

U. PORTO



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Relatório de Estágio Profissional
realizado na Equipa Sub-15 do Futebol
Clube Paços de Ferreira, Época
Desportiva 2023/2024**

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Treino Desportivo, especialização em Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: José Guilherme Granja de Oliveira

Paulo Jorge Ribeiro de Sousa
Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Sousa, P. (2024). *Relatório de Estágio Profissional realizado na Equipa Sub-15 do Futebol Clube Paços de Ferreira, Época Desportiva 2023/2024*. Porto: P. Sousa. Relatório de estágio profissionalizante, para obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Estágio Profissional; Futebol; Treinador; Ideia de Jogo; Modelo de Jogo.

Agradecimentos

Ao **Professor Doutor José Guilherme** por todos os momentos de partilha e de reflexão que me proporcionou e pela orientação ao longo do período de elaboração deste documento.

A todos os **Professores da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto** por toda a competência demonstrada ao longo das suas aulas e pelos conhecimentos que me transmitiram durante este ciclo de formação.

Ao **Pedro João, ao José Nunes, ao André Costa e ao Gonçalo Ferreira**, companheiros desta nossa longa travessia. Por todas as conversas, pela partilha de ideias e de conhecimentos, pelas reflexões conjuntas, por todos os momentos vivenciados e pelo companheirismo demonstrado durante esta época desportiva.

Aos meus **Jogadores**, pelos desafios que me colocaram e por todas as aprendizagens que me proporcionaram ao longo desta jornada.

Aos meus **Amigos**, por todas as conversas, pelos desabafos, por todas os momentos de alegria e por me incentivarem a ser melhor a cada dia.

E sem dúvida que sem vocês, isto seria impossível de alcançar...

Aos meus **Pais**, por todos os valores que me transmitiram e que levo para a vida, por serem o meu suporte em todos os momentos e pela força que sempre me evidenciaram. Por todas as oportunidades que me proporcionaram e que contribuíram para alcançar os meus objetivos.

À **Diana Costa**, a companheira de todos os dias da minha vida. Por todo o amor, carinho e compreensão que demonstraste durante este período. Pela coragem que me transmites e pelo apoio incondicional que sempre me ofereces.

Muito obrigado!

Índice

Agradecimentos	V
Índice de Figuras	XI
Índice de Tabelas.....	XIII
Índice de Anexos	XV
Resumo	XVII
Abstract.....	XIX
Lista de Abreviaturas	XXI
1. Introdução	3
1.1. Propósitos, Expectativas e Motivações do Estagiário.....	4
1.2. Objetivos do Estágio	5
1.3. Finalidade e estrutura do relatório	6
2. Contextualização da Prática.....	9
2.1. Macro Contexto de Natureza Concetual.....	11
2.1.1. A Natureza complexa do jogo de Futebol	11
2.1.2. A dimensão Tática como balizadora do processo	13
2.1.3. Modelo de Jogo, a matriz do “jogar” da equipa	15
2.1.4. Processo de treino, a adaptabilidade necessária.....	17
2.1.5. A Especificidade enquanto garantia da singularidade do processo	19
2.1.6. O exercício como veículo da Especificidade	21
2.1.7. A intervenção do treinador em Especificidade	23
2.2. Contexto de Natureza Institucional.....	27
2.2.1. Caracterização do Clube	27
2.2.2. Departamento de Formação	29
2.3. Contexto de Natureza Funcional	32
2.3.1. Caracterização da equipa e dos jogadores	32

2.3.2. Caracterização da equipa técnica e as suas respetivas funções	35
3. Desenvolvimento da Prática	39
3.1. O processo de modelação do jogar	41
3.1.1. A alternância dos sistemas em função do momento do jogo..	42
3.1.2. A operacionalização de uma ideia que levou ao Modelo de Jogo da equipa	45
3.1.3. A modelação do jogar – da ideia de jogo do treinador (intenção prévia) ao modelo de jogo da equipa (intenção em ato)	47
3.1.3.1. Organização Ofensiva	48
3.1.3.2. Transição Defensiva	49
3.1.3.3. Organização Defensiva	50
3.1.3.4. Transição Ofensiva	51
3.1.3.5. Esquemas táticos (ofensivos e defensivos)	52
3.2. Periodização Tática, a metodologia implementada na construção do nosso “jogar”	60
3.2.1. A Matriz Metodológica, como garantia da Especificidade	62
3.2.2. O Morfociclo Padrão	63
3.3. A Especificidade dos contextos de exercitação para a concretização do modelo de jogo	67
3. ^a Feira – Recuperação	69
4. ^a Feira – Tensão	73
5. ^a Feira – Duração	79
6. ^a Feira – Velocidade	86
3.4. Caracterização da competição	91
3.4.1. Uma reflexão sobre a 1. ^a Fase da competição	92
3.4.2. Uma reflexão sobre a 2. ^a Fase da competição	95

3.5. Análise do Jogo – A observação e interpretação do desempenho da nossa equipa na competição	97
3.5.1. Análise da própria equipa no momento de Organização Defensiva.....	100
3.5.2. A análise do desempenho no jogo para fomentar o Modelo de Jogo.....	103
4. Desenvolvimento Profissional	109
5. Considerações Finais.....	115
6. Referências Bibliográficas.....	119
Anexos.....	XXIII

Índice de Figuras

Figura 1: Estádio Capital do Móvel.....	29
Figura 2: Complexo Desportivo do FC Paços de Ferreira.	30
Figura 3: Organização estrutural adotada (1-4-2-3-1) e definição das posições.	32
Figura 4: Organização estrutural ofensiva (1-4-2-3-1 e 1-3-4-3 losango).	44
Figura 5: Organização estrutural defensiva (1-4-4-2 losango e 1-4-4-2).	54
Figura 6: Posicionamento nos cantos defensivos.....	54
Figura 7: Posicionamento nos cantos ofensivos.....	55
Figura 8: Canto ofensivo – curto (1. ^a possibilidade).	55
Figura 9: Canto ofensivo – curto (2. ^a possibilidade).	56
Figura 10: Posicionamento nos livres laterais defensivos longos.	57
Figura 11: Posicionamento nos livres laterais defensivos curtos.	57
Figura 12: Posicionamento nos livres laterais ofensivos.	58
Figura 13: Livre lateral – situação específica.	59
Figura 14: Livre em zona central – situação específica.	60
Figura 15: Morfociclo Padrão – Domingo a Domingo (Guilherme, 2023).....	65
Figura 16: Meio de duas zonas.	69
Figura 17: Finalização de 3. ^o homem e após tabela.	70
Figura 18: Organização ofensiva com transições – (4+3JK) x 4.....	71
Figura 19: Organização ofensiva e defensiva – GR+4x4+GR.	72
Figura 20: Jogo de amplitude ofensiva – GR+6x6+GR + (4).....	73
Figura 21: Ataque rápido e transições – GR+2x1+GR / GR+2x3+GR.	74
Figura 22: Ataque rápido e transições – GR+2x1+(1)+GR.	75
Figura 23: Manutenção da posse de bola – 4x(2+2)+4.	76
Figura 24: Organização ofensiva e defensiva com transições – GR+6x(4+2)+6+GR.....	77

Figura 25: Organização defensiva intersectorial com transição ofensiva – GR+5x6.....	79
Figura 26: Manutenção da posse de bola com progressão.	80
Figura 27: GR+10x10+GR - criação e entrada no espaço.....	81
Figura 28: GR+10x(6+4)+GR - entrada no espaço entre linhas.	82
Figura 29: GR+9x9+GR+JK – jogo dos três corredores.	84
Figura 30: GR+10x10+GR – pressão alta.	85
Figura 31: GR+10x10+GR – pressão alta (corredor lateral).	85
Figura 32: Finalização em velocidade (perseguição).	86
Figura 33: Finalização em velocidade (preenchimento de zonas de finalização).	87
Figura 34: Finalização após cruzamento (preenchimento de zonas de finalização).....	88
Figura 35: Organização Ofensiva e Defensiva – ataque à última linha de pressão.	89
Figura 36: Jogo intersectorial - GR+10x10+GR.....	90
Figura 37: Classificação Final (1.ª Fase) dos Sub15 do FC Paços de Ferreira na época 2023/2024, retirada do zerozero.pt.....	92
Figura 38: Classificação Final (2.ª Fase) dos Sub15 do FC Paços de Ferreira na época 2023/2024, retirada do zerozero.pt.....	95
Figura 39: Organização Defensiva – problema coletivo.	100
Figura 40: Organização Defensiva – problema setorial.	101
Figura 41: Organização Defensiva – problema individual.....	102

Índice de Tabelas

Tabela 1: Constituição do plantel.	33
Tabela 2: Resumo do formato competitivo – Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão.	91

Índice de Anexos

Anexo 1. Ficha de Análise de Jogo – Organização Defensiva.	XXV
Anexo 2. Ficha de Análise de Jogo – Organização Ofensiva.	XXVI
Anexo 3. Unidade de treino nº 124 (28 de fevereiro de 2024).	XXVII
Anexo 4. Unidade de treino nº 144 (05 de abril de 2024).	XXVIII
Anexo 5. Relatório de Jogo.	XXIX
Anexo 6. Morfociclo - distribuição dos conteúdos de treino.	XXX

Resumo

O jogo de futebol pode ser considerado uma modalidade complexa e apresenta-se como uma sequência de situações problemas de cooperação e de oposição. As equipas organizam-se de acordo com determinadas particularidades, em função de regras, princípios e prescrições, que decorrem em contextos de grande aleatoriedade e imprevisibilidade. O processo de treino assume uma enorme relevância para a formação dos praticantes e na preparação dos mesmos para lidarem com a competição desportiva.

O presente relatório, concretizado no âmbito do 2.º Ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, advém da reflexão acerca das experiências vivenciadas durante o estágio profissionalizante realizado na equipa de Sub-15 do Futebol Clube Paços de Ferreira, na época de 2023/2024. Enquanto Treinador-Adjunto Estagiário, as principais tarefas desempenhadas compreenderam o planeamento e operacionalização do processo de treino e a observação e interpretação do desempenho da própria equipa na competição. Os objetivos do estágio centram-se no desenvolvimento de competências que concorram para a realização das exigências impostas pelo contexto e, também, a partilha de experiências e vivências com outros treinadores e agentes desportivos que contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Como considerações finais saliento que: a repetição sistemática de determinados princípios de jogo em treino vai permitir que a equipa apresente determinadas regularidades na competição; a reflexão sobre a nossa prática, contribuiu para o desenvolvimento permanente do Modelo de Jogo; a competição tornou-se um momento de extrema importância para a equipa técnica, permitindo regular todo o processo; a análise de vídeo possibilitava o estabelecimento e hierarquização dos princípios de jogo que compunham o Morfociclo; a reflexão crítica sobre a prática de estágio, constitui-se como um elemento fundamental na promoção do desenvolvimento profissional e pessoal.

Palavras-Chave: Estágio Profissional; Futebol; Treinador; Ideia de Jogo; Modelo de Jogo.

Abstract

The game of football can be considered a complex sport and is presented as a sequence of problem situations of cooperation and opposition. Teams are organized according to certain particularities, based on rules, principles and prescriptions, which take place in contexts of great randomness and unpredictability. The training process is extremely important for the development of players and preparing them to deal with sporting competition.

This report, carried out as part of the master's programme in Sports Training, specializing in High Performance Training, comes from reflecting on the experiences gained during the professional internship carried out with the Under-15 team of Futebol Clube Paços de Ferreira, in the 2023/2024 season. As a Trainee Assistant Coach, the main tasks performed included planning and operationalizing the training process and observing and interpreting the team's performance in competition. The objectives of the internship focus on developing skills that contribute to meeting the demands imposed by the context, as well as sharing experiences with other coaches and sports agents that contribute to my personal and professional development.

As final considerations, I highlight the following: the systematic repetition of certain game principles in training will allow the team to show certain regularities in competition; reflection on our practice has contributed to the ongoing development of the Game Model; competition became an extremely important moment for the coaching team, allowing to regulate the whole process; video analysis made it possible to establish and prioritize the game principles that made up the Morphocycle; critical reflection on training practice is a fundamental element in promoting professional and personal development.

Keywords: Professional Internship; Football; Coach; Game Idea; Game Model.

Lista de Abreviaturas

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto – FADEUP

Guarda-Redes – GR

Defesa Central – DC

Defesas Lateral Direito – DLD

Defesa Lateral Esquerdo – DLE

Médio Interior Direito – MID

Médio Interior Esquerdo – MIE

Médio Ofensivo – MO

Extremo Direito – ED

Extremo Esquerdo – EE

Ponta de Lança – PL

Perceção Subjetiva de Esforço – PSE

1. Introdução

1. Introdução

O jogo de futebol apresenta-se como um fenómeno de contornos variáveis no qual não é possível definir a ordem dos acontecimentos. As competências que os jogadores e as equipas apresentam dizem respeito a grandes categorias de problemas, sendo necessário um entendimento do jogo na sua complexidade. O desenvolvimento do jogo decorre da interação de duas dimensões: uma mais previsível, que remete para as leis e princípios de jogo, e uma dimensão mais imprevisível, que diz respeito à autonomia dos jogadores, que introduzem a diversidade e a singularidade dos acontecimentos, na medida em que são estes que resolvem os problemas e tomam as decisões durante o jogo. As equipas em confronto funcionam de forma global e são organizadas em função de regras e princípios, nas quais as ações dos jogadores da mesma equipa tendem a ser convergentes, tendo como finalidade o cumprimento dos princípios coletivos (Garganta & Grehaigné, 1999).

A sistematização dos princípios de jogo leva a que a equipa apresente determinadas regularidades, que identificam o seu padrão de jogo coletivo. Para Oliveira et al. (2006) a tática representa o conjunto de comportamentos que a equipa apresenta e que devem manifestar-se regularmente em competição, ou seja, o conjunto de princípios que dão corpo ao modelo de jogo da equipa. A tática diz respeito a uma cultura de comportamentos específicos, que requerem aprendizagem por parte dos jogadores. Também Frade (citado por Tobar, 2018) sugere que a dimensão tática é aquilo que nos identifica enquanto equipa, e emerge da interação das restantes dimensões (física, técnica, psicológica e estratégica), balizada por uma intenção prévia, que ao ser colocada em prática leva a que um determinado padrão de conexões apareça (intenção em ato).

A forma como uma equipa se apresenta em competição reflete tudo aquilo que faz em treino, havendo uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. O princípio da especificidade é aquele que garante a relação de interdependência e reciprocidade entre o treino e o jogo, na medida em que este princípio preconiza que sejam treinados os aspetos que se relacionam com o jogo (estrutura do movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.) procurando a maior transferência possível das aquisições

realizadas em treino para o contexto específico da competição (Garganta e Grehaigné, 1999).

O treinador tem a função de liderar o processo e garantir a evolução dos seus jogadores, procurando que haja uma transformação e refinamento dos comportamentos e atitudes, com vista a um maior rendimento desportivo. Assim sendo, o treinador assume-se como uma figura nuclear no processo, pois este tem a competência de gerir o processo de preparação desportiva (Garganta, 2004a). O treinador tem como competência perceber quais os ingredientes necessários para que a sua equipa seja bem-sucedida e, posteriormente, através dos exercícios, procurar induzir nos seus jogadores os comportamentos desejados, que sejam coerentes com a ideia de jogo preconizada (Garganta, 2002).

Neste sentido, o presente relatório representa uma reflexão sobre o estágio profissionalizante realizado no âmbito do quadro legal exigido para conclusão do 2º ciclo em Treino Desportivo – Ramo Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este passo confere, também, o Grau II de treinador de futebol e o diploma UEFA “B”, por meio de reconhecimento académico pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). Reconhece ainda a componente de Formação Geral do Grau III.

1.1. Propósitos, Expectativas e Motivações do Estagiário

A minha principal motivação para a realização do estágio será aumentar o meu conhecimento e competência na gestão e liderança de equipas de futebol de alto rendimento. Para além disso, obter o diploma UEFA “B” de treinador de futebol, é outra motivação para a realização do estágio. A partilha de experiências e vivências com outros treinadores, nomeadamente através da participação pela primeira vez nos campeonatos nacionais, será outro aspeto que considero que irá contribuir para o meu desenvolvimento enquanto treinador, e permitirá aumentar o meu leque de competências pessoais e profissionais.

Ao longo do estágio, tentarei desempenhar as minhas funções com o maior rigor e profissionalismo e, ao mesmo tempo, ter um papel ativo na planificação e operacionalização do treino, estando sempre à disposição dos vários elementos que constituem a equipa técnica para colaborar nas diversas funções. Considero

que a partilha de ideias e reflexões que serão realizadas pela equipa técnica, será fundamental para aumentar o conhecimento de todos e para que haja uma evolução constante do processo de treino e da equipa.

Para além disso, tenciono também realizar reflexões individuais, para perceber de que forma poderei melhorar a minha atuação durante o processo de treino, de que forma posso potenciar a minha relação com os elementos da equipa técnica e com os jogadores, de modo a ser capaz de extrair o máximo de mim e de todos. Também irei tentar compreender a forma como os jogadores se sentem, como estiveram diariamente, procurando extrair deles uma opinião real e objetiva que possa ser útil para o processo de planeamento e operacionalização do treino.

Considero que será benéfico para o meu desenvolvimento promover momentos de conversa e partilha de conhecimentos/experiências com outros treinadores do clube, de modo a perceber diferentes formas de atuar e liderar, procurando assim, refletir sobre essas perspetivas e retirar aquilo que considero enquadrar-se melhor com a minha visão. Por fim, sempre que possível tentarei observar treinos e jogos de outras equipas do clube, para entender o modo de atuação de outros treinadores e, também, ter um maior contexto de observação de jogo, permitindo analisar os comportamentos e evoluir neste aspeto.

1.2. Objetivos do Estágio

No seguimento das expectativas e motivações evidenciadas anteriormente, apresento aqueles que considero serem os principais objetivos do estágio:

- Desenvolver competências pessoais e profissionais que permitam adequar a minha atuação enquanto treinador, às exigências impostas no contexto do treino de alto rendimento;
- Partilhar o máximo de experiências e vivências com treinadores, jogadores e elementos do departamento de formação, que possam ser úteis para o futuro, enquanto treinador no contexto do alto rendimento;
- Aplicar e aprimorar competências relacionadas com o processo de planeamento e operacionalização do treino;

- Desenvolver competências relacionadas com a observação da própria equipa na competição e perceber a sua influência no planeamento e operacionalização do processo de treino;
- Entender a influência dos diversos fatores que estabelecem influência no desenvolvimento de um projeto coletivo, e a sua respetiva hierarquia;
- Cumprir todas as tarefas propostas pelo Futebol Clube Paços de Ferreira com o maior rigor e profissionalismo;
- Transmitir aos jogadores os valores do Futebol Clube Paços de Ferreira;
- Contribuir para o crescimento e para a evolução dos jogadores, de modo a aproximá-los dos patamares de excelência do futebol português.

1.3. Finalidade e estrutura do relatório

O presente relatório apresenta-se estruturado segundo as normas de orientação definidas pela FADEUP e contempla seis grandes capítulos.

O primeiro capítulo é a “Introdução” e tem como ideia principal fazer uma breve revisão do estado de conhecimento e das boas práticas relacionadas com a temática do treino desportivo, descrever a estrutura do relatório e as suas partes constituintes e também o enquadramento legal.

O segundo capítulo refere-se à “Contextualização da Prática” e contempla três partes. A primeira é o “Macro Contexto de Natureza Concetual”, que remete para uma fundamentação teórica que norteou toda a prática do estágio. A segunda parte é o “Contexto Institucional”, que apresenta a caracterização da instituição onde decorreu o estágio, bem como a filosofia e os objetivos da mesma face ao desporto e à formação desportiva. Por fim, na parte do “Contexto de Natureza Funcional” será feita uma análise das funções atribuídas ao estagiário, nomeadamente ao planeamento, implementação, monitorização e avaliação de todo o processo.

O terceiro capítulo, “Desenvolvimento da Prática” remete para uma componente reflexiva sobre as atividades realizadas pelo estagiário, as barreiras e estratégias de remediação encontradas, bem como o resultado do trabalho desenvolvido.

No quarto capítulo “Desenvolvimento Profissional”, será elaborada uma reflexão crítica e construtiva do processo vivenciado e onde se destaca o próprio desenvolvimento profissional.

As “Considerações Finais” dizem respeito ao quinto capítulo, e representam os aspetos-chave que marcaram o estagiário ao longo do processo, em congruência com as reflexões apresentadas ao longo do relatório de estágio.

Por fim, no sexto capítulo, serão apresentadas as “Referências bibliográficas” que foram utilizadas para elaboração deste documento.

2. Contextualização da Prática

2.1. Macro Contexto de Natureza Concetual

2.1.1. A Natureza complexa do jogo de Futebol

O futebol é uma modalidade que se caracteriza como um contexto em que os elementos que se defrontam disputam objetivos comuns, lutando para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço, e efetuando ações reversíveis de sinal contrário (ataque versus defesa), que são alicerçadas nas suas relações de oposição versus cooperação, em que a ordem cronológica e a complexidade não podem ser determinadas antecipadamente (Garganta, 2002). Neste sentido, num jogo ou num conjunto de vários jogos, não ocorrem duas situações iguais e existem inúmeras possibilidades de combinação, que são impossíveis de antecipar (Garganta, 2004b).

Pode-se considerar o futebol como uma modalidade complexa, na medida em que os jogadores têm que se relacionar com a bola, situar-se no terreno de jogo em função da posição dos colegas, dos adversários e dos alvos (Garganta, 2004b). As equipas enquanto sistemas complexos adaptáveis, revelam determinadas características ou propriedades que importam conhecer, para promover um processo de treino mais específico e ajustado às exigências da modalidade, às características do modelo de jogo e dos jogadores que o interpretam. Essas propriedades têm implicações no mapeamento de ideias e na operacionalização do jogar, condicionando a construção do exercício através dos quais se procura criar uma identidade de jogo. São elas a *não-linearidade*, a *interdependência* e a *emergência*. (Garganta et al., 2015).

O jogo de futebol apresenta-se como uma sequência de situações problemas de cooperação e de oposição, com um fluxo de comportamentos de contornos variáveis. As equipas em confronto organizam-se de acordo com determinadas particularidades, em função de regras, princípios e prescrições, que decorrem em contextos de grande aleatoriedade e imprevisibilidade. O jogo decorre da confluência de uma dimensão mais previsível, traduzida pelas leis e princípios de jogos, e outra menos previsível, caracterizada pela autonomia dos jogadores, que introduzem a diversidade e a singularidade dos acontecimentos (Garganta, 2000; Garganta, 2008; Garganta & Cunha e Silva, 2000).

Garganta e Grehaigné (1999) afirmam que as equipas exibem a capacidade de se auto-organizar e auto-transformar, comportando-se como unidades cujas interações dos seus elementos se sobrepõem às mais-valias individuais. Neste sentido, é importante referir que cada indivíduo deve ser integrado pelas características do sistema, considerando que todas as suas ações individuais devem ser em benefício do coletivo e sobre determinado pelos princípios de ação presentes na equipa. Nesta sequência, Garganta (2005) afirma que a ação de um jogador desemboca na interação dos demais elementos em jogo, cada uma das equipas que se defrontam comporta-se como uma unidade em que as relações entre os vários elementos se justapõe às mais-valias individuais.

O jogo de futebol, porque decorre da natureza do confronto entre dois sistemas dinâmicos complexos – as equipas – caracteriza-se por uma contínua alternância de estados de ordem e de desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2005; Garganta, 2008). Os sistemas complexos e dinâmicos, como são as equipas de futebol, só se mantêm auto-organizados pela (inter)ação. A sua identidade ou a sua invariância, não decorrem da inalterabilidade dos seus componentes, mas da estabilidade da sua forma e (auto)organização face aos acontecimentos (Garganta, 2005). Guilherme (2004) afirma que uma equipa de futebol também pode ser considerada um sistema e é formada por subsistemas, que são os jogadores, que interagem com objetivos e finalidades definidas. Capra (1996) sugere que uma propriedade que se destaca em toda a vida é a tendência para formar estruturas multiniveladas de sistemas dentro de sistemas. Cada um desses sistemas forma um todo com relação às suas partes, enquanto que, ao mesmo tempo, é parte de um todo maior.

Garganta (2005) afirma que mais do que centrar a atenção nas ações de jogo, importa focar o olhar para as interações dos jogadores na sua relação com o envolvimento. São as articulações do sistema que garantem a sua identidade e é também nelas, e através delas, que se criam condições para mantê-lo ou alterá-lo, em função das circunstâncias e das respetivas fragilidades e mais-valias dos intervenientes. Para o mesmo autor (2005), o conceito de sistema exprime o fluxo do jogo, permitindo enquadrar as opções táticas dos jogadores e das equipas. Para além disso, valoriza o carácter organizacional e sequencial

do jogo, visto que é a organização que produz a unidade global do sistema, sendo ela que transforma, produz, relaciona e mantém o sistema, concedendo características distintas e próprias ao coletivo. No mesmo sentido, Capra (1996) define que as propriedades essenciais de um organismo ou sistema vivo, são propriedades do todo, que nenhuma das partes possui. Elas surgem das interações e das relações entre as partes.

A presença de determinadas regularidades nas relações entre as partes (jogadores) leva a que a equipa apresente uma identidade comum, que é sobredeterminada pela dimensão tática e pelos princípios de jogo da equipa. Desta forma, cada jogador na sua individualidade, deve ser orientado por esses princípios de jogo, sendo estes o guia da forma de jogar, permitindo assim que todos os elementos da equipa tenham um pensamento comum nas decisões que têm que tomar, ou seja, os jogadores interagem com orientações e finalidades definidas à priori (Garganta e Grehaigné, 1999; Garganta, 2005).

2.1.2. A dimensão Tática como balizadora do processo

O recurso ao raciocínio baseado na perspectiva dos sistemas dinâmicos parece constituir o caminho mais ajustado para tratar eficazmente os problemas postos pela interação específica das duas equipas (Garganta, 2005). A natureza tática do “jogar” compreende uma lógica organizativa que se repercute nas intenções e decisões do jogador e, portanto, nas interações que daí resultam (Silva, 2008). Todo tipo de ações e interações que os jogadores executam durante o jogo estão subordinadas à dimensão tática. Esta é a dimensão que dá sentido, que unifica e, conseqüentemente, emerge sob a forma do jogar (Tobar, 2018).

Frade (citado por Tobar, 2018) sustenta que a dimensão tática é aquilo que nos identifica enquanto equipa, e emerge da interação das outras dimensões (física, técnica, psicológica e estratégica), mas é acima de tudo uma emergência intencionalizada, ou seja, é deliberada, há uma intenção prévia de agir em conformidade, unindo, portanto, a pretensão (intensão prévia) com aquilo que acontece no aqui e agora (intenção em ato).

Para Tobar (2018), a tática tem que partilhar uma intencionalidade. É através da tomada de decisão (fazer escolhas entre as diferentes hipóteses

possíveis, a que mais se ajusta à intencionalidade e funcionalidade da equipa), jogando de acordo com valores partilhados, que ao acontecerem com regularidade se manifestam como cultura, fazendo assim emergir uma dimensão tática específica. A dimensão tática enquanto cultura é o que permite identificar as equipas, ou seja, a organização (preconizada) que as equipas revelam enquanto regularidade é o que faz evidenciar uma identidade.

De acordo com Silva (2008), são os princípios de jogo que permitem ao treinador desenvolver determinadas regularidades comportamentais dos jogadores, organizando as suas relações e interações. Guilherme (citado por Silva, 2008) afirma que o princípio é o início de um comportamento que um treinador quer que a equipa assuma em termos coletivos e os jogadores em termos individuais para resolver determinado problema que emerge do jogo. Os princípios de jogo permitem o desenvolvimento de uma identidade coletiva, fazendo com que expresse uma invariância de acontecimentos (Silva, 2008). No mesmo sentido, Campos (2008) sugere que a definição de princípios de ação para os quatro momentos de jogo conduzirá a um determinado padrão de jogo.

O conceito de organização nos sistemas vivos compreende um lado ativo, ou seja, não se reduz a algumas regras estruturais. A organização compreende um determinismo que funciona como um programa que regula e orienta a evolução do sistema. Deste modo, a dinâmica do jogo pode ser interpretada como uma funcionalidade organizada a partir de uma estrutura (Silva, 2008). A partir desta lógica, o conceito de organização não pode reduzir-se ao conceito de estrutura ou melhor, de sistema de jogo. Em consequência disso, o conceito de organização deve compreender um lado estrutural, referente à estrutura básica da equipa nos vários momentos de jogo, e um lado funcional, que representa a dinâmica da equipa, ou seja, as interações decorrentes entre os seus elementos (Silva, 2008).

Porque se trata de uma modalidade situacional, as competências dos jogadores e das equipas de futebol reportam-se a grandes categorias de problemas, atravessando diferentes níveis de organização, em resposta aos sinais do envolvimento (Garganta, 2005). Os problemas primordiais do jogo de futebol situam-se no plano estratégico-tático, porque saber o que fazer e como fazer condicionam-se mutuamente, o que implica uma congruência elevada

entre a percepção da informação relevante, a tomada de decisão e a execução propriamente dita (Garganta et al., 2015).

Ao afinar pelo diapasão da abordagem dinâmica da ação tática é possível enfatizar a importância do treino específico, a partir da oposição e da imprevisibilidade, enquanto fatores de evolução. Tal entendimento vem conduzindo a que no treino do futebol faça cada vez mais sentido o recurso a exercícios que provoquem uma mobilização importante das capacidades cognitivas, perceptivas e decisivas, em contextos de diversificados constrangimentos e possibilidades (Garganta, 2005).

O domínio da componente tática tem uma grande implicação naquilo que é o jogo. Assim, a presença de determinadas regularidades por parte dos jogadores, permite que haja um padrão de comportamentos que garantem uma certa identidade na equipa. São os princípios de jogo que permitem que uma equipa apresente essas regularidades, e também, identificam um determinado padrão de jogo, devendo estes estarem presentes em todos os momentos do treino. Os contextos de exercitação devem levar a que os jogadores tenham de resolver determinados problemas do jogo em função da ideia prévia do treinador, para que haja a garantia do desenvolvimento de uma determinada forma de jogar, que é determinada pela dimensão tática (Silva, 2008; Tobar, 2018).

2.1.3. Modelo de Jogo, a matriz do “jogar” da equipa

O Modelo de Jogo deve assumir-se como um conjunto de referências que orienta os jogadores e a equipa para resolverem os problemas que o jogo permanentemente levanta. Nesse sentido, Guilherme (citado por Silva, 2008) refere que o modelo de jogo é um aspeto fundamental para a operacionalização de todo o processo, porque é ele que direciona o trabalho que é realizado no dia a dia.

