A importância das ações de bola parada ofensivas na equipa de Futebol feminino sub. 15 do Vitória Sport Clube

Relatório de estágio profissionalizante na equipa de Futebol feminino sub. 15 do Vitória Sport Clube

André Martins

Porto, 2020

A importância das ações de bola parada ofensivas na equipa de Futebol feminino sub. 15 do Vitória Sport Clube

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, 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: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

André dos Santos Martins
Porto, 2020

Ficha de Catalogação

Martins, A. (2020). A importância das ações de bola parada ofensivas na equipa de Futebol feminino sub. 15 do Vitória Sport Clube. Porto: A. Martins. Relatório de estágio profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, com especialização em 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens.

Palavras-Chave: FUTEBOL FEMININO, TREINADOR, TREINO DE JOVENS, ESTRATÉGIA, ESQUEMAS TÁTICOS.

Agradecimentos

Este relatório, bem como todo o seu percurso, só foi alcançado pelo facto de estar rodeado por excelentes pessoas.

Quero agradecer ao Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova, meu orientador de estágio, e ao meu tutor Mister António Carlos Bernardino pelo tempo que disponibilizaram para me ajudar e guiar na concretização deste projeto.

Aos meus pais e irmã gostaria de agradecer por me terem apoiado sempre nas minhas escolhas, ajudando sempre que podiam e por serem uma presença essencial na minha vida.

À minha madrinha por ser a pessoa fora da caixa que é, não existindo distância que nos separe.

Ao Pedro, meu vizinho e amigo para a vida, que me acompanhou ao longo deste percurso.

Aos RPG por estarem sempre presentes nos bons e maus momentos, e especialmente ao David que partilhou comigo esta fenomenal aventura.

À minha namorada Sofia, pela sua presença, amor, carinho e motivação.

Por fim, ao Vitória Sport Clube instituição que me acolheu de braços abertos por me terem dado todas as condições para aprender e crescer, e ao fantástico grupo de jogadoras com quem tive o prazer de trabalhar.

"Tell me and I forget, teach me and I may
remember, involve me and I learn."
Benjamin Franklin

Índice Geral

Agradecimentos V

Índice Geral VII

Índice de Figuras IX

Índice de Tabelas XI

Índice de Anexos XIII

Resumo XV

Lista de Abreviaturas XIX

Capítulo I - Introdução 1

1. Introdução 2

1.1 Estrutura do relatório de estágio 3

1.2 Percurso Pessoal 4

1.3 – Razões e expectativas iniciais 7

Capítulo II - Enquadramento da prática profissional 9

2. Enquadramento da prática profissional 10

2.1 Enquadramento legal e institucional 10

2.2 Contexto de Natureza Funcional 10

2.3 Macro contexto concetual 11

2.3.1 O treinador, o treinador de formação e o pedagogo 11

2.3.2 Liderança 16

2.3.3 Futebol Feminino 17

2.4 Caracterização do Clube, Departamento de Formação, Plantel, Equipa Técnica e Contexto Competitivo 20

2.4.1 Clube 20

2.4.2 Instalações desportivas e material disponível 22

2.4.3 Departamento de Formação Futebol Feminino 23

2.4.4 Caracterização do Plantel 26

2.4.5 Equipa Técnica 27

2.4.6 Caracterização do Contexto Competitivo 27

2.4.7 Modelo de Jogadora 30

2.5 Modelo de Jogo Adotado (MJA) 31
2.5.1 Sistema de Jogo Adotado 32
2.5.2 - Perfil das Jogadoras por estatuto posicional 33
2.5.3 Caracterização dos Quatro Momentos do Jogo 35
2.5.3.1 Organização Ofensiva 35
2.5.3.2 Transição Ataque-Defesa 41
2.5.3.3 Transição Defesa – Ataque 43
2.5.3.4 Organização Defensiva 45
2.5.4 Microciclo Padrão 50
2.5.5 Modelo de Treino Adotado 51
..... 52
2.5.6 Caracterização Psicofísica das atletas 52
2.5.7 Sessões de Treino 53
2.6 Macro Contexto - Bolas Paradas 54
Capítulo III - Desenvolvimento da prática 59
3. Desenvolvimento da Prática 60
3.1 - Atividades inerentes ao estágio 60
3.2 – Operacionalização do treino 61
3.3 - Esquemas Táticos/Bolas Paradas Ofensivas 62
3.4 - Análise dos golos marcados em cinco jogos 67
Capítulo IV - Desenvolvimento Profissional 71
4. Desenvolvimento Profissional 72
Capítulo V - Conclusões e Perspetivas de Futuro 75
5. Conclusões e Perspetivas de Futuro 76
5.1 Perspetivas de Futuro 77
Capítulo VI - Referências Bibliográficas 79
6. Referências Bibliográficas 80
Capítulo VII - Anexos 85
7. Anexos I

Índice de Figuras

Figura 1 - Representação gráfica das atletas juniores federadas 18
Figura 2 - Representação gráfica das atletas seniores federadas 18
Figura 3 – Emblema Vitória Sport Clube 20
Figura 4 - Estádio D. Afonso Henriques 21
Figura 5 – Modelo base de desenvolvimento 23
Figura 6 - Organograma do Departamento de Futebol feminino do Vitória Sport Clube 25
Figura 7 - Organograma da Equipa Técnica das sub.15 27
Figura 8 - Sistema de Jogo Adotado: GR+2+3+1 33
Figura 9 - Organização Ofensiva 35
Figura 10 - Saída de bola pela Guarda Redes (variante 1) 36
Figura 11 - Saída de bola pela Guarda Redes (Variante 2) 36
Figura 12 - Bola nas Defesas 37
Figura 13 - Bola na Média Centro 37
Figura 14 - Bola na Ala 38
Figura 15 - Bola na Avançada 38
Figura 16 - Criação das ações de finalização 39
Figura 17 - Finalização 39
Figura 18 - Troca posicional – Defesa/Média Centro/Ala (1) 40
Figura 19 - Troca posicional – Defesa/Média Centro/Ala (2) 40
Figura 20 - Troca posicional – Média Centro/Ala/Avançada 41
Figura 21 - Transição Ataque-Defesa 41
Figura 22 - Transição Ataque-Defesa (1) 42
Figura 23 - Transição Ataque-Defesa (2) 42
Figura 24 - Transição Ataque-Defesa (3) 43
Figura 25 - Transição Defesa – Ataque 44
Figura 26 - Adversárias organizadas, “Saída Segura” 44
Figura 27 - Adversárias desorganizadas, “Saída Rápida” 45
Figura 28 - Organização Defensiva 46
Figura 29 - Reequilíbrio defensivo 46
Figura 30 - Equilíbrio defensivo 47

Figura 31 - Defesa propriamente dita 47
Figura 32 - Adversárias com duas Avançadas 48
Figura 33 - Bola no corredor lateral 48
Figura 34 - Bola no corredor central 49
Figura 35 - Simbiose entre treino e jogo 52
Figura 36 – Canto ofensivo longo 62
Figura 37 – Canto curto ofensivo 63
Figura 38 - Livre ofensivo no corredor lateral 64
Figura 39 - Livre ofensivo no corredor central 65
Figura 40 - Lançamento lateral no meio campo ofensivo 66
Figura 41 - Pontapé de penálti 67
Figura 42 - Percentagem de golos marcados em jogada ofensiva e bolas paradas 68

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Etapas de preparação de um Futebolista 13
Tabela 2- Constituição da equipa 26
Tabela 3 – Calendário competitivo 28
Tabela 4 – Tabela Classificativa à 12ª jornada 29
Tabela 5 - Perfil das Jogadoras por estatuto posicional 34
Tabela 6 – Morfociclo Padrão da equipa sub.15 feminina do Vitória Sport Clube 50
Tabela 7 - Microciclo padrão 50
Tabela 8 - Análise quantitativa dos golos marcados 67

Índice de Anexos

Anexo I – Macrociclo I
Anexo II – Planeamento Semanal II
Anexo III – Unidade de treino número 7 II
Anexo IV – Unidade de treino número 8 III
Anexo V – Unidade de treino número 21 III

Resumo

O presente relatório de estágio foi realizado no Vitória Sport Clube, como Treinador Principal do escalão sub.15, durante a época desportiva de 2019/2020, tendo sido associada a tarefa de analisar a influência e importância das ações de bola parada ofensivas no decorrer de um jogo de Futebol feminino. Neste contexto de formação, o propósito de investigação foi sistematizar e operacionalizar todo o processo de treino dos lances de bola parada, fazendo o seu transfere para os jogos competitivos, para uma posterior análise dos resultados obtidos. Desta forma, os objetivos deste relatório vão de encontro ao que achei necessário aprofundar, procurando:

- Explorar quais as características/competências e como deve intervir o treinador de Futebol de Formação;
- Aprofundar o conhecimento sobre as diferentes metodologias de treino;
- Aperfeiçoar a leitura de jogo, equilibrando as partes racionais e sentimentais;
- Dar a conhecer o processo de treino da equipa e a forma de intervenção na mesma, ao longo da época desportiva 2019/2020;
- Analisar (quantitativamente) um dos fatores de jogo mais preponderantes no sucesso coletivo (i.e., bolas paradas ofensivas).

O estágio decorreu durante toda a época desportiva, entre 17 de julho a 9 de março na qual tive presença em cerca de 68 treinos e 12 jogos realizados.

O treino dos esquemas táticos foi realizado no último treino do microciclo semanal, tendo sempre a preocupação de simular e prever as realidades do jogo. Nos cinco jogos analisados, por vídeo pós jogo, foram marcados 20 golos: 7 através de bola parada e 13 provenientes de jogada (transições ou ataque organizado). Em termos percentuais, 35% dos golos marcados nesses jogos foram provenientes de lances de bola parada.

O final do estágio culmina com a elaboração deste relatório, o qual permitiu aumentar as minhas competências de planeamento e organização do treino, assim como a minha prática, tendo como pontos negativos o término inesperado da época, bem como a amostra reduzida.

Palavras-Chave: FUTEBOL FEMININO, TREINADOR, TREINO DE JOVENS, ESTRATÉGIA, ESQUEMAS TÁTICOS.

Abstract

This internship report was made at Vitória Sport Clube, as Head Coach of the sub.15 level, during the 2019/2020 sports season, having been associated with the task of analyzing the influence and importance of offensive dead ball actions during a women's soccer game. In this context of training, the purpose of the investigation was to systematize and operationalize the whole training process for set plays, transferring them to competitive games, for a later analysis of the results obtained. Thus, the objectives of this report are in line with what I found necessary to deepen, looking for:

• Explore which characteristics / competences and how the Football Coach should intervene;

• Deepen the knowledge about the different training methodologies;

• Perfect game reading, balancing rational and sentimental parts;

• Disclose the training process of the team and the form of intervention in it, throughout the sporting season 2019/2020;

• Analyze (quantitatively) one of the most important game factors in collective success (i.e., offensive set plays).

The internship took place during the entire sports season, from July 17 to March 9, in which I participated in around 68 training sessions and 12 games played.

The training of the tactical projects was carried out in the last training of the weekly microcycle, always having the concern to simulate and predict the realities of the game. In the five games analyzed, by post-game video, 20 goals were scored: 7 through set plays and 13 from play (transitions or organized attack). In percentage terms, 35% of the goals scored in those games came from set plays.

The end of the internship culminates in the preparation of this report, which allowed me to increase my skills in planning and organizing training, as well as my practice, with the unexpected end of the season and the reduced sample, as negatives points.

Keywords: FEMALE SOCCER, COACH, YOUTH TRAINING, STRATEGY, TACTICAL PROJECTS.

Lista de Abreviaturas

AF Braga – Associação de Futebol de Braga

AV – Avançada

DC – Defesa Central

FIFA - Fédération Internationale de Football Association

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda Redes

MC – Média Centro

MD – Média Direita

ME – Média Esquerda

MJA – Modelo de jogo adotado

SJA – Sistema de jogo adotado

UEFA - Union of European Football Associations

VSC – Vitória Sport Clube

Capítulo I - Introdução

1. Introdução

O presente relatório resulta do estágio profissionalizante realizado no âmbito do plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março. Procura-se reportar na íntegra o processo de estágio, a sua estrutura e a descrição técnico, científica e desportiva realizadas, bem como a análise a resultados obtidos durante a sua realização, enquadrados na operacionalização do fator de jogo escolhido (i.e., bolas paradas ofensivas).

