

U. PORTO



**FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO**

**Reflexões sobre as decisões de um treinador de equipas de formação -
Relatório de Estágio Profissional**

Relatório de Estágio Profissional realizado no Clube Desportivo das Aves, apresentado com vista à conclusão do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Jovens, ao abrigo do Decreto-lei n. 74/2006, de 24 de março, e do Decreto-lei n. 43/2007, de 22 de fevereiro.

Orientador: Professor Doutor António Natal

Rui Pedro Castro Rodrigues

Porto, junho de 2019

Ficha de Catalogação

Rodrigues, Rui (2019). Reflexões sobre as decisões de um treinador de equipas de formação. Relatório de Estágio Profissional para obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens, apresentado à faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: TREINO, PLANEAMENTO, MACROCICLO, MESOCICLO, MORFOCICLO, UNIDADE DE TREINO, FORMAÇÃO.

“Todos nós temos sonhos. Mas para transformá-los em realidade, é preciso ter uma quantidade imensa de determinação, dedicação e esforço.” – Jesse Owens, corredor e atleta do salto em distância

“A excelência física vem da excelência mental.” – Clara Hughes, ciclista e patinadora

“É preciso ter cabeça de campeão para se manter no topo. Não se pode deixar a vitória subir à cabeça e nem permitir que a derrota te destrua.”
– Nancy Kerrigan, patinadora artística

Índice

Índice de Figuras:	X
Índice de Tabelas	XII
Índice de Quadros	XIV
Resumo	XVI
Abstract	XVIII
Capítulo 1: INTRODUÇÃO	2
Capítulo 2: CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	4
2.1 Caracterização do Clube Desportivo das Aves	4
2.2 História do clube	6
2.3 Caracterização da equipa e dos jogadores.....	9
2.4 Quadro competitivo:	9
2.5 Objetivos delineados para a equipa:	9
Capítulo 3: Desenvolvimento da prática	12
3.1 Fundamentos do Futebol	12
3.1.1 Elementos estruturais do jogo.....	12
3.1.2 A tática e a técnica.....	12
3.1.3 Comunicação entre os jogadores	13
3.1.4 O espaço de jogo.....	13
3.1.5 Diferentes setores e corredores do espaço de jogo.....	13
3.1.6 O setor defensivo.....	14
3.1.7 O setor do meio campo.....	14
3.1.8 O setor atacante	15
3.1.9 As fases do jogo	15
3.1.10 O processo ofensivo	16
3.1.11 Objetivos do processo ofensivo	17
3.1.12 As etapas do processo ofensivo	18
3.1.12 A criação das situações e finalização.....	19
3.1.13 A finalização.....	19
3.1.14 O processo defensivo	20
3.1.15 Os objetivos do processo defensivo	20
3.1.16 As etapas do processo defensivo	20

3.1.17	O equilíbrio defensivo	21
3.1.18	A recuperação defensiva	22
3.1.19	A defesa propriamente dita	23
3.1.20	Os métodos de jogo	24
3.1.21	Os métodos de jogo ofensivos.....	24
3.1.22	O equilíbrio ofensivo	25
3.1.23	O relançamento do processo ofensivo.....	26
3.1.24	A circulação tática.....	26
3.1.25	Os métodos de jogo defensivo.....	27
3.1.26	Equilíbrio defensivo.....	27
3.1.27	A recuperação defensiva	28
3.1.28	Concentração defensiva	29
3.1.29	Organização do setor defensivo	29
3.1.30	Defesa individual.....	30
3.1.31	Defesa à zona.....	30
3.1.32	Defesa mista	30
3.1.33	Princípios do jogo	31
3.1.34	Princípios Específicos do Ataque:.....	32
3.1.35	Princípios Específicos da Defesa:	32
3.2	PLANEAMENTO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	32
3.2.1	Periodização tática.....	32
3.2.2	Da Ideia de jogo ao Modelo de jogo	33
3.2.3	Modelo de jogo implementado	34
3.2.3.1	Momento do jogo: Organização ofensiva	35
3.2.3.2	Momento do jogo: Transição Defensiva	41
3.2.3.3	Momento do jogo: Organização Defensiva	45
3.2.3.4	Momento do jogo: Transição Ofensiva	50
3.2.3.5	Esquemas táticos	53
3.2.4	Periodização tática como condutor metodológico na implementação do modelo de jogo.....	57
3.2.5	Princípios metodológicos	58
3.2.6	Morfociclo padrão:	59
3.3	Da componente teórica à componente prática.....	60
Capítulo 4: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....		96

4.1	Diário reflexivo	96
4.2	O Treinador de futebol;	137
4.3	O treinador de crianças e jovens.	139
4.4	Importância do estágio no crescimento e maturação do treinador.	140
Capítulo 5: CONCLUSÃO E PERSPETIVAS DE FUTURO		144
Bibliografia.....		145
Anexos		i
1.1	Regulamento interno.....	i

Índice de Figuras:

Figura 1. Estádio Clube Desportivo das Aves	7
Figura 2. Síntese das fases do jogo (adaptado Quina, 2001).	16
Figura 3. Construção curta com linha de 4;.....	37
Figura 4. Construção longa: saída com linha de 4;	37
Figura 5. Construção curta: ligação pelo médio;	37
Figura 6. Construção longa com linha de 4;.....	37
Figura 7. Construção curta: ligação pelo 10;.....	38
Figura 8. Construção longa: ligação pelo corredor lateral;	38
Figura 9. Construção curta: saída com linha de 3 pelo 6;	38
Figura 10. Construção longa: ligação pelo 6;	38
Figura 11. Construção curta: saída com linha de 3 pelo 8;	39
Figura 12. Construção longa: saída com linha de 3;	39
Figura 13. Transição defensiva, reação à perda da bola;	43
Figura 14. Transição defensiva, defesa do contra-ataque com superioridade numérica;.....	45
Figura 15. Transição defensiva, defesa do contra-ataque com inferioridade ou igualdade numérica;	45
Figura 16. Pressão, desmontar em 1.4.4.2. losângulo;	47
Figura 17. Pressão, desmontar em 1.4.4.2. clássico;.....	47
Figura 18. Linha defensiva: dinâmica de proteção de cruzamentos;.....	49
Figura 19. Retirar bola da zona de pressão, saída em largura;.....	51
Figura 20. Retirar bola da zona de pressão, saída em profundidade;.....	51
Figura 21. Canto ofensivo: curto-2º poste;	54
Figura 22. Canto Ofensivo: Atrasado;	54
Figura 23. Canto Ofensivo: Direto-1º poste;.....	54
Figura 24. Canto Ofensivo: Direto-2º poste;.....	54
Figura 25. Canto Defensivo: normal;.....	55
Figura 26. Canto Defensivo: específico;.....	55
Figura 27. Livre ofensivo: direto;	56
Figura 28. Livre Ofensivo: Curto;.....	56
Figura 29. Livre Ofensivo: Curto;.....	56

Figura 30. Livre Ofensivo: Curto;.....	56
Figura 31. Livre Defensivo: corredor direito;.....	57
Figura 32. Livre Defensivo: corredor esquerdo;	57
Figura 33. Exercício: torneio 3 equipas;	65
Figura 34. Exercício:1x1/2x2/3x3 com mini balizas;.....	65
Figura 35. Exercício: Gr+1x1+Gr/ Gr+2x2+Gr;.....	66
Figura 36. Exercício: 3 equipas	69
Figura 37. Exercício: 2 quadrados;.....	70
Figura 38. Exercício: Meínho 7x3.....	71
Figura 39. Exercício: 4 quadrados(8x8+1);	72
Figura 40. Exercício: Gr+8x8+Gr+ 2 jokers;.....	72
Figura 41. Exercício: 10x8+Gr;.....	73
Figura 42. Exercício: 10x10;.....	74
Figura 43. Exercício: Gr+10x9+Gr (2 setores);.....	75
Figura 44. Exercício: Gr+10x10+Gr (com quadrantes);.....	76
Figura 45. Exercício: Gr+10x10+Gr (com corredores)	77
Figura 46. Exercício: 2 quadrados/3 equipas (pressão);	80
Figura 47. Exercício: 4 quadrados;.....	81
Figura 48. Exercício: jogo das portas;	82
Figura 49.Exercício: Gr+4x6;.....	83
Figura 50. Exercício: Gr+6x8;.....	84
Figura 51. Exercício: Gr+7x6;.....	85
Figura 52. Exercício: Gr+9x6;.....	86
Figura 53. Exercício: Holândes;	87
Figura 54. Exercício: Meínho livre;.....	88
Figura 55. Exercício: Meínho com velocidade;.....	89
Figura 56. Exercício: finalização tecnica;	91
Figura 57. Exercício: Finalização com perseguição;	92
Figura 58. Exercício: 2x1-3x2;.....	93
Figura 59. Exercício: Transição ofensiva- saída em largura;	94
Figura 60. Exercício: Jogo dos corredores;.....	94

Índice de Tabelas

Tabela 1. Resumo do palmarés do CD Aves	4
Tabela 2. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para o submomento de construção;	37
Tabela 3. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para o submomento de reação à perda da bola;	43
Tabela 4. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para o submomento de defesa do contra-ataque;	45
Tabela 5. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para os jogadores pertencentes à linha média e avançados no submomento de pressão;	47
Tabela 6. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para os jogadores pertencentes à linha defensiva;	49
Tabela 7. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para os jogadores pertencentes ao submomento de retirar bola da zona de pressão;	51
Tabela 8. Esquemas referentes as dinâmicas padrões pretendidas para os esquemas táticos: cantos ofensivos;	54
Tabela 9. Esquemas referentes as dinâmicas padrões pretendidas para os esquemas táticos: cantos defensivos;	55
Tabela 10. Esquemas referentes as dinâmicas padrões pretendidas para os esquemas táticos: livres ofensivos;	56
Tabela 11. Esquemas referentes as dinâmicas padrões pretendidas para os esquemas táticos: livres defensivos;	57
Tabela 12. Morfociclo Padrão: semana 5	60
Tabela 13.Exemplos de exercícios realizados na dinâmica de 2ª feira	64
Tabela 14.Exemplos de exercícios realizados na dinâmica de 3ª feira;	68
Tabela 15.Exemplos de exercícios realizados na dinâmica de 5ª feira;	78
Tabela 16.Exemplos de exercícios realizados na dinâmica de 6ª feira;	87

Índice de Quadros

Quadro 1. Macro princípios e subprincípios implementados no submomento de construção;.....	35
Quadro 2. Macro-princípios e subprincípios implementados no submomento de criação;.....	40
Quadro 3. Macro-princípios e subprincípios implementados no submomento de finalização;	41
Quadro 4. Macro-princípios e subprincípios implementados no submomento de reação à perda da bola;	42
Quadro 5. Macro-princípios e subprincípios implementados no submomento de defesa do contra-ataque;	44
Quadro 6. Macro princípios e subprincípios referentes aos jogadores pertencentes à linha média e avançados;	46
Quadro 7. Macro-princípios e subprincípios referentes aos jogadores pertencentes à linha defensiva;.....	48
Quadro 8. Macro princípios e subprincípios referentes ao submomento de retirar bola da zona de pressão;	50
Quadro 9. Macro princípios e subprincípios referentes ao submomento de contra-ataque rápido;	52

Resumo

O Estágio Profissional encontra-se inserido no plano de estudos da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, relativo ao Mestrado de Desporto para Crianças e Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este relatório visa documentar as atividades desenvolvidas ao longo do Estágio Profissional, que decorreu no Clube Desportivo das Aves, através de uma análise crítica e reflexiva de todo o processo. O Estágio Profissional foi tutorado por um treinador e orientado pelo Professor Orientador da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este Relatório apresenta uma estrutura centrada, essencialmente, em seis capítulos. O primeiro capítulo faz a “Contextualização da Prática”, referindo as características do Clube e do Grupo de trabalho. No segundo capítulo “Desenvolvimento da prática” abordamos as questões teóricas que sustentaram a prática realizada. O terceiro capítulo, “Desenvolvimento Profissional” fazemos uma breve passagem reflexiva dos vários momentos da época bem como a análise acerca da função, o papel e competências do treinador atual. Por fim, no sexto capítulo “Conclusão e perspectivas para o futuro”, é destacada a importância que este estágio teve na mudança da minha forma de pensar sobre como ser treinador, nomeadamente, de crianças e jovens.

PALAVRAS-CHAVE: TREINO, PLANEAMENTO, MACROCICLO, MESOCICLO, MORFOCICLO E UNIDADES DE TREINO, FORMAÇÃO.

Abstract

The Professional Internship is included in the study plan of the Faculty of Sport of the University of Porto, related to the Master of Sports for Children and Young People of the Faculty of Sport of the University of Porto. The accomplishment of this report aims to document the activities developed during the Professional Internship, which took place at Clube Desportivo das Aves, through a critical and reflexive analysis of the whole process. The Professional Internship was tutored by a coach of the club and guided by the Guiding Professor of the Faculty of Sport of the University of Porto. This report presents a structure which focuses essentially on six chapters. The first chapter concerns the "Contextualization of Practice", referring to the characteristics of the Club and the Group that it would encounter. Regarding the second chapter "Practice development", it includes a bibliographical review on the "Fundamentals of a football professional" and is the main point of my practice as an aspiring coach. Here, theoretical questions were raised that supported the practice during the Professional Training, regarding the Planning of the Training, the Definition of Game Plans and the Evaluation of the Results. The third chapter "professional development" it includes a "Reflective Diary", concerns the development of daily issues as well as a reasoned reflection of the work developed and in a little sequence to what has been described and reflected in the previous chapter, this chapter intends to consider the role, role and competences of the coach and to what extent this stage contributed to my development while coach. Finally, in the fifth chapter "Conclusion and perspectives for the future", the importance that this stage has had in changing my way of thinking about how to coach, namely, children and young people, is highlighted.

KEY WORDS: TRAINING, PLANNING, MACROCYCLE, MESOCYCLE, MORPHOCYCLE AND TRAINING UNITS, TRAINING

Capítulo 1: INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio surge no âmbito da realização do mestrado de Desporto para Crianças e Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A minha experiência pessoal na modalidade de futebol iniciou-se como jogador das camadas jovens da Associação Desportiva Oliveirense (localizado em Oliveira Santa Maria, no concelho de Vila Nova de Famalicão), clube inserido nas competições da Associação de Futebol de Braga. Esta experiência, juntamente com a minha paixão pelo Futebol, orientaram as opções que realizei para o meu futuro profissional, numa fase inicial, a decisão de frequentar um curso na área do desporto e, posteriormente, um mestrado na mesma área, (mantendo como área de interesse predominante o futebol). É, nesta segunda etapa de formação, que surge a realização do estágio profissionalizante que se expõe neste relatório.

O estágio decorreu durante o 3º e 4º semestre do Curso de Mestrado em Treino Desportivo: Ramo Crianças e Jovens, durante a época de 2018/2019. O estágio foi realizado na equipa de juniores B (juvenis A) do Clube Desportivo das Aves. Desempenhei funções de “treinador adjunto”, com responsabilidade nas tarefas relacionadas com o planeamento (Macro ciclo, mesociclo, microfociclo e unidades de treino), auxiliando o treinador principal nas suas decisões relacionadas com a organização do trabalho.

Os objetivos traçados pela direção e assumidos pela equipa técnica passaram, numa primeira fase, por garantir o acesso ao “play-off de subida” e, conseqüentemente, subir aos campeonatos nacionais do escalão.

A nível individual, pretendi dar continuidade ao meu processo de aprendizagem, nomeadamente, no desenvolvimento de competências pessoais, relacionais e sociais. No panorama das competências metacognitivas, procurei colocar em prática o que me foi transmitido na faculdade, esperando, com isso, evoluir ainda mais.

O presente Relatório apresenta uma estrutura dividida em seis capítulos. O primeiro capítulo “Contextualização da Prática”, faz referência às características do Clube e do Grupo onde o estágio profissionalizante decorreu.

No segundo capítulo “Desenvolvimento da prática” foram abordadas alguns pontos importantes que se encontram na bibliografia acerca da modalidade e algumas questões teóricas que sustentaram a prática realizada durante o Estágio Profissional, relativas ao Planeamento dos Treinos, à Definição de Planos de Jogo e à Avaliação dos Resultados.

No quarto capítulo “Desenvolvimento Profissional”, que inclui um subcapítulo acerca das reflexões diárias que surgiram no decorrer da temporada e aprofundou-se a reflexão acerca da função, papel e competências do treinador bem como a contribuição deste estágio no desenvolvimento profissional enquanto treinador.

No último e quinto capítulo “Conclusão e perspectivas para o futuro”, é destacada a importância que este estágio teve na mudança da minha forma de pensar, e consequentemente de agir, como ser treinador, nomeadamente, de crianças e jovens.

Capítulo 2: CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1 Caracterização do Clube Desportivo das Aves

O Clube Desportivo das Aves foi fundado em 1930, rapidamente se notabilizou no seu concelho, Santo Tirso, pelos resultados alcançados. Em 1985, o Aves festejou pela primeira vez a subida ao Escalão Máximo do Futebol Português. Em 2000, 2005 e em 2017 repetiu a proeza, tendo na temporada de 2017/2018 alcançado o ponto mais alto da sua história após conseguir, pela primeira vez, garantir a manutenção no principal escalão do futebol português, fechando a época com a conquista da Taça de Portugal.

A Tabela 1, abaixo apresentada, resume os resultados obtidos pelo clube ao longo da sua história.

Tabela 1. Resumo do palmarés do CD Aves

Competição	Presenças	Melhor Classificação
I Liga	4	13º Lugar (1985/86 e 2017/18)
II Liga	24	2º Lugar (2005/06 e 2016/17)
II Divisão B/ C.N.S.	15	1.º Lugar (1984/85)
III Divisão	20	2.º Lugar (1977/78)
Taça de Portugal	48	Vencedor (2017/18)

Atualmente, o seu património é constituído pelo Estádio do Aves, pelo Campo Bernardino Gomes (de relvado sintético, destinado às equipas secundárias e de formação do clube), por um Pavilhão Gimnodesportivo, um Estádio e um centro de estágios (ainda em construção).

Além da equipa principal de futebol, o Aves tem mais de 17 equipas masculinas de futebol, desde escolinhas até à equipa principal, incluindo a recém-criada

“equipa de sub-23”. Os juniores A são a equipa mais representativa da formação que o clube detém, estando inseridos na 1ª Divisão nacional do escalão; as restantes equipas encontram-se nas competições da Associação de Futebol do Porto (AFP). O Aves integra, ainda, duas equipas seniores de Futsal (masculino e feminino), várias equipas de formação desta modalidade, uma equipa de Voleibol feminino e uma equipa de Voleibol de veteranos.

Ao analisar o organigrama do clube, conseguimos perceber que o futebol profissional está diretamente sob a responsabilidade da Administração, da Sociedade Anónima Desportiva (SAD) e que o futebol de formação é da responsabilidade direta da Direção CD Aves.

Esta separação verifica-se, claramente, na diferença de recursos, quer materiais, quer humanos, que as equipas têm ao seu dispôr. O apoio maioritário vai para as equipas profissionais (equipa A, sub.23 e juniores A), que têm obtido resultados relevantes. No entanto, estes resultados repercutem-se nas equipas de formação, verificando-se, ano após ano, um aumento de inscrições de crianças e jovens.

Apesar de se observar um distanciamento entre a SAD e os níveis de formação, o aparecimento de investidores também se faz sentir na formação, nomeadamente, na evolução dos métodos de trabalho, dos quais se destacam os do departamento médico e os do departamento de Scouting.

O departamento médico tem melhorado a nível dos recursos materiais e dos recursos humanos. Observou-se um investimento no aumento de ferramentas importantes no tratamento e reabilitação dos atletas e a contratação de pessoal especializado e altamente qualificado.

O departamento de Scouting tem sido um instrumento valioso na procura de indivíduos com qualidade desportiva ainda numa fase muito inicial da sua formação. É com esta ferramenta que os clubes se munem, capacitam e alimentam, no sentido de reunirem os melhores jogadores nos respetivos escalões. Contudo, não se reduz única e exclusivamente ao ato da procura pelos melhores atletas. Segundo Ribeiro (2009), scouting é a análise das equipas

adversárias, é observação e análise à própria equipa, é análise individual aos jogadores, é acompanhamento a jogadores cedidos pelo clube, entre outras tarefas.

Este departamento tem, assim, quatro grandes objetivos:

- Prospeção e deteção de talentos;
- Observação e análise de equipas;
- Acompanhamento de jogadores e
- Introspeção e análise interna das equipas.

Podemos então afirmar que este departamento é importantíssimo para a formação de um plantel de elevada qualidade pois avalia o meio envolvente e os clubes circundantes, de modo a captar os melhores jogadores.

2.2 História do clube

O Clube Desportivo das Aves nasceu a 12 de novembro de 1930, na freguesia de S. Miguel das Aves, denominado “Os Onze Vermelhos das Aves”, por iniciativa de um grupo de amigos que se reunia, regularmente, na “Sapataria do Pedras”, junto ao mercado da Vila das Aves, sendo José Pedrosa Mendonça Balsemão, com apenas 22 anos, o principal mentor da sua criação, tendo sido apoiado por António Pinto Lobão, José Castro Pedras, Joaquim Castro Pedras, António Ferreira da Silva Costa e Silvério Patrício Costa Cruz. O primeiro encontro oficial realizou-se frente ao Sporting Club de Guimarães, com o seguinte “onze” oficial: Gentil Pinheiro, Bernardino “Violento”, Zeca “Sapateiro”, “Jovim”, José Balsemão, Joaquim Balsemão, Eduardo Teixeira, Luciano Couto, Zeca “Freixieiro”, Pereira Lopes e João “Laró”.

O nome de “Os Onze Vermelhos das Aves” foi, em 1932, alterado para a denominação atual “Clube Desportivo das Aves”, por recomendação das autoridades oficiais da época, que alicerçaram a sua “sugestão” por entenderem que a designação inicial tinha “conotações comunistas”. Neste ano ocorre a primeira participação em provas oficiais, no Campeonato Regional da II Divisão da Associação de Futebol do Porto, tendo-se sagrado, dois anos mais tarde, campeão concelhio.

Em 1955, comemoraram-se as bodas de prata, durante a presidência de Hernâni Pereira Ferraz, que conduziram a um assinalável aumento do número de sócios, com a curiosidade de existirem apenas duas mulheres filiadas no clube. Nesse mesmo ano, a elevação de S. Miguel das Aves à categoria de vila e o nascimento do “Jornal das Aves” contribuíram para uma maior notoriedade do clube e consequente divulgação das suas atividades.

Na época de 1968/69, o clube das Aves dispara para a ribalta, quando, pela primeira vez na sua história, recebeu o Sporting, um dos “grandes” do futebol nacional, em jogo dos 32 avos de final da Taça de Portugal. A equipa avense destacou-se pela positiva e quando muitos pensavam que poderia sofrer uma goleada acabou por perder apenas por duas bolas a zero.

Em 1972/73, ocorreu a primeira subida à II Divisão Nacional, sob o comando técnico de Daniel Barreto e na presidência de Mário Augusto Ferreira Marques.

Em 8 de dezembro 1981, realiza-se a inauguração oficial do estádio do Aves- apresentado abaixo na figura 2, onze anos depois do lançamento da primeira pedra.



Figura 1. Estádio Clube Desportivo das Aves

A Figura 2, a cima
apresentada, é uma representação imagem panorama do Estádio do Clube Desportivo das Aves.

Em 1984/85, o Aves sagra-se Campeão Nacional da II Divisão, chegando, assim, ao mais alto patamar do futebol nacional, pelo comando técnico do professor Neca, um nome para sempre ligado aos avenses porque pela sua mão o clube voltou a chegar, por mais duas vezes, à I Liga: 1999/00 e 2005/06. Associados

a estes feitos estiveram também os presidentes Armando Brandão de Almeida, António José Freitas e Joaquim Pereira.

Em 2010/11, o Aves chegou à segunda fase de grupos da Taça da Liga, vencendo por duas vezes equipas do principal escalão (Liga ZON Sagres), o Portimonense e o Olhanense. Foi eliminado da Taça da Liga apenas no último jogo da segunda fase de grupos frente à equipa que acabou por vencer o torneio, o S.L. Benfica.

Em 2015, os sócios do Aves aprovaram, por unanimidade, a proposta de transformação do atual modelo desportivo do clube da II Liga de futebol em sociedade anónima, bem como a sua abertura a capitais externos. Foi anunciado Luiz Andrade, membro da empresa Galaxy, como administrador da Sociedade Anónima Desportiva (SAD). A empresa adquiriu 70 por cento do capital social da SAD pelo valor de 750 mil euros e o clube a ficou com a restante percentagem.

Em 2017, O Clube Desportivo das Aves consegue, pela 4ª vez na sua história, a subida ao escalão máximo do futebol português, após garantir o 2º lugar na segunda Liga Portuguesa de Futebol (Liga LEDman Pro). Desta feita, a grande conquista fez-se pelas mãos do treinador José Mota. A equipa de juniores do CD Aves alcança, pela 2ª vez na sua história, a promoção ao principal campeonato nacional do escalão (1ª divisão nacional de juniores), por intermédio do treinador Sérgio Gonçalves e a equipa principal de futsal do clube torna-se campeã da 2ª divisão nacional e, conseqüentemente, ascende pela 1ª vez ao principal escalão da modalidade. O principal obreiro deste feito foi o treinador Hugo Oliveira.

Em 2018, a principal equipa do CD Aves assegura a permanência na primeira liga portuguesa de futebol, feito inédito conseguido sob o comando técnico de José Mota; o clube consegue a permanência na 1ª divisão nacional de juniores, feito sem precedentes e conquistado sob comando técnico de Nuno Costa e torna-se no 13º clube da história a conquistar a Taça de Portugal.

Atualmente, o CD das Aves possui 4 equipas nos campeonatos nacionais: a Equipa principal (Liga Nos), a Equipa de sub-23, os Juniores A sub-19 (1ª Divisão Nacional) e os Iniciados A sub-15 (Nacional Juniores C).

2.3 Caracterização da equipa e dos jogadores

O trabalho desenvolvido no presente estágio realiza-se, essencialmente, na equipa Juvenis A – sub17, doravante referida como juvenis A.

A equipa é constituída por 25 jogadores (3 guarda-redes; 9 defesas; 6 médios e 7 atacantes). Dentro destes 24 jogadores, apenas 3 jogadores não se encontravam no clube.

Os Juvenis A estão inseridos na principal competição do escalão da Associação de Futebol do Porto (AFP), a 1ª Divisão, série 2. O principal objetivo da direção e assumida pela equipa técnica foi a qualificação para play-off de subida e a conquista do campeonato.

2.4 Quadro competitivo:

Os Juvenis A estão inseridos na principal competição do escalão da Associação de Futebol do Porto (AFP), a 1ª Divisão, série 2.

O campeonato está dividido em duas fases. A 1ª. Fase compreendeu os 32 clubes distribuídos por duas Séries de 16 clubes cada, que jogaram entre si a duas voltas, por pontos, dentro de cada Série. A 2ª. Fase Final foi disputada pelos dois primeiros clubes classificados em cada Série, a duas voltas, por pontos, a fim de se apurar o campeão.

2.5 Objetivos delineados para a equipa:

O Clube desportivo das Aves é um clube que se encontra em crescimento acentuado. Prova disso é que, após a entrada da SAD, o clube passou a contar com a sua principal equipa a disputar a primeira liga de futebol; a equipa de “Juniiores A”-Sub. 19, a competir na principal competição do escalão (1ª divisão nacional); e, com a subida no ano anterior, os “iniciados”-Sub.15 encontraram-se inseridos também na principal competição do escalão.

Assim, a direção do clube procura colocar todos os escalões nos campeonatos nacionais, apostando e definindo como objetivo a subida dos “Juvenis A” -sub.17.

Para isso, a equipa terá que ser capaz de se sagrar campeã do campeonato distrital da AF Porto- 1ª divisão.

Capítulo 3: Desenvolvimento da prática

3.1 Fundamentos do Futebol

No presente capítulo tentamos, através da bibliografia, perceber melhor o Futebol, a sua organização e o processo pedagógico relacionado com o treino e a observação.

3.1.1 Elementos estruturais do jogo

Castelo (1994) diz-nos que o Futebol é um desporto coletivo no qual os intervenientes (jogadores), organizados em duas equipas, lutam constantemente num espaço e tempo perfeitamente definidos pela conquista da posse de bola, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo.

Podemos, assim, afirmar que existem elementos estruturais que determinam e condicionam, não apenas os comportamentos técnico-táticos dos jogadores, como também o ensino do jogo de Futebol.

3.1.2 A tática e a técnica

Segundo Quina (2001), no jogo de Futebol o primeiro problema que se coloca ao jogador é sempre de natureza tática, isto é, o praticante deve saber em primeiro lugar “o que fazer” para depois poder resolver o problema subsequente, nomeadamente “o como fazer”, selecionando e executando as respostas motoras adequadas.

O jogo de Futebol exige que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão que decorre de uma ajustada leitura de jogo. Mas, para materializar as decisões, devem os jogadores possuírem um alargado conhecimento dos recursos específicos, designados habitualmente por técnicas (passe, drible, remate, desarme...).

Castelo (1994) menciona que: “No jogo de Futebol, os fatores de execução técnica são sempre determinados por um contexto tático. A verdadeira dimensão

da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas.”

No plano prático, a tática e a técnica são indissociáveis, estando as habilidades técnicas em relação com as apreciações e as escolhas efetuadas pelos jogadores.

3.1.3 Comunicação entre os jogadores

A essência do jogo de Futebol repousa nas relações de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e nas relações de cooperação entre os jogadores da mesma equipa.

Garganta e Pinto (1994) afirmam: “Compete aos jogadores individualmente, em grupos ou coletivamente assumirem comportamentos que conduzam ao aparecimento de novas situações favoráveis à concretização do objetivo central do jogo, a marcação do golo.”

3.1.4 O espaço de jogo

Diz respeito ao terreno onde toda a ação (jogo) se desenvolve. É um espaço retangular com um comprimento variável entre 90 e 120 metros e com uma largura entre 45 e 90 metros. O terreno de jogo é marcado e dividido por linhas visíveis e imaginárias. As linhas imaginárias são as que dividem o campo em:

- Três corredores de jogo: esquerdo, central e direito;
- Três corredores de jogo, estabelecidos por duas linhas transversais que se subdividem em partes iguais os dois meios campos de jogo: os setores defensivos, setores do meio campo e setores ofensivos.

3.1.5 Diferentes setores e corredores do espaço de jogo

Castelo (1994) diz-nos que a análise do jogo evidencia a existência de uma utilização diferenciada por parte dos jogadores dos diferentes setores e corredores do espaço de jogo.

3.1.6 O setor defensivo

Segundo Castelo (1994), é neste setor que é predominantemente ocupado por jogadores de vincada ação defensiva. A colocação dos jogadores neste setor da equipa que defende é escalonada em função da bola, dos adversários, dos companheiros e da baliza, tendo em vista condicionar ou interromper as ações da equipa adversária.

Quina (2001), diz-nos: “É uma zona onde a concentração de jogadores é frequente, o que requer da parte destes uma grande eficácia na execução das ações técnico-táticas com e sem bola.”

As ações como a marcação cerrada aos adversários e a cobertura defensiva aos companheiros em contenção devem ser executadas neste setor com muita eficácia, já que a entrada nesta zona de adversários livres de marcação pode contribuir para uma grande desvantagem para a defesa.

3.1.7 O setor do meio campo

É neste setor que deve existir um equilíbrio entre a segurança e o risco que sempre envolve a execução de qualquer ação técnico-tática.

Castelo (1994) caracteriza este setor como sendo defensivo e ofensivo.

Ou seja, defensivo por ser uma zona onde se desenvolve as primeiras ações de recuperação de posse de bola ou então de retardar, o mais possível, o desenvolvimento do processo ofensivo da equipa adversária, de modo a ganhar tempo necessário para se fazer a recuperação defensiva e, assim, a organização da defesa.

Este duplo objetivo assenta na realização de marcações sistemáticas e agressivas aos sucessivos portadores da bola bem como o da concentração do maior número possível de defensores entre a linha da bola e a própria baliza.

Em termos “ofensivos”, Castelo (1994) diz-nos, de igual forma, que é neste setor que se desencadeia as primeiras ações para destabilizar e ultrapassar a organização defensiva adversária.

É uma zona ocupada por jogadores que, como missão principal, têm de procurar, criar, ocupar e utilizar espaços através de deslocamentos ofensivos, quer de cobertura, quer de progressão e rotura, de forma a fazer circular a bola no sentido da baliza adversária o mais segura e rapidamente possível (Quina, 2001).

3.1.8 O setor atacante

Segundo Quina (2001): “É o último setor do terreno de jogo e para onde se orienta as ações ofensivas e onde culminam as combinações táticas, visando provocar roturas na organização defensiva adversária.”

Sendo uma zona de aglomerações de jogadores, não pode haver lugar para hesitações na decisão e execução das ações técnico-táticas, onde os avançados devem sistematicamente arriscar.

Sendo assim, em todos os setores e corredores do campo, as equipas devem:

Em processo ofensivo, procurar criar, ocupar e explorar o espaço em largura e profundidade, visando um triplo objetivo: dificultar ao máximo as marcações por parte dos jogadores adversários, aumentar a distância entre os jogadores adversários e proporcionar uma rápida e segura circulação de bola em direção à baliza adversária;

Em processo defensivo procurar assegurar a concentração de jogadores quer na zona defensiva própria, quer no centro de jogo, na tentativa de restringir, vigiar, anular e marcar os espaços vitais de jogo.

3.1.9 As fases do jogo

A figura 5, abaixo apresentada, é uma representação esquematizada e resumida das fases que constituem um jogo de futebol.

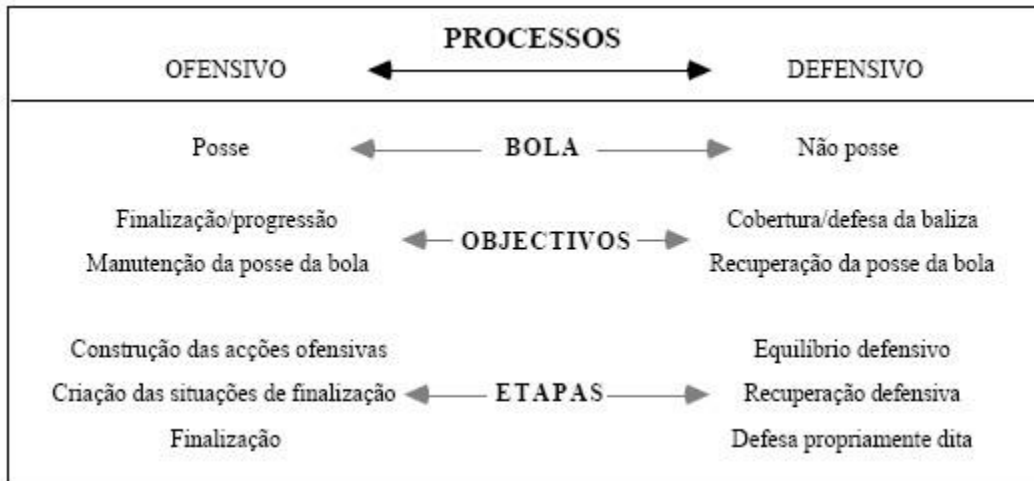


Figura 2. Síntese das fases do jogo (adaptado Quina, 2001).

No jogo de futebol coexistem em relação dialética dois processos fundamentais perfeitamente distintos: o processo ofensivo e o processo defensivo. Estes possuem conceitos, objetivos, princípios e comportamentos técnico-táticos diferentes.

Quina (2001) diz-nos que os processos ofensivos e defensivos são determinados pela condição de posse ou não posse da bola. A equipa com a posse da bola está no processo ofensivo e a equipa sem a posse da bola está no processo defensivo.

Neste contexto qualquer jogador, seja qual for a sua função dentro do sistema de jogo da equipa, será sempre um potencial atacante quando a sua equipa possui a bola e um potencial defesa quando a sua equipa não possui a bola.

Contudo, há que ter consciência que todos os comportamentos técnico-táticos dos jogadores devem ter, constantemente, uma intenção ofensiva e uma intenção defensiva, independentemente da equipa a que pertencem ter ou não a posse da bola.