O conceito de Modelo de Jogo deve ser entendido como um sistema auto-organizado, que é aberto, dinâmico e que contempla a mudança. Este é um aspeto determinante para a emergência da criatividade dentro do sistema, tendo por base um determinado padrão, que permite aos jogadores que o suportam evoluírem para níveis superiores de complexidade e, ao mesmo tempo, garantir a presença de uma determinada identidade (Maciel, 2011). Um determinado tipo

de futebol, ou seja, o “jogar” de uma determinada equipa deve-se expressar através de conjunto de regularidades, dentro de um universo dinâmico que representa o jogo, essas regularidades emergem a partir da vivenciação e aculturação ao longo de um processo dinâmico. O treino é o espaço por excelência para o desenvolvimento desse “sistema de sistemas”, que representa o “jogar” (Reis, 2020).

O modelo de jogo surge primeiramente da ideia que o treinador tem para o futebol e da forma como quer que a sua equipa jogue, em função daquilo que valoriza. Neste sentido, Tamarit (2016) sugere que a ideia de jogo é o tipo de futebol que o treinador tem em mente e deseja que a sua equipa realize. É uma conceção de jogo que cada treinador tem e que depende das experiências que teve no futebol, ou seja, pertence ao Plano Axiológico, ao plano dos valores. A ideia de jogo será condicionada e influenciada pelo entorno, o contexto envolvente (cultura do clube, cultura do país, objetivos do clube, características dos jogadores) e as circunstâncias. A partir do momento em que o treinador entende a realidade que inicialmente o envolve e sistematiza a sua ideia tendo em conta as circunstâncias, dá-se a modelação do modelo de jogo enquanto intenção prévia, uma vez que as ideias ainda estão apenas na cabeça do treinador e não foram levadas à prática (Tobar, 2018).

Ao operacionalizar-se esta intenção prévia, ou seja, ao treinar o Modelo de Jogo passa-se para a esfera da intenção na ação, na qual a equipa concebe determinadas ações e interações que surgiram a partir da prática e que não foram contempladas anteriormente na intenção prévia. A partir desse momento, e se o treinador assim entender, poderá incluí-las na sua ideia de jogo (Tamarit, 2016). Neste sentido, o Modelo de Jogo contempla a Ideia de Jogo e o contexto que a rodeia, sendo o principal objetivo criar um referencial coletivo, que surge através da operacionalização da Ideia de Jogo e também da reflexão por parte do treinador sobre o processo de modelação (Tamarit, 2016).

O treino dos princípios de ação nos vários momentos de jogo leva ao desenvolvimento do modelo de jogo. Assim, o modelo de jogo não se reduz a uma ideia geral, tratando-se sobretudo de configurar as ações e as interações que o treinador pretende para a sua equipa. No mesmo sentido, Tobar (2018) sugere que essa operacionalização dos princípios leva a que os jogadores possam entender o jogo que o treinador pretende, que tenham a ideia de jogo

no corpo inteiro, e para isso será fundamental que essa ideia prévia seja vivenciada do início ao fim do processo, o que permitirá aos jogadores a identificação com esse jogar, a sua aquisição, primeiro a nível consciente e depois passar para o nível subconsciente.

É então, da interação da Ideia de Jogo do treinador com as condições contextuais que se gera esta ideia de jogo comum. Mas é uma ideia de jogo comum que deve igualmente ser entendida como um projeto também ele plástico. Ou seja, surge da necessidade de sintonizar os jogadores com uma intenção prévia comum, com uma linguagem similar, nos seus contornos macro. Depois, na interação com as circunstâncias da realidade, na reflexão e aferição constante que se deve fazer do processo, ela vai-se modelando num processo que requer extrema sensibilidade por parte de quem gere o processo (Reis, 2020).

A ideia de jogo que o treinador tem e a posterior operacionalização da mesma leva à criação de um modelo de jogo. Este modelo deverá ser aberto e ao mesmo tempo passível de contemplar a novidade, sendo essencial respeitar a matriz identitária da equipa, ou seja, os padrões macro que representam a forma de jogar da mesma. Em função das circunstâncias, é possível que a equipa evolua para níveis superiores de complexidade, garantindo uma maior riqueza naquilo que é o “jogar” da mesma. É fundamental treinar os princípios de jogo de forma sistemática, para que o jogador e a equipa sejam capazes de incorporar em si o “jogar” que o treinador pretende, e deste modo, criar uma linguagem comum entre todos. (Reis, 2020; Tobar, 2018).

2.1.4. Processo de treino, a adaptabilidade necessária

O processo de ensino e de treino do futebol assume uma enorme relevância, nomeadamente na influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação dos mesmos para lidarem com a competição desportiva (Garganta et. al., 2015). Este visa que seja implementado na equipa uma cultura de jogar, que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a determinados conceitos e princípios. Assim, a forma de jogar da equipa é construída, e é através do treino que se garante a modelação dos comportamentos pretendidos e das atitudes dos jogadores/equipa (Garganta,

2008). No mesmo sentido, Silva (2008) sugere que o processo de treino deverá centrar-se na aquisição de determinadas regularidades no “jogar” da equipa, regularidades essas que são garantidas através da operacionalização dos princípios de jogo e que são concretizadas através de um Treino Específico.

Através do processo de treino procura-se induzir alterações positivas na performance dos jogadores e das equipas, pelo que os comportamentos que ocorrem durante o jogo, devem traduzir o resultado das respetivas adaptações decorrentes do treino. Por outro lado, sabe-se que a orientação do treino deve ter em conta as informações extraídas do jogo, principalmente ao tipo de exigências e à atividade exibida pelos jogadores (Garganta, 2005). Para Silva (2008), o treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que nós pretendemos, acrescentando ainda que a competição é extremamente importante, porque dá as indicações para a reformulação permanente do processo de treino. Neste sentido, reconhece que o treino tem um papel fulcral na construção do jogo que se pretende e que a sua maior ou menor qualidade reflete-se em competição. Assim, o processo de treino em futebol consiste, por um lado, em criar respostas adaptativas a constrangimentos e, por outro, em desenvolver condições para que os jogadores e a equipa possam constranger o adversário (Garganta, 2005).

Faria (2006) sugere que o objetivo do processo é tornar cerebral (e também corporal) a dinâmica de interações intencionalizadas, que dizem respeito à organização, à filosofia, à emoção, e à criação de intenções e hábitos nos jogadores. Deve-se tornar subconsciente e consciente um leque de princípios que refletem a forma de jogar da equipa. Para Garganta (2004a), o processo de treino consiste na implementação de uma cultura de jogo, em referência a conceitos e princípios. Procura-se assim o desenvolvimento de rotinas para jogar, configurando memórias adaptáveis e versáteis, para que a individualidade e a unicidade sejam não só compatíveis como complementares. Guilherme (2004) sugere que o processo de treino deve proporcionar múltiplas situações que se aspire que aconteçam em jogo, com a finalidade de procurar encontrar e criar invariantes no jogo da equipa.

O treino é um momento de aprendizagem para os jogadores, nomeadamente da cultura de jogo que o treinador pretende para a equipa. Silva (2008) sugere que o conceito de aprendizagem se refere a determinados

comportamentos que pretende para a equipa, ou seja, os princípios de ação dos jogadores na concretização de um jogo. A aprendizagem e a exercitação de um comportamento fazem com que a sua realização solicite cada vez menos recursos ao cérebro, através da adaptação. O objetivo do treino é mesmo esse, criar e desenvolver a adaptação dos jogadores no desenvolvimento de um “jogar específico” e, portanto, de uma organização coletiva. Para Maciel (2011), o treino é um processo de adaptabilidade, uma vez que procura a adequação, o tornar os jogadores mais capazes, para um determinado jogar, que não pode descurar o contexto em que se insere, nem o lado emergente. Treinar não é, portanto, clonar jogadores, mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade, sem descurar o respeito pelas ideias coletivas (Garganta, 2004a).

O processo de treino é o meio para garantir que determinadas regularidades na equipa aconteçam com frequência. Para tal, o conceito de especificidade apresenta uma enorme relevância, no sentido em que permite que os comportamentos idealizados previamente pelo treinador, apareçam em campo através de uma repetição sistemática dos princípios de jogo. Por isso, no processo de treino deve-se dar uma enorme importância à exercitação dos princípios de jogo, para que a modelação desses comportamentos ocorra dentro do que foi definido à priori pelo treinador. A adaptabilidade decorrente do processo de treino, permitirá que os jogadores sejam capazes de dar resposta aos problemas que acontecem em jogo, suportados por uma organização coletiva (Garganta, 2004a; Guilherme, 2004; Maciel, 2011).

2.1.5. A Especificidade enquanto garantia da singularidade do processo

A forma como uma equipa de futebol se apresenta em campo, sugere a relação de interdependência e reciprocidade entre o treino e a competição. Existe um princípio de treino que garante a presença desta relação, e esse é o princípio da Especificidade, que preconiza que se devem treinar aspetos que estejam diretamente relacionados com o jogo, garantindo uma maior transferência das aquisições operadas em treino para o contexto específico da competição (Garganta e Grehaigné, 1999). Também Reis (2020) afirma que é

através do treino que se cria a competição e não ao contrário, pois ao treinar os princípios de jogo de forma sistemática garante-se uma determinada forma de competir. Portanto, a exacerbação e a acentuação de princípios, que é realizada de forma recorrente no treino, garante a maximização da Especificidade.

Ao longo do processo, a Especificidade permite que os jogadores se preparem para competir e evidenciar uma determinada cultura de jogo, que quanto melhor assimilada pela equipa e próxima da “perfeição” se encontrar, menos vulnerável se irá revelar em função dos problemas que os adversários colocam (Maciel, 2011). A Especificidade surge da individualização de um Modelo de Jogo, e que se cria através da interação dos jogadores com esse mesmo modelo. Todos os comportamentos que a equipa apresenta devem estar em sintonia com o Modelo de Jogo e com o conceito de Especificidade, garantido assim a singularidade do processo (Guilherme, 2004).

Frade (citado por Reis, 2020) afirma que o conceito de Especificidade visa a adequação dos efeitos do treino, não só da modalidade em causa, mas fundamentalmente do modelo de jogo, sendo essencial que o objetivo enquanto equipa (ideia de jogo) esteja sempre presente, e deverá manter-se enquanto elemento causal do comportamento. Para Guilherme (2004), o conceito de Especificidade não deve estar apenas relacionado com a modalidade. Tem que existir uma ligação à singularidade da equipa e deverá estar presente em todo o processo de intervenção, ou seja, na criação, na organização, na gestão e na operacionalização do processo de treino.

Guilherme (1991) sugere que a Especificidade deve ser vista através de uma estrutura que relaciona o modelo de jogo adotado pelo treinador e os princípios de jogo que lhe dão corpo, e, por conseguinte, com as exigências específicas das suas solicitações. Também Tobar (2018), afirma que a Especificidade assenta na operacionalização e vivenciação de determinados princípios de jogo, que permitem a identificação de determinados padrões coletivos. A presentificação dos princípios de jogo, através da exercitação, durante as sessões de treino, de contextos que reportem à matriz de jogo que se pretende desenvolver para a equipa, é garantida através do supraprincípio da Especificidade.

O treinador deve procurar em treino e através da sua intervenção despertar nos jogadores sentimentos, que quando vivenciados num contexto de

Especificidade, permitem marcar o “jogar da equipa”, ou seja, somatizar essa forma de jogar (Maciel, 2011). Deste modo, o exercício de treino é o principal veículo de manifestação da Especificidade, pelo sentido que lhe é conferido (Silva, 2008). A manifestação de uma determinada forma de jogar é garantida pela repetição sistemática dos princípios de jogo, e para tal, o treinador deverá assegurar que todos os contextos de exercitação, bem como a sua intervenção em cada exercício, estejam em consonância com a matriz da equipa, o que é garantido pelo princípio da Especificidade, permitindo assim que a equipa treine em função da forma como quer competir (Guilherme, 2004).

2.1.6. O exercício como veículo da Especificidade

Para dar forma ao jogar que se pretende, o treinador deverá criar contextos propensos, exercícios que promovam a repetição sistemática dos princípios, que permitam a aquisição de ações e interações entre os jogadores, capazes de dar forma ao jogar que o treinador pretende para a sua equipa (Tamarit, 2016). É através do treino que moldamos a forma como queremos que a equipa jogue, através de exercícios Específicos, que são criados para modelar a equipa e os jogadores, procurando que haja uma coerência entre os princípios e as decisões por parte dos jogadores (Carvalho et. al., 2015). Assim sendo, o treinador deverá criar exercícios que permitam à equipa fazer aquilo que pretende que aconteça em competição, através de contextos mais ou menos complexos. Deverá haver uma ligação próxima entre a estrutura de acontecimentos do treinar e a estrutura de acontecimentos do jogar (Tobar, 2018).

Guilherme (2004) sugere que os exercícios e os conteúdos que permitem adquirir os conhecimentos para o reconhecimento e atuação no jogo, devem desempenhar a lógica de escalas fractais¹, ou seja, independentemente do nível de complexidade que assumem, devem ser representativos da Especificidade do “jogar” da equipa. Assim, os exercícios e os conteúdos que fazem parte do processo de treino, devem evidenciar o “jogar” que o treinador pretende para a

¹ **Fractais:** a propriedade de fraturar e representar um modelo caótico em sub-modelos, existentes em várias escalas que sejam representativos desse modelo (Stacey, 1995) ou seja, *é uma parte invariante ou regular de um sistema caótico que, pela sua estrutura e funcionalidade, consegue representar o todo, independentemente da escala considerada* (Oliveira et al., 2006, p. 217).

equipa. Neste sentido, devem-se criar condições em treino para que o contexto de exercitação contribua para o aparecimento de comportamentos de qualidade por parte dos jogadores (Silva, 2008).

Um exercício deve ser considerado como um contexto. Ao utilizar-se várias vezes um exercício e ao concretizar-se uma determinada dinâmica, o exercício passa de ter informação potencial, constituindo-se como informação capacitativa. A responsabilidade do desenvolvimento dessa dinâmica é dos seus intervenientes diretos, ou seja, dos jogadores (Frade, 2011). Os contextos de exercitação no treino levam a determinadas repercussões, que são concretas e específicas nos jogadores, através do papel que estes desempenham na equipa e pelas relações e inter-relações que estabelecem com os demais (Silva, 2008). Os jogadores ao vivenciarem constantemente as suas funções e posições específicas, ainda que complementares, garantem que as repercussões provenientes da adaptabilidade promovida pelo treino e pela evolução da equipa, são registadas de maneira singular por cada um, nos seus diferentes níveis (Tobar, 2018).

A aquisição e somatização da ideia de jogo pode ser promovida de várias formas (palestras, conversas, imagens e vídeos), mas é maximizada pelo processo de treino, através dos contextos de exercitação, no qual o treinador assume um papel fundamental (Tobar, 2018). No mesmo sentido, Silva (2008) afirma que é através do exercício que se desenvolve a Especificidade, pela lógica que lhe é conferida. Para além do exercício, a intervenção do treinador tem um papel determinante para dar sentido aos acontecimentos, procurando reforçar determinados aspetos e inibir outros. A intervenção funciona como um diálogo entre o treinador e os jogadores no desenvolvimento do exercício. Também Guilherme (2004) afirma que a intervenção do treinador é extremamente importante para a condução dos exercícios, funcionando como catalisador positivo ou negativo da sua Especificidade. A configuração estrutural e funcional dos exercícios é de extrema importância, para se cumprir com a Especificidade e com a fractalidade do exercício relativamente ao jogo, na medida em que estas vão desenvolver comportamentos, adaptações, interações entre os jogadores e criar imagens mentais inconscientes/conhecimentos específicos que serão determinantes para que os problemas do jogo possam ser resolvidos com a configuração pretendida.

É através do exercício que o treinador garante que a equipa se apresente em competição de determinada forma. O exercício deve ser representativo da Especificidade do “jogar” da equipa e permitir a aquisição de conhecimentos para a atuação durante o jogo. Essa aquisição é conseguida através de uma repetição sistemática dos princípios de jogo, que é garantida pelos contextos de exercitação, que levam ao aparecimento de uma dinâmica Específica dentro da equipa. Para a sistematização de uma ideia de jogo, o exercício por si só é insuficiente, visto que este apresenta uma informação potencial, sendo que a intervenção do treinador é fundamental para dar sentido ao “aqui e agora”, procurando reforçar determinados comportamentos e inibir outros (Guilherme, 2004).

2.1.7. A intervenção do treinador em Especificidade

A operacionalização do conceito de Especificidade condiciona o formato do processo de treino, mas também a intervenção nesse formato. Ou seja, para que a Especificidade seja atingida durante o treino, para além dos exercícios serem potencialmente Específicos, é necessária uma intervenção interativa do treinador com o exercício e com os jogadores (Guilherme, 2004). A Especificidade pode ser alcançada, se o treinador, através da sua intervenção, for capaz de transformar a informação potencial de cada exercício em informação efetiva, procurando aproximar a intenção na ação (o que se sucede no “aqui e agora”) com a intenção prévia do treinador (Tobar, 2018). Neste sentido, Guilherme (2004) afirma que só através de uma intervenção ajustada do treinador, antes, durante e após a realização do exercício, é que se garante a Especificidade. Silva (2008) sugere que os exercícios podem estar completamente adequados ao modelo de jogo, mas se a intervenção do treinador for inadequada ou não existir, compromete a Especificidade do exercício.

O treinador tem como objetivo criar e orientar o processo, de forma a promover a evolução qualitativa coletiva e individual, de acordo com o Modelo de jogo da equipa. Para tal, o treinador deverá intervir antes, durante e após o processo visto que a natureza caótica e imprevisível do jogo assim o exige (Guilherme, 2004). No mesmo sentido, Tobar (2018) sugere que para a

consecução dos objetivos propostos para o exercício, e também para a operacionalização da ideia de jogo, o treinador, através da sua intervenção tem um papel determinante. A intervenção no exercício, através de feedbacks extrínsecos, durante e após o exercício, direcionam para o caminho pretendido. É através desta forma de intervir que os exercícios deixam de ser potencialmente Específicos e permitem alcançar os comportamentos desejados pelo treinador (Guilherme, 2004).

A intervenção do treinador na condução dos exercícios é de extrema importância, e os feedbacks que o treinador transmite aos jogadores podem tornar o exercício mais rico e mais eficaz (Tobar, 2018). Apesar de o treinador ter uma enorme importância na intervenção, este não deve comandar os jogadores porque eles devem ser autónomos no desenvolvimento do jogo, tal como acontece na competição. O treino permite um espaço de manobra ao treinador para gerir as situações como pretende, no entanto, isso não se sucede em competição, onde há uma menor interferência por parte do treinador (Silva, 2008). Assim sendo, a intervenção do treinador deve ir no sentido de orientar os seus jogadores e não de os guiar, proibir/castrar determinados comportamentos, limitando a expressão criativa dos jogadores (Maciel, 2011). A intervenção do treinador para orientar os jogadores até às interações pretendidas não significa comandá-los, castrando-lhes a criatividade e dando soluções estereotipadas e robotizadas. No sentido inverso, os jogadores devem ser autónomos no desenvolvimento do treino, visto que é o que se pretende que aconteça na competição, mas devem ser autónomos em função de uma intenção prévia, ou seja, serem livres para agir em congruência com o “jogar” que se pretende (Tobar, 2018).

O treino é extremamente importante na aquisição de uma determinada forma de jogar, mas a forma como o treinador transmite os conteúdos também é crucial. As incompetências comunicativas e motivacionais do treinador, pode direcionar o processo para um caminho distinto daquele que seria previamente idealizado (ideia de jogo). Para que um exercício seja efetivamente Específico é necessário que, para além da intenção e da repetição, haja emotividade (Garganta, 2004a). A maioria das emoções e dos sentimentos são fundamentais para dar energia ao processo intelectual e criativo (Damásio, 2019). No mesmo sentido, Goleman (2012) afirma que as emoções impelem à ação e que são

impulsos para agir. Qualquer acontecimento ou experiência é, naturalmente, favorável ou desfavorável, à vida do indivíduo (jogador) que o experiencia. Ou seja, o indivíduo atribui um determinado significado sobre a experiência, classificando-a como benéfica ou não. Deste modo, as características da experiência vivida passam a ser associadas, pela aprendizagem, às emoções, sejam elas positivas ou negativas, que se relacionam com o acontecimento completo (Damásio, 2019). São as emoções que “marcam” uma imagem na mente do indivíduo, ao qual Damásio (1999) designou por marcadores somáticos. *"Os marcadores somáticos não tomam decisões por nós. Ajudam o processo de decisão dando destaque a algumas opções, tanto adversas como favoráveis, e eliminando-as rapidamente da análise subsequente. Pode imaginá-los como um sistema de qualificação automática de previsões, que atua, quer se queira quer não, com vista à avaliação de cenários extremamente diversos do futuro que antecipamos"* (Damásio, 1999, p.186).

Para Tobar (2018), as emoções são fundamentais na transmissão e aquisição da ideia de jogo, e quanto mais empatia emocional o treinador consegue criar com os seus jogadores (na forma como transmite e a operacionaliza as suas ideias) melhor será. Damásio (2003, p.183) afirma que *"a eliminação da emoção e do sentimento acarreta um empobrecimento da organização da experiência humana (...) e a construção cultural daquilo que deve ser considerado bom ou mau seria mais difícil"*. Existem várias formas de intervir e o treinador deverá adotar uma postura positiva, de modo a gerar emoções favoráveis. Quando a intervenção acontece com maior emotividade e expressividade, incute um espírito diferente no exercício. Ao dizer uma coisa de forma mais ativa e de forma mais expressiva, aumenta-se a influência no rendimento dos jogadores na realização do exercício (Faria, citado por Fernandes, 2003). Se as emoções das pessoas forem encaminhadas para o entusiasmo, o desempenho pode melhorar muito (Goleman et al. 2002).

Na realização do exercício, o treinador deve, sempre que considerar necessário, conceber uma atitude interventiva e imbuída de emoção, procurando reforçar as ações e interações que devem estar em consonância com a intenção prévia, por outro lado, deve inibir as ações e interações que não se relacionam com a ideia de jogo (Tobar, 2018). Assim, o treinador deve ter uma intervenção imbuída de emoção para marcar o “jogar” que pretende. A utilização de

determinados marcadores somáticos pode ser uma forma de garantir que os jogadores adquiram os comportamentos desejados pelo treinador. Como afirma Damásio (1999), *“os marcadores-somáticos são um caso especial do uso de sentimentos que foram criados a partir de emoções secundárias. Estas emoções e sentimentos foram ligados, por via da aprendizagem, a certos tipos de resultados dos futuros ligados a determinados cenários.”* No mesmo sentido, Maciel (2011) sugere que a intervenção do treinador não deve ser emocionalmente neutra, procurando despertar nos jogadores sentimentos que ao serem vivenciados num contexto de especificidade, permitem que os jogadores “somatizem” o jogar da equipa.

A intervenção correta por parte do treinador com os seus jogadores é o que garante a Especificidade, na medida em que uma intervenção ajustada antes, durante e após o exercício, direciona para o caminho pretendido pelo treinador. Existe a necessidade do treinador e também dos jogadores, em procurar que o processo seja vivido com grande emotividade positiva, de modo a nutrir um grande entusiasmo pelo futuro que procuram (Reis, 2020). Tal como referem Goleman et. al (2002), de um ponto de vista neurológico, o que nos motiva na procura de alcançar um determinado objetivo, é a capacidade do cérebro recordar constantemente o prazer que irá sentir no final. As emoções são de extrema importância para a aquisição do “jogar” e o treinador quando intervém deve adotar uma postura expressiva e emotiva, de modo a marcar os seus jogadores para os comportamentos que deseja. No entanto, os treinadores devem ser capazes de gerir convenientemente as suas emoções, devendo evitar transmitir emoções negativas que podem contagiar os jogadores, sendo algo pernicioso para todo o processo (Maciel, 2011).

2.2. Contexto de Natureza Institucional

2.2.1. Caracterização do Clube

A origem do futebol em Paços de Ferreira remonta à década de 30, quando a modalidade começou a ser praticada pelo Sport Club Pacense, coletividade sediada em Meixomil, uma das freguesias do concelho. Foram duas décadas de futebol popular e sem expressão oficial, até que uma reorganização competitiva motivou a sua fundação – em 5 de abril de 1950 – do Futebol Clube Vasco da Gama, coletividade que está na génese do atual F.C. Paços de Ferreira, designação que o Clube passou a utilizar no começo da temporada 1961/62. A 15 de março de 1981, os sócios decidiram mudar as cores oficiais do equipamento que o clube utilizava, que passaram a ser as do concelho – amarelo e verde (A Nossa História, FC Paços de Ferreira, 2023).

O primeiro título nacional conquistado foi o da 3.^a Divisão, a 14 de julho de 1974, que serviu o desejo de uma subida à 1.^a Divisão Nacional. O sonho há tanto perseguido da subida à 1.^a Divisão Nacional apenas se tornou realidade no final da época 1990/91, quando de forma surpreendente o F. C. Paços de Ferreira se tornou no 1.^o Campeão do estreante campeonato nacional da Divisão de Honra. Até à data, o F.C. Paços de Ferreira conta no seu palmarés com um título da 3.^a Divisão Nacional (1973/74) e com quatro títulos da 2.^a Liga Portuguesa (1990/91, 1999/00, 2004/05 e 2018/19). No entanto, também se verificam momentos menos positivos para o clube, com as despromoções à 2.^a Liga Portuguesa nas épocas de 1993/94, de 2003/04, de 2017/18 e de 2022/23.

O F.C. Paços de Ferreira ao longo do seu percurso conta com alguns marcos históricos notáveis de assinalar, como o 6.^o lugar alcançado na temporada 2006/07, que permitiu ao clube a histórica qualificação para a Taça UEFA (Liga Europa). Na época 2008/09 o clube alcançou a presença na Final da Taça de Portugal, que lhe garantiu a presença na Supertaça (denominada Supertaça Cândido de Oliveira) e o regresso às competições europeias de futebol, em 2009/10, com a participação na Liga Europa. A temporada 2010/11 voltou a ser brilhante para o FC Paços de Ferreira, que além do 7.^o lugar no campeonato, atingiu a final da Taça da Liga, uma das competições mais importantes do calendário nacional. Já na época 2013/2014, a equipa do FC

Paços de Ferreira conseguiu o incrível feito de atingir a qualificação para a UEFA Champions League, após terminarem a Liga num espetacular 3.º lugar. A fantástica campanha de 2020/2021, que culminou com o 5.º lugar no campeonato e uma nova qualificação para provas europeias, desta feita para a UEFA Conference League (A Nossa História, FC Paços de Ferreira, 2023).

O FC Paços de Ferreira tem como principal missão promover a prática desportiva de jovens e adultos, fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução como atletas e seres humanos. O clube atuará de forma socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar os seus compromissos, refutando qualquer tipo de discriminação e procurando resultados que orgulhem os seus funcionários, sócios, adeptos, patrocinadores e a comunidade em que está inserido. Para além disso, pretende ser um dos principais clubes portugueses, através de excecionais performances desportivas e respeito pelo fair-play, de modo a atrair cada vez mais adeptos e parceiros. O clube deverá assumir-se como um dos principais formadores de atletas e seres humanos, inculcando-lhes os seus valores (Paixão, Esforço, Dedicção, Respeito, Excelência, Compreensão, Solidariedade, Profissionalismo, Transparência, Honestidade e Equipa) e da sã convivência em sociedade (Missão, Visão e Valores, FC Paços de Ferreira, 2023).

Relativamente ao seu património, a equipa profissional do FC Paços de Ferreira conta com o Estádio Capital do Móvel (Figura 1) que foi inaugurado a 7 de outubro de 1973 e que conta com a capacidade de 9076 lugares. Ao longo do tempo, e fruto das exigências de comodidade, foram feitas reformulações no estádio. Na época 2013/14 foi aberta a nova bancada central, construída de raiz, e foi colocado um novo relvado natural com as dimensões oficiais da Liga Portuguesa de Futebol Profissional (105x68m) (Estádio Capital do Móvel, FC Paços de Ferreira, 2023).



Figura 1: Estádio Capital do Móvel.

2.2.2. Departamento de Formação

O departamento de formação do Futebol Clube Paços de Ferreira tem como principal missão formar homens, atletas e jogadores de futebol com um perfil bem definido e assente no modelo de jogo da equipa, balizado pelo principal objetivo de “Formar jogadores para integrarem o Futebol Profissional na equipa Sénior do FC Paços de Ferreira”. Para isso, o clube pretende potenciar todas as etapas de formação, desde o Futebol de Base até ao Futebol Profissional, procurando que os seus atletas estejam a competir nos campeonatos mais exigentes nos diferentes escalões (como são o caso dos Campeonatos Nacionais), tentando aproximar ao máximo as exigências que os jogadores irão encontrar posteriormente no futebol profissional. Para além disso, o clube tem como missão formar jogadores focados e com capacidade de superação, com vista a serem melhores a cada dia, e também que tenham a capacidade de se adaptar às circunstâncias, sejam elas diferentes culturas, ideias de jogo distintas ou diferentes treinadores, etc. Culminando com a premissa de o departamento de formação ser uma referência Nacional na qualidade de formação de jovens jogadores de futebol.

Assim, o FC Paços de Ferreira tem como principais objetivos para o departamento de formação:

- Potenciar/formar jogadores para a equipa profissional do FC Paços de Ferreira;
- Capacitar os jogadores técnica, tática, física e mentalmente;

- Ter jogadores a representar as seleções distritais e nacionais;
- Ser uma referência nacional, pela imagem do Clube, na competência dos treinadores e na qualidade dos jogadores e do jogo.

A formação do Futebol Clube Paços de Ferreira tem à disposição o seu complexo desportivo, como é possível observar na Figura 2, para a realização dos treinos e das competições, que é constituído por três espaços:

- Um campo de futebol de 11, em relva sintética, com luz artificial, que é destinado à realização de treinos e de jogos;
- Um campo de futebol de 11, em relva natural, com luz artificial, que se destina à realização dos treinos;
- Um campo de futebol de 5, em relva sintética, com luz artificial, que serve como espaço de treino para os escalões de base;



Figura 2: Complexo Desportivo do FC Paços de Ferreira.

Para além dos três espaços de treino e de jogo acima mencionados, também existe um edifício de apoio à atividade desportiva, composto por seis balneários para os atletas, dois balneários para os treinadores, dois balneários para os árbitros, um departamento de fisioterapia, um departamento de psicologia, um departamento nutrição, um ginásio e uma arrecadação para o material de treino (desde bolas, coletes, cones sinalizadores, barreiras, escadas de coordenação, mini balizas, redes de futevôlei, entre outros).

