo que numa análise estrutural do jogo podemos estabelecer três etapas fundamentais do processo ofensivo.

- A construção do processo ofensivo;
- A criação de situações de finalização;
- A finalização.

Por sua vez no processo defensivo também estabelece três etapas fundamentais:

- O equilíbrio defensivo;
- A recuperação defensiva;
- A defesa propriamente dita.

Ou seja, a equipa em posse da bola executa ações individuais e coletivas ofensivas que permitam não a perder e que objetivem a concretização do golo, enquanto que a equipa sem a posse de bola executa ações individuais e coletivas defensivas, que objetivem evitar a progressão da equipa adversária e sofrer golo, tentando simultaneamente a recuperação da posse da bola, tomando para si a iniciativa do jogo (Castelo, 2003). Segundo Garganta (1996), na fase defensiva, os jogadores tentam continuamente neutralizar a ação dos atacantes, para, desta forma, conseguirem uma posição estável, a fim de recuperar a bola.

Na fase ofensiva, pretende-se criar, de forma auto-ordenada, desordem na defesa adversária com o objetivo de romper o equilíbrio desta e, assim, marcar golo. De acordo com Ramos (2009), por meio do confronto entre atacantes e defensores, os primeiros ocupam-se pelos objetivos do ataque: progressão/finalização e manutenção da posse da bola. Enquanto os segundos ocupam-se pelos objetivos da defesa: cobertura/defesa da baliza e recuperação da posse da bola. Desta forma os atacantes estão empenhados nas tarefas relativas ao processo ofensivo enquanto os defesas estão empenhados nas tarefas relativas ao processo defensivo. Podemos concluir que, a posse da bola não é um fim em si e torna-se impossível, se não for conscientemente considerada como o primeiro passo indispensável no processo ofensivo, para a concretização dos seus objetivos fundamentais: a progressão/finalização e a manutenção da posse da bola (Castelo, 2003).

Posto isto, é fundamental falar da importância do treino na aquisição de uma forma de jogar específica, uma vez que, o treino envolve todo o processo que visa desenvolver

as capacidades de trabalho do organismo, onde devem ser provocadas alterações progressivas fisiológicas e funcionais que caracterizam um indivíduo treinado quando em confronto com um indivíduo não treinado.

Assim sendo, Bompa (1999) refere que o treino não é uma descoberta recente, ou seja, a organização do processo de treino é uma preocupação antiga, mas nunca desactualizada, na medida em que as práticas são permanentemente modificadas, renovadas e actualizadas.

Portanto, a imprescindibilidade do treino é reconhecida por todos aqueles que se mantêm e pretendem chegar ao alto nível.

#### **2.4. O treino e a forma lógica do jogo**

Deste modo, uma forma de jogar Específica será potenciada pelo treino, cujo objectivo deverá passar pela criação de condições que permitam ou possibilitem atingir esse jogar. Isto porque essas condições que nos permitem alcançar uma forma de jogar não surgem por “geração espontânea”, carecendo por isso mesmo de tempo e de uma determinada lógica (Frade, 2004).

Mas para que o treino se constitua verdadeiramente como treino, impõe-se uma carta de intenções, um caderno de compromissos, que funcione como representação dos aspectos que, no seu conjunto e, sobretudo, nas suas relações, confirmam sentido ao processo, fazendo-o rumar na direcção pretendida (Garganta, 2000). Frade (1985) adianta mesmo que só o movimento intencional é educativo, pois sabemos que o treino visa fundamentalmente ensinar a jogar de uma determinada forma. Daí que tudo o que ocorra no treino deva ser pensado e necessariamente executado em função dessa mesma forma de jogar específica a que se aspira, relativizando tudo mediante os comportamentos que se pretendem para esse jogar.

A aprendizagem de uma forma específica de jogar advém da relação entre o jogador e o treino, já que o jogador retira sempre algo do treino para poder evoluir, assim como o treino fica com algo do jogador. Isto porque ao treinar, o jogador tem sempre a possibilidade de aprender, e o Modelo de Jogo ganha mais qualidade porque o jogador evolui, sendo que o conhecimento produzido é alcançado através de um processo de treino orientado de acordo com os comportamentos que o treinador pretende para a sua equipa (Cunha & Silva, 2007).

Nesse sentido, notar-se-ão alterações na dinâmica de jogo e conhecimento do jogador, pois os comportamentos demonstrados pelos jogadores ao longo da competição traduzem o resultado das adaptações induzidas pelo treino. O jogador adquire, então, através de um processo intencional e bem orientado, um repertório comportamental mais adequado (Cunha & Silva, 2007) à forma de jogar idealizada pelo seu treinador.

Sendo o processo de treino a forma básica de preparação dos jogadores, podemos apresentá-lo como um potencial catalisador de conhecimentos (Guilherme Oliveira, 2004), na medida em que nós preparamos os jogadores e a equipa para que eles consigam resolver os problemas que no jogo se colocam permanentemente, dentro de uma determinada forma de resolução desses mesmos problemas. Ou seja, como há várias formas de resolver os problemas, nós queremos que eles sejam resolvidos com uma determinada lógica. E, então, é dentro dessa lógica, que são os princípios de jogo, os comportamentos que queremos que eles assumam. Diremos, assim, que o processo de treino procura, em última análise, provocar e originar alterações no comportamento dos jogadores e das equipas, tendo em vista a melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho colectivo e individual (Guilherme Oliveira, 2004).

O processo de treino e a sua respectiva concretização apresentam-se, nesta perspectiva, como aspectos indispensáveis na elaboração, potenciação e desenvolvimento de conhecimentos dos e nos jogadores, o que lhes permitirá um mais fácil e imediato reconhecimento do jogo, apreensão, decisão e actuação sobre e durante a competição (Guilherme Oliveira, 2004), numa crescente conformidade com a forma de jogar que se pretende atingir.

Para que o treino faça sentido, é fundamental que o mesmo promova uma adaptação a uma determinada forma específica de jogar, já que o principal papel do treinador é ensinar a equipa (no seu conjunto) a jogar Futebol da forma que ele idealizou. Digamos, então, que a ideia de Pinto e Matos (citados por Lopes, 2005) vai de encontro ao que referimos, quando estes encaram o treino como um processo de ensino-aprendizagem.

Barbosa (2003) destaca a importância do treino, tendo em conta que é nele, e a partir dele, que os jogadores apreendem e assimilam determinados comportamentos pretendidos depois em competição. Não podemos optar somente por uma transmissão verbal, destacando o que os jogadores devem ou não fazer, pois estes não são robôs, sendo

necessário muito mais do que uma simples indicação para que o comportamento seja manifestado. Os comportamentos desejados resultam, portanto, de um processo de treino muito bem sistematizado e congruente com os objectivos e o jogar que o treinador define para a sua equipa.

Garganta e Cunha e Silva (citados por Tani e Corrêa, 2006) também estão de acordo, ao afirmarem que cada jogador percebe o jogo – as suas configurações – em função das aquisições anteriores e do estado presente. Jacob e Lafargue (citados por Gomes, 2006) finalizam esta ideia, defendendo que as experiências anteriores condicionam determinadas acções presentes, tendo em conta aquilo que os jogadores retiraram daquelas.

Por isso, partindo do pressuposto de que o treinador pretende implementar uma determinada identidade de jogo colectiva, em que os jogadores assimilam um conjunto de princípios que os levam a expressar uma forma de jogar Específica, torna-se imprescindível que todo o processo de treino se preocupe exclusivamente com a apreensão do jogar desejado pelo treinador.

O treino deverá ser encarado como um meio de preparação para a competição desportiva, embora a competição também se constitua, em si mesmo, como um meio de preparação e, neste sentido, como treino. É evidente que o treino faz a competição. No entanto, Guilherme Oliveira (2006, p. X) vai mais além e afirma que “*o treino e a competição fazem o jogo. O que pretendo dizer com isto é que o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que nós queremos. É através do treino que desenvolvemos o nosso Modelo de Jogo e transmitimos as ideias que queremos aos jogadores. E por isso, é a partir do treino que nós construímos a forma de jogar que pretendemos*”.

O mesmo autor (2006) prossegue afirmando que a competição também é muito importante porque nos indica algumas reformulações necessárias e permanentes a considerar no momento em que planeamos os treinos. Se a competição e o jogo identificam-se com aquilo que construímos no treino, é óptimo, caso contrário, somos obrigados a reformular o que estamos a fazer. É nesse sentido que a competição é uma forma muito fidedigna de identificarmos se o que pretendemos está ou não a ser conseguido, se as nossas ideias estão a ser transmitidas correctamente. Porém, essa avaliação qualitativa também pode e deve ser realizada no processo de treino. Por isso é

que Guilherme Oliveira (2006, p.XI) diz que “o treino e a competição criam o jogo que nós queremos”.

Desta forma, podemos referir que no treino cabe ao treinador elaborar situações que reproduzem aquilo que pretende e repeti-las sistematicamente. Criar as imagens mentais e a sua repetição sistemática é condição primária para a aquisição de hábitos a serem posteriormente aplicados durante a competição.

Assim sendo, a estruturação de um exercício de treino é essencial, segundo Queiroz (1986), a eficiência máxima de um exercício obtém-se através da sua estrutura e do conteúdo. Os exercícios devem reproduzir, parcialmente ou integralmente, o conteúdo e a estrutura do jogo, sendo estes dois considerados os fatores básicos de um exercício. Assim, Queiroz (1986) define estes dois fatores como:

- Conteúdo - que diz respeito aos fatores básicos do rendimento individual e coletivo, expressos por situações que implicam a presença do adversário.

- Estrutura - que diz respeito à relação dialética que se estabelece entre a atividade desenvolvida pelos jogadores e equipa (conteúdo) e os fatores fundamentais do contexto onde evolui (o jogo).

Conteúdo e estrutura de um exercício relacionam-se através das variáveis espaço, número e tempo de uma determinada estrutura de complexidade, devendo estas estar adequadas aos comportamentos técnicos e táticos exigidos e requeridos aos jogadores em uma dada situação (Queiroz, 1986). As variáveis espaço, número e tempo, bem como as suas relações consequentes, para além de serem as variáveis fundamentais na relação entre os conceitos conteúdo e estrutura, também constituem as variáveis fundamentais da estrutura e organização dos exercícios.

De acordo com Queiroz (1986), a estruturação e organização dos exercícios para o treino é determinada pela situação observada e caracterizada pelo treinador, sendo depois materializada através da lógica que preside à estrutura e organização dos exercícios em concordância com uma dada conceção de jogo.

Segundo Castelo (1996), a estrutura dos exercícios de treino é construída tendo como base quatro componentes fundamentais, as quais se encontram em estreita relação

e formam uma unidade indivisível condicionando-se umas às outras. Estas componentes são:

- O objetivo : esta componente baseia-se na análise do passado e na perspetivação do futuro, precisando quais os aspetos específicos que devem ser trabalhados e, por via disso, melhorados. Estes podem ser de dois tipos:

1. Seletivo – o exercício é construído para que o seu conteúdo seja orientado para um problema preciso.

2. Múltiplo – o exercício é construído para que o seu conteúdo seja orientado para diferentes problemas.

- O conteúdo : esta componente diz respeito à totalidade dos elementos técnicos, táticos, físicos, individuais e coletivos expressos, ou não, com oposição do adversário, com vista a atingir o melhoramento dos jogadores num momento particular da competição. A seleção do conteúdo dos exercícios de treino é essencial na promoção do desenvolvimento do rendimento desportivo dos jogadores e das equipas.

- A forma : esta componente é definida pela organização que se estabelece a partir dos elementos técnicos, táticos e físicos considerados no conteúdo do exercício. A forma do exercício de treino deverá ter sempre em conta os princípios pedagógicos e metodológicos do treino.

- O nível da performance : esta componente corresponde ao resultado obtido pelos jogadores logo após a execução das atividades inerentes ao exercício de treino selecionado. O conhecimento desse resultado e a sua comparação ao objetivo definido pelo exercício, consubstancia o grau de discrepância entre a performance que se deveria atingir e a performance que se atingiu.

De acordo com Castelo (1996), estas diferentes componentes formam uma unidade com uma articulação interna própria, no entanto estes não são os únicos aspetos a ter em conta. Por sua vez, aquando da aplicação do exercício dever-se-á ter como preocupação três vertentes: a unidade da atividade, a unidade do jogador e a unidade da equipa.

Conforme Pinder et al. (2011), a primeira pessoa a referir-se ao termo de representatividade foi Egon Brunswik (1856). O autor definiu o conceito de representatividade como a necessidade de garantir que os constrangimentos da tarefa durante o treino representem a relação específica entre os jogadores e o ambiente

competitivo da modalidade. Isto, para que os estímulos informacionais nos jogadores durante o treino sejam semelhantes aos da competição, permitindo-lhes manter as relações perceptivas e motoras da competição no treino.

Araújo (2010) defende o mesmo, ao referir que os constrangimentos da tarefa têm uma função fundamental em relação à informação contextual representativa dos exercícios e competição, segundo um sistema “jogador-contexto de jogo”. Estes constrangimentos devem encontrar-se presentes nos exercícios de treino de preparação para a competição, influenciando desta forma o comportamento decisional do jogador, aproximando-a da realidade da competição. O autor ainda refere, que a tarefa representativa deve apresentar medições precisas e reproduzíveis, para que o desempenho possa ser avaliado com exatidão. No entanto, devido à natureza dinâmica da competição, à alteração constante do contexto, à necessidade de ações precisas por parte dos jogadores e da equipa, às exigências fisiológicas e emocionais inerentes ao desempenho, a criação e estruturação de tarefas representativas onde a informação contextual da competição esteja presente, torna-se uma tarefa bastante complicada.

Segundo Araújo (2010), para desenvolver tarefas representativas é necessário cumprir alguns critérios que passam por:

- Manter a complexidade das tarefas de decisão tal como acontece no contexto de competição;

- Conceber a tarefa para que seja possível percecionar uma fonte de informação que especifique uma propriedade de interesse na tarefa, permitindo a realização de juízos fiáveis sobre essa propriedade;

- Incluir situações que evoluam no tempo e apresentem decisões interrelacionadas;

- Permitir que os praticantes possam agir no contexto de forma a detetar informações que guiem as suas ações para atingir os seus objetivos.

### 3. GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO

#### 3.1 – Descrição Geral do Plantel

Na época 2022/2023 o escalão de sub-14, iniciados B, do SGS continha um total de 26 jogadores onde com o decorrer da época existiram quatro saídas, onde uma delas o atleta começou a competir no escalão de sub-15 do clube, e duas entradas na equipa, onde maioritariamente o plantel foi constituído por 26 jogadores que marcaram presença nos treinos e que estavam disponíveis para serem convocados para disputarem o do campeonato pertencente à AFL.

A equipa era formada por jogadores que já pertenciam aos quadros de formação do clube de anos anteriores, havendo no entanto, entrada de 7 jogadores provenientes de outros clubes através do recrutamento do clube, e a entrada de 4 atletas através dos treinos de captação.

Tabela 5 - Plantel SG Sacavenense 2022/2023

Nome	Pé Dominante	Posição	Ano de Nascimento	Clube Anterior
TM	D	GR	2009	SG Sacavenense
MG	D	GR	2009	SG Sacavenense
MD**	D	LD	2009	AD Bobadense
JC	D	LD	2009	SG Sacavenense
KM**	D	LD	2009	Sem clube
JL	D	DC	2009	SG Sacavenense
GV	D	DC	2009	SG Sacavenense
IS	D	DC	2009	SG Sacavenense
JS*	E	DC	2009	SG Sacavenense
RC	E	LE	2009	CF Os Unidos
DS	D	M	2009	SG Sacavenense
SS	D	M	2009	Sem clube
MS	D	M	2009	SG Sacavenense
RC	D	M	2009	AD Bobadense
RM	D	M	2009	Belenenses
DM	D	M	2009	SG Sacavenense
TM	D	M	2009	SG Sacavenense
DN	D	EX	2009	AD Bobadense
CH	D	EX	2009	SG Sacavenense
AS	D	EX	2009	Sem clube
WP	E	EX	2009	Catujalense
LS*	D	EX	2009	Sem clube
HG	D	AV	2009	Arrudense
DS*	D	AV	2009	Sem clube
RF	D	AV	2009	SG Sacavenense
MN***	D	AV	2009	SG Sacavenense

\*Saída no decorrer da época

\*\*Entrada no decorrer da época

\*\*\*Saída para a equipa sub-15 SG Sacavenense

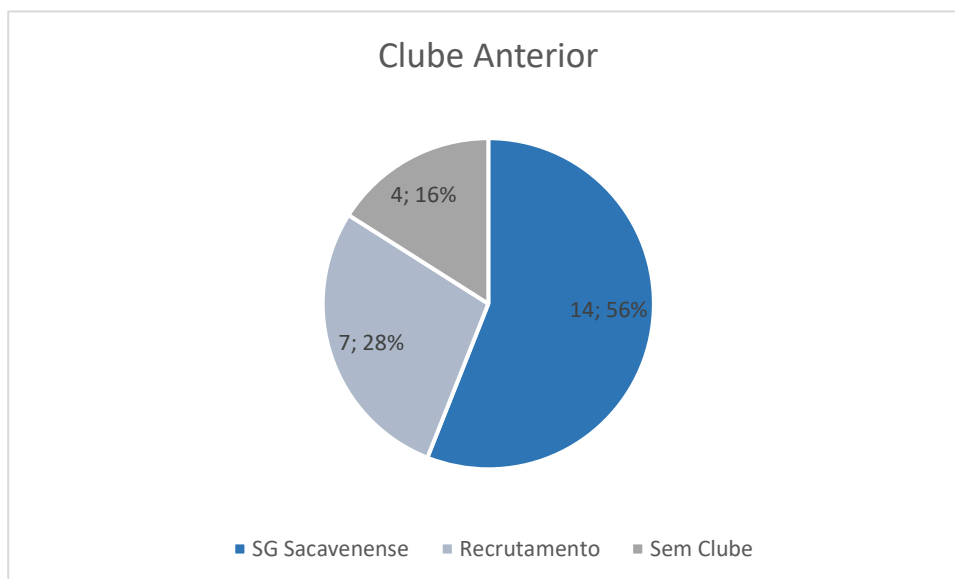


Figura 6 - Análise Clube Anterior

Do plantel de 26 jogadores, podemos observar que 14 jogadores já pertenciam a equipas anteriores do SGS, enquanto que os restantes jogadores chegaram ao SGS provenientes de outros clubes, onde o recrutamento do SGS entrou em contacto com os outros clubes para esses jogadores virem representar o SGS.



Figura 7 - Plantel 2022/2023

### 3.2. Contexto Competitivo

A equipa disputou a 2ª Divisão do Campeonato Distrital de Sub-14 da AFL, tendo sido composta por duas fases, 14 equipas na primeira fase e 5 equipas na segunda fase. A 2ª Divisão é disputada por 70 clubes distribuídos por cinco séries.

A primeira fase é constituída pela fase de subida e a segunda fase é constituída pelo Apuramento de Campeão, onde só quem tem acesso à segunda fase do campeonato são os clubes que terminaram a fase de subida em primeiro lugar, daí a segunda fase do campeonato ser disputada apenas por cinco equipas, isto é, as cinco equipas que terminaram em primeiro lugar nas respetivas séries.