3.1.10 O processo ofensivo

Quina (2001) alude “Este processo do jogo é objetivamente determinado pela posse da bola. Começa quando uma equipa ganha a posse da bola ou mesmo antes e termina quando perde a posse da bola. Contém um fim positivo, pois é

só através dele que o jogo de futebol pode ter uma conclusão lógica, o golo que conduz a equipa à vitória.”

3.1.11 Objetivos do processo ofensivo

Para Quina (2001), os objetivos fundamentais do processo ofensivo são dois: Finalização/progressão no terreno de jogo e a Manutenção da posse de bola.

A finalização/progressão no terreno de jogo, imediatamente após a recuperação da posse da bola, tem como objetivo fulcral a tentativa de finalização. Se impossível, o objetivo passa a ser a progressão em direção à baliza da forma mais rápida e segura possível.

Segundo Quina (2001), a realização deste objetivo exige aos jogadores da equipa que ataca:

- Que tentem de forma contínua e insistentemente desorganizar a equipa adversária para poderem criar as condições, em termos de número, espaço e tempo, mais favoráveis à resolução das sucessivas situações de golo;
- Que orientem a maioria das ações técnico-táticas individuais e coletivas em direção à baliza adversária;
- Que procurem, quando perto da baliza adversária, a criação das condições mais propícias à culminação positiva do momento ofensivo, ou seja, a obtenção do golo.

A manutenção da posse de bola significa, segundo Teodorescu (1984), evitar o risco irracional que leva alguns jogadores a perder a posse da bola de uma forma extemporânea e injustificável. A resolução de qualquer situação momentânea de jogo ofensiva deve ser sempre avaliada em função do binómio risco/segurança. Sendo assim, cabe ao jogador que possui a posse da bola perceber e avaliar corretamente as vantagens e as desvantagens deste ou daquele comportamento em função dos objetivos táticos da equipa.

3.1.12 As etapas do processo ofensivo

As etapas do processo ofensivo representam as subdivisões, ou seja, os períodos por que passam os jogadores de uma equipa, desde que recuperam a bola até ao momento em que a perdem.

Dietrich (1978) diz-nos que o processo ofensivo compreende três etapas fundamentais:

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

Segundo Quina (2001): *“No decorrer desta etapa, a equipa da posse da bola, procura conduzi-la para a zona predominante de finalização através de ações técnico-táticas individuais e coletivas (passes, dribles, combinações táticas, etc.).”*;

A condução da bola pelos diferentes espaços e jogadores deve ser realizada de uma forma contínua, fluida, rápida e segura, procurando evitar ao máximo a sua perda e criar contínuos desequilíbrios na organização defensiva do adversário.

Porém, segundo Quina (2001), a velocidade de circulação de bola deve ser ajustada ao estado de organização da defesa da equipa adversária, ou seja, se esta se encontra ainda na fase de equilíbrio defensivo (com poucos jogadores entre a linha da bola e a baliza) deve-se desencadear ações técnico-táticas individuais e coletivas a alta velocidade para evitar que a equipa adversária se coloque no seu dispositivo defensivo base. Por outro lado, se a organização defensiva da equipa adversária já se encontrar na fase final (com muitos jogadores entre a linha da bola e a baliza) é aconselhável executar ações técnico-táticas individuais e coletivas mais pensadas, mais seguras, logo, mais lentas, procurando criar desequilíbrios pontuais e temporais no sistema defensivo adotado pela equipa adversária.

Quina (2001), diz-nos que, nesta etapa, existem três aspetos determinantes:

- A rápida reação de todos os jogadores imediatamente após a recuperação da posse da bola (concretizada através de deslocamentos escalonados em largura e profundidade para aproveitar o momento de desequilíbrio em que se encontra normalmente uma equipa que estava a atacar e de repente tem de passar a defender);
- A eficácia dos jogadores no que se refere à execução das ações técnico-táticas individuais e coletivas. Estas devem ser efetuadas de forma a evitar a perda imediata e extemporânea da posse da bola (a acontecer, traduzir-se-ia em mais uma mudança, num curto espaço de tempo, da atitude dos jogadores: atitude defensiva para ofensiva, e novamente, para defensiva e no conseqüente desequilíbrio da organização da equipa após o momento da nova perda de bola;
- A correta leitura das situações de jogo por parte de todos os atacantes, mas especialmente por parte do possuidor da bola. É o resultado desta leitura que determina o método ofensivo que a equipa deverá utilizar (contra-ataque, ataque rápido ou ataque organizado).

3.1.12 A criação das situações e finalização

Sobre esta etapa da criação do processo ofensivo, Quina (2001) defende que *“a criação das situações de finalização é a etapa do processo ofensivo em que a equipa que ataca procura, na zona predominante de finalização, através de ações técnico-táticas individuais e coletivas, desorganizar a estrutura defensiva da equipa adversária, de maneira a conseguir criar as condições mais favoráveis à concretização imediata do objetivo do jogo (golo).”*

3.1.13 A finalização

A finalização é uma etapa que culmina todo o trabalho ofensivo da equipa com vista à obtenção do golo. É concretizada pela elevada ação técnico-tática individual de remate (Quina, 2001).

3.1.14 O processo defensivo

Quina (2001) diz-nos que: *“o processo defensivo representa a fase do jogo durante a qual uma equipa luta para entrar em posse da bola, tendo em vista a realização das ações ofensivas. Objetivamente começa com a perda da posse da bola e termina com a sua recuperação.”*

O processo defensivo, contrariamente ao processo ofensivo, encerra em si uma intenção negativa, uma vez que, enquanto dura, a equipa não pode concretizar o objetivo do jogo (o golo). Desta forma, este processo deverá ser encarado sempre como uma forma de recurso, pelo que deve ser abandonado o mais rápido possível.

3.1.15 Os objetivos do processo defensivo

Segundo Quina (2001), os objetivos fundamentais da equipa que está em processo defensivo são dois: a defesa da baliza e a recuperação da posse da bola.

Desta forma, o mesmo autor refere-nos que a defesa da baliza, imediatamente após a perda da posse da bola, é uma das grandes preocupações de todos os jogadores em processo defensivo, onde incidirá, naturalmente, na defesa da sua própria baliza, fazendo-lhe uma cobertura adequada. Para tal, a equipa que defende, deve o mais rápido possível, concentrar o maior número de jogadores possível entre a linha da bola e a própria baliza;

No que diz respeito à recuperação da posse da bola, Quina (2001) diz-nos que este objetivo é a outra grande preocupação da equipa que se encontra no processo defensivo, onde a recuperação da posse da bola tem que ser feita o mais rapidamente possível.

3.1.16 As etapas do processo defensivo

As etapas da defesa representam as subdivisões, isto é, os períodos por que passa uma equipa no decurso do processo defensivo.

Quina (2001), refere que no processo defensivo, tal como no ofensivo, existem três etapas:

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

3.1.17 O equilíbrio defensivo

As equipas organizadas mantêm grandes preocupações defensivas não apenas quando estão em processo defensivo, mas também quando estão em processo ofensivo.

Sabe-se que a posse da bola pode ser perdida em qualquer etapa do processo ofensivo. Este facto obriga a equipa que ataca e enquanto ataca, a ter que tomar também medidas defensivas preventivas.

Segundo Quina (2001), estas medidas consistem em colocar um ou mais jogadores na retaguarda dos jogadores mais adiantados da equipa que, nesse momento, se encontram em processo defensivo, ou seja, os jogadores da equipa adversária que não participam diretamente no processo defensivo da sua equipa.

Esta etapa, designada por equilíbrio defensivo, decorre quando a equipa está em processo ofensivo e constrói-se na base da igualdade ou superioridade numérica, ou seja, se a equipa que defende deixar dois jogadores adiantados, a equipa que ataca deverá deixar dois ou três jogadores recuados (entre os atacantes e a própria baliza) que deverão manter sob vigilância os adversários que não estão diretamente empenhados na recuperação da bola, mas estão em boas condições para dar continuidade ao próximo processo ofensivo da sua equipa.

Segundo Teodorescu (1984), esta etapa do processo defensivo tem três objetivos fundamentais:

- Facilitar a reorganização do próximo ataque em caso de bloqueamento do que está a decorrer;
- Permitir a passagem organizada e sem pânico à fase de defesa após a perda da posse da bola;
- Tornar possível a organização de uma defesa temporária até que todos os companheiros se enquadrem no dispositivo defensivo da equipa.

3.1.18 A recuperação defensiva

Esta etapa consiste no recuo (não voluntário, mas imposto pela capacidade de progressão da equipa adversária) dos jogadores da equipa que defende, das posições em que se encontram quando a equipa perde a posse da bola, até às posições de base que cada jogador ocupa no dispositivo defensivo adotado (Quina, 2001).

Quina (2001), defende ainda que a recuperação defensiva começa logo após a impossibilidade de se recuperar a posse da bola ou de se evitar a progressão do ataque adversário e dura até à ocupação do dispositivo defensivo adotado pela equipa.

O recuo defensivo deve processar-se em “pressing” permanentemente durante o trajeto de recuo. Os jogadores em ação defensiva devem ir executando uma forte marcação quer sobre o portador da bola, quer sobre os adversários com maior possibilidade de darem seguimento ao processo ofensivo. Imediatamente após a perda da bola, um ou mais defensores “atacam” o portador da bola, formando assim uma primeira linha defensiva. Por trás daquela linha organiza-se, imediatamente, uma segunda que dará cobertura à primeira. Toda a equipa participa neste processo, deslocando-se, de forma homogénea e compacta, em função dos deslocamentos da bola.

Desta forma haverá sempre uma grande concentração de defesas entre a linha da bola e a baliza que defendem o que, muito provavelmente, obrigará aos sucessivos portadores da bola terem que jogar para trás ou para o lado, ou perderem a posse da bola por falta de tempo e de espaço para resolverem adequadamente as sucessivas situações momentâneas de jogo.

Esta forma haverá sempre uma grande concentração de defesas entre a linha da bola e a baliza que defendem, o que (muito provavelmente) obrigará aos sucessivos portadores da bola terem que jogar para trás ou para o lado, ou perderem a posse da bola por falta de tempo e de espaço para resolverem adequadamente as sucessivas situações momentâneas de jogo.

Segundo Quina (2001), o sucesso desta forma de recuperação defensiva assenta em dois aspetos fundamentais:

- Na responsabilidade individual, todos os jogadores da equipa que defende, têm que assumir a marcação agressiva dos sucessivos portadores da bola de forma a “roubar-lhes” a bola ou a impedi-los de jogar para a frente;
- Na entreaajuda organizada e permanente, isto é, na coordenação das ações individuais de todos os defesas (contenções, coberturas, equilíbrios, compensações e permutações), pelo que todos devem saber e estarem capacitados para ocupar os lugares e as funções específicas uns dos outros.

3.1.19 A defesa propriamente dita

Em função da capacidade ofensiva da equipa adversária, a equipa que defende vai recuando sempre em “pressing” permanente até ocupar o dispositivo defensivo de base utilizado.

Quina (2001), declara que é aqui que começa a fase de defesa propriamente dita. Esta constitui a principal etapa porque é a mais evidente e demorada do processo defensivo. Começa, portanto, quando todos os jogadores ocupam o dispositivo defensivo adotado e termina quando se recupera a posse da bola.

Em síntese, diríamos que o processo defensivo decorre durante o jogo, ou seja, os jogadores que não intervêm diretamente no processo ofensivo da sua equipa devem preparar mentalmente o próximo processo defensivo prevendo, localizando e marcando os espaços através dos quais a equipa adversária

poderá desencadear ações ofensivas bem como os adversários que estejam em boas condições para dar continuidade ao processo ofensivo.

Ao consumir-se a perda de bola todos os jogadores da equipa deverão reajustar o mais rapidamente possível as suas atitudes e comportamentos técnico-táticos de forma a anular espaços e jogadores adversários com e sem posse da bola, ou dito de outra forma, ao consumir-se a perda da bola toda a equipa deverá mudar a atitude ofensiva para defensiva, reajustando os comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos de forma a dar resposta a quatro questões fundamentais (Castelo, 1996):

- Quem deve reagir? Todos os jogadores da equipa!
- Quando se deve reagir? No momento imediato à perda da bola!
- Onde se deve reagir? Em qualquer zona do terreno de jogo onde os jogadores se encontram!
- Como se deve reagir? Ocupando lugares e posições, anulando espaços e atacantes com e sem bola!

3.1.20 Os métodos de jogo

Quina (2001), refere “Os métodos de jogo estabelecem a forma de organização geral das ações técnico-táticas individuais e coletivas dos jogadores tanto no ataque como na defesa dentro do sistema de jogo utilizado pela equipa.” Ou seja:

- Os princípios gerais orientadores da organização da equipa, quer quando ataca, quer quando defende;
- O ritmo de jogo, ou seja, a sequência e a velocidade de execução dos comportamentos técnico-táticos dos jogadores tanto no ataque como na defesa.

3.1.21 Os métodos de jogo ofensivos

Os métodos de jogo ofensivos definem a forma de organização das ações dos jogadores de uma equipa quando têm a posse da bola, tendo em vista a

realização dos objetivos do ataque que são a finalização/progressão e a manutenção da posse da bola (Quina (2001)).

Segundo Castelo, (1996) a eficácia de qualquer método de jogo ofensivo assenta em cinco aspetos fundamentais: o equilíbrio ofensivo, o relançamento do processo ofensivo, a velocidade de transição, a movimentação dos atacantes em largura e profundidade e a circulação táctica.

3.1.22 O equilíbrio ofensivo

A recuperação da bola pode ocorrer em qualquer momento. Por isso, a equipa que defende, para além de estar muito preocupada com a recuperação da bola e a defesa da própria baliza, deve estar igualmente preocupada com a programação (preparação mental) do próximo ataque.

Para Quina (2001), a recuperação da bola e a defesa da baliza são os objetivos fundamentais da defesa onde requer, naturalmente, o envolvimento direto da maior parte dos jogadores da equipa, pelo que a preparação mental do ataque seguinte deve ficar fundamentalmente a cargo daqueles jogadores (um, dois ou três) que não recuam para trás da linha da bola e que, por isso, não participam diretamente na persecução dos objetivos da defesa.

Desta forma, segundo Quina (2001), cabe a estes jogadores:

- Preparar o próximo ataque da sua equipa, ocupando espaços de jogo que possam ser fáceis e rapidamente utilizados após a recuperação da bola;
- Obrigar alguns atacantes a preocuparem-se mais com a defesa da própria baliza do que com a construção do processo da sua equipa;
- Obrigar a equipa adversária a atacar em inferioridade numérica uma vez que o equilíbrio defensivo se costuma construir na base da superioridade numérica.

As funções destes jogadores são de grande utilidade quer defensivamente quer ofensivamente, pelo que todos os métodos de jogo ofensivo devem prever a sua participação.

3.1.23 O relançamento do processo ofensivo

O relançamento do processo ofensivo é um dos aspetos críticos de qualquer método atacante porque é da eficácia que depende o sucesso final de grande parte dos processos ofensivos.

Aproveitar o desequilíbrio momentâneo em que se encontra uma equipa que acabou de perder a posse da bola reagindo, rapidamente, através de deslocamentos em largura e profundidade (todos os jogadores da equipa), evitando a perda imediata da posse da bola e “ler”, correta e rapidamente, as situações de jogo, são quatro dos aspetos determinantes da eficácia do relançamento dos processos ofensivos (Quina (2001)).

Segundo Quina (2001), outro dos aspetos críticos de qualquer método de jogo é a velocidade de transição:

A velocidade de transição das atitudes e comportamentos subjacentes ao processo defensivo para as atitudes e comportamentos subjacentes ao processo ofensivo. Ao consumir-se a recuperação da bola, todos os jogadores da equipa deverão mudar de atitude e de comportamento, isto é, passar de atitudes e comportamentos defensivos para atitudes e comportamentos ofensivos;

Velocidade de transição da bola da zona onde foi recuperada para a zona de finalização que depende do nível de organização da defesa adversária e dos deslocamentos ofensivos em largura e profundidade.

3.1.24 A circulação tática

Para Quina (2001), “A circulação tática diz respeito à circulação dos jogadores e da bola pelo espaço de jogo.”

São aspetos determinantes de uma circulação tática (Quina (2001)):

- A agressividade expressa na movimentação permanente dos atacantes e na circulação da bola orientada para a baliza adversária;

- Pôr em situação de finalizar a maioria dos jogadores que participam diretamente na parte final da construção do processo ofensivo;
- A reversibilidade, a circulação da bola e dos jogadores deve poder processar-se tanto pelo corredor direito como pelo esquerdo, mudando o sentido com fluidez, sem paragens, sem quebras de ritmo e sem ter que se voltar ao dispositivo inicial;
- Assegurar a organização rápida da defesa em caso de insucesso do equilíbrio defensivo.

3.1.25 Os métodos de jogo defensivo

Segundo Quina (2001), os métodos de jogo defensivo estabelecem a forma de organização geral das ações dos jogadores na defesa tendo em vista assegurar a realização dos objetivos do processo defensivo que são a defesa da baliza e a recuperação da posse da bola.

Castelo (1996), menciona que “a conceção de qualquer método de jogo defensivo assenta em cinco pressupostos fundamentais: o equilíbrio defensivo, a recuperação defensiva, a concentração defensiva e a organização do setor defensivo.”

3.1.26 Equilíbrio defensivo

A perda de bola pode ocorrer em qualquer momento, por isso, a equipa que ataca, para além de estar preocupada com a construção do processo ofensivo, deve estar igualmente preocupada com a defesa da própria baliza. A finalização e a condução da bola para a zona de finalização são objetivos fundamentais do ataque, requerem o envolvimento direto da maior parte dos jogadores da equipa.

Para Quina (2001), as preocupações defensivas devem ficar fundamentalmente a cargo de apenas alguns jogadores (um, dois ou três) que se colocam e agem na retaguarda dos companheiros e dos jogadores da equipa adversária que ficam adiantados no terreno de jogo.

Cabe a estes jogadores assegurar (Quina (2001):

- A continuidade ao processo ofensivo, ou seja, a reorganização do ataque em caso de insucesso momentâneo;
- A transição organizada e sem pânico da fase de ataque à fase da defesa;
- A organização de uma defesa provisória até que os restantes companheiros se enquadrem no dispositivo defensivo pela equipa.

3.1.27 A recuperação defensiva

Segundo Castelo, (1996) o cumprimento dos objetivos da defesa (recuperação da bola e proteção da baliza) requer o deslocamento da maior parte dos jogadores da equipa que defende para o espaço situado entre a linha da bola e a própria baliza. Esta movimentação dos defesas (recuperação defensiva) começa no momento imediato à perda da bola e dura até à ocupação do dispositivo defensivo utilizado pela equipa. Durante o trajeto de recuo os jogadores devem ter como referências essenciais três aspetos:

- As linhas de recuperação. Interessa recuperar o mais depressa possível tomando o caminho mais curto, mas sem nunca perder o contacto visual com a bola;
- As formas da recuperação. Existem duas formas básicas de recuperação: a primeira, uma recuperação intensiva em que os defensores se deslocam o mais rapidamente possível para junto da sua baliza; e a segunda, uma recuperação em “pressing”, na qual os defensores durante o trajeto de recuo vão exercendo uma forte pressão sobre o portador da bola, sobre os atacantes com fortes probabilidades de poderem receber a bola e sobre os espaços mais favoráveis à circulação de bola;
- Até onde recuar. Há sempre um ponto em que o recuo defensivo termina, este depende da forma de recuperação preferencialmente utilizada pela equipa, do dispositivo defensivo utilizado e da capacidade de progressão da equipa adversária.

3.1.28 Concentração defensiva

Um dos principais fatores de sucesso de qualquer método defensivo assenta, segundo Hughes, (1990) na capacidade dos defensores jogarem de forma compacta, ou seja, em bloco. A persecução deste objetivo implica que:

- Os jogadores avançados recuperem exercendo pressão sobre o portador da bola e sobre os mais prováveis portadores da bola desde o momento da perda da posse de bola;
- Os jogadores da última linha defensiva exerçam, também eles, pressão deslocando-se em direção ao portador da bola reduzindo, assim, o espaço de jogo à equipa adversária e mantendo unidos os setores da própria equipa. Mas se a equipa adversária conseguir relançar rapidamente o ataque, pode não haver tempo para organizar uma defesa compacta formada pela maior parte dos jogadores da equipa. Nestes casos, recomenda-se aos defensores posicionados, entre o portador da bola e a baliza, que recuem para a zona frontal da baliza de forma a improvisarem aí uma defesa rudimentar que procure tapar os ângulos mais favoráveis de remate e contrariar a concretização de deslocamentos de rotura dos atacantes para as zonas vitais de finalização.

3.1.29 Organização do setor defensivo

Segundo Quina (2001), existem três formas de organizar o setor defensivo:

- A defesa em linha: os jogadores da última linha defensiva posicionam-se formando uma linha paralela à linha da baliza.
- A defesa com libero: pressupõe a colocação de um jogador, o libero atrás da última linha defensiva (entre esta e o guarda-redes).
A defesa com o trinco: pressupõe a colocação de um jogador (por vezes dois) à frente da última linha defensiva.

3.1.30 Defesa individual

Para Quina (2001) a defesa individual assenta na aplicação de dois princípios fundamentais:

- A “lei” do um contra um (1x1). Cada defesa marca um atacante procurando impedi-lo de receber a bola, sejam quais forem as circunstâncias e evidenciando uma maior agressividade à medida que o adversário direto se aproxima da baliza;
- O princípio da responsabilidade individual ao mais alto nível. Neste método de defesa não pode haver falhas individuais. A falha de um só defesa pode ocasionar uma situação muito difícil de resolver.

3.1.31 Defesa à zona

Segundo Quina (2001), neste método de defesa, cada jogador é responsável por uma certa zona do campo e intervém sempre que aí penetre o portador da bola ou qualquer outro adversário sem bola. A responsabilidade dos defesas é assim, determinada em função da zona e não dos adversários.

A partir das respetivas zonas de ação e em função da posição e movimentação do portador da bola, os defesas vão-se organizando em várias linhas defensivas. Forma-se uma primeira linha entre o portador da bola e a baliza constituída pelo defesa responsável pela cobertura da zona onde decorre a situação de jogo.

Por trás desta primeira linha defensiva, organiza-se uma outra constituída pelos defensores das zonas mais próximas que assegura a cobertura permanente à primeira e assim sucessivamente. Este método defensivo baseia-se assim e fundamentalmente, em ações coletivas de entreajuda permanente (contenções/ coberturas defensivas) aos defesas em contenção.

3.1.32 Defesa mista

A defesa mista expressa-se pela síntese dos métodos da defesa à zona e individual. Cada jogador é responsável por uma certa zona do campo marcando

individualmente os adversários que nela penetrem. No entanto, a sua intervenção não se confina apenas à zona (Quina, 2001).

3.1.33 Princípios do jogo

Segundo Castelo (1994), os princípios são as regras de base segundo os quais os jogadores dirigem e coordenam a sua atividade, quer individualmente quer coletivamente durante as fases do jogo.

Frade (2013) defende que “os Princípios são as referências que nos devem orientar para a promoção de uma lógica de aparecimento de determinadas coisas em detrimento de outras.”

De acordo com a generalidade dos autores, (Castelo, 1994; Quina, 2001; Dias, 2013 e Mendonça, 2013) os princípios de jogo podem ser divididos em princípios fundamentais e princípios específicos:

Os princípios fundamentais caracterizam-se, segundo Castelo (1994), como aqueles que são comuns em todos os momentos de jogo e aos outros princípios, dividindo-se em três conceitos oriundos das relações espaciais e numéricas entre os jogadores da equipa e os adversários na zona da disputa da posse da bola.

Desta forma temos:

- Recusar a inferioridade numérica;
- Evitar a igualdade numérica;
- Criar a superioridade numérica.

Segundo Castelo (1994), os princípios específicos são um conjunto de regras que direcionam as ações dos jogadores nas duas fases do jogo (defesa e ataque), com os objetivos de criar desequilíbrios na organização do adversário, estabilizar a organização da própria equipa e proporcionar aos jogadores uma intervenção correta no “centro de jogo”.

Desta forma temos:

3.1.34 Princípios Específicos do Ataque:

- Penetração;
- Cobertura ofensiva;
- Mobilidade;
- Espaço.

3.1.35 Princípios Específicos da Defesa:

- Contenção;
- Cobertura defensiva;
- Equilíbrio;
- Concentração.

3.2 PLANEAMENTO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

No futebol o processo de preparação das equipas envolve um conjunto de procedimentos e decisões resultantes da forma como se vê o jogo e o treino. Assim, a equipa técnica, com o intuito de conseguir o máximo rendimento possível dos atletas, procurou criar os melhores contextos de prática e de exercitação, tendo privilegiado a metodologia de treino “periodização tática” para a concretização dos objetivos traçados.

3.2.1 Periodização tática

A metodologia “Periodização Tática” é uma conceção de treino preconizada pelo professor Vítor Frade. De acordo com este autor, “o processo de preparação deve centrar-se na operacionalização de um “jogar” através da criação e desenvolvimento contínuo do Modelo de Jogo e, portanto, dos seus Princípios. Neste contexto, a periodização e programação do processo confere supremacia à tática, ou seja, regula-se no desenvolvimento de uma organização coletiva que sobrecondiciona a variável física, técnica e psicológica. O processo centra-se na aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa através da

operacionalização dos Princípios do Modelo de Jogo assumindo-se, por isso, num Treino Específico.”

3.2.2 Da Ideia de jogo ao Modelo de jogo

A ideia de jogo assume-se como um protótipo ideal do “jogar” concebido pelo treinador. Esta idealização, ganha dimensão quando se encontra com uma determinada realidade, um determinado contexto e determinadas circunstâncias, fazendo, como consequência dessas interações, emergir o modelo de jogo.

O modelo de jogo é definido por uma forma de jogar concebida pelo treinador e caracterizada pela sua especificidade alicerçada por princípios, subprincípios e subprincípio dos subprincípios, hierarquizados para os diferentes momentos do jogo, manifestando uma organização funcional própria e uma identidade coletiva (Oliveira, 2003).

O modelo de jogo define-se coletivamente, a partir do qual os jogadores analisam e interpretam os factos do jogo, conferindo-lhe um significado pessoal. Deste modo, é importante que o entendimento individual seja concordante com o entendimento da equipa de modo a criar-se uma lógica comum (através da qual os factos do jogo são interpretados numa perspetiva comum). A importância do modelo de jogo assenta no princípio de que as decisões e interações dos jogadores são antecipados pelos demais colegas de acordo com um conjunto de diretrizes que configuram os vários momentos de jogo.

Reforçando esta ideia, Oliveira (2008) refere que o desenvolvimento do modelo, ao longo do processo de treino-competição, procura que a equipa e jogadores *“consigam resolver os problemas de uma forma permanente, dentro de uma determinada forma de resolução”* porque existem *“várias formas de resolver os problemas e nós queremos que eles sejam resolvidos com uma determinada lógica”* conferida pelos princípios de jogo. Fortalecendo este fundamento, Damásio (2003) refere-nos que a decisão resulta dos valores e das representações que temos acerca dos fenómenos em que nos envolvemos. Assim, o modelo de jogo permite desenvolver um conjunto de convicções e

representações mentais dos procedimentos a desenvolver nos vários momentos de jogo.

Concorrendo para este sentido, Oliveira (2004, P130) refere que é importante que “o treinador saiba muito bem aquilo que pretende da equipa e do jogo, que tenha ideias muito concretas relativamente às invariantes/padrões que pretende que a sua equipa e os respetivos jogadores manifestem”. Reforçando este espectro, José Mourinho (cit. Oliveira et al.,2006) afirma que é fundamental que os jogadores compreendam as suas ideias, ou seja, a sua filosofia de jogo para que, deste modo, possam ter comportamentos ajustados ao pretendido. Assim, esta ideia de jogo a que se aspira é a Finalidade do jogar e, por isso, o Modelo de Jogo.

Numa entrevista publicada na versão eletrónica fofourtwo (2008), Fábio Capello aborda a importância que as características dos jogadores e o contexto exercem na construção do modelo de jogo. O autor refere que é fundamental que o treinador analise, com cautela, cada jogador e que consiga fazer emergir o melhor de cada um. O mesmo autor refere ainda que cada clube apresenta características diferentes, apresentando formas de viver o futebol diferentes e que o treinador deve perceber essas diferenças de modo a potenciar o seu trabalho.

3.2.3 Modelo de jogo implementado

Relativamente ao modelo de jogo utilizado durante o período de estágio, este foi definido por conceitos de como ensinar atletas nesta faixa etária e por processos de formação, tendo por base: o conhecimento da equipa, dos jogadores, da competição e das equipas presentes intervenientes.

Inicialmente, este modelo foi caracterizado pela aposta num jogo curto e apoiado com algumas variantes de jogo longo. Pretendeu-se, fundamentalmente, que os jogadores e a equipa conseguissem desmontar a organização defensiva adversária através da criação e aproveitamento de determinados espaços. Para tal, procurou-se que a equipa atraísse os adversários em largura e/ou em profundidade e que controlasse os diferentes ritmos de jogo, principalmente nos momentos de aceleração e de velocidade.

3.2.3.1 Momento do jogo: Organização ofensiva

Na nossa perspetiva, no momento de organização ofensiva, a equipa deve ter a capacidade de ter bola e de, através da mesma, desequilibrar o adversário com o intuito de criar as melhores situações de finalização e de conseguir controlar melhor os ritmos do jogo.

Para nós, o momento de organização ofensiva apresenta 3 submomentos:

i Sub-momento de construção;

No submomento de construção, é pedido à equipa que consiga apresentar grande variabilidade na saída de bola (quer com posicionamento a 3 ou a 4 jogadores, quer nas saídas curtas ou longas). Apesar disso, pede-se que apresentem sempre uma boa qualidade na manutenção e circulação da posse de bola de modo a desequilibrar a estrutura defensiva do adversário.

A Quadro 1, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida dos macro e subprincípios referentes ao submomento de construção.

Quadro 1. Macro princípios e subprincípios implementados no submomento de construção;

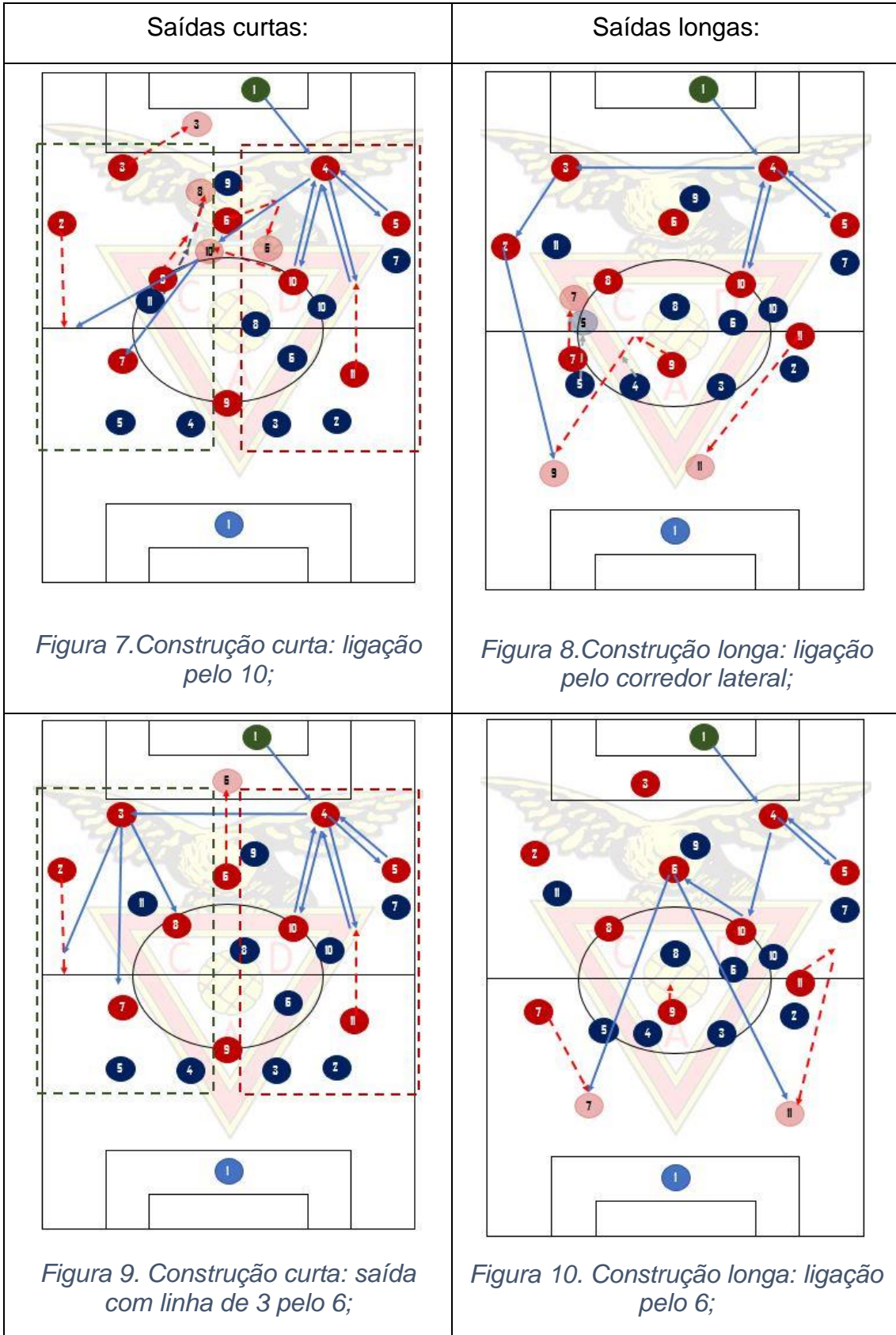
Macro-princípio: Criação de espaços na estrutura adversária;	
Sub-princípio: Manutenção e circulação da posse de bola;	
Sem pressão:	Com pressão:
Atrair adversário em largura e/ou profundidade: <ul style="list-style-type: none">Solicitar referências de pressão do adversário; Movimentos de arrastamento; Quebrar linhas através do passe:	Retirar bola da zona de pressão: <ul style="list-style-type: none">Jogar a ½ toques;Utilização dos apoios frontais;Dinâmica do homem livre;

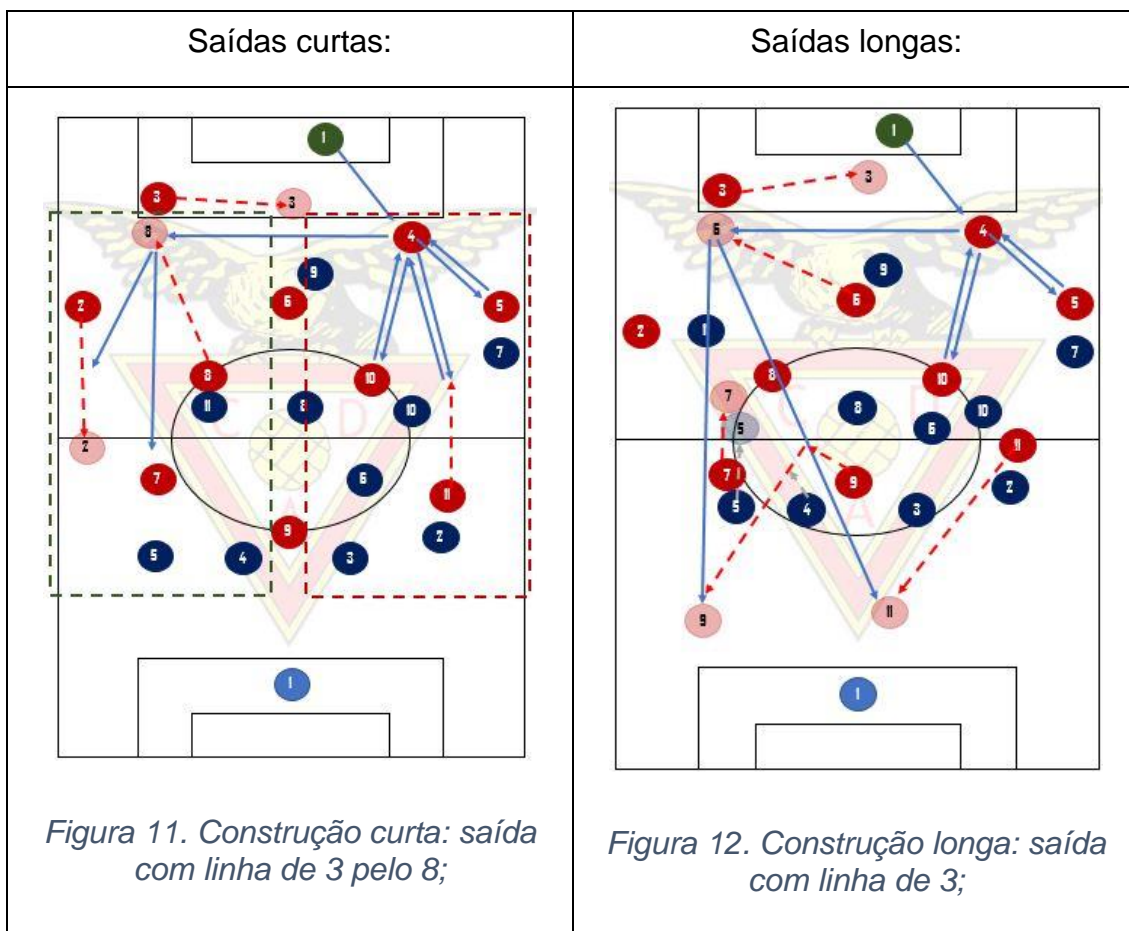
<ul style="list-style-type: none"> • Procurar jogador mais profundo; 	
<p>Dinâmicas de construção: Saídas curtas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saída com linha de 4; • Saída com linha de 3; • Ligação por dentro (médios/extremos); • Ligação por fora (Defesas laterais); 	<p>Dinâmicas de construção: Saídas Longas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saída com linha de 4; • Saída com linha de 3; • Ataque à profundidade (movimentos em apoio/rutura) (coordenação do setor ofensivo)
<p>Criação de superioridade numérica nos corredores;</p>	

A Tabela 2, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas pretendidas para o submomento de construção. Inseridas nesta tabela, encontram-se as figuras 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, e 12, que demonstram algumas movimentações pretendidas para o submomento de construção.