O estágio foi realizado no Vitória Sport Clube, na orientação da equipa de sub.15 durante a época desportiva 2019/2020. Como treinador-estagiário, no qual exerci o cargo de técnico responsável pelas jogadoras do escalão sub.15, aproveitei o trabalho desenvolvido para realizar o referido estágio e consequente relatório de estágio profissionalizante.

Durante este ano letivo, fui orientado pelo Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova, enquanto que o meu tutor foi o Mister António Carlos Bernardino.

Como suporte determinante ao enquadramento do tema abordado, bem como a reflexão pessoal sobre os assuntos adjacentes, conclusões, avaliações e perspetivas futuras, a revisão de literatura tornou-se essencial neste trabalho.

Os objetivos delineados inicialmente para cumprir durante este percurso foram os seguintes:

- Explorar quais as características/competências e como deve intervir o treinador de Futebol de Formação;
- Aprofundar o conhecimento sobre as diferentes metodologias de treino;
- Aperfeiçoar a leitura de jogo, equilibrando as partes racionais e sentimentais;
- Dar a conhecer o processo de treino da equipa e a forma de intervenção nesta mesma, ao longo da época desportiva 2019/2020;

- Analisar (quantitativamente) um dos fatores de jogo mais preponderantes no sucesso coletivo (i.e., bolas paradas ofensivas).

Para a concretização dos objetivos previamente apresentados, as atividades e tarefas a executar serão registadas num diário de bordo com a ajuda de gravações regulares, contendo também reflexões, análises, avaliações, pontos positivos e negativos dos sucessivos treinos e competições.

Haverá também filmagens de alguns jogos para posterior análise, correção de erros e aperfeiçoamento individual/coletivo através da visualização de excertos desses vídeos durante as sessões de treino. O acesso a este meio trará uma maior assertividade ao processo de reflexão/análise.

Com isto, pretende-se observar a evolução de todas as envolventes e obter o conteúdo e as respostas para o relatório de estágio profissionalizante.

1.1 Estrutura do relatório de estágio

De modo a cumprir os objetivos definidos e para que exista um fio condutor coerente no decorrer de todo o processo, o presente relatório de estágio está dividido em 7 capítulos:

- Introdução: tem como propósito dar a conhecer o campo de ação do estágio, as razões e motivações para o mesmo, a definição de objetivos e a sua caracterização geral.
- Enquadramento do Estágio: onde abordamos os diferentes tipos de contextos – **Institucional** e **Macro contexto:** Otimização Desportiva no Futebol, e os diversos tipos de caracterização – **Plantel** / **Equipa Técnica** / **Competição** / **Funcionalidades.**
- Realização da Prática Profissional: conceção de todas as tarefas adjacentes ao estágio, ou seja, de que modo foi desenvolvido, bem como a descrição dos dados obtidos e análise dos mesmos.
- Desenvolvimento Profissional: neste tópico será relatado o impacto que esta experiência teve em mim, as diferenças entre o seu início e fim, tanto a nível profissional como pessoal.
- Conclusões e Perspetivas de Futuro: aqui o intento passa por uma

análise e reflexão sobre os ensinamentos adquiridos, assim como das ambições que se seguem na fase pós estágio.

- Referências bibliográficas.
- Anexos.

1.2 Percurso Pessoal

Os primeiros passos no mundo da atividade física começaram desde cedo na barriga da minha mãe. Nessa altura já revelava ser uma criança irrequieta e cheia de energia para gastar.

Com 14 meses, comecei a praticar os primeiros remates, mas desta vez numa bola, ia atrás dela como se não existisse mais nada no mundo, apenas uma bola e toda uma história por escrever.

Dos 3 aos 10 anos, iniciei a prática desportiva na natação, o que me permitiu ganhar alguma resistência com uns pequenos metros de *crawl* e costas e grandes golos de água inesperados.

Em casa, sempre que conseguia, fugia para o jardim com mais dois vizinhos e jogávamos Futebol, incluindo a marcação de penaltis. Ia muitas vezes à baliza porque era a posição que mais gostava e na que mais me destacava.

Aos 5 anos, surgiu a minha primeira experiência no mundo do Futebol. Os meus pais levaram-me à escola de Futebol do F.C. Amares. Daquilo que me relembro, durante todo esse tempo jogámos apenas uma vez contra uma equipa da região e, sinceramente, não me recordo do resultado, visto que na altura era indiferente, o que importava era o jogo e o divertimento. Entretanto, no final desse ano resolvi deixar o mundo do Futebol em suspenso, continuando na natação.

Durante muitos anos da minha infância o meu pai levava-me a ringues e ao Complexo Desportivo da Rodovia, um espaço com vários campos de Futebol de relvado sintético em Braga. O gosto e o interesse pelo Futebol foram aumentando com o típico “Futebol de rua”, sem regras, pura paixão e competitividade.

Aos 10 anos de idade, entrei numa nova modalidade do mundo do desporto, desta vez numa arte marcial, o karaté. Tornei-me atleta federado até

aos 15 anos, quando fui convidado por um grande amigo para revisitar o Futebol na altura em que a equipa estava a precisar de um guarda-redes. Dado o meu interesse e gosto pela posição aceitei a proposta e juntei-me à equipa. Nessa época ficamos em segundo lugar e subimos de divisão com apenas 18 golos sofridos em cerca de vinte jornadas.

No final da época, aquando da transição para os juvenis senti que não tinha dado um salto significativo a nível físico, portanto decidi deixar a baliza e passar para uma posição mais avançada no campo. Tentei a minha sorte nas captações da equipa que me tinha dado a conhecer o Futebol quando era mais novo, o F.C. Amares. Correram bem, já que no final consegui integrar-me na equipa que possuía um alargado plantel de 23 jogadores.

No primeiro jogo, um amigável realizado num campo pelado contra um clube rival da região, comecei no banco e na segunda parte o Mister Litos chamou-me para entrar em campo, mister este que foi uma grande influência na minha vida desportiva e que me fez evoluir. Naquele momento, tinha ideia de jogar como extremo por isso expliquei que gostava de jogar a extremo direito, mas o Mister explicou-me que ia jogar a defesa desse mesmo lado dado as características que tinha demonstrado no decorrer dos treinos e nas captações. A partir desse momento, a minha posição manteve-se para os seguintes anos de Futebol federado. Nessa época também subimos de divisão, no entanto, não ficamos em primeiro lugar.

Na época seguinte, ou seja, no segundo ano de juvenil estávamos a disputar a divisão de honra na Associação de Futebol de Braga, uma divisão competitiva e onde cada jogo era disputado como uma final. Nesse mesmo ano, substituiu-se o treinador principal e deu entrada um novo que não dava espaço a mais ninguém a não ser aos mesmos 11 jogadores, que para ele eram considerados as melhores opções. Nesse momento percebi e aprendi que em escalões mais baixos, de formação, todos os jogadores têm de ter minutos em campo porque, caso contrário, implanta-se a desmotivação e podem mesmo entrar em depressão. Este acontecimento revelou-se ser um dos principais fatores para deixar esse clube, pois pareceu-me ser a solução mais benéfica na altura.

Parti então à procura de um clube onde pudesse estar mais tempo em campo e onde fosse mais valorizado. Havia uma equipa mesmo perto da minha

área de residência, o Arsenal de Crespos, que acabou por se tornar a minha casa durante o fim dessa época. No entanto, no final, apercebi-me que nesse ano não tinha evoluído como jogador e estive bastante vezes em contacto com a dura realidade da derrota, uma vez que a equipa tinha muitos jogadores que eram do escalão inferior e, por isso, a nível físico e técnico-tático estaríamos sempre um passo atrás das equipas rivais. Apesar desta situação, sinto que estas adversidades e dificuldades me fizeram crescer a nível emocional e psicológico.

Durante todo este processo no mundo do desporto rei, como é habitual em muitos atletas, sofri várias faltas durante os jogos, que originaram algumas lesões, nomeadamente, entorses no tornozelo que fizeram com que o meu desempenho enquanto jogador de Futebol ficasse comprometido. Isso sustentou a minha ideia de que desportos diferentes têm impactos distintos no nosso corpo, visto que no karaté e na natação nunca sofri uma única lesão.

A vontade de continuar a aprender fez com que decidisse ir à procura de outros desafios, o que me levou a fazer captações no Este F.C., mal sabia eu que iria ser a minha última época como jogador federado.

De maneira a dar continuação ao percurso desta longa caminhada, entrei na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, algo pelo qual ambicionava já desde os meus 15 anos.

Iniciei o mundo de treinador em 2015 no Sport Clube Rio Tinto com o escalão sub.7, em Futebol de 5 para 5, onde o que mais importava era conseguir passar a paixão e o gosto pelo Futebol aos atletas. Já estavam inseridos numa competição lúdica que lhes trazia o caráter competitivo, mas sempre com o foco na alegria que o jogo proporciona.

Em 2017 voltei a desempenhar funções como treinador, mas desta vez já com um escalão superior e com outro tipo de desafios, o escalão sub.14 na Escola de Formação Desportiva em Futebol “O Fintas”, instituição onde já tinha atuado como jogador. Revelou-se um ano de muita aprendizagem e que me levou à ânsia de saber e aprender mais sobre este desporto.

Desde esse momento que tenho vindo a crescer e procurar obter o máximo de conhecimento e competências para me tornar um profissional mais completo.

1.3 – Razões e expectativas iniciais

Primeiramente, o que levou à realização do estágio nesta área focou-se, não só na paixão pelo desporto em questão, como também no prazer de formar crianças e jovens, pelo facto de estas terem grandes margens de evolução a nível físico, social e psicológico.

A plasticidade tática, técnica e motora que estes apresentam é um dos principais elementos a ter em conta, uma vez que o método de formação usado os irá influenciar para o resto da vida. O treinador é tido como um elemento vital em todo o processo de formação humana e desportiva, visto ser o responsável máximo pelo presente e futuro dos jovens que lhe são entregues, já que é a pessoa mais próxima durante um longo período (Marques, 1999).

A escolha do clube assentou-se nos seguintes critérios: aceitar e concordar com a filosofia adotada por este, ser um projeto ambicioso e inovador na formação do Futebol feminino em Portugal e ser uma referência a nível da formação nacional no Futebol masculino.

No decorrer do estágio existiram diversos pontos a atingir, desenvolver e melhorar, com vista a adquirir um nível profissional de excelência. Para tal, encontram-se em seguida as expectativas iniciais:

- Desenvolver a aptidão crítica e reflexiva, dando uso a todas as ferramentas disponibilizadas ao longo do percurso académico;
- Aumentar as capacidades cognitivas do desporto com especial enfâse na área do Futebol;
- Aprimorar a arte de comunicar e liderar, obtendo em troca a autonomia das atletas;
- Incutir valores e princípios éticos e desportivos nas jogadoras;
- Maximizar o rendimento desportivo das jovens jogadoras;
- Ultrapassar os obstáculos impostos ao longo da época desportiva bem como aprender com os mesmos, para um possível crescimento, tanto como ser humano, como treinador e pedagogo.

Capítulo II - Enquadramento da prática profissional

2. Enquadramento da prática profissional

"Não trabalhes para ser reconhecido, mas faz trabalho que mereça ser reconhecido"

H. Jackson Brown (s.d.)

2.1 Enquadramento legal e institucional

O presente relatório resulta do estágio profissionalizante realizado, no âmbito do plano de estudos do 2ºano do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio foi realizado no Departamento de Formação de Futebol feminino do Vitória Sport Clube, na orientação da equipa de sub.15 durante a época desportiva 2019/2020.

Ao abrigo do n.º 2 do art.º 6.º da Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, com a obtenção do grau de mestre, tenho em vista a obtenção do reconhecimento total da formação para treinador de Futebol de Grau II (UEFA-B).

O estágio decorreu durante toda a época desportiva, compreendida entre 17 de julho e 9 de março de 2020 na qual tive presença em cerca de 68 treinos e 12 jogos realizados.

Durante este ano letivo tive como orientador o Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova e como meu tutor de estágio o Mister António Carlos Bernardino.

2.2 Contexto de Natureza Funcional

O contexto de natureza funcional reporta as funções comportadas neste estágio, que se baseiam no planeamento, orientação, acompanhamento, observação direta participante nas unidades de treinos, bem como na análise direta dos jogos oficiais da equipa na 1ª Divisão do Campeonato Distrital de sub.15.