Assim sendo, a equipa ficou inserida na Série 1 onde disputou o lugar de subida de divisão com as seguintes equipas:

Tabela 6 - Clubes Participantes 2ª Divisão Série 1 Sub-14

<b>SG Sacavenense</b>	
<b>Venda Do Pinheiro</b>	
<b>UDR Santa Maria</b>	
<b>Juventude da Castanheira</b>	
<b>S.C.U.Torreense</b>	
<b>AD Carregado</b>	
<b>Janitas</b>	
<b>SC Lourinhanense</b>	
<b>AC Malveira</b>	
<b>CRD Arrudense</b>	
<b>UD Vilafranquense</b>	
<b>União Atalaia</b>	
<b>SCP Academia Torres Vedras</b>	

### **3.3. Objetivos Época Desportiva 2022-2023**

#### **3.3. a) – Objetivos Gerais**

Em relação aos objetivos, foram definidos objetivos globais e objetivos individuais. Em relação aos objetivos coletivos, foram estabelecidos através das características apresentadas pelos jogadores que formavam a equipa, assim sendo, o primeiro grande objetivo era os jogadores adaptarem-se ao futebol de 11 e por conseguinte, introduzir os princípios defensivos e ofensivos.

Posteriormente, foram definidos objetivos complementares para a equipa, onde se estabeleceu que deveria existir um saldo positivo na diferença de golos, onde passava marcar mais golos e sofrer menos, e por consequência estar mais próximos da vitória. No início da segunda volta do campeonato, foi proposto á equipa que o objetivo passava igualmente á primeira volta, marcar mais golos do que sofrer, e em todos os jogos que foram perdidos pontos, teríamos que os recuperar, assim sendo passava por ganhar os mesmos jogos que na primeira volta, e fazer o melhor resultado possível contra equipas que nos ganharam no primeiro jogo.

Os objetivos individuais estabelecidos para cada jogador, passou pelo aperfeiçoamento e melhoramento da técnica individual, melhoramento físico e psicológico e aperfeiçoamento tático. Posto isto, o objetivo passava por todos os jogadores evoluírem e melhorarem em todas as suas dimensões físicos, psicológicos, e técnico-táticos.

#### **3.3. b) – Objetivos Específicos**

Neste ponto iremos analisar os objetivos para a equipa de sub-14, com maior detalhe e especificidade. Como descrito anteriormente esta análise foi dividida por objetivos físicos, psicológicos, e técnico-táticos. Referir que todos os parâmetros foram observados e avaliados através de análise individual e coletiva desenvolvida ao longo da época através de 2 momentos, uma análise realizada no início da época, e uma avaliação intermédia, no entanto seria vantajoso realizar também uma análise final no fim da época, no entanto esse mesmo momento não foi possível realizar uma vez que após a última jornada do campeonato os jogadores integraram a equipa de sub-15.

Objetivos Físicos:

- Melhoria do controlo motor
- Melhoria das capacidades coordenativas dos jogadores
- Melhoria da potência anaeróbia
- Melhoria da velocidade de deslocamento, reação e antecipação
- Consolidação da técnica de corrida

Objetivos Psicológicos:

- Desenvolvimento do espírito de sacrifício
- Desenvolvimento da capacidade de criar relações sociais entre jogadores
- Melhoria e aperfeiçoamento da capacidade de lidar com adversidades do jogo
- Melhoria da forma de lidar com os resultados desportivos
- Consolidação da concentração e atenção em treino
- Inculcar um grau de responsabilidade elevado nos atletas

Objetivos Técnico-Táticos:

- Melhoria e aperfeiçoamento da capacidade de passe e recepção orientada
- Melhoria e aperfeiçoamento da capacidade de remate
- Melhoria e aperfeiçoamento da capacidade de finalização
- Melhoria e aperfeiçoamento da capacidade de desarme
- Melhoria e aperfeiçoamento da capacidade de leitura de jogo
- Otimização e consolidação de progressão, contenção, cobertura ofensiva e defensiva
- Melhoria e otimização da racionalização de espaço, com e sem bola
- Melhoria e otimização de duelos 1x1 em termos ofensivos e defensivos
- Melhoria e aperfeiçoamento da rapidez e pensamento e execução
- Melhoria das capacidades coordenativas com e sem bola
- Dinamização dos sistemas de jogo

### 3.4. Planeamento e Organização do Processo de Treino

Neste capítulo apresento uma síntese da calendarização anual, através das tabelas abaixo ilustradas.

Numa primeira fase é apresentada uma tabela onde sintetiza o nosso calendário competitivo, e período de paragem para férias, em seguimento é apresentado a calendarização do microciclo padrão.

Tabela 7 - Síntese da calendarização anual



 Síntese de calendarização anual 	
Jogos	15h, na 1ª Volta e 17h na 2ª Volta
1º Volta 18 semanas	13 jornadas
2ª Volta 18 semanas	13 jornadas
Férias	4 dias semana do natal 3 dias passagem de ano 3 dia semana da páscoa

Tabela 8 - Microciclo Padrão





 Microciclo tipo SG Sacavenense sub-14 						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Folga	Treino	Jogo	Folga

Tabela 9 - Microciclo Padrão Sob Ponto de Vista Físico

 Microciclo tipo SG Sacavenense sub-14 						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Força	Folga	Resistência	Folga	Velocidade	Jogo	Folga
Tático/Estratégico						

Na tabela 5, está de forma apresentada e em síntese o ponto de treino e metodologias utilizadas em treino. Propomos assim uma análise quantitativa e qualitativa sobre as metodologias de treino utilizadas. Assim sendo, na tabela 5, podemos ter em conta o microciclo padrão sob o ponto de vista físico. Posto isto, analisamos que os treinos com maior carga física decorriam após o período competitivo, ou seja, segundas e quartas feiras, onde o último treino, pré-competição dava-se maior ênfase aos aspetos técnico-táticos.

### **Exercícios base:**

- **Aquecimentos:** Os aquecimentos de treino, por norma, eram exercícios específicos de preparação geral descontextualizados, ao longo de toda semana de treinos, onde no último treino da semana, o tipo de aquecimento passava pelo estilo de lúdico/recreativo, isto é, exercícios com competição entre grupos, de forma recreativa, onde o objetivo maior passava, por desenvolver o trabalho de grupo e espírito de equipa, de maneira a obterem o maior sucesso nas tarefas.
- **Parte Fundamental:** A parte fundamental das unidades de treino, caracterizava-se por a existência de exercícios específicos de preparação específica de manutenção de posse de bola, setorial ou meta-especializado, finalização e para terminar exercícios de preparação específica competitivos.

Nas sessões de treino dedicada á resistência, eram realizados exercícios onde eram incluídas transições defensivas como ofensivas, de modo a proporcionar aos jogadores o trabalho físico desejado sob uma forma jogada.



Por fim, nas sessões de treino dedicada á velocidade, o treino iniciava com exercícios bastante rápidos onde a exigência da velocidade, de forma analítica, e velocidade de execução eram sempre solicitadas.

De modo geral, todas as unidades de treino baseavam-se com muitos exercícios de manutenção de posse de bola, finalização e meta-especializados, onde através deste tipo de metodologia pretendia promover um sentido estrutural e funcional da equipa.

- **Retorno á Calma:** Todas as unidades de treino finalizavam com alongamentos.
- **Ver Anexo**

Por fim, apresentamos uma tabela síntese do resumo da calendarização anual onde contemplamos os diferentes períodos da época.

Tabela 10 - Períodos da época

 Calendarização anual SG Sacavenense sub-14 				
Períodos da época	Datas	Unidades de treino	Microciclos	Jogos
Preparatório	01 Set – 30 Set	13	4	7 Jogos Amigáveis
Competitivo	01 Out – 06 Mai	92	31	26 jogos competitivos
Transição	8 Mai – 31 Jul	30	7	3 Torneios 2 Jogos Amigáveis

Nos gráficos abaixo ilustrados pretendeu-se desenvolver uma análise quantitativa das metodologias de treino utilizadas ao longo de toda a época.

Para iniciar a análise realizamos a análise dos números totais de macrociclos realizados, mesociclos, microciclos e por último o volume total de treino no decorrer da época. Assim, com a leitura dos gráficos realizados podemos observar que durante a época realizaram-se 135 unidades de treino, distribuídas por 42 microciclos, onde cada unidade de treino teve em média a duração de 80 minutos por unidade de treino.



Figura 9 - Macro ciclos Totais

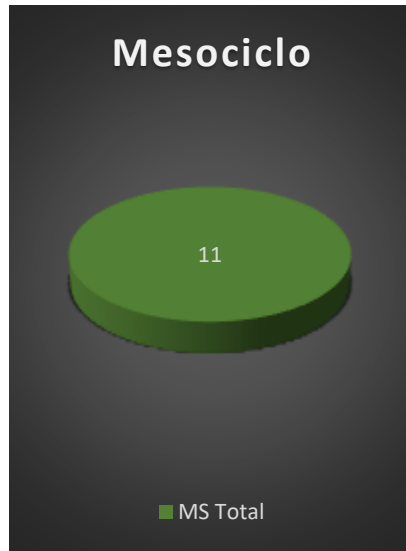


Figura 8 - Mesociclos Totais

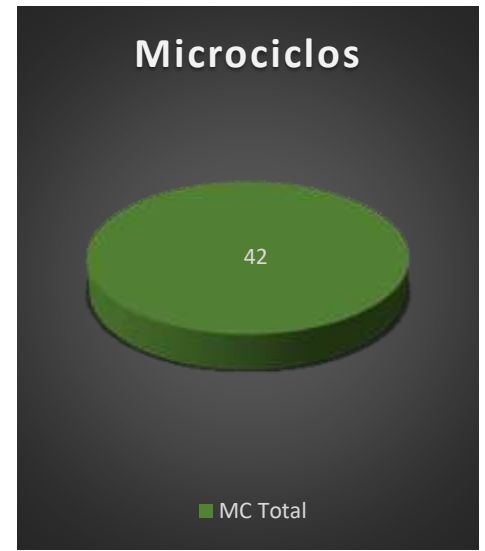


Figura 10 - Microciclos Totais



Figura 12 – Total de Unidades de Treino



Figura 11 - Tempo total de treino em minutos

### **3.5. Modelo de Jogo**

#### **3.5. a). Importância do Modelo de Jogo**

No futebol, é possível observar uma grande preocupação dos treinadores em terem todos os seus jogadores identificados com o conjunto de ideias, e dinâmicas que os permitem jogar, em qualquer circunstância do jogo, de acordo com uma ideia comum. O modelo de jogo confere um determinado sentido ao desenvolvimento do processo face a um conjunto de regularidades que se pretendem observar (Silva, 2008).

Assim sendo, o modelo de jogo não deve apenas basear-se na sua descrição, mas sim, à sua ideia geral, mas deve sim, delinear a forma de trabalho da equipa, quer em treino, ou em competição. Para que o mesmo aconteça, é necessário que os princípios do modelo estejam definidos, pois esta definição vai fazer com que as interações entre os jogadores no campo, seja mais facilitada. É possível afirmar que é através do modelo de jogo que se concebem e avaliam as intenções e os acontecimentos de todo o processo (Le Moigne, 1994).

Para a nossa equipa pretendemos que exista uma única forma de pensar dentro do campo, onde cada um deverá respeitar as características individuais de cada colega de equipa, e sendo o primeiro ano de futebol de 11, que é o contexto dos sub-14, é muito importante que cada jogador se adapte e encontre a sua melhor forma para se demonstrar, atendendo sempre a uma visão coletiva, isto é, uma visão geral da forma de jogar da equipa. Para que tudo isto resulte, é primordial que a ideia de jogo seja comum, trabalhada diariamente e que haja uma transferência desta ideia do contexto de treino para o contexto de competição.

O modelo de jogo terá assim uma importância elevada no que diz respeito á tomada de decisão do jogador, já que o jogo decorre das escolhas e das decisões dos jogadores, realizadas num ambiente de constrangimentos (Faria, 1999).

### **3.5. b). Modelo Tático Específico**

A equipa apresentou um sistema base de 1-4-5-1, com um guarda redes, dois defesas laterais, dois defesas centrais, dois médios mais recuados – 6 – um médio ofensivo – 10 – dois médios alas e um ponta de lança. A ideia deste modelo de jogo ajusta-se aos pilares orientadores, quer ofensivos, como defensivos.

A nível ofensivo, este modelo de jogo procura assumir um jogo mais apoiado, assumindo um jogo em posse, de forma a haver um maior controlo sob os acontecimentos do jogo, procurando sempre progredir no campo criando desequilíbrios na estrutura defensiva da equipa adversária.

A nível defensivo, este modelo de jogo procura uma equipa pressionante, de maneira a ganhar a bola o mais rápido possível e o mais próximo da baliza adversária, procurando encurtar ao máximo o campo, obrigando assim o adversário a ter menos soluções de linha de passe e menos tempo para decidir as suas ações com bola, levando-os ao próprio erro.

No entanto, com este modelo de jogo, não se pretende que seja algo fechado ou padronizado, uma vez que modelar acaba por constranger, e constranger não há espaço para o desenvolvimento dos jogadores e da equipa, devendo assim os jogadores terem liberdade para decidir, onde esta decisão resulta do contexto de cada momento do jogo. Assim, este modelo de jogo pretende orientar os jogadores para uma mesma maneira de jogar, havendo um leque de opções para diferentes situações dentro do próprio jogo e maneira de jogar.

### 3.5. c). Organização Ofensiva

A aquisição e interpretação dos princípios específicos ofensivos é algo fundamental naquilo que é a formação de um jogador jovem, onde o modelo de jogo tem como objetivo a execução destes por parte dos jogadores, ajustando-se ao contexto situacional. Deste modo, a penetração, a cobertura ofensiva e a mobilidade são fundamentais no modelo de jogo ofensivo. A penetração consiste em ultrapassar as diferentes linhas de resistência da organização defensiva da equipa adversária, de maneira a conquistar uma posição favorável nas zonas de finalização (Castelo, 2003). Deste modo, procuramos que os jogadores, sempre que encontrassem espaço, acelerem o jogo, quer fosse em passe, ou progressão com bola, de maneira a atingirmos o objetivo do jogo, marcar golo. Contudo, como nem sempre é possível, é importante existir uma cobertura ofensiva. A cobertura ofensiva, permite facilitar a tarefa do portador da bola, existindo uma opção de apoio, diminuindo a pressão dos adversários sobre este, possibilitando a manutenção do equilíbrio defensivo, em função do companheiro (Castelo, 2003). Em relação á mobilidade, é bastante importante na nossa forma de jogar, pois é o princípio que permite a criar o caos e transtornos na estrutura adversária, pois através deste princípio específico do jogo, criam-se espaços livres, desequilibra-se o centro do jogo adversário, tornando o jogo mais imprevisível (Castelo, 2003).

A caracterização geral da organização ofensiva da equipa é manter a posse de bola, em busca do objetivo do jogo, pois só existindo uma bola, ela tem que ser nossa. Com isto, é pretendido que a nossa equipa assuma o jogo através da posse de bola, com o objetivo de atingir a baliza adversária, reduzindo a probabilidade de sofrermos golo, uma vez que a equipa em posse não sofre golo, e como tal, o objetivo do jogo fica mais próximo.

A saída de bola passa por sair a jogar próximo sempre que possível, de maneira a ter a bola em nossa posse desde o início da jogada. Três soluções preferenciais para saída curta:

- Saída pelos centrais;
- Saída pelo lateral do lado da bola;
- Saída por um dos 6 que baixa para receber a bola.

No entanto, sempre que o adversário não permita sair curto ou apoiado, recorremos a uma saída mais longa pelos corredor lateral do lado da bola, onde a equipa se posiciona e concentra nessa zona de modo a ganhar as disputas da primeira ou segunda bola.

Na fase de construção, a equipa deve procurar circular a bola entre os três corredores, com o objetivo de encontrar espaços para poder progredir. Soluções preferenciais:

- Atrair fora para de seguida jogar dentro. Como a baliza se encontra no corredor central existe uma maior preferência para atacar pelo corredor central, assim devemos atrair os adversários para zonas exteriores, para depois penetrarmos pelos espaços criados dentro.

- Atrair dentro para jogar fora. Quando existe uma grande aglomeração de jogadores adversários no corredor central, é preferível jogar pelos corredores laterais nestas situações, de maneira a progredir no campo.

- Ver a linha de passe mais à frente. De forma apoiada, os jogadores devem procurar a linha de passe mais à frente, de modo a ficarmos mais próximos da baliza adversária e criar perigo na mesma. Isto é, se o lateral tiver a bola em sua posse, se a bola puder entrar diretamente no avançando ficando apenas a linha defensiva pela frente, não é necessário a bola passar pelos médios da equipa.

Na fase de finalização, é importante a equipa ter capacidade em criar situações vantajosas para atacar a baliza adversária, de modo a encontrar a melhor solução para existir uma finalização mais fácil. Nesta fase era pedido aos jogadores criatividade e que não tivessem medo de arriscar nas diferentes situações daquela zona, existindo um vasto leque de soluções como:

- Passe de rotura;
- Tabelas diretas ou indiretas;
- Arriscar no 1 vs 1
- Remate de fora da área;
- Cruzamento.

### 3.5. d). Organização Defensiva

Numa fase inicial de formação enquanto jogadores, é importante que os jogadores dominem os princípios específicos defensivos, de forma a que possam entender da melhor maneira o método defensivo. Dessa forma, dentro do modelo de jogo defensivo, torna-se essencial que o jogador atinja as noções de contenção, cobertura e equilíbrio, onde estes tipos de ações e comportamentos aplicam-se sobretudo aos jogadores envolvidos diretamente na unidade estrutural defensiva (Castelo, 2003).

A contenção muitas das vezes funciona como uma oposição à progressão do adversário, onde o jogador que realiza a contenção deve manter-se entre a bola e a baliza, retardando a ação do atacante em posse e a continuidade da ação do jogo (Castelo, 2003). A cobertura defensiva é responsável de exercer pressão imediata sobre o adversário quando este ultrapassa a contenção (Castelo, 2003). O jogador que realiza a cobertura defensiva deve comunicar com o colega, de modo a facilitar a tarefa do colega em contenção, já a distância da cobertura é muito importante, uma vez que deve fechar a possibilidade de progressão à própria baliza. Em relação ao equilíbrio, é a forma de assegurar a estabilidade da unidade estrutural funcional, criando condições desfavoráveis aos atacantes (Castelo, 2003).

Não menos importantes do que ações coletivas estão, nesta fase da formação, as ações individuais. Dentro do modelo de jogo defensivo existe uma preocupação com a técnica defensiva, já que é esta que valida em última instância qualquer intenção tática anterior. Sendo assim, os conceitos de:

- desarme - de preferência quando reunidas as condições ideais para o tentar;
- interceção, através da interpretação das intenções adversárias e colocação entre uma linha de passe tentada;
- cabeceamento defensivo, muito utilizado devido às equipas adversárias tentarem um jogo muito direto, serão os mais importantes neste modelo de jogo defensivo.

Assim a caracterização geral definido para a equipa no momento de organização defensiva foi, todos os jogadores defendem até ganharmos a bola, com isto, foi possível passar a mensagem que a equipa deve defender como um todo, não atribuindo apenas as missões defensivas aos jogadores mais recuados em campo, assim foram definidos vários comportamentos defensivos:

- Encaminhar os ataques adversários para os corredores laterais;
- Impedir jogo entrelinhas;
- Equipa retirar largura;
- Anular linhas de passe;
- Existir sempre coberturas;
- Proteger a baliza;
- Recuperar a bola.

Por fim, dentro dos vários métodos defensivos existentes, a equipa técnica definiu o método de zona pressionante. Esta organização defensiva define-se, segundo Castelo (2003) por:

- uma postura agressiva na tentativa de recuperação da bola, seja através do desarme, seja através da provocação do erro do adversário;
- marcação das zonas mais próximas da bola e dos espaços vitais do jogo, conduzindo o ataque adversário para zonas preferenciais de pressão e recuperação da bola;
- concentração de toda a organização defensiva, ou seja, de toda a equipa, independentemente do deslocamento da bola.