Tabela 2. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para o submomento de construção;

Saídas curtas	Saídas longas
<p>Figura 3. Construção curta com linha de 4;</p>	<p>Figura 4. Construção longa: saída com linha de 4;</p>
<p>Figura 5. Construção curta: ligação pelo médio;</p>	<p>Figura 6. Construção longa com linha de 4;</p>





ii Submomento de criação;

O submomento de criação tem início quando a equipa consegue entrar na estrutura defensiva do adversário (espaço entre linha média-linha avançada, espaço entre linha defensiva-linha média ou espaço entre o guarda-redes e a linha defensiva) ou consegue obter alguma vantagem numérica num determinado espaço do terreno. Neste submomento, é pedido que os atletas aproveitem a vantagem momentânea, aumentando a velocidade do jogo e da circulação, de modo a chegar rápido às zonas de finalização.

O Quadro 2, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida dos macro e subprincípios referentes ao submomento de finalização.

Quadro 2. Macro-princípios e subprincípios implementados no submomento de criação;

Macro-princípio: Aceleração do ritmo de jogo;	
Sub-princípio: Utilização de combinações diretas e indiretas;	
Penetração em velocidade com o intuito de atrair adversário;	
Bola coberta: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover movimentações em apoio para combinação direta ou indireta; 	Bola descoberta: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover ataque à profundidade;
Ataque a profundidade:	Movimentos em rutura;
	Passes em rutura;
Criação de superioridade numérica nos corredores;	

iii Submomento de finalização;

Este submomento trata-se do maior objetivo do jogo: fazer golos. Para que este processo seja otimizado é preciso garantir tanto a qualidade técnica do jogador como o espaço onde este se encontra, o tempo que tem para efetuar o gesto técnico e a qualidade com que receba a bola.

O Quadro 3, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida dos princípios que se pretenderam implementar no submomento de finalização.

Quadro 3. Macro-princípios e subprincípios implementados no submomento de finalização;

Macro-princípio: Criar a melhor situação de finalização;	
Sub-princípio: Coordenação intra e intersectorial;	
Zonas de finalização;	1º poste;
	2º poste;
	Penalti;
	Fora da área;
Passar a bola com a melhor qualidade possível;	
Procurar sempre finalizar no primeiro toque;	

3.2.3.2 Momento do jogo: Transição Defensiva

No momento após a perda da bola, pretendemos que a equipa esboce uma mudança comportamental acentuada. Essa mudança deve-se verificar de diferentes formas dependendo da posição da bola, do comportamento adversário, do nível de equilíbrio da equipa e da forma como a jogada se desenrola.

De modo a diferenciar esses diferentes comportamentos, dividimos o momento de transição ofensiva em 2 submomentos:

i Submomento: Reação à perda da bola;

No submomento de reação à perda da bola, ou seja, nos momentos imediatos após a perda da bola, procuramos sempre diferenciar os comportamentos em função do posicionamento do atleta (Centro do jogo/fora do centro do jogo).

O Quadro 4, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida dos macro e subprincípios referentes ao submomento de reação à perda da bola.

Quadro 4. Macro-princípios e subprincípios implementados no submomento de reação à perda da bola;

Macro-princípio: Reação à perda da bola;	
Dentro do centro do jogo:	Fora do centro do jogo:
Sub-princípio: Pressão	Sub-princípio: Reorganizar
Pressionar portador da bola com o intuito de encurtar tempo e espaço de decisão;	Recuar rápido com o intuito de restabelecer o equilíbrio da equipa: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Compor linha defensiva; ▪ Preencher corredor central; ▪ Oferecer superioridade numérica na zona da bola;
Fechar linhas de passe curtas	

A Tabela 3, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas pretendidas para o submomento de reação à perda da bola. Inserida nesta tabela, encontram-se as figuras 13, que demonstram algumas movimentações pretendidas para o submomento de reação à perda da bola.

Tabela 3. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para o submomento de reação à perda da bola;



ii Submomento: Defesa do contra-ataque;

Este submomento tem início quando o adversário consegue sair da zona de pressão e se apresenta com tempo e espaço para acelerar a velocidade do jogo. Geralmente, o adversário apresentam vantagem numérica ou posicional face à nossa estrutura defensiva.

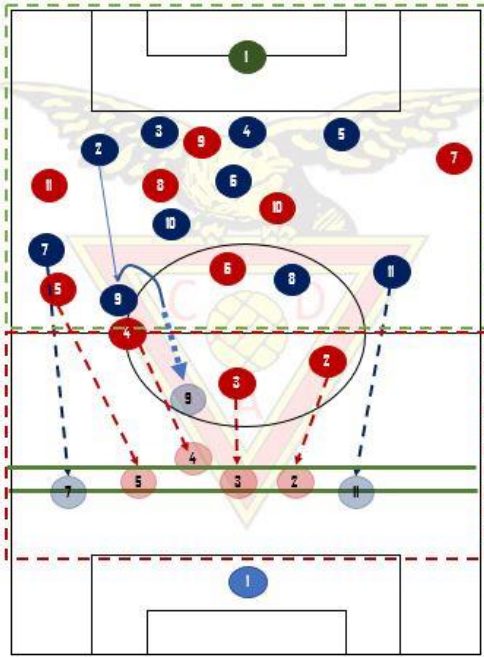
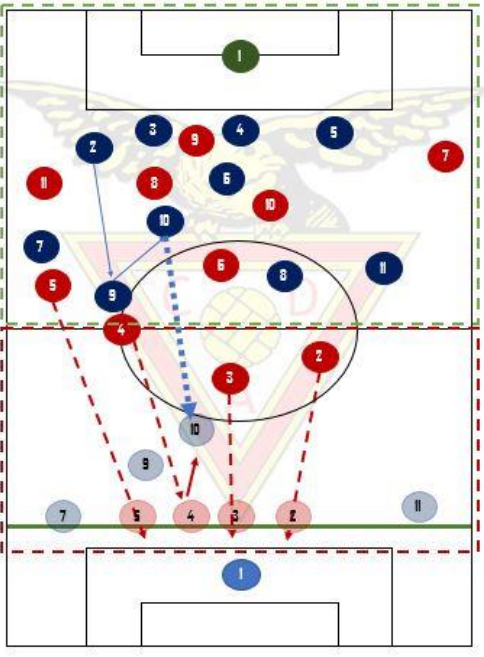
O Quadro 5, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida dos macro e subprincípios referentes ao submomento de reação à perda da bola.

Quadro 5. Macro-princípios e subprincípios implementados no submomento de defesa do contra-ataque;

Macro-princípio: Impedir criação de situação de finalização;	
Superioridade numérica:	Igualdade/inferioridade numérica:
Sub-princípio: Pressão;	Sub-princípio: Atrasar criação de situação de finalização/ reorganizar;
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pressionar portador da bola com o intuito de encurtar tempo e espaço de decisão; ▪ Fechar linhas de passe curtas; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Médios: pressionar; ▪ Linha defensiva: recuar em contenção impedindo que o adversário consiga desmontar a nossa linha defensiva e/ou atacar a profundidade;

A Tabela 4, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas pretendidas para o submomento de defesa do contra-ataque. Inseridas nesta tabela, encontram-se as figuras 14 e 15, que demonstram algumas movimentações pretendidas para o submomento de contra-ataque.

Tabela 4. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para o submomento de defesa do contra-ataque;

Defesa do contra-ataque	
Superioridade numérica	Igualdade/inferioridade numérica
 <p><i>Figura 14. Transição defensiva, defesa do contra-ataque com superioridade numérica;</i></p>	 <p><i>Figura 15. Transição defensiva, defesa do contra-ataque com inferioridade ou igualdade numérica;</i></p>

3.2.3.3 Momento do jogo: Organização Defensiva

No momento de organização, pretendemos que a equipa consiga sentir-se confortável sem bola e que, através das diferentes dinâmicas, consiga orientar e condicionar a construção de jogo. A par disso e se possível, pretendemos conquistar a posse de bola em zonas altas e próximo da baliza do adversário.

i **Bloco: médio e posicionado em 1.4.5(1.4).1;**

ii **Linha média e avançados;**

Responsáveis pelos processos de condicionamento, encurtamento e pressão, os médios e os avançados apresentam um papel fundamental no impedimento da construção de jogo do adversário.

O Quadro 6, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida dos macro e subprincípios referentes aos jogadores pertencentes ao setor médio e avançado;

Quadro 6. Macro princípios e subprincípios referentes aos jogadores pertencentes à linha média e avançados;

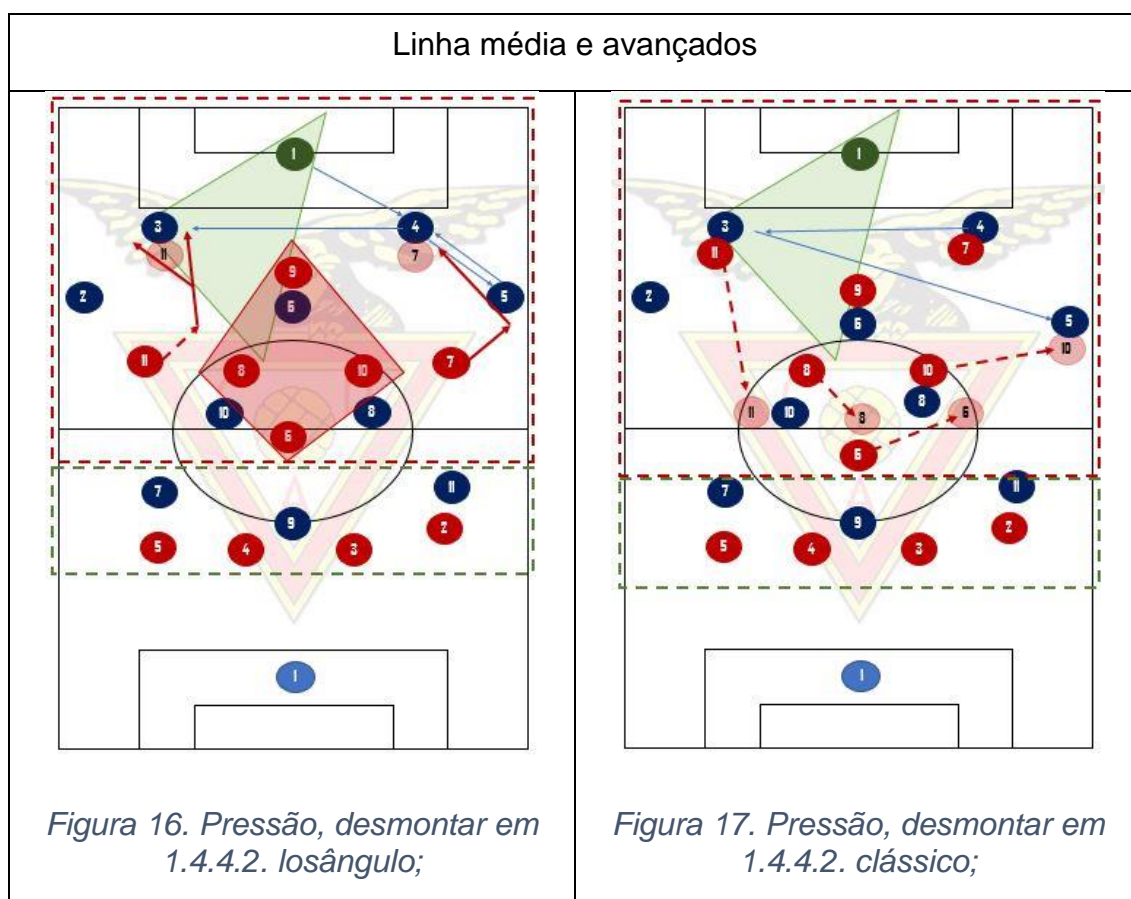
Submomento: Condicionamento;	
Macro-princípio: Proteger corredor central;	
Sub-princípio: Manter linhas bem juntas e coesas;	
<ul style="list-style-type: none">▪ Posicionamento baseado na referência zonal do jogador com alguma influência do adversário;▪ Procurar encobrir linhas de passe interiores;▪ Impedir que adversário entre dentro da estrutura;▪ Basculação defensiva;▪ Criação de uma zona de pressão sólida;▪ Reorganização defensiva;	<ul style="list-style-type: none">▪ Avançado: Impedir ligação pelo pivot/ médio de construção;▪ Médios alas: Impedir ligação por dentro e encurtar quando a bola entra nos laterais adversário;▪ Médios centro: Impedir ligação entre linha defensiva-linha média;
Submomento: Pressão;	
Macro-princípio: Encurtar tempo e espaço na tomada de decisão;	
Sub-princípio: Pressionar de fora para dentro, através da linha de passe;	
Pressionar através do lado cego;	

Fechar linhas de passe curtas: zona da bola e corredor central;

Desmontar sistema defensivo em 1.4.4.2 (losângulo) e em 1.4.4.2 (clássico);

A Tabela 5, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas pretendidas para os jogadores da linha média e avançados no submomento de pressão. Inseridas nesta tabela, encontram-se as figuras 16 e 17, que demonstram algumas movimentações pretendidas para a linha média e avançado no momento de organização defensiva.

Tabela 5. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para os jogadores pertencentes à linha média e avançados no submomento de pressão;



iii Linha defensiva;

A linha defensiva apresenta um papel preponderante no processo, visto serem os últimos jogadores perante a nossa baliza. Posto isto, este setor deve apresentar uma coordenação muito rigorosa de modo a evitar as situações de finalização com qualidade.

O Quadro 7, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida dos macro e subprincípios referentes aos jogadores pertencentes à linha defensiva;

Quadro 7. Macro-princípios e subprincípios referentes aos jogadores pertencentes à linha defensiva;

Submomento: Condicionamento;	
Macro-princípio: Proteger corredor central;	
Sub-princípio: Manter linhas bem juntas e coesas;	
<ul style="list-style-type: none">▪ Posicionamento baseado na referência zonal do jogador com alguma influência do adversário;▪ Procurar encobrir linhas de passe interiores;▪ Impedir que adversário entre dentro da estrutura;▪ Controlar o espaço entre a linha defensiva-guarda-redes;▪ Basculação defensiva;	
Submomento: Pressão	
Superioridade numérica	Igualdade/inferioridade numérica
Macro-princípio: Encurtar tempo e espaço na decisão;	Macro-princípio: atrasar ao máximo de tempo possível a situação de finalização
Sub-princípio: Dinâmicas de pressão/ cobertura	Sub-princípio: Recuar em contenção;

Controlar a profundidade;
Trocas posicionais;
Defesa de movimentos em rutura;
Troca de jogador da contenção (overlapping nos corredores)
Dinâmica de proteção de cruzamentos;

A Tabela 6, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas pretendidas para os jogadores da linha defensiva. Inseridas nesta tabela, encontra-se a figura 18, que demonstram algumas movimentações pretendidas para a linha defensiva no momento de organização defensiva.

Tabela 6. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para os jogadores pertencentes à linha defensiva;



3.2.3.4 Momento do jogo: Transição Ofensiva

No momento de transição ofensiva, pretendemos que a equipa consiga criar, com grande facilidade, situações de finalização. Para isso, torna-se importante que a equipa seja objetiva e vertical após conseguir sair da zona de pressão adversária.

Contudo, caso o adversário consiga reorganizar-se com rapidez, procuramos que a equipa tenha inteligência e eficiência para gerir a posse de bola e entrar em organização ofensiva.

i Submomento: Retirar bola da zona de pressão;

Neste submomento, e em resposta ao momento de transição defensiva adversária, pretendemos que a equipa seja capaz de sair da zona de pressão com qualidade suficiente para conseguir acelerar o jogo e criar situações de finalização.

O Quadro 8, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida dos macro e subprincípios referentes ao submomento de retirar bola da zona de pressão;

Quadro 8. Macro princípios e subprincípios referentes ao submomento de retirar bola da zona de pressão;

Macro-princípio: Retirar bola da zona de pressão;	
Sub-princípio: Saída em largura;	Sub-princípio: Saída em profundidade;
Referência: Médio centro oposto	Referência: Avançado;
<ul style="list-style-type: none">• Jogar a ½ toques;• Utilizar apoios frontais;• Solicitar jogador livre;	

A Tabela 7 abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas referentes ao submomento de retirar bola da zona de pressão. Inseridas nesta tabela, encontram-se as figuras 19 e 20, que demonstram algumas movimentações pretendidas no submomento de contra-ataque.

Tabela 7. Esquemas referentes a algumas dinâmicas padrão pretendidas para os jogadores pertencentes ao submomento de retirar bola da zona de pressão;

Submomento: Retirar bola da zona de pressão;	
Saída em largura	Saída em profundidade
<p><i>Figura 19. Retirar bola da zona de pressão, saída em largura;</i></p>	<p><i>Figura 20. Retirar bola da zona de pressão, saída em profundidade;</i></p>

ii Submomento: Contra-ataque rápido

Após conseguirmos sair da pressão e à semelhança do que acontece no submomento de criação, pretendemos que a equipa acelere a velocidade do jogo e que crie boas situações de finalização.

O Quadro 9, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida dos macro e subprincípios referentes ao submomento de contra-ataque rápido;

Quadro 9. Macro princípios e subprincípios referentes ao submomento de contra-ataque rápido;

Macro-princípio: Aceleração da velocidade da circulação;	
Sub-princípio: Utilização de combinações diretas e indiretas;	
Penetração em velocidade com o intuito de atrair adversário;	
Bola coberta: Promover movimentações em apoio para combinação direta ou indireta;	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bola descoberta: ▪ Promover ataque à profundidade;
Ataque a profundidade:	Movimentos em rutura;
	Passes em rutura;

3.2.3.5 Esquemas táticos

Bangsbo e Peiterson (2000) referem-se a este momento específico como todas as ações que promovem o reatamento do jogo após uma causa: pontapé de baliza, livres (diretos e indiretos), lançamentos laterais e cantos. Também comumente designados de ações/situações de bola parada.

Atualmente, estes lances assumem um plano de destaque ao nível da definição dos jogos. Cada vez mais as equipas trabalham no sentido de potenciar o aproveitamento deste momento específico com o intuito de conseguir criar situações de finalização.

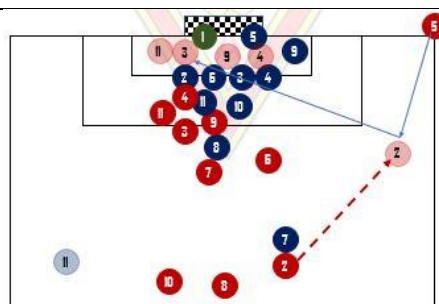
i Cantos Ofensivos;

A Tabela 8 , abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas referentes aos esquemas táticos, nomeadamente, cantos ofensivos; Inseridas nesta tabela, encontram-se as figuras 21, 22, 23 e 24 que demonstram algumas movimentações pretendidas para nos cantos ofensivos.

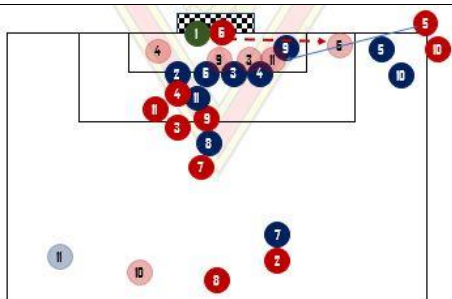
Tabela 8. Esquemas referentes as dinâmicas padrões pretendidas para os esquemas táticos: cantos ofensivos;



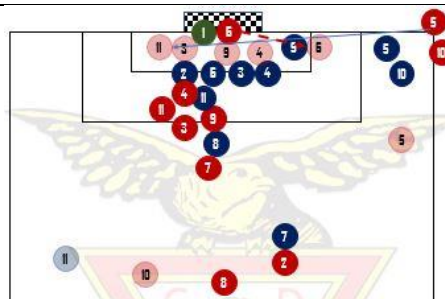
*Figura 21. Canto ofensivo:
curto-2ºposte;*



*Figura 22. Canto Ofensivo:
Atrasado;*



*Figura 23. Canto Ofensivo:
Direto-1º poste;*



*Figura 24. Canto Ofensivo:
Direto-2º poste;*

ii Cantos Defensivos;

A Tabela 9, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas referentes aos esquemas táticos, nomeadamente, cantos defensivos; Inseridas nesta tabela, encontram-se as figuras 25 e 26 que demonstram algumas movimentações pretendidas para nos cantos defensivos.

Tabela 9. Esquemas referentes as dinâmicas padrões pretendidas para os esquemas táticos: cantos defensivos;

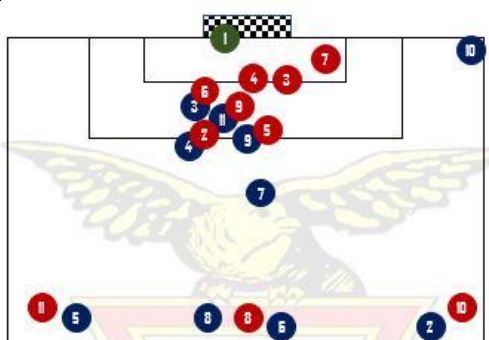


Figura 25. Canto Defensivo: normal;



Figura 26. Canto Defensivo: específico;

iii Livres Ofensivos;

A Tabela 10, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas referentes aos esquemas táticos, nomeadamente, livres ofensivos; Inseridas nesta tabela, encontram-se as figuras 27, 28, 29 e 30 demonstram algumas movimentações pretendidas para nos livres ofensivos.

Tabela 10. Esquemas referentes as dinâmicas padrões pretendidas para os esquemas táticos: livres ofensivos;



Figura 27. Livre ofensivo: direto;



Figura 28. Livre Ofensivo: Curto;

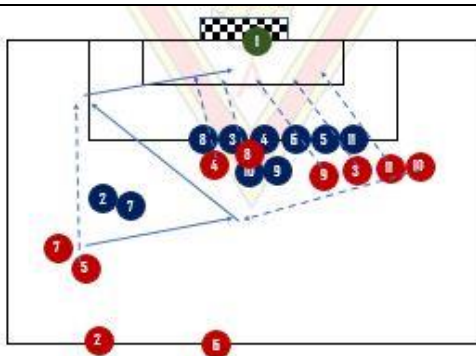


Figura 29. Livre Ofensivo: Curto;

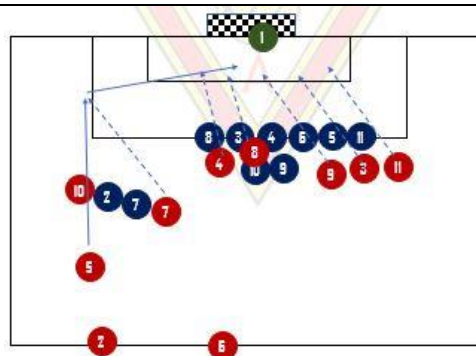


Figura 30. Livre Ofensivo: Curto;

iv Livres Defensivos;

A Tabela 11, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de algumas das dinâmicas referentes aos esquemas táticos, nomeadamente, livres defensivos; Inseridas nesta tabela, encontram-se as figuras 31 e 32 demonstram algumas movimentações pretendidas para nos livres defensivos.

Tabela 11. Esquemas referentes as dinâmicas padrões pretendidas para os esquemas táticos: livres defensivos;

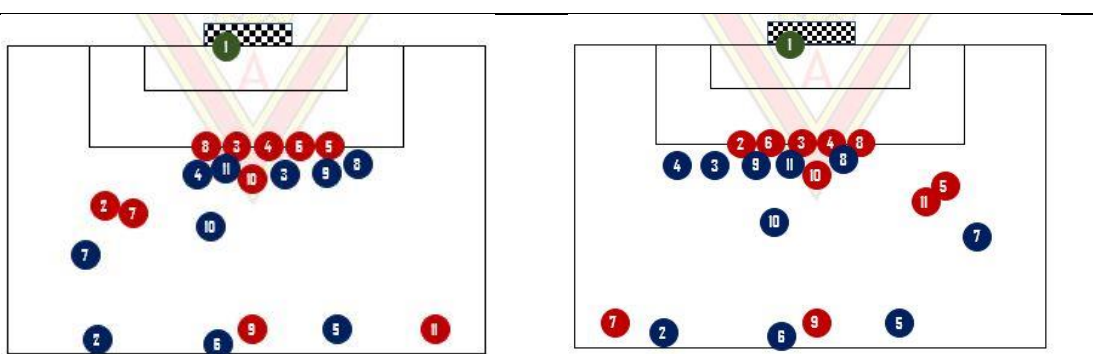


Figura 31. Livre Defensivo: corredor direito;

Figura 32. Livre Defensivo: corredor esquerdo;

3.2.4 Periodização tática como condutor metodológico na implementação do modelo de jogo

A Periodização tática assume-se como uma metodologia de treino de futebol que assenta em determinados princípios metodológicos próprios, preconizando o processo de treino como um processo de ensino/aprendizagem (Pivetti, 2012). Esta conceção metodológica visa dar resposta aos fundamentos e à essência estrutural e funcional do futebol.

Segundo Frade (2003, cit. Martins, 2003), o “jogar” não é um fenómeno natural, mas sim construído por um processo Específico, ou seja, concentrado no desenvolvimento do modelo de jogo e, por isso, na operacionalização dos princípios nos vários momentos de jogo. Consequentemente, a Periodização

tática visa a hierarquização e distribuição, no espaço temporal, dos princípios e subprincípios que corporizam o Modelo de Jogo. A dar suporte a esta ideia, Oliveira (2017) refere que a dimensão tática deve assumir a coordenação e modelação de todo o processo operacional do treino.

A periodização tática preconiza a existência de uma matriz conceptual que assenta em três princípios que se interrelacionam e criam uma relação de interdependência entre si, orientando o processo e, conseqüentemente, a criação de uma identidade coletiva.

A concretização do Modelo de Jogo através da correta operacionalização dos Princípios Metodológicos corporiza a Periodização Tática e faz emergir o supraprincípio que deve orientar toda a planificação e operacionalização: a Especificidade (Tamarit, 2013).

3.2.5 Princípios metodológicos

O termo “especificidade” é, no âmbito das teorias convencionais de periodização do treino, um princípio biológico que preconiza que as adaptações induzidas pelo treino têm um caráter específico, decorrendo do tipo de estímulo utilizado nas tarefas (McCafferty & Horvath, 1977).

Contudo, quando nos referimos à Especificidade inerente à Periodização Tática, esta constitui-se como o resultado da interação entre os Princípios de jogo e os Princípios Metodológicos, dando corpo a uma intencionalidade coletiva única, diferenciada e específica (Maciel, 2011). Não se constituindo como um Princípio Metodológico em si mesmo, assume-se como um Supraprincípio que orienta e contextualiza toda a prática (Tamarit, 2013).

A matriz Metodológica da Periodização Tática é assegurada por 3 Princípios Metodológicos, que se inter-relacionam e concretizam a Especificidade:

i Princípio das Propensões:

O Princípio das Propensões preconiza a criação de contextos que possibilitem o surgimento, com alta densidade, de determinado conhecimento que queremos

potenciar/desenvolver. Constitui-se como fulcral a capacidade de manipular os exercícios, sem alterar a sua natureza aberta, de forma a que o mesmo se constitua como propenso ao surgimento de um determinado comportamento específico (Maciel, 2011).

ii Princípio da Progressão Complexa:

O Princípio da Progressão Complexa surge da necessidade de se hierarquizar os princípios e subprincípios que pretendemos trabalhar (Maciel, 2011). No que diz respeito ao planeamento e periodização, a progressão complexa ocorre numa dimensão a longo prazo, tendo como objetivo o desenvolvimento do Modelo de Jogo e, numa dimensão a curto prazo, procurando controlar a complexidade dos exercícios dentro do Morfociclo (Oliveira, 2017; Tamarit, 2013).

iii Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade:

O Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade visa a distribuição diferenciada dos estímulos que se pretende que os jogadores vivenciem nos diferentes dias que compõem o Morfociclo, sendo estes sempre enquadrados num regime de especificidade relativamente à nossa forma de jogar.

Oliveira (2017, p.107) afirma que este Princípio Metodológico “tem como objetivo induzir adaptações nas diferentes “escalas” da equipa e respetivas interações de modo a fazer emergir os padrões de jogo pretendidos”.

3.2.6 Morfociclo padrão:

O conceito de periodização implica a distribuição, ao longo do tempo, do que pretendemos trabalhar. O Morfociclo Padrão assume-se como a estrutura organizacional e funcional do processo de construção e desenvolvimento do nosso jogar (Tamarit, 2013), definindo o espaço temporal entre os eventos da competição.

Para a operacionalização do Morfociclo Padrão, é imperativo que a matriz conceptual se mantenha permanentemente conectada ao Modelo de Jogo que

pretendemos implementar. Aliada à matriz conceptual, Oliveira (2017) acrescenta a dimensão estratégica como um fator importante no planeamento da semana de treinos.

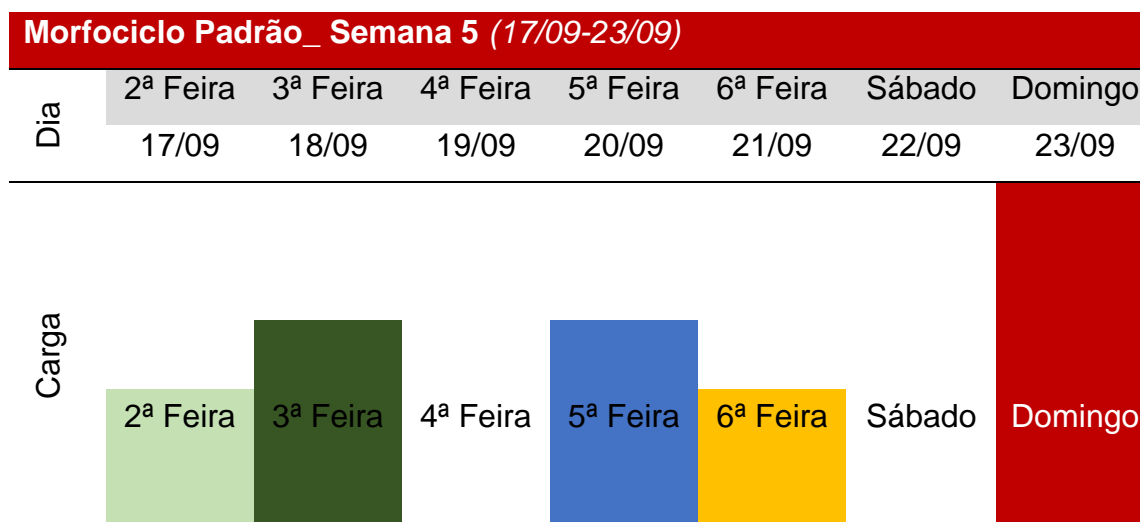
3.3 Da componente teórica à componente prática

i Nosso Morfociclo Padrão:

Relativamente ao nosso “Morfociclo Padrão”, este é constituído por 4 treinos: segunda-feira; terça-feira; quinta-feira e sexta-feira. No tocante aos dias dos treinos, não são os dias que nós pretendíamos, no entanto, devido às circunstâncias e limitações do clube, não houve possibilidade de estes se realizarem noutros dias.

A Tabela 12, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do microciclo padrão implementado na semana 5 e que se repetia na generalidade das semanas, havendo sempre possibilidade de alterar conforme situações que o coordenador identificasse como pertinentes.

Tabela 12. Morfociclo Padrão: semana 5



Segunda-Feira:

Tendo em conta que, geralmente, a competição é realizada ao Domingo, o dia seguinte é totalmente destinado à recuperação ativa dos atletas mais utilizados no dia anterior. Neste sentido, procuramos promover determinados exercícios

que permitam *“uma redução muito grande tanto a nível da velocidade, da tensão e da duração da contração”*.

Ao realizar um estudo sobre esta questão, Carvalhal (2001, P118) conclui que a melhor forma de recuperar é *“solicitar as mesmas estruturas que o jogo requisita, retirando aos exercícios espaço, tempo de duração e concentração”*. Para além disso, refere que a recuperação dos jogadores ao nível do sistema nervoso é fundamental para conseguir que recuperem a capacidade de decidir com qualidade no jogo. De acordo com esta ideia encontra-se José Mourinho (cit. Oliveira et al., 2006, P128) quando afirma que o mais importante é gerir a *“fadiga central e não a fadiga física”* porque entende que quando existe fadiga central, os jogadores não conseguem estar concentrados e, portanto, a qualidade de decisão fica diminuída.

Dentro desta perspetiva, procuramos, neste dia, criar exercícios mais técnicos, desafiadores e que promovessem um contexto de relaxamento e boa disposição.

Terça-Feira:

No segundo dia após o jogo, na terça-feira, e devido às condicionantes relativas ao número de treinos e à disponibilidade de espaço e visto ser a nossa única unidade de treino com o campo inteiro disponível, procuramos que a dinâmica de duração, que supostamente se realiza à quinta-feira (tendo em conta que a competição se realiza ao domingo), aparecesse de forma mais acentuada.

Oliveira (2008) afirma que, no dia da dinâmica de duração, trabalha privilegiando os *“grandes princípios ou alguns subprincípios que estão muito relacionados com esses grandes princípios”*. E, para isso, acrescenta que *“treinamos a articulação dos sectores com toda ou quase toda a equipa”*. Deste modo, neste dia (terça-feira), privilegiamos a dimensão coletiva da equipa com exercícios em espaços grandes onde se aumenta também a duração dos mesmos.

Quinta-feira:

No 3º treino do padrão semanal que, geralmente, se realizava à quinta-feira, procuramos, dentro das nossas condicionantes (apenas duração de 1 hora de treino e 1/2 campo de espaço disponível para a realização do mesmo), que os

jogadores estivessem o máximo de tempo ativo possível. Por ser um treino mais longe da competição, não houve grande preocupação da nossa parte relativamente ao desgaste físico do treino e, por isso, tentamos que este fosse o mais proveitoso possível naquilo que é a evolução do nosso jogo.

Sexta-Feira:

No último treino da semana, por ser o treino mais próximo da competição, diligenciamos-nos em que este treino se assemelhasse à dinâmica de “pré-ativação” ou “predisposição para o jogo”, dinâmica que, habitualmente, aparece no treino anterior ao jogo.