Em relação aos espaços físicos para a equipa técnica realizar as suas funções, considero que o FC Paços de Ferreira garante boas condições de trabalho, visto que tem disponíveis salas específicas, que podem ser utilizadas para reuniões e para o planeamento das sessões de trabalho, bem como uma sala de imprensa, que serve para realizar apresentações coletivas aos jogadores ou até mesmo dinâmicas de grupo.

No que concerne aos espaços de treino, bem como aos recursos materiais, considero que tendo em conta a quantidade de equipas que o clube tem, as condições de trabalho começam a ser limitadas. Em primeiro lugar, porque a maioria das equipas do clube acabam por treinar em metade do campo e, sendo a nossa equipa bastante extensa, tal como irei falar mais à frente, acaba por ter implicações negativas no processo de treino. Em alguns exercícios tivemos que colocar jogadores em espera, ficando estes a realizar algum tipo de trabalho complementar, que acaba por ser limitado em função do pouco espaço disponível para a prática. No entanto, o FC Paços de Ferreira procurou criar protocolos com clubes próximos, através da cedência dos seus espaços, de modo a garantir melhores condições de trabalho. No nosso caso, treinávamos uma vez por semana fora das nossas instalações. Se por um lado, tínhamos disponível o campo inteiro para treinar, o que considero ser extremamente importante e que garante melhores condições de trabalho para a equipa, por outro, em relação às questões logísticas e por ser um local distinto de onde competimos, acaba por condicionar a nossa preparação. Este espaço de treino onde costumávamos treinar não estava equipado com mini balizas, nem com balizas móveis de tamanho regulamentar, o que implicava ter que ajustar os exercícios e utilizar balizas mais pequenas do que aquelas que encontramos em competição, não sendo o contexto ideal para a preparação da competição.

Relativamente aos recursos materiais considero que o clube tem algumas limitações em relação à quantidade de mini balizas, redes de futevólei e, também, com a quantidade e qualidade das suas bolas. O clube apenas possui 4 mini balizas e 2 redes de futevólei para os diversos escalões da formação, o que acaba por limitar a sua utilização em alguns exercícios, pelo facto de estarmos a treinar com outras equipas que podem necessitar também desse material. Como alternativa, procurávamos utilizar cones para simular as balizas, no entanto, ao nível da capacidade visual do jogador acaba por ser distinto

observar uma mini baliza e uma baliza criada com dois cones, considerando que a marcação dos princípios de jogo através dos exercícios poderá ser limitada devido a esta situação. Com o decorrer da época, algumas bolas foram ficando degradadas e nem sempre foram repostas as quantidades desejáveis. Esta situação acabava por ter implicações na qualidade do treino, porque muitas vezes obrigava a que os treinadores estivessem preocupados em ir buscar as bolas, de modo a que o exercício não perdesse a sua fluidez, acabando por desvanecer um pouco a noção do que estava a acontecer na prática e, conseqüentemente, diminuísse a sua interação e a quantidade de feedback, que tem uma enorme importância para a marcação do jogar.

2.3. Contexto de Natureza Funcional

2.3.1. Caracterização da equipa e dos jogadores

O plantel do escalão de Sub-15 foi composto por um total de 32 jogadores, dos quais 19 transitaram da época anterior e 13 foram contratados. O mesmo era constituído por 5 guarda-redes, 9 defesas, 8 médios (um deles Sub-14) e 10 avançados (um deles Sub-14). Na Figura 3 é possível verificar a organização estrutural principal (1-4-2-3-1) da equipa durante a época 2023/24, com a definição das posições, constando na Tabela 1 a distribuição dos atletas pelas posições correspondentes.



Figura 3: Organização estrutural adotada (1-4-2-3-1) e definição das posições.

Tabela 1: Constituição do plantel.

<u>Jogador</u>	<u>Posição</u>	<u>Ano de Nascimento</u>	<u>Pé Dominante</u>	<u>Clube Anterior</u>
Jogador 1	GR	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 2	GR	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 3	GR	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 4	GR	2009	Esquerdo	FC Paços de Ferreira
Jogador 5	GR	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 6	DLD	2009	Direito	Vitoria SC
Jogador 7	DLD	2009	Direito	Dragon Force
Jogador 8	DLD	2009	Direito	Dragon Force
Jogador 9	DC	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 10	DC	2009	Esquerdo	Nogueirense FC
Jogador 11	DC	2009	Direito	FC Penafiel
Jogador 12	DC	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 13	DLE	2009	Esquerdo	FC Paços de Ferreira
Jogador 14	DLE	2009	Esquerdo	FC Penafiel
Jogador 15	MID	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 16	MID	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 17	MID	2010	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 18	MID	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 19	MIE	2009	Esquerdo	FC Paços de Ferreira
Jogador 20	MO	2009	Esquerdo	FC Paços de Ferreira
Jogador 21	MO	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 22	MO/MID	2009	Direito	Varzim SC
Jogador 23	MO	2009	Direito	FC Vizela
Jogador 24	ED/EE	2009	Esquerdo	FC Paços de Ferreira
Jogador 25	EE/ED	2009	Esquerdo	FC Paços de Ferreira
Jogador 26	EE	2009	Direito	FC Porto
Jogador 27	ED	2009	Esquerdo	FC Paços de Ferreira
Jogador 28	EE	2010	Direito	Amarante FC

Jogador 29	PL	2009	Direito	FC Paços de Ferreira
Jogador 30	PL	2009	Direito	FC Famalicão
Jogador 31	PL/EE	2009	Direito	Rio Ave FC
Jogador 32	PL	2009	Direito	Dragon Force

Através da Tabela 1 é possível perceber a constituição do plantel dos Sub-15 do FC Paços de Ferreira e algumas informações que consideramos importantes (número de jogadores por posição, pé preferencial, ano de nascimento e o clube anterior). É possível verificar que este plantel era bastante extenso (de um total de 32 jogadores, ao longo da época acabaram por sair 5 jogadores) e que isso tem implicações naquilo que remete para o desenvolvimento dos mesmos. A equipa técnica, desde o início da época refletiu sobre as desvantagens de ter tantos elementos no grupo, no entanto, valores mais altos se levantaram e tivemos de trabalhar nesta situação.

Em primeiro lugar consideramos que com planteis extensos garante-se naturalmente um menor número de minutos, quer em treino quer em jogo, a todos os jogadores da equipa, o que provoca alguma desmotivação aos jogadores que não jogam tanto e isso não beneficia o seu desenvolvimento. Por vezes em alguns exercícios de treino, tivemos que gerir alguns jogadores, que em determinada posição estavam em excesso, com exercícios complementares, que não são tão estimulantes como as formas jogadas e, ao mesmo tempo, reduzimos o tempo dessas situações comparativamente com outros jogadores de outras posições.

Em segundo lugar, relativamente à competição, tínhamos um limite de jogadores que poderíamos convocar para o jogo, o que levava a equipa técnica a não convocar alguns jogadores, e em alguns momentos, de forma consecutiva. Estas situações não eram as ideais, porque os jogadores ficavam sem competir e a falta de competição regular compromete o seu desenvolvimento. Por vezes, a equipa técnica tentava marcar jogos de carácter particular para garantir alguns momentos competitivos a estes jogadores, no entanto, estes jogos não eram os contextos ideais, por serem com equipas de campeonatos de menor dimensão e que qualitativamente não nos colocavam desafios idênticos aqueles que encontrávamos na competição.

Em terceiro lugar, com plantéis extensos nem sempre é possível dar resposta áquilo que são as necessidades/ambições de todos os jogadores, o que acaba por desvirtuar aquele que é o grande propósito do futebol de formação, ou seja, potenciar os nossos jogadores, proporcionando-lhes o melhor de nós enquanto contexto formativo.

Por fim, relativamente ao processo de treino considero de extrema importância o número de contactos com a bola que o jogador garante, em treino e em jogo, desde o início do processo de formação. Apesar de se assistir a uma complexificação das unidades de treino mais precocemente, com contextos em que existe uma bola para um grande número de jogadores, que para o desenvolvimento individual do jogador, no que remete para a relação com a bola, poderá ser redutor. Assim, através de grupos extensos, existe uma propensão clara para um maior número de relações numéricas por padrão em cada unidade de treino, não contribuindo para o máximo desenvolvimento individual do jogador.

2.3.2. Caracterização da equipa técnica e as suas respetivas funções

A equipa técnica do escalão de Sub-15 era constituída por 5 elementos: um Treinador Principal, dois Treinadores-adjuntos (ambos Treinadores Estagiários), um Preparador Físico e um Treinador de Guarda-Redes. A constituição desta equipa técnica teve a particularidade de juntar elementos que não tinham trabalhado juntos anteriormente, à exceção de um treinador estagiário com o treinador de guarda-redes, o que demonstrou ser um desafio inicial na criação de uma linha orientadora relativamente à lógica de trabalho (definição de tarefas a realizar, planeamento, operacionalização do treino e análise do treino/jogo) que se pretendia instituir na presente temporada.

O Treinador Principal era a pessoa responsável por todas as decisões relativamente à equipa e tinha a responsabilidade de organizar todo o planeamento e operacionalização do treino. De salientar que, antes de cada sessão de treino, existia uma reunião entre todos os elementos da equipa técnica, na qual se definia o plano de treino para a sessão, e todos os elementos procuravam contribuir com ideias que fossem de encontro aos objetivos

definidos para o treino. Para além disso, o treinador principal tinha como função a análise dos adversários e a definição de pequenas nuances estratégicas, para ultrapassar os pontos fortes do adversário e para aproveitar as fragilidades do mesmo. Também era o responsável pelo registo de informações relevantes na plataforma utilizada pelo clube (registo dos tempos de jogo, registo de presenças dos jogadores, entre outras).

Os Treinadores-adjuntos Estagiários tinham funções similares. Para além de colaborarem com o Treinador Principal e com a restante equipa técnica no planeamento das sessões de treino, eram responsáveis por fazer a análise da própria equipa (um deles mais direcionado para o momento de Organização Defensiva e Transição Ofensiva e o outro mais ligado ao momento da Organização Ofensiva e Transição Defensiva). Na operacionalização do treino, tinham como missão orientar a equipa, ou um determinado grupo de jogadores, para os comportamentos pretendidos, procurando com o seu feedback guiar os jogadores para o caminho estabelecido. No entanto, ambos procuravam orientar a equipa em momentos de jogo distintos, tal como acontecia na observação da própria equipa (ou seja, um Treinador Estagiário era responsável pelos comportamentos em Organização Defensiva e Transição Ofensiva e o outro era responsável pela Organização Ofensiva e Transição Defensiva). Para além disso, na operacionalização do treino ambos tinham a função de participar na montagem dos exercícios. No dia de jogo, os dois Treinadores Estagiários, em colaboração com o Preparador Físico, eram as pessoas que orientavam o aquecimento da equipa e preenchiam uma ficha com os dados estatísticos (Anexo 1 e 2), que serviam para uma reflexão rápida sobre a forma de jogar da equipa no intervalo do jogo.

O Preparador Físico era a pessoa responsável pelo aumento do rendimento e de prevenção de lesões dos jogadores e, também, era o principal elo de ligação com o departamento médico. Tanto em treino como no jogo, tinha a função de realizar a ativação geral dos jogadores. Ao preparador físico incumbia-lhe a tarefa do controlo do treino, através da monitorização das cargas de treino (que era conseguido com a aplicação de questionários Wellness e de Perceção Subjetiva do Esforço (PSE)).

O treinador de Guarda-Redes tinha como tarefa orientar o treino específico dos jogadores desta posição. No dia de jogo tinha a missão de realizar o

aquecimento dos guarda-redes e era também o elemento com a responsabilidade de filmar os jogos.

Considero que a dinâmica dentro da equipa técnica foi bastante positiva e, apesar de os elementos constituintes não terem trabalhado juntos anteriormente, fomos capazes de criar uma boa relação entre todos, permitindo uma maior confiança no desempenho das funções de cada um. Numa fase inicial, o treinador principal procurou demonstrar a forma como operacionalizava todo o processo, levando à necessidade de alguns ajustamentos da minha parte, nomeadamente a necessidade de uma maior reflexão sobre os contextos de exercitação e procurar trazer novas ideias e soluções que acrescentassem valor ao processo e, também, adotar uma postura bastante interventiva no treino, apanágio da postura do treinador principal, procurando que todos estivessem sintonizados com ele. Relativamente à análise do adversário, o treinador principal ficava responsável por essa questão, bem como definia as nuances estratégicas para suprir os pontos fortes do adversário e aproveitar os seus pontos débeis. Relativamente a esta situação, considero que seria benéfico todos os elementos da equipa técnica poderem dar sugestões sobre a forma como contornar as forças do adversário, o que poderia levar a novas ideias que contribuíssem para o enriquecimento do Modelo de Jogo.

Em relação à análise do jogo, considero que a estratégia adotada pelo treinador principal foi bastante interessante, ficando cada treinador-adjunto responsável pelos comportamentos sobre determinados momentos do jogo. Com isto, durante a competição, o treinador conseguia ter uma visão geral do que estava a acontecer e os treinadores-adjuntos procuravam focar-se mais em comportamentos específicos da equipa, conseguindo aportar ao treinador principal a sua visão sobre um determinado momento e, ao mesmo tempo, contribuir para que a organização coletiva da equipa fosse ao encontro do pretendido. Tendo em conta a complexidade e aleatoriedade que caracteriza o jogo de futebol, penso que focar a análise em determinados momentos específicos do jogo, sem que haja uma desintegração com o todo, pode ser uma solução para melhor compreender os comportamentos que estão a acontecer e garantir uma base coletiva forte.

3. Desenvolvimento da Prática

3.1. O processo de modelação do jogar

A Ideia de Jogo (ou conceção de jogo) diz respeito às ideias que um treinador possui, reforçando a maneira como ele pretende que a sua equipa venha a jogar. Diz respeito à maneira como quer que a sua equipa ataque, defenda e realize as transições. São os princípios de jogo que balizam essa ideia, e ao mesmo garantem um determinado padrão de jogo à equipa (Tobar, 2018). Por outro lado, a construção de um Modelo de Jogo deverá ser um processo individualizado e aberto às contingências das interações entre os diferentes agentes (jogadores e treinadores), podendo estes enriquecer o envolvimento cultural. Assim, o Modelo de Jogo torna-se valorizado na medida em que os jogadores são capazes de recriar as suas capacidades e enriquecer os seus conhecimentos em benefício desse Modelo, tornando-se competentes para resolverem os problemas que emergem do jogo. Deste modo, o processo deverá permitir e incentivar à criatividade dos jogadores, com vista ao desenvolvimento do respetivo Modelo (Guilherme, 2004).

A natureza não-linear que o jogo de futebol apresenta, leva a que por vezes aconteçam interações entre os jogadores que não estavam previstas *à priori* pelo treinador. Assim sendo, este terá de refletir sobre o processo, nomeadamente sobre as características dos jogadores, sobre o conhecimento que estes têm sobre o jogo e sobre a forma como assimilam a sua ideia, procurando o que melhor se enquadra no Modelo de Jogo da equipa. Ao longo da época a equipa técnica sentiu, em alguns momentos, a necessidade de refletir sobre a forma como estávamos a direcionar o processo e sobre o desempenho da equipa relativamente às ideias que estavam a ser implementadas. Através das dificuldades que fomos sentindo ao longo da temporada, percebemos que a reflexão sobre o desenvolvimento dos nossos jogadores, sobre a nossa intervenção, sobre o planeamento do treino e dos exercícios e como estes iam de encontro como o desenvolvimento do Modelo de Jogo, foi algo extremamente importante para a nossa prática e trouxe consigo novas aprendizagens.

O treinador através do treino e do jogo deverá criar um ambiente catalisador, capaz de gerar interações entre os jogadores que enriqueçam a sua Ideia de Jogo. Ao levar a cabo estas interações, na prática, e, tendo em conta o contexto envolvente, estará a desenvolver o seu Modelo de Jogo. Assim, como

refere Tamarit (2016, p. 27), “o Modelo de Jogo é algo que se constrói, mas nunca está acabado”.

3.1.1. A alternância dos sistemas em função do momento do jogo

O sistema de jogo, ou organização estrutural, pode ser entendida como a disposição inicial dos jogadores em campo (Guilherme, 2004). Trata-se, portanto, das relações de proximidade, estabelecendo uma racionalidade espacial, tanto em largura como em profundidade (Gaitero, 2006) mas que, no entanto, assume-se como um aspeto de extrema importância para o concretizar das dinâmicas e intencionalidades coletivas desejadas, daí que a sua eleição deve ser bastante ponderada (Maciel, 2011).

A escolha do sistema de jogo foi realizada através de um conjunto de fatores que decorreram da análise do contexto e da projeção da época, tais como:

- a) Todos os jogadores já tinham utilizado a organização estrutural 1-4-2-3-1 em anos anteriores, nomeadamente nos escalões de Sub-13 e Sub-14, sendo este um sistema de jogo preferencial para os escalões de formação do FC Paços de Ferreira. Os jogadores contratados também já tinham jogado neste sistema, tornando-se assim um meio facilitador para todos;
- b) As características individuais dos jogadores enquadravam-se neste sistema de jogo, sendo assim uma forma de potenciar sinergias entre o lado coletivo e o lado individual dos jogadores;
- c) A equipa técnica acredita que esta organização estrutural será capaz de alavancar o desenvolvimento da nossa ideia de jogo. Esta opinião é fundamentada pelas características do sistema, no qual:
 - Garante uma ocupação racional e equilibrada do espaço;
 - Permite criar de bastantes linhas (longitudinais e transversais) e permite a permanente formação de triângulos, que facilitam a circulação da bola;
 - Gera uma menor distância entre os jogadores (que permite vários pontos de ligação) e entre os setores;

- Possibilita criar variantes no sistema (meio-campo com duplo pivot ou apenas com um pivot);
- Torna-se de fácil compreensão por parte dos jogadores;
- Facilita a alternância para outro sistema durante o próprio jogo (1-3-4-3 losango).

No decorrer do jogo, e durante o momento de organização ofensiva, a equipa conseguia potenciar algumas dinâmicas que lhe permitia alternar a estrutura de jogo, como é possível verificar na Figura 4. Através da projeção do lateral direito (2) e com o movimento do extremo direito (7) para zonas interiores, a equipa garante uma assimetria nos jogadores que asseguram largura (um lateral e um extremo) e ao mesmo tempo permite colocar bastantes jogadores no corredor central, com a criação de um losango no meio. Com isto, a equipa garante diferentes linhas de passe (em largura e em profundidade) e jogadores próximos que permitem dar sequência à circulação da posse de bola. Ao mesmo tempo, consegue manter um equilíbrio posicional no campo, que será extremamente importante para preparar o momento seguinte, ou seja, a transição defensiva.

Considero que a possibilidade de alternar a organização estrutural durante o próprio jogo poderá ser extremamente útil, se os jogadores compreenderem o objetivo desta alternância, permitindo criar alguma indefinição na equipa adversária (na construção alternar a saída a quatro com uma construção a três, por exemplo), o que vai dificultar o ajuste de posicionamento do adversário e, simultaneamente, torna a nossa equipa mais imprevisível na sua forma de atacar.



Figura 4: Organização estrutural ofensiva (1-4-2-3-1 e 1-3-4-3 losango).

No momento de organização defensiva, a equipa também procurava alternar a estrutura em função da zona em que realizava a pressão, como é possível observar na Figura 5. Quando ocorria um pontapé-de-baliza do adversário ou efetuava a pressão no meio campo ofensivo, procurava defender em 1-4-4-2 losango. Este sistema de jogo permite uma maior sobreposição no corredor central, gerando superioridade nessa zona, procurando desta forma encaminhar a equipa adversária para os corredores laterais e nesse preciso momento intensificar a pressão. Por outro lado, quando a equipa tinha a necessidade de defender em zonas mais baixas, o jogador (8) juntava-se ao jogador (6) formando um duplo pivot e os extremos (7 e 11) baixavam para a linha de quatro e a equipa agrupava no sistema 1-4-4-2. Este sistema permite que haja uma maior proximidade entre os diferentes setores, e ao mesmo tempo uma maior ocupação racional do espaço (principalmente em largura), com a possibilidade de ter sempre dois jogadores a defender o corredor lateral (2 e 7, ou então, o 5 e o 11).

Considero que esta alternância da organização estrutural no momento de organização defensiva poderá contribuir para uma maior estabilização da linha defensiva e para um maior conforto dos jogadores desse setor, principalmente quando a equipa se encontra a defender em zonas mais recuadas no campo.



Figura 5: Organização estrutural defensiva (1-4-4-2 losango e 1-4-4-2).

3.1.2. A operacionalização de uma ideia que levou ao Modelo de Jogo da equipa

A Ideia de Jogo que a equipa pretendeu adotar em campo preconiza a busca permanente pelo domínio do jogo, procurando manter a posse de bola durante o maior tempo possível, com vista à criação de situações de finalização. Neste ponto, a equipa tentará “viajar junta” e manter um equilíbrio posicional em todos os momentos do jogo. A posse de bola é uma ferramenta extremamente importante, que permite à equipa ligar-se e criar condições (individuais e coletivas) para alcançar o seu objetivo de marcar golo. Defensivamente, a equipa deve procurar pressionar em todas as zonas do campo, sendo bastante agressiva e ao mesmo tempo equilibrada, com o objetivo de recuperar a bola o mais rápido possível.

Relativamente aos diferentes momentos do jogo, em **Organização Ofensiva**, a equipa deverá garantir qualidade na posse de bola desde as suas zonas mais recuadas, procurando uma progressão segura no terreno de jogo. Para isso, a equipa deve ter jogadores com boa capacidade no passe, na receção e na condução de bola, de modo a garantir qualidade na posse e circulação da bola. Para além disso, os jogadores devem ter a capacidade de temporizar o jogo, executando as ações no momento certo e com a capacidade de encontrar um jogador livre que seja capaz de dar continuidade ao jogo. Os jogadores que jogam em zonas interiores, sejam os médios ou mesmo os alas, quando fazem movimentos interiores, têm uma enorme importância na equipa,

pela mobilidade que têm que demonstrar para garantir linhas de passe ao portador da bola, e ao mesmo tempo, na capacidade de receber orientado para acelerar o jogo quando existe espaço livre.

A equipa quando tem a posse de bola deve garantir a máxima amplitude no campo, tanto em largura como em profundidade, permitindo assim uma maior variabilidade nas suas ações e ao mesmo tempo criar alguma imprevisibilidade no adversário. Com isto, vai conseguir criar mais espaços entre as linhas do adversário e, também, ter uma alternância de jogo interior com o jogo exterior. Na sua 1.^a fase de construção deverá procurar sair a jogar de forma apoiada desde trás, garantindo que a saída de bola limpa e fluida permita criar espaços em zonas mais avançadas no terreno, que posteriormente serão aproveitadas. No entanto, também deve ter como possibilidade uma saída mais longa (pelos laterais/alas e em profundidade), de modo a tornar-se menos previsível e garantir várias soluções ao portador da bola.

A posse de bola não deverá ser sobrevalorizada pela equipa/jogadores, para não se perder o sentido do jogo, que é marcar golo. Porém, deverá ser vista como um ingrediente do “nosso jogar”, que permitirá gerir os ritmos do jogo, atrair o adversário a determinadas zonas e, com isso, criar espaços e potenciar “homens livres” capazes de acelerar o jogo em direção à baliza do adversário e consequentemente finalizar. A equipa deverá manter uma organização estrutural forte, garantindo jogadores por dentro e por fora, em apoio e na profundidade. Todavia, são os jogadores que dão vida à forma de jogar da equipa, portanto, devem ser capazes de interpretar o que acontece em campo e terem criatividade na forma como resolvem, taticamente, os problemas que o jogo apresenta, procurando garantir soluções ao portador da bola para garantir continuidade nas ações. Aproximando-se das zonas de finalização, os jogadores deverão ter ainda mais liberdade na resolução dos problemas, procurando ser criativos e imprevisíveis nas suas ações, de modo a aproveitar com sucesso as ações de igualdade e superioridade numérica. O preenchimento das zonas de finalização (1.^o poste, 2.^o poste, zona do penálti e a entrada da área) é essencial para garantir uma maior probabilidade de finalizar e ampliar o leque de opções do portador da bola.

No momento de **Transição Defensiva**, a equipa deverá adotar uma postura bastante agressiva nos momentos imediatamente a seguir à perda da

bola, procurando reagir de forma intensa para recuperar imediatamente a posse de bola. A reação forte à perda da bola deverá ser preparada quando a equipa se encontra em organização ofensiva, através do equilíbrio posicional e das coberturas ofensivas, garantindo que existem vários jogadores próximos da zona da bola, que sejam solução para o portador da bola e, ao mesmo tempo, que garantam que no instante da perda da bola consigam reagir para recuperar a posse de bola e evitar que o adversário progrida no terreno.

Em **Organização Defensiva** a equipa deve ser capaz de reduzir os espaços ao adversário e adotar uma postura bastante agressiva, procurando pressionar em todos os momentos e em todo o campo. A equipa deverá valorizar a proteção do corredor central, e para tal deverá reduzir a distância entre os setores, impedindo que a equipa adversária consiga jogar dentro da nossa estrutura. Para além disso, deve ter como princípio, encaminhar o adversário para os corredores laterais, intensificando a pressão quando a bola se encontra nessas zonas. O momento defensivo deverá contemplar o duelo individual, sempre balizado por constantes coberturas próximas e agressivas ao jogador que efetua a pressão.

Por fim, em **Transição Ofensiva**, a equipa deverá também ser forte e agressiva, procurando manter a posse de bola que acabou de recuperar, privilegiando retirar a bola da zona de pressão. Neste momento a equipa deverá perceber se tem vantagem numérica ou espacial em zonas mais avançadas no terreno, de modo a iniciar o contra-ataque, ou então, procurar guardar a bola em segurança, seja com apoios recuados ou no lado contrário, entrando assim em organização ofensiva. Os jogadores neste momento deverão criar soluções de passe ao portador da bola para sair da zona de pressão, permitindo dar continuidade à jogada.

3.1.3. A modelação do jogar – da ideia de jogo do treinador (intenção prévia) ao modelo de jogo da equipa (intenção em ato)

A operacionalização da ideia de jogo (intenção prévia) do treinador em interação com as características e competências dos jogadores leva ao aparecimento do Modelo de Jogo da equipa (intenção em ato), com a sistematização de determinados princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios

que garantem um padrão naquilo que é a forma de jogar da equipa, ou seja, da forma como a equipa pretende que os problemas inerentes do jogo sejam resolvidos (Tamarit, 2016). É através da vivenciação sistemática dos princípios de jogo que os jogadores são capazes de incorporar em si uma determinada forma de jogar, através da ideia do treinador e também pela individualidade que cada jogador é capaz de aportar ao modelo (Tobar, 2018).

A organização funcional da equipa era definida pelos comportamentos evidenciados nos seis momentos de jogo (organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva e os lances de bola parada ofensivos e defensivos, nomeadamente os cantos e os livres). Visto que o jogo de futebol é caracterizado pela complexidade e pela interdependência, a divisão por momentos serviu com o intuito didático e organizacional do treino e para uma melhor interpretação do jogo. Assim, a nossa prática enquanto equipa técnica procurou enfatizar uma simbiose existente entre todos os momentos do jogo, na medida em que ambos estão interligados. Quando a equipa se encontra em organização ofensiva, há uma necessidade de preparar o momento seguinte do jogo, ou seja, a transição defensiva, por exemplo. Esta complementaridade nos comportamentos da equipa permite, no nosso entendimento, uma maior fluidez, segurança e confiança para os jogadores, que servirá de base para o sucesso.

Com isto, não pretendemos que haja uma subordinação das ações individuais às coletivas, ou seja, o jogador terá sempre possibilidade de decidir e tomar a decisão que entende ser a melhor para uma determinada ação de jogo, no entanto, as ações individuais devem servir os propósitos coletivos, daí que o modelo de jogo seja de extrema importância. De seguida, irei clarificar a nossa ideia de jogo, sendo esta a base de todo o processo, e irei apresentar os princípios para os vários momentos de jogo, que caracterizavam o nosso modelo de jogo.

3.1.3.1. Organização Ofensiva

No momento de organização ofensiva a equipa tem como macro princípio a posse e circulação de bola, com vista à desorganização do adversário e com o objetivo de aproveitar essa desorganização para finalizar.

Neste momento do jogo, os princípios mais relevantes são:

I. Organização posicional

- Campo Grande – abertura de linhas em largura e profundidade;
- Jogo Posicional – ocupação dos espaços, perto e longe da bola, permitindo a ligação do jogo de forma apoiada;
- Formação de triângulos e losangos – pontos de ligação da equipa que permitem a fluidez do jogo;

II. Desorganizar e desequilibrar o adversário

- Posse e circulação da bola para desorganizar e desequilibrar o adversário, criando espaços na respetiva estrutura defensiva;
- Abertura de espaços e agressividade no jogo posicional;
- Impedir que a equipa adversária crie zonas de pressão, através da circulação da bola agressiva e da mobilidade dos jogadores;
- Alternância da circulação da bola em largura e em profundidade;
- Variação do centro de jogo - procura do “lado livre”;
- Alternar os ritmos na circulação da posse de bola – atrair e acelerar o jogo;

III. Finalização

- Ocupação das zonas de finalização - 1.º poste, 2.º poste, zona do penálti e a entrada da área;
- Timing de finalização – temporização para chegar à zona de finalização no momento certo;
- Equilíbrio posicional – controlo das referências de contra-ataque do adversário.

3.1.3.2. Transição Defensiva

Após o momento da perda da bola, a equipa deverá adotar uma postura bastante agressiva, procurando reagir de forma intensa para recuperar imediatamente a posse de bola. Assim, o macro princípio para este momento do jogo será a pressão imediata ao portador da bola e ao espaço circundante, com

vista à recuperação da posse de bola o mais rápido possível, ou para impedir que a equipa adversária avance no terreno de jogo e assim entrar no processo de organização defensiva.

I. Pressão para recuperar a posse de bola

- Mudança de atitude ofensiva para defensiva;
- Pressão imediata ao portador da bola e ao espaço circundante;

II. Pressão para entrar em organização defensiva

- Encurtamento das linhas de forma a reduzir o espaço;
- Cortar linhas de passe para impedir que a bola saia da zona de perda;
- Impedir que o adversário jogue em profundidade;
- Evitar que a equipa adversária jogue dentro da nossa estrutura;
- Garantir coberturas próximas ao jogador que pressiona.

Para que haja sucesso neste momento do jogo, acredito que a equipa aquando em Organização Ofensiva, deverá garantir determinados comportamentos que lhe permita ter uma transição defensiva de maior qualidade e eficácia. Deste modo, será fundamental que quando a equipa ataque garanta:

- Equilíbrio ofensivo;
- Controlo dos alvos de saída do adversário – marcar individualmente as referências de saída de pressão;
- Encurtar o espaço entre linhas ao adversário.