### 3.5. e). Transição Ofensiva

Existe um reconhecimento da importância das transições no sucesso de uma equipa por parte dos treinadores, onde muitos consideram que os momentos mais importantes do jogo são aqueles em que se ganha ou se perde a posse da bola (Correia & Brito, 2016). Para estes autores, a transição ofensiva corresponde ao momento do jogo que se inicia quando a equipa que, a equipa que está em organização defensiva recupera a posse de bola, terminando quando o adversário estabelece a sua organização defensiva, ou quando a equipa em posse de bola, neste caso o portador da bola, acha mais vantajoso entrar em organização ofensiva.

O princípio geral do momento de transição ofensiva assegura-se principalmente com a avaliação da organização da equipa adversária, de maneira a definir qual tipo de transição mais vantajoso. Deste modo foram definidos vários comportamentos que os jogadores deveriam ter, para efetuarem a transição ofensiva:

- Existir coberturas ofensivas de maneira a dar seguimento à jogada, pois a primeira opção deverá ser sair da zona em que se recuperou a bola;
- Existir linhas de passe para sair de pressão, de maneira a retirar a bola da zona de pressão e ser possível uma melhor tomada de decisão e execução da transição ofensiva;
- Variar o centro de jogo, com o objetivo de explorar o corredor onde existe o desequilíbrio, para tal esta variação terá de ser feita de forma rápida e eficaz, não dando possibilidade de o adversário se organizar;
- Acelerar em direção à baliza contrária, seja em condução ou passe de rotura, de forma a existir um aproveitamento do momento de desorganização do adversário, e consoante o contexto da situação, os jogadores decidem se realizam passe em rotura, aproveitando o espaço nas costas do adversário, ou em condução, de maneira a fixar o adversário e de seguida libertar um colega;
- Movimentos de rotura de vários jogadores, dando um maior leque de opções e variabilidade à tomada de decisão do portador da bola, aumentando a probabilidade de ter sucesso.

### 3.5. f). Transição Defensiva

A transição defensiva, em oposição à transição ofensiva, corresponde ao momento do jogo que se inicia quando a equipa que se encontrava em organização ofensiva, perde a posse de bola, terminando quando se consegue estabilizar em organização defensiva, ou quando o adversário entende ser melhor entrar em momento de organização ofensiva (Correia & Brito, 2016).

Tal como anteriormente, para este momento do jogo, também foram definidos vários comportamentos que os jogadores deveriam apresentar, de modo a termos uma recuperação da posse o mais rapidamente possível, sendo eles:

- Pressionar o portador da bola e as linhas de passe mais próximas, de modo a primeira preocupação deverá ser pressionar o portador da bola, retirando a chance de progredir no campo, para tal, é necessário diminuir o leque de opções de passe, fazendo com que o portador da bola aumente a probabilidade de errar;

- Pressionar e encurtar espaços no campo, retirando profundidade após haver pressão no portado, fazendo com que o espaço para jogar dentro do próprio bloco seja diminuído;

- Retirar a profundidade até a equipa estar organizada. Este caso dá-se quando a equipa não está preparada para pressionar assim que perde a posse de bola, assim a equipa deve baixar no campo, até reunir as condições de voltar a tentar recuperar a posse de bola;

- Nos momentos que a equipa está desequilibrada, existindo a impossibilidade de pressionar, e as hipóteses de uma transição para organização sejam nulas, os jogadores devem recorrer à falta, terminando a jogada da forma mais rápida possível e o mais longe possível da própria baliza.

### 3.5. g). Esquemas Táticos

Esquemas Táticos			
Cantos Ofensivos	Cantos Defensivos	Livres Ofensivos	Livres Defensivos
Pé Esquerdo a bater no lado direito	1 jogador no 1º Poste		
Pé direito a bater no lado esquerdo	4 jogadores na linha da pequena área		
Preferencialmente sobrecarregar o 1º Poste	1 jogador entre o jogador do 1º Poste e o início da linha de 4	Pé Esquerdo a bater no lado direito	Linha defensiva não entra na área (Linha defensiva na linha da grande área)
1 jogador sai para fazer canto curto, neste caso bola ao 2º Poste	2 jogadores na marcação individual	Pé direito a bater no lado esquerdo	
2 Jogadores atacam o 1º Poste; 2 Jogador ataca a zona do penákti; 1 jogador ataca o 2º Poste	1 jogador na zona de penákti		

Figura 13 - Esquemas Táticos

## 4. CARACTERIZAÇÃO FISIOLÓGICA E FUNCIONAL DO JOGO DE FUTEBOL ENTRE DIFERENTES ESCALÕES

### 4.1. Introdução – Pertinência do Estudo

No futebol é muito importante ter em conta as diferentes etapas de formação, nas quais os atletas passam pelo período pubertário que é marcado pelas modificações fisiológicas e dimensionais, com efeitos imediatos para o processo de treino do atleta adolescente (Malina et al., 2009). Este período é caracterizado por surgirem grandes alterações quer a nível físico, quer a nível fisiológico, como o aumento dos níveis de produção de força, resistência e velocidade, sugerindo que a performance anaeróbia está diretamente relacionada com o tamanho corporal (Malina et al., 2009), onde os jovens atletas sofrem um incremento nas suas capacidades e potências anaeróbia, com o passar da idade.

Independentemente do teste de Wingate (Want), ter sido inicialmente aprovado e ter sido proposto para a avaliação da componente anaeróbia do futebolista, constatou-se que, cada vez mais o teste utilizado designa-se por Running-basic anaerobic test (RAST), devido à sua especificidade, quer pela característica intermitente (Balciunas et al., 2006; Moraes e Pelegrionot, 2006; Spigolon et al., 2007), que caracteriza a modalidade de futebol.

O futebol é caracterizado por ser um jogo desportivo coletivo, onde apresenta um esforço de carácter intermitente, as ações de curta duração e de alta intensidade são conhecidas pelo seu papel decisivo no sucesso (Castagna et al., 2007; Iaia et al., 2009; Mendez-Villanueva, et al., 2012). Estas ações dependem do metabolismo anaeróbio, intercaladas por períodos de recuperação de baixa intensidade (Aziz et al., 2000; Castagna et al., 2007; Andrade et al., 2013). Num estudo feito por Figueiredo e Mata (2016), com 17 jogadores de futebol, 9 do escalão sub-15 e 8 do escalão sub-17, encontraram melhores resultados dos atletas sub-17 em dois momentos ( $P_{máx}$ , 10 e 10,8;  $P_{méd}$ , 7,7 e 8,4;  $P_{min}$ , 5,1 e 6,7), comparando com o escalão dos sub-15 ( $P_{máx}$  8,1 e 9,9;  $P_{méd}$  6,6 e 8,3;  $P_{min}$  5,1 e 6,7). Numa amostra maior Spigolon e colaboradores (2007), analisaram 74 jogadores de futebol em relação a potência anaeróbia em diferentes escalões, sub-15, sub-17 e sub-20, onde verificaram que os valores da  $P_{máx}$ ,  $P_{méd}$  e  $P_{min}$  aumentam do escalão de sub-15 até ao escalão de sub-20. Siqueira e colaboradores (2007), referem que a

potência anaeróbia das crianças e dos jovens atletas de futebol é influenciada pela maturação biológica dos mesmos, onde apresentam um comportamento de crescimento no desempenho conforme avançam maturacionalmente.

Concomitantemente, um jogo de Futebol obriga a que os praticantes realizem uma variedade de movimentos explosivos e imprevisíveis, tais como: acelerações, desacelerações, saltos, remates, desarmes e mudanças de direção (Dolci et al., 2020). Por jogo observa-se cerca de 600 acelerações e desacelerações e cerca de 700 mudanças de direção, o que demonstra o enorme dispêndio energético fornecido tanto pelo sistema aeróbio como pelo sistema anaeróbio (Dolci et al., 2020).

Assim surge que o entendimento das necessidades físicas durante os jogos nas diversas competições é um dos objetivos mais comuns na história da investigação do futebol, permitindo elaborar treinos e estratégias de jogo mais eficientes (Carling et al., 2001). Posto isto, o conhecimento sobre as necessidades e exigências físicas do jogo de futebol permitem obter informações pertinentes para otimizar o processo de treino (Castellano, et al., 2011), oferecendo também a possibilidade de estabelecer protocolos específicos de treino (Bradley, et al., 2010; Di Salvo, et al., 2007).

#### 4.2. Objetivos do Estudo

- Comparar e descrever o Best Sprint avaliado através Running-based Anaerobic Sprint Test, em futebolistas de diferentes escalões de idades – sub.14 e sub.16.

- Comparar e descrever a performance anaeróbia expressa pelos valores de potência máxima ( $P_{m\acute{a}x}$ ), potência média ( $P_{m\acute{e}d}$ ) e índice de fadiga (IF), avaliado através de um teste de sprint repetido (Running-based Anaerobic Sprint Test), em futebolistas de diferentes escalões – sub.14 e sub.16.

Consoante os objetivos descritos acima, é possível levantar várias hipóteses como:

- O tempo de sprint diminui com a idade cronológica;
- A capacidade de realizar sprints repetidos aumenta com a idade cronológica;
- O RAST é um teste de terreno que diferencia atletas de diferentes idades, em relação á performance anaeróbia em exercício de sprint repetido.

### 4.3. Material e Métodos

#### 4.3.a). Amostra

A amostra para realizar este estudo foi constituída por 56 futebolistas masculinos, atletas do clube SG Sacavenense, onde competiam na primeira divisão distrital da AFL, nos seus respectivos escalões, subdivididos em dois grupos de idade. O primeiro grupo (A1) de atletas foi constituído por 26 atletas com a idade compreendida entre os 13 e 14 anos, enquanto que o segundo grupo (A2) foi constituído por 30 atletas, com as idades compreendidas entre os 15 e 16 anos de idade.

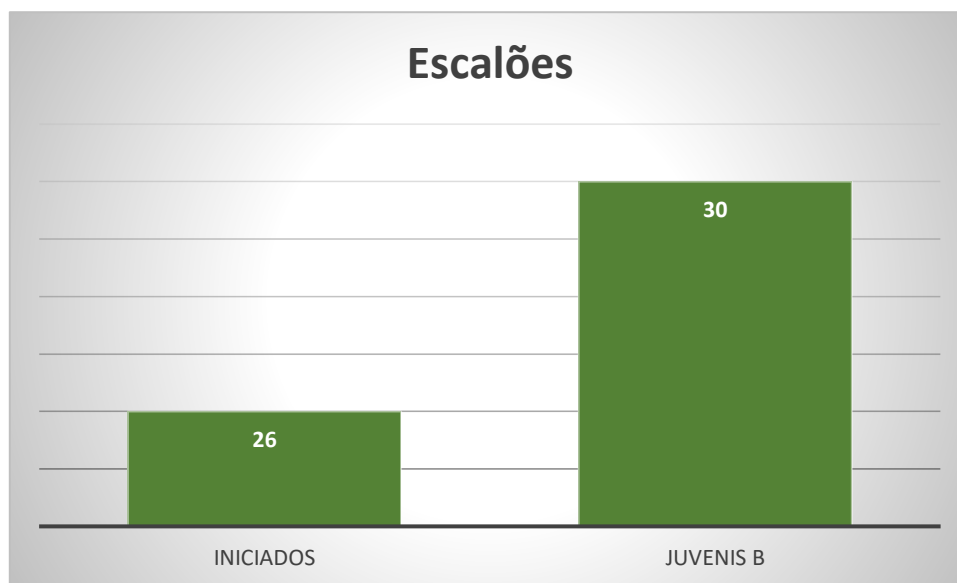


Figura 14 - Frequência absoluta da amostra por escalões

### 4.4. Metodologia e Instrumentos

O estudo apresentado foi realizado no início do período preparatório da época desportiva, que teve a duração de 4 semanas de preparação. Todos os atletas que constituem a amostra do estudo foram avaliados através de um teste de terreno, onde tiveram a informação de nas 24 horas antes da realização da avaliação evitarem ao máximo realizarem qualquer tipo de atividade física.

No dia da realização do teste, todos os atletas procederam a um breve aquecimento e ativação geral antes da realização da avaliação e foram instruídos em relação aos procedimentos da realização do teste

Para a avaliação da performance anaeróbia foi utilizado o teste Running- based Anaerobic Sprint Test – RAST. O teste de terreno consistiu assim, na realização de 6 sprints sobre uma distância de 35 metros, à máxima velocidade com intervalos de 10 segundos, entre repetições. O intervalo entre repetições foi cronometrado por outro atleta situado no final de cada percurso sendo os atletas informados do tempo decorrido, após a pausa de 10 segundos os atletas iniciavam a seguinte repetição.

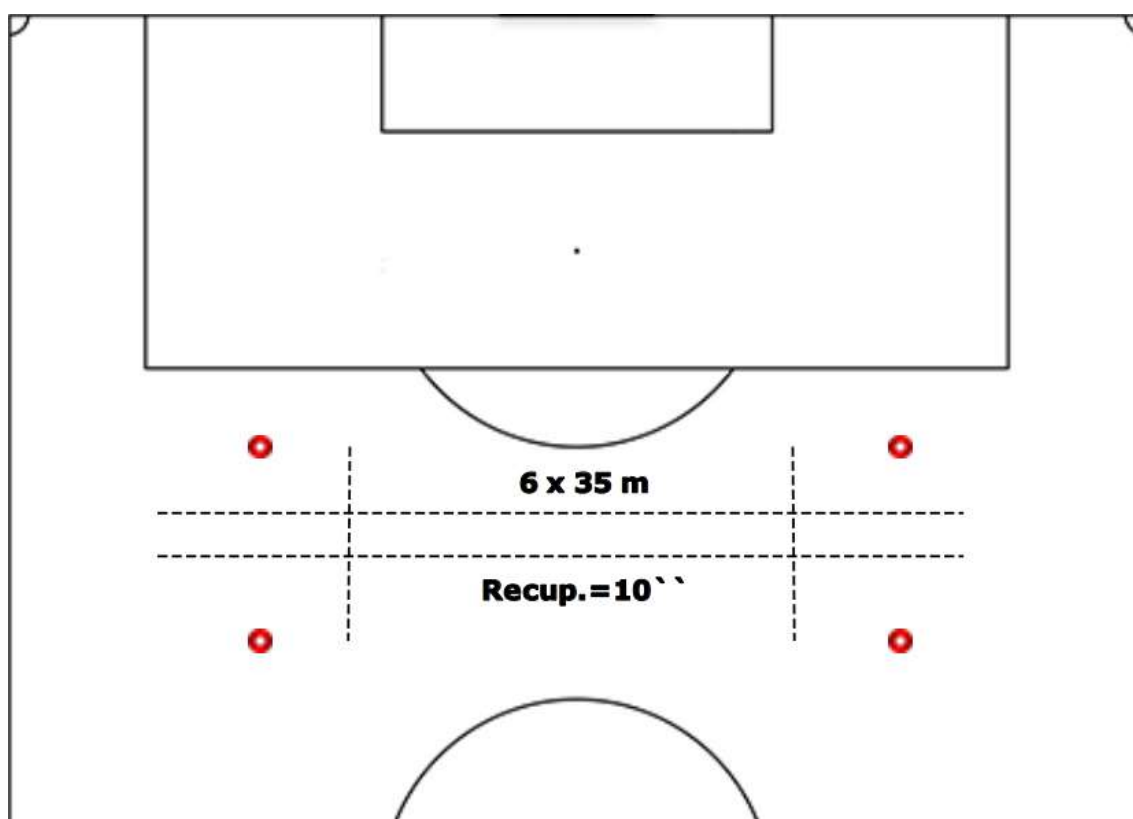


Figura 15 - Representação esquemática do RAST

Após a realização do teste, os valores da P<sub>máx</sub>, P<sub>méd</sub>, P<sub>mín</sub> e do IF, este apresentado em percentagem, foram calculados a partir dos tempos gastos nos percursos, utilizando a fórmula apresentada: Potência = Massa (Kg) x Distância/Tempo.

Para obter o valor da P<sub>máx</sub>, calculou-se o melhor tempo alcançado no teste e na primeira repetição.

Para obter os valores da P<sub>méd</sub>, calculou-se o tempo médio gasto na realização das seis repetições da avaliação.

A P<sub>mín</sub>, resultou do cálculo a partir do pior tempo realizado no teste, este que deverá ocorrer na última repetição.

Por fim, o IF caracteriza-se por ser a razão entre o valor da diferença da P<sub>máx</sub> e da P<sub>mín</sub> pelo valor máximo da P<sub>máx</sub> multiplicada por cem.

#### **4.5. Métodos Estatísticos**

Após a recolha de dados, foi necessário passar à parte de tratamento e análise dos mesmos, onde foram utilizados os valores de estatística descritiva habituais, isto é, a média e o desvio padrão, através da realização do estudo da normalidade da amostra através do teste Shapiro-Wilk.

Recorreu-se também à ANOVA, de modo a existir uma comparação das médias entre os grupos avaliados. Quando não se verificava homogeneidade de variâncias aplicou-se os teste de Welch e Brown-Forsythe e para a comparação dos grupos amostrais aplicou-se o teste de Tukey. O nível de significância estatística foi estabelecido em 5%.

Para análise e tratamento dos dados descritos acima, foram utilizados programas informáticos como o Excel<sup>TM</sup> e SPSS<sup>TM</sup>.

## 4.6. Resultados

Tabela 11 - Valores médios (média  $\pm$  desvio padrão) e comparativos obtidos em cada um dos escalões

	PMáx		Pméd		Pmín		Best Sprint		IF	
	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp
<b>Iniciados</b>	583,84*	$\pm 85,46$	407,95*	$\pm 73,38$	319,95*	$\pm 60,32$	4,99*	$\pm 1,56$	35,04	$\pm 6,11$
<b>Juvenis B</b>	709,81*	$\pm 130,98$	530,57*	$\pm 132,23$	417,45*	$\pm 122,63$	4,37*	$\pm 0,64$	37,11	$\pm 5,09$

Através da leitura da figura acima, o rendimento dos jovens futebolistas, expressos pelos valores médios das potências e Best Sprint, aumentam do escalão de iniciados até ao escalão de juvenis, contudo o IF não apresentou uma direção linear.

Assim, analisando a homogeneidade de variâncias para as diferentes variáveis, verificou-se diferenças estatisticamente significativas, isto é,  $p < 0,05$ , entre os grupos amostrais apenas na variável Best Sprint.

Contudo, como não se verificou homogeneidade de variâncias nas restantes variáveis, foi aplicado os testes de Welch e Brown-Forsythe, onde a partir deste teste estatístico, verificou-se também diferenças estatisticamente significativas para as variáveis de potência, máxima, média e mínima, entre os grupos. Contrariamente o IF não se encontrou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

Para terminar, foi aplicado o teste de Tukey, onde foi possível constatar a existência de diferenças estatisticamente significativas para todas as variáveis analisadas entre todos os escalões á excepção para a variável IF.

#### 4.7. Discussão dos Resultados

Nos desportos coletivos futebol, basquetebol, andebol, voleibol, os momentos mais importantes e decisivos são caracterizados pelos esforços de curta duração e de alta intensidade, intercalados com recuperação ativa ou passiva (Iaia et al., 2009). Em específico, na modalidade de futebol e a sua manifestação como desporto competitivo, as exigências de ações de elevadas intensidade são muito importantes para o sucesso no jogo. De entre as capacidades físicas importantes ao futebol, a potência anaeróbia requer uma maior atenção (Asano et al., 2009).

No entanto, é preciso ter em conta que as variáveis anaeróbias dos futebolistas dos diferentes escalões e idades, são considerados fatores determinantes para a prescrição, orientação e controlo do treino e para a potenciação do desempenho no desporto de competição (Campeiz & Oliveira, 2006).