A análise das bolas paradas ofensivas é o ponto fulcral no decorrer da época. A descrição, treino, sucesso e insucesso da equipa foram tidos em conta no estudo descrito. Para além desta análise principal, avalia-se o padrão

de jogo da equipa e é feita uma reflexão acerca do desempenho da mesma face às oportunidades de bola parada. A observação do comportamento geral da equipa será feita no momento da partida e em posterior análise através de vídeos dos jogos gravados.

2.3 Macro contexto concetual

"Quando vejo uma criança, ela inspira-me dois sentimentos:
ternura, pelo que é, e respeito pelo que pode vir a ser."
Louis Pasteur (s.d.)

De acordo com Garganta e Pinto (1998), os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), em que o Futebol está inserido, têm como particularidades a relação de oposição entre elementos de duas equipas e a relação de cooperação entre os jogadores da mesma equipa, ocorridas num contexto incerto e que representa a natureza do jogo.

Temos, por isso, de reconhecer que o Futebol é fruto da participação de numerosas valências que se interligam e interagem, tornando esta modalidade quase como um "tubo de ensaio" para as mais modernas tecnologias e um campo imenso de desenvolvimento dos mais diferentes conhecimentos (Soares, 2015).

2.3.1 O treinador, o treinador de formação e o pedagogo

Através dos tempos, temos vindo a assistir, em termos desportivos, a uma procura sistemática de melhoria e, consequentemente, do grau de exigência requerido, quer no desporto de alto rendimento, quer no desporto de formação (Pardal, 2002).

No que concerne à formação, o responsável tem de ser dotado de inúmeras caraterísticas imprescindíveis. Deve ser um bom comunicador e orador, pois só assim haverá uma correta interação entre os diferentes elementos intervenientes. Segundo Martens (1999) este traço é bastante importante no que toca ao processo de treino. Acrescente-se ainda que, para atingir a excelência torna-se relevante a capacidade comunicativa e

motivacional do treinador, dado que só assim se atinge o sucesso e a coesão do grupo (Gluch, 1997).

A comunicação é uma ferramenta essencial para o treinador, pois permite intensificar o entendimento e a proximidade com os jogadores e restantes elementos envolvidos no processo (Shanahan & Schefter, 1999). Um treinador no exercício das suas funções está essencialmente a comunicar. Além de influenciar na preparação e motivação dos jogadores em prol dos objetivos de rendimento, a comunicação poderá também afetar a prestação individual e/ou coletiva, admitindo níveis de desempenho que eventualmente não obteriam (Bravo, 2008; cit. por Rodrigues, 2009, p. 30).

O discurso utilizado pelo treinador deverá incluir algumas considerações para uma comunicação com maior eficácia, entre as quais, ser criativo para evitar a monotonia, variável, alternando o tom de voz para estimular ou tranquilizar os jogadores, ter atenção à duração e quantidade de informação para não criar cansaço nem desinteresse pelo que estão a ouvir e deve ser positivo para criar confiança e motivação (Rodrigues, 2009).

Segundo Bompa (2005; cit. por Evangelista, 2007, p.24) as *"capacidades necessárias para ser treinador de sucesso: a) Caráter firme (fortes princípios morais, controle emocional, entre outras); b) Capacidade de motivar (motivar, solucionar problemas, entre outros); c) Ser um excelente professor (ter o dom de ensinar do simples para o complexo, progressão pedagógica); d) Psicologia (fazer os atletas acreditarem); e) Ter alto nível educacional e ser bem informado; f)* Liderança *e organização; h) Habilidades intelectuais.".*

Para além disto, o treinador deve ser portador de conhecimento especializado em técnicas de autocontrolo e saber organizar e solucionar hierarquicamente os problemas emergentes (Evangelista, 2007).

Para se alcançar a maior eficácia do atleta, é imprescindível que lhe seja facultada uma formação assente em alicerces consistentes e estáveis (Mesquita, 1997). Esta só é possível caso o técnico seja um todo e, não só, uma soma de caraterísticas e conhecimentos.

Tendo em conta estes aspetos, torna-se fundamental que o treinador tenha um bom conhecimento das características e capacidades das crianças, de forma a que possa intervir no treino da forma mais profissional e ajustável possível (Santos, 2010).

Assim, Garganta (1986) defende as seguintes etapas de preparação de um Futebolista, tal como podemos verificar na Tabela 1.

Tabela 1 – Etapas de preparação de um Futebolista

Etapas	Referenciais Etários	Objetivos	Direcionamento Metodológico	Capacidades a Desenvolver Predominantemente
Preparação Preliminar	8 – 10 anos	Criação dos pressupostos para a prática desportiva	Formação multilateral, polifacetada; desenvolvimento das capacidades ao nível geral, com predominância do trabalho em volume	Resistência aeróbia, flexibilidade geral e velocidade (reação e deslocamento)
Especialização inicial de base	10 – 14/15 anos	Desenvolvimento e aperfeiçoamento dos pressupostos para a prática desportiva. Introdução de elementos que condicionam, de forma direta, o rendimento.	Desenvolvimento das capacidades motoras gerais, continuando a prevalecer o fator volume; solicitação dirigida tendo em conta a estrutura do rendimento da modalidade Futebol	Resistência aeróbia, Flexibilidade geral e Velocidade (reação, deslocamento e execução). Força resistente e Força veloz
Especialização Aprofundada	16 – 18 anos	Aprofundamento e orientação mais específica da preparação	Incidência crescente no treino específico; aumento progressivo do volume, intensidade e complexidade, dirigidos ao desenvolvimento das capacidades respetivas	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz e Velocidade de execução (específica)
Desempenhos Maximais	18 – 26 anos	Exploração máxima das capacidades: altos desempenhos	Grande incidência em exercícios de preparação especial: muito volume, intensidade e complexidade; preparação mais unilateral visando altos rendimentos	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz e Velocidade de execução (específica)
Manutenção dos Desempenhos	>26 anos	Estabilização dos desempenhos e de um elevado nível de rendimento pelo período de tempo mais alargado	Estabilização do nível de treino; grande incidência no treino específico, embora recorrendo, de uma forma crescente, aos aspetos gerais	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz, Velocidade de execução (específica) e incidência crescente na Resistência aeróbia

Dado que o escalão etário em questão corresponde aos escalões de sub.13 e sub.15, crianças e jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, torna-se crucial focarmo-nos na segunda etapa de preparação, a Especialização inicial de base.

Tendo em conta a Tabela 1, a jovem Futebolista está propensa a desenvolver algumas capacidades como é o caso da Resistência Aeróbia, Flexibilidade Específica, Velocidade de Reação, Velocidade de Deslocamento, Velocidade de Execução, Força Resistente e Força Veloz.

A corrida contínua, bem como situações de condução de bola, passe, receção são situações que contribuem para uma melhoria da resistência. Contudo, os métodos de treino Específicos no Futebol são eficazes, em particular, os "jogos reduzidos", nomeadamente no treino de crianças e jovens, pois os(as) Futebolistas estão num período etário que têm facilidade na aprendizagem e aperfeiçoamento das habilidades motoras e ao estarem em permanente contacto com a bola estão a desenvolver a componente tático-técnica (Reilly, 2005). Simultaneamente, estará presente em situações de tomadas de decisão, o que levará o(a) jovem Futebolista a ter de decidir e aumentar o seu nível de entendimento do jogo em função do contexto.

No treino com crianças e jovens torna-se fundamental ter em atenção as janelas de treinabilidade que surgem em diferentes momentos ao longo do processo de maturação (Neves, 2010), de forma a explorar o rendimento máximo de cada capacidade em cada momento de formação desportiva. Todas as capacidades podem ser treinadas de diferentes formas, podendo ser utilizados diferentes métodos de treino no sentido de solicitar e potenciar as diferentes capacidades (Garganta, 1986). Contudo, as crianças respondem de forma diferente aos estímulos induzidos pelo exercício, sendo que se as janelas de treinabilidade forem devidamente exploradas, o efeito do treino será ótimo (Balyi, 2005).

Dado isto, Marques (1999, pp.17-30) apontou que "o treinador deve então, ser detentor de conhecimentos referentes ao desenvolvimento motor, biológico, psíquico e social dos jovens, aliados à mestria de os agregar nas suas propostas metodológicas de ensino …".

Nesta ordem de pensamento, Frade (2007) estabeleceu um conjunto de parâmetros que a intervenção do treinador deve favorecer, como o uso de uma

linguagem acessível e contextualizada, com envolvimento emocional do jogador; deve também possuir a capacidade de demonstração e participação na prática, ajudar a reconhecer o problema em vez de os resolver. Deve ainda ter a capacidade de promover situações em contextos com várias soluções para, através de critérios, proporcionar a seletividade. É então exigível ao treinador que detenha conhecimentos multidisciplinares (Araújo, 1995), dando ênfase à tática, à técnica e à preparação do jogo.

O Futebol de formação é uma escola de jogadores de Futebol. Assim como a escola tradicional pretende dar uma formação cultural e académica aos cidadãos, para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, a escola de Futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens Futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores (Pacheco, 2001). Também, o mesmo autor afirmou que "*... formar jovens Futebolistas é uma atividade pedagógica aliciante e atrativa, que exige por parte de todos os que a dirigem, uma qualificação adequada e um elevado sentido de responsabilidade para com o praticante, o sistema desportivo e a sociedade.*".

Portanto, será crucial que o treinador proporcione aos seus atletas os meios necessários para que estes se sintam motivados, enquanto adquirem e desenvolvem qualidades (Bayer, 1987).

Na fase inicial da formação desportiva, o treinador deve proporcionar aos atletas uma prática regular, para que se possa progressivamente selecionar os que apresentam mais alto nível de rendimento (Mesquita, 1997). Caso contrário, com a falta de regularidade da formação desportiva, corre-se o risco de se prescindir de sujeitos que poderiam revelar-se mais tarde promissores e foram precocemente excluídos.

Assim, defende-se que nenhum treinador deve pretender alcançar resultados no imediato, pois isso nem sempre se traduz em algo benéfico.

Um treino gradual, obedecendo a escalas de esforço e de exigência, permitirá ao jovem evoluir de uma forma mais metódica e regular, podendo colmatar falhas que, de outro modo, poderiam ser consideradas inaptidões e/ou baixo rendimento.

2.3.2 Liderança

A palavra “treinador” está aliada ao conceito de liderança.

Barrow (cit. por Gould & Weinberg, 2007) define liderança como “*o processo comportamental de influenciar indivíduos ou grupos em direção a objetivos*”. Esta pode ser vista de duas maneiras, por um lado, como um meio de dar ordens, decidir e exigir algo ou, por outro, um meio de influenciar os demais (Lourenço, 2010).

Em todos os meios que nos envolvem, existem ícones, culturas, grupos que moldam os nossos comportamentos, atitudes e ações. Assim, necessitamos de líderes em praticamente todas as vertentes da nossa vida e o desporto não é exceção, muito pelo contrário (cf. Lourenço, 2010).

O processo de liderança será sobretudo encaminhar e dar ferramentas para alimentar a autonomia das pessoas. Mourinho (cit. por Lourenço, 2010) afirmou “*Eu não quero castrar, pelo contrário, eu quero desenvolver capacidades quer ao nível individual quer ao nível coletivo. Portanto, eu não mando, eu guio e, no meu entendimento, guiar é um percurso que dá alguma flexibilidade ao nível comportamental, também ao nível mental, e por via disso, os jogadores não se sentem algemados e sentem alguma liberdade. Assim, se estiverem algemados não saem dali, são dominados por alguém, e no dia em que esse alguém – se tal acontecer – lhes tirar as algemas eles perdem-se e não saberão o que hão de fazer. Ora, o que eu pretendo é prepará-los para a autonomia que eles terão de ter quer na sua vida quer no campo (…) Nessa altura eles têm de ter poder decisório e decidir. Têm de ter a capacidade criativa e criar. Nada disto se consegue com algemas (…)*”.

No desporto, uma boa liderança consiste em saber adaptar a responsabilidade intrínseca ao líder, no seu contexto e face aos atletas abordados. Portanto, não existe protótipo de um bom líder, nem de um bom treinador: “O treinador ideal nem mesmo no domínio da utopia poderá ser descrito, não existindo um perfil único de treinador, mas sim uma série infindável deles consoante as circunstâncias e respetivas necessidades de intervenção” (Jorge, 1998).