3.1.3.3. Organização Defensiva

No momento de organização defensiva a equipa tem como macro princípio a zona pressionante, com o objetivo de condicionar, direccionar e pressionar a equipa adversária, provocando ao erro e conseqüentemente recuperar a posse de bola.

Neste momento do jogo, os princípios mais relevantes são:

I. Condicionamento dos Espaços

- Fecho dos espaços – garantir a proximidade das linhas, tanto em largura como em profundidade;
- Proteção do corredor central – impedir que o adversário jogue no interior da nossa estrutura;
- Garantir a pressão permanente sobre o portador da bola e as respetivas coberturas;

II. Direcionar o adversário

- Encaminhar o adversário para determinadas zonas do campo (zonas de pressão), procurando aumentar as possibilidades de provocar o erro à equipa adversária e de recuperar a posse de bola;
- Procurar direcionar o adversário para o corredor lateral e aumentar a intensidade da pressão;

III. Pressionar para recuperar a posse de bola

- Identificar os momentos para pressionar o adversário (indicadores de pressão), sendo estes o guia de todo o bloco defensivo;
- Pressionar coletivamente o adversário de forma a provocar o erro e ganhar a posse de bola;
- Garantir sempre coberturas ao jogador que efetua a pressão;
- Em zonas mais recuadas no campo (nomeadamente dentro da área), a equipa deve procurar realizar uma marcação individual, de modo a impedir a finalização da equipa adversária.

3.1.3.4. Transição Ofensiva

Após o momento de recuperação da posse de bola, a equipa deve ter como grande princípio retirar a bola da zona de pressão. Com vista a aproveitar a possível desorganização defensiva, momentânea, da equipa adversária para criar oportunidades de golo (aproveitar a profundidade) ou então para entrar em organização ofensiva (jogar em segurança). Ambos os princípios remetem para uma rápida mudança de atitude defensiva para ofensiva. Neste momento do jogo é fundamental garantir várias linhas de passe, quer em apoio quer em

profundidade, permitindo criar situações favoráveis para retirar a bola da zona de pressão.

I. Aproveitar o espaço em profundidade

- Retirar a bola da zona de pressão e procurar dar continuidade à jogada de forma progressiva, aproveitando o espaço em profundidade;
- Ser objetivo nas ações, procurando jogar de forma vertical;

II. Jogar em segurança

- Retirar a bola da zona de pressão e iniciar o processo de organização ofensiva – transição em segurança;
- Procurar retirar a bola da pressão para o lado livre - lado contrário;
- Procurar retirar a bola da pressão através de um apoio recuado.

Os jogadores devem ser capazes de fazer uma avaliação do contexto envolvente para tomar a melhor decisão, no sentido de dar continuidade à ação. Para que a equipa consiga garantir um equilíbrio e não entrar em oscilações devido à desorganização momentânea, deverá procurar manter o seu padrão de jogo, sendo de extrema importância entender qual a situação mais favorável que lhe permita sair da zona de pressão com sucesso e garantir a posse de bola. Com isto, não deixa de parte a possibilidade de transitar em profundidade, sendo que o fundamental, neste momento, será a eficácia nas ações (seja a jogar em profundidade ou a jogar em segurança).

3.1.3.5. Esquemas táticos (ofensivos e defensivos)

Os esquemas táticos apresentam um grande destaque naquilo que remete para a definição dos jogos. As equipas procuram potenciar o aproveitamento deste momento específico do jogo, preparando diferentes situações de bola parada com o objetivo de surpreender a equipa adversária.

As situações específicas, quer os cantos como os livres laterais (ofensivos e defensivos), são elementos que a equipa técnica contempla no seu modelo de jogo, evidenciando uma organização estrutural específica, com princípios e

subprincípios bem definidos, com o intuito de tornar a equipa mais competente, tanto nas situações ofensivas como nas defensivas.

Cantos Defensivos

I. Princípio

- Defesa Mista;

II. Subprincípios

- Atitude preventiva para não serem surpreendidos nos cantos curtos ou executados rapidamente;
- Agressividade na zona e na marcação individual;
- Orientação dos apoios;
- Atacar o espaço.

O posicionamento defensivo da nossa equipa contemplava uma zona composta por 6 jogadores (jogadores com maior capacidade no jogo aéreo), 3 jogadores a realizar marcação individual (aos jogadores mais altos da equipa adversária ou aqueles que eram identificados como mais perigosos no jogo aéreo) e 1 jogador a controlar a zona da entrada da área (sendo este a referência para a transição ofensiva), tal como é possível observar na Figura 6. Se a equipa adversária optasse por realizar canto curto, existiam 2 jogadores pré-definidos para sair na pressão (jogador 6 e 10), sendo que abdicávamos de um jogador que realizava marcação individual e ao mesmo tempo de um jogador que defende a zona, sendo que neste último teria que haver um pequeno ajuste posicional dos colegas com essa função.



Figura 7: Posicionamento nos cantos ofensivos.

Tal como é possível observar nas Figuras 8 e 9, a equipa tinha algumas situações específicas de cantos curtos que foram utilizados ao longo da época com vista à desorganização da estrutura adversária e aproveitamento desses mesmos espaços. Na primeira situação (Figura 8), haviam duas possibilidades de ligação, definidas pelas cores azul e vermelho, sendo que eram os jogadores que tomavam as decisões e assumiam responsabilidade perante as mesmas. Na segunda situação (Figura 9), ocorria um primeiro movimento do jogador nº11 e este tinha a liberdade para decidir qual o colega a quem iria passar a bola, sendo que estas possibilidades e o seguimento do lance estão representados por setas de cores distintas (azul e vermelho), na qual a tomada de decisão é sempre definida pelos jogadores.



Figura 8: Canto ofensivo – curto (1.ª possibilidade).

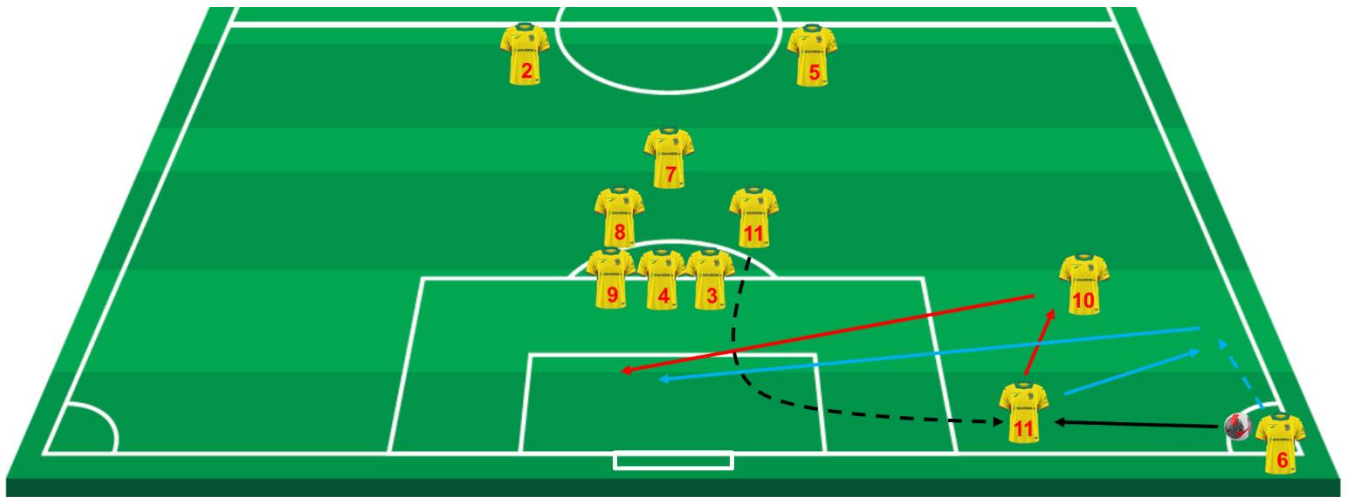


Figura 9: Canto ofensivo – curto (2.^a possibilidade).

Livres Laterais Defensivos

I. Princípio

- Defender a Zona;

II. Subprincípios

- Linha bem definida (zona);
- Correta orientação dos apoios;
- Agressividade e dominância zonal;
- Retirar profundidade de forma agressiva e coordenada (linha);
- Atacar o espaço.

Nos livres laterais defensivos a equipa procurou defender à zona. Em função da distância da baliza, do corredor onde era executado o livre e possibilidades de marcação (curta ou longa), o número de jogadores na barreira poderia variar. Assim sendo, quando o livre ocorria no corredor lateral, onde existe uma maior probabilidade de o lance sair longo, colocávamos dois jogadores na barreira e uma linha com sete jogadores numa zona mais central, sendo que um último elemento ficava à frente dessa linha, sendo responsável por controlar a entrada da área e ser o elemento de transição ofensiva, tal como se pode observar na Figura 10.

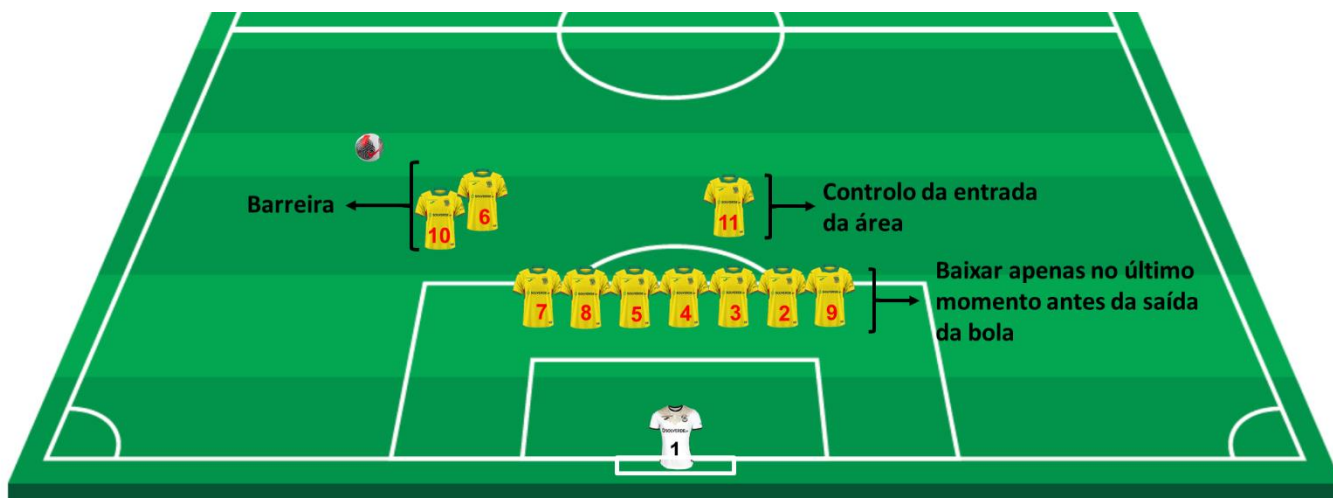


Figura 10: Posicionamento nos livres laterais defensivos longos.

Por outro lado, quando os livres eram executados em zonas mais próximas à baliza, existindo uma grande probabilidade de o jogador executar um remate à baliza, a equipa procurava colocar três ou quatro elementos na barreira, sendo que estes jogadores seriam escolhidos pela sua altura, com os restantes elementos a terem a missão de definir a linha que defende a zona da área, mantendo-se um jogador na entrada da área, a controlar essa zona e a ser o elemento de ligação para a transição ofensiva, como é possível observar na Figura 11.

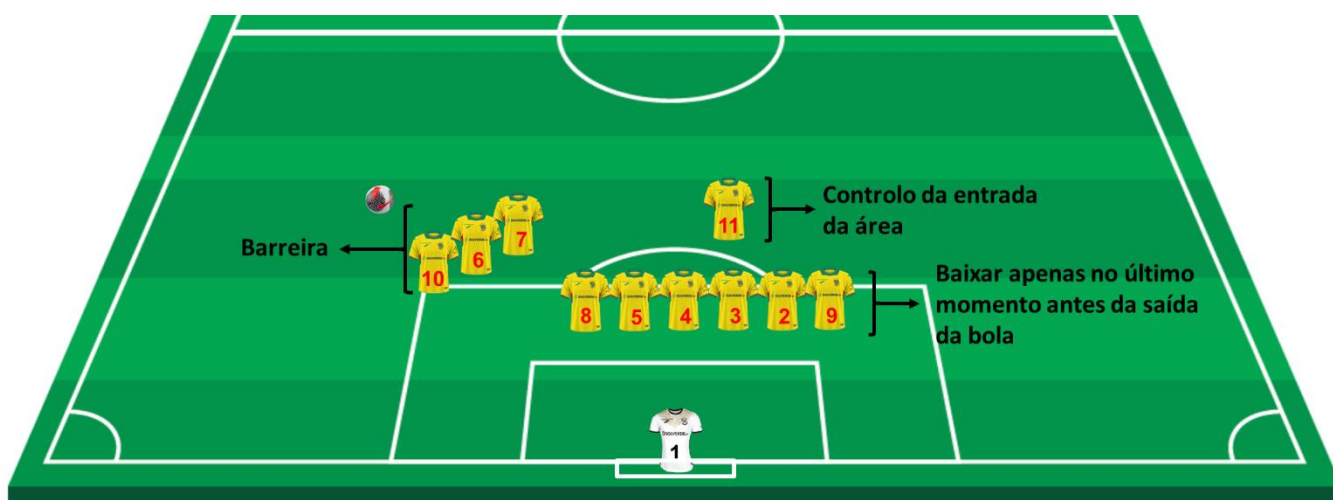


Figura 11: Posicionamento nos livres laterais defensivos curtos.

Livres Laterais Ofensivos

I. Princípio

- Criar condições favoráveis para finalizar e aproveitar as fragilidades do adversário;

II. Subprincípios

- Aproveitar a superioridade numérica em determinada zona;
- Criar o espaço que pretendemos atacar;
- Zonas de entrada bem definidas;
- Agressividade na finalização;
- Equilíbrio posicional para impedir a transição do adversário.

Nos livres indiretos, a equipa em função da forma como o livre seria batido (aberto ou fechado) procurava atacar determinadas zonas específicas, com os jogadores mais fortes no jogo aéreo a serem os responsáveis por atacar a zona do primeiro poste ou a zona do segundo poste, tal como é possível observar na Figura 12. Com o objetivo de criar algum desconforto no adversário e a obrigá-lo a desorganizar-se momentaneamente, a equipa também tinha definido algumas situações apoiadas, que serviam para aproveitar o espaço criado. Nos livres em que fosse possível rematar direto, os jogadores mais competentes para esse efeito eram selecionados e tinham a responsabilidade de executar o lance.



Figura 12: Posicionamento nos livres laterais ofensivos.

Tal como aconteceu nos cantos ofensivos, a equipa tinha um conjunto de livres indiretos, que serviam para criar alguma instabilidade na equipa adversária e criar determinados espaços, que posteriormente seriam aproveitados pelos jogadores. Na Figura 13 é possível observar uma combinação indireta entre três jogadores da equipa, com o objetivo de efetuar um passe para a zona onde existe maior espaço (seja próximo do guarda-redes adversário ou mais atrasado para uma zona próxima do penálti) e conseqüentemente finalizar.

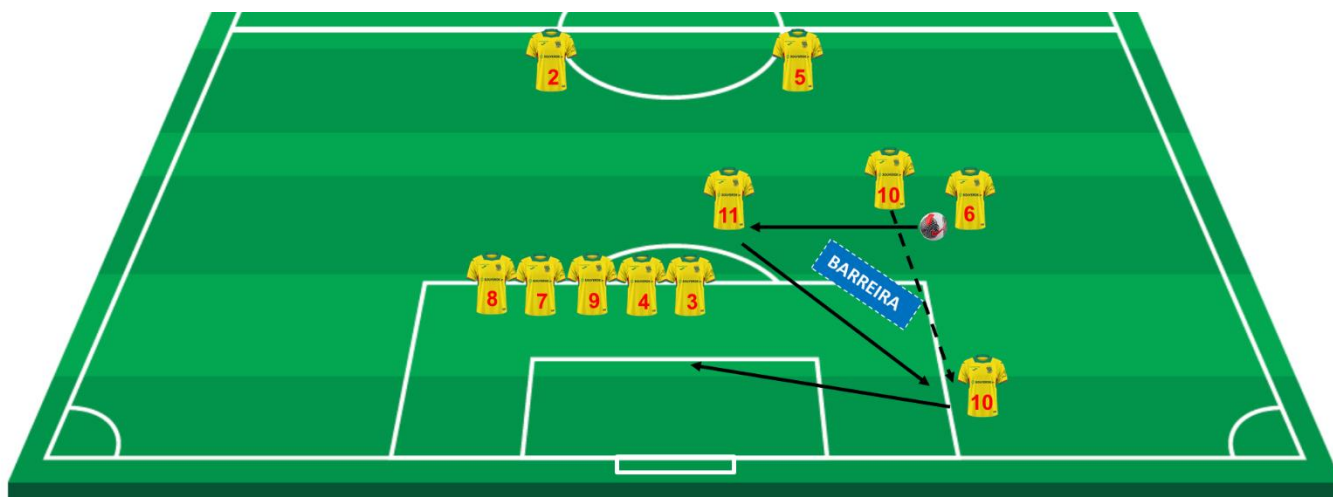


Figura 13: Livre lateral – situação específica.

Quando o livre era realizado numa zona central, a equipa tinha a possibilidade de colocar dois jogadores em zonas mais afastadas da área (jogadores 6 e 11), que após realizarem um contramovimento iriam receber a bola do batedor do livre e tinham como objetivo efetuar um passe para o espaço livre, tal como é possível observar na Figura 14. Os restantes jogadores ficavam próximos da barreira para atrair os adversários e eram responsáveis por atacar o espaço livre.



Figura 14: Livre em zona central – situação específica.

3.2. Periodização Tática, a metodologia implementada na construção do nosso “jogar”

A Periodização Tática é uma metodologia de treino que apresenta princípios metodológicos² próprios e concebe o treino como um processo de ensino-aprendizagem (Pivetti, 2012). O seu propósito fundamental é a aquisição de uma forma de jogar específica, com uma lógica distinta da que convencionalmente se adota para o futebol e por isso apresenta princípios metodológicos próprios (Gomes, 2008; Maciel, 2011, Tamarit, 2016). No mesmo sentido, Reis (2020) sugere que a designação “Periodização Tática” pressupõe um entendimento desprendido do convencional, representando a necessidade de temporalizar de forma não linear um “jogar” em duas escalas temporais: temporada (Macro) e semanalmente, ou espaço temporal entre jogos (Micro).

Esta metodologia, através do SupraPrincípio da Especificidade, permite que os jogadores experienciem nos treinos situações idênticas às que irão encontrar na competição, o que se revela extremamente vantajosa na criação de marcadores somáticos, que contribuirão para a melhoria da capacidade de antecipação e dos desempenhos dos jogadores (Maciel, 2011). A operacionalização da Periodização Tática tem como prioridade a manifestação de forma consistente de uma certa regularidade competitiva, baseada numa

² Princípio das Propensões; Princípio da Progressão Complexa; Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade.

ideia de jogo, oferecendo condições à equipa, bem como aos jogadores, para competirem no máximo das suas capacidades. Pretende-se com isto, uma estabilização do rendimento, que será alcançado através do respeito de forma sistemática pelo Morfociclo Padrão (Tobar, 2018).

O processo de preparação deverá centrar-se na operacionalização de um “jogar” através da criação e desenvolvimento do Modelo de Jogo. A Periodização Tática dá primazia à Tática, ou seja, regula-se no desenvolvimento de uma organização coletiva que sobrecondiciona a dimensão física, técnica e psicológica. O processo procura a aquisição de determinadas regularidades para a equipa e é conseguido através da operacionalização do Modelo de Jogo, assumindo-se num treino Específico (Silva, 2008). No mesmo sentido, Guilherme (2023) afirma que a Dimensão Tática deve assumir a coordenação e a modelação de todo o processo operacional do treino.

A Periodização Tática está balizada por uma matriz concetual (Modelo de Jogo), que serve como guia de todo o processo e também por uma matriz metodológica (Princípios Metodológicos), que é assente em três princípios que se interrelacionam e criam uma relação de interdependência entre si, servindo de base para a orientação do processo e criação de uma identidade coletiva. Como refere Tamarit (2016), a concretização do Modelo de Jogo através da correta operacionalização dos Princípios Metodológicos é o que faz emergir a Especificidade, e isto só é conseguido através da presença semanal do Morfociclo.

Em função da necessidade de criar um referencial coletivo para a equipa, ou seja, o Modelo de Jogo, que servisse de base para os jogadores ao longo da época, a equipa técnica adotou esta metodologia por entender que através dela é possível direcionar o processo de forma mais objetiva, para a obtenção de uma identidade coletiva. Também pelo facto de ser uma metodologia que dá uma enorme importância à Especificidade, procurando deste modo uma ligação entre aquilo que acontece no treino, com a forma como a equipa se apresenta na competição, tornando-se assim em mais um fator a favor da utilização da metodologia ao longo do ano. A procura de determinadas regularidades, bem como a preocupação em garantir uma estabilização nos desempenhos dos jogadores é outra razão que nos leva a crer que a Periodização Tática contribui

para alcançar o jogar idealizado e, ao mesmo tempo, promove a evolução dos jogadores através dessa forma de jogar.

3.2.1. A Matriz Metodológica, como garantia da Especificidade

A Periodização Tática é sustentada por três princípios metodológicos que se interrelacionam e garantem a Especificidade pretendida. É importante entender os princípios metodológicos de maneira conjunta durante todo o processo, de modo que se crie um padrão de funcionalidade (Tamarit, 2016). A concretização da Especificidade é obtida através do padrão de conexão destes três princípios metodológicos, garantida através da presença ininterrupta do Morfociclo Padrão (Reis, 2020).

O **Princípio das Propensões** pretende evidenciar a necessidade de criar uma propensão nos contextos que permitam sobre direcionar as dinâmicas que deles emergem. Dizem respeito aos contextos gerados no treino que permitirão desenvolver as especificidades da Especificidade³ (Reis, 2020). Tem como objetivo criar contextos em que a densidade do ou dos princípios que se pretendem treinar/experienciar apareçam como regularidade, de modo a possibilitar a emergência do jogo que se deseja para a equipa (Guilherme, 2023). Este princípio metodológico diz respeito à modelação dos contextos de propensão, com o objetivo de criar contextos relativos ao “jogar” que se pretende, que garantam o aparecimento dos princípios de jogo que se pretendem treinar com elevada frequência (Tobar, 2018).

O **Princípio da Progressão Complexa** está relacionado com a forma como articulamos toda a informação, de modo a permitir o desenvolvimento da forma de jogar da equipa (e respetivos jogadores) ao longo do tempo (Guilherme, 2023). Este princípio metodológico diz respeito à problematização de múltiplos fenómenos na criação de qualquer Morfociclo, seja na relação à nossa forma de jogar e também na distribuição semanal dos conteúdos em função dos dias que existem entre jogos (Reis, 2020). Relativamente ao planeamento e periodização, a progressão complexa ocorre através de duas dimensões: (i) uma dimensão a longo prazo, que remete para a hierarquização dos princípios e subprincípios

³ Os diversos contextos de exercitação deverão definir-se através de situações jogadas (específicas) que se caracterizam por estarem sobre condicionadas à Especificidade permitindo, deste modo, treinar os princípios de jogo da equipa.

que levam ao desenvolvimento do Modelo de Jogo, e (ii) uma dimensão a curto prazo, que diz respeito ao controlo e regulação da complexidade dos exercícios do Morfociclo, garantindo o cumprimento do binómio desempenho/recuperação, fazendo com que os jogadores estejam em condições ideais no dia de jogo (Tamarit, 2016).

O **Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade** permite a habituação a um padrão semanal de treino, que ao contemplar as várias dimensões que caracterizam o jogar permite que a equipa consiga dar uma resposta efetiva na competição, de forma regular e coerente com o que desejamos ser a nossa identidade coletiva (Reis, 2020). Tem como objetivo induzir adaptações nas diferentes “escalas” da equipa e respetivas interações, de modo a fazer emergir os padrões de jogo Específicos pretendidos (Guilherme, 2023). Este princípio metodológico salvaguarda a permanente relação entre o *esforçar-recuperar*, distribuindo diferentes escalas do “jogar” para a equipa ao longo da semana, ou seja, diferentes níveis de organização. Tão importante como o esforço para a aquisição dos princípios de jogo, a recuperação assegura condições de realização que permite a operacionalização aquisitiva dos mesmos (Silva, 2008).

A interação promovida pelos três princípios metodológicos gera um padrão de conexões, uma matriz processual que fornece uma lógica que se personifica na repetição sistemática do Morfociclo Padrão (Tobar, 2018). É através da existência do Morfociclo Padrão, em permanente respeito pelos Princípios Metodológicos, durante todo o processo, que conseguimos a adaptação e a estabilização que nos permite expressar o “jogar” pretendido (Tamarit, 2016).

3.2.2. O Morfociclo Padrão

O Morfociclo Padrão é a estrutura organizacional do processo. Deve ser idêntico desde o início da temporada até ao final (tendo em conta a sua lógica), podendo existir algumas variações dependentes do contexto e das circunstâncias – momento da época, dias existentes entre jogos, unidades de treino por dia – mas sem perder a sua forma (Tamarit, 2016). O Morfociclo Padrão permite com base numa periodização jogo a jogo fazer emergir e dar vida ao jogar a que se aspira. Deve ser entendido como um fractal de um nível mais macro de uma determinada Periodização Tática, uma vez que sendo uma

periodização a curto prazo (ciclo entre dois jogos), deverá ter como matriz configuradora a presença constante de uma Intencionalidade Coletiva, que se deseja assumir como a identidade da equipa (Esteves, 2011).

A operacionalização do Morfociclo Padrão de modo eficiente, ou seja, sendo Específica e que permite a aquisição do “jogar” idealizado, verifica-se através da incorporação dos Princípios Metodológicos e pelo respeito pela interatividade e interdependência com todo o processo (Carvalho et. al., 2015). O Morfociclo significa a morfologia e a morfogénese da adaptabilidade do jogar ao longo de um ciclo (entre dois jogos). Caracteriza um padrão que apresenta uma determinada forma representativa do todo, o jogar e a somatização condizente. Essa forma, apesar das diferentes escalas, mantém-se relativamente estável ao que aos grandes princípios dizem respeito (Tobar, 2018).

O correto entendimento e operacionalização do Morfociclo Padrão, promove uma regularidade no desempenho da equipa e dos jogadores, permitindo que estes estejam permanentemente a evoluir, através do cumprimento e repetição sistemática do Morfociclo Padrão (Tobar, 2018). A operacionalização do Morfociclo Padrão possibilita a adaptação a um padrão semanal que contempla a dialética Esforço-Desempenho e que garante a evolução do nosso jogar (Carvalho et. al., 2015). A existência de uma conceção que permita a gestão conveniente do binómio Esforço/Recuperação, através da presença de um Morfociclo Padrão, é fundamental para a expressão criativa dos jogadores e dos potenciais talentos (Maciel, 2011).

O nosso objetivo, desde o primeiro dia da época foi a criação e o desenvolvimento de uma identidade coletiva. A operacionalização desse ideal esteve presente em todas as unidades de treino, em cada um dos exercícios e sempre balizada pela Ideia de Jogo que pretendíamos desenvolver para a nossa equipa. Para além desta matriz concetual, a nossa intervenção incidiu nos grandes princípios que dão vida ao Modelo de Jogo, e estes foram operacionalizados em função da Matriz Metodológica, ou seja, o Morfociclo Padrão, bem como pela incorporação dos Princípios Metodológicos.

Ao considerarmos a competição como um elemento fundamental para o desenvolvimento do nosso jogar, procuramos desde cedo garantir aos jogadores oportunidades para competir. Os jogos amigáveis que realizamos foram de

enorme exigência, procurando garantir uma grande densidade competitiva e promovendo estímulos idênticos àqueles que iríamos encontrar na competição, potenciando estímulos de qualidade que levassem ao desenvolvimento da nossa forma de jogar.

Ao longo da época, o nosso Morfociclo Padrão manteve-se praticamente inalterado, tendo em conta as datas dos jogos do Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão que, normalmente, se realizavam ao Domingo. Procuramos desde o início definir um Morfociclo que se enquadrasse com a realidade que iríamos encontrar ao longo da época, e, com isto, criar uma adaptação dos nossos jogadores ao Binómio Esforço/Recuperação, levando-os a estar no máximo das suas capacidades para competir. A nossa reflexão sobre o jogo anterior permitia definir o que seria feito em cada dia do Morfociclo, perspetivando o jogo seguinte e garantindo que a equipa chegava nas melhores condições à competição. Assim, o nosso Morfociclo Padrão (Figura 15) apresentava-se segundo uma lógica de Domingo a Domingo, com quatro treinos semanais – 3.^a feira, 4.^a feira, 5.^a feira e 6.^a feira – e duas folgas – 2.^a feira e Sábado.

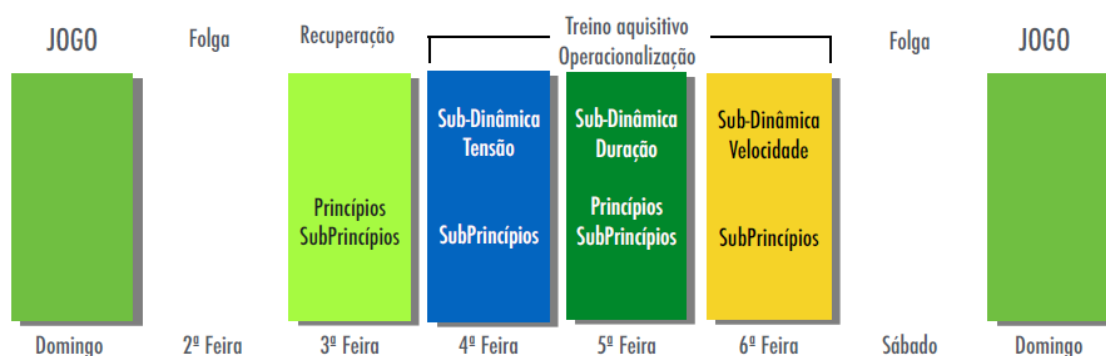


Figura 15: Morfociclo Padrão – Domingo a Domingo (Guilherme, 2023).

Na **2.^a feira**, o dia seguinte à competição, não havia treino, sendo o momento para os jogadores “desligarem” e recarregarem baterias para a semana que se seguia. Apesar de ser um dia de descanso, a equipa técnica não conseguia garantir na totalidade o que cada jogador fazia nesse dia, e que podia ter implicações nos restantes dias do Morfociclo. Por exemplo, a participação nas aulas de Educação Física, ou a presença pontual nos treinos da seleção distrital, bem como qualquer atividade que os jogadores pudessem realizar e que criasse um desgaste adicional. No entanto e apesar disso, do ponto de vista

mental seria garantido um dia de descanso, contribuindo assim para a recuperação do jogador, permitindo que chegasse nas melhores condições possíveis ao primeiro treino da semana.