Assim, perante os resultados do desempenho anaeróbio apresentados na figura 11, dos jovens atletas, expressos pelos valores de potência máxima ( $P_{m\acute{a}x}$ ), potência média ( $P_{m\acute{e}d}$ ) e índice de fadiga (IF), avaliados através do RAST, em atletas futebolistas de diferentes escalões de idades, foram formuladas as seguintes hipóteses :

- O tempo de sprint diminui com a idade cronológica;
- A capacidade de realizar sprints repetidos aumenta com a idade cronológica;
- O RAST é um teste de terreno que diferencia atletas de diferentes idades, em relação á performance anaeróbia em exercício de sprint repetido.

Os resultados obtidos seguiram a lógica dos estudos apresentados anteriormente, de que em todos os indicadores de potência ( $P_{m\acute{a}x}$ ,  $P_{m\acute{e}d}$ ,  $P_{min}$ ), permite verificar que a produção de potência muscular e o Best Sprint tendem a aumentar consoante a idade dos atletas também aumenta. Em relação ao indicador de rendimento IF, permitiu verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes escalões.

Respectivamente à evolução observada dos indicadores com o aumentar da idade, encontramos também na literatura resultados semelhantes aos encontrados no estudo realizado. Os autores Silva e colaboradores (2016), analisaram 20 jogadores de futebol, 10 do escalão de sub-15 e 10 do escalão de sub-17, onde verificaram uma melhoria dos resultados também no escalão superior. No que diz respeito à  $P_{m\acute{a}x}$  relativa os valores

médios aumentaram 2,18 w/kg, no que respeita aos valores médios da P<sub>méd</sub> relativa houve um aumento de 6,19 para 7 w/kg, enquanto que na P<sub>min</sub> relativa o aumento foi de 4,13 w/kg para 5,82 w/kg. Para os mesmos autores, os valores do IF encontrados eram próximos nos escalões sub-15 e sub-17, 5,9 w/s e 6,41 w/s, respectivamente.

Comparando o estudo realizado com o estudo elaborado por Spiglonon e colaboradores (2007), estes autores, averiguaram mais em concreto diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,001$ ) entre os 3 escalões para a P<sub>máx</sub> relativa (sub-15=8,58 w/kg; sub-17=9,79 w/kg; sub-20=10,82w/kg) e P<sub>méd</sub> relativa (sub-15=6,97w/kg; sub-17=7,82w/kg; sub20=8,74w/kg), enquanto que para a P<sub>min</sub> relativa, encontraram apenas diferenças estatisticamente significativas entre o escalão de sub-20 para os restantes escalões, contudo foi possível verificar que existe uma melhoria estatisticamente significativa à medida que a idade cronológica aumenta (sub-15=5,67w/kg; sub17=6,14w/kg; sub-20=7,03w/kg). Por fim, verificaram que não existem diferenças estatisticamente significativas,  $p < 0,05$ , para o IF entre os diferentes escalões, tal como no estudo desenvolvido.

Na literatura atual, é importante referir, que verificou-se resultados similares, perante amostras semelhantes, no entanto eram utilizados diferentes testes de avaliação anaeróbia. Por exemplo, Asano e colaboradores (2009), compararam o perfil da potência anaeróbia em atletas de futebol de diferentes escalões, utilizando o teste de Wingate (WANT), onde avaliaram 63 atletas do sexo masculino, dividido pelos diferentes escalões, 29 jogadores do escalão sub-13, 19 jogadores do escalão sub-15 e 19 jogadores do escalão sub-17. Os dados adquiridos na potência máxima absoluta e da potência média absoluta dos atletas do escalão de sub-17, foram significativamente superiores aos atletas do grupo de escalão dos sub-15, e estes por sua vez apresentam um valor significativamente superior ao grupo do escalão de atletas pertencente aos sub-13.

Noutro estudo, Asano e colaboradores (2013), tiveram como objetivo de estudo, avaliar e comparar a potência e capacidade anaeróbia em atletas de futebol nos escalões de formação de sub-15, 42 atletas, sub-17, 41 atletas e sub-20, 86 atletas com atletas adultos praticantes num clube de futebol profissional. Através do teste WANT, e numa amostra composta por 197 indivíduos do sexo masculino, os resultados obtidos permitiu verificar que em jogadores de futebol a potência e a capacidade anaeróbia máxima dependia da idade cronológica até a categoria adulta.

Por outro lado, é importante referir que a maturação é caracterizada por um processo evolutivo do indivíduo, devendo ser entendido como um conjunto de alterações biológicas e físicas que ocorrem na forma sequencial e ordenada, levando o indivíduo a atingir o estado adulto (Siqueira et al., 2007). Assim sendo, durante a fase pré pubertária e pubertária a maturação biológica pode diferir significativamente para a mesma idade cronológica, causadas pelas modificações ocasionadas pelo crescimento e desenvolvimento (Villar e Denadai, 2001), contudo, o comportamento da performance anaeróbia irá aumentar com o avançar da idade cronológica.

Este aumento de performance anaeróbia relacionada com o avanço da maturação biológica ocorre também, pelo incremento nos níveis hormonais, fazendo com que as concentrações de glicogénio musculares e as taxas de utilização sejam menores em crianças e jovens pré-púberes, o que leva deste modo a que as crianças possuam menos força muscular nas pernas em relação ao peso corporal, em comparação com os adultos, o que também, poderá reduzir o desempenho nos exercícios anaeróbios (McArdle et al., 1998).

Face aos dados encontrados e discutidos anteriormente, com o intuito de se perceber a influência do salto pubertário nos resultados obtidos nos diferentes indicadores de rendimento do RAST, observando-se diferenças estatisticamente significativas,  $p < 0,05$ , para todos os indicadores entre os grupos amostrais, em exceção para o IF. Em contrapartida, os valores dos indicadores de rendimento anaeróbio tendem a dissuadir-se entre os diferentes escalões, iniciados e juvenis. Comprovando estes resultados, Asano e colaboradores (2013), alcançaram valores mais elevados para a potência anaeróbia, utilizando o WANT, levando assim a afirmarem que em jogadores de futebol a potência anaeróbia máxima depende da idade cronológica até o jogador atingir a idade adulta, deixando anteciper que de acordo com a idade do atleta e as respetivas sessões de treino a potência anaeróbia tende a evoluir.

Ao encontro do nosso estudo, noutro estudo elaborado por Asano e colaboradores (2009) foram encontrados resultados onde a potência anaeróbia máxima e a potência média são também superiores em atletas de escalões mais velhos. Para estes autores, estes são os resultados esperados, uma vez que como os sujeitos estão em fase de crescimento e desenvolvimento a produção de força tende a aumentar. Posto isto, é possível afirmar,

que com estímulos de treino anaeróbios adequados, a capacidade de produzir força dos futebolistas tende a aumentar.

Por fim, de acordo com o estudo desenvolvido, Spigolon e colaboradores (2007), verificaram que os valores médios do IF não apresentavam diferenças nos diferentes escalões estudados. Campeiz e Oliveira (2006), verificaram uma homogeneidade entre os resultados dos diferentes grupos amostrais, neste caso, séniores, juniores e juvenis, para a variável IF. Este dado pode ser explicado, pelo simples facto de que quanto menor é o valor do índice de fadiga, maior é a tolerância do atleta ao esforço intenso e, por consequência, à fadiga (Bangsbo, 1994).

#### 4.8. Conclusão

Seguindo de acordo com a estrutura definida ao longo deste trabalho, e tendo em consideração a análise e discussão dos dados recolhidos no estudo, podemos retirar as seguintes conclusões. Nomeadamente:

- O tempo de Best Sprint diminui com a idade, desde o escalão de sub-14 até atingir o escalão adulto;
- A  $P_{máx}$ , a  $P_{méd}$  e a  $P_{min}$  produzida durante o teste RAST aumenta com a idade, desde o escalão sub-14 até ao escalão adulto;
- O teste RAST diferencia atletas de diferentes idades, relativamente à performance anaeróbia;
- A idade não influencia o IF após aplicação de um teste de sprints repetidos.

Por fim, poderia ser importante, explorar e tentar perceber quais as maiores diferenças entre os valores de performance anaeróbia em função das posições específicas dos atletas, utilizando o RAST, assim como, perceber qual a influência do treino e da competição na performance anaeróbia dos jovens futebolistas.

## **5. RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

Neste ponto será descrito e explicado o evento organizado e direcionado para o futebol de formação, onde intervêm diversos clubes da Associação de Futebol de Lisboa, de modo a promover a interação social entre os diversos clubes e os próprios atletas. Assim sendo, foi realizado o torneio “Champions In Loures”.

### **5.1. Enquadramento Do Tema**

A prática desportiva é desenvolvida num contexto social que constitui um processo de socialização no qual os indivíduos aprendem e desenvolvem competências, valores, atitudes, regras e conhecimentos associados ao cumprimento dos papéis sociais atuais e antecipados, assim sendo, o desporto quando abordado a partir de uma perspetiva educacional contribui de forma positiva para a promoção da moralidade, uma vez que está ligado a todas as esferas da vida, desempenhando um papel importante no comportamento humano (Sage, 2006).

A prática desportiva é uma oportunidade excelente para o desenvolvimento correto de crianças e adolescentes, desde a importância de pertencer a uma equipa, como em qualquer jogo desportivo coletivo, no futebol, as crianças aprendem e entendem o significado de companheirismo, onde cada um desempenha uma tarefa diferente dentro do próprio grupo, onde a prática desportiva ajuda-as a superar a si mesmas, a animar e empatizar o colega de equipa quando este erra um passe ou felicitar outro pelo golo que marcou.

Assim, além de treinar, se as crianças competem em torneios, há outras habilidades a serem desenvolvidas tal como, habilidades, pessoais e sociais que o futebol favorece, ajudando a gerir frustrações e emoções, quando se ganha ou perde um jogo, contudo, deve-se reforçar sempre a auto-estima das crianças, dando sempre maior importância aos aspetos positivos de um treino ou de um jogo.

Por fim, a realização de torneios fomenta as relações sociais dos participantes das diversas equipas, onde o sentimento de pertencer a uma equipa de futebol ajuda a forjar amizades de longa data, unidas pela mesma paixão, o futebol.

## 5.2. Torneio Champions In Loures

A realização deste torneio, teve como principal objetivo promover a formação de jogadores e assinalar a época festiva da Páscoa 2022-2023, onde foi criado e organizado o “Torneio Champions In Loures”.

O torneio teve a duração de uma semana de 3 a 7 de Abril de 2023, onde os jogos dos diferentes escalões foram realizados entre três instalações desportivas diferentes, Complexo Elias Pereira (Sport Grupo Sacavenense), Campo Quinta dos Barros (Águias de Camarate), Parque Desportivo e Municipal da Bobadela (Bobadela) e Parque Desportivo 1ªMaio (Catujalense). Os escalões do torneio variaram entre o escalão de traquinas e o escalão de juvenis, sendo possível no mesmo torneio, assistir futebol de 5, até futebol de 11, passando pelo futebol de 7.



Figura 16 - Capa do "Champions in Loures"- Edição Primavera

Como referido anteriormente, o torneio contemplava jogos de 5x5, 7x7 e 11x11, com substituições volantes e sem número máximo de participantes por equipa, onde as convocatórias e o tempo de jogo iam de acordo com os regulamentos da Associação de Futebol de Lisboa.

No entanto, foi criado um regulamento “Champions In Loures”, acessível a todas as equipas participantes, de modo a não existir dúvidas nem hesitações por parte das equipas participantes. Neste regulamento os clubes encontram todas as informações em relação ao torneio, desde uma breve apresentação acerca do torneio, organização geral do torneio, onde podem observar quais os campos onde o torneio será realizado e possíveis alterações que possam ocorrer no decorrer do torneio. Encontram também uma breve explicação acerca das inscrições desde jogadores até equipa técnica, tem conhecimento da organização do torneio, onde encontram todas as fases consoante os resultados dos jogos no torneio, como a duração dos jogos entre outros aspetos.

O torneio teve a participação de 98 equipas na edição de Primavera, na totalidade dos diferentes escalões, onde só foi possível realizar os quadros competitivos após todas as equipas confirmarem a sua presença no torneio. De seguida, através de um sorteio em todos os escalões participantes procedeu-se á calendarização dos jogos, onde seria possível observar o sorteio no site do torneio, [championsinloures.pt](http://championsinloures.pt).

Ao Vivo Final

Golo Auto-Golo Golo de penalty  
GM = Golos Marcados | GS = Golos Sofridos | DG = Diferença de golos

### Sub 14 (2009) - Grupo A

Jogos	Classificação	Equipamentos
183	04-04-2023 Campo Sacavenense - 1 (Fut. 11)	SG Sacavenense C Portugal vs UDR Santa Maria Portugal 09:45
190	04-04-2023 Campo Bobadela - (Fut. 11)	UA Povoense Portugal vs SG Sacavenense C Portugal 16:15
186	05-04-2023 Campo Camarate 1 (Fut. 11)	GDA Camarate Portugal vs SG Sacavenense C Portugal 11:00
189	05-04-2023 Campo Bobadela - (Fut. 11)	SG Sacavenense C Portugal vs CD Pinhalnovense Portugal 18:45

Figura 17 - Calendarização Jogos

Como o evento correspondeu às expectativas, foi organizado o “Torneio Champions in Loures”- Edição de Verão, onde o principal objetivo passava também por promover a formação de jogadores e assinalar o fim da época desportiva 2022-2023.

O torneio iniciou no dia 8 de Junho e terminou a 18 junho de 2023, sendo que contrariamente á edição anterior, os jogos foram disputados nos feriados e durante o fim de semana, uma vez que existia clubes onde os atletas ainda se encontravam em período letivo, os jogos não puderam ser realizados durante a semana. Os jogos dos diferentes escalões foram realizados entre três instalações desportivas diferentes, Complexo Desportivo do União Atlético Povoense ( Póvoa de Santa Iria), Campo Quinta dos Barros (Águias de Camarate), Parque Desportivo e Municipal da Bobadela (Bobadela) e Parque Desportivo 1ªMaio (Catujalense). Os escalões do torneio variaram entre o escalão de traquinas e o escalão de juvenis, sendo possível no mesmo torneio, assistir futebol de 5, até futebol de 11, passando pelo futebol de 7.

Nesta edição, o torneio teve a participação de 74 equipas, na totalidade dos diferentes escalões, onde só foi possível realizar os quadros competitivos após todas as equipas confirmarem a sua presença no torneio. De seguida, através de um sorteio em todos os escalões participantes procedeu-se á calendarização dos jogos, onde seria possível observar o sorteio no site do torneio, [championsinloures.pt](http://championsinloures.pt).



Figura 18 - Capa "Champions in Loures" - Edição Verão

## 5.3. Participantes no Torneio

2015 - f.5	2014 - f.7	2013 - f.7	2012 - f.7	2011 - f.7	2010 - f.11	2009 - f.11	2008 - f.11	2006/2007 - f.11
AS SACAVÉM	AD ALMADA 2015	AC TOJAL	AC TOJAL	SG SACAVENENSE A	UDR SANTA MARIA	UDR SANTA MARIA	UDR SANTA MARIA	UDR SANTA MARIA A
BENFICA EF ODIVELAS	GD FABRIL	AD ALMADA 2015	AD ALMADA 2015	SG SACAVENENSE B	1º DEZEMBRO	CD PINHALNOVENSE	1º DEZEMBRO	UDR SANTA MARIA B
SL BENFICA	UA POVOENSE	UDR SANTA MARIA	CASA PIA AC A	SG SACAVENENSE C	AD ALMADA 2015	AD ALMADA 2015	SG SACAVENENSE A	GD ALCOCHETENSE
SPORTING CP	SG SACAVENENSE A	SG SACAVENENSE A	GD FABRIL B	CD PINHALNOVENSE	CASA PIA AC	SG SACAVENENSE A	SG SACAVENENSE B	SG SACAVENENSE
AS OLIVAIS	SG SACAVENENSE B	SG SACAVENENSE B	SG SACAVENENSE A	UDR SANTA MARIA A	SG SACAVENENSE A	SG SACAVENENSE B	CCD OLIVAIS SUL	UA POVOENSE
AD ALMADA 2015	SL BENFICA	EF BELEM PQ. DAS NAÇÕES	SG SACAVENENSE B	UDR SANTA MARIA B	SG SACAVENENSE B	SG SACAVENENSE C	JUNGLE KINGS	ADCEO
AD BOBADELENSE A	SMD CANEÇAS	CCD OLIVAIS SUL	SG SACAVENENSE C	GD FABRIL	GD FABRIL	ALCOCHETENSE	AD BOBADELENSE	CASA PIA AC
AD BOBADELENSE B	SPORTING CP	JUNGLE KINGS	SMD CANEÇAS	AD ALMADA 2015 A	CATUJALENSE	UA POVOENSE	CD PINHALNOVENSE	CCD OLIVAIS SUL A
	UDR SANTA MARIA	AD BOBADELENSE	UDR SANTA MARIA	AD ALMADA 2015 B	JUNGLE KINGS	CF SANTA IRIA	GRD BRAGADENSE	AD BOBADELENSE
	FALCONS PFA	AS AURÉLIO PEREIRA	GD FABRIL A		AD BOBADELENSE	GD ÁGUIAS CAMARATE	AD OEIRAS	CCD OLIVAIS SUL B
	AD BOBADELENSE		EF BELEM PQ. DAS NAÇÕES	CCD OLIVAIS SUL				
	EFB OEIRAS		CASA PIA AC B	AD BOBADELENSE				
			UA POVOENSE					
			GRD BRAGADENSE					
			AD BOBADELENSE					
			SL BENFICA					

Figura 19 - Clubes Participantes - Edição Primavera

2015 - f.5	2014 - f.7	2013 - f.7	2012 - f.7	2011 - f.7	2010 - f.11	2009 - f.11	2008 - f.11	2006/2007 - f.11
SL BENFICA	CFEA - Club Football Estrela	EF BENFICA ESTÁDIO	1º DEZEMBRO	1º DEZEMBRO	EF BENFICA MERCES	1º DEZEMBRO	1º DEZEMBRO	1º DEZEMBRO
AS OLIVAIS SUL	SL BENFICA	1º DEZEMBRO	RA MUSGUEIRA	UDR SANTA MARIA	1º DEZEMBRO	OLIVAIS SUL	GD ÁGUIAS CAMARATE	OLIVAIS SUL
AD BOBADELENSE	SMD CANEÇAS	RA MUSGUEIRA	SMD CANEÇAS	GD ALCOCHETENSE	RA MUSGUEIRA	SG SACAVENENSE A	SG SACAVENENSE A	AA SANTARÉM
SG SACAVENENSE	UA POVOENSE	GD FABRIL	CD PINHALNOVENSE	GD ÁGUIAS CAMARATE	CD PINHALNOVENSE	SG SACAVENENSE B	SG SACAVENENSE B	GD ALCOCHETENSE
SPORTING CP	AD BOBADELENSE	SL BENFICA	SG SACAVENENSE A	SG SACAVENENSE A	EF BENFICA ESTÁDIO	SG SACAVENENSE C	GD PESCADORES	CFEA - Club Football Estrela
CFEA - Club Football Estrela	SG SACAVENENSE A	UA POVOENSE	SG SACAVENENSE B	SG SACAVENENSE B	UA POVOENSE	GD ESTORIL PRAIA A	CASA PIA AC	CASA PIA AC
AA SANTARÉM	SG SACAVENENSE B	AD BOBADELENSE	OLIVAIS SUL	AREPA Porto Alto	SR CATUJALENSE	CASA PIA AC	CD PINHALNOVENSE	UDR SANTA MARIA
GC Agualva	AA SANTARÉM	GD ÁGUIAS CAMARATE	AA SANTARÉM	AA SANTARÉM	SG SACAVENENSE	GD ESTORIL PRAIA B	GD ESTORIL PRAIA	AD ALMADA 2015
		SG SACAVENENSE A						
		SG SACAVENENSE B						

Figura 20 - Clubes Participantes - Edição Verão

#### 5.4. Balanço do Evento

De modo geral, as duas edições realizadas este ano do evento ocorreu de forma positiva, onde o principal objetivo foi cumprido, onde distribuído pelas duas edições participaram num total 172 equipas, com diferentes escalões.