2.3.3 Futebol Feminino

Há indícios que as mulheres, ainda no tempo da Dinastia Han (206 a.C. – 220 d.C.) jogavam uma variação do antigo jogo chamado TSU Chu. Por volta do Séc. XV, as mulheres também praticavam jogos de bola, especialmente em França e na Escócia.

Embora alguns países já tivessem realizado jogos entre equipas formadas apenas por mulheres entre o final dos anos 1800 e início dos anos 1900, somente após a Primeira Guerra Mundial as mulheres pisaram o campo na Itália e na Alemanha. Em Portugal, por exemplo, existem poucos registos da participação feminina na modalidade. Contudo, há notícias a respeito de jogos realizados em março de 1935, entre equipas femininas de Paços de Brandão e do C.D. Feirense. Entre 1935 e 1936 diversos jogos foram realizados, porém, não há registos sobre tais confrontos dentro das quatro linhas.

O primeiro jogo da seleção nacional de Futebol feminino foi realizado a 24 de outubro de 1981 contra a sua congénere Francesa, em Le Mans, tendo sido o resultado o empate a um golo.

O crescimento contínuo do Futebol feminino, em especial nos anos 90, nos quais teve um espantoso aumento de popularidade, começou com a criação da primeira competição da Union of European Football Associations (UEFA) para equipas femininas, no início dos anos 80.

Segundo Carvalho (2016) o Futebol feminino tem vindo a evoluir a nível nacional e tem visto crescer o número de atletas nos últimos anos, à semelhança do que tem acontecido no panorama internacional. Sublinhe-se, contudo que este crescimento está muito aquém de números e participações que nos orgulhem e que nos situem a par dos países europeus.

Entre 1983 e 1993 a seleção nacional feminina foi extinta, mas a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) lançou no ano de 1985 a primeira competição nacional feminina denominada por taça nacional de Futebol feminino. Esta foi disputada durante oito épocas e teve apenas um único campeão, o Boavista Futebol Clube. No ano de 1993-1994 o nome da competição mudou para Campeonato Nacional de Futebol Feminino e disputa-se até hoje, sendo que neste momento é denominado de liga BPI devido aos patrocínios.

Em Portugal, só depois do 25 de abril é que a participação das mulheres no desporto, e em particular no Futebol, começou a ter expressão. A primeira seleção nacional surgiu nos anos 80 e após alguns anos de interrupção, voltou nos anos 90, como referido anteriormente. Os estereótipos e as barreiras culturais, a par da míope política desportiva, pública e privada, têm sido os principais fatores que obstam a que mais mulheres e raparigas pratiquem Futebol. No entanto, a mudança social e cultural a que paulatinamente se tem assistido tem feito com que a participação das mulheres no Futebol (como atletas, treinadoras ou dirigentes) seja crescente, embora, reforcemos o já dito, tais números sejam ainda manifestamente reduzidos.

Existem cerca de 6800 atletas federadas. Verificamos pelas Figuras 1 e 2 que há uma adesão muito maior por parte das juniores (sub.19) e uma estagnação, ao longo do tempo, por parte das seniores com um aumento significativo na presente época desportiva.



Figura 1 - Representação gráfica das atletas juniores federadas

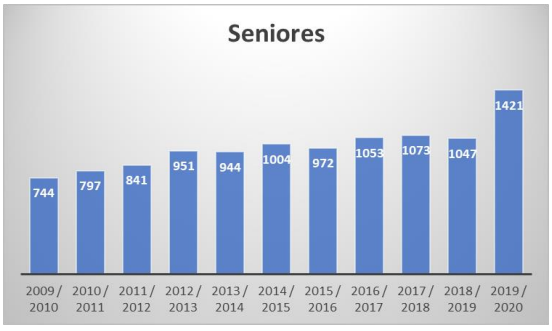


Figura 2 - Representação gráfica das atletas seniores federadas

Constata-se que, aquando da transição para o escalão sénior há um grande número de atletas que abandonam a prática. É de extrema importância desenvolver e criar bases mais sólidas ao nível da formação para que haja um

aumento da participação de atletas no sentido de aumentar a qualidade e a competitividade dentro dos diversos campeonatos.

Atualmente, na Associação de Futebol de Braga (AF Braga) existem 3 escalões de Futebol feminino em competição distrital (sub.13, sub.15 e sub.17) com apenas uma série o que evidência as poucas equipas que esta tem.

2.4 Caracterização do Clube, Departamento de Formação, Plantel, Equipa Técnica e Contexto Competitivo

2.4.1 Clube

O Vitória Sport Clube, conhecido pelo acrónimo VSC e popularmente chamado de Vitória de Guimarães, trata-se de um clube eclético, oficialmente fundado a 22 de setembro de 1922 e sediado na cidade de Guimarães. A 9 de dezembro de 1923 foi oficializada a primeira direção do Vitória com a eleição do primeiro presidente, António Macedo Guimarães.



Figura 3 – Emblema Vitória Sport Clube

Atualmente, o VSC é presidido por Luís Miguel Pinto Lisboa, em primeiro ano de mandato, substituindo o antigo presidente Júlio Mendes.

A modalidade mais perfilhada do clube é o Futebol, embora o reconhecimento se espalhe a modalidades como o voleibol, o basquetebol, o Futebol de praia, a natação, o polo aquático, o jiu-jitsu, o taekwondo o kickboxing, entre outros. É um clube de referência nacional e que, ao longo da sua existência, conquistou vários títulos nacionais e internacionais nas suas diversas modalidades.

O VSC é também reconhecido pela sua enorme massa adepta, o espírito de bairrismo está bastante presente, sendo valorizado e apoiado pela maioria da população da cidade.

Desde 1923, ano em que oficialmente o VSC iniciou a sua atividade desportiva, que o clube tem crescido e desenvolvido as suas instalações. O VSC começou por disputar os seus jogos no “Campo da Atouguia”, seguindo-se a inauguração do “Campo José Minotes” a 27 de janeiro de 1924.

Em 1925, a 6 de junho, o “Campo da Perdiz” foi designado para acolher os encontros caseiros do clube. Até que a 24 de janeiro de 1932 foi feita a inauguração do “Campo do Benlhevai” num jogo contra o Salgueiros com mais de 3000 pessoas a assistir.

Já depois do VSC garantir a subida em 1941/1942 ao mais alto patamar do Futebol português, onde se manteria por 14 épocas consecutivas, e de ter mais de 1000 sócios registados, realizou-se a 13 de Janeiro de 1946 o primeiro jogo no “Campo da Amorosa” contra o Boavista, desafio que a equipa da casa viria a vencer por 3-1.

Passados 2 anos, em 1948, foi criada a então mítica sede do VSC, na Rua D. João I, no coração da cidade Berço.

Em 1965 foi inaugurado o Estádio Municipal de Guimarães, local que acolheria os jogos oficiais da modalidade de Futebol do clube. Mais tarde, em Assembleia Geral, foi denominado de Estádio D. Afonso Henriques, que durante a época 2002/2003 viria a sofrer remodelações tendo em vista o Campeonato Europeu realizado em Portugal no ano de 2004, passando a sua lotação total para 30 000 espectadores.



Figura 4 - Estádio D. Afonso Henriques

Atualmente, a estrutura desportiva da modalidade de Futebol do VSC está divida em departamento profissional, departamento de formação e departamento de Futebol feminino.

A nível profissional, existem três equipas, a Equipa A (milita na Liga NOS, primeira divisão nacional, sendo o 4º clube com mais presenças no maior escalão do Futebol português, contabilizando 73 presenças), a Equipa B (participa no Campeonato de Portugal, 3ª Divisão Nacional) e a Equipa Sub.23 (que joga na Liga Revelação).

No palmarés destacam-se uma Taça de Portugal e uma Supertaça Cândido de Oliveira, entre outras conquistas.

No que diz respeito ao departamento de formação, englobam-se diferentes escalões desde os sub.19 aos Afonsinhos (escalões inferiores a sub.9), nos quais fazem parte centenas de atletas que participam tanto em competições distritais como nacionais.

Destacam-se entre vários títulos, o primeiro oficial do clube, o campeonato distrital de infantis em 1927 e o título de campeão nacional de Juniores em 1990/1991, numa equipa liderada pelo Prof. Manuel Machado.

Recentemente, na época 2014/15 o VSC sagra-se campeão nacional de Juvenis. A equipa liderada por Tozé Mendes garante o título que faltava aos escalões de formação do clube.

Quanto ao departamento feminino, criado oficialmente no início desta época desportiva 2019/2020, fazem parte a equipa Sénior e mais 4 escalões sendo eles sub.19, sub.17, sub.15 e sub.13.

A equipa Sénior encontra-se a disputar o Campeonato Nacional de Futebol Feminino II Divisão, a equipa de sub.19 o Campeonato Nacional de Juniores Futebol 9 e as restantes participam em competições distritais da AF Braga.

2.4.2 Instalações desportivas e material disponível

Os treinos realizaram-se em dois locais, em meio campo no Campo Futebol de Campelos e na academia do VSC campo de 7. Existindo três treinos semanais (segunda-feira das 18h30 às 19h30, quarta-feira e sexta-feira das 21h00 às 22h00).

O material disponível é composto por sinalizadores variados, balizas de vários tamanhos, estacas, fitas, coletes, barreiras, escadas de coordenação, bolas, posteriormente ao treino, este é guardado num anexo para arrumos. O campo é constituído por seis balneários: quatro para as atletas, um para treinadores e um para os árbitros.

2.4.3 Departamento de Formação Futebol Feminino

Defendemos, a necessidade de implementação no clube de um modelo global de formação de Futebolistas, plano esse que funcionará como um fio condutor que possa favorecer o desenvolvimento da praticante, desde a iniciação até “à entrada no Futebol 9” e posteriormente no 11, promovendo uma ligação efetiva entre os diversos escalões.

As linhas caracterizadoras desta perspetiva de formação de Futebolistas assentam num modelo piramidal, em que os esforços para o alargamento da base se justificam pela presunção de uma melhoria no topo (Modelo base de desenvolvimento), passam pela construção de um modelo de prática (“fracionado” em Modelos de Referência) capaz de otimizar a aprendizagem das habilidades motoras das jovens que, sustentado em referências teóricas que orientam a definição de objetivos, princípios pedagógicos e estruturas de apoio, possibilitam a seleção das estratégias didáticas adaptadas a cada etapa mais eficazes para os alcançar.

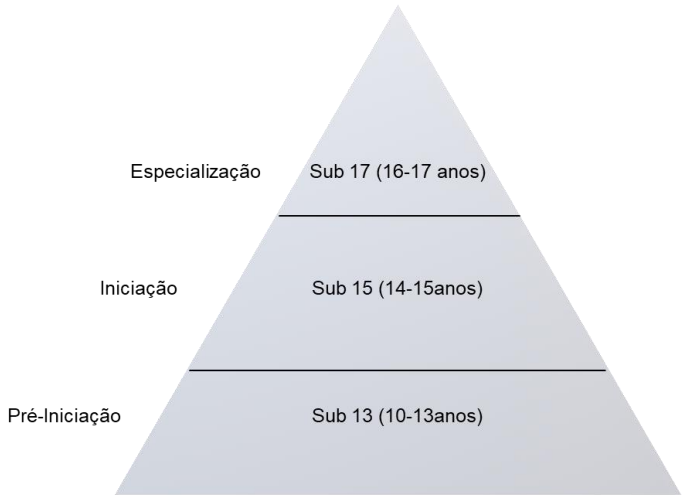


Figura 5 – Modelo base de desenvolvimento

Esta linha de orientação técnica consiste na articulação bem definida entre todos os escalões e numa maior interligação entre Futebol de 7 e de 11 (para que a transição de um setor para outro esteja mais facilitada para as jogadoras), visando um sistema de trabalho análogo, através de uma política desportiva geral que engloba uma uniformização de metodologias de treino com objetivos bem definidos e diferenciados para cada escalão.

A preparação de uma jovem jogadora deve ser extremamente cuidada, planeada e organizada racionalmente, em harmonia com o processo de desenvolvimento da atleta, devendo ser considerado um processo global baseado na sua educação integral, em que deve haver respeito pelas fases naturais de desenvolvimento da mesma e pelas etapas de preparação desportiva. Convém não queimar etapas na formação das jovens e que a preocupação constante seja a qualidade da formação desportiva, humana e social.