Na **3.^a feira**, o objetivo do treino cingia-se à recuperação dos jogadores mais utilizados no jogo e procurar aumentar a densidade competitiva dos jogadores não convocados e daqueles que tiveram um menor tempo de utilização. Neste dia, os exercícios perspetivavam o jogo numa escala mais reduzida, com tempos de exercitação bastante reduzidos, grande intensidade e grande descontinuidade, promovendo assim bastante tempo de recuperação. Os jogadores que não jogaram e os que foram pouco utilizados no jogo realizavam um trabalho suplementar, com o objetivo de minimizar o efeito da ausência de competição, procurando através de exercícios adicionais estimular ao máximo o tipo de interações que aconteceu no jogo. Para tal, a promoção e estimulação da competição em cada um dos exercícios permitiu criar um clima de grande compromisso por parte dos jogadores, e aproximar-nos da realidade que pretendíamos alcançar, ou seja, o nosso “jogar”. Para além disso, a equipa técnica tinha algumas preocupações relativas à gestão emocional dos jogadores, que poderia variar em função de resultados e exibições positivas ou negativas, procurando criar um clima no treino favorável ao desenvolvimento do nosso “jogar”.

Na **4.^a feira**, o treino visava a promoção dos subprincípios e subprincípios dos subprincípios através de uma escala individual, setorial e intersetorial, executados num regime de grande tensão muscular com especial incidência nas interações das contrações concêntricas e excêntricas – alcançadas através de travagens, acelerações, mudanças de direção, mudanças de velocidade, saltos, etc. Neste dia, os exercícios normalmente eram realizados em espaços reduzidos e com um menor número de jogadores, caracterizando-se por serem realizados através de tempos reduzidos e com uma grande descontinuidade. Tendo em conta que os jogadores mais utilizados no jogo, ainda não estariam totalmente recuperados, a utilização de exercícios em escalas reduzidas, de menor complexidade, permitia a aquisição dos princípios de jogo mais direcionados com a individualidade, mas sempre em articulação com o todo, e ao mesmo tempo, garantindo que a recuperação dos jogadores não seria hipotecada.

Na **5.^a feira**, o objetivo visava a promoção dos grandes princípios e subprincípios de jogo, com a utilização de exercícios realizados em escalas maiores, ou seja, intersetorial e coletiva. Assim, os exercícios caracterizavam-se por serem realizados em espaços grandes, com um número superior de jogadores e com tempos de exercitação mais elevados, promovendo um desempenho idêntico ao que acontece na competição, com menor descontinuidade. Este treino caracterizava-se por ser um dia em que se treinava princípios macro e meso do nosso jogar, aspetos de maior complexidade, sendo assim um dia em que existia uma maior dimensão aquisitiva.

Na **6.^a feira**, a sessão visava a promoção dos subprincípios e subprincípios dos subprincípios através de uma escala individual e setorial, com a utilização de exercícios executados num regime de velocidade. Tendo em conta a exigência do dia anterior e a proximidade do jogo seguinte, este treino também deveria promover a recuperação dos jogadores, utilizando exercícios de baixa complexidade, contribuindo assim para que estes chegassem nas melhores condições à competição. Neste dia eram privilegiados exercícios que contemplassem a velocidade, e a competição tinha um papel fundamental para que os jogadores realizassem as suas ações no máximo das suas capacidades. Para além disso, também privilegiávamos exercícios que garantissem elevadas ações de finalização (sem oposição), procurando estimular a variabilidade na forma como o jogador finalizava.

3.3. A Especificidade dos contextos de exercitação para a concretização do modelo de jogo

O conceito de Especificidade deve ser entendido através de uma estrutura que engloba o modelo de jogo adotado pelo treinador e os princípios de jogo que lhe dão vida e, conseqüentemente, com as exigências específicas decorrentes das respetivas solicitações (Guilherme, 1991). É através do treino que se cria a competição que se pretende, pois, ao treinar os princípios de determinada forma e estando bem coordenados, produz-se uma certa forma de competir. Portanto, a maximização da Especificidade é conseguida no treino, através da acentuação dos princípios, e é por isso que se treina várias vezes a mesma coisa. Através da assimilação de um determinado princípio, a equipa ganha uma determinada

regularidade que está articulada com outros princípios (Frade, citado por Reis, 2020).

Os exercícios de treino deverão ser Específicos e contextualizados ao modelo de jogo, levando ao desenvolvimento do nosso “jogar”, sempre alicerçado pelos princípios de jogo distribuídos nas suas várias escalas. Segundo Silva (2008), o exercício é o meio através do qual se desenvolve a Especificidade, pelo sentido que lhe é conferido. Para além disso, a Especificidade só é conseguida através de uma intervenção congruente por parte do treinador, antes, durante e após a concretização dos exercícios, garantido uma coerência na sua abordagem, sempre em concordância com o Modelo de Jogo adotado (Guilherme, 2004).

A competição é um momento de especial relevância para a expressão do nosso “jogar” e servia de guia para o processo, na medida em que é através da competição que a equipa técnica definia os princípios a serem treinadores em cada unidade de treino e que serviam de base para a construção dos exercícios. A análise e reflexão sobre cada jogo tornou-se um momento de enorme importância para a equipa técnica, visto que permitia a definição e hierarquização dos princípios de jogo que devíamos abordar em cada morfociclo, e ao mesmo tempo, em cada um dos exercícios que compunham a semana de treino, através da criação de situações problema que fizessem emergir os nossos princípios de jogo.

De seguida irei apresentar alguns exercícios que foram utilizados ao longo da época, nas várias unidades de treino (Anexo 3 e 4), e que tiveram uma enorme importância para o desenvolvimento da Especificidade pretendida, através da concretização da matriz concetual e, ao mesmo tempo, respeitando os princípios metodológicos que sustentam o Morfociclo Padrão.

3.^a Feira – Recuperação

- **Meio de duas zonas**

Subprincípios:

Ofensivos: atrair para acelerar; alternância de ritmos na circulação;

Defensivos: responsabilidade individual; cobertura defensiva.

Dinâmica e regras:

Situação de manutenção da posse de bola numa relação de 8x2, dispostos tal como se pode observar na Figura 16, com o objetivo de realizar 15 passes consecutivos. Os jogadores que procuram manter a posse de bola devem atrair os dois defesas a um dos quadrados e posteriormente acelerar o jogo para o quadrado livre. Os jogadores da zona central têm uma enorme importância para atrair os adversários e colocar os colegas de frente, permitindo acelerar o jogo para o espaço livre. Os defesas devem garantir a pressão ao portador da bola e a respetiva cobertura, procurando dessa forma recuperar a posse de bola e trocar de funções com o jogador que perdeu.

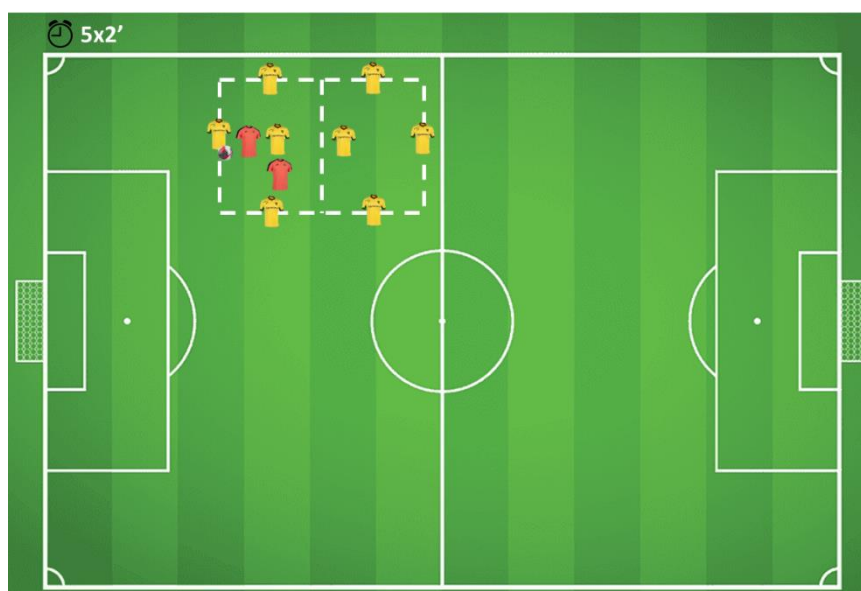


Figura 16: Meio de duas zonas.

- **Finalização de 3.º homem e após tabela**

Subprincípios:

Ofensivos: dinâmica de 3.º homem; finalização de zonas exteriores.

Dinâmica e regras:

Situação de finalização com duas estações, tal como é possível observar na Figura 17. Na situação (I) o jogador com bola após realizar uma combinação de 3.º homem irá aparecer junto à entrada da área para realizar finalização, privilegiando-se também a qualidade na sequência de passes. Na situação (II) o jogador com bola realiza uma tabela com o seu colega e efetua um remate de fora da área. Neste exercício procura-se potenciar a qualidade no passe e consecutivamente a melhoria na finalização de zonas exteriores.

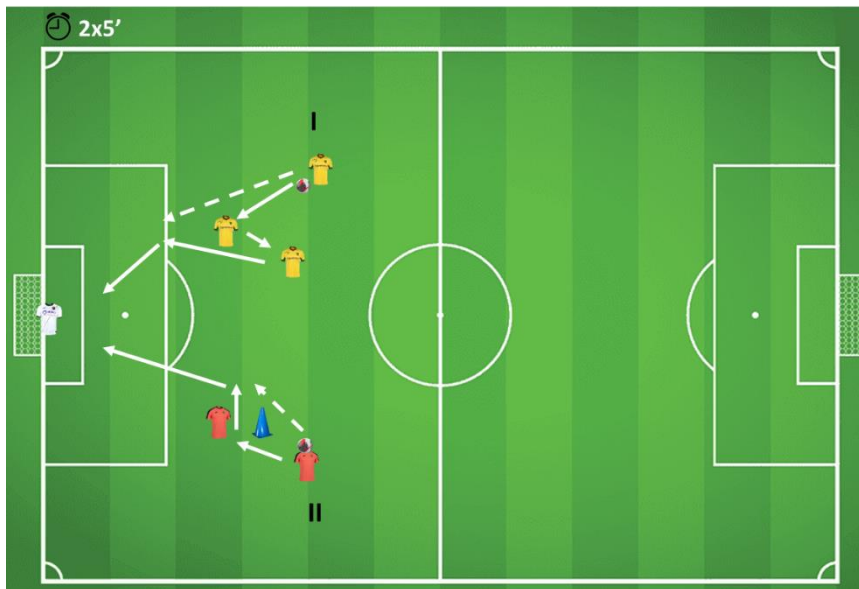


Figura 17: Finalização de 3.º homem e após tabela.

- **Organização ofensiva com transições – (4+3JK) x 4**

Subprincípios:

Ofensivos: circulação agressiva; alternância de jogo interior e de jogo exterior; formação de triângulos;

Defensivos: defender em bloco (pressão permanente ao portador da bola e respetivas coberturas);

Transição Defensiva: identificação do estímulo (perda de bola) e pressão imediata sobre o portador da bola.

Dinâmica e regras:

Situação de manutenção da posse de bola numa relação de (4+3JK) x 4, dispostos tal como se pode observar na Figura 18, com o objetivo de realizar 7 passes consecutivos. Os jogadores que procuram manter a posse de bola devem ter a capacidade de tornar o campo grande e formar constantes triângulos que permitam a circulação da bola através dos jogadores livres. No momento em que perdem a posse de bola, deverão garantir uma mudança de atitude ofensiva para defensiva e efetuar uma imediata pressão ao portador da bola. Os jogadores que estão em processo defensivo devem garantir que pressionam através de um bloco compacto, assegurando uma pressão constante ao portador da bola e as respetivas coberturas, que permitirá recuperar a posse de bola.

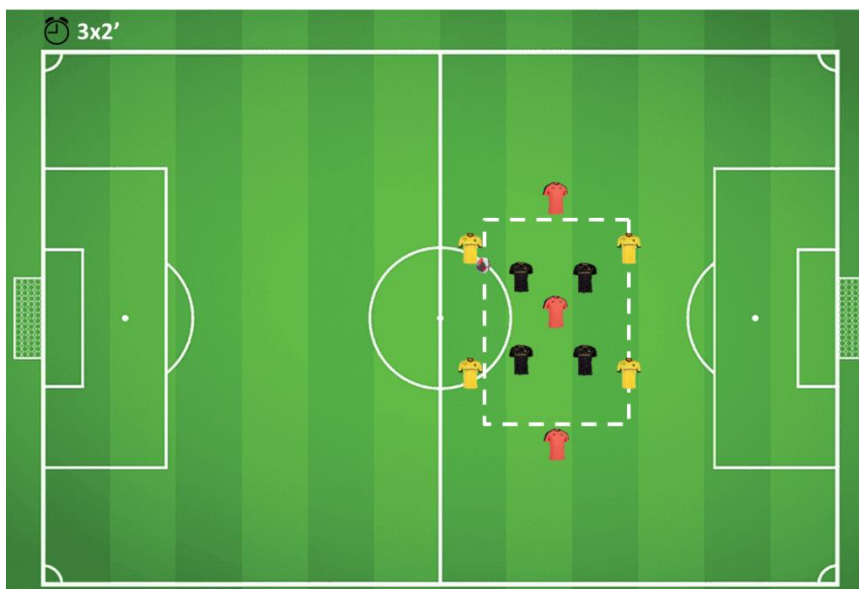


Figura 18: Organização ofensiva com transições – (4+3JK) x 4.

- **Organização ofensiva e defensiva – GR+4x4+GR**

Subprincípios:

Ofensivos: ocupação racional do espaço; mobilidade permanente; criação de situações de finalização;

Defensivos: defender em bloco; pressão permanente ao portador da bola.

Dinâmica e regras:

Situação de jogo numa relação de GR+4x4+GR, dispostos tal como se pode observar na Figura 19. Também é possível perceber na imagem que o espaço de jogo está limitado, de modo a tentar promover uma maior agressividade e objetividade na finalização. A equipa que está em posse de bola deverá assegurar uma mobilidade permanente no campo, garantindo várias linhas de passe ao portador da bola, tentando criar ao máximo situações de finalização. A equipa que se encontra no processo defensivo deverá efetuar uma pressão em bloco, não permitindo espaço ao portador da bola e com coberturas próximas.

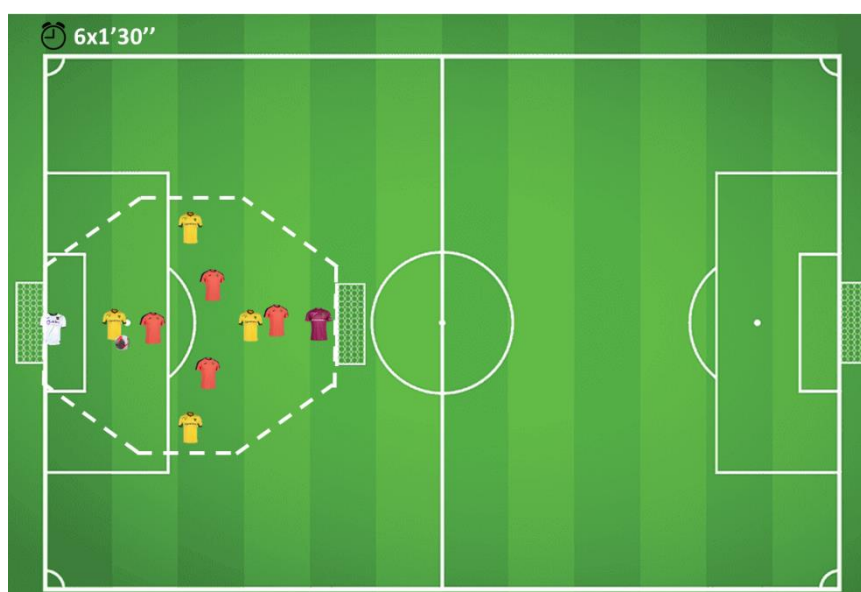


Figura 19: Organização ofensiva e defensiva – GR+4x4+GR.

- **Jogo de amplitude ofensiva**

Subprincípios:

Ofensivos: variação da circulação – largura/profundidade; apoio frontal para progressão/finalização;

Defensivos: defender em bloco; controlo de profundidade.

Dinâmica e regras:

Situação de jogo numa relação de GR+6x6+GR+(4) – Figura 20 – na qual se potencia uma situação constante de superioridade numérica. A superioridade

numérica permite a criação de ótimas condições para desenvolver uma posse orientada com diferentes combinações, quer à largura, quer em profundidade. No exercício a pontuação poderia variar em função do objetivo que se pretendia valorizar no treino (situações de cruzamento, remates de zonas exteriores, tabelas com apoios frontais, etc.). Normalmente este exercício era realizado em formato de torneio, de modo a promover uma maior competitividade entre os jogadores, e a equipa que estivesse em espera efetuava um trabalho de técnica individual (finalização, jogos de passe, futevôlei, etc.), aumentando assim os tempos de recuperação entre jogos.

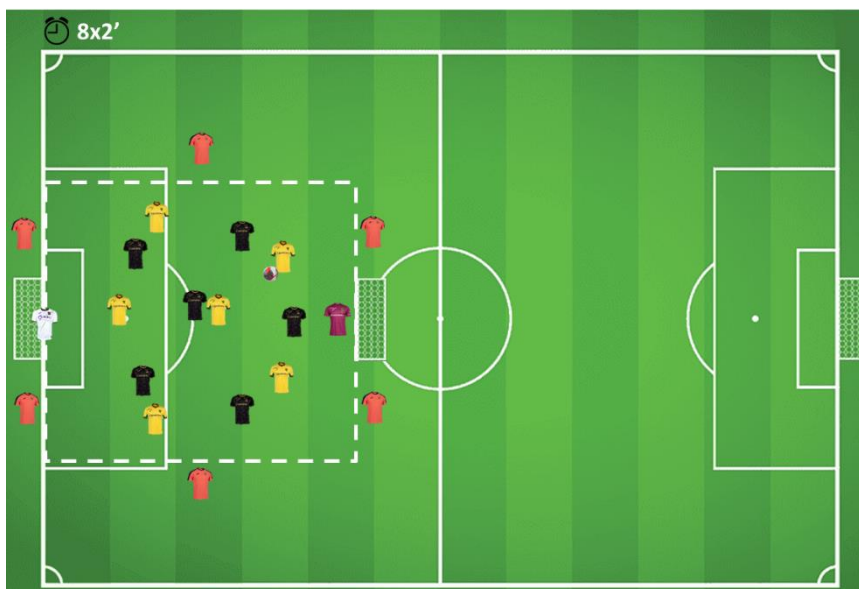


Figura 20: Jogo de amplitude ofensiva – GR+6x6+GR + (4)

4.^a Feira – Tensão

- **Ataque rápido e transições (ofensiva e defensiva) – GR+2x1+GR / GR+2x3+GR**

Subprincípios:

Organização Ofensiva: aproveitar a superioridade numérica – fixar adversário e libertar;

Transição Ofensiva: agressividade no ataque ao espaço;

Transição Defensiva: identificação do estímulo para reação; antecipação da perda – jogador que não realiza o remate prepara a transição defensiva; agressividade na recuperação defensiva.

Dinâmica e regras:

Situação jogada numa relação de GR+2x1+GR potenciadora de ataque rápido. Após a finalização entram dois jogadores para transição ofensiva, transformando-se numa situação de GR+2x3+GR, tal como é possível observar na Figura 21, com o propósito de tornar a finalização objetiva. Assim, a partir do momento que se inicia a transição ofensiva, a equipa em posse deverá ser agressiva no ataque ao espaço e procurar a finalização, aproveitando a situação de superioridade numérica.

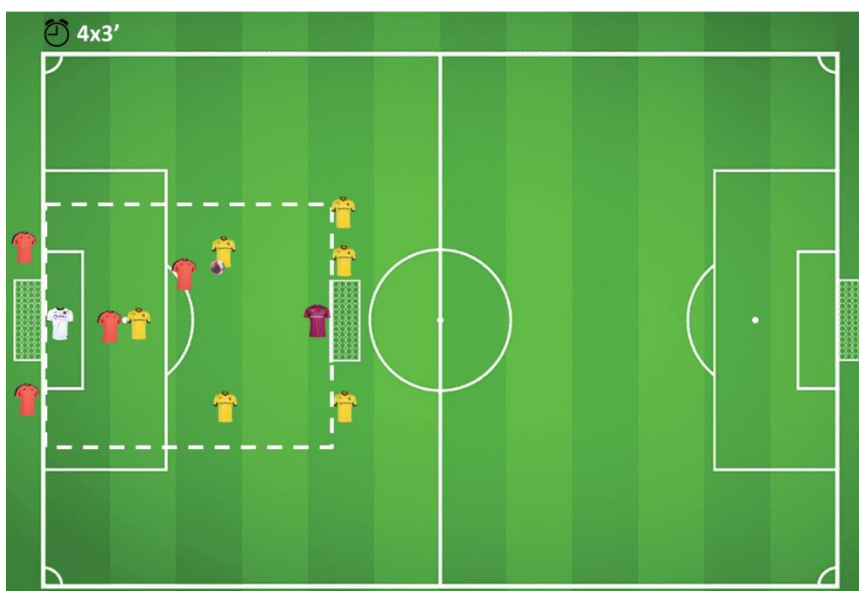


Figura 21: Ataque rápido e transições – GR+2x1+GR / GR+2x3+GR.

- **Ataque rápido e transições (ofensiva e defensiva) – GR+2x1+(1)+GR**

Subprincípios:

Organização Ofensiva: aproveitar a superioridade numérica – fixar adversário e libertar;

Transição Ofensiva: agressividade no ataque ao espaço;

Transição Defensiva: antecipação da perda – jogador que não realiza o remate prepara a transição defensiva; agressividade na recuperação defensiva.

Dinâmica e regras:

Situação jogada numa relação de GR+2x1+GR potenciadora de ataque rápido. Após a finalização entram dois jogadores para transição ofensiva e o jogador que realizou o remate deverá deslocar-se até ao poste da baliza

adversária e efetuar a recuperação defensiva, transformando-se numa situação de GR+2x1+(1)+GR, como é possível observar na Figura 22. Assim, a partir do momento que se inicia a transição ofensiva a equipa em posse deverá ser agressiva no ataque ao espaço e aproveitar a situação de superioridade numérica para finalizar. O jogador que se encontra a defender deverá fazer contenção e aguardar pela recuperação defensiva do seu colega de equipa.

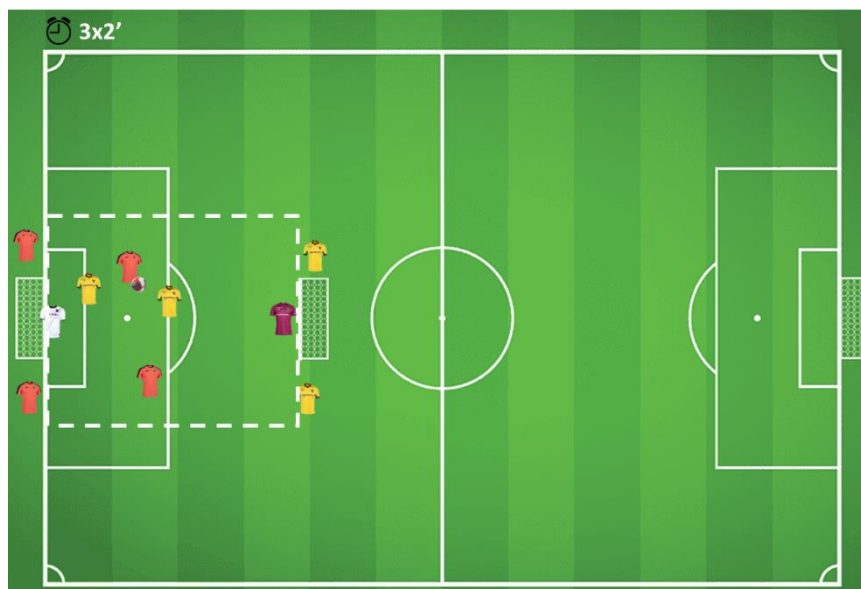


Figura 22: Ataque rápido e transições – GR+2x1+(1)+GR.

- **Organização ofensiva e defensiva com transições – 4x(2+2)+4**

Subprincípios:

Ofensivos: circulação agressiva; atrair para acelerar; formação de triângulos;

Defensivos: pressão permanente ao portador da bola e respetiva cobertura;

Transição Defensiva: identificação do estímulo (perda de bola) e pressão imediata sobre o portador da bola;

Transição Ofensiva: retirar a bola da zona de pressão.

Dinâmica e regras:

Situação de manutenção da posse de bola numa relação de 4x(2+2)+4, dispostos tal como é possível observar na Figura 23, com o objetivo de realizar 5 passes consecutivos e ligar com a equipa que se encontra em espera no outro

quadrado. A equipa com a posse de bola deverá ser capaz de tornar a circulação agressiva e formar triângulos que permitam dar sequência às jogadas. No caso de perderem a posse de bola devem ser capazes de identificar o estímulo e reagir à perda da bola de forma agressiva, pressionando imediatamente o portador da bola para impedir que ele jogue no quadrado da equipa em espera. Os dois jogadores que se encontram a defender devem pressionar o portador da bola e realizar a respetiva cobertura, procurando recuperar a posse de bola e nesse momento retirá-la da zona de pressão, efetuando um passe para os dois jogadores da sua equipa que se encontram em espera.

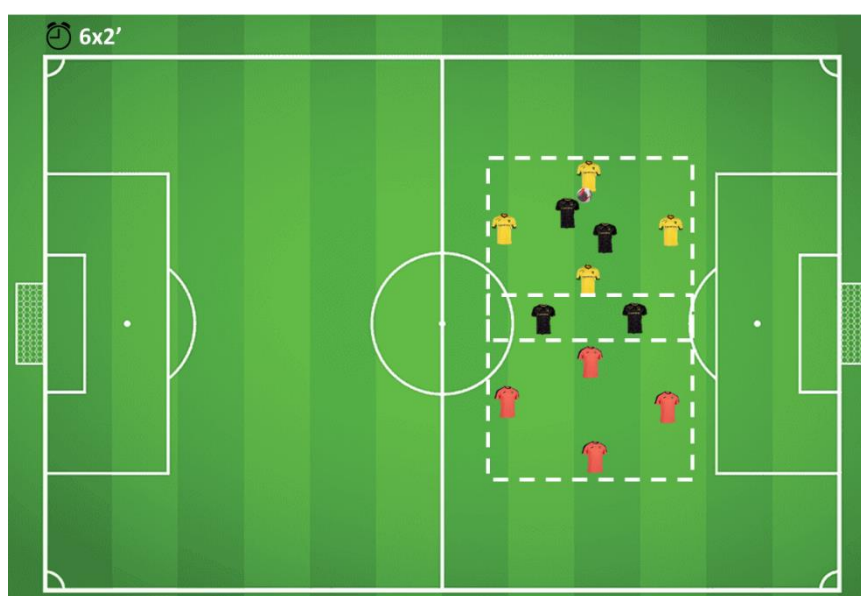


Figura 23: Manutenção da posse de bola – $4x(2+2)+4$.

• **Organização ofensiva e defensiva com transições – GR+6x(4+2)+6+GR**

Subprincípios:

Ofensivos: circulação agressiva; atrair para acelerar; alternância de jogo interior/exterior;

Defensivos: pressionar em bloco (pressão permanente ao portador da bola e coberturas);

Transição Defensiva: identificação do estímulo (perda de bola) e pressão imediata sobre o portador da bola;

Transição Ofensiva: retirar imediatamente a bola da zona de pressão; verticalidade na ação – atacar a baliza.

Dinâmica e regras:

Situação de manutenção da posse de bola numa relação de GR+6x(4+2)+6+GR, dispostos tal como é possível observar na Figura 24, com o objetivo de realizar 7 passes consecutivos e ligar com a equipa que se encontra em espera no lado contrário. A equipa em posse de bola deverá ser capaz de tornar a circulação agressiva, atraindo a equipa adversária a determinada zona para posteriormente libertar para o espaço livre. No caso de perderem a posse de bola devem ser capazes de identificar o estímulo e reagir à perda da bola de forma agressiva, pressionando imediatamente o portador da bola para impedir que a equipa consiga finalizar com sucesso. Os jogadores que se encontram a defender devem pressionar em bloco, garantindo a pressão imediata ao portador da bola, tentando recuperá-la o mais rapidamente possível. No momento da recuperação deverão retirar a bola da zona de pressão e atacar a baliza.

Este exercício potencia bastante o momento de transição defensiva, nomeadamente por ser realizado próximo da baliza, sendo importante para a equipa que está a atacar garantir algum equilíbrio posicional, que lhe permita no momento de perda da bola reagir e impedir que o adversário finalize.

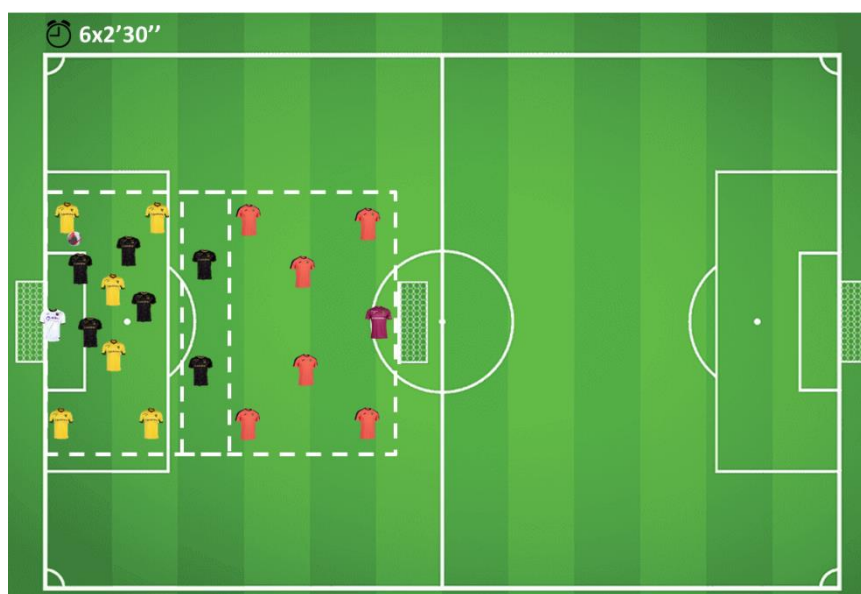


Figura 24: Organização ofensiva e defensiva com transições – GR+6x(4+2)+6+GR.