Este torneio, devido ao seu grau de complexidade foi organizado por quatro pessoas e 12 voluntários, uma vez que não seria possível realizar este evento com tanta complexidade sem ajuda externa. Assim sendo, os voluntários tinham como missão no dia dos jogos, estarem distribuídos pelos diferentes campos do torneio e cada uma tinha a sua função. Cada campo tinha três voluntários, onde um seria o coordenador de campo, isto é, sempre que uma equipa chegasse tinha como responsabilidade receber essa mesma equipa e distribuir uma água por cada atleta dessa equipa. Os outros dois voluntários estavam no apoio aos jogos e aos árbitros, assinalando todos os golos que ocorriam naquele jogo. Todos os voluntários, tinham direito ao lanche da manhã, almoço e lanche da tarde.

Após inúmeros telefonemas quer para a realização da edição da primavera quer para a edição de verão, os eventos ocorreram sem problemas, uma vez que após os clubes confirmarem a sua presença no torneio com um ou vários escalões, recebiam via email, todas as regras e regulamentos do torneio, o que de forma geral, facilitou a realização dos mesmos.

Este tipo de torneios, nomeadamente para os escalões de formação devem continuar a ser promovidos, quer no final da época, quer no decorrer da época, uma vez que é nestas idades que se deve promover o gosto pela prática, uma vez que as crianças são particularmente sensíveis às condições de vida que lhe são impostas, respondendo por sua vez, com alterações de comportamento, assim sendo o desporto vai proporcionar uma ajuda aos jovens e contribuir para a determinação dos mecanismos sociais, educativos e culturais, o que é favorável para um desenvolvimento harmonioso e equilibrado.

Posto isto, no final do evento o grande objetivo é que todos os atletas participantes tivessem experimentado momentos de salutar convívio e adquirido os seguintes valores:

- Aprender a ser cidadão, desportista e atleta
- Aprender a viver com os outros, o que só o jogo em equipa proporciona

- Criar nos jovens o sentimento de respeito, por si próprio, pelo treinador e sobretudo pelos companheiros
- Aprender a reconhecerem os benefícios da atividade desportiva
- Fomentar o desportivismo e a boa educação entre os participantes.



*Figura 21 - Fotografias do Evento*

## 5.5. Questionário de Satisfação

É sempre bastante importante, existir uma reflexão ou avaliação final, após o término destes eventos, de maneira a entendermos quais os pontos a melhorar e quais os pontos positivos, para uma boa organização neste tipo de eventos.

Assim sendo, na edição de verão, os treinadores de todas as equipas, ou algum elemento pertencente á equipa técnica dessa mesma equipa, preencheram um questionário de satisfação em relação ao torneio que tinham acabado de disputar.

Este questionário era constituído por 9 questões, demorando sensivelmente 3 minutos até estar preenchido.

1. Tendo em conta a sua experiência durante todo o evento, qual a probabilidade de recomendar a outros colegas de participarem com as suas equipas?
2. Numa escala de 1-10, sendo 10 a nota mais alta, como classificaria o nosso evento?
3. Numa escala de 1-10, sendo 10 a nota mais alta, como classificaria a organização do nosso evento?
4. Como classifica a participação da sua equipa no nosso evento?
5. Qual a informação recebida acerca do evento de modo a inscrever a sua equipa no torneio?
6. Já tinha participado na edição de primavera?
7. O torneio correspondeu ás expectativas esperadas?
8. De modo geral, qual o grau de satisfação dos seus atletas durante o evento?
9. O evento foi importante para adquirir novos conhecimentos e experiências?

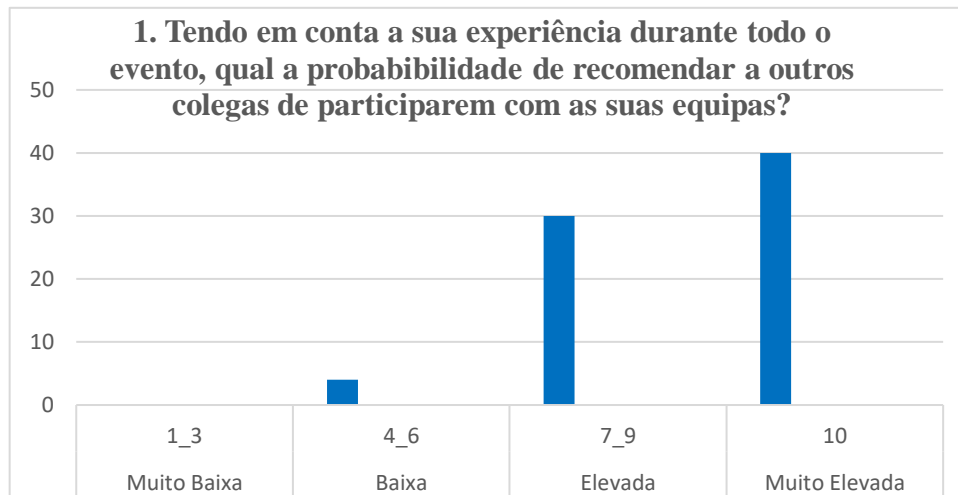


Figura 22 - Questão 1

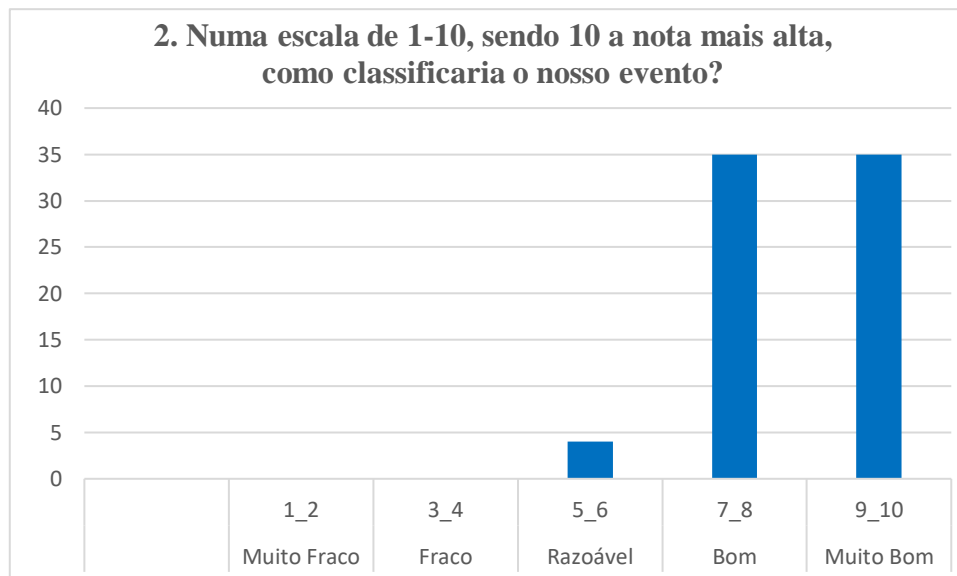


Figura 23 - Questão 2

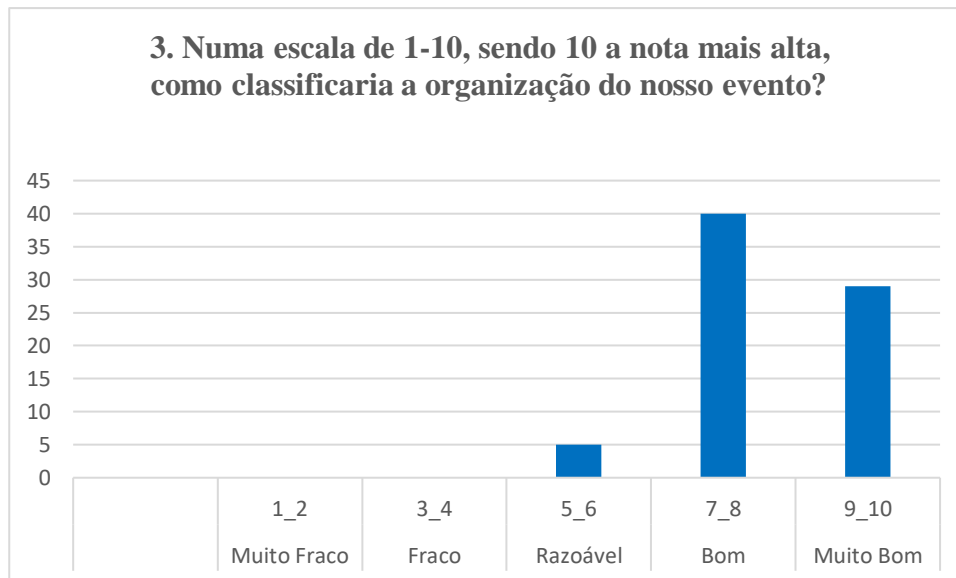


Figura 24 - Questão 3

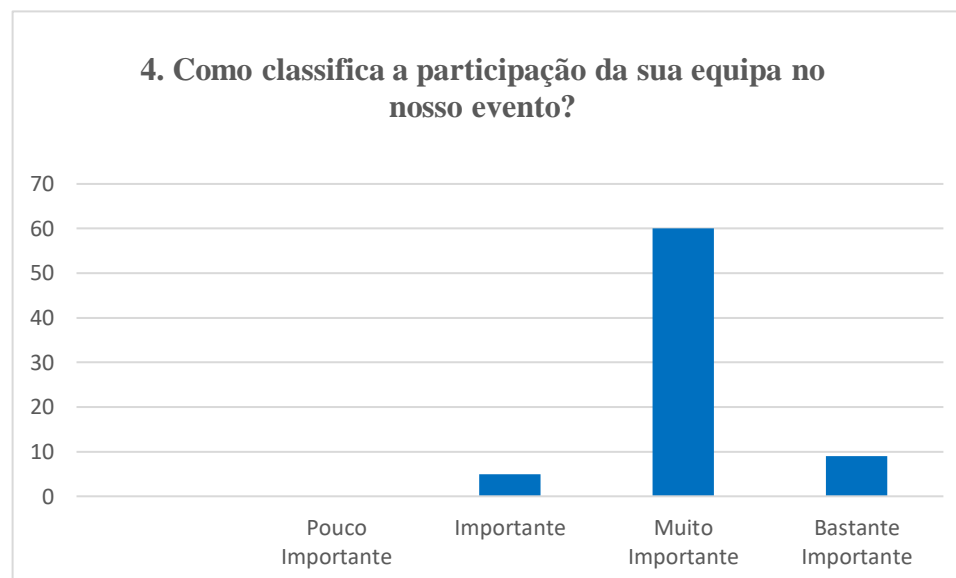


Figura 25 - Questão 4

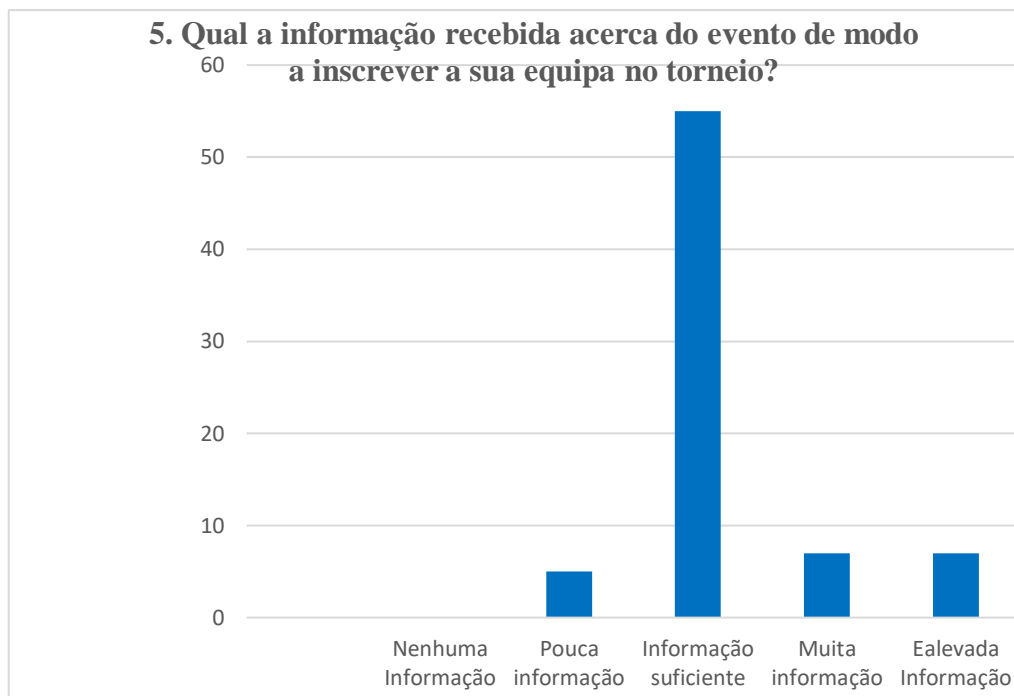


Figura 24 - Questão 5

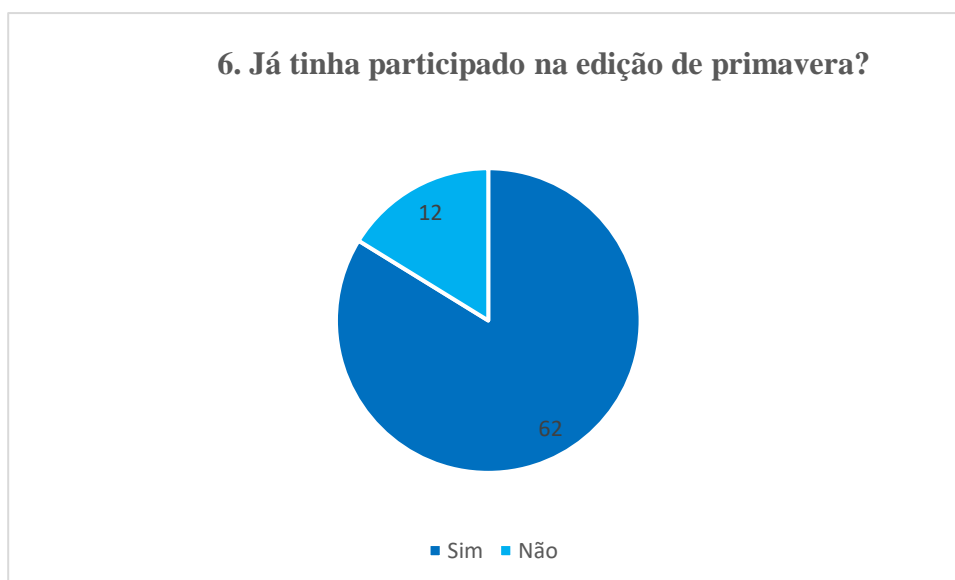


Figura 25 - Questão 6

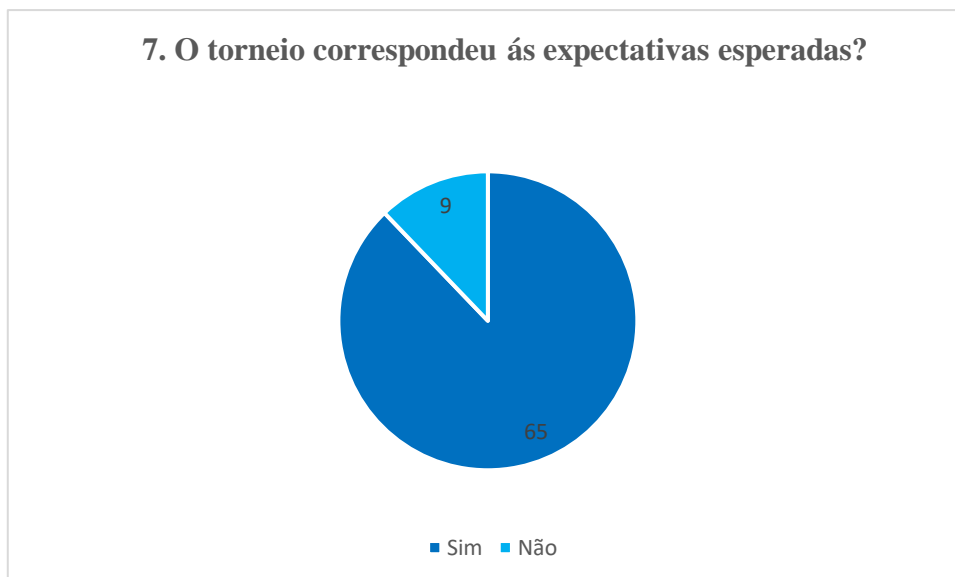


Figura 26 - Questão 7

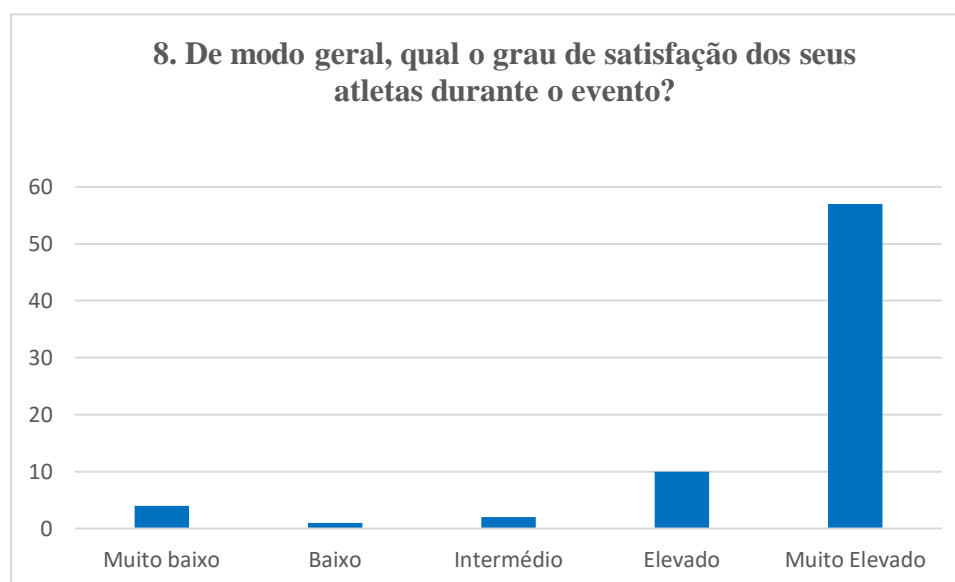


Figura 27 - Questão 8



Figura 28 - Questão 9

Após a realização do questionário de satisfação, podemos observar que o mesmo, foi constituído por diversas questões e por diferentes respostas, isto é, nas questões 6, 7 e 9, eram questões de resposta binária, isto é, onde só é possível responder entre Sim ou Não. Nas restantes questões foi utilizada escala numérica, onde esta variava entre 1-10, onde o nível 1 apresentava o nível mais baixo, e o nível 10 representava o nível mais alto.

Ao fazermos a leitura das respostas do questionário, podemos concluir que equipas participantes, de um modo geral ficaram satisfeitas com a realização do evento e com a respetiva organização, sendo que os atletas e treinadores onde os objetivos do evento não foram atingidos demonstram um pouco da sua insatisfação, contudo foi quase 100% unânime que foi uma experiência importante para adquirir conhecimentos e experiência.