No dia que antecede o jogo, Oliveira (2008) afirma que se preocupa em *“relembrar alguns aspetos que treinamos durante a semana, mas sempre sem grande esforço, ou seja, sem oposição”*. Neste sentido, acrescenta que *“podemos abordar alguns subprincípios que considero relevantes, mas sem dar grande ênfase ao lado aquisitivo porque não quero que haja grandes solicitações em termos de concentração uma vez que vão ter jogo no dia seguinte. É basicamente uma pré-ativação”*.

Face a este entendimento, este autor refere que *“visa a recuperação através de um esforço muito mais reduzido com tensão e velocidade elevadas, mas a uma densidade mínima e com uma duração muito reduzida”*. Neste sentido, aborda algumas situações onde realiza a ativação de alguns automatismos dinâmicos da equipa, ou seja, de alguns comportamentos que não exigem muita concentração e que “relembra” os padrões coletivos.

ii Meios utilizados na construção do nosso Modelo de Jogo:

De modo a “construir” esse modelo de jogo, privilegiamos várias estratégias, tanto dentro e como fora do processo de treino. Oliveira (2008) afirma que *“o jogador só consegue fazer determinado comportamento bem se primeiro o compreender e depois, se achar que realmente esse comportamento é benéfico, tanto para a equipa como para ele”*. Dentro desta linha de raciocínio, procuramos mostrar vídeos e falar sobre os princípios que procuramos colocar em prática e justificar o porquê de nós termos definido estes princípios e não outros, com o

intuito dos jogadores perceberem e identificarem-se com o modelo que pretendemos implementar.

A par da visualização de vídeos, procuramos, no processo de treino, propor exercícios que fossem coerentes com as ações que pretendíamos que os jogadores executassem.

iii O exercício:

É imperativo que os exercícios de treino obedeçam a uma lógica de especificidade, consubstanciando uma estrutura (objetivo, conteúdo e forma) que, no seu conjunto, promovam alterações de base e potenciadoras do rendimento desportivo (Castelo et al.,1996).

Na nossa opinião, para que os comportamentos dos jogadores e da equipa se traduzissem no desenvolvimento do jogo da equipa, foi preciso criar hábitos. Para nós, é através deles que os comportamentos surgem ao nível do inconsciente, ou seja, resultam da capacidade de antecipação da resposta. Para reforçar melhor esta ideia, Baars (1988, cit. McCrone, 2002, P45) afirma que *“quase tudo o que fazemos, fazemos de forma inconsciente. Quando aprendemos algo pela primeira vez, sentimo-nos inseguros e temos consciência de muitos pormenores da Ação”*. No entanto, com a prática vamos fazê-lo de forma cada vez mais inconsciente.

É precisamente com esta perspetiva que delineamos os objetivos do treino, para criar e desenvolver a adaptação dos jogadores no desenvolvimento do tipo de jogo que pretendemos implementar. Reforçando esta lógica, Faria (2002 in Resende, 2002) afirma que o objetivo fundamental do treino é desenvolver os princípios de jogo dos vários momentos através de exercícios Específicos, para que a equipa adquira os comportamentos que pretende. Deste modo, o exercício tem um papel determinante no desenvolvimento da Especificidade.

Na nossa forma de trabalhar, concebemos o treino através de um conjunto de exercícios que privilegiam determinados acontecimentos em função de um objetivo. Devido à pouca duração da unidade de treino (1h) que surgem por circunstâncias do macro-planeamento da estrutura do clube, geralmente, por unidade de treino, optamos por realizar uma breve ativação: um exercício sem

guarda-redes de modo a permitir que estes tivessem o treino específico e, por último, um exercício mais estrutural e com a inclusão dos guarda-redes.

2ª feira:

A Tabela 14, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de alguns dos exercícios implementados na dinâmica de 2ª feira.

Tabela 13. Exemplos de exercícios realizados na dinâmica de 2ª feira

Exercícios Aquisição	Exercícios Recuperação
<ul style="list-style-type: none">▪ Torneio 3 equipas;▪ 1x1/ 2x2/ 3x3;▪ Gr+1x1+Gr; Gr+2x2+Gr;	<ul style="list-style-type: none">▪ Futvolley;▪ Posse de bola (3 equipas);▪ Meínho com competição (4x1);▪ Jogo dos cabeçudos;

- **Torneio de 3 equipas;**

Organização: Geralmente, as equipas eram constituídas por 5 ou 8 jogadores, inclusive guarda-redes. O tempo de jogo era de 2 minutos ou 2 golos e a equipa que perdia trocava com a equipa que se encontrava em espera.

Por vezes, quando sentíamos que o jogo não tinha acarretado uma carga acentuada, optávamos por englobar todo o plantel.

Na figura 36, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

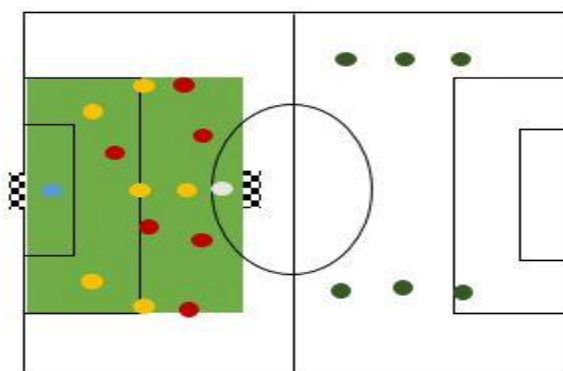


Figura 33. Exercício: torneio 3 equipas;

- 1x1/2x2/3x3 com mini balizas;

Objetivos:

Princípios fundamentais defensivos (contenção; cobertura defensiva; equilíbrio e concentração) e ofensivos (penetração; cobertura ofensiva; mobilidade e espaço);

Organização: Criação de situações de situações de 1x1, 2x2 e 3x3 com a duração de 1 minuto. Os atletas/equipas tinham como objetivo realizar/impedir a concretização de golo nas mini-balizas. Após o tempo execução terminar, ambas os jogadores/equipas trocava e recuperavam fisicamente.

Na figura 37 abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício a cima descrito.

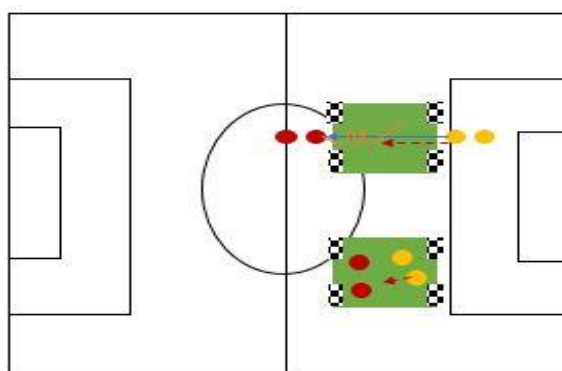


Figura 34. Exercício: 1x1/2x2/3x3 com mini balizas;

- **Gr+1x1+Gr/ Gr+2x2+Gr;**

Objetivos:

Princípios fundamentais defensivos (contenção; cobertura defensiva; Equilíbrio e concentração) e ofensivos (penetração; cobertura ofensiva; mobilidade e espaço);

Organização: Criação de situações de situações de 1x1, 2x2 e 3x3 com a duração de 1 minuto. Os atletas/equipas tinham como objetivo realizar/impedir a concretização de golo na baliza formal. Após o tempo execução terminar, ambas os jogadores/equipas trocava e recuperavam fisicamente.

Na figura 38, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

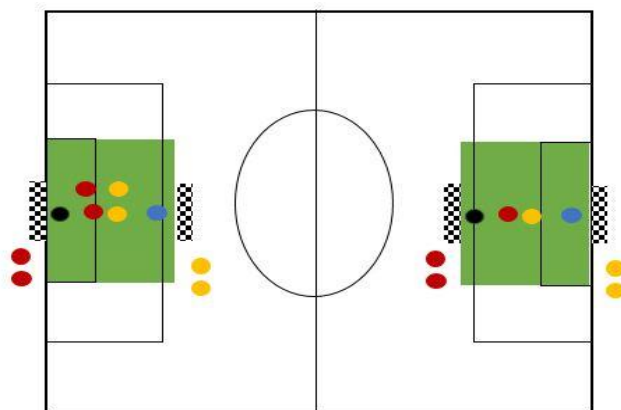


Figura 35. Exercício: Gr+1x1+Gr/ Gr+2x2+Gr;

- **Futvolley;**

Objetivos: Técnica de passe e receção;

Criação de um ambiente lúdico e descontraído que promova a recuperação ativa dos jogadores mais utilizados.

Organização: Num campo reduzido (10mx5m) e com uma rede posicionada no centro do terreno e a 1,5m do solo, defrontavam-se 2 equipas (uma de cada lado da rede) que, sem deixar cair, tentavam que a bola tocasse no solo do adversário. Cada vez que tal acontecia era dado 1 ponto à equipa que obteve

sucesso. Geralmente, devido à existência de 4 equipas, realizávamos um torneio em que as equipas se defrontavam entre si e a que conseguisse obter mais pontos era a vencedora.

- **Meíinho com competição;**

Objetivos: Técnica de passe e receção;

Organização: Realização de duas equipas de 5 jogadores e cada uma continha o seu espaço (8x8). Em cada espaço, realizavam-se situações de 4x1 onde 4 pertenciam a uma equipa e 1 a outra. No decorrer do exercício, os “4” têm como objetivo manter a posse de bola o maior tempo possível, enquanto o “1” tem como objetivo tocar na bola. Quando isto acontece, o jogador pode trocar com outro elemento da sua equipa.

A finalidade do exercício, na ótica das equipas, era que todos os jogadores passassem pelo o outro meio o mais rápido possível. A equipa a conseguir completar a passagem vencia.

Dentro deste exercício, colocávamos algumas condicionantes de modo a enriquecer o caráter técnico do exercício: (1) toques livres; (2) obrigatório jogar a dois toques; (3) jogar a 1 toque;

- **“Jogo dos cabeçudos”**

Objetivos: Criação de ambiente lúdico que promova a recuperação física de forma ativa.

Organização: Divisão dos jogadores disponíveis em 2 equipas. O jogo disputa-se com a bola na mão e apenas se pode efetuar golo caso o último toque seja de cabeça. A par disso, não é possível a existência de guarda-redes e os jogadores só podem impedir o golo desde que a bola não entre em contacto com o membro superior.

Dentro disto e de forma a que o exercício não se tornasse monótono, colocávamos, com o passar do tempo, algumas condicionantes: (1) o golo apenas era validado caso a equipa se encontra-se totalmente no meio-campo ofensivo; (2) o toque que antecede a finalização terá que ser com o pé;

3ª feira:

A Tabela 14, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de alguns dos exercícios implementados na dinâmica de 3ª feira.

Tabela 14. Exemplos de exercícios realizados na dinâmica de 3ª feira;

Exercícios Iniciais	Exercícios Organizacionais
<ul style="list-style-type: none">▪ 3 equipas;▪ 3 quadrados;▪ Meínho;▪ Meínho 7x3;	<ul style="list-style-type: none">▪ 4 quadrados;▪ Gr+8x8+Gr+2 Jokers;▪ 10x7+Gr;▪ 10x10;▪ Gr+10x9+Gr (2 setores);▪ Gr+10x10+Gr (com quadrantes);▪ Gr+10x10+Gr (com corredores);

- **3 Equipas;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- Manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo; circulação rápida;

(Defensivos)- criação de uma zona de pressão sólida; pressão; reação à perda da bola;

Organização: Divisão do plantel em três equipas de modo a colocar 2 equipas contra a restante. As duas equipas, em conjunto, procuram manter e circular a posse de bola, enquanto que a terceira equipa procura recuperá-la e, posteriormente, mantê-la com a ajuda da equipa que não teve responsabilidade direta na perda.

O exercício apela, fundamentalmente, a uma capacidade de passe, receção, mobilidade, concentração e à capacidade de as equipas conseguirem impedir, através da rápida circulação de bola, que o adversário crie uma zona de pressão sólida.

Para enriquecer o exercício, habitualmente, colocamos algumas condicionantes para realçar determinados aspetos: (1) sem limitação de toque; (2) 2 toques na bola por jogador; (3) 1 toque na bola por jogador;

Na figura 39, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

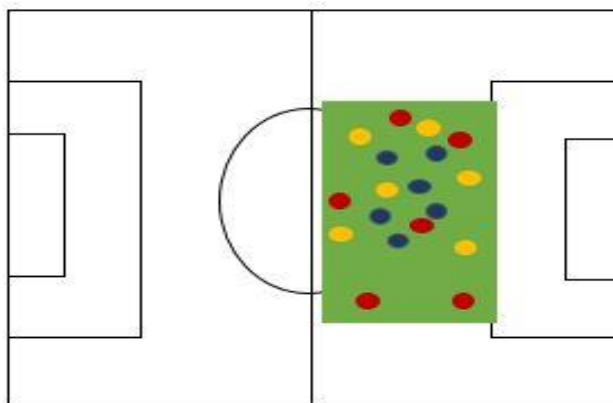


Figura 36. Exercício: 3 equipas

- **2 Quadrados;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- Manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo; retirar bola da zona de pressão.

(Defensivos)- Criação de uma zona de pressão sólida; reação à perda da bola; pressão.

Organização: Divisão da equipa em 3 que são distribuídas por 2 quadrados com a dimensão de 20m/20m, com um espaço entre quadrados com a comprimento de 5m.

O exercício procura que a equipa A (representada a vermelho na figura abaixo) mantenha a posse de bola e, após realizar “x” passes, consiga variar o centro do jogo em direção ao outro quadrado, onde se encontra a equipa B (representada a amarelo na figura abaixo). A equipa B tem como função o apoio à equipa A oferecendo, através de mais 1 ou 2 jogadores, superioridade na zona da bola, e dar solução para ligar os quadrados, colocando 3 jogadores no espaço entre os mesmos. A equipa C (representada a azul na figura abaixo), procura recuperar

a bola dentro do quadrado, ou seja, no centro do jogo e no espaço entre quadrados, com o impedimento da ligação efetuada pela equipa B.

Na figura 40, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício a cima descrito.

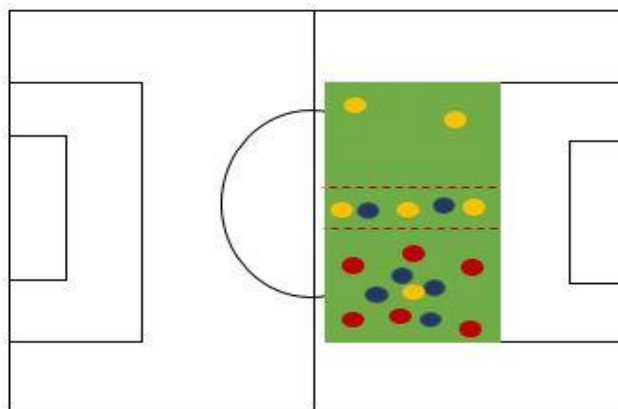


Figura 37. Exercício: 2 quadrados;

- **Meínho;**

Objetivo: Técnica de passe; capacidade para jogar a 1 toque;

Organização: Habitualmente, neste dia, optamos sempre por realizar meínho mais intensos e com mais desgaste físico por parte de quem se encontra no meio. Posto isto, o espaço dos meios podem varia entre 8m/8m (3x1), 10m/10m (4x2) e 12m/12m (5x2). O(s) jogador(es) que se encontram no meio alternam em consequência da recuperação de bola.

- **Meínho 7x3;**

Objetivo: Técnica de passe; capacidade para jogar a 1 toque; capacidade para jogar dentro do triângulo defensivo;

Organização: Criação de uma situação de 7x3 com 1 dos 7 jogadores posicionado dentro da estrutura defensiva dos 3 jogadores. Com isto, o desenrolar do exercício é ligeiramente semelhante aos restantes “Meios”, no entanto, o pivot ofensivo cria uma dinâmica bastante interessante para os atletas. Após 20 passes ou uma boa ligação por dentro, os 3 jogadores que estão no meio têm castigo, ou seja, têm de ficar mais uma vez no meio.

Na figura 41, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

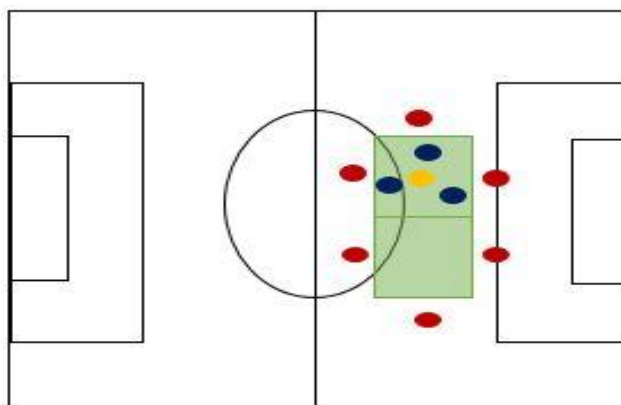


Figura 38. Exercício: Meíinho 7x3

- **4 Quadrados** (8x8+1 joker);

Subprincípios:

(Ofensivos): Manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo; retirar bola da zona de pressão.

(Defensivos): Criação de uma boa zona de pressão; reação à perda; pressão.

Organização: Realização de 4 quadrados inseridos no espaço entre as duas grandes áreas. Com 2 equipas de 8 jogadores distribuídas neste espaço, as limitações implicam que no centro do jogo se encontre uma situação de 8x6. A equipa com bola tem de posicionar um dos seus jogadores no quadrado em diagonal, de modo a dar sequência ao jogo após a realização de “x” passes, enquanto que a equipa sem bola tem de posicionar um jogador no quadrado em profundidade e outro no quadrado em largura de modo a conseguir sair da zona de pressão e iniciar a sua posse de bola.

Na figura 42, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

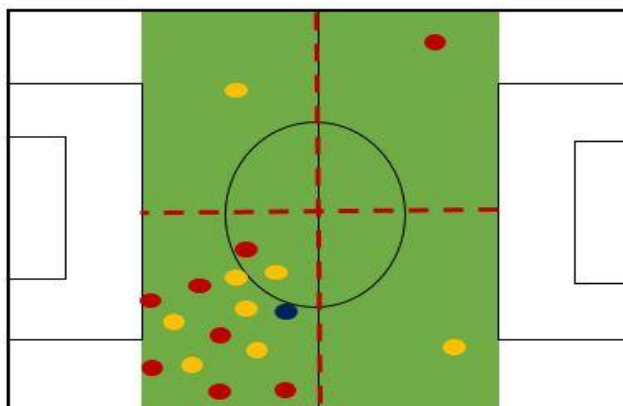


Figura 39. Exercício: 4 quadrados(8x8+1);

- **Gr+8x8+Gr+ 2 jokers;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- Variação do centro do jogo; criação de superioridade numérica nos corredores; aceleração do ritmo de jogo;

Organização: A situação de Gr+8x8+Gr+2 jokers que, geralmente, são jogadores de corredor, procura através da saída dos extremos de ambas as equipas, facilitar a circulação da posse de bola, a variação do centro do jogo e a criação de superioridade numérica nos corredores. Não há quaisquer limitações.

Na figura 43, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

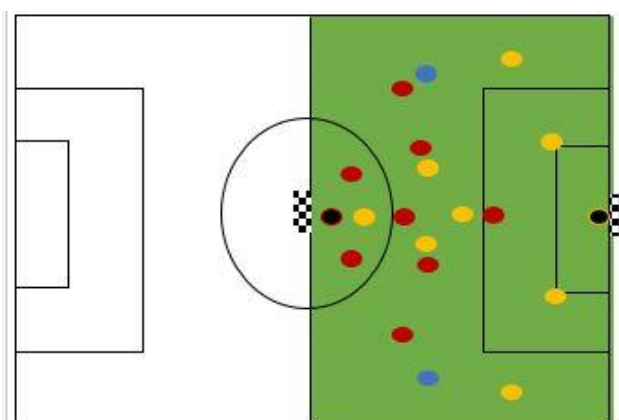


Figura 40. Exercício: Gr+8x8+Gr+ 2 jokers;

▪ **10x8+Gr;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- Manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo; criação de superioridade numérica nos corredores; aceleração do ritmo de jogo; finalização.

(Defensivos)- Reação à perda da bola; Linha Defensiva: controlo da profundidade; trocas posicionais; defesa de movimentos em rutura; troca de jogador na contenção; dinâmica de proteção de cruzamentos.

Organização: O exercício realiza-se em $\frac{3}{4}$ de campo. A equipa que saí a jogar (10) procura, através das respetivas dinâmicas, desequilibrar a equipa adversária com o intuito de fazer golo na baliza formal. Em contrapartida, a equipa de 8 jogadores procura recuperar a bola e fazer ponto através da passagem com a bola ou em passe da linha final.

Este exercício procura facilitar a realização de ponto da equipa em inferioridade numérica de modo a obrigar a equipa com bola a reagir mais forte à perda da bola.

Na figura 44, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

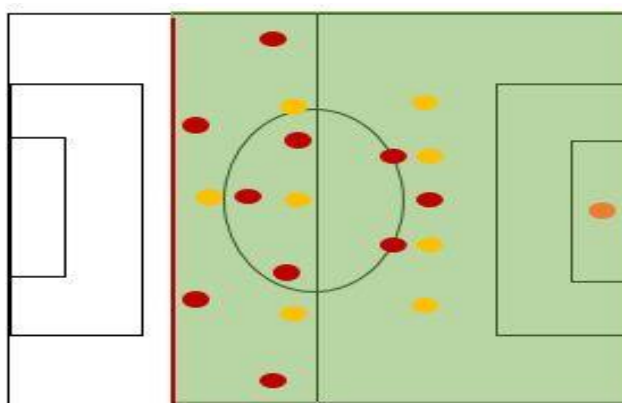


Figura 41. Exercício: 10x8+Gr;

- **10x10;**

Subprincípios:

(Ofensivos)-Manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo; passe/movimentos em rutura; ataque à profundidade;

Organização: A organização deste exercício varia com grande facilidade em detrimento de um subprincípio que pretendamos evidenciar. Habitualmente, realizamos este exercício com a finalizada de passar a linha controlada ou através de passa, enfatizando assim a posse de bola a toda a largura do campo e os passes/movimentos em rutura. No entanto, quando pretendemos que o subprincípio a sobressair seja o da “variação do centro do jogo”, colocamos 4 mini-balizas, nas 4 arestas do espaço de jogo.

De resto, o exercício não tem limitações podendo acrescentar-se algumas condicionantes, nomeadamente, o número de toques por jogador.

Na figura 45, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

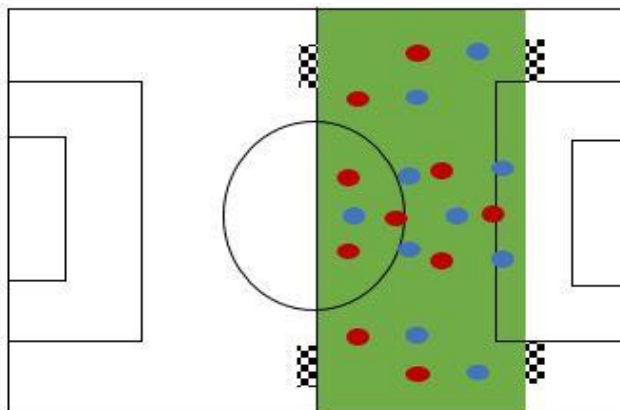


Figura 42. Exercício: 10x10;

- **Gr+10x9+Gr (com 2 setores);**

Subprincípios:

(Ofensivos)- Aceleração da velocidade do jogo; dinâmicas de criação; quebrar linha através do passe; manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo; procurar criar superioridade numérica nos corredores.

(Defensivos)- Coordenação da linha defensiva; dinâmicas de pressão/cobertura; controlo da profundidade; controlo do espaço entre linha média-linha defensiva; coordenação linha média;

Organização: a divisão do espaço de jogo em 2 setores surge com o intuito de diminuir a velocidade de reorganização dos médios procurando, com isso, aumentar o tempo de execução no momento de aceleração. Com isto, procura-se que a execução dos princípios concebidos para o submomento de criação sejam mais acessíveis de se realizar com qualidade. A par disso, na vertente defensiva, coloca uma dificuldade acrescida na linha defensiva, obrigando a uma melhor coordenação e maior rigor nas realizações dos princípios pretendidos.

O exercício apenas delimita o movimento defensivo da linha média adversária, podendo este apresentar vários níveis (com mais ou menos tempo), dependendo do nível da equipa.

O exercício pode ser realizado em campo inteiro ou em $\frac{3}{4}$ de campo, dependendo da importância do guarda-redes na construção de jogo adversário.

Na figura 46, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

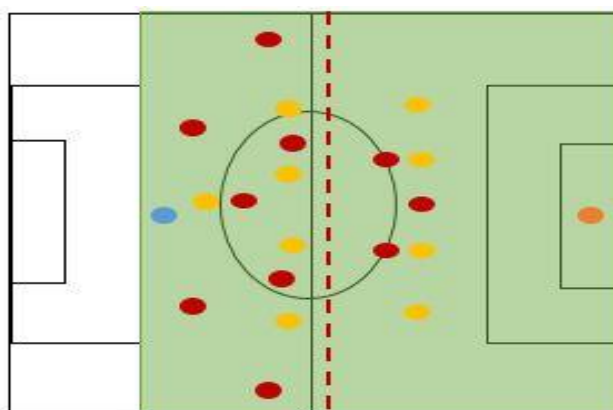


Figura 43. Exercício: Gr+10x9+Gr (2 setores);

- **Gr+10x10+Gr (com quadrantes);**

Subprincípios:

(Ofensivos)- manutenção e circulação da posse de bola; retirar bola da zona de pressão; variação do centro do jogo; criação de superioridade numérica nos corredores.

(Defensivos)- Reação à perda da bola; criação de uma zona de pressão sólida; coordenação intra e intersectorial; basculação defensiva.

Organização: este exercício consiste fundamentalmente na divisão do espaço de jogo em 4 ou 6 quadrantes. Com isto pretendemos valorizar os momentos de transição (defensiva e ofensiva) valorizando, principalmente, os princípios de “reação à perda da bola” e de “retirar bola da zona de pressão”.

Posto isto, através das diferentes condicionantes, podemos valorizar determinados princípios em prol de outros: pontuação à recuperação no quadrante da perda; valorização da saída do quadrante no momento após o ganho. Se a intencionalidade do exercício for direcionada para a vertente organizativa, podemos colocar outras condicionantes: obrigatório a bola entrar em $\frac{3}{4}$ quadrantes ou $\frac{4}{6}$ quadrantes;

Na figura 47, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

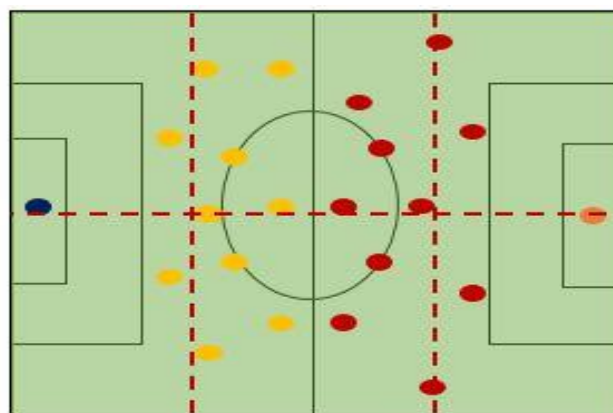


Figura 44. Exercício: Gr+10x10+Gr (com quadrantes);

- **Gr+10x10+Gr (com corredores);**

Subprincípios:

(Ofensivos)- manutenção e circulação da posse de bola; retirar bola da zona de pressão; variação do centro do jogo; manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo.

(Defensivos)- coordenação intra e intersectorial; basculação defensiva.

Organização: este exercício consiste na criação de 3 corredores (2 corredores: laterais-direto e esquerdo, e um corredor central). Com isto, podemos orientar o exercício para a vertente ofensiva ou defensiva através das condicionantes:

Para a vertente defensiva: (1) unidade coletiva deve posicionar-se sempre em 2 dos 3 corredores em função com o posicionamento da bola;

Para a vertente ofensiva: (1) unidade coletiva deve posicionar-se nos três corredores de modo a oferecer amplitude ao nosso jogo; (2) bola deve passar por ambos os corredores antes de existir finalização;

Na figura 48, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

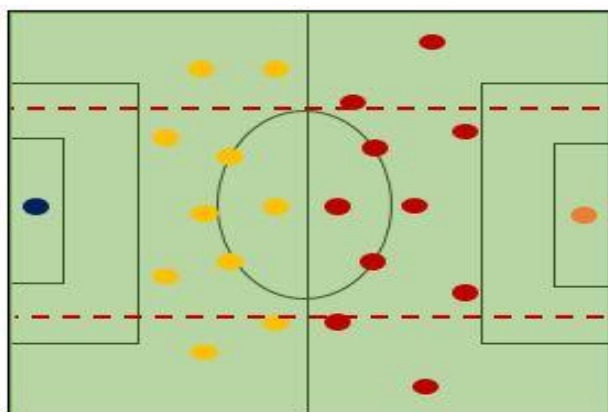


Figura 45. Exercício: Gr+10x10+Gr (com corredores)

5ª feira:

A Tabela 15, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de alguns dos exercícios implementados na dinâmica de 3ª feira.

Tabela 15. Exemplos de exercícios realizados na dinâmica de 5ª feira;

Exercícios Iniciais	Exercícios Organizacionais
<ul style="list-style-type: none">▪ Meínho 2x1;▪ 2 quadrados (4x4+2);▪ 3 quadrados (pressão);▪ 4 quadrados (4x2+12);▪ 5x5 com portas interiores;	<ul style="list-style-type: none">▪ Gr+4x6;▪ Gr+6x8;▪ Gr+7x6;▪ Gr+8x6;▪ Holandês (3 equipas 7);

- **Meínho 2x1;**

Objetivos: Técnica de passe e princípio fundamental (mobilidade);

Organização: a diferença deste meínho para os restantes que foram, habitualmente, realizados à terça-feira, prende-se com o nível de exigência física que o mesmo aporta. Na nossa opinião, este exercício obriga a um desgaste físico acentuado ao jogador da pressão e os dois jogadores que pretende manter a posse devido à necessidade constante de mobilidade.

- **2 quadrados (4x4+2 jokers)**

Princípios:

(Ofensivos) - manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo; princípios fundamentais; retirar bola da zona de pressão.

(Defensivos) - princípios fundamentais defensivos; criação de uma zona de pressão; pressão.

Organização: o exercício consiste na realização de situações de 4x4+1 joker num determinado quadrado. Contudo, para a sua realização é necessário mais

um joker que será importante como referência para variar o centro do jogo, ou seja, variar de quadrado.

Em conformidade com os objetivos do exercício, as condicionantes e as limitações podem variar, nomeadamente, o número de passes mínimos num determinado quadrado, o número de toques por jogador e/ou a valorização do número de passes, recuperações ou variações de jogo com sucesso.

- **2 quadrados/3 equipas (pressão);**

Subprincípios:

(Ofensivos)- manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo.

(Defensivos)- capacidade para criar uma zona de pressão; pressão.

Organização: Divisão do plantel em 3 equipas com 2 delas (Equipa A- representava a vermelho na figura 49- e B- representada a amarelo na figura 49) distribuídas em dois quadrados. Estas duas equipas têm como objetivo manter e circular a posse de bola e, após “x” passes, podem colocar a bola na equipa que se encontra no outro quadrado. A terceira equipa (equipa C- representada a azul na figura 49), tem como objetivo tocar na bola. Quando a equipa C conseguir concretizar o objetivo, esta passa a permanecer no quadrado onde o feito ocorreu, enquanto que a equipa que se encontrava em posse nesse mesmo quadrado, passa a pressionar no quadrado oposto.

Este exercício é, na nossa opinião, interessante porque obriga a uma circulação da posse de bola rápida e objetiva de modo a impedir que o adversário consiga pressionar de forma efetiva. A par disso, obriga a uma intensidade da pressão que é exigente, ao nível físico, para os atletas.

Na figura 49, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

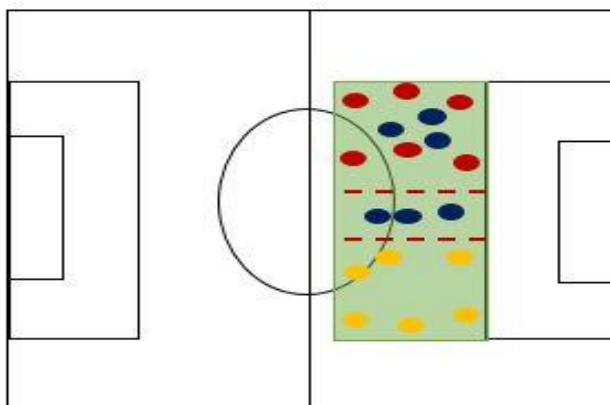


Figura 46. Exercício: 2 quadrados/3 equipas (pressão);

- **4 quadrados;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo; Retirar bola da zona de pressão.

(Defensivos)- princípios fundamentais defensivos (pressão/cobertura defensiva); reação à perda da bola.

Organização: Divisão do plantel em 5 equipas de 4 jogadores distribuídas em 4 quadrados de um espaço com 25m/25m. Em cada quadrado posicionava-se uma equipa que tinha como objetivo realizar “x” passes para, posteriormente, passar para outro quadrado. A 5ª equipa teria de se dividir em duas partes iguais e uma delas pressionar a equipa com bola. Após a equipa conseguir conquistar a posse de bola e “retirar a bola da zona de pressão” para outro quadrado, esta troca de funções com a equipa que a perdeu, ou seja, passa a permanecer no quadrado e a equipa que perdeu passa a pressionar.

Na figura 50, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

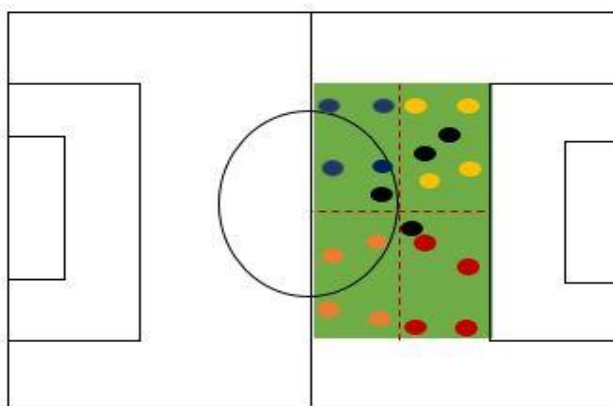


Figura 47. Exercício: 4 quadrados;

- **Jogo das portas;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- princípios fundamentais ofensivos (mobilidade); manutenção e circulação da posse de bola; retirar bola da zona de pressão.

(Defensivos)- criação de uma zona de pressão sólida; pressão.

Organização: Num quadrado de 20m/20m, colocam-se mini-balizas distribuídas ao longo do espaço. O objetivo do exercício é que as equipas circulem a posse de bola de modo a conseguirem realizar passes entre as balizas. A par deste objetivo, também pode ser possível pontuar através do número de passes realizados e/ou através da condução por entre a mini-baliza.

Este exercício é, na nossa visão, interessante devido a exigência, em termo de mobilidade, que acarreta. A par disso, privilegia a circulação em toda a largura do espaço, sendo possível de pontuar em qualquer ponta.

Na figura 51, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

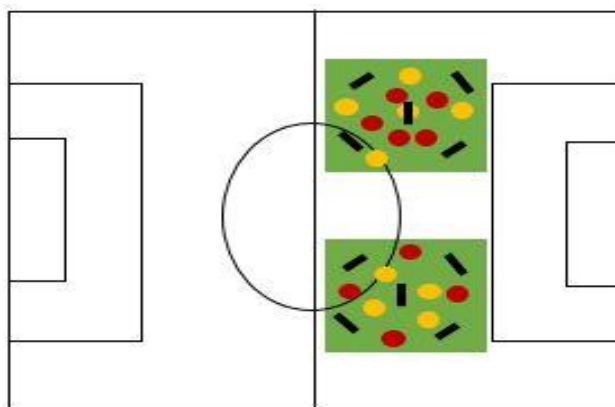


Figura 48. Exercício: jogo das portas;

- **Gr+4x6;**

Subprincípios:

(Defensivos)- coordenação da linha defensiva; controlo da profundidade; trocas posicionais; defesa de movimentos em rutura; troca de jogador da contenção; dinâmica de proteção de cruzamentos; dinâmicas de pressão e cobertura; princípios fundamentais defensivos.