Objetivos da formação:

- Formar mulheres e jogadoras de forma qualificada;
- Promover uma formação desportiva a longo prazo de qualidade, em detrimento da importância atribuída ao resultado desportivo imediato;
- Potenciar mais jovens talentos;
- Criação de programas coerentes e específicos de progressão entre as diversas equipas;
- Definição de objetivos intermédios a alcançar em cada escalão etário/equipa e de objetivos terminais a atingir no final do processo de formação;
- Definição de critérios objetivos para a deteção e seleção de talentos;
- Reforçar a cultura do clube. Fomentar a mística e o “fervor” clubístico, através de jogadoras “da casa" identificadas com o clube;
- Proporcionar um enquadramento médico, social e psicológico adequado, junto das jovens atletas.

Para que estes objetivos enumerados sejam cumpridos é imprescindível a existência não só de um bom nível de condições físicas como de recursos humanos.

Na Figura 6 observamos o organograma da disposição do departamento de Futebol feminino do VSC, a sua dinâmica hierárquica e a maneira como este é organizado.

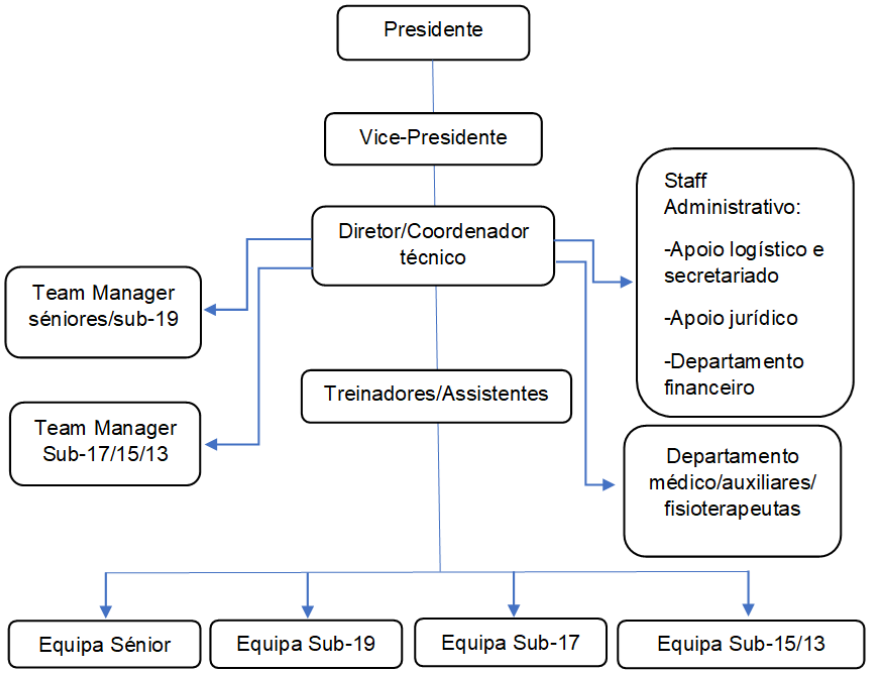


Figura 6 - Organograma do Departamento de Futebol feminino do Vitória Sport Clube

2.4.4 Caracterização do Plantel

Equipa constituída por 17 jogadoras (ver Tabela 2) com idades compreendidas entre os 11 e 15 anos, ou seja, nascidas em 2008 e 2004, respetivamente, com uma média de idades de 13 anos.

Esta média de idades inferior ao escalão em que estamos tem a ver com o facto de grande parte das jogadoras apresentarem competências e capacidades adequadas ao escalão em que estão inseridas, proporcionando-lhes novos desafios. Quando estimuladas e desafiadas as atletas poderão demonstrar capacidades e habilidades acrescidas.

Tabela 2- Constituição da equipa

Nome da Jogadora	Idade	Pé Preferido	Posição
Jogadora 1	12	Direito	Guarda-Redes
Jogadora 2	13	Direito	Guarda-Redes
Jogadora 3	12	Direito	Defesa
Jogadora 4	14	Direito	Defesa
Jogadora 5	14	Direito	Defesa
Jogadora 6	13	Direito	Defesa
Jogadora 7	14	Direito	Defesa
Jogadora 8	14	Direito	Média
Jogadora 9	11	Direito	Média
Jogadora 10	11	Esquerdo	Média
Jogadora 11	13	Direito	Média
Jogadora 12	13	Direito	Média
Jogadora 13	14	Direito	Média
Jogadora 14	15	Direito	Média
Jogadora 15	13	Direito	Avançada
Jogadora 16	13	Direito	Avançada
Jogadora 17	12	Direito/Esquerdo	Avançada

As posições não são definitivas podendo ser alteradas durante o processo de treino pelas aptidões que vão sendo adquiridas e demonstradas pelas jogadoras. Isto porque se defende que depois de contextualizadas todas

as posições e suas funções, e com a passagem das jogadoras por todas, elas terão a oportunidade de escolher em que posição pretendem jogar, segundo o seu gosto e desempenho em cada uma, acabando assim com a imposição das posições segundo critérios físicos (cf., Scaglia, 1996). Pois, é muito comum uma certa imposição à jogadora para que esta jogue em determinada posição de acordo com seus atributos físicos, i.e., se é grande, deve ser guarda-redes ou defesa central, se é baixo e rápido deve ser extremo, entre outros, e portanto, ela não tem a oportunidade de vivenciar as outras posições, muito menos de escolher qual gosta mais.

2.4.5 Equipa Técnica

Relativamente à equipa técnica das sub.15 esta era composta por mim, como treinador principal-estagiário, complementada por um treinador adjunto e coadjuvada pelo diretor desportivo.

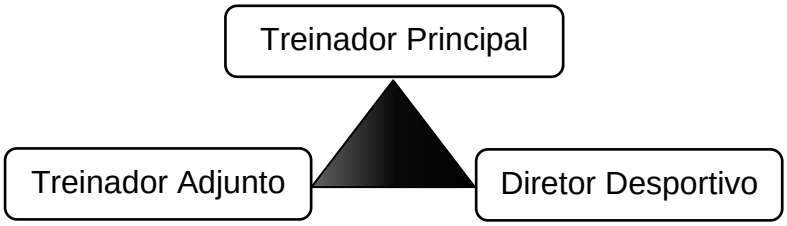


Figura 7 - Organograma da Equipa Técnica das sub.15

2.4.6 Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa em questão, competiu no campeonato distrital de sub.15 da AF Braga na época 2019/2020, este campeonato é formado apenas por uma série.

Os jogos realizavam-se maioritariamente de 15 em 15 dias como podemos observar na seguinte tabela:

Tabela 3 – Calendário competitivo

Jornada	Data	Jogo
J1	02/11/2019	GCD Águias Negras de Tabuadelo x **Vitória SC**
J2	17/11/2019	**Vitória SC** x Brito SC
J3	24/11/2019	ACDR Pico Regalados x **Vitória SC**
J4	07/12/2019	**Vitória SC** x CD Cerveira
J5	22/12/2019	Âncora-Praia FC x **Vitória SC**
J6	29/12/2019	**Vitória SC** x AD Juventude Mouquim
J7	05/01/2019	**Vitória SC** x EF Fintas
J8	18/01/2020	Movimento Juventude Póvoa x **Vitória SC**
J9	25/01/2020	**Vitória SC** x Regadinhas Freiriz ADC
J10	02/02/2020	**Vitória SC** x GCD Águias Negras de Tabuadelo
J11	15/02/2020	Brito SC x **Vitória SC**
J12	01/03/2020	**Vitória SC** x ACDR Pico Regalados
J13	08/03/2020	CD Cerveira x **Vitória SC**
J14	29/03/2020	**Vitória SC** x Âncora-Praia FC
J15	05/04/2020	AD Juventude Mouquim x **Vitória SC**
J16	11/04/2020	EF Fintas x **Vitória SC**
J17	19/04/2020	**Vitória SC** x Movimento Juventude Póvoa
J18	26/04/2020	Regadinhas Freiriz ADC x **Vitória SC**

As jornadas assinaladas a vermelho não foram realizadas devido à paragem do campeonato, dado o confronto com a atual situação pandémica.

Para complementar esta informação remetemos para o Anexo I o macrociclo da época desportiva.

No início, o departamento de formação, definiu como objetivo principal o crescimento das jogadoras: tentar ao máximo potencializar as suas características, numa visão futurista de desenvolvimento físico, psicológico e técnico-tático.

Numa fase mais avançada do campeonato, obtivemos resultados positivos (ver Tabela 4) e como consequência, o objetivo foi alterado focando-se no rendimento. A luta pelo primeiro lugar já era uma possibilidade, apoiando esta mudança, apesar desta visão não coincidir diretamente com a filosofia formativa deste departamento.

Tabela 4 – Tabela Classificativa à 12ª jornada

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Âncora-Praia Fc	12	9	3	0	63	8	30
2	Gcd Águias Negras Tabuadelo	12	9	2	1	40	12	29
3	Regadinhas Freiriz Adc	12	9	1	2	47	16	28
4	Vitória Sc	12	7	2	3	53	21	23
5	Mov. Juv. Póvoa	9	6	0	3	20	13	18
6	Acdr Pico Regalados	12	4	0	8	33	45	12
7	Ef Fintas	11	3	1	7	18	36	10
8	Brito Sc	12	3	1	8	19	38	10
9	Ad Juv. Mouquim	10	1	1	8	10	43	4
10	Cd Cerveira	12	0	1	11	5	76	1

Com a paragem do campeonato, verificou-se que nesse momento estávamos em 4º lugar com 23 pontos, 7 vitórias, 2 empates e 3 derrotas. Relativamente aos golos, marcamos 53 e sofremos 21 (ver Tabela 4).

Face aos dados apresentados podemos aferir que o nosso percurso estava a ser bastante positivo, visto este ser o nosso primeiro ano a disputar um campeonato distrital.

As equipas quanto ao seu grau de dificuldade dividiam-se em dois grupos, ou seja, 5 equipas que eram equilibradas e 5 equipas que tinham mais dificuldades em impor o seu jogo.

Demos início ao campeonato com uma derrota frente a uma equipa forte e com alguns anos de experiência neste contexto, jogo que nos mostrou que ainda tínhamos muitos aspetos para trabalhar, corrigir e assimilar face ao nosso processo de treino.

Não nos focando nos resultados, no geral, alcançamos os objetivos pré-definidos com a maioria das atletas do plantel, assegurando que estas

interiorizassem os processos da nossa identidade de jogo, assim como as suas dinâmicas e comportamentos.

Podemos assim dizer que este ano foi um ano diferente, devido à presente pandemia, diminuindo as oportunidades de jogo e de trabalho de equipa, não permitindo preparar as jogadoras para a próxima época desportiva de maneira convencional.

2.4.7 Modelo de Jogadora

Visamos identificar e caracterizar o perfil de jogadora que interessa ao clube e que se adapte à linha de trabalho que se pretende incutir.

Requisitos fundamentais para criar a jogadora “tipo”:

- Técnica (aquilo que ela pode fazer com a bola);
- Inteligência (entendida aqui como Cultura Tática);
- Velocidade (rapidez simples, mas também com a bola nos pés);
- Personalidade (caráter e espírito vencedor).

A partir destes parâmetros, incutidos às jogadoras desde a base, o treinador tenta formar a Futebolista de acordo com as qualidades pretendidas, devendo privilegiar as seguintes qualidades:

- Mentes fortes;
- Técnica em velocidade;
- Qualidades de liderança;
- Conhecimentos táticos;
- Capacidade atlética;
- Pensamento criativo;
- Bom caráter.

Alicerçado sobre valores fundamentais, tais como:

- Honra;
- Dignidade;
- Caráter;
- Humildade;

- Coragem;
- Autoconfiança;
- Capacidade e empenho sem limites;
- Espírito de sacrifício;
- Solidariedade;
- Espírito de equipa e de vitória;
- Atitude competitiva.

No final do processo de formação, a jogadora tem de evidenciar características que consideramos fundamentais:

- ser taticamente evoluída;
- tecnicamente eficaz;
- mentalmente forte para suportar as pressões inerentes ao profissionalismo.

2.5 Modelo de Jogo Adotado (MJA)

"O mais importante numa equipa é ter um determinado modelo, determinados princípios, conhecê-los bem, interpretá-los bem, independentemente de ser utilizado este ou aquele jogador. No fundo, é aquilo que eu chamo organização de jogo…" (Oliveira et al., 2006).