- **Organização defensiva intersetorial com transição ofensiva – GR+5x6**

Subprincípios:

Organização Defensiva: zona pressionante – dinâmica intersetorial (pressão permanente sobre o portador + coberturas);

Transição Ofensiva: retirar imediatamente a bola da zona de pressão; jogar em segurança.

Dinâmica e regras:

Situação de jogo numa relação de GR+5x6 dispostos tal como é possível observar na Figura 25. A bola sai maioritariamente da equipa de seis jogadores, composta pelos médios e avançados, que tem como objetivo marcar golo na baliza formal. A equipa que se encontra a defender, composta pela linha defensiva e por um médio, deverá ser agressiva na forma como bascula e procura recuperar a posse de bola, efetuando uma defesa à zona pressionante. Após recuperar a posse de bola, deverá procurar rapidamente retirar a bola da zona de pressão e marcar golo numa das duas mini balizas.

Este exercício potencia a dinâmica intersetorial, nomeadamente a articulação da linha defensiva com os médios, promovendo a defesa à zona pressionante, a basculação da linha pelo espaço à largura e as coberturas defensivas, quando algum elemento da linha realiza a pressão ao portador da bola, sendo um exercício que fomos utilizando de forma recorrente ao longo da época para treinar os subprincípios defensivos e de transição ofensiva, tal como referi anteriormente.

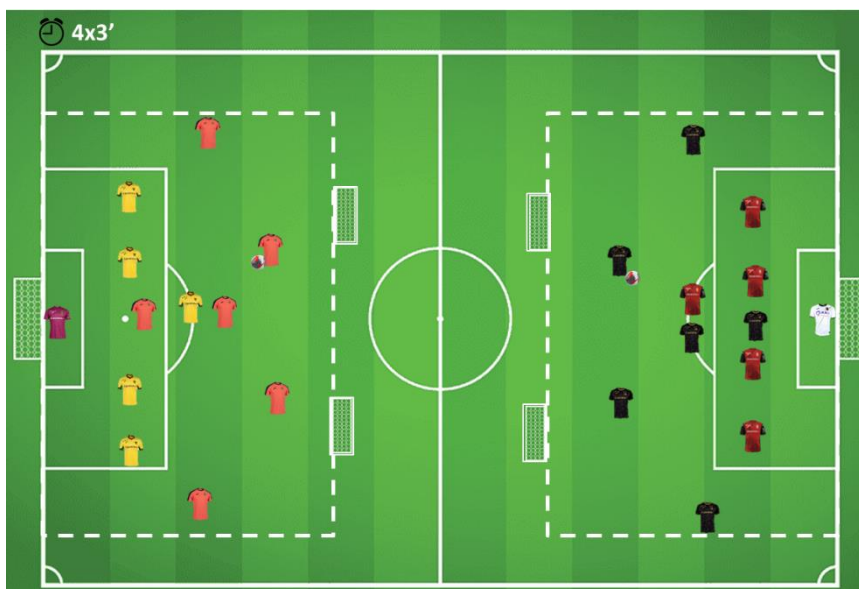


Figura 25: Organização defensiva intersectorial com transição ofensiva – GR+5x6.

5.^a Feira – Duração

- **Manutenção da posse de bola – $8+(2JK)x8+(2)$**

Subprincípios:

Ofensivos: jogo posicional; alternância de jogo interior e de jogo exterior; alternância de ritmos de circulação (atrair e acelerar jogo);

Defensivos: fecho dos espaços – garantir a proximidade das linhas; proteger o corredor central.

Dinâmica e regras:

Situação de manutenção da posse de bola numa relação de $8+(2JK)x8+(2)$, dispostos tal como se pode observar na Figura 26, com o objetivo de levar a bola de um apoio frontal (guarda-redes) ao outro. Os jogadores que procuram manter a posse de bola devem ter a capacidade de garantir um bom jogo posicional e aproveitar a superioridade numérica (por zonas interiores e zonas exteriores) para alcançar o seu objetivo. A equipa que se encontra a defender deverá procurar fechar o espaço, pressionando em bloco e garantindo a proximidade das suas linhas. No momento em que recupera a posse de bola deverá retirar a

bola da pressão e os jogadores devem abrir o campo, garantindo assim um bom jogo posicional.

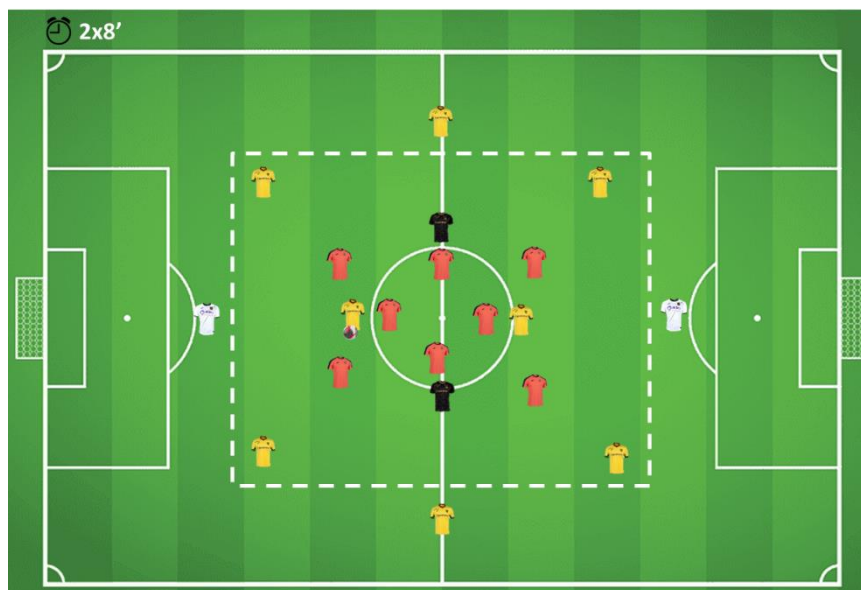


Figura 26: Manutenção da posse de bola com progressão.

- **Organização Ofensiva e Defensiva – criação e entrada no espaço**

Princípios:

Ofensivos: jogo posicional – abertura de linhas em largura e em profundidade; criação e entradas no espaço; zonas de finalização;

Defensivos: fecho de linhas em largura e profundidade; zona pressionante para fechar corredor central.

Dinâmica e regras:

Situação de jogo que se desenvolve uma relação de GR+10x10+GR, com uma das equipas a ter uma zona neutra para finalizar as jogadas (Figura 27). A equipa que ataca a zona neutra deverá realizar um bom jogo posicional, em largura e profundidade, que lhe permita criar o espaço para entrar na zona final e finalizar. A equipa que defende a zona neutra deverá realizar uma defesa à zona pressionante e garantir pouco espaço entre linhas. Neste exercício, em função da complexidade que pretendíamos para a equipa e também pelo momento da época, poderia sofrer algumas alterações, como por exemplo, na fase inicial da época não permitíamos que a linha defensiva entrasse na zona

Dinâmica e regras:

Situação de jogo que se desenvolve uma relação de GR+10x(6+4)+GR, na qual a equipa que defende a baliza móvel não pode sair das zonas delimitadas para criar o espaço entre linhas (Figura 28). A equipa que ataca a baliza móvel deverá ter sempre três jogadores na zona neutra, dois deles bem abertos à largura e um jogador no espaço intermédio, garantindo um bom jogo posicional e a possibilidade de jogarem pelo espaço interior e pelo espaço exterior. Sempre que a bola entrar nestes jogadores deverão ser capazes de aproveitar o espaço e atacar a linha defensiva adversária, com o objetivo de marcar golo. Como na zona próxima da baliza móvel apenas se encontram quatro defesas a equipa deverá garantir um equilíbrio posicional, para no caso de perder a posse de bola conseguir reagir e recuperá-la imediatamente, impedindo que a equipa adversária consiga transitar ofensivamente. A equipa que defende a baliza móvel deve manter um bloco compacto e impedir a ligação com os jogadores mais avançados. No caso de conseguirem recuperar a bola em zonas mais adiantadas, após o momento da recuperação da bola a equipa deverá procurar retirá-la da pressão e atacar a baliza. A linha defensiva deverá proteger o espaço central e manter uma pressão constante aos adversários. No caso de recuperar a bola em zonas mais recuadas, deverá tentar retirá-la da pressão e ligar o jogo com os médios e avançados, para que estes consigam criar situações de finalização.

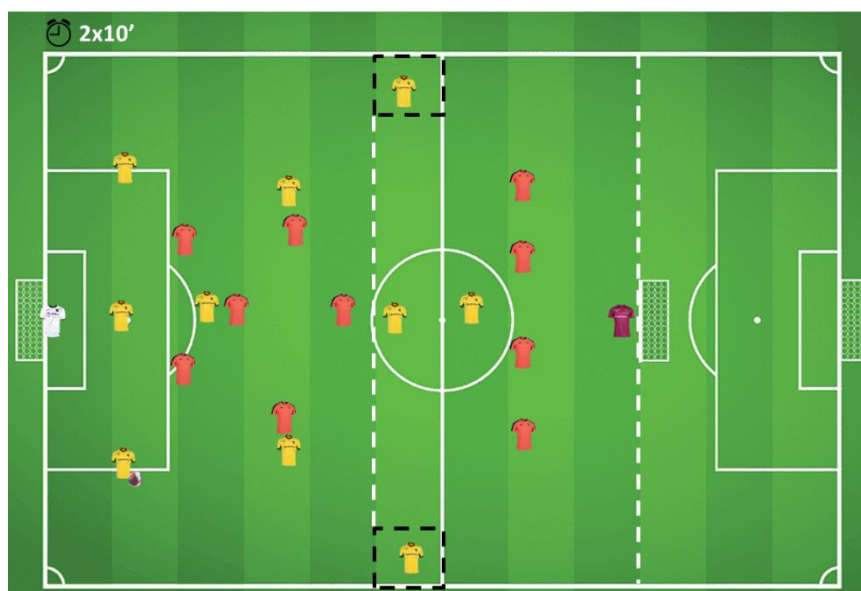


Figura 28: GR+10x(6+4)+GR - entrada no espaço entre linhas.

- **Organização Ofensiva e Defensiva – jogo dos três corredores**

Princípios:

Ofensivos: jogo posicional – abertura posicional; alternância da circulação da bola em largura e em profundidade;

Defensivos: procurar direcionar o adversário para o corredor lateral e aumentar a intensidade da pressão; pressionar coletivamente o adversário de forma a provocar o erro e ganhar a posse de bola.

Dinâmica e regras:

Situação de jogo que se desenvolve uma relação de GR+9x9+GR+JK, na qual a equipa que se encontra com a posse de bola tem o objetivo de finalizar na baliza adversária, com a condicionante de a bola passar pelos três corredores antes do golo, esse vale 3 pontos, de modo a potenciar a circulação à largura – Figura 29. Neste exercício, a equipa que ataca deverá garantir um bom jogo posicional, ocupando os espaços à largura e na profundidade e deverá ter a capacidade de alternar o jogo por zonas interiores e zonas exteriores. A equipa que defende tem a condicionante de quando a bola ultrapassa o meio campo, o avançado da equipa fica impossibilitado de defender, procurando criar uma superioridade numérica na equipa que ataca e dificultar ainda mais o processo defensivo, sendo esse jogador o elemento de ligação para a transição ofensiva. Assim, a equipa deverá procurar fechar o espaço central e encaminhar a equipa adversária para as zonas exteriores, procurando assumir uma maior agressividade nessa zona do campo e recuperar a posse de bola.

Este também foi um exercício que fomos utilizando ao longo da época e que consideramos que nos trouxe melhorias em alguns princípios de jogo, nomeadamente na capacidade de manter um bom jogo posicional e ocupar o campo todo (campo grande). As referências visuais dos três corredores permitem facilmente essa identificação por parte dos jogadores. Também reconhecemos que potenciou a variação do centro do jogo e jogar pelo lado livre, que numa fase inicial não estávamos a ser capazes de realizar. Relativamente ao processo defensivo, acreditamos que nos ajudou a uma intensificação da pressão nos corredores laterais, bem como a melhorar a perceção da importância de manter o espaço interior sempre protegido.

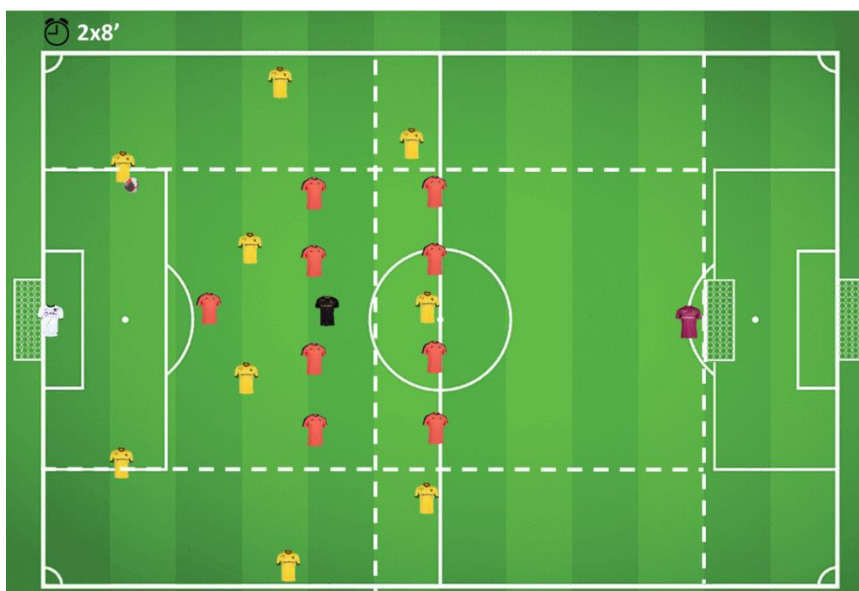


Figura 29: GR+9x9+GR+JK – jogo dos três corredores.

- **Organização Ofensiva e Defensiva – pressão alta**

Princípios:

Ofensivos: campo grande – abertura de linhas em largura e profundidade; posse e circulação da bola para desorganizar e desequilibrar o adversário;

Defensivos: garantir a proximidade das linhas, tanto em largura como em profundidade; pressionar coletivamente o adversário de forma a provocar o erro e ganhar a posse de bola.

Dinâmica e regras:

Situação de jogo que se desenvolve uma relação de GR+10x10+2GR, em que a bola inicia maioritariamente do guarda-redes da equipa que ataca as balizas móveis, que tem como objetivo recuperar a bola nos 7 segundos iniciais do jogo, conseguindo um ponto se o fizer e marcar golo nas balizas vale três pontos (Figura 30). Neste exercício a equipa que defende deverá realizar uma pressão coletiva, em bloco alto, para recuperar imediatamente a bola. Caso não o consiga fazer, terá de defender duas balizas que se encontram no corredor central, para promover a maior necessidade de realizar uma pressão em bloco, através da pressão ao portador da bola, bem como as respetivas coberturas. Por outro lado, a equipa que se encontra em posse de bola deverá abrir o campo em

largura e em profundidade, e ter a capacidade de encontrar os espaços livres que lhe permita finalizar nas duas balizas móveis.

A nossa intenção prévia, enquanto equipa no momento de pontapé de baliza do adversário seria efetuar uma pressão alta, procurando recuperar a bola o mais rápido possível. Através deste exercício, que foi utilizado ao longo da época, conseguimos potenciar esse comportamento defensivo. Com a utilização de algumas nuances que achávamos interessantes para o jogo seguinte, criamos algumas variantes no exercício, como por exemplo, através da divisão do campo em três corredores e potenciar a recuperação de bola nas zonas laterais com um ponto extra (Figura 31), levando à intensificação da agressividade na pressão nessa zona.

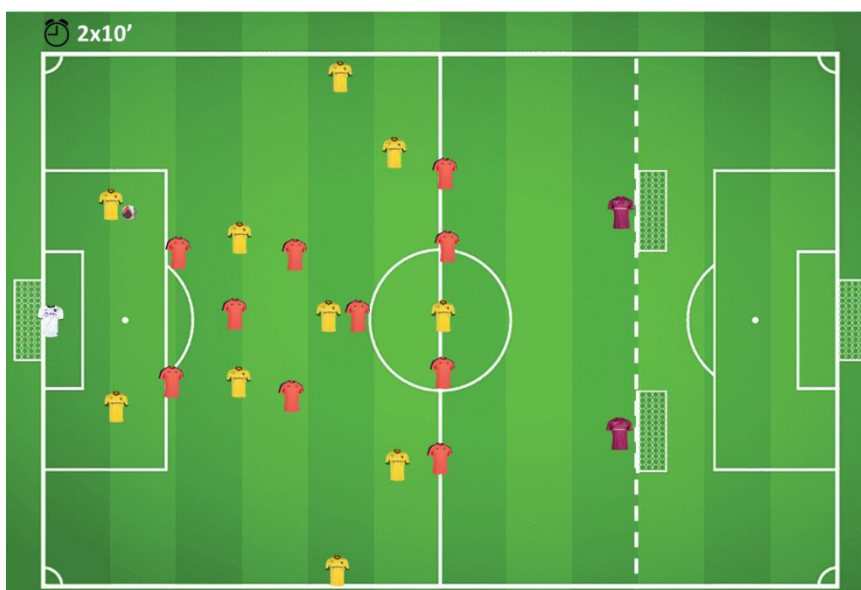


Figura 30: GR+10x10+GR – pressão alta.

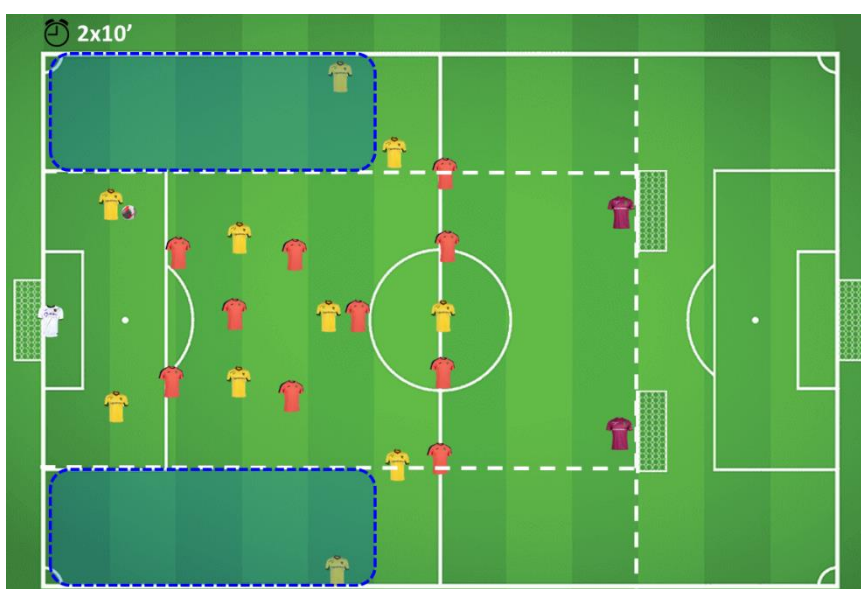


Figura 31: GR+10x10+GR – pressão alta (corredor lateral).

6.^a Feira – Velocidade

- **Finalização em velocidade – perseguição**

Subprincípios:

Ofensivos: condução em velocidade; finalização em condução; proteção de bola com o corpo;

Defensivos: recuperação defensiva; capacidade de desarme e velocidade de reação.

Dinâmica e regras:

Situação de finalização na qual os jogadores que atacam realizam condução de bola com o objetivo de marcar golo (Figura 32). Os defesas podem avançar assim que o atacante arrancar, sendo este o estímulo para a saída dos defesas. Cada jogador realiza 8 sprints (4 como atacante e outros 4 como defesa). O exercício é realizado em formato de competição entre as duas equipas e são contabilizados todos os golos (1 ponto) e as recuperações defensivas/desarmes (2 pontos). Este é um exercício que se enquadra perfeitamente na dinâmica de esforço do dia e que promove várias situações de finalização, em situações idênticas àquelas que acontecem em jogo, ou seja, com a presença de um adversário que tem como objetivo recuperar a posse de bola.

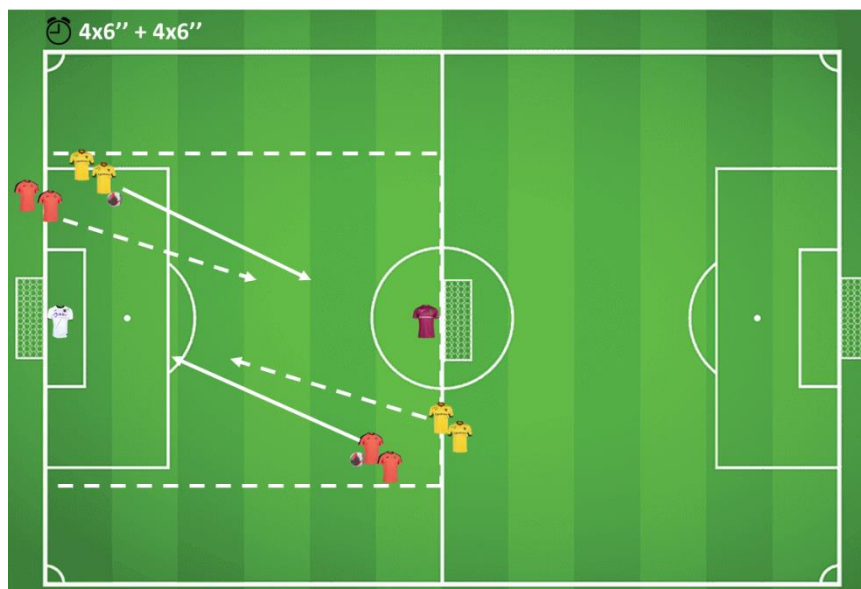


Figura 32: Finalização em velocidade (perseguição).

- **Finalização em velocidade**

Subprincípios:

Ofensivos: finalização em chegada; preenchimento das zonas de finalização, velocidade de deslocamento.

Dinâmica e regras:

Após o passe para o corredor lateral, os jogadores deslocam-se em velocidade máxima para atacar o cruzamento e finalizar de primeira (Figura 33). Neste exercício os jogadores devem ter como preocupações o timing de entrada nas zonas de finalização, de modo que não fiquem parados no momento do cruzamento e, também, para que não se perca uma situação de finalização fruto de o cruzamento ter sido realizado cedo de mais. Cada jogador realiza um total de 8 sprints (4 cruzamentos da direita e 4 cruzamentos da esquerda), dispondo de um total de 7 segundos para finalizar a jogada.

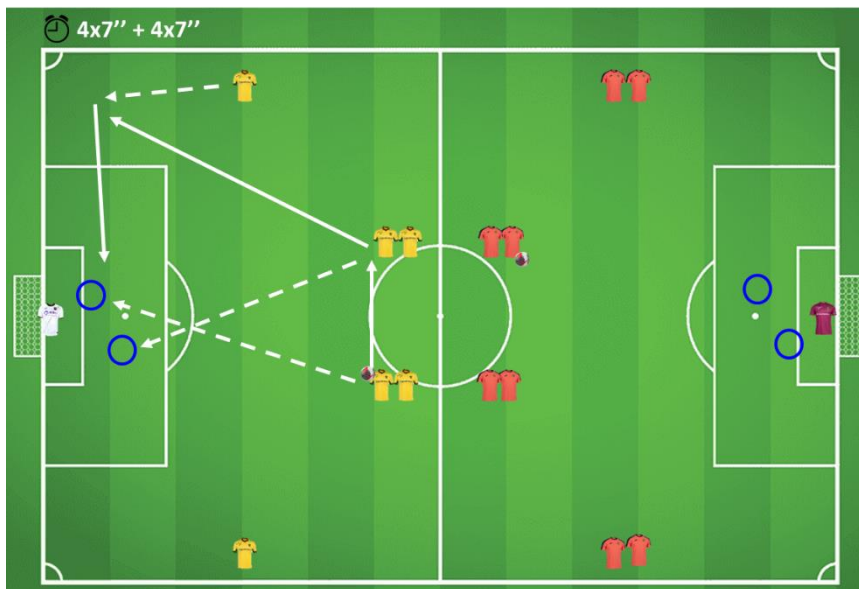


Figura 33: Finalização em velocidade (preenchimento de zonas de finalização).

- **Finalização após cruzamento**

Subprincípios:

Ofensivos: finalização; preenchimento das zonas de finalização, velocidade de deslocamento.

Dinâmica e regras:

Após realizarem uma tabela no corredor lateral, os dois jogadores devem deslocar-se em velocidade e ocupar as respectivas zonas para finalizarem o cruzamento de primeira (Figura 34). Neste exercício os jogadores devem ser capazes de temporizar a ação (cruzamento e ocupação das zonas), para não atacarem o cruzamento parados e para que não se perca uma situação de finalização devido ao cruzamento ter sido realizado cedo de mais. Os jogadores realizam um total de 6 sprints (3 cruzamentos da direita e 3 cruzamentos da esquerda), dispondo de um total de 7 segundos para finalizar a jogada.

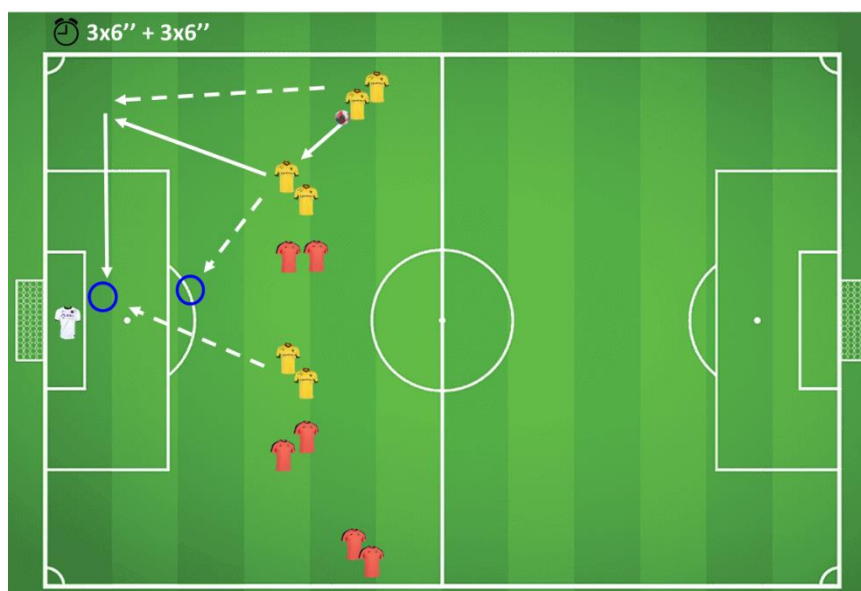


Figura 34: Finalização após cruzamento (preenchimento de zonas de finalização).

- **Organização Ofensiva e Defensiva – ataque à última linha de pressão**

Subprincípios:

Ofensivos: posse e circulação para desorganizar o adversário; formação de triângulos e losangos; variação do centro do jogo;

Defensivos: pressão permanente ao portador da bola; coberturas próximas; pressionar em bloco.

Dinâmica e regras:

Situação de jogo que se desenvolve uma relação de $GR+(4+3)+4x(4+3)+4+GR$, em que o jogo inicia no quadrado central (Figura 35).

A equipa em posse de bola tem como objetivo realizar 7 passes e tem o auxílio dos dois apoios laterais e do apoio frontal (jogadores da mesma equipa que se encontram na extremidade do quadrado). Após realizar os 7 passes, os médios e os avançados da equipa em posse podem atacar a linha defensiva, com o objetivo de marcar golo na baliza. Assim que a jogada termina o jogo volta a reiniciar no quadrado central, com a posse de bola a pertencer à outra equipa. A pontuação é estabelecida pela concretização dos 7 passes (1 ponto) e pela concretização do golo (3 pontos).

Durante a época a equipa técnica foi estabelecendo algumas mudanças na configuração deste exercício, como por exemplo, permitindo a um dos médios juntar-se à linha defensiva no momento em que tinha que defender a baliza, procurando dificultar a tarefa da equipa que se encontra a atacar e melhorar a relação intersetorial da linha defensiva com o médio.

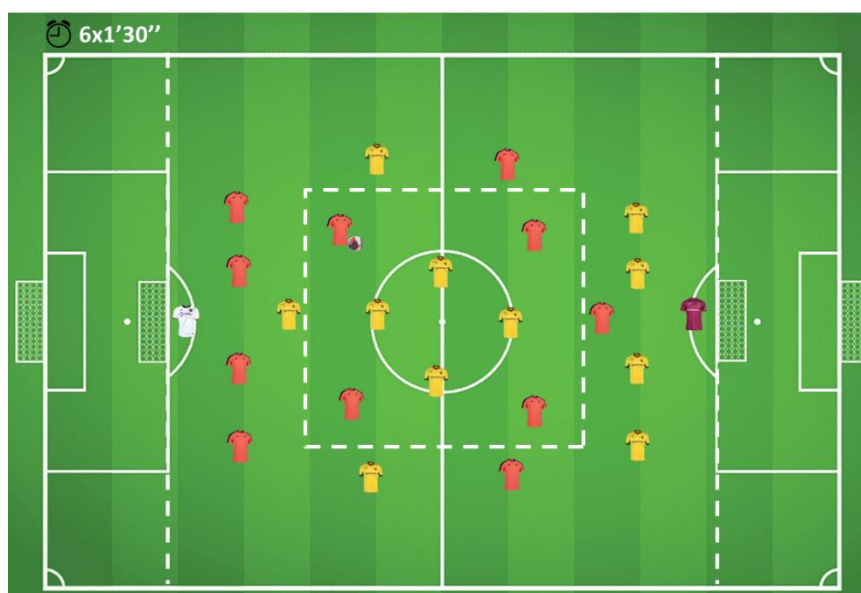


Figura 35: Organização Ofensiva e Defensiva – ataque à última linha de pressão.

- **Jogo intersetorial - GR+10x10+GR**

Subprincípios:

Organização Ofensiva: criação e entrada no espaço; criação de superioridade numérica – timing para baixar em apoio;

Transição Defensiva: pressão imediata ao portador da bola e evitar passe em profundidade – entrada no setor seguinte;

Organização Defensiva: pressão permanente ao portador da bola e respectivas coberturas; encurtamento das linhas;

Transição Ofensiva: retirar a bola da zona de pressão; saída vertical em apoio.

Dinâmica e regras:

Situação de jogo – GR+10x10+GR – disputada em 3 setores conforme é possível observar na Figura 36. O jogo pressupõe que cada jogador apenas possa defender no seu setor, contudo, ofensivamente não tem qualquer tipo de restrições, podendo atacar de forma livre por todo o campo. Neste exercício, os jogadores devem ser capazes de avaliar o contexto e decidir qual o momento em que deverão baixar para criar superioridade numérica na construção (1ª e 2ª fases). Ainda assim, os jogadores deverão perceber em que momento devem avançar de setor, permitindo que a sua equipa tenha superioridade numérica e ao mesmo tempo que esteja equilibrada no campo.