## **6. Reflexão Final**

Com a finalização da época 2022/2023, é importante refletir sobre os conhecimentos ou aprendizagens adquiridos ao longo desta época, tal como confrontar os objetivos planeados, isto é, objetivos pessoais, objetivos pedagógicos, objetivos formativos e por fim objetivos competitivos. Por fim, confrontar os objetivos efetivamente alcançados com os objetivos planeados.

Entende-se por objetivos pessoais, todas as metas que tracei para mim próprio. O principal objetivo deste estágio passava por preparar-me para um futuro profissional de qualidade. Dessa forma, considero que ao longo deste ano tive uma evolução muito grande, quer a nível profissional, como pessoal, como académico. Com a elaboração da área de investigação, onde abrangei uma área de investigação orientada para a fisiologia em detrimento da área técnico-tática, fez com que saísse da minha zona de conforto, e confrontando a parte teórica com a parte prática, considero que foi muito importante e que este simples fator contribuiu para um crescimento no ponto de vista académico. Ao sair da zona de conforto, considero que a nível pessoal existiu também um crescimento pessoal, sobre a capacidade de adaptação a novas realidades e desafios.

Os objetivos pedagógicos, passavam por melhorar as capacidades de motivação e desenvolver um bom ambiente na equipa. Assim, desde que início existiu sempre uma relação muito próxima entre jogador – treinador e treinador – jogador e jogador – jogador o que facilitou desde início a realização do estágio e o por consequência o seu sucesso, através do desenvolvimento motivacional e a criação de um bom ambiente de trabalho, todos os atletas apresentavam-se sempre com vontade de melhorar treino após treino, independentemente dos resultados apresentados aos fins de semana.

A intervenção no processo de treino era constante e dinâmica, onde com o decorrer da época houve uma melhoria do que é a capacidade de colocação de voz, o que inicialmente era uma dificuldade.

Numa fase inicial foi necessário arranjar estratégias de modo a controlar a quantidade de informação emitida para os atletas, através da articulação entre todos os elementos da equipa técnica para um bom desenvolvimento a nível do treino, o que foi melhorando também com o decorrer da época. Das maiores dificuldades sentidas foi na capacidade de

planear distâncias dos exercícios, intensidade, períodos de pausa em função da capacidade física que pretendíamos desenvolver, através de diálogo com o coordenador de formação, foi possível melhorar nesses aspetos, através de manipulações em função de distâncias em função do que era pretendido para cada exercício.

O processo de treino sempre proporcionou muito tempo potencial de aprendizagem aos atletas, tal como se foi desenvolvendo a capacidade de foco na tarefa por parte dos atletas, orientando-os para o que se pretende trabalhar nas diferentes unidades de treino e respetivos exercícios. Assim, desde cedo, foram criadas rotinas de treino, sempre em prol do atleta ter o maior tempo de aprendizagem possível.

Assim, ao longo da temporada fomos conseguindo criar um grupo que soubesse reagir às adversidades do jogo, quer seja devido ao adversário quer seja por estarmos num dia menos bom, no entanto a equipa teve uma evolução excelente no que diz respeito aos resultados, quer fossem derrotas, empates ou vitórias, a equipa apresentou sempre capacidade de responder às adversidades impostas pela competição. Assim sendo, creio que consegui através de um bom espírito de equipa e trabalho coletivo, mudar a forma como os adversários abordavam os jogos contra a nossa equipa.

Esta mudança de paradigma, deveu-se ao facto de os atletas conseguirem aplicar os conteúdos treinados nos momentos competitivos, isto é, os jogadores para atingirem esse mesmo paradigma, tiveram que ser consciencializados a importância do processo de treino para alcançar o sucesso nos momentos competitivos. Para tal, foi importante conseguir atingir uma metodologia de trabalho, onde o nível do processo de treino fosse eficaz, foram feitas várias reflexões individuais e conjuntos, sempre em prol da evolução dos atletas.

Em relação aos objetivos formativos, diz respeito ao que aprendi ou melhorei em termos teóricos, ajudando-me para a minha formação enquanto treinador de futebol.

Assim sendo, não só meti em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, como também, emergiu a necessidade de novas aquisições de novos conhecimentos, uma vez que o contexto que estava inserido obrigava-me todos os dias a crescer e a ser melhor, assim por natureza existiu a necessidade constante de superar adversidades e evoluir, de modo a ser sempre parte ativa do processo de treino e discutir várias questões com outros colegas treinadores, onde teria de existir sempre argumentos válidos para fazer parte ativa do processo de treino.

Desde o início que o coordenador do SG Sacavenense deu máxima liberdade para a realização das unidades de treino, daí senti que tive um crescimento exponencial no que diz respeito á capacidade de criação de exercícios, onde ao longo da época foram criados e realizados uma vasta gama de exercícios, onde houve a necessidade de reinventar, isto é, novas formas e variantes de exercícios ao longo da época, para que a capacidade da realização da tarefa por parte dos atletas fosse instável, não havendo um domínio absoluto da tarefa, colocando fatores de instabilidade, imprevisibilidade nos exercícios, contribuindo assim, para um aumento do nível de aprendizagem superior. Isto fez com que a capacidade de criar, improvisar, criar condicionantes na própria unidade de treino entra-se em crescendo ao longo do estágio.

No que diz respeito ao desenvolvimento da capacidade de observação e análise de jogo, no contexto onde estava inserido não houve a possibilidade para momentos de observação, daí não existir relatórios dos próprios jogos, relatórios dos adversários nem da própria equipa. Como consequência, a capacidade de manusear softwares de análise de jogo, ou de suporte a análise de jogo, foi nula, existindo futuramente a necessidade de aprendizagem e domínio de softwares de análise de jogo. Considero que esta aprendizagem futura seja fundamental, uma vez que, quanto mais valências ou leque de ferramentas que consigamos manusear a probabilidade de alcançar o sucesso será sempre mais elevada, quer seja a longo a curto, médio ou longo prazo.

Por fim, foram estipulados os objetivos competitivos, onde o SG Sacavenense pretendia que a equipa de sub-14 conseguisse no final da época com que os seus jogadores tivessem aptos para jogar no escalão de sub-15, visto que era o ano de adaptação ao futebol de 11, onde não sendo propriamente objetivos competitivos estão relacionados com o desempenho competitivo dos próprios atletas.

No entanto foram definidos outros objetivos, onde um deles passava por atingir uma diferença de golos com o saldo positivo, onde a média de golos marcados por jogo foi superior á media de golos sofridos por jogo.

Também foi definido que deveria existir um melhoramento dos resultados da primeira volta para a segunda volta. De modo geral, conseguimos atingir este objetivo, uma vez que pontuámos contra todas as equipas, á excepção de duas equipas que por duas vezes nos derrotaram, no entanto a segunda volta foi bastante positiva onde conseguimos, realizar mais quatro pontos que na primeira volta, onde conseguimos marcar mais golos

e sofrer menos. Com este melhoramento, consideramos que foi uma época desportiva bastante positiva, não só pelos resultados que a equipa conseguiu obter no decorrer da época, como conseguimos atingir o objetivo do clube, os atletas estarem preparados para disputar o campeonato de sub-15 e integrarem a respetiva equipa.

Por consequência, para atingirmos os objetivos descritos anteriormente, tivemos de melhorar o nosso método de jogo ofensivo ao longo da época, quer como melhorar o nosso método de jogo defensivo ao longo da época.

Em relação ao jogo ofensivo, consegui com que a equipa fosse capaz, de jogo para jogo, apresentar qualidade no seu método de jogo ofensivo, para isso foi estipulado que a equipa jogaria e treinaria sempre no mesmo método de jogo, dando mais referências aos jogadores, como dando maior importância ao modelo de jogo pretendido.

No que diz respeito ao jogo defensivo, consegui com que a equipa fosse mais pressionante no decorrer da época, onde por vezes ao roubar-mos a bola junto da área adversária criávamos muitas ocasiões de oportunidade de golo. Contudo, mantivemos mais uma vez, fiéis ao nosso modelo de jogo.

Para terminar, todos os jogadores do plantel foram convocados e todos tiveram minutos de jogo, para tal foi estabelecida pela equipa técnica, uma rotação de jogadores, de modo a todos os jogadores sentirem-se parte integrante do plantel e sentirem confiança para a prática da modalidade, assim todos os jogadores que eram convocados jogavam pelo menos 20 minutos, uma vez que as substituições eram volantes, podiam existir trocas constantes.

Posto isto, refletindo sobre os objetivos planeados e os objetivos cumpridos, considero que consegui atingir os principais objetivos, obviamente que houve coisas que falharam, mas no geral, num balanço final, foi uma época e uma etapa bastante positiva, quer pelos objetivos cumpridos, quer pelas aprendizagens e adversidades que o contexto apresentava.

## 7. Bibliografia

Andrade, V. L. D., Kalva-Filho, C. A., Zagatto, A. M., Kaminagakura, E. I., Papoti, M., & Santiago, P. R. P. (2013). Influência da aptidão aeróbia no running anaerobic sprint test (RAST). *Motriz: Revista de Educação Física*, 19, 1-7. Araújo, D. (2010). *A Dinâmica Ecológica das Decisões Colectivas*. In: P. Passos, Rugby (pp. 37-44). Cruz Quebrada: Edições FMH.

Araújo, J. (2000). *Como formar a melhor equipa?* Lisboa: Caminho.

Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Texto Editores, Lisboa

Asano, R. Y., Neto, J. B., Ribeiro, D. B. G., Barbosa, A. S., & de Freitas Sousa, M. A. (2009). Potência anaeróbia em jogadores jovens de futebol: Comparação entre três categorias de base de um clube competitivo. *Brazilian Journal of biomotricity*, 3(1), 76-82.

Asano, R. Y., Sales, M. M., Moraes, J. F., Coelho, J. M., Neto, W. B., Neto, J. B., ... & Simões, H. G. (2013). Comparação da potência e capacidade anaeróbia em jogadores de diferentes categorias de futebol. *Motricidade*, 9(1), 5-12.

Aziz, A. R., Chia, M., & Teh, K. C. (2000). The relationship between maximal oxygen uptake and repeated sprint performance indices in field hockey and soccer players. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 40(3), 195.

Balčiūnas, M., Stonkus, S., Abrantes, C., & Sampaio, J. (2006). Long term effects of different training modalities on power, speed, skill and anaerobic capacity in young male basketball players. *Journal of sports science & medicine*, 5(1), 163.

Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta physiologica scandinavica. Supplementum*, 619, 1-155.

Barbosa, D. (2003). *A importância do Modelo de Jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol*. Porto: D. Barbosa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Barbosa, A. (2019). *Futebol: Como criar e treinar um modelo de jogo* (Escola Sup).

- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training (4th Edition)*. Champaign: Human Kinetics.
- Bradley, PS, Di Mascio, M., Peart, D., Olsen, P. e Sheldon, B. (2010). Perfis de atividade de alta intensidade de jogadores de futebol de elite em diferentes níveis de desempenho. *O jornal de pesquisa de força e condicionamento* , 24 (9), 2343-2351.
- Brunswik, E. (1956). *Perception and the representative design of psychological experiments*. Berkeley: University of California Press.
- Caldeira , N. (2013). *Futebol Global – Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Campeiz, J., EC, P. F. M. M., & Oliveira, P. (2006). Análise comparativa de variáveis antropométricas e anaeróbias de futebolistas profissionais, juniores e juvenis.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2008). O papel da análise de movimento no futebol de elite: técnicas contemporâneas de medição de desempenho e dados de taxa de trabalho. *Medicina esportiva* , 38 , 839-862.
- Casanova, F. & Pacheco, R. (2020). *O Léxico do Futebol Português*. (1ª ed.). Edições Universitárias Lusófonas.
- Castagna, C., Manzi, V., D'OTTAVIO, STEFANO, Annino, G., Pádua, E., & Bishop, D. (2007). Relação entre potência aeróbica máxima e capacidade de repetição de sprints em jovens jogadores de basquete. *O Jornal de Pesquisa de Força e Condicionamento* , 21 (4), 1172-1176.
- Castellano, J., Blanco-Villaseñor, A., & Alvarez, D. (2011). Contextual variables and time-motion analysis in soccer. *International journal of sports medicine*, 415-421.
- Castelo, J. (1994). *Futebol: modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: a organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor, 31-39.
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Actividades Físicas e Desportivas*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J. (2019). *Futebol - Periodização, Planeamento e Programação dos Métodos de Treino* (1o Edição). Visão e Contextos.

Castro, J. H., Queiroz, H. M., de Oliveira Caland, R. B., dos Santos, E. P., & Lima, S. F. (2016). Potência anaeróbia de atletas de Futebol nas categorias sub 15 e sub 17. *RBBF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 8(28), 13-18.

Correia, P. & Brito, J. (2016). Uma ideia de jogo, Volume 3, Transições Ofensiva / Defensiva. Primebooks. Lisboa.

Cunha e Silva, P. (2007). *O corpo, laboratório da performance desportiva*. In Jorge Olímpio Bento e José Manuel Constantino (Eds.), *Em Defesa do Desporto. Mutações e Valores em Conflito*. Coimbra: Almedina, pp. 357–369.

Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2004). Applications of Dynamical Systems Theory to Football. In T. Reilly, J. Cabri & D. Araújo (Eds.), *Science and Football V* (pp. 537-550). Oxon: Routledge.

Davids, K., & Araújo, D. (2005). A abordagem baseada nos constrangimentos para o treino desportivo. *O contexto da decisão—A acção táctica no desporto*, 37-60.

Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Montero, FC, Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Características de desempenho de acordo com a posição de jogo no futebol de elite. *Jornal Internacional de Medicina Esportiva*, 222-227.

Dolci, F., Hart, NH, Kilding, AE, Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2020). Demanda física e energética do futebol: uma breve revisão. *Diário de Força e Condicionamento*, 42 (3), 70-77.

Faria, R. (1999). *“Periodização Tática”*. Um imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Figueiras, L. (2004). *“Periodização Tática”*: Um “conceito” com “Futebóis” de muitos “Rostos”. Porto: L. Figueiras. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Figueiredo, D. H., & Matta, M. O. (2016). Análise do desenvolvimento da capacidade física potência anaeróbia durante período preparatório de quatro semanas em jovens futebolistas. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFEEX)*, 10(58), 225-232.

Frade, V. (1985). *Alta competição no Futebol – Que exigências de tipo metodológico?* ISEF-UP. Porto. Não publicado.

Frade, V. (2004). *Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada II, Opção de Futebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto. Não Publicado.

Garganta, J. (1996). *Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol*. In: Oliveira, J. (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Faculdade de Desporto da U. Porto (FADEUP).

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Gomes, M. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Táctica – um Estudo de Caso*. Porto: M. Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensinoaprendizagem/treino do jogo*. Porto: J. Guilherme Oliveira. Dissertação de 162 Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme Oliveira, J. (2006). Entrevista. In Gomes, M.. *Do pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização – um Estudo de Caso*. Porto: M. Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International journal of sports physiology and performance*, 4(3), 291-306.

Le Moigne, J. L. (1994). O construtivismo dos fundamentos. *Vl. I. Lisboa: Instituto Piaget*.

Lopes, S. (2005). *Sistematização do exercício de treino para a implementação da posse de bola no modelo de jogo*. Estudo de caso do FC porto, equipa «B» sénior. Porto: S. Lopes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Malina, R. et al. (2009). O jovem futebolista-Uma perspectiva auxológica. Câmara municipal de Cantanhede. FCDEF-UC.

KATCH, F. I., KATCH, V., & McARDLE, W. D. (1998). Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. *Rio de Janeiro: Guanabara*.

Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Simpson, B. e Bourdon, PC (2012). Distribuição da intensidade do jogo no futebol juvenil. *Jornal Internacional de Medicina Esportiva*, 101-110.

Mendonça, P. (2014). *Modelo de jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado Editora.

Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Vila Real: Documento apresentado às II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD.

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). *Representative learning design and functionality of research and practice in sport*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 146-155.

Pinto, J., & Garganta, J. (1996). *Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol*. In: Oliveira, J. (Ed.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Faculdade de Desporto da U. Porto (FADEUP).

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana.

Ramos, F. (2009). *Futebol - A competição na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MC Sports, 17-37. Pontevedra.

Siqueira, O. D., Santos, F. R., Crescente, L. A., Rocha, A. S., Lago Filho, J. A., & Cardoso, M. (2007). Efeitos da maturação biológica sobre a potência anaeróbia e aeróbia em jovens praticantes de futebol. In *XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, Pernambuco, Brasil*.

Spigolon, L. M. P., Borin, J. P., Leite, G. S., Padovani, C. R. P., & Padovani, C. R. (2007). Potência anaeróbia em atletas de futebol de campo: diferenças entre categorias. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 6(1), 421-428.





Tani, G. e Corrêa, U. (2006). Esportes Coletivos: *Alguns Desafios Quando Abordados Sob Uma Visão Sistêmica*. In Dante de Rose Júnior (Eds.), *Modalidades Esportivas Coletivas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp.15- 23.

Teixeira, E. (2020) A Construção do Modelo de Jogo (Princípios Orientadores). In F. Santos & V. Pinheiro (2020), *Futebol – Do Treino à Competição* (1ª ed.) (pp. 11-25). Estoril: Prime Books

Villar, R., & Denadai, B. S. (2001). Efeitos da idade na aptidão física em meninos praticantes de futebol de 9 a 15 anos. *Motriz*, 7(2), 93-98.

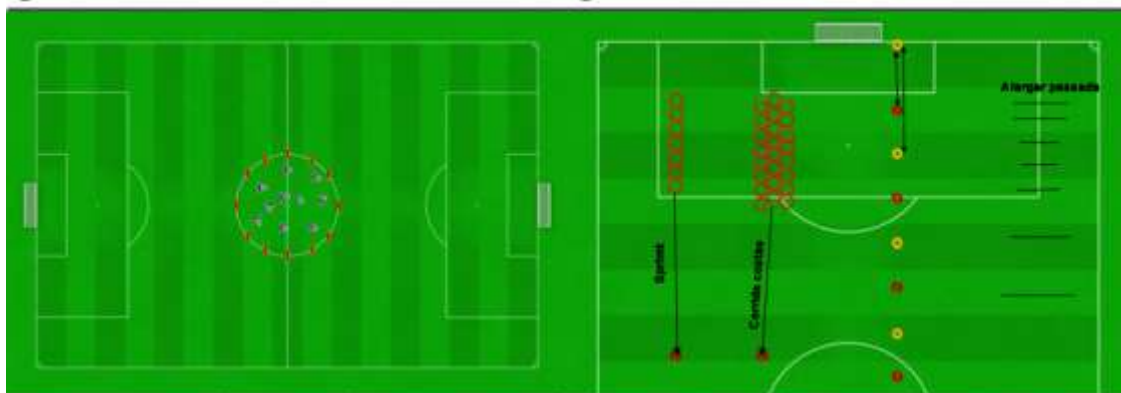
Vilar, L. (2008). *Futebol, pressupostos para a conceptualização de um modelo específico de treino*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana.