Este modelo torna-se imprescindível na construção de um processo de ensino-aprendizagem/treino, uma vez que será o orientador de toda a operacionalização do processo.

Caraterísticas gerais:

- Formatação ≠ Formação. Dar espaço para o imprevisível deixar as jogadoras criarem e dar autonomia, para que a imaginação seja trabalhada;
- Jogo que estimule a criatividade das mais dotadas, sempre em respeito pelos princípios de jogo e os interesses da equipa;
- Jogo curto, apoiado, privilegiando uma boa circulação de bola;
- Atitude competitiva "agressiva" permanente (com e sem bola);

- Máxima concentração;
- Polivalência de funções;
- Organização coletiva;
- Movimentação em bloco;
- Espírito coletivo/coesão de grupo elevado;
- Provocar e aproveitar os erros da equipa adversária;
- Provocar e tirar partido de mudanças bruscas do ritmo de jogo;
- Espírito ambicioso;
- Respeito pelo jogo, seus diferentes agentes desportivos e pelo resultado.

A jogadora é o centro da atividade e, em seu torno, deve criar as condições e tomar decisões, que por sua vez fomentem e promovam o seu desenvolvimento Desportivo, Social e Cognitivo.

2.5.1 Sistema de Jogo Adotado

De acordo com os princípios fundamentais do MJA, adotamos um sistema de jogo que vá de encontro a todos os princípios anteriormente enumerados.

Portanto, o sistema de jogo adotado é Guarda Redes (GR)+2+3+1, sendo que este assegura a profundidade da equipa através da distribuição das jogadoras em três linhas (defensiva, média e atacante).

Permite a multifuncionalidade das jogadoras das várias posições:

- Defesa Central (DC): Domínio do espaço interior e exterior – podem assumir os estatutos funcionais de defesas centrais e defesas laterais no processo ofensivo e defensivo.
- Médias-Ala (MD e ME): Estatuto funcional como defesa lateral, média-ala e/ou extrema consoante a situação de jogo o proporcione.
- Média Centro (MC): Estatuto funcional equilibrado como média defensiva ou ofensiva, garantindo o equilíbrio defensivo e a construção do jogo ofensivo na fase ofensiva.

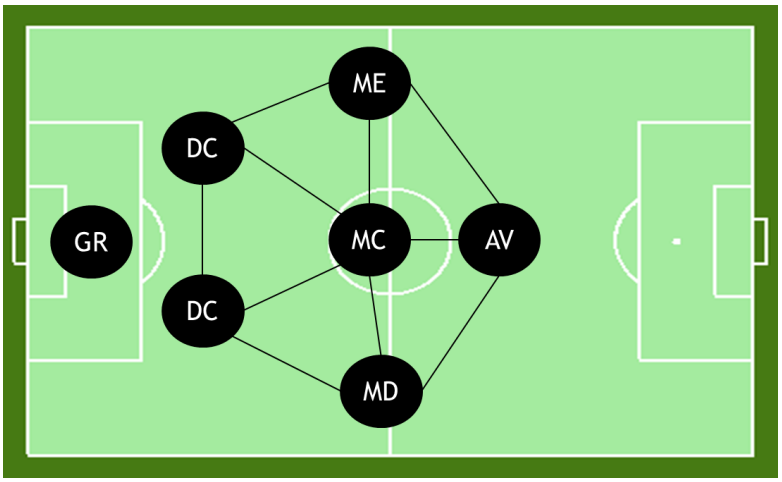


Figura 8 - Sistema de Jogo Adotado: GR+2+3+1

2.5.2 - Perfil das Jogadoras por estatuto posicional

Foi definido o perfil de cada jogadora por posição tendo em conta a fase ofensiva e defensiva, como demonstra a seguinte tabela:

Tabela 5 - Perfil das Jogadoras por estatuto posicional

POSIÇÃO	FASE DEFENSIVA	FASE OFENSIVA
GUARDA- REDES (GR)	- Domina as técnicas de defesa, de saída e de queda; - Orienta a defesa; - Alerta para as marcações e ocupação dos espaços; - Domina o espaço envolvente; - Possui capacidade de antecipação e de análise.	- Primeira a iniciar o ataque; - Domina as técnicas do jogo de pés; - Sobe no terreno conforme a equipa; - Aumenta ou diminui o ritmo de jogo.
DEFESAS CENTRAIS (DC)	- Possui grande capacidade para a cobertura defensiva; - Controla as diferentes zonas de marcação (1x1 e zona); - Mantém a linha defensiva; - Oscila para o corredor lateral onde se encontra a bola; - Domina as técnicas de desarme e antecipação; - É forte no duelo 1x1; - É excelente no jogo aéreo; - Lê bem o jogo; - Possui capacidade de orientação; - Comunica com as suas companheiras.	- Possui grande capacidade para a cobertura ofensiva; - Mantém o equilíbrio; - Aumenta ou reduz o espaço de jogo conforme a zona em que a bola está; - Coloca-se sempre em posição de receber a bola. Abre linhas de passe relativamente à outra defesa central; - Conserva a posse de bola; - Promove a circulação de bola entre os corredores laterais; - Possui qualidades técnicas para iniciar o jogo de ataque; - Domina a técnica do passe; - Sabe jogar em profundidade; - É excelente no jogo aéreo; - Participa nos lances de bola parada.
MÉDIAS–CENTRO (MC)	- Efetua cobertura defensiva; - Mantém a linha média orientada; - Oscila para o limite inferior do corredor lateral onde se encontra a bola; - Controla as diferentes formas de marcação (1x1 e entre linhas); - Evidencia perspicácia na pressão sobre a bola; - Possui capacidades de orientação (fase ativa e fase passiva); - Comunica com as restantes jogadoras; - Evidencia bom posicionamento tático.	- Efetua cobertura ofensiva; - Coloca-se sempre em posição de receber a bola; - Conserva a posse de bola; - Promove a circulação de bola para mudar a direção do jogo; - Alterna o ritmo de jogo; - Lê bem o jogo. Assume funções de organização; - Se tem espaço progride quando tem a posse de bola; - Domina as técnicas de passe; - Mantém o equilíbrio; - Sabe criar e guardar o espaço e a distância; - Atua como 2º jogadora do ataque.
MÉDIAS ALA (MD,ME)	- Efetua cobertura defensiva; - Impede a progressão pelo seu corredor; - Controla as diferentes formas de marcação (1x1 e entre linhas); - Marca a adversária direta, dando-lhe a linha lateral e fechando os caminhos para dentro; - Na ausência de marcação na lateral, desloca-se para dentro, ocupando o espaço definido no bloco coletivo; - Possui capacidade de orientação (fase ativa e fase passiva); - Domina as técnicas de desarme; - Evidencia capacidade de antecipação.	- Efetua cobertura ofensiva; - Desmarca-se e apoia o ataque pelo respetivo corredor; - Aumenta ou reduz o espaço de jogo conforme a bola se aproxima ou afasta do seu corredor; - Sabe eleger quando guardar a posse, mudar a direção do jogo, passar em profundidade ou arrancar em velocidade; - Encontra-se sempre em posição de receber a bola; - Aquando do ataque pelo lado contrário mantém-se na lateral, procurando a zona central (2º poste) para finalizar; - Domina as técnicas de passe, cruzamento e remate; - Evidencia boa capacidade de drible e é rápida a conduzir a bola.
AVANÇADAS (AV)	- Primeira defensora da equipa; - Sabe conter o ataque adversário; - Conduz as adversárias para o corredor lateral; - Fecha linhas de passe recuadas; - Identifica os momentos de pressão sobre a guarda-redes adversária; - Acompanha a subida das defesas centrais adversárias; - Revela capacidade de antecipação.	- Demonstra grande mobilidade; - Empresta largura e profundidade ao jogo; - Encontrar-se sempre em posição de receber a bola para: finalizar diretamente, assistir uma colega ou conservar a posse de bola; - Finaliza com objetividade; - Domina os diferentes tipos de desmarcação; - Domina as diferentes formas de finalização; - Controla e conserva bem a bola; - Domina o jogo aéreo; - É forte no 1x1.

2.5.3 Caracterização dos Quatro Momentos do Jogo

2.5.3.1 Organização Ofensiva

Grande Princípio:

- Campo grande (espaço);
- Mobilidade e trocas posicionais;
- Jogo de passe;
- Liberdade para decidir;
- Responsabilidade.

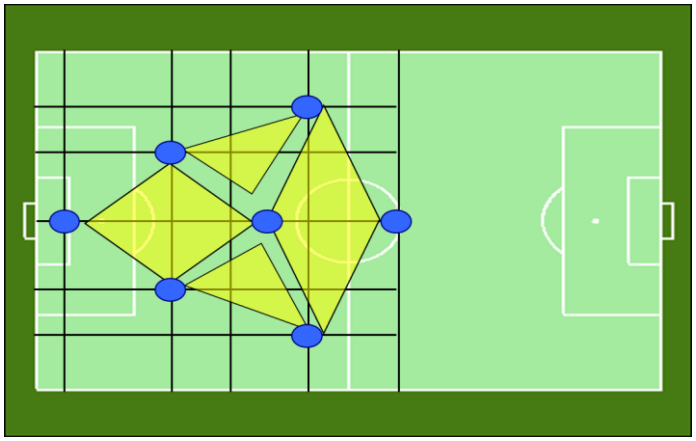


Figura 9 - Organização Ofensiva

1º sub-momento: Saída de bola pela Guarda Redes (variante 1):

- Saída em posse, com passe curto;
- 1ª opção saída pelas defesas;
- 2ª opção, saída pela média centro, caso esta esteja livre de marcações;
- Profundidade dada pela avançada e largura pelas alas.

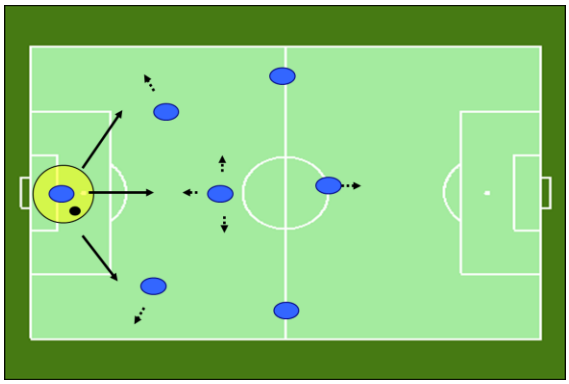


Figura 10 - Saída de bola pela Guarda Redes (variante 1)

1º sub-momento: Saída de bola pela Guarda Redes – (Variante 2):

- Saída em posse, com passe longo;
- Bola batida para a diagonal entre a avançada e as alas ou diretamente para a avançada;
- Avançada procura atacar a bola no local da sua queda, com as alas a penetrarem em diagonal nas suas costas;
- Após bola batida, média centro e defesas sobem no terreno, para ganhar 2ª bola.

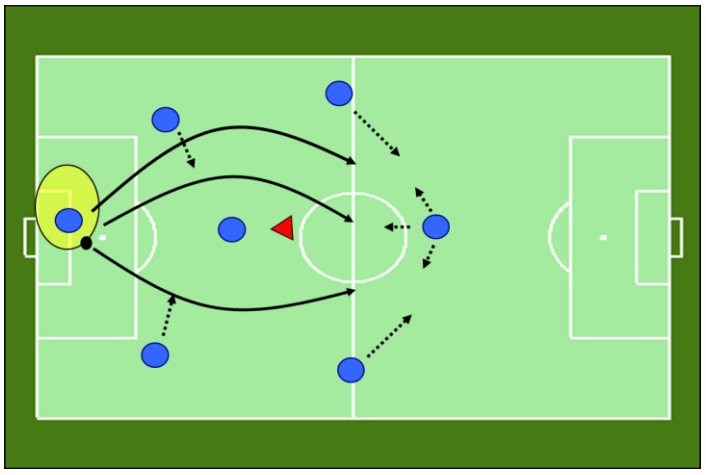


Figura 11 - Saída de bola pela Guarda Redes (Variante 2)

Bola nas Defesas:

- Ala do lado da bola dá largura aproximando da linha;
- Apoio interior da média centro e em profundidade pela avançada;
- Defesa e ala do lado oposto assumem o corredor central;
- Guarda redes e defesa do lado oposto serão linha de passe segura – atrás da linha da bola.