Organização: em pouco menos de meio-campo são distribuídos 6 jogadores em largura e em profundidade, sendo estas referências de posicionamento da bola. Em conformidade com a posição da bola, os 4 jogadores executam os comportamentos pretendidos, de modo a efetivar uma pressão equilibrada ao portador da bola.

Este exercício pode passar por vários níveis, começando por se realizar de forma analítica até não ter qualquer limitação. Este exercício pode ser fundamental para a evolução da coordenação na linha defensiva e da compreensão dos princípios e subprincípios defensivos.

Na figura 52, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

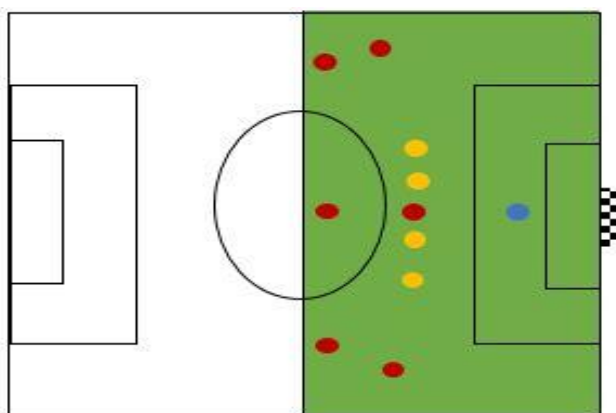


Figura 49. Exercício: Gr+4x6;

- **Gr+6x8;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- aceleração da velocidade do jogo; dinâmicas de criação; criação de superioridade numérica no corredor; manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo.

(Defensivos)- coordenação da linha defensiva; controlo da profundidade; trocas posicionais; defesa de movimentos em rutura; troca de jogador da contenção; dinâmica de proteção de cruzamentos; dinâmicas de pressão e cobertura; coordenação intersectorial.

Organização: em pouco menos de meio-campo, distribui-se 8 jogadores em largura e em profundidade, sendo estas referências de posicionamento da bola. Em conformidade com a posição da bola, os 6 jogadores executam os comportamentos pretendidos, de modo a efetivar uma pressão equilibrada ao portador da bola.

Este exercício pode passar por vários níveis, começando por se realizar de forma analítica até não ter qualquer limitação. Este exercício pode ser fundamental para a evolução da coordenação na linha defensiva e da compreensão dos princípios e subprincípios defensivos.

Na figura 53, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

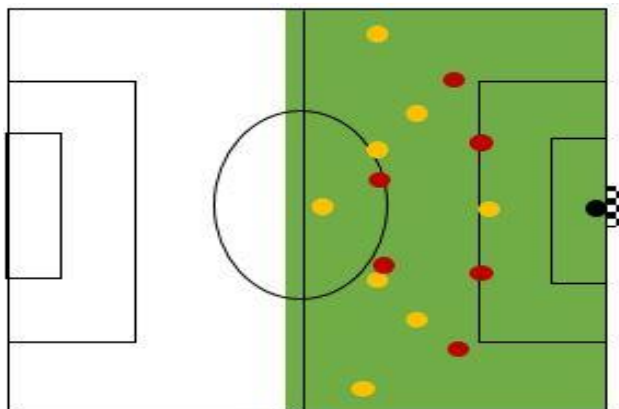


Figura 50. Exercício: Gr+6x8;

- **Gr+7x6;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- dinâmicas de construção; atrair adversário em largura; manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo.

(Defensivos)- linha média e avançado; pressionar de fora para dentro, através da linha de passe; desmontar sistema defensivo em 1.4.4.2 (losângulo) e em 1.4.4.2 (clássico); criar uma zona de pressão sólida; pressão.

Organização: em meio-campo, constrói-se duas equipas: Equipa A (Gr+7); Equipa B (6). A equipa A tem como objetivo a construção de jogo de modo a ultrapassar, com bola controlada, a linha do meio-campo. E, em sentido contrário, a equipa B procura, através de dinâmicas definidas no modelo de jogo, impedir o sucesso adversário e, após conseguir recuperar a bola, conseguir fazer golo na baliza formal.

Este exercício é, na nossa opinião, útil devido à proximidade com o que se espera que aconteça no jogo formal. Dentro do exercício, quando pretendíamos consolidar os princípios da construção de jogo, procuramos alternar o sistema

defensivo da equipa que se encontrava a pressionar, com o intuito de sensibilizar os diferentes espaços que os diferentes sistemas permitissem atacar.

Na figura 54, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

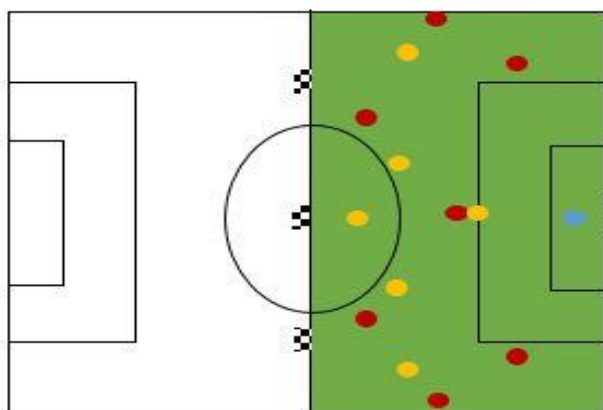


Figura 51. Exercício: Gr+7x6;

- **Gr+9x6;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- dinâmicas de construção; atrair adversário em largura; quebrar linha através do passe; manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo.

(Defensivos)- linha média e avançada; pressionar de fora para dentro através da linha de passe; desmontar sistema defensivo em 1.4.4.2 (losângulo) e em 1.4.4.2 (clássico); criar uma zona de pressão sólida; pressão.

Organização: Em pouco mais que meio-campo, constrói-se duas equipas: Equipa A (Gr+7+2) e Equipa B (6). A equipa A tem como objetivo a construção de jogo de modo a ultrapassar a organização adversária através de passe para os 2 apoios em profundidade. Em sentido contrário, a equipa B procura, através das dinâmicas definidas no modelo de jogo, impedir o sucesso adversário e, após conseguir recuperar a bola, conseguir fazer golo na baliza formal.

Na figura 55, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

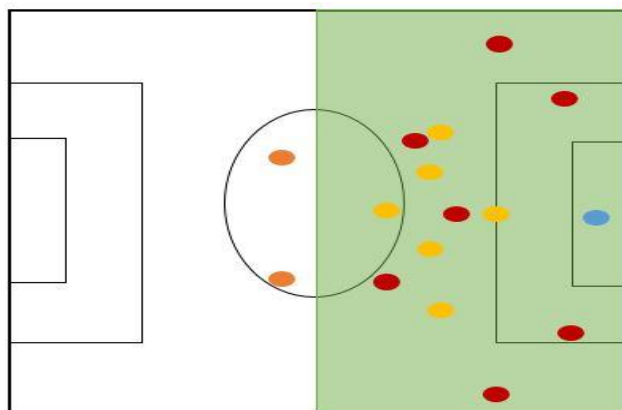


Figura 52. Exercício: Gr+9x6;

- **Holandês (3 equipas);**

Subprincípios:

(Ofensivos)- dinâmicas de construção; manutenção e circulação da posse de bola; variação do centro do jogo; criação de superioridade numérica nos corredores; finalização.

(Defensivos)- reação à perda da bola; coordenação da linha defensiva; controlo da profundidade; trocas posicionais; defesa de movimentos em rutura; troca de jogador da contenção; dinâmica de proteção de cruzamentos; dinâmicas de pressão e cobertura; coordenação intersectorial.

Organização: divisão do plantel em 3 equipas (A- representada pela cor amarela na figura 54, B- representada pela cor vermelha na figura 54 e C- representada pela cor azul na figura 54), com a equipa A a ser responsável por atacar uma das balizas que será defendida pela equipa B, enquanto que a equipa C aguarda no outro meio-campo. A equipa A, que tem como objetivo realizar golo na baliza formal, perante a organização defensiva da equipa B, pode contar com os seus elementos e com +2 jogadores da equipa C, de modo a dar superioridade numérica ao ataque e facilitar ligeiramente a transição defensiva. A equipa B,

que se encontra a defender a baliza formal, deve evitar que o adversário finalize com sucesso e, quando conseguir conquistar a posse de bola procurar, em transição ofensiva, ultrapassar a linha divisória.

Quando uma das equipas conseguir concretizar o objetivo passa para o outro meio-campo a atacar contra a equipa C. Caso, em três minutos, a equipa A não conseguir finalizar, será dado sucesso à equipa B e esta passará a atacar no outro meio-campo.

Na figura 56, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

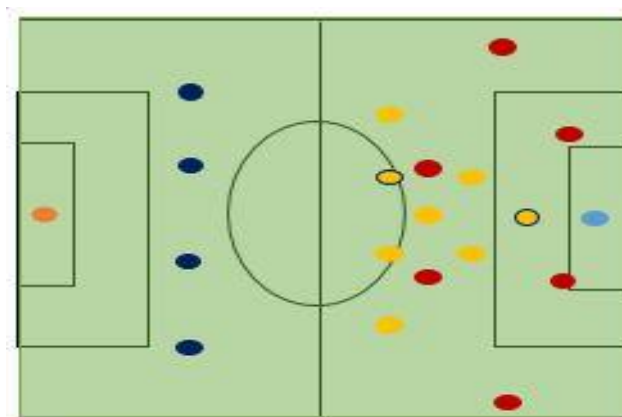


Figura 53. Exercício: Holândes;

6ª feira:

A Tabela 16, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida de alguns dos exercícios implementados na dinâmica de 3ª feira.

Tabela 16. Exemplos de exercícios realizados na dinâmica de 6ª feira;

Exercícios Iniciais	Exercícios Organizacionais
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meínho livre; ▪ Meínho com velocidade; ▪ Jogo lúdico; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Automatismos; ▪ Esquemas táticos; ▪ Finalização técnica; ▪ Finalização com perseguição; ▪ 2x1-3x2; ▪ Transição ofensiva-saída em largura; ▪ Jogo dos corredores (3x2+2x2);

- **Meínho livre;**

Objetivos: ativação funcional/aquecimento; trabalho de passe e recepção; estimulação da velocidade de reação e velocidade linear.

Organização: divisão da equipa em 5 partes: 4 partes com 5 jogadores e a última com 4. A dinâmica do exercício implica que cada grupo se disponha em um quadrado com as dimensões de 5m/5m e que, nesse quadrado, recriem uma situação de 4x1. No decorrer da prática, o jogador que perder a bola terá que se deslocar para o espaço onde não exista alguém a pressionar, ou seja, para o grupo com apenas 4 elementos.

Esta dinâmica ocorre em simultâneo nos 5 espaços e torna-se importante uma vez que obriga o jogador que perdeu a bola a reagir, de modo a pressionar no espaço que se encontra em constante alteração.

Na figura 57, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

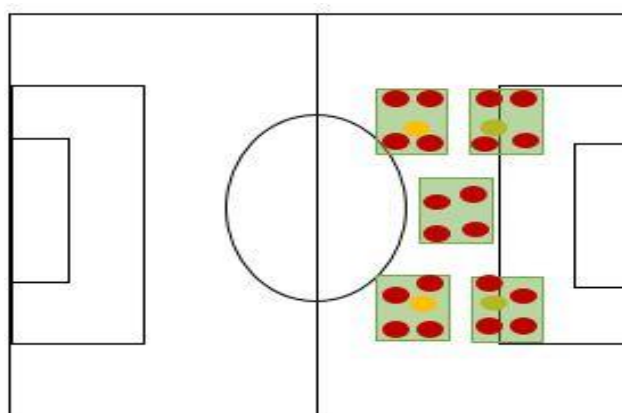


Figura 54. Exercício: Meínho livre;

- **Meínho com velocidade;**

Objetivos: ativação funcional/aquecimento; trabalho de passe e recepção; estimulação da velocidade de reação e velocidade linear.

Organização: divisão da equipa em 4 partes de 5 jogadores posicionados, cada grupo em um quadrado de 5m/5m, criando uma situação de 4x1. A dinâmica do exercício procura que, após o estímulo criado pelo treinador, os diferentes

grupos troquem de espaço entre si. Dentro desta lógica podemos, ao longo do ano, introduzir vários estímulos de modo a que eles reajam em conformidade com vários outros, podendo estes serem sonoros, visuais ou ambos.

Esta dinâmica ocorre em simultâneo nos 4 espaços e torna-se interessante porque obriga o jogador a tomar uma decisão rápida associada a um movimento linear rápido. A par disso, o facto de ser vários atletas a decidirem simultaneamente implica que muitos sejam induzidos a erro devido à influência social.

Na figura 58, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

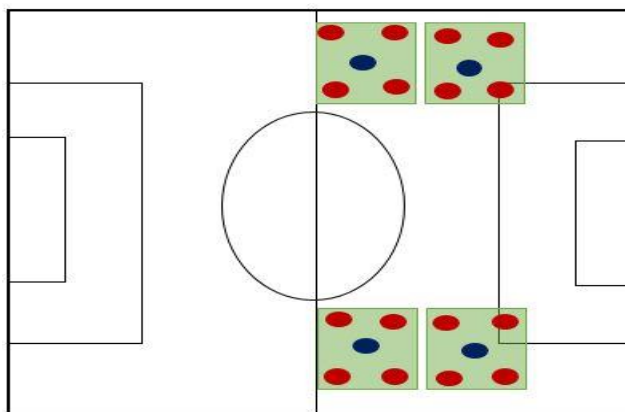


Figura 55. Exercício: Meíinho com velocidade;

- **Jogo lúdico;**

Objetivos: ativação funcional/aquecimento; relaxamento e descontração; dinâmicas de grupo; estimulação da velocidade de reação e velocidade linear.

Organização: Dentro da dinâmica de sexta-feira promovemos vários jogos lúdicos. No entanto, os mais utilizados foram o “caça” com vários estímulos e o “jogo dos cabeçudos”. No “caça”, elegíamos 3 jogadores que eram responsáveis por apanhar um outro atleta. Quando isto acontecia, o jogador que se encontrava a “apanhar” era diretamente alterado.

Dentro desta lógica e de modo ao exercício não ficar muito monótono e repetitivo, nós procurávamos introduzir novos estímulos e regras de modo a manter o dinamismo da prática: (1) objeto que impedia o jogador de ser apanhado

(geralmente uma bola para facilitar a circulação entre os jogadores); (2) colocação por equipas; (3) bolas de esponja para arremesso; (4) jogadores com bola no pé e apenas podiam movimentar com pé não dominante;

Estes exercícios eram interessantes pela promoção do bem-estar e os jogadores conseguirem descontraír, relaxar e, acima de tudo, divertirem-se juntos sem nunca se perder a essência.

- **Automatismos;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- dinâmicas de criação; tabelas diretas e indiretas; zonas de finalização.

Organização: após definição das dinâmicas de criação que se pretende estimular procuramos, através de circuitos de passe com finalização, recrear os movimentos que pretendemos trabalhar.

Este exercício é muito útil para os jogadores sentirem e realizarem, com grande frequência, os movimentos de aceleração. A vantagem deste exercício é que, por não haver oposição, permite uma maior percentagem de sucesso dos movimentos.

- **Esquemas táticos;**

Objetivos: introdução e estimulação de cantos ofensivos e defensivos; livres ofensivos e defensivos.

Organização: geralmente em conjunto com a realização de jogo formal Gr+10x10+Gr, no entanto, procuramos dar mais foco nos lances de bola parada, podendo estes serem introduzidos de forma aleatória e repetidos durante mais vezes.

- **Finalização técnica;**

Objetivos: estimulação da técnica de remate e cruzamento.

Organização: após a definição e a criação de 4 pontos importantes (2 laterais e 2 frontais) procuramos que, individualmente ou a pares, os jogadores sejam solicitados, através de passe ou cruzamento, a finalizar para a baliza formal.

Na figura 59, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

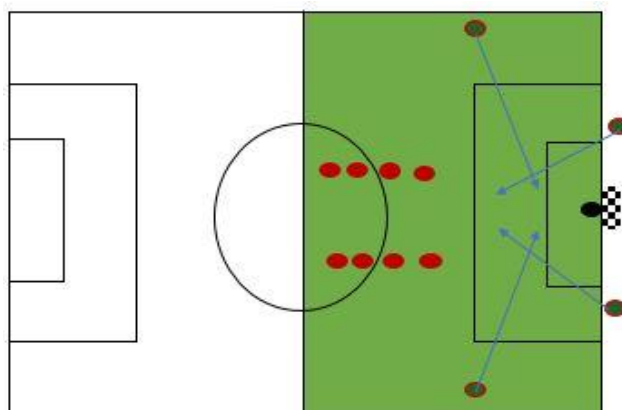


Figura 56. Exercício: finalização técnica;

- **Finalização com perseguição;**

Objetivos: estimulação da técnica de condução de bola e remate.

Organização: este exercício pode ser realizado de várias formas: a mais habitual consiste no interior de um espaço de 35m/35m e com a divisão do plantel em 4 equipas que se posicionam ao lado de cada um dos postes (2 balizas). A dinâmica do exercício provoca que, simultaneamente, dois jogadores (de posição oposta) saiam em condução de bola com o objetivo de finalizar na baliza formal. Em contra-partida, os jogadores posicionados paralelamente aos jogadores com bola, saem ao mesmo tempo e procuram impedir que o adversário faça golo.

Outra forma de organizar é com a divisão do plantel em duas equipas posicionadas ao lado de ambas as balizas. A dinâmica desta organização implica que, após a finalização, o jogador ter de reagir e impedir o adversário que sai em condução após a sua tentativa de fazer golo.

Na figura 60, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

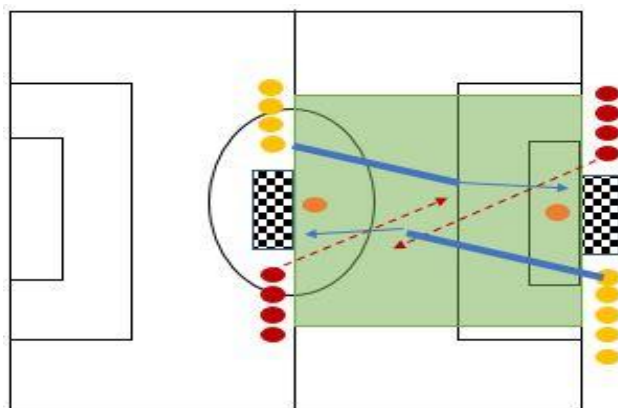


Figura 57. Exercício: Finalização com perseguição;

2x1-3x2;

Subprincípios:

(Ofensivos)- contra-ataque; overlapping; penetração em velocidade; finalização.

(Defensivos)- contenção em recuo; zona de pressão.

Organização: em pouco menos de meio-campo, procuramos recriar uma situação de 2x1 com a equipa em superioridade numérica, com o objetivo de finalizar na baliza formal. Após a finalização, saem 3 jogadores que devem acelerar e finalizar contra os 2 jogadores que tinham finalizado anteriormente.

A dinâmica deste exercício impõe, a par da estimulação dos subprincípios, uma velocidade de reação e de tomada de decisão que são importantes nestas situações de jogo.

Na figura 61, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

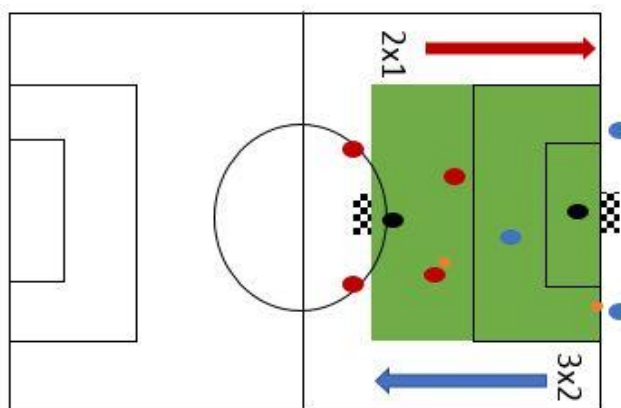


Figura 58. Exercício: 2x1-3x2;

- **Transição ofensiva- saída em largura;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- retirar bola da zona de pressão; penetração em velocidade; combinações diretas e indiretas; finalização.

(Defensivos)- contenção em recuo; zona de pressão; reação à perda da bola.

Organização: divisão do plantel em 2 equipas que se posicionam em campo em conformidade com o sistema de jogo implementado. O exercício dá início com uma situação de 5x5 no corredor lateral em um espaço de 20m/20m. Após a equipa sem bola recuperar a posse da mesma, deve sair da zona de pressão em largura e procurar finalizar na baliza formal. A equipa que perde tem que reagir à perda da bola e impedir que a mesma saía do espaço inicial. Após isso, apenas os jogadores da linha defensiva podem ir defender a baliza.

O exercício apresenta muitas paragens e o desgaste que acarreta não é acentuado. A par disso, é um exercício muito representativo daquilo que ocorre no jogo.

Na figura 62, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

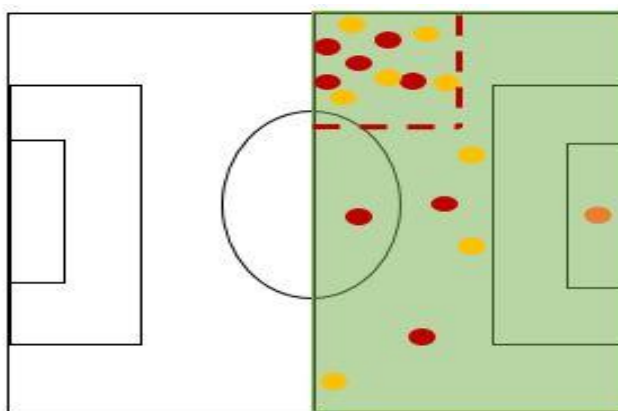


Figura 59. Exercício: Transição ofensiva- saída em largura;

- **Jogo dos corredores;**

Subprincípios:

(Ofensivos)- penetração em velocidade; combinações diretas e indiretas; finalização.

(Defensivos)- contenção em recuo; zona de pressão.

Organização: criação de situação de 3x2 no corredor (espaço: 20m/20m). A equipa em superioridade numérica tem como objetivo sair do espaço, pela linha em profundidade, e, com a ajuda do avançado e do extremo do lado oposto, finalizar na baliza formal.

Na figura 63, abaixo representada, é uma representação esquematizada e resumida do exercício acima descrito.

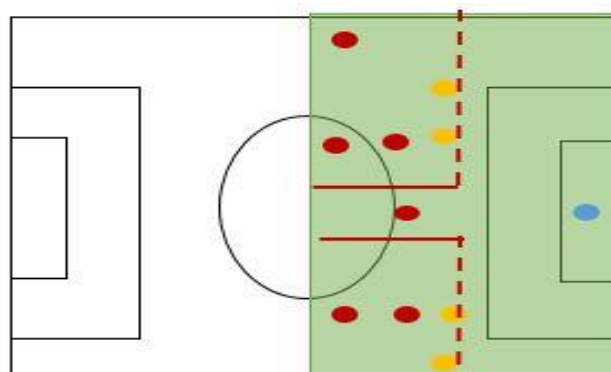


Figura 60. Exercício: Jogo dos corredores;

Feedback como importante condutor do exercício:

De acordo com Oliveira (2004), o papel do treinador não se restringe ao planeamento e estruturação do processo porque, no seu entendimento, tem um papel determinante na concretização do processo através da sua intervenção. No seguimento desta ideia, Oliveira (2004, P159) sugere que a Especificidade dos exercícios só é conseguida com uma intervenção ajustada do treinador antes, durante e após a sua concretização. Neste sentido afirma que *“por vezes, os exercícios estão completamente adequados ao modelo de jogo, no entanto, devido à intervenção inadequada ou à não intervenção do treinador eles podem tornar-se desajustados”*. Com esta ideia, o referido autor entende que a dinâmica da situação também é configurada pela intervenção do treinador antes, durante e após a mesma. Por isso, a Especificidade do exercício não contempla apenas a configuração estrutural e “funcional” dos acontecimentos.

É valorizando esta perspetiva que a nossa atual metodologia de treino é baseada. Procuramos que os princípios e comportamentos surjam de forma natural e espontânea através da leitura de jogo do atleta, sendo posteriormente reforçada ou corrigida através do nosso feedback. A par disso, procuramos dar sempre mais opções de modo a criar um jogo que apresente grande variabilidade de opções e ações.

Capítulo 4: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4.1 Diário reflexivo

Nelson e Cushion (2006) sugerem a reflexão como um conceito útil sobre a ação. Isto permite rever as regras, destacar as questões do treino, apresentar estratégias do mesmo e proporcionar oportunidades para a experimentação e avaliação.

Neste sentido, o crescimento profissional é consumado a partir da experiência de reflexão sobre os dilemas da prática (Schon, 1987), podendo surgir em envoltimentos que apelem à discussão sobre a própria atuação ou de outros, despoletando troca de ideias, conceitos, sentimentos, etc. (Rosado & Mesquita, 2007).

É numa perspectiva de fazer emergir os pontos positivos e negativos de todo o percurso que surge este capítulo, através da reflexão dos acontecimentos, sugerindo outras resoluções e procurando dissecar o pensamento que resultaram nas respetivas decisões.

A época desportiva iniciou-se no dia 20 de agosto de 2018, tendo como objetivo principal a classificação da equipa de juvenis A sub17 aos escalões nacionais.

Ao analisar o desempenho dos escalões de formação nos últimos anos são observados diferentes resultados: na época em 2016/2017, os iniciados A sub15, participaram no campeonato distrital da A.F. Porto - 1ª divisão sem qualquer derrota (30 jogos: 20 vitórias e 10 empates); na 2ª fase (apuramento de subida) ficaram no 3º lugar; na última época, os juvenis B sub16 participaram no campeonato distrital da A.F. Porto - 2ª divisão e alcançaram o 7º lugar.

Apesar dos resultados anteriores serem modestos, as expetativas para a presente época foram altas, quer pelo trabalho realizado pela equipa no escalão de iniciados A quer pelo facto da equipa ter sido reforçada com novos jogadores.

A equipa técnica pretendeu formar um conjunto de jogadores que, no futuro, pudessem integrar a equipa de juniores A sub19, que disputaria o campeonato

nacional de juniores da 1ª divisão, a equipa de sub23 e a equipa sénior principal. Para isso, adotou-se um estilo de jogo curto e apoiado, com grande mobilidade e capacidade de gerir os diferentes momentos e ritmos do jogo. Na vertente defensiva, pretendeu-se uma equipa que conseguisse pressionar alto, de modo a conquistar muitas bolas em zonas avançadas do terreno de jogo.

Relativamente à periodização dos conteúdos de treino das 4 semanas de pré-época, dividiu-se em quatro momentos do jogo, ou seja, na primeira semana, o enfoque foi, principalmente, na organização defensiva, devido à importância de não sofrer golos e de criar uma relativa consistência e equilíbrio na organização da equipa, para que, na semana seguinte, existisse maior confiança, segurança e estabilidade na abordagem ao processo de organização ofensiva. Esta periodização apresentou uma maior complexidade, o que suscitou uma maior dificuldade aos jogadores. A transição defensiva e a transição ofensiva foram abordadas nas semanas seguintes da pré-época. Importa realçar que, ao longo da época, os momentos de jogo não foram abordados de forma individualizada. Porém, o foco do feedback e dos exercícios centraram-se nos princípios relativos ao momento de jogo destacado para a respetiva semana.

Analisando os morfociclos de treino, verificaram-se algumas dificuldades que não se esperavam encontrar a este nível de competição. A equipa apresentou algumas “amarras” ideológicas e um nível de formatação acentuado, ou seja, muito pouco aberta a novas ideias. Na análise realizada acerca dos treinos e do desenvolvimento da equipa ao longo da época, importa evidenciar que, inicialmente, a equipa apresentava muitas dificuldades em perceber o jogo de forma coletiva, focando-se muito nos aspetos individuais sem que o coletivo interferisse na tomada de decisão. A par disso, a equipa apresentava dificuldades de entendimento de novos princípios, particularmente os que envolviam a reação a ações realizadas pela equipa e/ou pelo adversário (ex.: referências de pressão, o extremo do lado oposto ao da bola não conseguir identificar o momento para pressionar o central do lado da bola, extremos e médios apresentarem dificuldades em perceber que a marcação deve ser mais influenciada pelo espaço do que pelo adversário direto, etc.). No processo ofensivo, a equipa demonstrava um comportamento um pouco anárquico, sem

qualquer padrão de jogo, com muita dependência das ações individuais e pouco entendimento do jogo coletivo. Apesar das dificuldades sentidas ao nível tático, os jogadores demonstraram sempre muita vontade e motivação para treinar, boa intensidade de jogo e acentuada disponibilidade física.

Ao longo da pré-época a evolução apresentada pelo plantel foi ligeiramente lenta e desequilibrada do que o esperado e, no fim do período preparatório, a equipa ainda não se encontrava no patamar que se perspetivava. Para isso, terá contribuído, inicialmente, o exagerado número de jogos amigáveis realizados comparativamente com a quantidade de treinos (3 treinos para 2 jogos), o tempo de treino reduzido (75 min), a complexidade dos conteúdos e a deficiente cultura tática dos jogadores, a falta de experiência no planeamento e condução do treino e a existência de jogadores com performance muito diversa e com capacidade de evolução muito diferente.

Na avaliação final do período preparatório, este foi considerado como tendo ficado muito aquém das expectativas. A equipa não mostrava os índices de rendimento esperados, apresentando dificuldades imprevistas, nomeadamente, na identificação das referências de pressão, na capacidade para manter e circular a bola, na capacidade para variar o centro do jogo, de acelerar o jogo e de criar boas situações de finalização. Mesmo assim, havia a esperança de que se os níveis de evolução se mantivessem e se não se verificassem grandes quebras de rendimento, as vitórias iriam ocorrer com naturalidade.

O campeonato começou bem, com duas vitórias expressivas: a primeira, em casa, por 6-1 sobre o AC Alfenense; e a segunda, em Felgueiras, por 5-0. Em ambos os jogos, a equipa obteve um bom aproveitamento em lances de bola parada, efetuando 5 dos 11 golos neste momento do jogo. A equipa também apresentou, em alguns momentos, os princípios e dinâmicas que se procurava implementar. Em ambos os jogos, a equipa apresentou forte intensidade e bom jogo posicional, impedindo que o adversário construísse jogadas de destaque. No momento de transição ofensiva, a equipa também demonstrou qualidade, conseguindo aproveitar os momentos de desequilíbrio-adversário através de movimentos e combinações rápidas e objetivas e o ataque à profundidade

(costas da linha defensiva adversária), o que traduziu em 4 dos 11 golos efetuados. Porém, apesar de vencer os jogos com resultados expressivos, a equipa não conseguia controlar bem o jogo com bola, demonstrando dificuldades em princípios como: a manutenção e circulação de bola, variação do centro do jogo e ligação para a fase de criação com qualidade. Aliado a isso, a equipa apresentava comportamentos demasiado precipitados nos momentos de transição defensiva, permitindo que o adversário atacasse a profundidade. Em ambos os momentos, a mensagem transmitida foi sempre de confiança nas capacidades da equipa sem, em circunstância alguma, dar lugar para relaxamento, uma vez que o campeonato ainda estava a iniciar.

Na terceira e quarta jornadas os resultados não foram tão bons como os obtidos nas iniciais.

Na terceira jornada (recepção ao F.C. Paços de Ferreira B) e na 4ª jornada, (visita ao CD Trofense), a equipa foi melhor no momento de organização ofensiva, apresentando melhores decisões, melhor circulação de bola e uma melhor ligação entre a fase de construção e a fase de criação, o que permitiu criar mais situações de perigo, porém, não concretizadas. A equipa também melhorou no momento de organização defensiva, na pressão realizada, que permitiu ganhar algumas bolas em zonas altas e no bom jogo posicional; melhorou no momento de transição ofensiva, na saída em largura e em profundidade - as movimentações pretendidas neste momento do jogo melhoraram e aconteceram naturalmente. No entanto, foi o momento de transição defensiva que mostrou mais debilidades - a falta de rigor no controlo da profundidade e a precipitação. No jogo frente ao FC Paços de Ferreira, o golo sofrido ocorreu na sequência de um lance em que ambos os laterais se encontravam projetados e a linha defensiva não foi suficientemente rápida a identificar a desvantagem. No jogo contra o CD Trofense, o primeiro golo surgiu num lance em que três jogadores do Clube do Aves pressionaram o homem da bola que, através de um ressalto, conseguiu sair da pressão e atacar a profundidade antes que a defesa conseguisse identificar a desvantagem numérica e a referência para recuar, controlando o espaço nas costas.

Após estes dois jogos, decorreu uma semana de paragem devido à desistência de uma equipa. Seguidamente, realizou-se a visita ao SC Rio Tinto, jogo que se perspectivava difícil devido ao terreno do jogo ser pelado e os jogadores não se sentirem confortáveis neste tipo de piso. Tendo em conta os constrangimentos mencionados, procurou-se, durante as semanas de preparação, estimular o momento de organização ofensiva, transição defensiva e bolas paradas. No momento de organização ofensiva, devido a perspetivar-se dificuldades em jogar curto, privilegiou-se as saídas longas no submomento de construção, para que os jogadores pudessem ter uma alternativa em que se sentissem igualmente confortáveis. No momento de transição defensiva, procurou-se estimular o submomento de reação à perda da bola e defesa do contra-ataque, com o intuito de prevenir que o adversário conseguisse desequilibrar o jogo. Por último, no momento de bolas paradas, procurou-se definir algumas situações e reforçar as que já tinham sido trabalhadas anteriormente. Este jogo desenrolou-se de acordo com as previsões, ainda que superadas algumas dificuldades. Para o resultado do jogo, contribuiu o golo do jogador Francisco, realizado através de uma boa transição ofensiva num bom comportamento de ataque à profundidade; dois golos de bola parada (canto ofensivo e livre ofensivo) ambos realizados pelo jogador Bruno; e mais dois golos efetuados pelos jogadores Né e Bruno, respetivamente. De referir que quatro dos cinco golos efetuados ocorreram de situações que foram introduzidas e/ou trabalhadas nas semanas de preparação, nomeadamente, os golos que surgiram através da realização de esquemas táticos e de saídas em construção longa.

A equipa voltou a ganhar confiança com este resultado, ainda que se esperasse um jogo muito importante na jornada 7, frente a um clube que se encontrava, tal como o Aves, na luta pelos lugares de subida: o UD Nogueirense (equipa que se encontrava em primeiro lugar, a par do Gondomar SC, ambas com seis vitórias em seis jogos). A equipa adversária entrava muito forte nos jogos e, geralmente, marcava nos primeiros minutos, posteriormente recuava o bloco e procurava explorar mais os momentos de contra-ataque para ampliar a vantagem. Tendo em conta este conhecimento sobre o UD Nogueirense, nos treinos privilegiou-se a preparação dos momentos de transição ofensiva (submomento de retirar bola

da zona de pressão e submomento de contra-ataque rápido) e de transição defensiva (submomento de reação à perda e defesa do contra-ataque), privilegiando sempre os momentos de finalização, de modo a conseguir obrigar o adversário a ter que sair da sua zona de conforto.

No jogo, aconteceu precisamente aquilo que se esperava, o UD Nogueirense entrou forte e conseguiu marcar aos 16 minutos, através de um livre ofensivo, no qual a equipa do Aves foi demasiado passiva. Depois desse golo, o UD Nogueirense baixou o bloco, obrigando o Aves a ter a iniciativa do jogo e a tentar reverter a situação. Neste momento, a equipa do Aves voltou a demonstrar as dificuldades no momento de organização ofensiva. No submomento de construção, a equipa demonstrou-se insegura, recorrendo quase sempre a passes longos para chegar às zonas de criação e finalização. As dificuldades em executar os princípios propostos para este submomento de jogo foram nítidas e repercutiram-se no submomento seguinte. No submomento de criação, a falta de coordenação entre os jogadores e a precipitação dos mesmos dificultaram as criações claras de situações de golo. A falta de paciência dos jogadores tornou o jogo muito direto e vertical, o que facilitou o trabalho do adversário que se encontrava sempre bem posicionado defensivamente. No final do jogo, através de um livre lateral ofensivo, o Aves marcou o golo do empate. Após o jogo, a equipa sentia que tinha perdido pontos em relação às restantes que se encontravam no topo da tabela, mas, também, sentia que conseguia fazer frente às melhores equipas.