## 8. Anexos

<p>● <b>Rabia 2x1</b></p>  <p>10' tempo 21 jogadores Meio Campo espaço</p>	<p>● <b>Quadrado + Finalização</b></p>  <p>10' tempo 22 jogadores 20x20 espaço</p>
<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Desenvolver passe e desmarcação, dar linha de passe- ser visto e ver o portador da bola Ocupação racional do espaço.</p>	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Passe Recepção Desmarcação Técnica de remate</p>
<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> 3 jogadores com uma bola, dois jogadores tentam manter a posse de bola, jogador em inferioridade tenta interceptar o passe, jogador que perde a posse, tem de tentar recuperar a bola o mais rapidamente possível</p>	<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> O exercício desenrola-se alternadamente, onde inicia com passe curto no quadrado, quando chega ao último jogador do quadrado faz um passe diagonal e desmarca-se, fazendo uma combinação direta com o jogador que controla de outra forma aranhado com</p>
<p>● <b>Jogo do rio com finalização</b></p>  <p>20' tempo 20 jogadores 40' espaço</p>	<p>● <b>Gr + 10x10 +(1)</b></p>  <p>25' tempo 23 jogadores Meio Campo espaço</p>
<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Ocupação racional do espaço Manutenção posse de bola Reação à perda</p>	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Construção e manutenção de posse de bola Coberturas defensivas e ofensivas Procura espaço livre Procura homem livre</p>
<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogo de 3 equipas, num espaço composto por três zonas, duas de posse e uma de cobertura defensiva à equipa que está em recuperação de posse. Caso a equipa que está a recuperar recupere a bola deve atacar uma das duas balizas e tentar finalizar marcando golo. Caso seja golo, equipas que estavam em posse têm castigo. Equipa que perde a posse deve reagir rápido evitando que equipa que anda a recuperar finalize. Cada equipa 6 minutos no meio.</p>	<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogo de 10x10+(1), num campo onde uma equipa terá de defender três balizas e outra equipa terá de defender apenas a baliza de futebol 11. A bola sai sempre da equipa que defende a baliza grande, tendo como objetivo marcar golo numa das três mini balizas através de bola controlada. Já a outra equipa deve organizar-se de maneira a recuperar a bola o mais longe possível das mini balizas e arranjar espaço para atacar rapidamente a baliza grande.</p>

● **Círculo central**

● **Circuito**



15 tempo	20 número	Círculo central estação	10 tempo	21 número	20 estação
<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Relação com bola Condução de bola Passe Recepção</p>			<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Preparação física geral.</p>		
<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Os jogadores distribuíam-se no círculo central, metade fora, metade dentro, onde os jogadores que estão dentro têm bola, devem conduzir e passar a bola a um colega que esteja fora do círculo, após o passe devem permutar de posições. Os jogadores devem ter em conta para não chocarem uns com os outros como também para não passarem duas bolas ao mesmo tempo ao colega.</p>			<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Circuito por estações.</p>		

● Posse bolas 3 equipas c/ apoios exterior ● 1x0+2x1+3x2



20 tempo	21 número	40x40 espaço	25 tempo	21 número	35m espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização e Construção- variação do centro de jogo, alternar jogo interior com jogo exterior; aproximação e contenção/coberturas defensivas.			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Finalização Transição defensiva Transição ofensiva Reação à posse de bola		
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Manutenção posse de bola, com os apoios exteriores colocados ao lado do espaço de jogo, os jogadores de apoios trocam a bola com a equipa que lhes passar. Equipa que está em apoio troca com uma das equipas que está a jogar dentro após 3 minutos.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> O exercício inicia com um passe do treinador para um jogador que irá numa situação de 1x0, após o remate o jogador deve reagir e defender uma situação de 2x1, evitando que sofra golo, após finalizar a situação de 2x1, saem mais dois jogadores numa situação de 3x2, onde os dois jogadores que estavam em superioridade terão de se reajustar e defender numa situação de inferioridade.		

● Estafetas com bola



**Objetivo(s) específico(s)**

Melhoria da relação jogador-bola  
Condução de bola  
Melhoria do drible

**Descrição e Organização Metodológica**

O exercício inicia ao sinal do treinador, onde o primeiro jogador de cada fila deve arrancar em velocidade, com a bola controlada, contornando o cone e regressando à fila onde iniciou, o segundo jogador só pode sair quando o colega chegar novamente à fila.

● Jogo Mil Remates



**Objetivo(s) específico(s)**

Velocidade de execução  
Cooperação  
Racionalização do espaço  
Remate sob forma jogada

**Descrição e Organização Metodológica**

Jogo dos mil remates em forma jogada, torneio entre 3 equipas sendo que a equipa que acabe com mais vitórias ganha. Jogos de 3 minutos ou 1 golo.

● **Meinho espaço livre**

● **4v4+3**



15

tempo

22

número

5x5

espaço

20

tempo

22

número

15x15

espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Passes  
Recepção  
Ocupação racional do espaço  
Ser visto e ver portador da bola

**Objetivo(s) específico(s)**

Passes  
Recepção  
Desmarcação  
Ocupação racional do espaço  
Manutenção posse de bola  
Reação rápida à perda da posse  
Variação centro de jogo

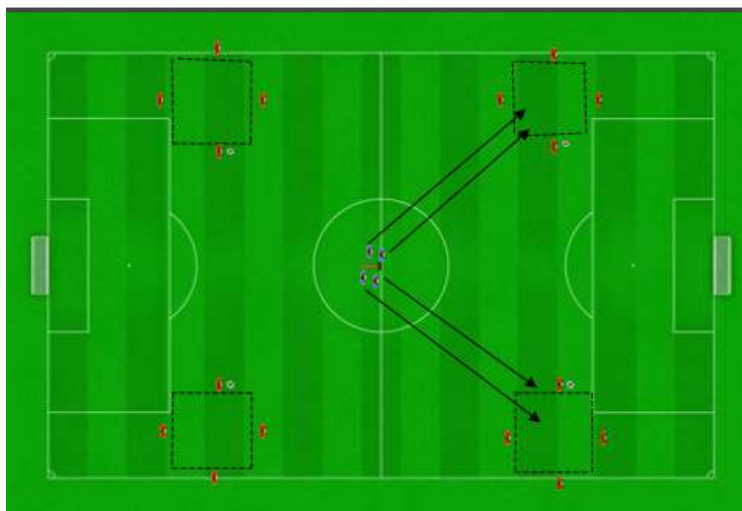
**Descrição e Organização Metodológica**

Exercício de meinho com espaço livre, onde o objetivo é o jogador portador da bola ter sempre linha de passe à esquerda e à direita, sendo que os jogadores sem bola terão de se movimentar para o espaço livre, dando sempre solução dos dois lados ao portador da bola.

**Descrição e Organização Metodológica**

Exercício de 4v4+3 apoios, onde o objetivo passa por procurar sempre o homem e o espaço livre através de passe e combinações em detrimento do drible e da finta. Equipa com posse deve utilizar superioridade através dos jokers. Equipa que perde a posse deve reagir rápido na tentativa de recuperar.

● **Velocidade + Pressão**



20

tempo

20

número

40

espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Velocidade de execução  
Pressão  
Coberturas  
Contenção

**Descrição e Organização Metodológica**

Existem 5 equipas de 4 jogadores, 4 equipas estariam distribuídas por quatro quadrados onde iram estar a trocar a bola entre todos, a outra equipa estará na linha do meio campo e terá de escolher qual o quadrado que quer ir roubar a bola, criando-se uma situação de 4x2 no quadrado. Os dois jogadores que ficam em espera só podem arrancar a pressionar para outro quadrado quando os dois colegas chegarem novamente ao meio campo. Ganha a equipa que conseguir recuperar as 4 bolas em menos tempo possível.

● 6vs6 + 6



35  
tempo

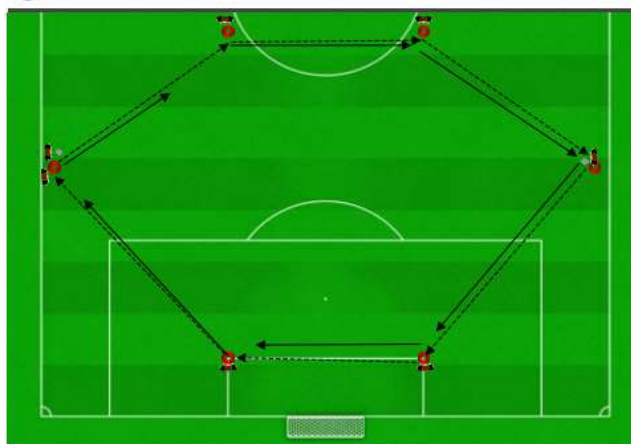
21  
número

60x50  
espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
Ocupação e racionalização do espaço  
Manutenção posse de bola

**Descrição e Organização Metodológica**  
São definidas 3 equipas, onde uma joga a servir de apoio e as outras duas jogam dentro, distribuídas entre dois espaços.  
As balizas encontram-se ao meio do campo, onde a equipa que tenha a posse de bola, tem como objetivo marcar golo, no entanto só pode passar para situação de finalização quando conseguir variar o centro de jogo de um espaço para o outro através dos apoios.

● Passe + Velocidade



15  
tempo

20  
número

20  
espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
Condução de bola  
Passe e recepção  
Combinações táticas- combinações simples, combinações diretas, combinações indiretas

**Descrição e Organização Metodológica**  
Em hexágono, o exército segue a orientação dos ponteiros do relógio, os jogadores devem sempre seguir para onde passam a bola, com mudança de velocidade.  
1º- combinação simples  
2º- combinação direta  
3º- combinação indireta

● 1ª Fase pressão



30  
tempo

22  
número

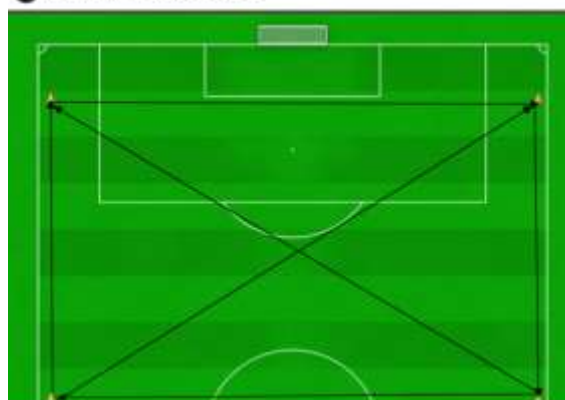
Meio,  
Campo  
espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
Pressão  
Cobertura defensiva  
Ocupação racional do espaço

**Descrição e Organização Metodológica**

Gr +10v10+ Gr  
Equipa de vermelho segue sempre com bola, tentando ligar o jogo com os seus médios, ou alas, caso consiga, os 4 jogadores que saiem a pressionar não podem defender mais. Equipa azul tem como objetivo recuperar a bola na primeira fase de construção da equipa adversária.  
Avançado pressiona central com bola, ala do lado da bola pega homem a homem o lateral da equipa adversária, enquanto o ala ao lado contrário da bola, divide o espaço entre o seu lateral e o central, caso a equipa jogue no outro central é ele quem salta na pressão.

● Corrida contínua



36  
tempo

21  
número

Meio  
Campo  
espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
Preparação física geral

**Descrição e Organização Metodológica**

10'-Aquecimento progressivo  
2x3'-corrida 70%; rec.-2'  
3'- corrida 10%  
2x3'-corrida 65%; rec:2'  
3'- corrida 10%  
1x3'- corrida 80%  
2'- retorno á calma

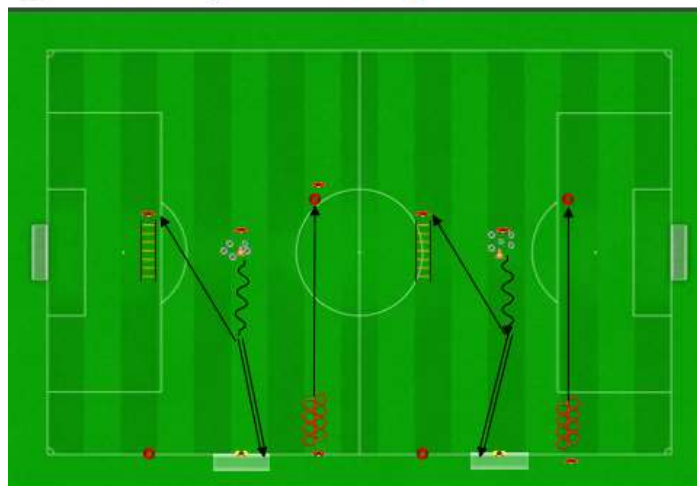
● 5x3/3x1

● 6x5+ Gr - Org. Of.



20 tempo	21 número	20x20 espaço	20 tempo	21 número	Meio Campo espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Manutenção posse de bola Racionalização do espaço de jogo Passe Recepção Reação à perda da posse de bola			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Manutenção posse de bola Criação de situações de finalização Finalização		
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> O exercício inicia com 4 jogadores posicionados fora do quadrado, estando limitados a dois toques, sendo que existirá mais um jogador dentro do quadrado com número de toques livre. Caso a equipa que está a defender recupere a bola, passa a ser uma situação de 3x1. Se a equipa em superioridade realizar 10 passes entre si, a equipa em recuperação tem uma consequência.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Equipa em organização ofensiva, estará em superioridade numérica, deve atrair a equipa adversária a um corredor, e procurar explorar rapidamente o corredor contrario, onde irá estar um homem livre. Caso a equipa em organização defensiva recuperar a bola, deve tentar chegar ao meio campo com a bola controlada.		

## ● Coordenação + finalização



15 tempo	21 número	40 espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Preparação física geral Desenvolvimento da técnica de remate		
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Duas estações, onde os jogadores vão se distribuir pelas escadas de coordenação e pelos arcos, onde após os arcos realizam sprint, pegam na bola e finalizam. Após finalizar, faz coordenação nas escadas e saem em sprint até á marca vermelha, onde terão de realizar 10 flexões.		

● **Passé Y**



15 tempo  
20 número  
20 espaço

● **4v4+3**



20 tempo  
22 número  
25x50 espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Condução de bola  
Passé e recepção  
Combinações táticas- combinações simples, combinações diretas, combinações indiretas

**Descrição e Organização Metodológica**

Em Y, os jogadores iniciam o exercício através de passe e seguem para onde realizam o passe.  
Combinação simples  
Combinação direta  
Combinação indireta

**Objetivo(s) específico(s)**

Manutenção posse de bola  
Racionalização da ocupação do espaço  
Variação centro jogo

**Descrição e Organização Metodológica**

Equipa em posse de bola, mantém dois jogadores em cada zona do espaço, sendo que apenas o joker se pode movimentar entre os dois espaços. Equipa que está em recuperação pode-se mover entre as duas zonas, na tentativa de recuperar a bola. Sempre que a equipa consiga realizar uma variação de jogo conta 1 ponto.

● **6v3 + 7v5**



25 tempo  
21 número  
Meio campo espaço

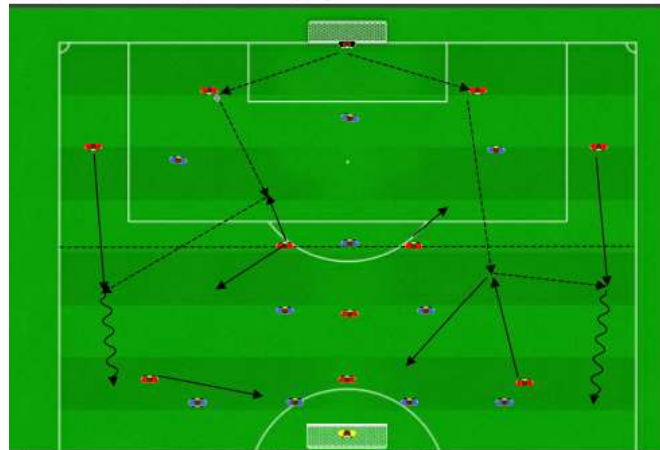
**Objetivo(s) específico(s)**

Ocupação racional do espaço de jogo  
Org. Ofensiva  
Rec. Defensiva

**Descrição e Organização Metodológica**

O exercício inicia com uma situação de 6v3, os 4 defesas + 2 MC, contra o avançado e os dois extremos da equipa adversária. Após a equipa que está em superioridade, ganhar espaço, deve procurar o extremos da própria equipa, sendo que a bola tem de passar sempre pelos MC, criando uma situação de 2x2 no meio, onde a equipa que não tem posse se não recuperar a bola, vai enfrentar uma situação de 7v5, na sua zona defensiva, uma vez que os extremos, os dois médios e o avançado não podem recuperar. Caso a equipa em inferioridade numérica-ava, recuperar a bola, deve rapidamente procurar o avançado que deve servir de apoio frontal para os médios e atacaram a baliza adversária.

● **Construção + Ligação**



30 tempo	22 número	Meio Campo espaço
-------------	--------------	-------------------------

**Objetivo(s) específico(s)**  
1º fase construção  
Ocupação racional do espaço  
Ligação fase construção com fase de criação

**Descrição e Organização Metodológica**  
Equipa de vermelho tem como objetivo superar a pressão da equipa de azul, ligando jogo através dos médios que podem apoiar a construção entre os defesas criando mais um homem de superioridade. A equipa azul se recuperar a bola tem 10 segundos para marcar golo. Caso a pressão não resulte, os jogadores que foram ultrapassados não pode ajudar na recuperação defensiva.

● **Mobilidade**



10 tempo	10 número	40x20 espaço
-------------	--------------	-----------------

**Objetivo(s) específico(s)**  
Mobilidade

**Descrição e Organização Metodológica**  
Exercício com 3 equipas, onde existe duas equipas em posse e uma em recuperação. Jogadores que estão em posse, não podem devolver o passe para o quadrado de onde receberam a bola, procurando um quadrado novo após o passe. Equipa em recuperação deve tentar recuperar o numero máximo de vezes a bola durante 3 minutos.

## ● Quadrado Duplo



15

tempo

22

número

40

espaço

### Objetivo(s) específico(s)

Passe e recepção  
 Combinações diretas  
 Combinações indiretas  
 Orientação dos apoios

### Descrição e Organização Metodológica

Espaço com diOS quadrados, um dentro de outro. Os jogadores numa primeira fase fazem apenas combinações simples, fazendo a bola circular em alternância entre passe curto e passe longo. Numa segunda fase, através de combinações indiretas, a circulação da bola vai alternando entre jogo interior e jogo exterior.

## ● Finalização



10+10

tempo

10

número

20

espaço

### Objetivo(s) específico(s)

Finalização  
 Combinação direta  
 Combinação indireta

### Descrição e Organização Metodológica

Jogador da marca mais à direita inicia o exercício com remate fora de área, após rematar aproxima-se do jogador do meio onde fazem uma combinação direta e o jogador do meio finaliza de primeira, após esta combinação irá sair uma terceira bola, que através de passe para a marca mais distante o primeiro jogador que finalizou terá que ir cruzar para a finalização dos outros dois colegas.

## ● Quadrado + Coordenação



15

tempo

10

número

12x12

espaço

### Objetivo(s) específico(s)

Passes  
Recepção  
Coordenação

### Descrição e Organização Metodológica

Exercício de passe e recepção com coordenação. O jogador após realizar o passe deve fazer a estação de coordenação que se encontra à sua direita e só após realizar essa tarefa desloca-se para outra marca.

## ● Gr + 5x5+1



20

tempo

12

número

30

espaço

### Objetivo(s) específico(s)

Ocupação racional do espaço  
Manutenção posse de bola  
Cobertura  
Contenções  
Desarme

### Descrição e Organização Metodológica

Exercício de jogo reduzido, dividido pelos três corredores. A bola inicia sempre no Gr, onde deve sair pelos dois defesas no corredor central. Nos corredores encontra-se uma situação de 1x1, onde a equipa azul deve procurar os corredores laterais, no entanto devem-no de o fazer através do joker. Caso a equipa vermelha recupere a bola deve atacar a baliza tendo 10 segundos para finalizar.