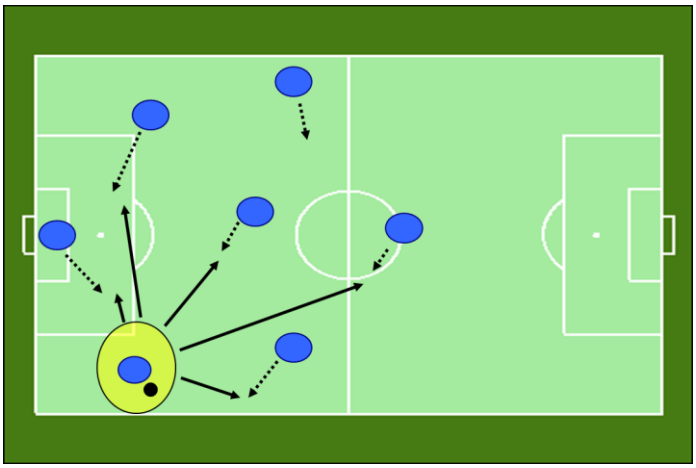


Figura 12 - Bola nas Defesas

Bola na MC:

- Alas abrem para o exterior dando largura e proporcionando espaço no centro do terreno;
- Defesas fecham o espaço central constituindo linhas de passe de apoio;
- Avançada procura receber a bola através de deslocamentos em diagonal, dando profundidade ao ataque.

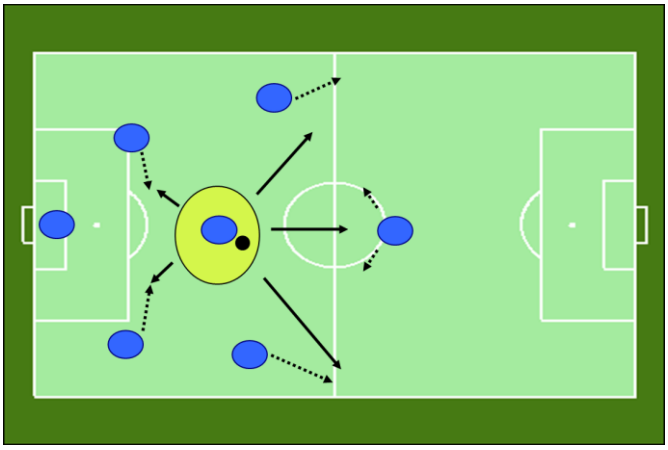


Figura 13 - Bola na Média Centro

Bola na Ala:

- Defesa do lado da bola aproxima-se da colega dando apoio pela retaguarda, defesa do lado contrário fecha corredor central;
- MC dá apoio interior;
- Ala do lado contrário procura espaço interior mantendo equilíbrio;
- Avançada procura dar linha de passe de apoio ou rutura.

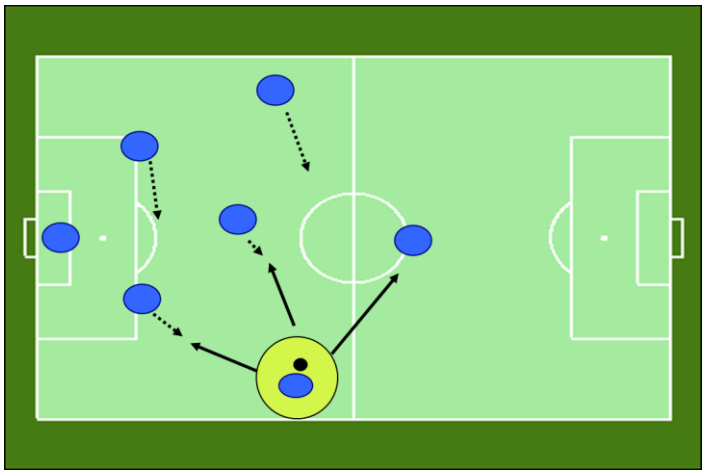


Figura 14 - Bola na Ala

Bola na Avançada:

- GR e Defesas sobem no terreno garantindo o equilíbrio da equipa;
- MC dá apoio mais próximo;
- Alas procuram as diagonais interiores e os espaços nas costas da defensiva contrária.

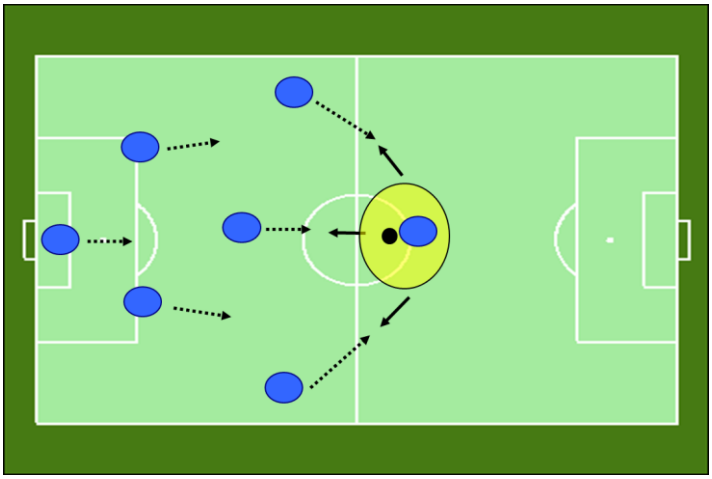


Figura 15 - Bola na Avançada

2º sub-momento: Criação das ações de finalização:

- Mobilidade e criatividade;
- Garantir Equilíbrio Posicional da estrutura;
- Criação de espaços para finalização.

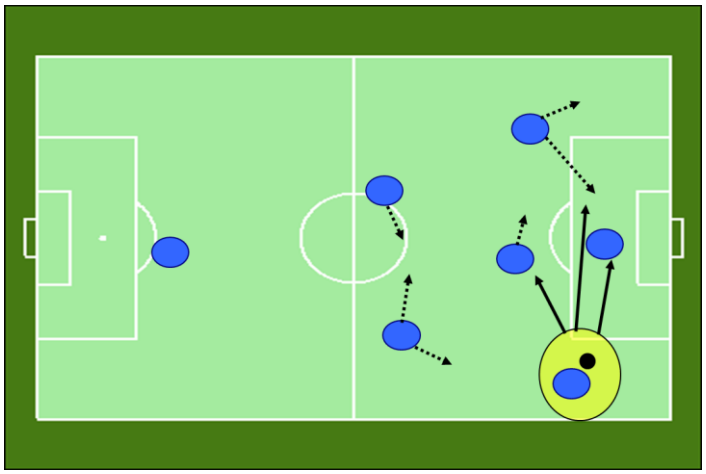


Figura 16 - Criação das ações de finalização

3º sub-momento: Finalização:

- As posições de remate privilegiadas são: MC, MD/ME e AV.

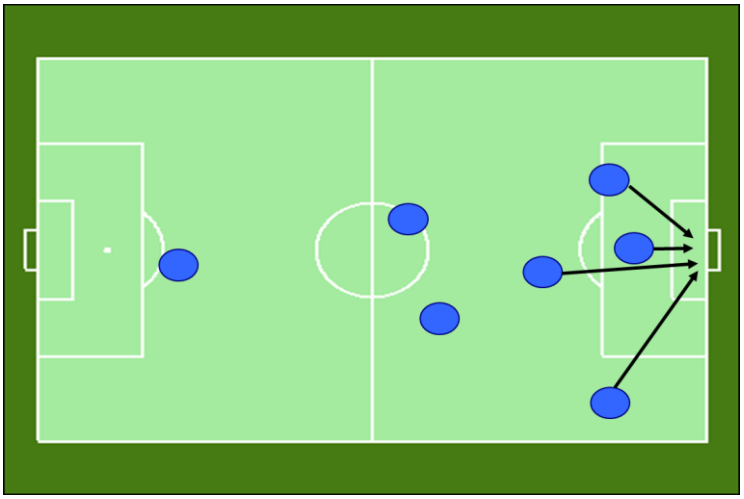


Figura 17 - Finalização

Troca posicional – Defesa/MC/Ala:

- Se a MC recebe a bola na zona central e conduz na direção da lateral, a ala desse lado deve procurar o corredor central, libertando a lateral para a defesa penetrar;
- A defesa do lado oposto garante a cobertura à MC e a ala do lado oposto ocupa o corredor central dando equilíbrio;
- A GR é a linha de passe de segurança da MC nesta situação;

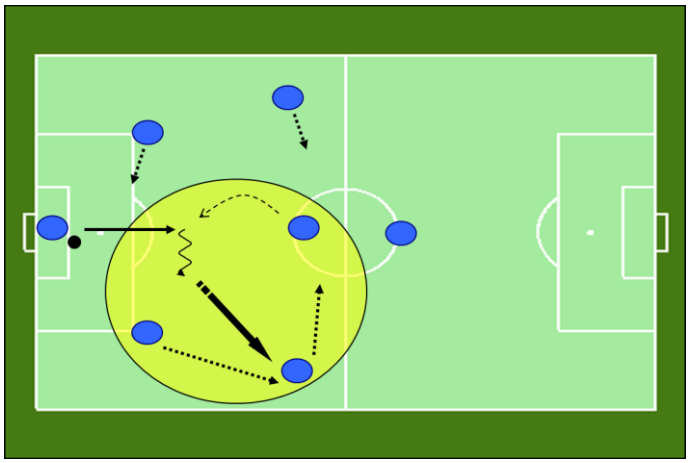


Figura 18 - Troca posicional – Defesa/Média Centro/Ala (1)

- Depois de passada a bola da defesa para a ala, esta poderá assumir uma posição mais interior ou exterior em posse de bola;
- Caso a posição assumida seja exterior, o apoio da defesa far-se-á por uma linha interior, se a posição for mais interior esta será pelas costas procurando receber a bola na linha;
- Em qualquer um dos casos, a defesa do lado oposto fecha a zona central e a MC garante a cobertura à defesa que sai;
- A avançada deve tentar ser sempre uma linha de passe viável para a colega com bola.

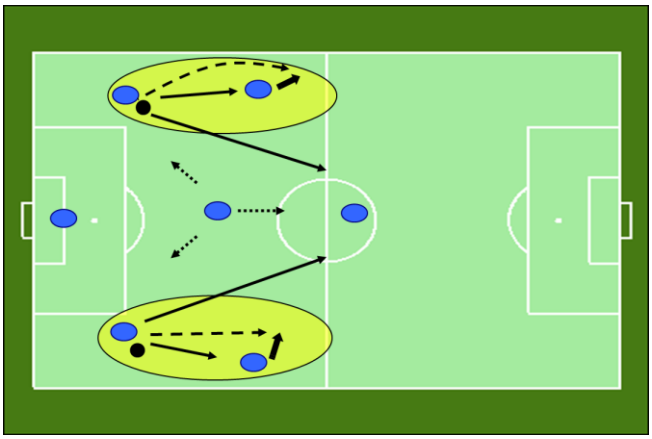


Figura 19 - Troca posicional – Defesa/Média Centro/Ala (2)

Troca posicional – MC/Ala/Avançada:

- MC penetra na direção da baliza;
- Avançada sai para o lado oposto, libertando espaço para a entrada da MC;

- Ala do lado oposto assume a posição assegurando o equilíbrio defensivo;
- Avançada poderá apoiar através de diagonal, podendo também a bola entrar na MC mantendo-se o equilíbrio pela compensação da ala que faz o passe.

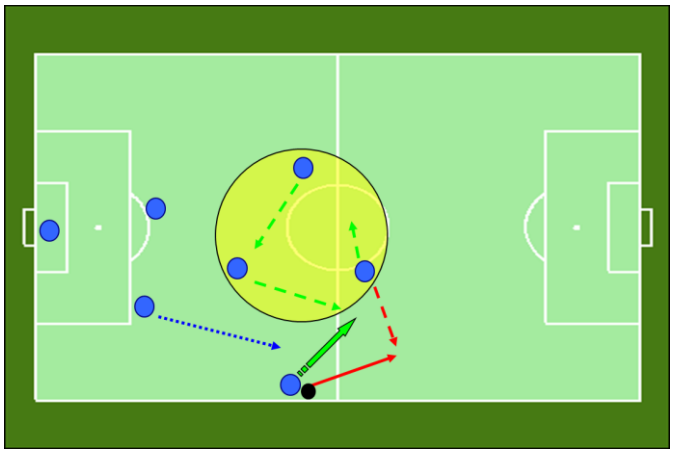


Figura 20 - Troca posicional – Média Centro/Ala/Avançada

2.5.3.2 Transição Ataque-Defesa

Grandes Princípios:

- Mudança rápida de atitude;
- Reduzir espaço entre jogadoras;
- 1 jogadora rapidamente sobre a bola (com cobertura faz pressão, sem cobertura faz contenção);
- 1 jogadora só pressiona sozinha se a adversária estiver próxima e de costas ou com dificuldades em dominar a bola;
- Evitar lançamentos longos e saída rápida da adversária.