O discurso adotado foi um de confiança, de que tudo ainda estava em aberto e que, caso se conseguisse, em confronto direto, vencer às equipas que se encontravam melhor classificadas, tudo era possível.

Na jornada 8, o adversário era o Folgosa da Maia, equipa que não estava com grandes resultados (encontrava-se apenas com 5 pontos feitos maioritariamente com o Rio Tinto) e que já tinha sido vencida pelo Aves em jogos anteriores.

Esta foi uma da equipa que realizou um jogo amigável na pré-temporada e no qual o Aves venceu por 14-0. O discurso utilizado nos treinos foi de cautela, pois apesar de teoricamente ser um adversário acessível não havia certeza de que o

resultado fosse positivo para o Aves. Previa-se que o adversário adotasse um estilo de jogo mais defensivo, posicionado num bloco médio/baixo, com as linhas muito juntas, permitindo pouca profundidade nas costas e apostando nos contra-ataques em profundidade para criar as situações de finalização. Com base nestes pressupostos procurou-se, no momento de organização ofensiva, trabalhar alguns princípios relacionados com a criação do espaço, nomeadamente, os princípios de “atrair adversário em largura e em profundidade” e o princípio de “quebrar linhas através do passe”. No momento de transição defensiva, estimularam-se os princípios e subprincípios relacionados com o controlo da profundidade.

No dia de jogo, quase todo o plano estratégico teve de ser readaptado devido às condições atmosféricas e do terreno de jogo (a imensa chuva que se fez sentir durante o fim de semana inundou o terreno de jogo). Devido a esse fator, manteve-se a preocupação com o controlo da profundidade em prol do controlo do espaço entrelinhas e, no momento ofensivo, adotou-se um estilo de jogo mais direto, apostando no ataque à profundidade através de passes mais longos e arriscando menos na primeira fase de construção.

O jogo, propriamente dito, começou bem, conseguiu-se, logo nos primeiros minutos, criar uma boa vantagem. No minuto 10, o jogador Bruno, na sequência de um lance de bola parada, fez o 1-0 e, passados alguns minutos, do mesmo modo, o jogador Pedroso aumentou a vantagem para 2-0. Ao intervalo o jogo estava aparentemente controlado e, por isso, o feedback passado aos jogadores foi de índole mais defensiva, ou seja, controlar bem a profundidade em prol do espaço entrelinhas e manter a intensidade de jogo forte e mais direto. Na segunda parte, o panorama alterou-se logo aos 5 minutos, um momento em que a linha defensiva controlou menos bem o espaço nas costas permitiu o adversário se isolasse e reduziu a vantagem para apenas um golo. Neste momento, previa-se que o jogo se iria tornar ainda mais difícil e, após alguns momentos sem finalizações eficazes, o Folgosa da Maia chega ao empate através de um lance muito idêntico ao primeiro em que, desta feita, acaba em grande penalidade e conseqüente golo para o adversário. A partir deste momento, o jogo partiu-se ainda mais, com ambas as equipas a fazerem de tudo

para saírem por cima e a conseguirem criar oportunidades para tal, mas, no final do jogo, manteve-se a igualdade.

No fim do jogo, notou-se claramente o desalento e o ambiente pesado no balneário, todos sentiam que deviam ter feito melhor e que a perda de pontos poderia colocar em risco as ambições da equipa.

Na preparação da jornada 9, com a equipa de Freamunde (5º classificado e adversário direto às aspirações do Aves), o discurso proferido foi direcionado para essa realidade: caso houvesse uma vitória, o Aves ficaria à frente do Freamunde e iria relançar a luta pelos lugares cimeiros, no entanto, se houvesse uma derrota, iria tornar-se muito difícil alcançar as metas definidas para esta competição. No plano estratégico para o jogo, e conhecendo minimamente o adversário, como sendo uma equipa que iria procurar assumir o jogo no momento de organização ofensiva. Neste momento do jogo, destacou-se a grande amplitude que a equipa promovia através da largura dos laterais e com a recorrente busca dos mesmos através de passes longos em largura. A equipa do Freamunde também promoveu algumas trocas posicionais na dimensão grupal, ou seja, extremo-médio centro- defesa lateral com o intuito de iludir as marcações do adversário e conseguir desequilibrar o adversário. Tendo isto em conta procurou-se, dentro das características do plantel e do momento de formar a equipa, realizar um plano estratégico diferente do habitual. Para este jogo apostou-se num sistema de jogo em 1.4.4.2 (clássico), sustentado num bloco médio, com as linhas próximas e com pouco espaço nas costas. Este sistema influenciou em muito as características dos jogadores que estariam disponíveis e que se encontravam em melhor forma, nomeadamente a presença de jogadores fortes no 1x1 e muito rápidos no ataque à profundidade e à possível falta de intensidade por parte dos jogadores do centro do terreno.

No jogo, a falta de rotinas e o desposicionamento constante da equipa no momento da pressão, obrigou a equipa técnica do Aves a alterar o plano de jogo, alterando o sistema de jogo para 1.4.5.1, bem como a substituição do defesa direito por um defesa central, de modo a dar mais consistência e equilíbrio à linha defensiva. Foi no final do jogo que houve as poucas ocasiões de perigo criadas,

um estilo de jogo muito longo e direto por parte de ambas as equipas, tendo o golo acontecido através de um lance de bola parada, onde o defesa central do Freamunde consegue ganhar a 2ª bola e executar, de primeira, um remate que, após embater no jogador da equipa do Aves e no poste, deu a vitória para a respetiva equipa.

Após a derrota, ficava claro que era necessário haver mudanças, daí a equipa técnica decidir alterar o processo de treino, o modelo de jogo, o discurso e até mesmo o tipo de relação com os jogadores que, até momento foi muito próxima. Assim, o treinador passou a assumir todas as atividades relacionadas com planeamento e a gestão da equipa. A mudança foi drástica, mas necessária pois a metodologia anteriormente utilizada não estava a ter os resultados esperados.

Relativamente à mudança, no processo de treino passou-se a privilegiar mais o jogo como exercício fundamental para a evolução do modelo de jogo e do tipo de futebol que se pretendia praticar. Ao nível do modelo de jogo, no momento de organização ofensiva, passou-se de um estilo de jogo mais curto e apoiado que privilegiava a manutenção da posse de bola e a utilização da mesma de modo a desequilibrar o adversário para um estilo de jogo mais direto, com mais passes para a frente e com maior agressividade. No momento de organização ofensiva, privilegiou-se uma intensidade de jogo muito forte com o intuito de nunca permitir que o adversário tivesse tempo para pensar e para construir um jogo curto e apoiado. No momento de transição defensiva e à semelhança do que se pretendeu para o momento de organização defensiva, procurou-se estimular uma forte reação à perda da bola, de modo a impedir que o adversário conseguisse atacar com qualidade. Por último, mas não menos importante, no momento de transição ofensiva, essencialmente, procurou-se um ataque à profundidade mais frequente e com mais jogadores.

No decorrer da semana, a mudança foi encarada como um bem necessário e o empenho dos atletas manteve-se idêntico aos índices que tinham vindo a ser apresentados. Relativamente à competição, previu-se um jogo teoricamente mais fácil, contra uma equipa que, apesar de não haver qualquer informação, não apresentavam bons resultados e, por isso, encontrava-se nos últimos

lugares da tabela classificativa. Assim, no decorrer da semana de treinos focou-se muito mais no processo interno da equipa, ou seja, na melhoria do modelo de jogo e do futebol pretendido a apresentar.

No jogo, a diferença entre as duas equipas foi notória, a equipa do CD Aves apresentou mais iniciativa, criou um maior número de situações de finalização. Essa superioridade materializou-se aos 21 minutos, através de um lance de bola parada (livre indireto), com o jogador Bruno a fazer o primeiro golo. O segundo ocorreu aos 23 minutos, na sequência de um cruzamento efetuado pelo jogador Francisco e uma finalização irrepreensível por parte do jogador Bruno, aumentando a diferença para 2 golos, diferença essa que se manteve até ao intervalo. Na pausa, o discurso elogiou o desempenho dos jogadores na primeira parte. Na segunda metade, o jogo foi mais dividido, a equipa do Aliados de Lordelo procurou também, à semelhança da equipa do CD Aves, criar mais situações de perigo, de modo a reduzir a vantagem. Foi precisamente numa dessas situações que a equipa adversária se expõem e, no contra-ataque, o jogador Ricardo, respondendo a um passe em profundidade, aproveitou para aumentar a vantagem para 3 golos. Apesar do empenho na obtenção do golo por parte do adversário foi o CD Aves que, aos 80', por intermédio do nosso avançado, aumentou a vantagem definindo o resultado final.

Na avaliação final do jogo podemos realçar a criação de situações de finalização, principalmente no 2º e 3º golo, por parte da equipa do Aves. Importa também evidenciar que a equipa se sentiu mais confortável e estável no novo modelo de jogo fazendo sobressair as características de alguns atletas.

Após a vitória na jornada 10, a equipa enfrentaria três jogos que se previam serem muito difíceis. Na jornada 11, esperávamos um jogo muito intenso com o 3º classificado, o Amarante. O campo do adversário possuía dimensões muito reduzidas, o que obriga a uma organização defensiva consistente.

No plano de jogo, procurou-se apresentar uma equipa muito forte no momento defensivo, apresentando 3 defesas centrais de raiz nos 4 jogadores da linha defensiva. Aliado a isso, invertemos o triângulo do meio-campo para 2-1 (sistema de jogo: 1.4.2.3.1), com o intuito de reforçar o corredor central.

O jogo começou mal pois, ao minuto 6, houve mão na bola por parte do nosso defesa esquerdo que originou um penalti para o Amarante, sendo defendido pelo nosso guarda redes. Após o penalti, a equipa tornou-se mais agressiva nos duelos individuais e, com isso, ganhou confiança e equilibrou o jogo. Com o passar do tempo, a equipa do Amarante começou a ficar ansiosa e precipitada até que aos 30 minutos, após pressão do nosso avançado ao central adversário, o Aves conseguiu recuperar a bola no 1/3 ofensivo, o nosso médio direito conseguiu conquistar a linha do fundo, cruzou, ainda que atrasado, para o jogador extremo oposto que marca a nosso favor. Ao intervalo, procurou-se apelar ao orgulho e à vontade dos jogadores para que, na 2ª parte, mantivessem o espírito que apresentaram na primeira, de modo a desequilibrar a moral do adversário. Na segunda parte, a postura da equipa adversária continuou instável. Aos 10 minutos da segunda parte, a equipa do Aves recuperou a bola e saiu em profundidade para as costas da defensiva do adversário, conseguindo colocar o nosso avançado isolado e que aproveitou para aumentar a diferença no marcador. O resultado final foi fixado pelo nosso extremo esquerdo, aos 70 minutos do jogo, através da execução rápida de um lançamento longo, com o nosso avançado a conseguir ganhar as costas do lateral adversário a cruzar rasteiro para a zona do penalti, onde aparece o extremo oposto a finalizar com sucesso e a fixar o resultado em 3-0.

No final do jogo, encontrávamo-nos todos muito orgulhosos pela atitude, espírito e personalidade da equipa que conseguiu, depois de uma má entrada no jogo, encontrar-se e fazer um excelente jogo.

Tendo em conta o sucesso que a equipa teve com o novo modelo e o facto de as próximas duas jornadas se realizarem contra o 1º e 2º classificados, respetivamente, entendeu-se que os princípios a utilizar para obtenção do sucesso seriam organizar uma equipa com uma boa coesão e equilíbrio em termos defensivos, associada a uma boa capacidade de sair em contra-ataque e de atacar as costas da defensiva adversária, princípios estes trabalhados nos treinos.

No jogo contra o Gondomar, apesar da equipa se apresentar muito bem nos princípios referidos anteriormente, a equipa não conseguiu suplementar a qualidade de jogo apresentada pelo adversário. O Gondomar apostou num modelo de futebol curto e apoiado, com muita qualidade na manutenção e circulação da posse de bola, nunca permitindo que o Aves tivesse durante muito tempo a posse da mesma. A equipa do Gondomar inaugurou o marcador logo aos 13 minutos, o que desmoralizou a equipa do Aves. Na segunda parte, a entrada foi melhor, mais agressiva e pressionante no centro do jogo, obrigando o adversário a adaptar o estilo de jogo e a promover os passes longos. Aos 61 minutos, após uma falta marcada rapidamente e uma boa jogada individual do nosso extremo direito, a equipa consegue empatar o jogo. No entanto, aos 64' o Gondomar volta a marcar, novamente de bola parada, através de um canto ofensivo. O resultado final foi fixado aos 80 minutos, na sequência de uma grande penalidade executada pelo guarda-redes. No final do jogo, apesar de desiludidos pelo resultado, houve contentamento pelo empenho de vencer e prestação da equipa.

Na preparação do jogo frente ao Penafiel, continuou-se com um plano de jogo semelhante, muito focado na solidez defensiva e no ataque à profundidade através de passes longos. A equipa entrou bem, muito agressiva e muito forte nos duelos defensivos, sendo melhores que o adversário nos primeiros 10 minutos. No minuto 10, num ataque rápido pelo corredor esquerdo, o adversário conseguiu, com facilidade, através de combinações simples, ganhar a linha do fundo, cruzar e, pelo mau posicionamento do lateral direito do Aves, o extremo direito do adversário aproveitou para inaugurar o marcador. A partir deste momento, o adversário conseguiu ficar por cima do jogo, com mais posse de bola, maior iniciativa e melhores situações de finalização. Aos 20 minutos, através de um livre lateral, o adversário conseguiu aumentar a vantagem para 2-0 e, posteriormente, para 3-0 numa boa jogada de envolvimento pelo corredor e aceleração pelo corredor oposto, conseguindo desequilibrar por completo a organização do Aves. Ainda antes do intervalo, o Aves conseguiu reduzir, para 3-1, por intermédio do jogador Bruno, através de um canto ofensivo.

No intervalo, fez-se um apelo ao orgulho dos jogadores, pedindo-lhes mais intensidade, mais entrega e acima de tudo mais agressividade no submomento de pressão. Na segunda parte a equipa melhorou, teve mais iniciativa e até podia ter reduzido várias vezes a vantagem do adversário e relançado a partida. Perto do final do jogo, a equipa do Penafiel voltou a aumentar a vantagem, num lance em que o guarda-redes hesitou no momento de controlar a profundidade e o adversário conseguiu finalizar nas melhores condições e fixar o resultado em 4-1. No final do jogo, ficou a sensação de que a equipa teve potencial e qualidade suficiente para conseguir outro resultado apesar do mesmo não o demonstrar.

Nas últimas jornadas da 1ª volta, o calendário ditou a receção ao AD Várzea, equipa que se encontrava nos lugares mais modestos da tabela classificativa e a deslocação ao AD Constance, equipa que se encontrava como último classificado do campeonato. Perspetivou-se, assim, dois jogos mais acessíveis e que poderiam impulsionar o Aves para uma melhor 2ª volta. Para estes dois jogos, utilizaram-se alguns jogadores que ainda não tinham encontrado o seu momento de forma, entre eles, um guarda-redes que, devido a lesão, ainda não tinha jogado; um defesa direito que ainda não tinha sido lançado de início devido há falta de estabilidade na performance; e, por último, um avançado que, por ser mais novo, tinha tido algumas dificuldades de adaptação ao novo contexto.

Na preparação dos dois jogos, apostou-se muito no processo ofensivo e na consolidação dos princípios de jogos relativos ao momento de organização ofensiva, nomeadamente, nos movimentos em rutura e o ataque à profundidade através de passes curtos e/ou longos. Aliado a isso, também se privilegiou os princípios relativos à manutenção e circulação de posse de bola.

Os jogos não tiveram muitos acontecimentos de realce, tendo apresentado um sentido único e onde a diferença qualitativa entre equipas se traduziu no resultado final que até poderia ter sido mais avultado. No jogo da jornada 14, frente ao AD Várzea, a equipa instalou-se por completo no meio-campo ofensivo tendo total domínio no jogo. Dentro deste domínio que foi muito baseado na diferença de intensidade das equipas, a equipa do Aves apresentou algumas dificuldades em criar situações de finalização claras de golo. Os jogadores

tiveram alguma dificuldade em desmontar a organização ofensiva adversária apresentando alguma precipitação no submomento de criação. Mesmo com essas dificuldades, a equipa conseguiu chegar à vitória através de uma boa envolvimento pelo corredor esquerdo, com a consequente conquista da linha do fundo, cruzamento e, assim, o nosso avançado, fez o único golo do jogo.

Na última jornada do campeonato, na deslocação ao AD Constance, o desenrolar do jogo foi muito idêntica ao anterior, com muito domínio por parte do Aves, muitas situações de finalização.

No final da primeira volta, a sensação era a de uma prestação negativa. A equipa encontrava-se muito distante dos lugares pretendidos e definidos com objetivo, e o número de pontos ficou muito aquém das expectativas iniciais. No entanto, comparativamente aos últimos 3 anos, a mesma equipa (sub.17 do clube), na melhor prestação, conseguiu apenas 26 pontos na mesma fase da época. Comparando com a prestação atual e tendo em conta que houve menos uma equipa (devido à desistência da equipa FC Vila Boa do Bispo) e, por isso, menos 3 pontos em disputa, a equipa realizou um campeonato semelhante aos 3 últimos anos. No entanto, pretendia-se mais e melhor e, por isso, para esta 2ª volta foram definidos novos objetivos: conseguir lutar pelo 3º lugar (Gondomar-34 pontos, ou seja, mais 11 pontos) e realizar 30 pontos, fazer a melhor prestação dos últimos 3 anos (realizar mais de 52 pontos).

Em termos de comunicação com os jogadores procurou-se, a cada vitória, transmitir confiança nas capacidades dos jogadores e da equipa. O discurso baseou-se muito na crença que a equipa iria conseguir cumprir os objetivos delineados no início da época, bastando para isso trabalhar todos os dias para que, no confronto direto, conseguíssemos tirar pontos às equipas do topo da tabela.

As vitórias e os discursos de reforço positivo tornaram a equipa mais confiante e motivada para o trabalho e os jogos. Com isso, o modelo de jogo esteve em constante evolução, observando-se a apresentação de uma equipa mais confiante com e sem bola.

Relativamente aos jogos da segunda volta, o campeonato começou de forma idêntica à primeira: duas vitórias confortáveis perante duas equipas que vinham em ascensão (tal como o Aves). Nas palestras que antecederam os jogos, tentou-se sempre valorizar mais o momento de forma e as qualidades da equipa.

No primeiro jogo, frente ao Alfenense, a equipa entrou bem no jogo, conseguiu impôr, desde início, uma boa intensidade de jogo que dificultou muito a construção do jogo adversário. Aliado a isso, a equipa estava a conseguir chegar com qualidade e velocidade ao último terço, o que deixou o adversário desconfortável no jogo. O primeiro golo surgiu aos 38', na sequência de um lançamento de linha lateral executado de forma rápido e longa, para as costas da defensiva adversária, tendo o nosso avançado aparecido isolado e finalizado da melhor forma.

Ao intervalo procedeu-se a algumas correções táticas, nomeadamente, no posicionamento dos extremos (sempre muito abertos dificultava o apoio ao ponta de lança), sensibilizou-se a equipa no sentido de conseguir controlar melhor o jogo com a bola, mantendo a intensidade de jogo e da pressão para impedir o adversário de construir com qualidade. Na 2ª parte, a equipa entrou forte no jogo, mantendo a intensidade com e sem bola. No processo ofensivo e, tal como tinha sido pedido ao intervalo, a equipa procurou construir e gerir mais o jogo com bola, de forma mais curta e apoiada, conseguindo chegar ao último terço com qualidade. Foi, precisamente, num lance onde a equipa conseguiu variar bem o centro do jogo, que conseguiu quebrar a pressão do adversário por dentro e chegar ao último terço no qual o nosso defesa esquerdo, que sofreu falta no interior da área e, na sequência da marcação de grande penalidade, a equipa aumenta a vantagem para 2-0.

Após o 2º golo, o adversário procurou arriscar mais na busca de um resultado melhor e o jogo tornou-se mais partido, com o Alfenense a ter mais bola e mais iniciativa de jogo, porém, a equipa do Aves esteve sempre a tentar voltar a aumentar a vantagem através do momento de transição ofensiva. Por volta do minuto 20 da segunda parte, e beneficiando de um momento de desatenção do central, o Alfenense conseguiu recuperar a bola no nosso submomento de

construção, com o jogador isolado, o guarda-redes Avense toca no adversário que, na perspetiva do árbitro, foi suficiente para impedir o adversário de finalizar da melhor forma, dando ordem para a realização de uma grande penalidade. Na sequência do penalti, o adversário conseguiu reduzir e voltar à disputa pelos pontos. A partir deste momento, a equipa despertou e voltou a controlar o jogo até ao final, conseguindo ter mais posse de bola, mais iniciativa e mais situações de finalização. Mesmo antes de acabar o jogo, aos 80 minutos, o nosso extremo esquerdo, após um bom cruzamento do nosso defesa esquerdo para o 2º poste, conseguiu aumentar a vantagem e fechar o marcador em 3-1.

No final do jogo, todos ficaram satisfeitos com o resultado e com a exibição, no entanto, houve a sensação que a equipa relaxou e permitiu, num determinado período, que o adversário tivesse mais iniciativa.

O segundo jogo, frente ao Felgueiras, obteve-se um resultado idêntico, no entanto, no início de jogo, a equipa esteve apática, descoordenada e impaciente no momento de pressionar. No momento de organização ofensiva, submomento de construção, a equipa insistiu muito nas saídas curtas em apoio e o adversário conseguiu impedir bem a ligação para os restantes submomentos. A partir do minuto 10, a equipa começou a jogar ligeiramente mais longo e, conseqüentemente, começou a subir no terreno e a conseguir pressionar mais alto. A equipa conseguiu chegar à vantagem no minuto 13, através de um lance de bola parada – livre indireto - onde o nosso médio centro conseguiu antecipar-se aos adversários e fazer o primeiro golo da partida.

Após a inauguração do marcador, a equipa foi crescendo no jogo, conseguiu ter mais posse da bola e chegar em maior quantidade e qualidade aos restantes submomentos - criação e finalização -, contudo, a equipa não conseguia controlar bem o jogo com bola e permitia que o adversário, em determinados momentos, criar as suas situações de finalização. Para esta dificuldade no controlo do jogo, contribuiu uma definição menos conseguida do princípio de “retirar bola da zona de pressão em organização” e do princípio de “quebrar linhas através do passe”. Por volta dos 30 minutos de jogo, o Felgueiras conseguiu chegar ao empate num lançamento de linha lateral onde a equipa se

desconcentrou, permitindo que o adversário circulasse a frente da área do Aves e que, inclusive, um jogador do Felgueiras rematasse sem qualquer pressão. Excetuando-se a intervenção do guarda-redes, não houve ninguém que conseguisse proteger e impedir a finalização pelo adversário.

Até final da primeira parte, o jogo continuou muito dividido, com o Aves a melhorar os índices de agressividade e a conseguir ganhar mais duelos individuais. Ao intervalo, procurou-se concertar ações, principalmente, o submomento de construção. Foi pedido à equipa que conseguisse variar melhor entre a saída curta e a saída longa. A par disso, procurou-se sensibilizar o setor avançado e intermédio para que efetuasse mais movimentos de rutura. Por último, apelou-se aos jogadores para que simplificassem o jogo e jogassem com menos toques e, conseqüentemente, aumentassem a velocidade de circulação da posse de bola procurando, com isso, dificultar ainda mais a pressão do adversário.

Na segunda parte, a equipa entrou muito forte no momento de organização defensiva/transição ofensiva, impondo uma intensidade de jogo e agressividade nos duelos individuais que raramente permitiu que, o adversário, chegasse à nossa baliza. Simultaneamente, no momento de organização e transição ofensiva, a equipa conseguiu simplificar os processos, tornando-se mais objetiva, mais imprevisível - devido à maior solicitação de passes longos - e mais perigosa. Assim, equipa conseguiu impôr-se no jogo e voltar para a frente do marcador através de uma reação forte à perda da bola que permitiu recuperar a mesma junto à área adversária e, aproveitando o desequilíbrio criado pela tentativa de transição ofensiva, o nosso extremo direito conseguiu rematar sem qualquer oposição e, o nosso avançado, após uma primeira intervenção do guarda-redes ao remate do mesmo, conseguiu encostar e fazer o 2-1. O terceiro golo surge através do nosso defesa esquerdo, aos 24 minutos, na sequência de um canto ofensivo efetuado de forma curta. Após o terceiro golo, optou-se por gerir o esforço de alguns jogadores (os que foram mais utilizados) e colocou-se em jogo atletas que não tinham tido tantas oportunidades. As alterações fizeram sentir-se e, ao minuto 33, o adversário conseguiu reduzir a vantagem de 2 para 1 golo. Até final, a equipa conseguiu, com maior ou menor dificuldade, controlar

o jogo e, a 5 minutos do fim, aumentou, novamente, a vantagem, sendo o resultado final de 4-2.

No final do jogo, houve um sentimento de satisfação pela vitória, no entanto, em termos exibicionais, todos sentiram que a equipa conseguia fazer muito melhor pois, apesar da boa intensidade de jogo e agressividade que a equipa apresentou, principalmente na 2ª parte, nunca conseguiu ser capaz de controlar verdadeiramente o jogo. A equipa demonstrou precisar de melhorar na capacidade de manter e circular a posse de bola, de simplificar o jogo (utilizando poucos toques na bola e aumentando a velocidade da circulação), na capacidade de definir melhor os momentos com e sem pressão, de quebrar linhas através dos apoios interiores e de acelerar o jogo e na capacidade de realizar e solicitar os movimentos em rutura no corredor central.

Na palestra após o jogo, foi dado uma maior ênfase às características do adversário - Paços de Ferreira B e Trofense - dois adversários que, na primeira volta, não conseguimos pontuar. Procurou-se ainda, promover o sentido de “orgulho ferido” nos atletas, de forma a que estes libertassem a energia que têm e a transportassem para os treinos e para o jogo.

Do Paços de Ferreira, esperávamos uma equipa, defensivamente, muito organizada e coesa, que procurava construir o jogo desde a retaguarda para chegar, com qualidade, ao último terço; sendo uma equipa pragmática que, nos momentos de transição ofensiva, poderia resolver o jogo a seu favor. Assim, como estratégia de preparação, durante a semana, trabalhamos o submomento de criação, nomeadamente, a coordenação setorial dos avançados, procurando melhorar os movimentos em apoio e em rutura, com o propósito de conquistar o espaço entre a linha defensiva-média do adversário ou as costas da defesa adversária. Simultaneamente, procurou-se estimular os passes em rutura/profundidade procurando o “homem livre” e dando a referência do “jogador com bola descoberta”. Ao nível da transição defensiva, houve a preocupação de estimular a reação à perda da bola (que se queria forte no centro do jogo com a intenção de retirar tempo e espaço ao portador da bola e, fora do centro do jogo, ter um sentido forte na reorganização e reequilibração da equipa. A razão da

utilização desta estratégia foi, para além do conhecimento das características da equipa adversária, melhorar algumas das competências da equipa do Aves.

Relativamente ao jogo, a equipa entrou muito bem e conseguiu de imediato passar para a frente do marcador. No primeiro minuto do jogo, após um passe longo do jogador Né direcionado para as costas da defensiva adversária, conseguiu isolar o nosso avançado e este fez o primeiro golo do jogo. A partir deste momento, o adversário tomou conta do jogo, conseguindo ter mais iniciativa de jogo, mais posse de bola e, com isso, impôr o seu jogo, obrigando o Aves a recuar ligeiramente o bloco e a zona de pressão.

Ao intervalo, procurou-se consciencializar os jogadores que, no momento de transição ofensiva, teriam de guardar mais a posse de bola, de manter e circular com mais assertividade, objetividade e durante mais tempo, impedindo que o adversário conseguisse gerir o jogo com qualidade. A par disso, identificaram-se as situações de perigo criadas pelo adversário, nomeadamente, quando conseguiram variar o centro do jogo por dentro da estrutura do Aves. Estas situações foram facilitadas pela posição do médio centro do lado oposto Avense que estava muito subido e pelo extremo Avense que também não acompanhou a projeção do lateral adversário, permitindo a inferioridade numérica no corredor.

A segunda parte começou com o maior domínio pela equipa adversária, que apresentava uma maior iniciativa de jogo. No entanto, em termos defensivos, o Aves melhorou o posicionamento dos médios e dos extremos e a supremacia adversária apenas se fez sentir na posse de bola, apresentando muitas dificuldades para entrar na estrutura Avense e criar situações de finalização. O passar do tempo e o insucesso na posse de bola deixou o adversário nervoso e, aos 50 minutos, novamente através de um passe longo, o nosso extremo esquerdo conseguiu dominar à frente da defesa, rodou e, aproveitando a passagem do nosso médio centro pelas suas costas, soltou fora e assistiu o mesmo jogador no 2º golo. No entanto, o Paços de Ferreira manteve a qualidade na construção e a vontade de conseguir outro resultado até aos últimos 10/15 minutos, altura que o jogo se partiu mais e as ocasiões de perigo sucederam-se mais para a equipa do Aves que para a outra equipa.

No final do jogo, ficou a sensação que o Paços de Ferreira estava diferente, mais desinibido, com mais iniciativa, mais preocupado na construção e com dinâmicas muito interessantes, porém, tinha perdido a qualidade máxima que os caracterizava: o pragmatismo. A equipa que outrora se encontrara sempre muito equilibrada e organizada e que, nos momentos de transição ofensiva, criava muito perigo, perdeu essa característica perante um estilo de jogo mais cuidado, mais bonito, mas também mais arriscado, o que fez com que o resultado tivesse sido uma vitória para o Aves.

A jornada 19 foi disputada com o CD Trofense. Para este jogo, e tal como na preparação do jogo anterior, relembrou-se alguns sentimentos negativos dos jogos da 1ª volta.

Na planificação do jogo, optou-se pelos movimentos em rutura e pelos passes em profundidade bem como pelos princípios de manutenção e circulação da posse de bola, com o objetivo de conseguir que o Aves tivesse o controlo do jogo. Em termos defensivos, privilegiou-se o treino da intensidade de jogo e da pressão, de modo a trabalhar o condicionamento da tomada de decisão do adversário.

No jogo, o Aves entrou muito forte e marcou nos primeiros minutos através de um passe longo para o nosso avançado que, após conquistar a linha do fundo, cruzou e o extremo oposto, ao 2º poste, fez o primeiro golo do jogo. A equipa esteve muito forte no jogo e facilmente chegou ao 2º golo, após remate de longa distância realizado pelo médio direito. As facilidades foram tantas que a equipa relaxou no jogo e permitiu que o adversário tivesse mais bola e iniciativa. Assim, durante este período, surgiu o golo do adversário. Este aconteceu após um erro do guarda-redes que, na tentativa de sair longo, o passe fica curto e o adversário, de primeira, conseguiu realizar um bom golo. A reação da equipa foi imediata e, passado 2 minutos, voltou a aumentar a vantagem, através de uma bola batida em direção ao 2º poste para uma finalização irrepreensível do nosso extremo esquerdo. A equipa do Aves tem uma vantagem de 2 golos.

Ao intervalo, foram reforçados os aspetos que foram feitos com qualidade, nomeadamente, as questões que foram abordadas na preparação deste jogo.

No entanto, a equipa técnica chamou a atenção dos jogadores para a excessiva confiança demonstrada nos momentos após o 2º golo que facilitou a marcação de um golo pelo adversário.

A 2ª parte iniciou-se de forma semelhante à primeira, com um golo a favor do Aves, novamente marcado pelo médio direito que, após uma boa jogada de envolvimento pelo corredor direito com o médio centro, este cruzou atrasado para o mesmo fazer uma boa concretização. Após o golo, a equipa voltou a baixar a intensidade sem bola e tentou controlar mais o jogo através da posse de bola. Até final, o jogo esteve quase sempre controlado, pelo que nos minutos finais acabaram por ocorrer 3 golos, 2 do Aves, através do nosso avançado e do médio centro, e um do adversário, fruto da rotatividade promovida pelas substituições efetuadas.

No final do jogo, a equipa técnica estava contente quer com o resultado quer com a exibição e a equipa estava confiante e motivada para aquilo que faltava para o restante campeonato. No entanto, procurou-se apelar à concentração e ao empenho nas próximas semanas, pois haveria um jogo decisivo na jornada 22, com o classificado em segundo lugar, o Nogueirense.

Na jornada 20, não houve competição devido à desistência do adversário, Vila Boa do Bispo. Assim, a opção da equipa técnica foi a de promover, durante os treinos, exercícios com níveis de intensidade e força mais elevados e o descanso no fim-de-semana. Simultaneamente, iniciou-se a elaboração do plano estratégico para o jogo com a equipa do Rio Tinto.

Devido às dificuldades apresentadas pelo adversário no jogo da primeira volta, procurou-se promover o momento de organização ofensiva, nomeadamente, o submomento de construção. Para isso, utilizaram-se alguns exercícios mais analíticos (ex: circuitos de passe) que promovessem dinâmicas relacionadas com o quebrar linhas através do passe e de tabelas indiretas. Outra preocupação, desta feita relativo ao momento de organização defensiva, foi a estimulação do submomento de pressão. Neste submomento procurou-se não só associar a vertente física, ou seja, intensidade e velocidade da pressão como também a movimentação e referências importantes para o sucesso do mesmo

(ex.: movimento do avançado e dos extremos). Pensamos que, a estimulação destes momentos e submomentos, nos permitiria ter uma maior percentagem de posse de bola e, conseqüentemente, maior iniciativa de jogo. A par disso, a intensidade e velocidade da pressão iriam expôr as debilidades na construção e poderia traduzir-se em recuperações de bola em zona alta.

No jogo, e tal como se perspetivou, o Aves teve sempre muita bola, muita iniciativa de jogo e foi sempre obrigado a tentar desmontar a organização do adversário. Inicialmente, de uma forma pouco objetiva ou eficaz, procurou muito as costas da linha defensiva adversária e a equipa raramente conseguiu criar situações de finalização, muito também devido ao excesso de agressividade e de faltas cometidas pelo adversário que condicionava a fluidez do jogo. No entanto, com o passar do tempo, o Aves foi promovendo mais combinações curtas e a entrada em espaço entre linhas e as situações foram ocorrendo com mais naturalidade.

Após o primeiro golo, que surgiu por volta dos 20 minutos de jogo, tudo se manteve idêntico, com o Aves sempre a ter mais iniciativa de jogo e sempre mais focado em aumentar o marcador que o adversário reduzir. Ao intervalo, corrigiram-se alguns aspetos, nomeadamente, no momento de organização ofensiva, os movimentos em rutura estavam a ser feitos muito para fora da baliza e promovemos as diagonais interiores pelos extremos. A par disso, os passes foram muito verticais e deveriam jogar, também, mais em largura, procurando os movimentos em profundidade dos laterais e os movimentos de arrastamento dos extremos. No momento defensivo, deveríamos ter em atenção ao controlo da profundidade e às faltas cometidas próximas da área Avense que, por duas vezes, criaram algum perigo.

Na segunda parte, o Aves começou com mais iniciativa, mais posse de bola e mais intenções e condições para realizar o golo. O golo que se previa acontecer surgiu aos 54 minutos com o nosso médio centro a encontrar o outro médio centro entre linhas e este, após excelente receção orientada, efetuou um passe em rutura solicitando a diagonal interior do extremo direito que, a dois tempos, aumentou a vantagem para dois golos. Até final da partida o jogo foi muito

partido, com ambas as equipas a tentar marcar golos, com um destaque claro para a equipa do Aves que teve muitas mais ocasiões de golo, contrariamente às poucas ocasiões protagonizadas pelo adversário (todas em situação de bola parada).

No final do jogo, apesar da satisfação pelos três pontos, houve a sensação que houve alguns pormenores que poderiam ter sido melhores, nomeadamente, no momento da organização ofensiva/ submomento de construção. A equipa teve dificuldades nos princípios de manter, circular a posse de bola e de atrair adversário em largura e/ou profundidade. Esta dificuldade tornou o jogo do Aves demasiado direto e objetivo, impedindo-o de controlar o jogo com bola. Apesar disso, o mais importante tinha sido garantido e a equipa continuava numa excelente fase de 7 vitórias consecutivas.