Defensivamente os jogadores deverão ter a capacidade de garantir a pressão imediata ao portador da bola e as respectivas coberturas. No momento da recuperação deverão retirar a bola da zona de pressão, procurando as saídas verticais em apoio para o setor seguinte.

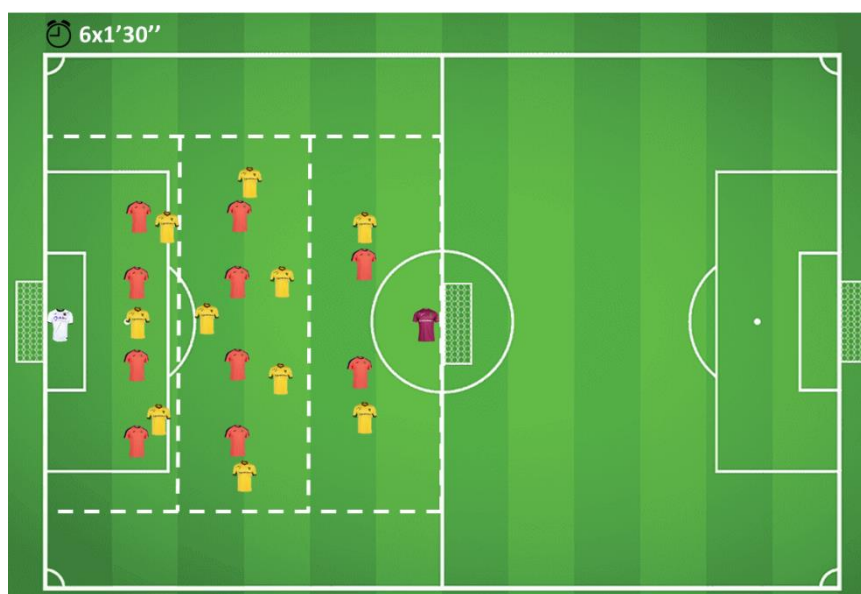


Figura 36: Jogo intersectorial - GR+10x10+GR.

3.4. Caracterização da competição

O Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão realiza-se em duas fases ao longo da época desportiva (Tabela 2). A primeira fase é composta por 30 clubes, que são divididos em 3 séries (A, B, C) de 10 equipas e são agrupados pela sua localização geográfica. Na primeira fase os clubes competem entre si duas vezes e por pontos, uma na condição de visitante e outra de visitado. As três melhores equipas de cada uma das séries e o melhor quarto classificado das três séries, que englobam um total de 10 clubes, irão disputar o Apuramento de Campeão na 2.ª Fase. As restantes 20 equipas serão apuradas para a 2.ª Fase – Manutenção e Descida.

A 2.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 20 clubes, que são divididos por duas séries de 10 clubes e distribuídos igualmente pela sua localização geográfica. Tal como acontece na primeira fase, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, na condição de visitado e na condição de visitante. As equipas que garantirem os primeiros quatro lugares de cada série garantem a manutenção no Campeonato Nacional de Juniores C I Divisão, e os seis piores classificados das duas séries, num total de 12 clubes, descem ao campeonato Nacional Sub-15 II Divisão.

Tabela 2: Resumo do formato competitivo – Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão.

1.ª Fase
<ul style="list-style-type: none">• 30 Equipas• 3 Séries (A, B e C)• Cada série é composta por 10 clubes• 3 Primeiros Classificados e o melhor 4º classificado (10 clubes) apuram-se para a 2ª Fase – Apuramento de Campeão• Restantes 20 equipas disputam a 2.ª Fase – Manutenção e Descida
2.ª Fase – Apuramento de Campeão
<ul style="list-style-type: none">• 10 Equipas• Jogam entre si duas vezes e por pontos, um na qualidade de visitante e outro na qualidade de visitado, para apurar o vencedor do Campeonato Nacional de Sub-15 I Divisão.
2.ª Fase – Manutenção e Descida
<ul style="list-style-type: none">• 20 Equipas

- 2 Séries (A e B)
- Cada série é composta por 10 clubes
- Os 4 primeiros classificados de cada série (8 clubes) garantem a manutenção no Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão
- Os 6 piores classificados das duas séries (12 clubes) descem ao campeonato Nacional Sub-15 II Divisão.

3.4.1. Uma reflexão sobre a 1.ª Fase da competição

A primeira jornada da 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Sub-15 I Divisão (Figura 37) culminou com a estreia dos nossos jogadores nas competições nacionais de futebol. Neste primeiro jogo, notamos uma equipa bastante nervosa e intranquila, que denotou algumas dificuldades em apresentar em campo os princípios de jogo que foram consolidados nas semanas anteriores à competição. Toda esta intranquilidade no jogo levou a uma estreia negativa para a nossa equipa, com uma derrota em casa no primeiro jogo com o SC Salgueiros.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 FC Porto	51	18	17	0	1	79	6	+73	+
2	 SC Braga	44	18	14	2	2	60	18	+42	+
3	 Boavista	33	18	10	3	5	36	18	+18	+
4	 SC Salgueiros	31	18	9	4	5	33	23	+10	+
5	 Vitória SC	30	18	8	6	4	45	26	+19	+
6	 FC Famalicão	25	18	8	1	9	36	35	+1	+
7	 Paços de Ferreira	20	18	5	5	8	29	40	-11	+
8	 Gil Vicente	14	18	4	2	12	25	51	-26	+
9	 AD Barrocelas	7	18	2	1	15	10	66	-56	+
10	 FC Vizela	2	18	0	2	16	7	77	-70	+

Figura 37: Classificação Final (1.ª Fase) dos Sub15 do FC Paços de Ferreira na época 2023/2024, retirada do zerozero.pt.

As jornadas seguintes avistavam-se bastante complicadas, tendo em conta os adversários que iríamos defrontar (FC Porto e SC Braga). Pela sua dimensão histórica estes dois clubes claramente tinham como prioridades a presença na fase de apuramento de campeão, sendo adversários que em teoria nos iriam

causar bastantes dificuldades. O jogo com o FC Porto não começou da melhor maneira para a nossa equipa, visto que sofremos um golo logo no início do jogo e isso causou um desconforto e desconfiança na equipa. Neste jogo estivemos irreconhecíveis e sofremos uma derrota extremamente pesada (9-0). Após este jogo, reunimos e refletimos sobre o que poderíamos alterar em treino, de modo a melhorar os erros que cometemos no jogo anterior e apresentar uma imagem diferente no próximo. Deste modo, e como o resultado anterior foi extremamente pesado, pensamos em transmitir bastante conforto emocional aos jogadores, procurando dar-lhes mais confiança, para que fossem capazes de dar uma boa resposta na jornada seguinte. Assim, durante essa semana de treino procuramos potenciar exercícios que fortalecessem as dinâmicas de grupo e que os fizessem estar sintonizados com a importância da ideia coletiva e, também, tivemos a preocupação de reforçar positivamente os comportamentos em treino, de modo a passar-lhes confiança e motivação para o jogo seguinte. Apesar da derrota com o SC Braga (2-1), a nossa equipa deu uma resposta bastante positiva no jogo e conseguiu apresentar-se a um bom nível, sendo capaz de equilibrar a partida na maioria do tempo, considerando que a nossa preparação durante a semana contribuiu para que os jogadores conseguissem estar motivados e fossem capazes de responder favoravelmente, mesmo defrontando um adversário de grande qualidade.

Neste campeonato, todos os detalhes fazem a diferença e podem levar a resultados indesejados, tal como aconteceu nos jogos com o Boavista FC e com o FC Famalicão. Contudo, neste patamar de formação a procura do resultado não deveria ser o fator mais importante a destacar, tendo em conta o formato de como a competição está organizada, consideramos que é preciso olhar para ele com alguma importância. Assim, um erro individual de um jogador da nossa equipa, tal como aconteceu nos jogos referidos anteriormente, levaram a que o resultado da partida não fosse o desejado, com um empate no jogo com o Boavista FC e uma derrota no jogo com o FC Famalicão. Através disto, nós enquanto equipa técnica procuramos transmitir aos jogadores a importância dos detalhes, incentivando-os através do nosso processo de treino a um maior foco e concentração, para que em situações idênticas não voltassem a cometer os mesmos erros. Exemplo disso foi o golo sofrido em Famalicão, que surgiu de um lance de bola parada (canto) e a partir desse momento, a equipa técnica

começou a dar uma maior importância em treino a estas situações específicas. Desde então, procuramos repetir no treino várias situações de bola parada, sempre em formato competitivo e valorizando o golo de canto ou de livre com 5 pontos. Com isto, procuramos transmitir aos jogadores a importância de sermos competentes defensivamente nas situações de bola parada, de modo a que na competição tivéssemos um melhor desempenho. Penso que o foco transmitido aos jogadores e a repetição sistemática de situações de bolas parada, contribuiu para a diminuição dos golos sofridos neste tipo de lances.

Na parte final da primeira volta, sentimos que os índices competitivos da nossa equipa estavam a baixar e refletimos sobre a melhor forma de promover uma maior competitividade em treino e que fosse implicitamente transportada para a competição. Assim sendo, pensamos em criar um sistema de pontuação semanal, no qual todos os exercícios de treino garantissem vencedores e pontos para os mesmos. Os jogadores com maior pontuação no final da semana tinham o prémio de beneficiarem, na semana seguinte, de algum tempo após o treino para executar alguns exercícios de carácter individual (como por exemplo, a marcação de livres diretos ou de penáltis). Por outro lado, os jogadores com menos pontos tinham um castigo em todos os treinos da semana (como por exemplo, ficavam responsáveis por guardar o material no seu respetivo local).

A nossa intenção tinha como objetivo transmitir aos jogadores a importância de serem competitivos, de procurarem superarem-se a cada dia e de fazerem tudo o que está ao seu alcance para obterem bons resultados, seja em treino ou na competição. Tal como referem Ferreira et. al (2022, p. 199) *“temos a plena convicção que um elenco competitivo internamente aumenta a capacidade de sermos mais competitivos externamente. Isso acontece porque a competição interna pela posição tem um efeito silencioso, mas fulcral numa equipa de futebol: evitar a displicência e o relaxamento dos jogadores, muitas vezes sem que o treinador precise de intervir.”* A estratégia do sistema de pontuação teve, no meu ponto de vista, um efeito positivo nos jogadores e, com o passar do tempo, eles apresentavam em campo uma atitude competitiva mais acentuada, procuravam encontrar situações diversas para resolver os problemas do jogo e que lhes permitissem alcançar o sucesso. Por vezes, nós treinadores, não estávamos à espera de determinadas soluções por parte dos jogadores e

tivemos que começar a equacioná-las para o desenvolvimento do Modelo de Jogo da equipa.

3.4.2. Uma reflexão sobre a 2.ª Fase da competição

A 2.ª fase do campeonato foi o segundo momento competitivo desta temporada, caracterizando-se por um momento extremamente aliciante para o desenvolvimento dos nossos jogadores, na medida em que o grau de dificuldade dos jogos era bastante elevado e estes foram na sua maioria bastante competitivos. Como é possível observar na Figura 38, a diferença pontual entre o 2.º e o 6.º classificado foi de apenas 6 pontos, e na última jornada três equipas ainda procuravam garantir a manutenção na competição.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Vitória SC	47	18	15	2	1	55	14	+41	+
2	 Taboeira	34	18	10	4	4	24	12	+12	+
3	 FC Famalicão	34	18	10	4	4	37	15	+22	+
4	 Feirense	30	18	9	3	6	33	14	+19	+
5	 Paços de Ferreira	29	18	8	5	5	34	23	+11	+
6	 Académica OAF	28	18	8	4	6	34	24	+10	+
7	 Gil Vicente	18	18	5	3	10	30	49	-19	+
8	 Marialvas	18	18	6	0	12	20	31	-11	+
9	 AD Barrocelas	13	18	4	1	13	11	56	-45	+
10	 FC Vizela	4	18	0	4	14	14	54	-40	+

Figura 38: Classificação Final (2.ª Fase) dos Sub15 do FC Paços de Ferreira na época 2023/2024, retirada do zerozero.pt.

Relativamente à estruturação deste campeonato, considero que a segunda fase foi bastante positiva para o desenvolvimento dos nossos jogadores, porque os jogos disputados foram bastante competitivos e isso trouxe à equipa um acréscimo de exigência, suportada também pelo objetivo que nos tínhamos proposto, a manutenção na I Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15. Com isto, a equipa técnica durante este período, procurou adotar uma postura mais incisiva e pragmática, para que os jogadores conseguissem entender que a exigência tinha que ser máxima em todos os jogos. A reflexão que foi feita na transição da 1.ª para a 2.ª fase do campeonato foi muito importante para percebermos que tínhamos que transmitir a mensagem de forma mais específica

e assertiva. Isso obrigou-nos, antes de cada sessão de treino, a definir as tarefas que cada treinador era responsável em cada um dos exercícios e, também, ponderar o tipo de feedback que poderíamos utilizar de modo a garantir que os princípios do Modelo de Jogo eram concretizados.

Por outro lado, considero importante destacar a quantidade de descidas de divisão que ocorreram, ou seja, 6 equipas num total de 10. Com isto, acho que se colocava uma enorme valorização no resultado final, o que em alguns momentos poderia limitar o desenvolvimento dos jogadores, sendo essa a principal premissa no futebol de formação. Tal como referi anteriormente, o lado competitivo do processo tem enormes benefícios para o desenvolvimento individual e coletivo, promovendo um maior comprometimento e exigência em todos os elementos da equipa. Em contrapartida, quando há uma sobrevalorização do resultado sobre o processo podemos estar a comprometer o desenvolvimento dos jogadores, porque em alguns momentos limitamos a possibilidade de expressão máxima das suas capacidades e reduzimos a possibilidade do jogador errar, sendo este um elemento chave na aprendizagem. Michels (citado por Garganta et. al., 2015, p. 205) sugere que *“é a partir dos erros cometidos em situações de jogo que os jogadores aprendem. Inconscientes das qualidades técnicas, táticas, mentais e físicas, eles vão desenvolvendo as suas competências de jogo através do envolvimento competitivo proporcionado.”* Também Syed (2010) propõe que o progresso é construído sobre os pilares do falhanço necessário (erro) e este é o paradoxo essencial para o desempenho especializado.

Tendo em conta a quantidade de descidas de divisão, nesta fase da época tivemos em muitos jogos que olhar para o resultado de um modo prioritário, procurando garantir pontos que culminassem com o objetivo de garantir a manutenção nesta divisão. Assim, em certos momentos, houve jogadores que ficaram alguns jogos sem competir, o que acaba por não ser benéfico para o seu crescimento enquanto futebolistas. Ao reduzir a quantidade da prática estamos a hipotecar a possibilidade de desenvolvimento do jogador, não contribuindo para que este encontre desafios que o levem a superar-se e que contribuam para o seu crescimento enquanto jogador. Syed (2010) corrobora a ideia ao afirmar que as melhorias acontecem porque as pessoas estão a praticar mais, durante

mais tempo e de modo inteligente. É a qualidade e quantidade do treino (no nosso caso, treino e competição), que conduzem ao desenvolvimento.

Para além disto, em alguns jogos tivemos de ponderar alterar um pouco a nossa forma de jogar idealizada e adotamos uma postura mais defensiva, com a utilização de um bloco baixo e com linhas bem próximas, procurando deste modo pontuar no jogo, tal como aconteceu, por exemplo, nos jogos com o Vitória SC e com a Académica OAF. Tal como referem Ferreira et. al (2022), é fundamental que a equipa técnica tenha a capacidade de ajustar as suas ideias ao contexto e à realidade que está a vivenciar. Fruto de algumas reflexões que fizemos na primeira fase do campeonato, sobre alguns erros que cometemos, decidimos expor-nos menos ao risco e procurar assegurar alguns pontos que pudessem ser cruciais para a classificação final. No meu ponto de vista, considero que esta forma de estar em campo não beneficia o jogador e torna o seu desenvolvimento menos efetivo, no entanto, fruto das circunstâncias foi uma solução que tivemos de adotar na procura de um objetivo coletivo.

3.5. Análise do Jogo – A observação e interpretação do desempenho da nossa equipa na competição

A análise de desempenho da nossa equipa em jogo teve uma enorme importância para a equipa técnica ao longo da época, pois permitiu analisar a nossa forma de jogar e perceber se o que estava a ser feito ia de encontro aos princípios de jogo definidos no Modelo de Jogo, tornando-se um excelente meio para o controlo do processo. Através desta análise também era possível identificar quais os princípios de jogo a incidir na semana seguinte, promovendo contextos de exercitação que contribuíssem para a melhoria desses princípios, bem como perceber os desempenhos individuais dos jogadores e pensar em estratégias que levassem ao crescimento deles. A equipa técnica dividia a análise do desempenho em 4 momentos específicos:

1. O primeiro momento diz respeito à **filmagem** dos jogos, que era realizada pelo treinador de guarda-redes da equipa, visto que a equipa técnica não tinha nenhum treinador-analista integrado. Esta foi uma solução pensada e aceite por todos os elementos e que consideramos ser aquela que melhor se enquadrava, para preencher as necessidades da equipa técnica. Ainda no próprio dia do jogo

ou no dia seguinte, eu tinha como função fazer o upload do vídeo do jogo e enviar um link para todos os elementos da equipa técnica, através do qual tinham acesso à filmagem do jogo. Ficou estipulado pelo treinador principal que todos os elementos da equipa técnica tinham de visualizar o jogo e fazer uma análise do desempenho da equipa, que seria apresentada e discutida no primeiro treino da semana;

2. O segundo momento diz respeito à **análise do jogo**. Após visualizar o jogo, tinha duas tarefas para executar. A primeira tarefa era a elaboração de uma reflexão sobre os aspetos positivos e negativos da prestação da equipa no jogo, para posteriormente ser discutido por todos os elementos da equipa técnica e elaborarmos o relatório de jogo (Anexo 5). A segunda função era a realização de alguns recortes de vídeo (individuais e coletivos) sobre o processo de organização defensiva, tanto de aspetos positivos, como de aspetos a melhorar. Sempre que achássemos necessário, apresentávamos os recortes de vídeo aos jogadores antes do primeiro treino da semana, de modo a reforçar os princípios que queríamos desenvolver;

3. No primeiro treino da semana era efetuada uma **reunião com todos os elementos da equipa técnica** com o objetivo de: (a) discutir as análises feitas por todos os elementos do staff; (b) elaborar o relatório de jogo (a reflexão sobre o jogo iria servir de base para a elaboração do ponto seguinte); (c) definir os conteúdos do Morfociclo (Anexo 6) que seriam treinados ao longo da semana (esta era uma previsão dos conteúdos a abordar, sendo que em função do treino e da reflexão que era feita sobre o mesmo, poderia haver alguns ajustes); e (d) identificar algumas estratégias que contribuíssem para o desenvolvimento individual dos jogadores;

4. Neste primeiro treino, a equipa técnica tinha como função **apresentar aos jogadores os recortes de vídeo** que foram elaborados anteriormente. A transmissão das imagens, em função do que considerávamos ser a melhor maneira de transmitir a mensagem aos jogadores, poderia ser feita de um modo geral, ou seja, para toda a equipa e também poderia ser realizada para um determinado setor da equipa, por exemplo, a linha defensiva, ou então, individualmente. Tal como referi anteriormente, a minha função centrava-se nos recortes do processo de organização defensiva e outro treinador-adjunto estagiário focava a sua análise no processo de organização ofensiva. Com isto,

quisemos passar de forma bastante objetiva quais os aspetos que foram realizados corretamente no jogo e que seriam importantes continuar a promover, bem como, perceber quais os erros que cometemos e de que forma podíamos corrigi-los. Como refere Mesquita (2015), a capacidade de reconhecer as suas fragilidades e os seus pontos fortes assume uma enorme importância no processo de aprendizagem. A apresentação aos jogadores cingia-se pela discussão relativamente às ações realizadas em jogo, tentando fazê-los perceber o porquê de terem tomado determinada decisão e quais as possíveis soluções/alternativas para a mesma. Com isto, quisemos promover a capacidade de autoavaliação dos jogadores sobre o que realizavam, sendo uma forma de aumentar o seu entendimento sobre o jogo.

Todo o processo de análise centrou-se no desenvolvimento do nosso “jogar”, bem como no desenvolvimento dos nossos jogadores e na preparação do jogo seguinte, promovendo de forma lógica o desenvolvimento da nossa Identidade. O processo de análise foi sempre contextualizado ao nosso Modelo de Jogo e aos princípios que o sustentam, procurando assim contribuir para uma evolução constante da nossa forma de jogar. A utilização das imagens de vídeo foi de enorme preponderância para o processo, permitindo que os jogadores ficassem com uma noção concreta do que pretendíamos para o nosso jogo e qual o caminho que estavam a percorrer na consecução dos objetivos estabelecidos.

Em suma, a observação do nosso jogo foi uma prática recorrente ao longo da época e determinante para a equipa técnica. Permitiu-nos aferir e regular a evolução que a equipa estava a realizar na concretização da Ideia de Jogo; identificar os principais problemas que encontrávamos e promover os contextos de exercitação que fossem passíveis de os ultrapassar; disponibilizar, à equipa coletivamente e aos jogadores individualmente, recortes de vídeo que facilitassem a compreensão do que pretendíamos para o nosso “jogar”.

3.5.1. Análise da própria equipa no momento de Organização Defensiva

A análise da própria equipa foi um aspeto valorizado pela equipa técnica, que teve implicações positivas no desenvolvimento do nosso “jogar”. Tal como referi anteriormente, foi-me atribuído pelo treinador principal a função de realizar recortes de vídeo sobre o momento de organização defensiva para apresentar aos jogadores no primeiro treino da semana (3.ª feira). Quando entendíamos que o assunto a apresentar era mais “Macro”, ou seja coletivo, a visualização dos recortes de vídeo era realizada por toda a equipa. Em situações que tratássemos aspetos mais “Micro”, ou seja, mais específicos de um determinado setor, realizava a apresentação dos recortes a esse setor, para eles visualizarem os erros e para corrigir no treino, ficando com uma visualização mental do sucedido.

De seguida, irei apresentar 3 exemplos do trabalho desenvolvido ao longo da época, sobre três aspetos que a equipa e os jogadores poderiam melhorar. O primeiro exemplo refere-se a uma escala coletiva (Figura 39), o segundo exemplo diz respeito a uma escala setorial (setor intermédio) (Figura 40) e o terceiro exemplo remete para uma escala individual (Figura 41), sendo que este último era apresentado a todo o setor, para que todos os jogadores conseguissem melhorar através dos erros ou sucessos dos colegas.



Figura 39: Organização Defensiva – problema coletivo.

Através da Figura 39 é possível observar um problema coletivo no jogo com a A.D. Barroselas, relativo à distância entre os diversos setores da equipa, que limitava a nossa capacidade de realizar uma pressão coletiva. Com isto, a equipa adversária tinha possibilidade de jogar dentro da nossa estrutura. Após realizarmos esta análise, percebemos que a equipa não cumpriu com os seguintes princípios de jogo:

- Fecho dos espaços – garantir a proximidade das linhas, tanto em largura como em profundidade;
- Proteção do corredor central – impedir que o adversário jogue no interior da nossa estrutura.



Figura 40: Organização Defensiva – problema setorial.

Através da Figura 40 é possível observar um problema setorial (setor intermédio) no jogo com o SC Braga, no qual dois jogadores são atraídos pelo jogador que possui a bola e com isso libertam um espaço muito grande no interior da nossa estrutura, pois não haviam coberturas próximas ao jogador que pressiona. Após realizarmos esta análise é possível identificar que a equipa não cumpriu com os seguintes princípios de jogo:

- Proteção do corredor central – impedir que o adversário jogue no interior da nossa estrutura;
- Garantir a pressão permanente sobre o portador da bola e as respetivas coberturas.



Org. Defensiva – Situação de 2x1 no corredor lateral, com o EE a realizar pressão ao DC, libertando LD no corredor

03

Figura 41: Organização Defensiva – problema individual.

Na Figura 41 é possível identificar um problema individual no jogo com o Gil Vicente FC. O extremo esquerdo neste lance procurou realizar a pressão ao adversário, no entanto, como se encontra numa situação de inferioridade numérica, não deveria ter efetuado a pressão, devendo tentar conter o ataque e aguardar que os colegas de equipa fechassem o espaço. Com isto, é possível perceber que o jogador não cumpriu com o seguinte princípio do modelo de jogo:

- Identificar os momentos para pressionar o adversário (em situações de inferioridade numérica a intenção terá de ser no sentido de conter o adversário).

3.5.2. A análise do desempenho no jogo para fomentar o Modelo de Jogo

A análise de jogo foi uma ferramenta extremamente importante para o controlo do processo, pois permitiu à equipa técnica identificar alguns problemas que estávamos a encontrar nos jogos e encontrar algumas soluções para os resolver. Desde o início da época que a equipa técnica procurou acrescentar algumas nuances ao nosso modelo de jogo, de modo a torná-lo mais rico e completo. De seguida, irei apresentar algumas situações que refletimos, fruto da análise do vídeo e que criamos algumas adaptações ao plano inicial.

A criação de uma maior dinâmica na 1.^a fase de construção – a necessidade das trocas posicionais

Percebemos desde cedo a importância que a 1.^a fase de construção de jogo tinha na nossa forma de jogar, mas tivemos que criar alguma variabilidade na forma como a construíamos, visto que em alguns jogos sentíamos que os jogadores não estavam a criar a mobilidade necessária que permitisse sair desde trás de forma fluída, alicerçado ao facto de as equipas adversárias perceberem a nossa forma de estar neste sub-momento do jogo e serem capazes de ajustar o seu posicionamento em relação à nossa equipa. Assim, tivemos de intervir na nossa forma de construir desde trás, com a criação de algumas nuances - saída a 3 com os defesas centrais e o médio, saída a 3 com defesas centrais e o defesa lateral e também a saída a 4, com a linha defensiva. Todas estas variantes que foram utilizadas tinham como principal objetivo criar alguma indefinição na equipa adversária, relativamente ao posicionamento a adotar e, ao mesmo tempo, permitir que estas trocas posicionais fizessem com que os nossos jogadores fossem capazes de se movimentar em função dos espaços livres, não ficando limitados ao seu posicionamento inicial.

Para além do posicionamento inicial, o objetivo seria criar uma dinâmica agressiva e racional que permitisse garantir diversas soluções ao portador da bola, quer em apoio quer em profundidade, pelos três corredores. Assim, os jogadores que não têm a posse de bola devem criar várias soluções de passe para que o portador da bola seja capaz de decidir qual a melhor opção.

A criação de uma saída de recurso – saída longa através dos avançados

As equipas adversárias começavam a perceber a nossa forma de construir e tentavam definir algumas nuances que nos causavam dificuldades nesta fase e isso obrigava-nos a jogar sob pressão, o que em muitos momentos diminuía o tempo e o espaço para jogar, promovendo uma propensão para a melhoria da capacidade adaptativa dos nossos jogadores. Tal como referi anteriormente, adotamos algumas alterações ao nosso posicionamento inicial, na forma como construíamos para criar alguma indefinição ao nosso adversário. E, para além dessas alterações, refletimos sobre a importância de criar uma saída de recurso para os momentos em que o adversário efetuava uma pressão forte. Assim, para essas situações procuramos criar algumas condições para contornar uma oposição mais agressiva do adversário, não pretendendo mudar a nossa abordagem, mas ter uma solução distinta da habitual que nos tornasse mais imprevisíveis e eficazes na forma como encontrávamos soluções na primeira fase de construção do jogo.

Procuramos definir alguns jogadores de referência, nomeadamente os jogadores da linha avançada, que seriam os jogadores alvo de ligação para a saída de recurso. O jogador que iria receber o passe tinha como objetivo pentear a bola para as costas da linha defensiva adversária, ou encontrar um jogador de frente com quem pudesse jogar. Os outros dois jogadores que não recebiam a bola procuravam fazer movimentos opostos, isto é, movimentos de ataque à profundidade que permitissem receber a bola no espaço, ou então libertar um determinado espaço para os colegas.

A alternância das zonas de pressão – a integração de um bloco médio/baixo

Através da análise dos vários jogos, a equipa técnica conseguiu perceber que em alguns momentos expôs-se demasiado ao risco por estar a defender com um bloco alto e isso teve implicações na nossa forma de defender. Nesses jogos, e tendo em conta a grande qualidade que as equipas adversárias apresentavam, tivemos dificuldades em suster as situações de ataque e denotamos alguns problemas no que remete para o controlo da profundidade.

Então, a partir desse momento, percebemos que seria importante no treino promover situações que fossem capazes de potencializar esta nossa debilidade e que oferecessem aos nossos jogadores recursos para resolver os problemas que encontravam em jogo. Assim sendo, começamos a dar uma atenção redobrada à nossa linha defensiva, promovendo contextos para eles compreenderem os comportamentos que tinham de realizar quando a bola se encontrava coberta e descoberta.

Para além disso, através de várias reflexões conjuntas entre a equipa técnica, concordamos que poderia ser positivo em alguns momentos do jogo recuar as nossas linhas, não permitindo tanto espaço ao adversário em profundidade e considerando que desta forma promovíamos um maior conforto aos nossos jogadores. Então, a partir desse momento, e em determinados jogos, integramos também no nosso modelo de jogo a possibilidade de utilizar um bloco médio ou um bloco baixo. Com isso, pensamos que em relação ao desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores, eles iriam beneficiar desta alternância no seu posicionamento. Consideramos também, que no final da época, os jogadores seriam mais completos, fruto dos diferentes comportamentos que teriam de desempenhar em função da altura em que o bloco defensivo será realizado.

4. Desenvolvimento Profissional

4. Desenvolvimento Profissional

O Estágio Profissional constitui-se como mais uma etapa na minha formação académica. Todas as experiências que obtive como treinador estagiário resultaram das vivências diárias que me foram proporcionadas enquanto elemento integrante de uma equipa técnica e das interações criadas com os diferentes intervenientes no decorrer das funções que me foram atribuídas. Posso assumir que o meu percurso enquanto estagiário na equipa de Sub-15 do Futebol Clube Paços de Ferreira foi marcado por um caminho longo e por momentos adversos, que culminaram com novas aprendizagens, sendo, portanto, uma experiência bastante enriquecedora a todos os níveis

A escolha por este clube deveu-se ao facto de já fazer parte da estrutura do clube, considerando que isso tornou-se numa mais-valia, pelo conhecimento que obtinha sobre os vários elementos que constituem o clube (coordenadores, departamento médico, departamento de psicologia, estrutura diretiva, entre outros), contribuindo assim, numa fase inicial, para uma melhor integração do treinador principal no clube. Para além disso, o FC Paços de Ferreira, é um clube que nos últimos anos compete nos seus diversos escalões de formação nas competições nacionais, o que me permite estar num contexto de grande exigência, no qual competem as melhores equipas do país. Assim, considero que este contexto desafiante proporcionou-me momentos de grande reflexão, que contribuíram para aportar um maior conhecimento sobre a forma como vejo o processo de treino e de competição.