## ● 2 quadrados posse bola- 3 equipas



15 tempo  
18 número  
22x22 espaço

### Objetivo(s) específico(s)

Passes  
Recepção  
Ocupação racional do espaço  
Manutenção posse de bola  
Reações à perda da bola

### Descrição e Organização Metodológica

3 equipas distribuídas por dois quadrados de posse de bola, onde uma equipa divide-se em dois, e metade tenta recuperar a bola num quadrado e outra metade tenta roubar no outro quadrado, ao fim de 5 minutos troca-se a equipa que está em recuperação.

## ● Meinho com troca espaço



15 tempo  
20 número  
12x12 espaço

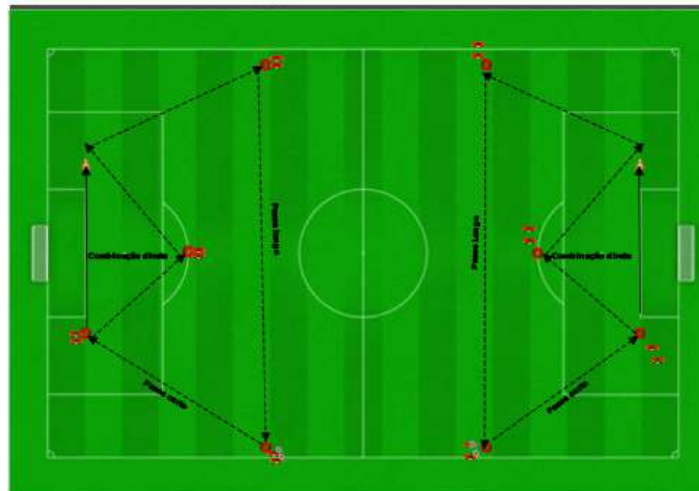
### Objetivo(s) específico(s)

Mobilidade  
Ocupação racional do espaço  
Manutenção posse de bola  
Passes  
Recepção

### Descrição e Organização Metodológica

Três meinhos em simultâneo, onde cada jogador após realizar um passe deve procurar ir para outro quadrado e assim sucessivamente, jogador que perder a bola vai para o meio, continuando sempre o jogo. Jogador que faz o passe e procura outro quadrado deve preencher o meinho com menos linhas de passe para o portador da bola.

● **Passes e Recepção**



15  
tempo

22  
número

20  
espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Passes  
Recepção  
Desmarcação  
Recepção orientada  
Combinação direta

**Descrição e Organização Metodológica**

Exercício de passe em espelho, inicia sempre com passe curto, quem recebe a bola deve receber a bola orientado para o colega que irá passar, fazendo uma combinação direta, e o último jogador a receber a bola realiza passe longo.

● **Velocidade Reação**



10  
tempo

20  
número

20  
espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Velocidade de reação

**Descrição e Organização Metodológica**

Jogadores frente a frente trocam passes, onde após sinal combinado devem arrancar para uma das cores. Se o mister disser um número par, os jogadores devem arrancar e reagir à cor azul, se o mister disser um número ímpar, os jogadores devem arrancar para a cor amarela.

● Médio centro a variar centro de jogo



**Objetivo(s) específico(s)**

Ocupação racional do espaço  
Variação através do médio centro

**Descrição e Organização Metodológica**

Jogo entre duas equipas, onde só podem atacar a baliza do adversário quando o médio centro que joga dentro do quadrado receber a bola por uma aresta do quadrado e entregar o passe através de outra aresta diferente de onde recebeu a bola. Caso devolva pela mesma aresta a equipa deve manter a posse de bola.

● Circuito Resistência

● 2x1+2; 3x2+2



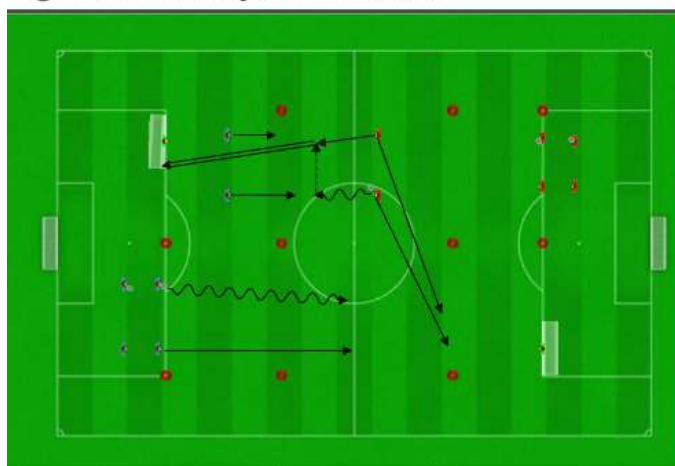
**Objetivo(s) específico(s)**  
Preparação física Geral

**Descrição e Organização Metodológica**  
Circuito de resistência com 4 estações, cada grupo após o sprint passa para a estação à sua direita.

**Objetivo(s) específico(s)**  
Velocidade de execução  
Melhoria da tomada de decisão  
Finalização  
Trans.Of+Def

**Descrição e Organização Metodológica**  
São definidas duas equipas, onde uma irá sair em superioridade numérica de 2x1, onde têm de criar situação de finalização diante o opositor. Caso o opositor recupere a bola, os dois jogadores que tinham posse passam a estar em inferioridade numérica uma vez que vão sair mais dois jogadores opositores passando a uma situação de 3x2.

● 2x2 +Transição Defensiva



20

tempo

12

número

25x30

espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Melhoria da tomada de decisão

Finalização

Reação perda da bola

**Descrição e Organização Metodológica**

O exercício inicia com uma situação de 2x2, onde a equipa que está a atacar finalizar ou perder a bola, deve reagir rápido e evitar que outros dois jogadores da equipa adversária marquem golo. Competição entre as duas equipas.

● Posse de bola



15

tempo

21

número

25x30

espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Manutenção posse de bola

Reação a perda da posse da bola

**Descrição e Organização Metodológica**

3 equipas, duas em posse de bola, onde equipa que tenta recuperar a posse de bola, assim que a recuperar deve atacar uma das quatro balizas, através de passe nas mini-balizas, ou através de finalização nas balizas grandes.

Golo na baliza grande vale 2 golos - mini-baliza 1 golo.

● **Quadrado lado a lado**

● **Velocidade**



10

tempo

18

número

40

espaço

10

tempo

18

número

25

espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Aperfeiçoamento do passe  
Aperfeiçoamento da recepção  
Combinação direta  
Combinação indireta

**Descrição e Organização Metodológica**

Exercício de passe, onde estão duas bolas a jogar ao mesmo tempo. Jogador que inicia o exercício realiza um passe frontal, onde o jogador que recebe a bola deve receber a bola com uma recepção orientada para onde irá realizar o passe, aproximando de seguida, para realizar combinação direta com o jogador que recebeu o seu passe, onde este após a combinação deve conduzir a bola até ao início da fila.  
Os jogadores seguem para a marca para onde passam a bola.

**Objetivo(s) específico(s)**

Velocidade  
Agilidade  
Passe  
Desmarcação

**Descrição e Organização Metodológica**

3 equipas, onde cada equipa deve em velocidade contornar a vara mais distante e voltar. Ao voltar, para o próximo jogador arrancar deve existir um passe entre as varas, obrigando o jogador que recebe a bola a movimentar-se para recebê-la.

● **Desenvolvimento técnico**

● **Variar centro de jogo**



15

tempo

22

número

15

espaço

20

tempo

21

número

40x40

espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Melhoria da relação com bola.

**Descrição e Organização Metodológica**

Após sinal do treinador o exercício inicia com os dois jogadores do meio a irem cada um para o seu lado, onde receberam a bola do colega e devem de a devolver. Trabalhar pé dominante e não dominante.  
Passe no chão  
Bola meia altura  
Receber com coxa e passar  
Receber com o peito e passar  
Cabecearemos.

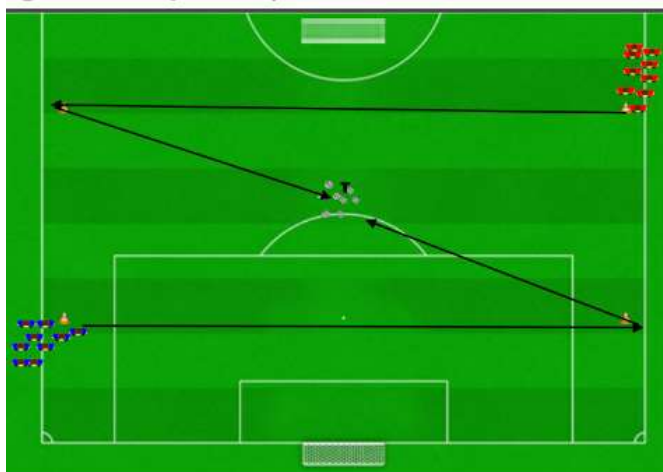
**Objetivo(s) específico(s)**

Manutenção posse de bola  
Passe  
Recepção  
Variar centro de jogo

**Descrição e Organização Metodológica**

3 equipas, onde uma delas estará em recuperação e em inferioridade numérica. Equipas em posse dividem-se cada uma num dos lados do campo, e quando se encontram em posse, encontram-se em superioridade numérica também. O objetivo da equipa com bola é fazer 6 passes entre eles e ligar jogo para a equipa que está em espera no outro lado do meio campo, que terão de receber um passe através de umas das três balizas.

● Finalização disputa 2x2, 3x3, 4x4



20 tempo	21 número	Meio Campo espaço
-------------	--------------	-------------------------

**Objetivo(s) específico(s)**

Reação á perda da posse de bola; eficiência na finalização; situações de finalização- drible, passe, remate.

**Descrição e Organização Metodológica**

Existem duas zonas de sprint, onde cada equipa terá a sua própria fila e a sua própria baliza para defender e atacar a baliza da equipa adversária. As equipas só podem passar á zona de finalização após realizarem o percurso de sprint estipulado para a própria equipa. Chegam á zona de finalização o nº de jogadores que o treinador disser, podendo ser 4 jogadores (2x2), 6 jogadores (3x3) ou 8 jogadores (4x4), disputando a bola que o treinador irá largar no meio da zona de finalização.

● Passe - frente joga



15 tempo	21 número	15 espaço
-------------	--------------	--------------

**Objetivo(s) específico(s)**

Técnica passe  
Técnica de recepção  
Apoio frontal  
Desmarcação

**Descrição e Organização Metodológica**

Exercício inicia com um passe realizado para o jogador no meio, onde recebe a bola na marca e o jogador que realizou o passe escolhe o lado que quer receber a bola, através da bola devolvida pelo jogador que está no meio. O jogador que iniciou o passe, após realizar os dois passes passa ele para o jogador do meio. Jogador do meio troca e recebe sempre a bola na marca.

● Velocidade com mudança direção



15 tempo	22 número	25 espaço
-------------	--------------	--------------

**Objetivo(s) específico(s)**

Velocidade de reação  
Mudança de direção

**Descrição e Organização Metodológica**

Ao sinal, nos pinos vermelhos e amarelos o atleta deve pisar frente e atrás e arrancar até ao cone azul, contornando-o e acabando somente o sprint no primeiro cone vermelho. Após 3 saídas, os atletas fazem duas mudanças de direção, acabando no ultimo cone vermelho.

● **Jogo dos Quadrantes**



● **Organização Ofensiva**

20 tempo	22 número	40x40 espaço	20 tempo	22 número	Meio Campo espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Reação à perda de bola			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização Ofensiva		
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Duas equipas, equipa com bola deve atacar e tentar marcar gol. Equipa que está a defender deve proteger baliza e tentar roubar bola. caso consiga roubar a bola à equipa adversária e realizar um passe para outro quadrante diferente de onde foi recuperada a posse de bola, equipa que tinha bola deve reagir tentando impedir que a equipa que recuperou a posse faça um passe para outro quadrante.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Exercício inicia com uma bola que é jogada apenas no corredor central, havendo uma situação de 6v5. Após finalizar a jogada, entra uma bola num dos corredores laterais e jogasse apenas nesse corredor em que entrou a bola e o extremo do lado da bola da equipa sem bola deve recuperar defensivamente. Quando esta jogada acabar entra outra bola, no corredor contrário e jogasse no campo todo e o extremo desse lado da equipa sem bola deve também recuperar defensivamente.		

● **Exercício 10 passes**

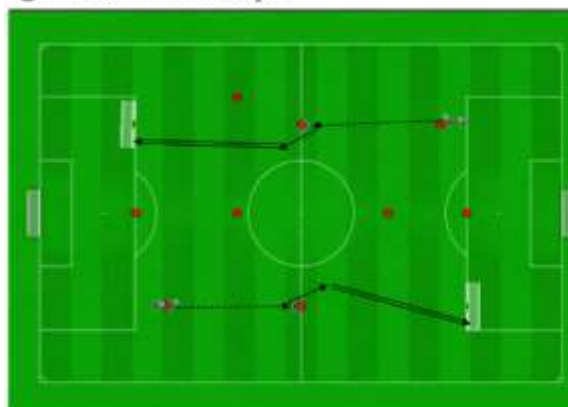


10 tempo	20 número	10x10 espaço
-------------	--------------	-----------------

**Objetivo(s) específico(s)**  
 Passe  
 Mobilidade  
 Progressão

**Descrição e Organização Metodológica**  
 São formada três equipas que se distribuíam pelos três quadrados vermelhos, onde só podem avançar para o quadrado seguinte quando realizam 10 passes entre os jogadores do quadrado. A primeira equipa a chegar ao quadrado verde ganha.  
 Condicionantes:  
 Pé dominante  
 Pé não dominante  
 Cabeça  
 Sem deixar cair a bola

### ● Passe + Finalização



15

tempo

12

número

25x30

espaço

#### Objetivo(s) específico(s)

Melhoramento da recepção orientada, passe, remate  
Finalização

#### Descrição e Organização Metodológica

Frente a frente, jogador com bola realiza passe para o colega em frente, onde este, com dois toques deve receber a bola orientada para a baliza e finalizar.

### ● Velocidade + finalização



15

tempo

22

número

35

espaço

#### Objetivo(s) específico(s)

Velocidade de execução  
Velocidade de reação  
Tomada de decisão  
Finalização

#### Descrição e Organização Metodológica

Jogadores das marcas vermelhas, tem de reagir ao passe do jogador das marcas azuis, tentando impedir que os jogadores das marcas azuis façam golo numa situação de 3x2. Jogadores das marcas vermelhas só podem sair das marcas após haver a realização de um passe.

## ● Passe e deslocamento

## ● Quadrantes com estacas



15

tempo

20

número

20

espaço

20

tempo

20

número

40x40

espaço

### Objetivo(s) específico(s)

Passe  
Recepção  
Deslocamento  
Multilateralidade

### Descrição e Organização Metodológica

Jogador que realiza o passe segue sempre para onde passou. Jogador do meio deve dar apoio frontal e escolher um colega para realizar o passe.

### Objetivo(s) específico(s)

Manutenção posse bola  
Melhoria da tomada de decisão  
Aperfeiçoamento passe e recepção sob forma jogada

### Descrição e Organização Metodológica

São definidas três equipas, onde duas têm como objetivo manter a posse de bola e sempre que realizarem passe entre as 5 mini balizas conta um ponto. Assim, a equipa que anda em recuperação deve recuperar o maior número de bolas possível, como evitar que as equipas em posse façam passe entre as 5 mini balizas.

## ● Passe - dentro e fora



15

tempo

20

número

20x40

espaço

### Objetivo(s) específico(s)

Passe  
Recepção  
Combinação direta e indireta

### Descrição e Organização Metodológica

Exercício de passe, onde os jogadores seguem para a posição para onde realizam o passe. Procurar aperfeiçoar passe e recepção com as combinações diretas e indiretas.

● Org.Of + Trans.Def

● Jogo formal 11x11



25 tempo	21 número	Meio Campo espaço	20 tempo	11 número	Campo fut 11 espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização ofensiva Transição Defensiva Reação à perda Manutenção posse bola			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Compreensão das fases de jogo Ocupação racional do espaço Organização defensiva		
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Equipa em org.of. - equipa de vermelho, com objetivo de atacar a baliza e marcar golo, caso perca a posse de bola, deve reagir e evitar que a equipa em org.def-equipa azul, ligue jogo num dos outros três jogadores, que caso recebam a bola transitam para uma situação de 3x2. Caso a equipa em posse finalize a jogada, dando golo ou não, o treinador pode meter uma bola diretamente na equipa azul para a equipa em org.of, reaja e tente recuperar de imediato a posse de bola.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogo de 11 contra 11, contra escalão mais velho do Sacavenense.		

● 4vs4+4 apoios com transição



10  
tempo

22  
número

20x20  
espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
 Manutenção posse de bola  
 Passe  
 Recepção  
 Comunicação  
 Transição

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Exercícios de manutenção de posse de bola, com 4 apoios, onde equipa com posse tem como objetivo fazer 6 passes, contando um ponto. Caso a equipa que está a recuperar a bola, a conquiste, deve jogar com os apoios, e passam para o lugar deles, havendo a transição dos apoios de fora para dentro e a equipa que inicialmente estava em posse passa a tentar recuperar a posse.

● **Jogo Holandês**



25 tempo	22 número	Campo Inteiro espaço
-------------	--------------	----------------------------

**Objetivo(s) específico(s)**

Organização ofensiva  
Reação à perda da posse de bola  
Finalização

**Descrição e Organização Metodológica**

Equipa com bola em organização ofensiva, deve procurar arranjar soluções para atacar e finalizar a baliza adversária. Caso a equipa que está a defender baliza deve chegar em passe ou condução de bola à zona de transição, onde não pode haver roubo de bola naquela zona, passando a atacar a equipa que está em espera na outra metade do campo.

● **Passe - dentro e fora**

● **2x1+3x2**



15 tempo	20 número	20x40 espaço	15 tempo	18 número	35 espaço
-------------	--------------	-----------------	-------------	--------------	--------------

**Objetivo(s) específico(s)**

Passe  
Recepção  
Combinação direta e indireta

**Descrição e Organização Metodológica**

Exercício de passe, onde os jogadores seguem para a posição para onde realizam o passe. Procurar aperfeiçoar passe e recepção com as combinações diretas e indiretas.

**Objetivo(s) específico(s)**

Velocidade de execução  
Velocidade de reação  
Melhoria da tomada de decisão  
Finalização

**Descrição e Organização Metodológica**

Exercício inicia nas marcas vermelhas, onde vão sair dois jogadores contra um das marcas azuis, atacante numa situação de dois contra um. Após terminar a jogada, os jogadores em espera nas marcas azuis saem dois, e passam para uma situação de 3 contra 2 jogadores das marcas vermelhas.

● Jogo do Drible



15

tempo

22

número

40x40

espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Imprevisibilidade  
Aperfeiçoamento de drible/finta  
Finalização

**Descrição e Organização Metodológica**

A equipa que começa com bola tem iniciativa dando início ao exercício, através de condução de bola até à zona definida para a situação de 1x1, "quadrado", onde se vai realizar um drible, onde o jogador com bola pode decidir e deve enganar o defesa em qual das balizas vai marcar golo. Competição entre equipa que ataca e equipa que defende, ao fim de 7 minutos trocam de funções.

● Perseguição 1x0+(1)+ Gr / 2x0+(2)+ Gr



15

tempo

18

número

50m

espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

Gestos de finalização  
Drible  
Reação  
Transição defensiva  
Velocidade de execução

**Descrição e Organização Metodológica**

O jogador sai em condução de bola, ao chegar perto da área adversária finaliza. Após finalizar, sai em transição defensiva, perseguindo o portador da bola, que iniciou o percurso após a finalização do colega. Cada jogada engloba uma situação de finalização e uma situação de transição defensiva. Numa outra variante, saiem 2x0, onde é obrigatório existir pelo menos um passe entre os dois jogadores e saiem dois jogadores em perseguição.