Para a jornada 22, estava reservado a deslocação ao terreno do 2º classificado. Na primeira volta, o jogo tinha finalizado com um empate, mas a qualidade do adversário tinha ficado bem marcada e, por isso, perspetivou-se um jogo muito difícil. Com um estilo de jogo muito equilibrado e forte nos duelos individuais, a equipa do Nogueirense entrava quase sempre muito forte no jogo, impondo o seu futebol curto e apoiado e com boa mobilidade e dinâmica. Tendo isto em conta, procurou-se elaborar um plano estratégico, onde se valorizaram os momentos de organização defensiva (submomento de organização, condicionamento e pressão) e o de transição ofensiva (submomento de contra-ataque). Dentro destes, procurou-se valorizar os princípios relativos à intensidade da pressão, controlo da profundidade e no ataque à profundidade.

Em termos de discurso, procurou-se evidenciar a atual excelente forma da equipa, com sete vitórias consecutivas e, por isso, para este jogo não havia. Reiterou-se o apelo ao orgulho dos jogadores, lembrando, inclusive, a postura do treinador adversário no jogo da 1ª volta.

A equipa entrou muito bem no jogo, apesar de ter sido o adversário a ter mais bola e iniciativa, conseguiu, inclusive, apresentar uma boa organização defensiva, impedindo que a construção do adversário surtisse efeito. Aliado ao bom momento de organização defensiva, o momento de transição ofensiva

também surtiu o efeito desejado e a equipa conseguiu chegar ao último terço e, por vezes, manteve a posse de bola no meio-campo ofensivo. O Aves foi crescendo no jogo e conseguiu chegar à vantagem num dos raros momentos em que conseguiu criar uma situação de finalização, em organização ofensiva. O golo surge após uma boa combinação no corredor com o defesa esquerdo e o extremo que conseguiram desequilibrar e penetrar na organização do adversário. Após o desequilíbrio criado, o defesa esquerdo efetuou um cruzamento que, na área, o nosso avançado conseguiu ganhar posição e, com um passe ao lado, assistiu o extremo esquerdo para um bom remate colocando a equipa na frente da partida. A partir do golo e até ao intervalo, o adversário voltou a tomar conta do jogo com mais posse de bola, no entanto, nunca conseguiu desequilibrar a organização Avese nem criar situações de finalização.

Ao intervalo, a equipa técnica valorizou a boa organização defensiva: a forte coesão das linhas defensiva, o bom posicionamento dos médios e dos extremos que conseguiram impedir que o adversário acelerasse por dentro da estrutura do Aves, a boa intensidade e velocidade da pressão e da reorganização defensiva, a linha defensiva que esteve sempre muito bem alinhada e posicionada nas dinâmicas de contenção/cobertura, na proteção do espaço de baliza e no controlo da profundidade.

Tentou-se, ainda, corrigir os comportamentos que não estavam a ser efetuados da melhor forma e que estavam a permitir que o Nogueirense conseguisse chegar às zonas de finalização, nomeadamente, a defesa do overlapping do lateral sobre o extremo e as trocas de homem que não estavam a funcionar. De igual modo, o controlo das ruturas dos médios adversários também estavam a ser difíceis para os nossos médios que não acompanhavam a referência individual. No momento de transição ofensiva, o Aves estava a conseguir sair muito bem da pressão, a conseguir acelerar o jogo e a atacar bem a profundidade, contudo, a equipa esteve sempre muito longe dos avançados, o que dificultou o apoio ao portador da bola.

Na segunda parte, o Aves entrou muito forte no jogo e, logo no primeiro minuto, através de um lance de transição ofensiva, o nosso avançado apareceu isolado em frente do guarda-redes, porém, não conseguiu finalizar devido à intervenção do adversário. A partir deste momento, o adversário cresceu muito no jogo conseguindo dominar por completo. A equipa do Aves encontrava-se muito baixa, por vezes, defendeu com uma linha de 7 jogadores - com a entrada do pivot no meio dos centrais e os extremos por fora da linha defensiva - e, deste modo, a equipa nunca conseguia sair na transição nem ter a posse de bola. O adversário estava, ainda, a conseguir ganhar todos os duelos individuais e as 2^{as} bolas, o que estorvou a calma no jogo. Com agressividade ofensiva, a equipa do Nogueirense acaba mesmo por chegar à vantagem, aos 10 minutos da segunda parte, através de um cruzamento de uma zona baixa, ou seja, a meio do meio-campo ofensivo, com um jogador a surgir nas costas do último central sem que o extremo acompanhasse e, já dentro da pequena área, cabeceia sozinho para o empate. Após o golo, a equipa do Nogueirense dominou a posse de bola, apresentou mais situações de finalização e colocou muitas dificuldades na organização defensiva do Aves que, por sua vez, também não estava a resolver os problemas da melhor forma. Mesmo assim, à passagem do minuto 60, aproveitando alguma indecisão da defensiva adversária, o nosso avançado, com um sentido de oportunidade muito bem definido, conseguiu conquistar a bola ao central do Nogueirense e, perante o guarda-redes, voltar a colocar-nos em vantagem. A vantagem não durou muito porque, passados 2 minutos, após um cruzamento saído do corredor lateral e após o guarda-redes socar a bola para fora da área, há um jogador adversário que volta a empatar a partida. Este golo materializou o que de menos bem o Aves não conseguiu resolver, nomeadamente, a pressão nos corredores - coordenação entre extremo e lateral relativamente a quem pressionavam quem - e, no espaço de baliza, os jogadores não estavam a ter em conta as referências individuais, preocupando-se apenas com o espaço. A reviravolta no marcador viria a ser consumada aos 70 minutos, com um passe longo em profundidade, para as costas da defesa e, após uma abordagem pouco cautelosa do nosso central que tentou intercetar a bola de carrinho, a bola sobra para o adversário que assiste o colega para o 3-2. Neste

lance também verificamos algumas das dificuldades que o Aves apresenta ao pressionar a frente e esquecer-se que liberta espaço nas suas costas. Após a reviravolta, a equipa não se conseguiu reencontrar. O resultado final foi concluído no último lance do jogo, numa jogada que demonstrou o nível de cansaço e desânimo da equipa, em que esta foi demasiado passiva e permitiu que um adversário, após duas tabelas, aparecesse isolado e colocasse o resultado em 4-2.

No final do jogo, reinou o sentimento de dever cumprido apesar de não terem sido atingidos os objetivos. Foram expostas todas as debilidades defensivas do Aves para além das já anteriormente enumeradas, pelo que se pode ainda acrescentar a falta de acompanhamento dos movimentos em rutura - quer dos defesas quer dos médios - e a falta da definição no controlo da profundidades pelos centrais no momento em que o adversário esboçava a intensão de atacar. No entanto, é de enaltecer o espírito de sacrifício, entrega ao jogo e vontade de vencer demonstrados pela equipa do Aves.

Após esta derrota, o objetivo traçado foi alcançar no 3º lugar na tabela de classificação final.

Seguidamente, o Aves recebeu o 13º classificado, o Folgosa da Maia.

Em termos de comunicação aos jogadores, chamou-se a atenção para o facto deste jogo ser apenas aparentemente fácil e que a equipa não o deveria olhar de ânimo leve. A palestra seguiu a linha das preparações dos jogos anteriores, sempre com o objetivo de apelar ao orgulho dos jogadores e os motivar para as vitórias.

No plano estratégico definiram-se, à semelhança do da 1º volta, a utilização dos momentos de organização ofensiva, e os submomentos de construção e criação, desejando a prática de um jogo com mais posse de bola frente a um bloco médio/baixo do adversário. Assim, na preparação dos jogadores, estes realizaram exercícios de passe em estrutura, privilegiando dinâmicas e alguns “passes padrões” que poderiam ser úteis no princípio de “quebrar linhas através do passe” e no princípio de “retirar bola da zona de pressão em organização”.

A equipa entrou bem no jogo, conseguiu ter maior domínio da bola e impôr-se, no entanto, não conseguimos entrar na estrutura defensiva do adversário. Os jogadores extremos do Aves estiveram demasiado abertos e houve poucos jogadores entre a linha defensiva e a linha média, este posicionamento facilitou o processo defensivo do adversário que, com as linhas bem juntas, dificultaram o jogo ao Aves. Aos 15 minutos, de livre direto, o nosso extremo esquerdo abriu o marcador e o jogo do adversário mudou ligeiramente, passando de uma estrutura bem coesa e com as linhas muito juntas para uma pressão individualizada que permitiu mais espaço para jogar dentro da estrutura. Com esta mudança, o Aves entrou com mais frequência no submomento de criação e criou, facilmente, mais situações de finalização. O Aves aumentou os momentos ofensivos após o primeiro golo e conseguiu aumentar a vantagem através de um canto ofensivo com o nosso defesa central a atacar a bola de forma exímia e, assim, aumentar a vantagem para dois golos. As situações de perigo repetiram-se e, ao minuto 33, após uma boa envolvência pelo corredor direto, com o cruzamento do extremo direito e o remate do extremo esquerdo, já dentro da pequena área, foi desencadeada uma boa defesa do guarda-redes que, na recarga do lance, não conseguiu evitar que o médio centro voltasse a aumentar a vantagem após remate de fora da área.

Ao intervalo, a equipa técnica expressou o seu contentamento e apelou apenas à necessidade de os jogadores se manterem igualmente concentrados, de modo a não permitir surpresas como as da 1ª volta.

A segunda parte começou muito mal e, aos 42 minutos de jogo, o adversário recuperou bola em zona alta e conseguiu reduzir a vantagem para 3-1. A equipa do Aves reagiu ao golo sofrido e a restante 2ª parte desenrolou-se de forma idêntica à 1ª parte: com muita posse de bola, muitas situações de finalização e muitos golos. Até final da partida, a equipa conseguiu concretizar por mais três vezes, colocando o resultado final em 6-2.

No final do jogo, todos estavam, de uma forma geral, contentes com a vitória e com a exibição, no entanto, houve falhas que permitiram a marcação de 2 golos à equipa adversária e que poderiam ter sido evitados. Após este jogo, o objetivo

estava mais próximo de ser atingido, pois os três pontos colocaram a equipa mais próxima do 4º lugar.

Na comunicação efetuada no primeiro treino, procurou-se valorizar a vitória, a conquista dos três pontos, no entanto, manifestou-se o desagrado pelos golos sofridos que, mais uma vez e à semelhança do que tinha ocorrido no jogo anterior frente ao Nogueirense, o momento de organização defensiva apresentava alguns pormenores que não estavam a ser resolvidos da melhor forma. Partindo deste ponto, introduziu-se o jogo do Freamunde. Este seria importante na luta pelo 4º lugar devido à proximidade de ambas as equipas: o Freamunde ocupava o 5º lugar com 44 pontos, a 1 ponto do Amarante (4º classificado) e o Aves encontrava-se em 6º classificado, a 4 pontos do 4º classificado.

Relativamente ao modelo de jogo do Freamunde, esperávamos uma equipa que privilegiasse a posse de bola e o momento de organização ofensiva para desequilibrar a estrutura defensiva do adversário. Para isso, procurou-se uma saída com uma linha de 3 jogadores e projeção dos laterais de modo a dar superioridade numérica nos corredores. Concomitantemente, os extremos deveriam ser muito dinâmicos na procura do espaço entre linha defensiva e linha média e nos movimentos em rutura dos extremos no ataque à profundidade. Tendo em conta esta definição e as limitações apresentadas nos últimos dois jogos referente ao momento de organização defensiva procurou-se, durante a semana, colmatar estas dificuldades através da realização de exercícios específicos de coordenação da linha defensiva, nomeadamente, exercícios analíticos com os 4 jogadores; exercícios de 5x4+Gr, onde os 5 jogadores procuravam criar dificuldades na linha defensiva para que se conseguisse corrigir determinados comportamentos (por exemplo, quando havia um movimento em rutura na linha defensiva, pretendíamos que o jogador que conseguisse ver o movimento acompanhasse ligeiramente de modo a evitar que o jogador se isolasse completamente; no overlapping ofensivo do adversário procuramos que existisse uma troca do jogador que se encontra na contenção de modo a que o jogador de fora fosse acompanhado e não ficasse sozinho;

corrigir movimentos de pressão e cobertura em espaço entre a linha média e defensiva).

A equipa do Freamunde entra forte no jogo, tendo criado situações de finalização, no entanto, aos 3 minutos de jogo, após boa combinação entre o médio centro e o extremo direito, permitiu que, este último, conquistasse a linha do fundo, cruzasse para o 2º poste e o extremo esquerdo aparecesse para finalizar da melhor forma. O Freamunde procurou sempre ter bola e construir as situações de finalização através de um jogo apoiado, o que contrastou com o estilo Avese, mais longo e objetivo. Aos 5 minutos de jogo e num lance demonstrativo do anteriormente referido, o defesa direito executou um passe longo para as costas da linha defensiva do Freamunde para o extremo direito que, depois de executar um movimento em apoio para ganhar espaço ao lateral, mudou o sentido do movimento e atacou a profundidade conseguindo aparecer isolado frente ao guarda-redes adversário e aumentar a vantagem.

O Freamunde apresentou muita posse de bola e circulação, porém, demonstrou muitas dificuldades em conseguir destabilizar a linha defensiva do Aves, conseguindo apenas criar situações de finalização através de remates de longa distância que nunca criaram realmente perigo. À passagem dos 14 minutos, após uma saída do guarda-redes do Freamunde e uma má pressão da parte do Aves, que possibilitou ao adversário quebrar a pressão para zonas entre a linha defensiva e a linha média, o jogador número 5 conseguiu rodar com bola e, perante uma situação de inferioridade numérica no corredor, o defesa esquerdo Avese optou por sair na pressão e por permitir ao adversário acelerar nas suas costas. Após o passe em rutura, o lateral do Freamunde cruzou bem e o extremo oposto finalizou de igual forma que permitiu reduzir a vantagem para apenas 1 golo. A vantagem de um golo durou pouco tempo porque, após cobrança de um livre indireto pelo nosso médio centro, o extremo esquerdo apareceu a cabecear sozinho no centro da área e voltou a recolocar a vantagem em 2 golos para o CD Aves.

Até final da primeira parte, o jogo teve sempre o mesmo desenrolar, com o Freamunde mais ativo e preocupado em construir o seu jogo ofensivo, porém,

sem grande sucesso ao nível da criação de situações de finalização. Por outro lado, a equipa do Aves preocupou-se mais em ser objetivo e optar pelo ataque à profundidade e pelos movimentos em rutura do avançado e dos extremos. Ao intervalo, a preocupação foi em alertar os jogadores para não quebrarem o ritmo e procurarem manter a intensidade do jogo e a solidez defensiva (corrigindo o lance em que sofreram o golo de modo a evitar novos erros defensivos).

Na segunda parte, perante a ansiedade apresentada pelo Freamunde e o estilo de jogo adotado pelo Aves, o jogo tornou-se mais físico, com mais duelos individuais e onde a aleatoriedade do jogo apresentava maior importância. Este estilo de jogo privilegiou as características dos jogadores do Aves, principalmente os mais adiantados, sendo isso verificável no desenrolar do jogo. Até final, o resultado foi aumentado por duas vezes: aos 62 minutos após um livre direto do nosso extremo esquerdo e aos 76 minutos, através do nosso avançado que, após uma recuperação de bola a meio-campo do nosso médio centro, com este a solicitar o apoio em profundidade do extremo direito e este, com um toque subtil, a colocar a bola nas costas da linha defensiva adversária, permitindo que o nosso avançado se movimentasse muito bem e finalizasse ainda melhor.

No final do jogo, o contentamento com o resultado, com a exibição e com o que esta vitória significava foi geral. Os três pontos conquistados, perante um adversário direto, permitiram aos Aves a subida ao 5º lugar com os mesmos pontos que o Freamunde. A par disso, a equipa apresentou uma melhoria significativa no seu desempenho, precisando apenas de superar as dificuldades expostas aquando a pressão alta (apesar da intensidade de jogo apresentada pelos jogadores terem conseguido colmatar essas dificuldades).

Na palestra após o jogo, foram referidos os pontos acima enumerados, com o intuito de valorizar aquilo que foi feito pelos atletas e de introduzir um ponto que seria importante para o crescimento da performance individual e coletiva.

A próxima jornada, foi a deslocação aos Aliados de Lordelo, equipa que se encontrava no 11º lugar com uma vantagem segura sobre os clubes em posição de despromoção. Perspetivava-se um jogo onde a equipa do Aves teria de assumir mais o jogo e, devido ao resultado de 4-0 realizado na segunda volta,

esperava-se que o adversário fosse baixar ligeiramente o bloco, obrigando o Aves a trabalhar mais no submomento de construção. Dentro desta linha de pensamento procurou-se, no plano estratégico e nos treinos, estimular e corrigir alguns princípios relacionados com o submomento de construção. Para isso, praticaram-se circuitos de passe com algumas dinâmicas que poderiam ser importantes, nomeadamente, a tabela indireta ente defesa lateral-defesa central-extremo, procurando conquistar o espaço entre linhas. Outro movimento importante foi a deslocação em apoio, numa zona mais interior, do extremo e consequente movimento do lateral ou do médio-centro para servir de ponto de apoio para acelerar e criar situações de finalização. A par dos circuitos de passe, também se procurou, em situações de Gr+10x10+Gr, estimular algumas situações possíveis de serem realizadas no princípio de “quebrar linhas através do passe”.

No jogo, o Aves entrou muito forte e, logo aos 2 minutos, conseguiu criar uma situação de perigo com a barra a impedir o golo. Desde início, a equipa conseguiu impôr-se no jogo, tendo maior percentagem de posse de bola e mais situações de finalização, no entanto, em situações com a bola, a equipa não demonstrou o discernimento e a calma necessária para construir melhor as situações de finalização. Sempre muito vertical e objetiva, o Aves conseguiu, aos 30 minutos, após um passe longo em largura realizado pelo defesa central com receção e remate do nosso médio centro e, aproveitando a defesa incompleta do guarda-redes, o nosso avançado inaugurou o marcador.

Durante toda a primeira parte, apenas existiu uma equipa com iniciativa e intensidade, o Aves. Perante esta situação, o adversário raramente conseguiu sair do seu meio-campo defensivo. Ao intervalo, a equipa técnica do Aves apelou a uma maior paciência no submomento de construção, informando que deveriam privilegiar um jogo mais fluído e controlado.

A 2ª parte foi muito idêntica à primeira, com o Aves a utilizar menos passes longos, no entanto, esses passes foram sempre surgindo e muitas vezes conseguiram criar muito perigo junto da baliza adversário. Até ao final, a equipa do Aves conseguiu aumentar por duas vezes o resultado. A primeira, logo aos

45 minutos, após uma boa combinação direta entre o nosso médio centro e o nosso extremo esquerdo, com o último a executar um passe longo para as costas da defensiva adversária e permitindo que o jogador médio centro se isolasse e assistisse o nosso avançado para o 2-0. A segunda vez surge aos 64 minutos, após um canto ofensivo curto executado pelo jogador defesa esquerdo que, perante a anarquia demonstrada pelo adversário na saída do espaço de baliza, conseguiu penetrar em drible e, apenas perante o guarda-redes, fez o 3-0.

Durante todo o jogo, o Aves foi sempre superior ao adversário e este, por sua vez, nunca conseguiu criar grandes situações de finalização. Apostando nos momentos de transição ofensiva, os jogadores adversários nunca conseguiram ultrapassar o Aves nos duelos individuais defensivos.

A exibição do Aves deixou a equipa técnica satisfeita apesar de ainda ter demonstrado dificuldades na gestão do jogo através da manutenção e circulação da posse de bola, principalmente quando tem como objetivo desequilibrar a estrutura defensiva do adversário e de acelerar o jogo nos espaços criados.

Após o jogo frente ao Aliados de Lordelo, seguiram-se três jogos importantes na luta pelo 3º e 4º lugar. O primeiro, frente ao Amarante (4º classificado) em casa; o segundo, com a deslocação ao Gondomar (3º classificado); e, por último, a receção ao Penafiel (1º classificado). Todos estes jogos foram de um elevadíssimo grau de dificuldade pois todos os adversários estavam na luta pelos lugares cimeiros, o nível de exigência e concentração dos jogadores do Aves teria de ser a máxima possível.

Para o primeiro dos três jogos, a receção ao Amarante, optou-se por uma comunicação baseada no primeiro jogo, procurando sempre reforçar a excelente atitude e dedicação demonstrada no primeiro duelo que ditou a vitória do Aves por 3-0, sendo a primeira derrota do Amarante na época. Ao nível do plano estratégico e continuando o trabalho das últimas jornadas, procurou-se estimular e consolidar o momento de organização ofensiva, o submomento de construção, as saídas longas e os movimentos em rutura no ataque à profundidade. Ainda no momento de organização ofensiva mas no submomento de criação e finalização procurou-se que os jogadores trabalhassem alguns

automatismos/movimentos padrão de aceleração com o ataque às zonas de finalização.

No jogo, a equipa entrou com muita intensidade e agressividade na pressão e, logo aos 2 minutos, através de um canto ofensivo batido pelo extremo direito, o extremo esquerdo cabeceou à trave e, na recarga, inaugurou o marcador. A intensidade da pressão estava, nitidamente, a afetar a circulação de bola do adversário, provocando muitos erros e muitas perdas de bola em zonas não aconselháveis. Aos 10 minutos, e num lance em que transpareceram as dificuldades do adversário na circulação de bola, o médio defensivo do Amarante executou um passe atrasado para o meio dos dois defesas centrais e, com um enorme sentido de oportunidade, o nosso avançado intercetou, isolou-se frente ao guarda-redes e aumentou a vantagem para dois golos.

As dificuldades do Amarante em conseguir acelerar o jogo e de criar situações de finalização foram visíveis, dada a excelente organização e coesão do bloco defensivo da equipa do Aves que conseguiu manter sempre as linhas muito curtas e com pouco espaço entre a linha média e defensiva. O Aves estava a conseguir ganhar a maior parte dos duelos individuais defensivos e as 2^{as} bolas, o que impediu o adversário de aproveitar qualquer desorganização momentânea que surgisse.

Aliado à boa prestação no momento de organização defensiva, no momento de transição ofensiva/ submomento de contra-ataque, a equipa estava a conseguir, com grande facilidade, atacar as costas da defensiva adversária e aproveitar a velocidade dos extremos e do ponta de lança no ataque aos espaços.

Ainda antes do intervalo, após ganhar sucessivamente as 2^{as} bolas ofensivas, a equipa consegue acelerar pelo corredor direito privilegiando a projeção do lateral para criar superioridade no mesmo espaço, o que permitiu ao defesa direito cruzar sem grande oposição. Na área, o extremo esquerdo conseguiu ganhar nas alturas e fazer o 3-0. Ao intervalo optou-se por valorizar o que estava a ser bem feito no jogo e alertar a equipa para não relaxar. A par disso, procurou-se corrigir o posicionamento, principalmente, do médio defensivo que, por vezes, saía da posição e a equipa perdia o equilíbrio defensivo.

A segunda parte decorreu sem golos. O Aves conseguiu manter a intensidade na pressão e a organização no processo defensivo. Assim, o adversário nunca conseguiu impôr o seu jogo curto e apoiado.

No final do jogo e à semelhança do que aconteceu na primeira volta, optou-se por valorizar a prestação da equipa, nomeadamente, a postura, a responsabilidade e a entrega que os atletas demonstraram no jogo perante um adversário direto. Com esta vitória, a equipa chegou ao 4º lugar, objetivo definido após a derrota frente ao Nogueirense e, com isto, responsabilidade acrescida pois todos sabiam que seriam capazes de manter esta classificação até final do campeonato.

Na comunicação para o jogo de Gondomar foi transmitida, precisamente, a ideia de exigência máxima, sempre procurando fazer a ligação com a postura e responsabilidade com que a equipa se apresentou frente ao Amarante.

No plano estratégico, esperava-se uma equipa do Gondomar que privilegia muito um estilo de jogo curto e apoiado, assente num momento de organização ofensiva bastante elaborado, nomeadamente, no submomento de construção, onde apresenta muita qualidade na manutenção e circulação da posse de bola. No entanto, foi uma equipa que apresentou algumas dificuldades no submomento de criação de situações de finalização, não conseguindo acelerar o jogo com facilidade.

A equipa do Gondomar entrou muito bem no jogo, a conseguir impôr o seu jogo desde início. Aos 3 minutos de jogo, o Gondomar conseguiu chegar à vantagem., através do seu jogo curto e apoiado, conseguiu envolver pelo corredor direito e encontrar um jogador sem pressão à entrada da área, que conseguiu rematar forte para a defesa incompleta do guarda-redes Avense. Na recarga, o extremo esquerdo conseguiu chegar primeiro que toda a gente e fazer o primeiro golo da partida. Após o golo, o Gondomar ficou ainda mais confortável no jogo e estava a conseguir circular muito bem a bola, no entanto, sem criar situações de finalização. O Aves estava a ter muitas dificuldades em ser agressivo e em condicionar a tomada de decisão do adversário que, através da excelente circulação, dificultava a criação de uma zona de pressão. Contudo, quando a

equipa conseguiu conquistar a posse de bola, geralmente em zonas baixas e derivado a erros técnicos do adversário, conseguiu sair bem no contra-ataque e criou situações de finalização bem mais perigosas que as do adversário. Assim, aos 24 minutos, após recuperação de bola no centro do terreno, o nosso defesa esquerdo efetuou um passe longo para as costas da linha defensiva adversária com o nosso avançado a movimentar-se muito bem entre os dois defesas centrais e a conseguir finalizar com qualidade, repondo a igualdade na partida.

Até ao intervalo, o rumo do jogo não se alterou, o Gondomar continuou com mais iniciativa e mais posse de bola e o Aves a privilegiar a objetividade no momento a seguir ao ganho da bola para criar as melhores situações de finalização. No intervalo, procurou-se corrigir o posicionamento do bloco, apostando-se num bloco médio, com as linhas bem juntas e permitindo que o adversário circulasse a bola no seu meio-campo defensivo. Quando o adversário decidiu arriscar e acelerar o jogo no meio-campo do Aves, aí a equipa teve de apresentar grande intensidade na pressão e, posteriormente, no ataque à profundidade. Aliado a isso, foi pedido que, no momento de organização ofensiva, a equipa conseguisse guardar mais a posse de bola, com o intuito de construir melhor o seu jogo com bola e de impedir que o adversário construísse o seu jogo.

Na segunda parte, a equipa entrou muito bem no jogo, conseguindo melhorar o submomento de construção e, conseqüentemente, conseguiu ter mais e melhor circulação da posse de bola e chegar com mais qualidade ao último terço. A par disso, no momento de organização defensiva, a equipa conseguiu manter as linhas mais juntas e, com isso, conseguiu criar uma zona de pressão mais efetiva. No momento de transição ofensiva manteve a objetividade e conseguiu, logo nos primeiros 10 minutos, criar duas situações de grande perigo. Nos minutos finais, sensivelmente aos 80 minutos de jogo, após a conversão de um livre direto a favor do Gondomar, o árbitro entende que há uma falta merecedora de marcação de uma grande penalidade que, na sequência da mesma, permitiu ao adversário passar para a frente do marcador e a estabelecer o resultado final em 2-1.

Após o término do jogo, houve contentamento com a exibição, nomeadamente, com a prestação que a equipa apresentou na 2ª parte e com um sentimento de injustiça perante tantas ocasiões flagrantes que a equipa conseguiu criar, porém, sem ter conseguido finalizar da melhor forma. Apesar da satisfação, a equipa apresentou algumas dificuldades no momento de pressionar, demonstrando alguma descoordenação, que se verificou, principalmente, no setor médio. O Aves demonstrou ainda ter dificuldades no momento de transição ofensiva, nomeadamente, no submomento de “gestão da posse de bola”, procurando exageradamente o ataque à profundidade tendo, com isso, perdendo alguns momentos com posse em que poderia ter construído melhor as situações de finalização em vez de tentar colocar a bola em situações que facilitaram o processo do adversário.

Após o jogo do Gondomar, seguiu-se a receção ao primeiro classificado que, caso conseguisse a vitória, garantiria a ida ao play-off de apuramento de campeão. Pela qualidade evidente expressa na tabela classificativa e pela capacidade de impôr o seu jogo face aos seus adversários, perspetivava-se um jogo de dificuldade máxima, onde o Aves teria que se apresentar o mais concentrado possível. Na abordagem do jogo, procurou-se desvalorizar a tabela classificativa e a posição que o adversário ocupava, valorizando as prestações e a sequência de resultados que o Aves tem vindo a apresentar, de modo a fazer os atletas acreditar que era possível ter um bom resultado.

No planeamento estratégico para o jogo, esperávamos uma equipa que apresentava qualidade na construção, na criação de situações de finalização e uma componente física muito forte que se fazia sentir na intensidade de jogo e nos duelos individuais. Assim, definimos que seria importante a equipa apresentar uma organização defensiva sólida, com uma boa intensidade de jogo (na pressão e na circulação de bola) e com capacidade para explorar o submomento de contra-ataque.

Na semana de treino não se valorizou muito o plano estratégico devido à equipa técnica sentir que a equipa estava fisicamente e mentalmente desgastada. Assim, optou-se por privilegiar exercícios em que os jogadores se sentissem

bem, que conseguissem gerir o seu esforço físico e que não houvesse uma componente aquisitiva muito elevada (ao nível físico e ao nível tático).

No jogo, a equipa entrou muito bem, conseguiu impôr uma boa intensidade de jogo na pressão conseguindo, com isso, anular bem a capacidade de construção do adversário. Com bola, a equipa estava a conseguir impor o seu estilo de jogo mais curto, que estava a permitir a criação de algumas situações de finalização, no entanto, nenhuma flagrante de golo. Um pouco contra a maré do jogo, aos 21 minutos, após uma má abordagem do lateral Avense, o adversário conseguiu conquistar a posse de bola, atacando de imediato o espaço libertado pelo jogador que tinha tentado cortar a bola. Na sequência do lance e já depois do adversário ter conseguido chegar à linha do fundo e cruzar, um corte mal efetuado fez com que a bola entrasse na própria baliza e permitiu que o Penafiel passasse para a frente do marcador.

Passados 3 minutos, na sequência de um canto ofensivo, o Penafiel voltou a aumentar a vantagem. Após este golo, a equipa desanimou, tendo com isso baixado a intensidade de jogo, o que permitiu ao adversário ter mais iniciativa e criar mais ocasiões de golo.

Ao intervalo, procurou-se levantar o ânimo da equipa, procurando convencer os jogadores que a vantagem por dois golos era uma vantagem perigosa e, caso conseguíssemos marcar um golo, o rumo do jogo iria mudar completamente. Posto isto, tentou-se que a equipa entrasse forte na segunda parte na busca de outro resultado.

Na segunda parte, a equipa entrou com a postura pretendida, no entanto, logo aos 43 minutos, na sequência de um lançamento lateral, o Penafiel conseguiu voltar a aumentar a vantagem para 3 golos. A equipa voltou a desanimar e a desacreditar e, perante o esforço da equipa técnica para que tal não acontecesse, a equipa voltou a baixar a intensidade e a perder a crença nos colegas, apostando nas questões individuais para tentar reverter a situação. Tal não foi possível e, apesar de até terem tido situações para fazer vários golos, o adversário acabou sempre por ficar por cima, conseguindo fazer mais 3 golos e colocar o resultado final em 6-0.

Após o jogo, a tristeza foi o sentimento dominante, o desapontamento com a exibição e com o resultado foi notório. A equipa técnica, porém, não esmoreceu e procurou realçar as coisas boas, nomeadamente, as ocasiões de golo conseguidas. Salientou-se, ainda, que uma desvantagem de 2 golos é um resultado perigoso, porque um golo pode mudar o rumo do jogo, por isso, nunca podemos desacreditar das nossas capacidades.

Perante este resultado, a equipa passou a ocupar o 6º lugar, a 6 pontos do 4º lugar (objetivo anteriormente definido). Com duas jornadas a faltar para o término do campeonato, seria uma tarefa difícil, no entanto, o Aves beneficiava dos resultados obtidos pelos outros adversários (Paços de Ferreira e Amarante). A par disso, o Paços de Ferreira teria um jogo com a equipa desistente Vila Boa do Bispo, e por isso, apenas poderia fazer 3 pontos.

Nas últimas jornadas, o Aves deslocou-se ao AD Várzea FC, clube que se encontrava no 12º lugar, ou seja, que ainda se encontrava na luta pela manutenção. Aliado a isso, esperavam-se que más condições físicas do espaço (piso em terra) fossem mais um fator que poderia dificultar o jogo. Posto isto, perspetivava-se um jogo com alguma dificuldade mas, caso o Aves conseguisse marcar primeiro, teria o jogo facilitado.

Na última jornada, o Aves recebeu o último classificado, o AD Constance, clube que apenas tinha realizado 2 pontos e, por isso, esperava-se um jogo de reduzida dificuldade.

Na preparação dos jogos, não foi possível trabalhar os grandes princípios de jogo devido à decisão da coordenação em emprestar os melhores jogadores à equipa de Juniores B e Juvenis B, que se encontravam na disputa pelos respetivos lugares de campeão. Esta decisão fez com que, nestas duas semanas, apenas estivessem à disposição 10 jogadores e, por isso, foi impossível trabalhar uma estratégia sólida. Assim, e devido a estar em final de época e o cansaço dos vários meses de treino e de jogo se fazer sentir nos jogadores, optou-se por trabalhar em exercícios lúdicos, com pouca carga e apostando nas relações interpessoais e no relaxar mental e psicológico dos atletas.

No primeiro dos dois jogos, frente ao AD Várzea, a equipa entrou mal no jogo, apresentando muitas dificuldades na manutenção e circulação da posse de bola e, conseqüentemente, na aceleração do jogo e na criação de situações de finalização. A par disso, à passagem dos 11 minutos, após um contra-ataque onde o adversário conseguiu atacar bem a profundidade, isolar-se e, na sequência do lance, o guarda-redes Avense derrubou, de forma involuntária, o adversário, dando lugar à realização de uma grande penalidade que permitiu que o Várzea passasse para a frente do marcador. Até ao intervalo o jogo manteve-se muito direto, com o Aves a ter muitas dificuldades de adaptação ao terreno de jogo que se repercutiram, principalmente, na capacidade de desequilibrar o adversário através da posse de bola.

Ao intervalo saiu um dos defesas Avense e alterou-se o sistema de jogo para 1.3.5.2, apostando na largura máxima dos laterais, de modo a conseguir efetuar cruzamentos com mais qualidade, reforçando a presença na área com 2 jogadores e procurando que os 3 médios conseguissem ganhar as 2^{as} bolas e dar sequência aos lances ofensivos.

Na 2^a parte o Aves entrou muito forte, tendo conseguido reverter o resultado. Aos 5 minutos, após boa variação do centro do jogo, permitiu que o extremo direito recebesse a bola no corredor direito sem pressão, efetuando um cruzamento para a finalização de cabeça do avançado empatando, assim, o jogo. Passados dois minutos, o defesa central aproveitou o desposicionamento do adversário que tentava arriscar mais no jogo, efetuou um passe em rutura direcionado para as costas da defensiva adversária e o avançado, isolado, faz o 2-1. Ainda antes do final, o nosso avançado, através da conversão de uma grande penalidade, consegue realizar o hack-trick e colocar o resultado em 3-1.

Perante este resultado e a derrota do Amarante (5^o classificado), a equipa subiu uma posição e encontrava-se agora a 3 pontos do 4^o lugar (ocupado pelo Paços de Ferreira). Na palestra após o jogo, procurou-se usar estes dados para que os atletas se mantivessem concentrados e motivados para realizar um bom jogo e obter um bom resultado no último jogo.

No jogo frente ao Constance e por se pensar num jogo com um nível de dificuldade reduzido (o adversário apenas tinha conquistado 5 pontos no decorrer do campeonato), procurou-se dar minutos aos jogadores menos utilizados e colocar de início todos os jogadores que, por vários motivos, ainda não tinham sido titulares.

Relativamente ao desenrolar do jogo, a equipa entrou bem, conseguiu desde o primeiro minuto ter toda a iniciativa do jogo, apresentando sempre uma construção com qualidade conseguindo colocar as dinâmicas pretendidas, nomeadamente, a saída a 3 e a 4, efetuar saídas em construção curtas e longas e, nas saídas curtas, conseguiram entrar pelo corredor central e pelos corredores laterais. A par disso, nos submomentos de criação e na finalização, a equipa demorou a conseguir acelerar o jogo e a aproveitar o espaço que o adversário oferecia. No momento de transição ofensiva, a equipa estava a demonstrar alguma displicência no momento da perda da bola, permitindo que o adversário atacasse o espaço nas costas da linha defensiva que, apenas por uma vez, conseguiu chegar à nossa baliza, aos 8 minutos, e inaugurar o marcador.