Desde o início do estágio que tinha a perfeita noção que este seria um processo difícil, pois sendo trabalhador-estudante, a minha capacidade de organização teria um papel fundamental para que conseguisse ser produtivo em todas as áreas, pois para além das funções de treinador-adjunto estagiário, acumulava funções enquanto treinador principal do escalão de sub-12 do clube e, também, a função de professor de educação física. Relativamente a esta questão destaco a capacidade de resiliência que tive ao longo de percurso, devido à falta de tempo que decorreu pelo acumular das diferentes funções, procurei responder de forma positiva nas várias áreas profissionais e académicas. Nem sempre foi fácil, e houve momentos em que o desgaste era

grande, mas o compromisso com os objetivos definidos para este ano de estágio tinham que ser o motivo para continuar a progredir, ficando obrigado em alguns momentos a deixar para segundo plano a vertente pessoal e social, de modo a conseguir cumprir as minhas funções.

Considero que a equipa técnica adotou durante todo o processo uma postura baseada no rigor e na disciplina, para que os objetivos fossem alcançados na prática. Entendemos que uma das situações que contribuiu para a eficácia do processo deveu-se ao facto de, previamente ao treino, nos reunirmos e estabelecermos os principais objetivos para cada uma das componentes do treino, definirmos as tarefas que cada elemento tinha que realizar na sessão, e clarificamos a intervenção a evidenciar no decorrer dos contextos de exercitação, procurando assim, que todos pudessem aportar qualidade ao processo e contribuir para que o treino decorresse de forma natural e fluida. Desta forma, todos os elementos da equipa técnica estavam em sintonia relativamente à intencionalidade da unidade de treino e às tarefas que cada um tinha de desempenhar. Para além disso, esta prática permitiu o desenvolvimento das relações dentro da equipa técnica, através da capacidade de argumentação e da clarificação de ideias/opiniões. Tal como seria de esperar, nem sempre existiram opiniões unânimes, o que levou à necessidade de todos os elementos refletirem sobre as mesmas, no respetivo momento e à posteriori, promovendo ideias novas e um aporte de conhecimento para todos.

Os momentos de adversidade foram momentos críticos no processo e obrigaram a equipa técnica a colocar-se em questão, para perceber em que aspetos poderia melhorar. Para tal, nestes períodos surgiu a necessidade de refletirmos sobre a nossa prática e sobre a forma como estávamos a operacionalizar a nossa Ideia de Jogo, procurando encontrar novas soluções para os problemas que enfrentávamos no treino e na competição, e de que forma conseguíamos ultrapassar as barreiras que a equipa estava a sentir. Esta necessidade de refletir de forma profunda sobre o processo permitiu: (i) perceber as necessidades individuais e coletivas que a equipa precisava de melhorar; (ii) tornamo-nos mais assertivos na forma como elaborávamos os diferentes morfociclos e os respetivos exercícios que constituíam cada sessão de treino; (iii) sermos mais pragmáticos na preparação da equipa para os jogos, e consequentemente, (iv) desenvolver o nosso Modelo de Jogo. Reforçando esta

ideia da importância da reflexão, Perarnau (2016) afirma que o treinador não deve deixar de observar e refletir, porque só deste modo poderá continuar a aprender e a evoluir.

Um aspeto que considero ter contribuído para o meu desenvolvimento profissional relaciona-se com a observação da própria equipa na competição. Existem treinadores que optam por uma postura mais centrada no adversário e outros mais focados na própria equipa. Fruto de estarmos num processo de formação, considero que o foco principal nesta fase deverá centrar-se no desenvolvimento da nossa equipa e dos nossos jogadores, procurando assim potenciar os comportamentos que vão de encontro com o nosso Modelo de Jogo e, ao mesmo tempo, que contribuam para o desenvolvimento individual de cada um. Ou seja, importa desenvolver os jogadores através de projeto coletivo de equipa, que apesar de partir das ideias do treinador, está sujeito a uma influência contextual (características dos jogadores, adversários, competição e objetivos do clube). A funcionalidade que a equipa apresenta é caracterizada pelos princípios do modelo de jogo e, ao mesmo tempo, pela qualidade dos jogadores que lhe dão uma certa dinâmica. Assim, torna-se fundamental que os jogadores compreendam que em determinados jogos, ou momentos do jogo, será importante evidenciar determinados comportamentos em detrimento de outros, sem que haja a perda da identidade. Com isto, pretende-se que os jogadores sejam capazes de criar soluções e que tenham a capacidade de se adaptar ao contexto e às circunstâncias aleatórias e imprevisíveis que o jogo apresenta.

O processo de análise revelou-se de extrema importância para a operacionalização da nossa Ideia de Jogo. Muito mais do que olhar para a forma como os adversários se apresentam em campo, acreditamos que é através da análise e reflexão sobre a nossa identidade que nos irá permitir potenciá-la diariamente. Assim, a análise do jogo e a reflexão que fazíamos sobre os aspetos a desenvolver foram preponderantes no processo de planeamento e operacionalização do treino, possibilitando o estabelecimento de prioridades para a Morfociclo seguinte, o que concorre para uma preparação mais eficaz do jogo seguinte. Importa também salientar que este processo apenas tem significado se for realizado de forma contínua e sempre contextualizado com o Modelo de Jogo.

Com o decurso do estágio foi possível fortalecer o meu entendimento sobre o processo de evolução de uma equipa, entendendo que para a construção e desenvolvimento de uma forma de jogar é primordial que o treinador tenha uma ideia de jogo bem sistematizada e, também, possua a capacidade de respeitar o contexto, ou seja, garantir o respeito pelas características do clube e dos jogadores que constituem o plantel. O treinador deverá aproveitar as diferentes características individuais de cada jogador para enriquecer o modelo de jogo, garantindo sempre que estas individualidades estejam em sintonia com a forma de jogar idealizada. Em determinados momentos da época desportiva, senti que o treinador principal não teve uma postura que permitisse respeitar as individualidades dos jogadores, visto que pretendia que a equipa jogasse à sua maneira e não teve a abertura para enquadrar as características individuais de cada jogador, de modo a enriquecer o coletivo. Como refere Perarnau (2016), o treinador deverá facilitar a expansão do talento dos seus jogadores, procurando valorizar as melhores qualidades de cada um. Percebi, também, que o treinador, para além de dominar a componente tático-técnica, deverá ter uma grande capacidade na gestão de grupos e uma enorme capacidade de liderança, baseada numa boa relação interpessoal, na honestidade, no respeito e na integridade, para que a evolução da equipa seja exponenciada e para que todos os elementos se sintam parte integrante do grupo de trabalho.

Em suma, considero que esta etapa da minha formação ficou marcada por um ano de enorme exigência, pela capacidade de organização e transcendência que tive de ter, devido a todas as áreas que foi necessário conciliar e, também, foi um ano repleto de novas aprendizagens, que considero serem valiosas para o meu desenvolvimento enquanto treinador. Acredito que é através da adversidade e de novos problemas que surgem, que o ser humano tem a capacidade de evoluir e de se transcender, ficando este ano marcado por momentos adversos, que levaram ao meu crescimento pessoal e profissional. Penso que com o culminar deste ano estou mais preparado para os desafios que se seguem, tendo aumentado o meu leque de conhecimentos e obtido um conjunto de experiências que me deixaram mais preparado para o futuro enquanto treinador.

5. Considerações Finais

5. Considerações Finais

O presente relatório representa uma profunda reflexão acerca de todas as experiências e vivências que decorreram durante o ano de estágio, assim como a sua relação com o conhecimento teórico e todas as competências desenvolvidas daí resultantes. O desempenho de diversas tarefas e funções, as adversidades que fui encontrando ao longo deste período de estágio e todo o rigor e responsabilidade assumida durante todo o processo levaram ao desenvolvimento de competências e capacidades que se tornaram numa mais valia em relação ao meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao longo da época existiram momentos em que a equipa técnica sentiu a necessidade de refletir e proceder a alguns ajustes em relação ao Modelo de Jogo. Considero que as reuniões que tínhamos enquanto equipa técnica, e a possibilidade de todos poderem partilhar a sua opinião relativamente aos problemas que a equipa ia sentido, tornou-se numa alavanca na procura de soluções para os mesmos. Penso que a partilha de ideias e opiniões tem uma enorme importância para o desenvolvimento do treinador, e consequentemente, irá contribuir para o desenvolvimento do Modelo de Jogo da equipa.

O desenvolvimento do Modelo de Jogo está dependente da interação de um conjunto de fatores que não podemos desconsiderar. A vivenciação sistemática de determinados princípios de jogo, bem como as características individuais de cada jogador, vão garantir que a equipa apresente determinadas regularidades na competição. Este processo contínuo e dinâmico, desenvolve-se em função da reflexão na ação, ou seja, a relação de interdependência entre estes dois conceitos permite que as reflexões realizadas ao longo do processo ganhem sentido no momento em que são operacionalizadas, ou seja, quando são aplicadas sob forma de exercícios. Este processo ininterrupto de reflexão sobre a prática, permite que haja uma continuidade e um desenvolvimento permanente do Modelo de Jogo.

O processo de treino revela uma enorme importância para a operacionalização de uma forma de jogar, potenciando que a equipa desenvolva determinadas regularidades que definem a sua identidade. Essas regularidades são garantidas através da Especificidade que os exercícios apresentam, ou seja,

os contextos de exercitação deverão ser contextualizados ao Modelo de Jogo. Deste modo, é possível afirmar que é o treino que vai permitir que a equipa manifeste uma determinada forma de competir.

A competição tornou-se um momento de extrema importância para a equipa técnica, convertendo-se como reguladora de todo o processo. É através do jogo que conseguíamos aferir quais os princípios de jogo que estavam a ser realizados dentro do esperado e os princípios que tínhamos mais dificuldades em executar, procurando a partir de aqui definir prioridades para o Morfociclo seguinte. A análise de vídeo e a reflexão que era feita sobre cada jogo possibilitava o estabelecimento e hierarquização dos princípios de jogo e também a definição dos exercícios que compunham cada dia do Morfociclo seguinte, através da criação de situações problema que fizessem emergir os nossos princípios de jogo. Posso afirmar que a observação e interpretação da performance da equipa na competição é importante para o controlo, compreensão e orientação do processo de desenvolvimento da equipa, quer a nível coletivo como também a nível individual.

O desenvolvimento profissional deverá ser encarado como um processo contínuo, que permitirá a aquisição de novos conhecimentos e a reestruturação dos existentes, assim como o desenvolvimento das metodologias utilizadas na operacionalização da Ideia de Jogo. A reflexão crítica sobre a prática de estágio, realizada durante o processo operacional e durante a conceção do relatório de estágio, constitui-se como um elemento fundamental na promoção do desenvolvimento profissional e pessoal. A adoção de uma postura pró-ativa e dinâmica, que permita momentos de partilha e reflexão, assume uma enorme importância em todo o processo, assim como permitirá o desenvolvimento de novas competências. Considero, portanto, que futuramente, deverei adotar uma postura reflexiva e de partilha, procurando desenvolver novas competências e novos conhecimentos. Irei também procurar ter oportunidades de observação e partilha com outros treinadores mais experientes, com vista a conhecer outros métodos de trabalho e distintas formas de lideranças no processo de preparação de uma equipa.

6. Referências Bibliográficas

6. Referências Bibliográficas

- Estádio Capital do Móvel. (2023). *Futebol Clube Paços de Ferreira*. Consult. 27 abr 2024, disponível em <https://www.fcpf.pt/estadio/>
- Missão, Visão e Valores. (2023). *Futebol Clube Paços de Ferreira*. Consult. 27 abr 2024, disponível em <https://www.fcpf.pt/missao-visao-e-valores/>
- A Nossa História. (2023). *Futebol Clube Paços de Ferreira*. Consult. 27 abr 2024, disponível em <https://www.fcpf.pt/historia-futebol-clube-pacos-de-ferreira/>
- Campos, C. (2008). *A Justificação da Periodização Tática como Uma Fenomenotécnica*. Vigo: MC Sports.
- Capra, F. (1996). *A teia da vida: Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos*. São Paulo: Editora Cultrix.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2015). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer* (3ª ed.). Estoril: Prime Books.
- Damásio, A. (1999). *O Erro de Descartes: Emoção, razão e cérebro humano* (19ª ed.). Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa: as emoções sociais e a neurologia do sentir*. Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Damásio, A. (2019). *A Estranha Ordem das Coisas: a Vida, os Sentimentos e as Culturas Humanas* (6ª ed.). Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Esteves, L. (2011). *Conversas sobre Futebol - Jorge Maciel*. *Organização de Jogo*. Consult. 08 jul 2024, disponível em <http://organizaodejogo.blogspot.com/2011/10/conversas-sobre-futebol-jorge-maciel-3.html>
- Faria, R. (2006). Apresentação: Uma filosofia, um modelo de jogo, a sua operacionalização e o livro. In B. Oliveira, R. Barreto, N. Resende & N. Amieiro (Eds.), *Mourinho: Porquê tantas Vitórias?* (pp. 17-18). Lisboa: Gradiva.
- Fernandes, V. (2003). *Implementação do Modelo de Jogo: Da razão à adaptabilidade com emoção*. Porto: Virgílio Fernandes. Dissertação de

Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Ferreira, A., Costa, T., Martinho, C., Martins, J., & Castanheira, V. (2022). *Cabeça Fria, Coração Quente*. Lisboa: Cultura Editora.

Frade, V. (2011). *Entrevista a Alexandre Allegro*. Porto: Artigo não publicado.

Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. FADEUP.

Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivo* (pp. 51-61). Porto: Universidade do Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção. In V. Barbanti, J. Bento, A. Marques & A. Amadio (Eds.), *Esporte e Actividade Física. Interação entre rendimento e saúde* (pp. 281-306). São Paulo: Editora Manole.

Garganta, J. (2004a). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Oliveira, J. Garganta & M. Murad (Eds.), *Futebol de Muitas Cores e Sabores. Reflexões em Torno do Desporto mais Popular do Mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo de Letras.

Garganta, J. (2004b). A formação estratégico-táctica nos jogos desportivos de oposição e cooperação. In A. Gaya, A. Marques & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades* (pp. 217-233). Porto Alegre: UFRGS Editora.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In D. Araújo, C. Colaço & A. Rosado (Eds.), *O Contexto de Decisão. A acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos.

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos*

- Jogos Desportivos* (pp. 108-121). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Grehaigne, J.-F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento: Revista da Escola de Educação Física*, 5. doi:10.22456/1982-8918.2457
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2015). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.
- Garganta, J., & Silva, P. C. e. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Horizonte* 16(91), 5-8.
- Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional* (17ª ed.). Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Os Novos Líderes: A Inteligência Emocional nas Organizações*. Lisboa: Gradiva.
- Guilherme, J. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”*. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. FCDEF-UP.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: José Guilherme. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2023). *Treino de Futebol - slides das aulas de Metodologia de Treino de Futebol*. Comunicação apresentada em Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Porto: FADEUP.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar o bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editora.
- Mesquita, I. (2015). Formação de treinadores: Como alocar um discurso teórico à prática? In K. Lemos, P. Greco & J. Morales (Eds.), *V Congresso*

Internacional dos Jogos Desportivos (pp. 143-168). Belo Horizonte: EEEFTO/UFMG.

Oliveira, B., Barreto, R., Resende, N., & Amieiro, N. (2006). *Mourinho: Porquê tantas Vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Perarnau, M. (2016). *Pep Guardiola: La Metamorfosis*. Barcelona: Corner.

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

Reis, J. C. (2020). *A Sustentabilidade do Morfociclo Padrão: a "Célula Mãe" da Periodização Tática*. Vigo: MC Sports.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática*. Vigo: MC Sports.

Stacey, R. (1995). *A fronteira do caos*. Venda Nova: Bertrand Editora.

Syed, M. (2010). *Bounce*. Alfragide: Academia do Livro.

Tamarit, X. (2016). *Periodización Tática vs Periodización Tática*. Buenos Aires: Librofutebol.

Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática: entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol*. Lisboa: Prime Books.

ANEXOS

Anexo 1. Ficha de Análise de Jogo – Organização Defensiva.



Dados de Jogo: Fase Defensiva

1ª Parte - Análise de Rendimento ao Intervalo

Comportamento	Problema	Estável -	Estável +	Bem
Pressão a Pontapé de Baliza Adversário				
- 7" de Forte Pressão				
- Controlo dos Espaços Frágeis				
1ª Pressão				
- Estrutura				
- Capacidade para Tirar Conforto ao Adversário				
- Distância entre Setores				
Equilíbrio Defensivo				
- Estrutura				
- Passagem para Trás da Linha da Bola (Linha Média/Ofensiva)				
- Orientação de Apoios e Proteção do Corredor Central				
1º Terço Defensivo				
- Controlo de Profundidade				
- Encurtamento entre Linhas				
- Encurtamento à Largura				
- Controlo de Cruzamento – Marcação H-H				
Transição Defensiva				
- Forte Reação à Perda da Bola				
- Linha Defensiva com Capacidade de Encurtar/ Retirar Profundidade				

0-5'	5'-10'	10'-15'	15'-20'
20'-25'	25'-30'	30'-35'	35'-40'+

Anexo 2. Ficha de Análise de Jogo – Organização Ofensiva.



Dados de Jogo: Fase Ofensiva

1ª Parte - Análise de Rendimento ao Intervalo


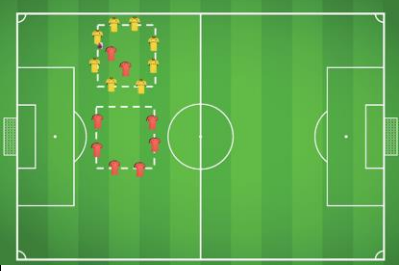
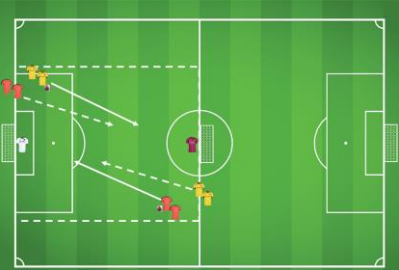
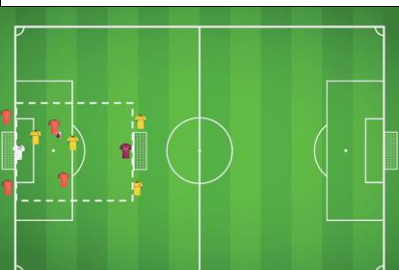
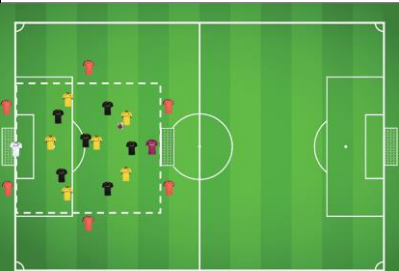
Comportamento	Problema	Estável -	Estável +	Bem
1ª Fase				
- Conforto e Segurança em 1ª Fase				
- Alternância de Estruturas				
- Chegada a Zona 2				
- Largura Alta Garantida				
- Opção em Profundidade				
2ª Fase				
- Quebrar Pressão Adversária para Zonas + Favoráveis				
- Chegada a Zona 3				
- Largura Garantida				
- Opções em Profundidade				
3ª Fase				
- Manutenção da Bola em Zonas Altas				
- Desequilíbrio da Linha Defensiva com Movimentos de Rutura				
- Desequilíbrio da Linha Defensiva com Combinação Direta/Indireta				
- Criação de Oportunidades de Golo				
- Eficácia na Finalização				
Princípios Base				
- Transição Ofensiva – Retirar a Bola da Zona de Pressão				
- Jogar de Frente com Pressão				
- Acelerar em Condução com Espaço				
- Posicionamento em Triângulos Sucessivos				

0-5'	5'-10'	10'-15'	15'-20'
20'-25'	25'-30'	30'-35'	35'-40'+


Anexo 3. Unidade de treino nº 124 (28 de fevereiro de 2024).

FC Paços de Ferreira	ATLETAS						OBJETIVOS		
	Jogador 1	Jogador 2	Jogador 3	Jogador 4	Jogador 5	Jogador 6	Jogador 7	Jogador 8	
Data: 28/02/2024	Jogador 12	Jogador 13	Jogador 14	Jogador 15	Jogador 16	Jogador 17	Jogador 18	Jogador 19	
Dia Semana: Quarta-Feira	Jogador 18	Jogador 19	Jogador 20	Jogador 21	Jogador 22	MATERIAL			
Morfociclo nº 33	Jogador 20	Jogador 21	Jogador 22	BOLAS: 15			OUTROS		
Unidade de Treino nº 124	Jogador 22	COLETES: 10 + 8 + 6			SINALIZADORES: 40				
Local: FCPF	Nº Jog Disp: 20			Nº Gr Disp: 3			CONES: 8		
Espaço: Meio Sintético	PROX. JOGO/TREINO								
2ª Fase - Jornada 6 - FCPF x FC Famalicão (03/03/2024 - 11h)									
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	<p>Torneio GR+5x5+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> -Formato meia-final + final -Tabela = 1 ponto / Golo = 2 pontos -Golo de primeira = 3 pontos <p>Meio 8x2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo a 1 toque / 12 passe = dobra a dupla no meio 				FEEDBACK	PJ- Geral PS - Torneio JN + GF - Meio	3x5'	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	<p>Robson GR+6x6+(6)+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> -Equipa em posse de bola joga a 1 toque -7 passe + ligação para lado contrário = 1 ponto -Equipa a defender (4 a pressionar + 2 jogadores na zona intermédia) -Recuperação de bola + golo = 3 pontos 				FEEDBACK	PJ- Geral PS + JN + GF - Controlo 1 equipa	3x5'	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO	<p>GR+10x10+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ofensivamente e defensivamente jogam livres no espaço -Equipa que começa a pressionar na linha de 1/2 campo após passe do TR - recuperar em 7" = 1 ponto / golo = 3 pontos -Golo com pelo menos 3 jogadores em zona de finalização = 5 pontos 				FEEDBACK	PJ- Geral PS + JN - Controlo 1 equipa GF - Linha defensiva	4x6'	
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO					FEEDBACK			
	DESCRIÇÃO/OBJETIVO					GR/EQ			






Anexo 4. Unidade de treino nº 144 (05 de abril de 2024).

 FC Paços de Ferreira Data: 05/04/2024 Dia Semana: Sexta-Feira Morfociclo nº 38 Unidade de Treino nº 144 Local: FCPF Espaço: Meio Sintético Nº Jog Disp: 18 Nº Gr Disp: 3	ATLETAS						OBJETIVOS														
	Jogador 1	Jogador 2	Jogador 3	Jogador 4	Jogador 5	Jogador 6	Jogador 7	Jogador 8	Jogador 9	Jogador 10	Jogador 11	Jogador 12	Jogador 13	Jogador 14	Jogador 15	Jogador 16	Jogador 17	Jogador 18	Jogador 19	Jogador 20	Jogador 21
Princípios Base Ofensivos + Defensivos Ofensivamente: Entrada no Último Terço + Entrada em Zona de Finalização Defensivamente: Pressão sobre o portador da bola																					
MATERIAL																					
												BOLAS: 15		OUTROS							
												COLETES: 10 + 8 + 6									
												SINALIZADORES: 40									
												CONES: 4									
PROX. JOGO/TREINO																					
2ª Fase - Jornada 11 - FCPF x AD Taboeira (21/4/2024 - 11h)																					
		DESCRÇÃO/OBJETIVO		<p style="text-align: center;">Meio 8x8</p> -Meio duas equipas 8x8 -2 jogadores pressionam lado oposto 2x8 -Jogo a 1 toque / 15 passe = 1 ponto -Sistema duas bolas -Recuperar + ligar no quadrado da equipa= 2 pontos										FEEDBACK PJ- Geral PS + GF - acompanhar 1 equipa.		10'					
														GR/EQ		Equipas no verso.					
		DESCRÇÃO/OBJETIVO		<p style="text-align: center;">1xGR</p> -Finalização em velocidade -Jogo inicia com o 1º toque do atacante, defesa só pode arrancar após o 1º toque Golo= 1 ponto Recuperação= 2 pontos										FEEDBACK PJ- Geral PS + GF - acompanhar 1 equipa.		4' + 4'					
														GR/EQ		Equipas no verso.					
		DESCRÇÃO/OBJETIVO		<p style="text-align: center;">2x1+(1)</p> -Dupla sai com bola, após finalização, quem finaliza deverá tocar no poste, antes de defender a dupla adversária, criando situação de 2x1+(1).										FEEDBACK PJ- Geral PS + GF - acompanhar 1 equipa.		2x5'					
														GR/EQ		Equipas no verso.					
		DESCRÇÃO/OBJETIVO		<p style="text-align: center;">GR+6x6+GR+(6)</p> -Duas equipas a toques livres -Equipa de apoios joga a 1 toque -Golo= 1 vitória e troca equipas que perde pela equipa em apoio -Golo em que o adversário não toca na bola nessa jogada = 2 vitórias										FEEDBACK PJ- Geral PS + GF - acompanhar 1 equipa.		10x2'					
														GR/EQ		Equipas no verso.					

Anexo 5. Relatório de Jogo.

 Futebol Clube PAÇOS DE FERREIRA Relatório de Jogo							
JOGO: Jornada 4		ADVERSÁRIO: AD Barroelas		RESULTADO:			
DATA: 2024.02.18		LOCAL: Sintético Nº1 - FCPF		U15 FC Paços de Ferreira 2-0 AD Barroelas			
HORA: 11:00		PISO: Relva Sintética					
Nº	FC Paços de Ferreira	DISC	MIN	ASSIS	GOLOS	NOTA	OBSERVAÇÕES
1	Jogador 1		84			5	
2	Jogador 2		84			4	
3	Jogador 3		84			4	
4	Jogador 4		40			4	
5	Jogador 5		84	1		4	
6	Jogador 6	CA	84			4	
7	Jogador 7		72			4	
8	Jogador 8		70			4	
9	Jogador 9		55			4	
10	Jogador 10	CA	55	1		4	
11	Jogador 11		84		1	4	
12	Jogador 12		0				
13	Jogador 13		0				
14	Jogador 14	CA	14			3	
15	Jogador 15		0				
16	Jogador 16		45			3	
17	Jogador 17		29			4	
18	Jogador 18		12			3	
19	Jogador 19		0				
20	Jogador 20		29			3	
Nota: Escala de 0 a 5							
DESCRIÇÃO GOLOS MARCADOS							
33	Ataque Organizado - Entrada pela Esquerda, Cruzamento ao 1º Poste e Adversário acaba por desviar para Dentro da Baliza						
35	Ataque Organizado - Entrada na Área pela Direita, Tabela sobre último Defesa e Remate ao 2º Poste						
DESCRIÇÃO GOLOS SOFRIDOS							
ESTRUTURAS OFENSIVAS / DEFENSIVAS UTILIZADAS							
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA							
A melhorar: Princípios Base Defensivos Pressão ao Portador da Bola (2ª Parte) Reação à Perda da Bola (2ª Parte) Controlo de Cruzamento – Marcação H-H na Área							
TRANSIÇÃO DEFESA - ATAQUE							
Adversário pouco Reativo à Perda da Bola. 1ª Parte muito bem Conseguida, 2ª Parte em que em virtude do Resultado Favorável baixámos o Foco, diminuindo o Rendimento.							
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA							
A melhorar: Princípios Base Ofensivos Bolas Paradas Ofensivas 1ª Fase + 2ª Fase: Manutenção do Controlo Emocional com Bola (2ª Parte) 2ª Fase: Definição do Posicionamento em Largura e Zonas Intermédias 3ª Fase: Definição no Momento de Finalização							
TRANSIÇÃO ATAQUE - DEFESA							
Fomos Competentes neste Momento do Jogo. Adversário procurava iniciar Contra-Ataques, mas fomos Competentes a Bloquear Contra-Ataques, o que nos permitiu ser Competitivos durante o Jogo.							
ESQUEMAS TÁTICOS							
Ofensivamente: Ponto mais Negativo do Jogo. + de 20 Momentos de Bola Parada Ofensiva em que não Conseguimos Finalizar e Transformar em Golo ; Defensivamente: Adversário teve apenas 1 Canto e 3 Livres Laterais onde não criou perigo.							
FACTOS A REALÇAR							

Anexo 6. Morfociclo - distribuição dos conteúdos de treino.

 Futebol Clube Paços de Ferreira 2023/2024 											
Equipa	Sub 15	Seg (MD+1)	Ter (MD+2)	Qua (MD-4)	Qui (MD-3)	Sex (MD-2)	Sáb (MD-1)	Dom (Jogo)			
Sub-Dinâmica de Esforço			Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade		Desempenho Coletivo			
Mês	Fevereiro	Data: 19/02/2024	Data: 20/02/2024	Data: 21/02/2024	Data: 22/02/2024	Data: 23/02/2024	Data: 24/02/2024	Data: 25/02/2024			
Morfociclo	32	Hora:	Hora: 19:30	Hora: 20:15	Hora: 20:45	Hora: 19:30	Hora:	Hora: 11:00			
		Local:	Local: Sintético 1	Local: CCD Codessos	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local:	Local: Santo Adrião			
Conteúdos/Objetivos		FOLGA	Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 2ª Fase: Entrada no Último Terço c/ Tabelas e Ruturas - Defensivamente: Dinâmicas Setoriais - Evitar diminuição de foco/intensidade em função da classificação do adversário	Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 1ª Fase 3ª Fase – Trabalho sobre a Última Linha - Defensivamente: 1ª Pressão Relação Linha Defensiva + 2MC - Concentração - Auto-controlo - Desejo de vencer	- Ofensivamente: 2ª Fase – Criação de Oportunidades de Golo 3ª Fase - Finalização - Defensivamente: 1ª Pressão Equilíbrio Defensivo - Concentração - Inteligência emocional - Desejo de vencer - Competição	Princípios Base Ofensivos + Defensivos + Finalização - Ofensivamente: Bolas Paradas + Dinâmicas de Desequilíbrio - Defensivamente: Bolas Paradas + Dinâmicas de Linha Defensiva - Evitar diminuição de foco/intensidade em função da classificação do adversário	FOLGA	 2ª Fase - Jornada 5 FC Vizela x FC Paços de Ferreira  			
Formas de Jogo			GR+6(+6)x6+GR 4(+3)x4 6x5+GR GR+10x10+GR	GR+5 x 5+GR GR+6(+2)x6+GR GR+10x10+GR//10x6+GR	8x4 GR+10x8+GR GR+10x10+GR	GR+3x3+GR 10x0 GR+10x10+GR		GR+10x10+GR			
Tempo total de treino			75'	75'	75'	75'		80'			
Treinador:			Pedro João			Coordenador:			Marco Paiva		