Após o golo sofrido, o Aves melhorou na agressividade, na reação à perda da bola e conseguiu definir melhor no submomento de criação. Com esta melhoria a equipa conseguiu, acima de tudo, criar melhores situações e, consequentemente, chegar aos golos. Aos 20 minutos, com uma boa ligação por fora pelo defesa direito que conseguiu desequilibrar por dentro através da condução e, efetuando um passe que isola o extremo direito, que restabelece o empate na partida. Passados 5 minutos, na sequência de um canto ofensivo indireto, a bola é cruzada para a área e o avançado cabeceou para o 2-1. Aos 33 minutos, numa construção curta, o defesa central conseguiu ligar por dentro, efetuando um passe para o extremo direito que se encontrava posicionado entre linhas. Após receber e rodar, o extremo direito efetuou um passe em rutura isolando o avançado que aumentou a vantagem para 3-1. Antes do intervalo, aos 40 minutos, numa saída longa em largura, o defesa central encontra o defesa esquerdo que, de primeira e de cabeça, isolou o avançado que elevou a vantagem para 3 golos.

Ao intervalo, procurou-se motivar os jogadores a serem ambiciosos e que “a melhor forma de respeitarmos o adversário é sermos nós mesmos”. A par disso, procurou-se melhorar a transição ofensiva com um melhor posicionamento do médio defensivo para que a pressão, no submomento de reação à perda da bola, fosse mais efetiva.

Na segunda parte, o jogo teve um desenrolar muito idêntico ao da primeira, com a equipa do Aves a dominar por completo o jogo. Em termos táticos, a prestação foi idêntica, com muita qualidade na construção e na criação que voltou a dar frutos na finalização. Aos 46 minutos, com uma construção longa, o defesa esquerdo realizou um passe longo para as costas da linha defensiva adversária onde apareceu o nosso avançado que, isolado, voltou a aumentar a vantagem. Passado 1 minuto, boa jogada pelo corredor direito com uma tabela indireta entre Defesa direito-extremo direito-ponta de lança, com o último a conseguir ganhar a linha de fundo e cruzar. Na sequência do lance, a bola sobra para a entrada da área e médio centro, de primeira, colocou o resultado em 6-1. O resultado voltaria a ser aumentado aos 73 minutos após uma boa variação do centro do jogo, com o médio defensivo a encontrar o médio centro entre linha defensiva e linha média adversária. Após receber e rodar, o médio centro fez um passe em rutura isolando o jogador extremo esquerdo que assistiu o avançado para o 7-1. No minuto seguinte, o jogador extremo esquerdo, após combinação direta com o defesa direito, conseguiu isolar-se e colocou o resultado em 8-1. Aliado a isso, melhorou-se o momento de transição defensiva, o que impediu que o adversário criasse grandes situações de finalização.

Com o resultado obtido e beneficiando da derrota do Paços de Ferreira na deslocação ao Rio Tinto, garantiu-se o 4º lugar, cumprindo-se o objetivo delineado após o jogo frente ao UD Nogueirense. Não foi o lugar que tinha sido definido no início da temporada, no entanto, foi o melhor resultado do clube nos últimos 5 anos e, por isso, todos estavam contentes com o que fizeram, porém, ainda com o sentimento que poderiam ter feito melhor.

De realçar que, na 2ª volta, a equipa do Aves conquistou 33 dos 42 pontos possíveis, tendo apenas perdido com os três clubes - Gondomar, Nogueirense e

Penafiel - que terminaram nos lugares cimeiros da tabela classificativa e, após a mudança de paradigma que efetuamos à jornada 9, a equipa realizou 45 dos 60 pontos disponíveis, perdendo apenas com dois clubes - o Gondomar e o Penafiel. Com estes dados percebemos que houve um crescimento positivo da equipa que se repercutiu nos resultados, havendo uma maior identificação com o modelo de jogo e de treino implementado após a mudança.

4.2 O Treinador de futebol;

O desporto é apontado constantemente como um dos fatores que podem contribuir para a formação de crianças e jovens, invocando os seus benefícios de ordem física, psicológica e social. Atendendo ao aumento da importância do desporto na sociedade atual, torna-se indispensável um crescimento conjunto da qualidade dos agentes desportivos envolvidos neste fenómeno, nomeadamente, o treinador (Resende, 2007b).

A função de treinador apresenta um papel primordial dentro da organização desportiva uma vez que a sua função parece ser a que mais contribui para a efetividade total da organização, podendo existir uma íntima associação entre o sucesso das organizações desportivas e o desempenho do treinador (Calvo et al. 2005). O treinador assume assim grandes responsabilidades desportivas e sociais, devendo adotar uma conduta correta tanto nas suas relações como nas suas exigências, motivações e perspetivas de futuro dos seus atletas (Mesquita, 2000).

Atualmente, o Treinador do século XXI já não é aquele que possui unicamente um grande domínio da modalidade, da metodologia e dos aspetos organizativos. O treinador do presente necessita de uma formação sólida, multilateral e específica que adote uma atitude perspicaz face aos atletas, quer no domínio motivacional quer no emotivo e afetivo (Rosado, 2000).

A ação do treinador não se esgota nos processos de treino e de competição, sendo que este deve ser parte integrante da vertente diretiva e política de um clube desportivo (Rosado, 2000). Assim, a atividade de treinador assume

diferentes pontos de atuação, nomeadamente, o treino, a competição, a gestão e a educação (Duffy, 2006).

Assim, as funções do treinador devem pressupor um conjunto de competências, que resultam de saberes multidimensionais que se devem coadunar com a complexidade da ação a desenvolver (Rosado & Mesquita, 2007).

Rosado (2000) elenca um conjunto de funções profissionais indispensáveis à atividade de treinador desportivo: funções de desenvolvimento do processo de treino desportivo; funções de gestão, administração e animação desportiva; participação na formação de treinadores (troca de experiências e reprodução/transmissão dos saberes) e funções de investigação e criatividade (produção de novos saberes).

O treinador deverá ser assim, um indivíduo capaz e responsável por toda a sua atividade de planear, gerir, selecionar, instruir, assumindo papéis de observador, avaliador, especialista, estimulador, solucionador de problemas e conselheiro, tendo sempre em mente o rendimento de um grupo de indivíduos no Desporto (Lopes, 2005). A par disso, é fundamental que o treinador consiga ser capaz de refletir e de construir conhecimentos e competências para sustentar os requisitos de "níveis superiores" de desempenho (Lyle, 2002).

Outro aspeto fundamental na atividade de treinadores é a liderança que estes estabelecem com os restantes intervenientes desportivos, em particular com os atletas. Jiménez e Borrás (2007) referem a liderança como fundamental para o treinador de alto rendimento e como sendo uma competência que se pode treinar. Como líder, o treinador deve reconhecer os atletas enquanto indivíduos capazes e demonstrar interesse pelos seus objetivos e expectativas, respeitando equitativamente a personalidade de cada atleta no grupo (Natter e Gallimore, 2006).

Sobre a capacidade de contruir conhecimentos, podemos descortinar dois tipos de conhecimento definidos como conhecimento declarativo, sendo este a base estruturante da memória no decorrer da aprendizagem e o conhecimento processual que adequa contextualmente a informação (Lemos & Graça, 2007).

Da mesma forma, Nascimento (1998) faz a distinção entre conhecimento conceptual e conhecimento procedimental, considerando estes dois tipos de conhecimento como dimensões entre um conjunto de conhecimentos, habilidades (de comunicação, de avaliação, de incentivo, de gestão e de autorreflexão) e atitudes indispensáveis para a atuação do treinador.

É fundamental que o incremento de investigação, referente aos conhecimentos e competências dos treinadores suportem, teoricamente, a prática da atividade. Isto porque as competências do treinador não são estáticas. As competências de hoje podem não ser exequíveis no futuro, pois as mesmas são flexíveis e ajustáveis a situações e contextos profissionais diferenciados (Rosado, 2000).

4.3 O treinador de crianças e jovens.

O contexto de atuação do treinador de crianças e jovens reveste-se de enorme importância (Lopes, 2005), atendendo que mais de três dezenas de milhões de crianças e jovens estão envolvidas em atividades desportivas sendo assim o Desporto uma parte proeminente na vida das crianças e jovens (McCallister et al., 2000). O Desporto proporciona-lhes a oportunidade de experimentarem o desafio, a diversão e o prazer enquanto aumentam a sua autoestima e diminuem o stress (Cote et al., 2005).

Apesar dos pais serem os grandes responsáveis pela iniciação dos seus filhos na prática de determinado Desporto, os treinadores assumem um lugar decisivo na motivação para a manutenção da prática desportiva dos seus atletas, devendo por isso ser capazes de transmitir valores, conhecendo e respeitando as suas capacidades, bem como os seus verdadeiros interesses e necessidades no Desporto (McCallister et al., 2000;).

Reforçando esta ideia, Bento (2004) defende que o treinador de jovens deverá assumir uma atitude positiva de forma a cumprir com o seu papel de transmissão de valores, atitudes, comportamentos, princípios, orientações e sentidos de vida dos atletas.

É por demais evidente que a ligação treinador/jovem atleta assuma uma reciprocidade relacional, na qual o treinador representa uma referência determinante nas suas emoções, pensamentos e comportamentos, sendo que o atleta procura no seu treinador a segurança que necessita (Damásio & Serpa, 2000).

Assim, para além das características intrínsecas que o treinador possui, este deve sempre considerar o desporto como algo que envolve a interação entre pessoas de diferentes raças, géneros, classes, filosofias, valores e experiências (Potrac & Jones, 1999). Interação esta que promove a noção de pertença de um grupo (equipa desportiva) e que demonstra ser determinante no desenvolvimento social do atleta/indivíduo (Siedentop, 1994), motivando-o para a prática desportiva numa atmosfera relacional positiva e acolhedora (Chelladurai, 1991).

4.4 Importância do estágio no crescimento e maturação do treinador.

Entre vários processos, a literatura destaca o contacto de treinadores principiantes com treinadores experientes como uma estratégia preponderante na aquisição de competências profissionais. Assim, entre outras modalidades de formação, será pertinente a utilização sistemática e efetiva da supervisão pedagógica do “Coaching”, do “Mentoring” e do “Counseling” (Rosado & Mesquita, 2007).

Na literatura científica, podemos dizer que o “Coaching” se trata da mudança de comportamentos para alcançar melhores resultados, quer no âmbito desportivo quer no âmbito empresarial (Mesquita, 1998).

Por sua vez, o “Mentoring” estabelece-se como uma relação de apoio e suporte na qual uma pessoa mais experiente transmite o seu conhecimento, sabedoria e experiência a um sujeito com menor experiência no sentido de ajudá-lo no desenvolvimento da sua profissão (Rocha, 2005).

Entre o “Mentoring” e o “Coaching” existe uma diferença básica: o primeiro dá conselhos e ensina, focando-se na profissão e nas estruturas de vida como um

todo (processo a longo prazo); enquanto o segundo auxilia o “aprendiz” na busca da excelência, preparando-o para exceder os níveis iniciais de rendimento (Rocha, 2005).

Cushion et al. (2003) refere que o “mentoring” e a reflexão crítica podem otimizar este processo, procedendo a uma orientação da aprendizagem através da prática, derivando deste processo treinadores conscientes dos seus comportamentos capazes de desenvolverem uma lógica por trás das suas ações.

Tendo em consideração Costa (1996), podemos referir que o processo de supervisão pedagógica (associada ao estágio inicial, bem como a períodos maiores de indução profissional) é fundamental na preparação de professores e treinadores. Encontra-se associada a institucionalização da educação, servindo de orientação a futuros professores no aperfeiçoamento profissional e na melhoria das suas práticas de ensino como um processo de orientação da prática pedagógica (Francisco & Pereira, 2004).

A realização deste estágio foi um grande marco de desenvolvimento nas minhas capacidades enquanto treinador. Assumindo o cargo de treinador adjunto, a aprendizagem surge como produto das experiências vividas com o treinador principal e atletas.

Dentro dessas experiências vividas, destaco a mudança que se fez sentir no paradigma ao nível do treino e do modelo de jogo. Esta alteração permitiu, a nível coletivo, uma inversão dos resultados obtidos até ao momento; e ao nível pessoal permitiu-me perceber a necessidade de sermos abertos a novas ideias e abordagens de treino e planificação. Permitiu-me também perceber que nem sempre estamos certos e o que consideramos ser o mais assertivo, por vezes, não o é. Esta forma de pensar é, na minha opinião, a que deve acompanhar um treinador profissional.

Os resultados desportivos não foram o esperado, porém não era esse o foco, mas sim o produto de vários fatores (inclusive a capacidade dos atletas realizarem ou se identificarem com o que pretendemos implementar), o treinador

e a equipa técnica devem ter a capacidade de reflexão e perceberem que a solução pode passar pela mudança.

A mudança para um paradigma inovador ou, pelo menos, menos conhecido, que posteriormente se pode traduzir num crescimento da equipa e obtenção de resultados, diz-nos que um treinador deve estar sempre aberto a todas as soluções, a todas as formas de trabalhar e de conceber o treino.

Outro ensinamento que tive ao longo destes dez longos meses foi que a relação treinador-atleta, seja ele treinador principal ou adjunto, deve ser muito próxima. Deve existir uma cumplicidade que permita que um atleta sinta o treinador como um amigo, uma pessoa que o quer ajudar e que o treinador consiga perceber e identificar a personalidade, a disposição, as vontades, as dificuldades, os problemas, as ambições de cada atleta sem, no entanto, perder a relação de autoridade.

O estabelecimento de uma relação verdadeira e sincera é a base para o sucesso de um treinador. De referir que, na época que agora termina, não houve nenhuma desistência, ou seja, não houve um jogador que apresentasse um nível de motivação tão baixo ao ponto de abandonar o clube. Consideramos esta, talvez, como a maior conquista de um treinador de formação. Este feito foi o produto da relação que se estabeleceu entre a equipa técnica do Aves e todos os jogadores, ao ponto de mesmo os menos utilizados se encontrarem satisfeitos e felizes por estarem dentro do balneário.

Nas competências metacognitivas também houve uma evolução e, mesmo que a época não tenha decorrido da forma que queríamos, penso que foi nas dificuldades que nos conseguimos transcender e melhorar as formas de conceber os treinos e os jogos.

Findada esta etapa, os meus objetivos passam por dar continuidade ao que tenho vindo a desenvolver nos últimos anos e, assim, procurar ao máximo desenvolver as minhas capacidades enquanto treinador, nomeadamente, a capacidade de relação treinador-atleta, capacidade de liderança e conhecimentos sobre o jogo.

Por fim, é meu desejo poder continuar a contribuir com o meu conhecimento, ambição e paixão pelas funções que tenho representado de modo a continuar a coadjuvar para engrandecimento do Clube Desportivo das Aves e da sua estrutura que, durante estes últimos três anos, possibilitaram a construção de conhecimentos e de uma identidade enquanto profissional do futebol.

Capítulo 5: CONCLUSÃO E PERSPETIVAS DE FUTURO

O estágio é uma prerrogativa que a universidade concede aos alunos para que estes concluam de forma enriquecedora e próspera o seu projeto educativo. Esta prática profissional desenvolve valores magnânimos imprescindíveis a um futuro promissor, pois tende a ampliar conhecimentos de modo a facilitar a integração do aluno, pela primeira vez, no mundo do trabalho, preparando-o da forma mais prudente e soberana sendo, por isso, um processo de extrema importância.

Em relação ao meu desenvolvimento após a realização deste estágio, verifico, principalmente, a evolução das minhas capacidades de relacionamento interpessoal. Consegui, tal como tinha definido, desenvolver as minhas capacidades enquanto “líder”, enquanto pessoa e enquanto treinador. Ser direto com os jogadores, ser flexível relativamente às minhas próprias conceções e às dos jogadores, conceber e pensar no jogador enquanto um homem/pessoa e não um mero atleta, ser sensível aos problemas e necessidades pessoais dos atletas, procurar influenciar os jogadores a adotarem determinados comportamentos, sensibilizando-os para a problemática em vez de obrigar/impôr as nossas ideias, são alguns dos princípios que, na minha opinião, um treinador deve ter.

Aliado a isso, consegui também vivenciar que, nesta modalidade, o trabalho pode não transparecer no nosso sucesso ou no sucesso da equipa. Por isso nós, enquanto treinadores, temos de saber lidar e gerir as nossas emoções e as emoções das pessoas que nos rodeiam (treinadores, jogadores, delegados, pais, etc.). Por último, este estágio ajudou-me a entender e aceitar outras formas de pensar e fez-me perceber que a mudança, mesmo em situações que não acreditamos ser as mais corretas, podem ser benéficas e trazer mais sucesso do que as soluções que tínhamos adotado.

Após a realização do estágio, pretendo continuar o processo de aprendizagem diário, evoluir todos os dias e ser merecedor da confiança que esta entidade depositou em mim, sempre confiando nos meus conhecimentos e na minha forma de estar e viver o futebol, com o fim de dar o melhor rumo à equipa.

Bibliografia

- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2000). *Soccer systems and strategies: Human Kinectics*.
- Bento, J. O. (2004). Desporto para crianças e jovens: das causas e dos fins. In: Gaya, A.; Marques A.; & Tani, G. (Eds), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: UFRGS Editora, pp. 21 – 56.
- Calvo, A.; Calvo, J.; Saiz, S. (2005) Factores asociados al desarrollo de la pericia en los entrenadores. In *efdeportes Revista Digital*. Buenos Aires. Año 10. no 88.
- Carvalho, C. (2001). No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é...muitíssimo mais que “recuperar”. Braga.
- Castelo, J. (1994): *Futebol - Modelo Técnico-Tático*, Ed. FMH/UTL;
- Castelo, J. (1996): *Futebol - A Organização do Jogo*, Ed. do Autor;
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH-UCT.
- Chelladurai, P. (1991) O treinador e a motivação dos seus atletas. *Treino Desportivo*. 22. dezembro. 29-36.
- Correia, P. & Ribas, T. & Silva, V. (2014). *Uma Ideia de Jogo*. Editora Prime Books;
- Costa, F. (1996). Formação de Professores: Objetivos, Conteúdos e Estratégias. In *Formação de Professores em Educação Física. Conceções, Investigação, Prática*. Ciências da Educação. Edições FMH. Lisboa. (pp.9-36).
- Cote, J.; Fraser-Thomas, J.L.; Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*. vol. 10, No 1, 19-40.
- Cushion, C.; Armour, K.; Jones, R. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest* 55(3), 215-230.

Damásio, L.; Serpa, S. (2000) O treinador no desporto infanto-juvenil. In *Treino Desportivo*. Edição Especial. no 3. CEFD, Lisboa. 40-44.

Damásio, A. (2003). Ao Encontro de Espinosa. As emoções sociais e a neurobiologia do sentir. Mem Martins. Publicações Europa- América.

Dias, H. (2014). Benfica 13/14, Visão Sobre o Modelo de Jogo e a sua Operacionalização. Editora Prime Books;

Dietrich, K. (1978): *Le Football, Apprentissage et Pratique par le Jeu*, Vigot, Paris;

Duffy, P (2006) Sport Coaching. In Petry, K; Froberg, K; Madella, A (2006) Thematic Network Project - AEHESIS – Report of the third year. Institute of European Sport Development & Leisure Studies, German Sport University Cologne. 71-92.

Faria, R. (2002). Entrevista. In *Periodização Tática. Uma conceção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Frade, V. (2003). Entrevista. In *A “Periodização Tática “segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o futebol*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Frade, V. (2013). Entrevista. In *Periodizacion Tática VS Periodizacion Tática*. MBF;

Francisco, C; Pereira, A. (2004) Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio. In *efdeportes Revista Digital*. Buenos Aires. Ano 10. No 69.

FourFourTwo. (2008). Interviews: Fábio Capello. FourFourTwo Consult. 01/05/2018, disponível em <https://www.fourfourtwo.com/features/fabio-capelo>.

Garganta, J. & Pinto, J. (1994): *O Ensino dos Jogos Desportivos*, Ed. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto;

Hughes, C. (1990): *The Winning Formula*, Willian Collins Sons, London;

Jiménez, S.; Borrás P. (2007) El liderazgo del entrenador experto en baloncesto. IV Congreso Iberoamericano de Baloncesto.

Lemos, I.; Graca, A. (2007) The relationship between coaching conceptions and the microstructure of practice of youth basketball coaches with contrasting experience. IV Congreso Iberoamericano de Baloncesto.

Lopes, R. (2005). Formação do técnico desportivo de jovens. Abordagem sobre status profissional e escolaridade de nível universitário entre técnicos da modalidade de futebol no estado de Pernambuco. Tese de doutoramento. FCDEF-UP.

Lyle, J. (2002) *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behavior*. London: Taylor & Francis Group.

Maciel, J. (2011). Conversas de Futebol- Jorge Maciel. *Organização de Jogo Consult.* 16/05/2018, 2018, disponível em <http://organizaçaodejogo.blogspot.com/2011/09conversas-de-futebol-jorge-maciel.html>

Martins, F. (2003). *A "Periodização Tática" segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o futebol*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

McCallister, S; Blinde, E; Weiss, W. (2000). Teaching values and implementing philosophies: dilemmas of the youth sport coach. *Physical Educator Winter*. Vol 57 Issue 1. 35-45.

McCafferty, W.B., & Horvath, S.M. (1977). *Specificity of exercise and specificity of training: a subcellular review*. Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation, 48(2), 358-371.

McCrone, J. (2002). *Como funciona o cérebro*. Porto. Civilização.

Mesquita, I. (1998) *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de voleibol*. Estudo experimental no escalão de iniciados feminino. FCDEFUP.

Mesquita, I. (2000) *A pedagogia do Treino - a formação em jogos desportivos coletivos (2a ed.)*. Livros Horizonte. Lisboa.

Mendonça, P. (2013). *Modelo de Jogo do FC Bayer Munique*. Editora Chiado;

Mourinho, J. (2003). Entrevista à revista «*IDEIAS & NE GÓCIOS*». Nº 60, junho de 2003.

Nascimento, J. (1998) *A formação inicial universitária em Educação Física e Desportos: uma abordagem sobre o ambiente percebido e a autopercepção de competência profissional de formandos brasileiros e portugueses*. Tese de doutoramento. Porto: FCDEF-UP.

Nater, S.; Gallimore, R (2006) *You Haven't Taught Until They Have Learned: John Wooden's Teaching Principles and Practices*. *The Sport Psychologist*, 20, 246-248. Human Kinetics.

Nelson, L.; Cushion, C. (2006) *Reflection in Coach Education: The Case of the National Governing Body Coaching Certificate*. *The Sport Psychologist*,. 20, 174-183. Human Kinetics.

Oliveira, J.G. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Comunicação apresentada em Jornadas Técnicas de Futebol e Futsal da UTAD. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Oliveira, J.G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem/ treino do Jogo*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP. Porto.

Oliveira, J.G. (2008). Entrevista. In “*O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*”. Fevereiro de 2008.

Oliveira, J.G. (2017). *Treino de Futebol- slides das aulas de Metodologia de Treino de Futebol*. Comunicação apresentada em Mestrado em Treino Desportivo- Ramo crianças e jovens. Porto: FADEUP.

Pivetti, B (2012). *Periodização Tática. O futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo: Phorte Editora.

Potrac, P; Jones, R. (1999) The invisible ingredient in coaching knowledge: a case for recognizing and researching the social component. *Sociology of sport online*. 2 (1).

Quina, J. (2001). *Futebol: referências para a organização do jogo*. Editora Instituto Politécnico de Bragança. Série estudos 59;

Resende, R.; Mesquita, I.; Romero, J. (2007b) Caracterização e representação dos treinadores acerca da formação de treinadores de Voleibol em Portugal. In *efdeportes Revista Digital*. Buenos Aires. Ano 12. no 112.

Rocha, C. (2005). Princípios do “coaching” e sua aplicabilidade na verificação da efetividade de técnicos esportivos. In *efdeportes Revista Digital*. Buenos Aires. Ano 10. no 88.

Rosado, A. (2000) Um perfil de competências do treinador desportivo In: *Formação de treinadores Desportivos*. Escola Superior de Rio Maior. 21-48.

Rosado, A.; Mesquita, I. (2007) A formação para ser treinador. In *Olhares e contextos da performance da iniciação ao rendimento*. FADEUP.

Siedentop, D. (1994). *Sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Tamarit, X. (2013). *Periodizacion Táctica x Periodizacion Táctica*. España: MBF Football.

Teodorescu, L. (1984): *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*, Livros Horizonte.

1.1 Regulamento interno.

- **Ponto 1** – O presente regulamento tem como finalidade tornar as regras comuns para todos os intervenientes no processo de ensino-aprendizagem do futebol de formação do Clube Desportivo das Aves, e uniformizar princípios para toda a comunidade desportiva envolvida no processo do treino/jogo. Este documento foi aprovado e entra em vigor logo no dia da sua divulgação, distribuição ou afixação em local próprio.

Desportivo Das Aves = MÁXIMA RESPONSABILIDADE, MÁXIMA LIBERDADE

- **Ponto 2** – Os comportamentos e as atitudes desenvolvidas por todos os intervenientes da formação e pelos atletas do clube, serão sempre motivo de orgulho por toda a comunidade desportiva e estes dignificarão o emblema que estão a representar.

Desportivo Das Aves = SÍMBOLO DE UM REGIÃO

- **Ponto 3.1** – Todos os intervenientes pela comunidade desportiva, dirigentes, treinadores, delegados, jogadores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, roupeiros, pais e familiares dos jogadores, bem como sócios e simpatizantes do Clube Desportivo das Aves, deverão preservar, utilizar e respeitar as normas de funcionamento das infraestruturas e meios de transporte do clube.

- **Ponto 3.2** – O acesso à zona de balneários e dos campos de treino só será permitido a dirigentes, delegados, treinadores, jogadores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, roupeiros e funcionários do clube que estejam diretamente ligados ao treino ou hora do jogo.

- **Ponto 3.3** – Só com a devida autorização dos responsáveis, será permitido a presença dos pais nos respetivos balneários, nos escalões da formação, Traquinas B (2008) e petizes (2009/10/11).

- **Ponto 3.4** – Será um dever, de todos os intervenientes no treino / jogo, manter sempre conservado, limpo e fechado o balneário de utilização.

Desportivo Da Aves = MINHA 2ª CASA

- **Ponto 4** – No sentido de engrandecer o orgulho e a mística entre todos os intervenientes que fazem parte da estrutura do Departamento de Formação do Clube Desportivo das Aves, deverão evitar-se qualquer tipo de comentário que seja depreciativo e com a agravante de puder denegrir a imagem e o trabalho realizado pelo outro. Do mesmo modo, pessoas externas ao Departamento de Formação, mas afetas a um atleta do clube, e que tenham comportamento incorreto para qualquer elemento do Departamento, terá consequências para o atleta, ficando à responsabilidade do Departamento de Formação, as possíveis sanções a aplicar.

Desportivo Da Aves = ORGULHO e MÍSTICA

➤ □ Ponto 5 – O Atleta em situação de Competição / Jogo

- **Ponto 5.1** – A pontualidade faz parte do cumprimento rigoroso do horário que está estabelecido na convocatória para o jogo.

- **Ponto 5.2** – Nos jogos fora de casa e nas concentrações das convocatórias, a saída e a chegada são sempre realizadas a partir do local designado pelo treinador da equipa.

- **Ponto 5.3** – Por norma, esse local de concentração será sempre o mesmo, só pontualmente se abre exceção, mas com total responsabilidade do treinador da equipa.

- **Ponto 5.4** – O atleta deve atempadamente comunicar ao treinador ou ao delegado da equipa, qualquer impedimento para estar presente na concentração da convocatória.

- **Ponto 5.5** – A falta injustificada à convocatória é considerada de incumprimento do regulamento interno, e sujeito a sanção a aplicar.

- **Ponto 5.6** – A direção, o coordenador técnico e o treinador da equipa analisarão qualquer caso de sanção disciplinar ocorrido durante os jogos, e tomarão as devidas consequências para o atleta.

- **Ponto 5.7** – Todos os atletas, sem exceção, ao entrar no terreno de jogo, quer em casa, quer nos jogos disputados fora, devem saudar o público em geral e os adeptos do Clube Desportivo das Aves em especial, abstendo-se de quaisquer gestos provocatórios para o público ou qualquer interveniente no jogo, sendo que, sempre que substituídos no decorrer do jogo terão obrigatoriamente passar pelo banco de suplentes.

- **Ponto 5.8** – Não reclamar, no decurso ou no final dos jogos, das decisões dos árbitros e árbitros assistentes.

- **Ponto 5.9** – Nas palestras em treino e dias de jogo, o telemóvel, obrigatoriamente, terá que estar em silêncio ou desligado.

- **Ponto 5.10** – É aconselhável levar dois pares de chuteiras para o dia da competição / jogo.

➤ □ **Ponto 6 – O Atleta em situação de treino**

- **Ponto 6.1** – Desde que se entre nas instalações ou em meios de transporte do clube, considera-se desde logo que está iniciado o treino.

- **Ponto 6.2** – Não é permitido a entrada no espaço de treino sem a anterior equipa tiver saído desse local. Os horários e espaços de treino são para serem rigorosamente cumpridos. O treinador da equipa será responsável pela transição do local de treino.

- **Ponto 6.3** – A equipa técnica terá também a responsabilidade do transporte e arrumação de todo o tipo de material de treino e pelo acompanhamento dos atletas até aos balneários, terminando aí o treino.

- **Ponto 6.4** – A assiduidade e a pontualidade são fatores fundamentais e terão importância extrema no processo evolutivo de aprendizagem de um atleta no futebol. Assim, aquando de uma falta injustificada a treinos semanais, passa a ser motivo válido para a não convocação para o jogo, e o atleta terá que se justificar perante o treinador da equipa.

- **Ponto 6.5** – Os atletas que se encontram lesionados por longo tempo, devem ser tratados exclusivamente pelo Departamento Médico do clube e sem interferir nos preparativos dos atletas que vão para o treino.

- **Ponto 6.6** – No Departamento Médico do clube não é permitido ao atleta lesionado levar o telemóvel para o seu tratamento e só poderá permanecer no espaço, os atletas efetivamente em tratamento segundo os seus responsáveis.

- **Ponto 6.7** – O atleta deve estar pronto, 15 minutos mais cedo do que a hora prevista para o treino.

- **Ponto 6.8** – Uso obrigatório de caneleiras em todos os treinos, salvo na condição de que o treinador da equipa informe de o contrário.

➤ □ **Ponto 7 – O Atleta e o material**

- **Ponto 7.1** – Uso exclusivo de utilização de material/equipamento desportivo do clube.

- **Ponto 7.2** – Nas competições / jogos, os atletas devem estar sempre equipados com rigor, camisola dentro dos calções, meias pelos joelhos, chuteiras sempre limpas, e sem utilização de adereços.

- **Ponto 7.3** – No relvado sintético é proibido utilizar chuteiras de pitões de alumínio e as chuteiras serão lavadas ainda no relvado.

- **Ponto 7.4** – É obrigatório o uso de chinelos no balneário, aquando da tomada do banho.

- **Ponto 7.5** – Todo o tipo de material do clube deve ser preservado e conservado, respeitando sempre o emblema pelo qual representam.

- **Ponto 7.6** – É expressamente proibido mastigar chiclete em situação de treino/jogo.

- **Ponto 7.7** – O atleta e todos os restantes elementos da estrutura da formação, em caso de situação de emergência no Complexo Desportivo, devem seguir as diretrizes do plano de evacuação instalado.

➤ □ **Ponto 8 – O Atleta fora das instalações do Clube**

- **Ponto 8.1** – Todo o elemento pertencente à estrutura da formação do Clube Desportivo das Aves, deverá cumprir, nas instalações do Clube ou fora das mesmas, as regras sociais e disciplinares preconizadas para a vida coletiva do Departamento.

- **Ponto 8.2** - Todo o atleta que se encontra instalado em residências do clube, deve zelar pela higiene e preservação das mesmas, e o clube assegurará a sua integração no meio escolar, bem como da sua alimentação.

- **Ponto 8.3** – O atleta deve ter uma alimentação adequada, conforme as diretivas do Departamento Médico, e um repouso de acordo com a sua atividade física desempenhada.

- **Ponto 8.4** – Nas vésperas dos jogos oficiais, o recolher a casa é obrigatório pelas 23 horas.

- **Ponto 8.5** – Não é permitido treinar ou jogar em outros clubes sem a devida autorização do Presidente da formação do Clube, e em caso afirmativo, esta permissão será devidamente assinada em documento próprio.

- **Ponto 8.6** – Todas, sem exceção, as entrevistas que sejam concedidas a órgãos de Comunicação Social deverão ser comunicadas ao Presidente da Formação e, na ausência deste, ao Coordenador Técnico, cuja autorização prévia será necessária.

- **Ponto 8.7** – À exceção das aulas de Educação Física na Escola, só é permitido a prática de atividade física desempenhada fora do Clube, com conhecimento do Treinador da equipa.

- **Ponto 8.8** – Será obrigatório a apresentação ao Treinador da equipa, uma fotocópia do seu horário da Escola e uma fotocópia por cada momento de avaliação escolar.

- **Ponto 8.9** – As notas escolares dos atletas entrarão na atribuição do Quadro de Mérito Desportivo que o clube atribuirá em cada período letivo. O responsável pela formação escolar estabelecerá reuniões com os pais e diretores das escolas e registará as taxas de sucesso e retenção escolar de todos os seus atletas.

- **Ponto 8.10** - Qualquer que seja a justificação do atleta, não será permitido a ausência aos treinos / jogos por mais de três dias consecutivos e em qualquer altura da época desportiva.

➤ **□ Ponto 9 – Quadro de Mérito Desportivo “Play Aves”**

- O atleta será avaliado para nomeação do Quadro de Mérito Desportivo “Play Aves”, por grupo/equipa, por um período trimestral, e pela seguinte fórmula:

75 x (% de presenças em treinos/jogos + % da nomeação trimestral) + 25 x (média das notas escolares)

100

- **% de presenças em treino/jogos** = considera-se a percentagem com que o atleta frequentou assiduamente os treinos e os jogos durante a avaliação para o Quadro de Mérito Desportivo.

- **% da nomeação trimestral** = considera-se a escolha trimestral, por parte dos colegas da equipa, de um atleta que contribuiu de forma bastante positiva para a melhoria das atitudes e valores do grupo/equipa, como por exemplo, interesse pelo clube, respeito pelos outros, educação, atitude crítica construtiva, zelo pelas regras de grupo, capacidade de cooperar em grupo, tomadas de iniciativa e desempenho de tarefas designadas pela equipa técnica.

- **Média das notas escolares** = considera-se a média de todas as avaliações escolares obtidas pelo atleta no seu ensino durante a avaliação para o Quadro de Mérito Desportivo.

- *Nota: os atletas que não estejam em situação de avaliação escolar, deixam de ter o parâmetro da média das notas escolares e o 1º parâmetro terá a percentagem de 100x.*

➤ □ **Ponto 10 – Fumo, álcool e consumo de estupefacientes**

- É expressamente proibido para qualquer atleta do Clube Desportivo das Aves, fumar, beber bebidas alcoólicas, e consumir produtos de estupefacientes.
- É uma situação considerada de extrema gravidade e sendo verificada leva automaticamente à suspensão de toda a atividade desenvolvida no Clube Desportivo das Aves.

Ponto 11 – Sanções a aplicar

- **Ponto 11.1** – Advertência;
- **Ponto 11.2** – Não treinar;
- **Ponto 11.3** – Treinar fora da equipa;
- **Ponto 11.4** – Não ser convocado;
- **Ponto 11.5** – Suspensão.

Nota final - Todo o atleta visado terá direito a se justificar, e as sanções a aplicar serão sempre comunicadas por escrito e afixadas em local próprio para conhecimento de todos. Qualquer caso não especificado neste Regulamento Interno da Formação será decidido pelo seu Presidente, e segundo o parecer do Treinador da equipa.