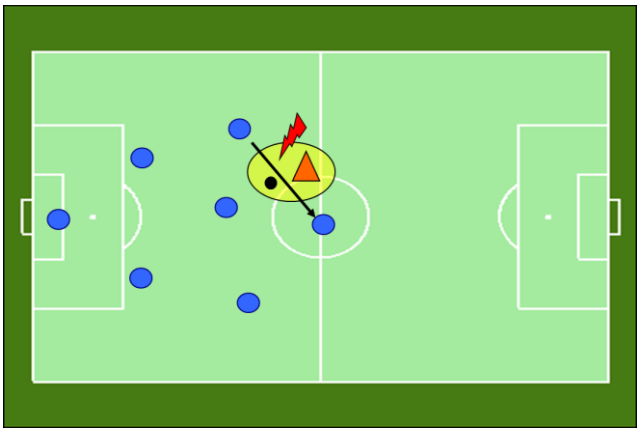


Figura 21 - Transição Ataque-Defesa

Subprincípios:

- Jogadora mais próxima rápida na bola;
- Fechar espaço central;
- Equipa junta, com coberturas constantes, próxima da bola;
- MC comanda;
- Evitar saídas longas e pelo corredor central;
- Defensoras controlam saídas rápidas (bola + adversárias);

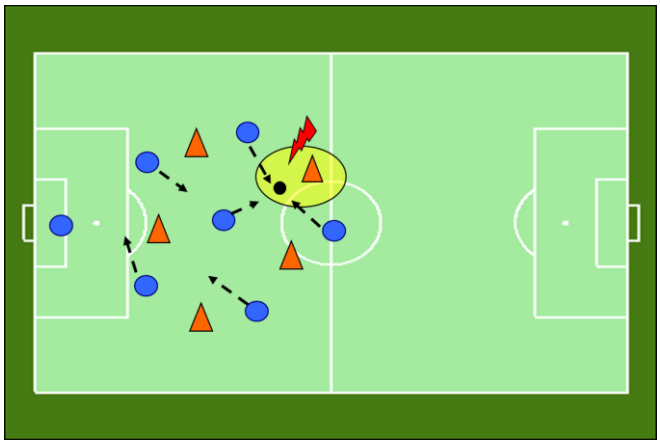


Figura 22 - Transição Ataque-Defesa (1)

- Quanto mais rápidas formos a reagir, mais rápido recuperamos a posse de bola novamente;
- Obrigamos a jogar por fora ou para trás e depois pressionamos juntas;
- Defensoras mantêm contacto visual com adversárias próximas, evitando saídas longas;

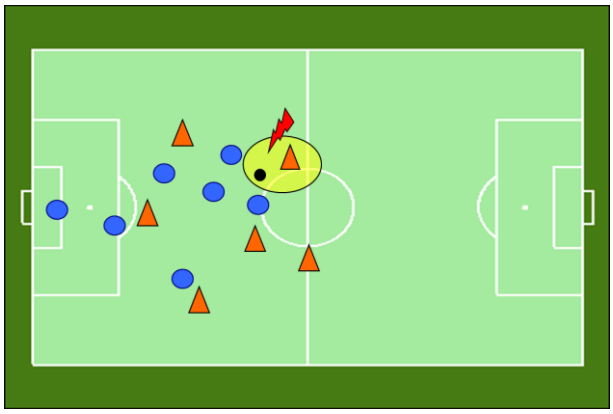


Figura 23 - Transição Ataque-Defesa (2)

- Quanto mais próximas da baliza adversária conseguirmos recuperar a bola mais perto do golo estamos e mais podemos arriscar na pressão;
- Jogadoras à frente da linha da bola rapidamente aproximam-se da equipa, e só depois de organizadas recuperam;
- Se a bola chega às mãos da GR recuamos rapidamente e organizamos.

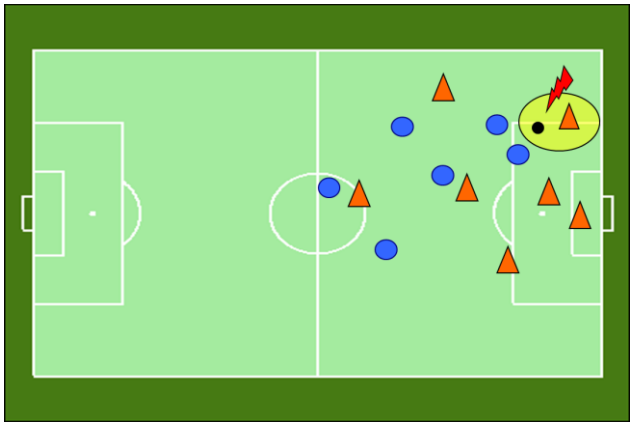


Figura 24 - Transição Ataque-Defesa (3)

Frases-chave:

- ✓ "Perdi a bola, tenho que dar o exemplo, serei a primeira a reagir e a ajudar a ganhar novamente a bola, porque só com ela podemos fazer golos".
- ✓ "Se perdemos a bola numa zona avançada do terreno, tentaremos recuperá-la aí também, evitando desgaste desnecessário a recuar no terreno".
- ✓ "Tudo se passa numa pequena fração de segundos, este é um dos momentos mais importantes do Futebol moderno e no qual a reação das jogadoras passa muito por uma forte mentalização da sua importância e uma rápida reação e mudança de atitude".

2.5.3.3 Transição Defesa – Ataque

Grandes Princípios:

- Mudança rápida de atitude;
- Aumentar o espaço entre jogadoras, largura e profundidade ("Campo Grande");
- Retirar a bola da zona de pressão;

- Procurar linhas de passe mais próximas da baliza adversária.

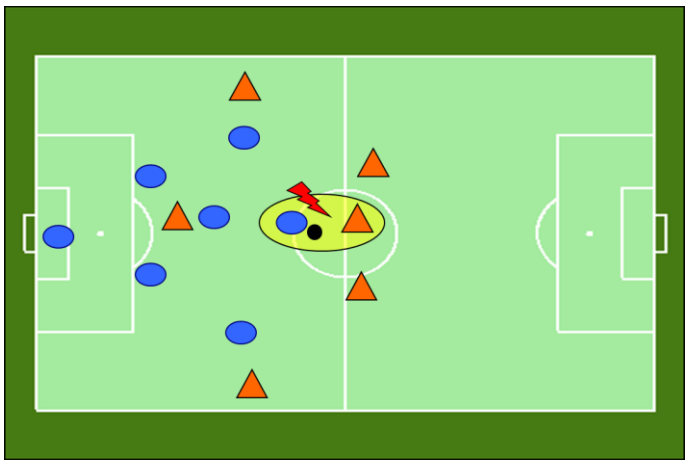


Figura 25 - Transição Defesa – Ataque

Adversárias organizadas, “Saída Segura”:

- Caso a equipa adversária se encontre organizada e em superioridade numérica relativa quando recuperamos a posse de bola, devemos:
- Criar alternativas de passe seguras para a colega com bola;
- Retirar a bola da zona de pressão, utilizando linhas de passe seguras;
- Passar para ataque organizado.

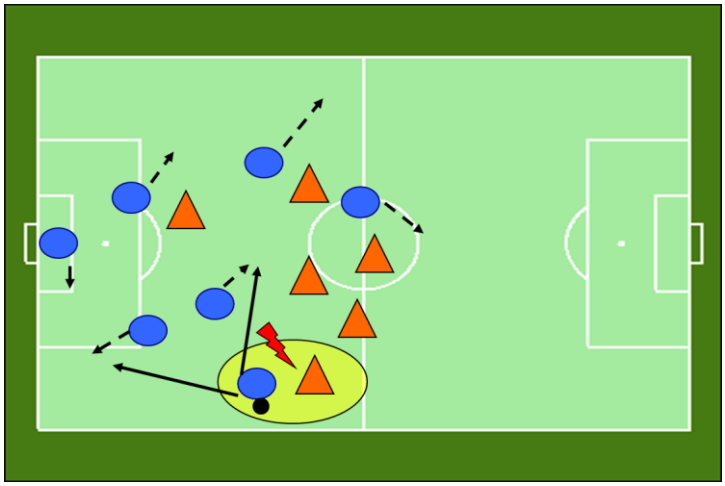


Figura 26 - Adversárias organizadas, “Saída Segura”

Adversárias desorganizadas, “Saída Rápida”:

- Caso a equipa adversária se encontre desorganizada e em inferioridade numérica relativa quando recuperamos a posse de bola, devemos:

- Criar linhas de passe viáveis para a colega com bola;
- MC dá apoio mais próximo;
- Avançada e alas procuram, através de diagonais aparecer em situações de finalização ou receber a bola em zonas mais ofensivas.

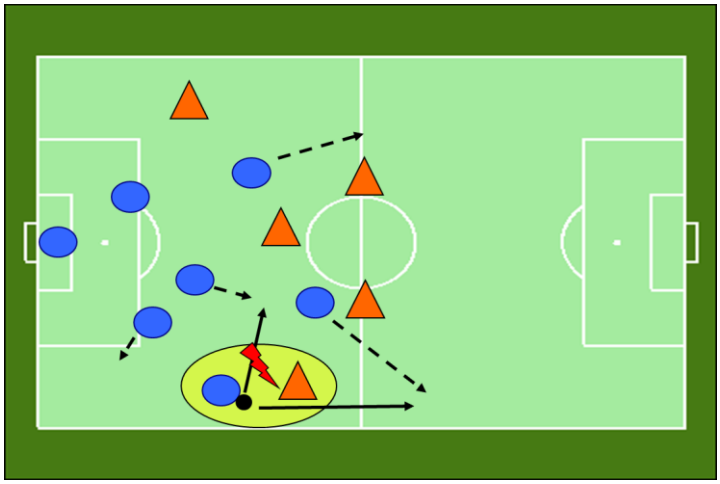


Figura 27 - Adversárias desorganizadas, "Saída Rápida"

Sub-princípios:

- ✓ "A opção entre a saída segura ou rápida será sempre da jogadora e da sua intuição no momento, mas influenciada pelo posicionamento das colegas e das adversárias".
- ✓ "No entanto, devemo-nos lembrar que a bola é um tesouro, que implicou esforço para conquistar, e desta forma deve ser preservada para alcançarmos o objetivo do jogo - golo".
- ✓ "A possibilidade de optar por uma solução mais arriscada aumenta à medida que estamos mais próximos da baliza adversária".

2.5.3.4 Organização Defensiva

Grandes Princípios:

- Campo pequeno (linhas mais próximas);
- Bloco médio;
- Defesa Zonal (referências bola e equipa);
- Fecho do espaço central;

- Defesa em dois corredores e dois sectores, ou apenas em um, se a bola estiver na zona central.

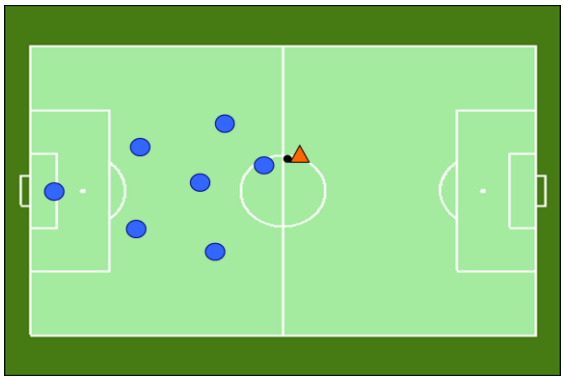


Figura 28 - Organização Defensiva

1º sub-momento: Reequilíbrio defensivo:

- Caso a bola chegue à avançada, a defesa mais próxima faz pressão;
- Caso a bola entre pela lateral serão a ala e a defesa, do lado da bola, as responsáveis pela pressão e cobertura. Caso a defesa tenha de sair na bola será a MC quem lhe fará cobertura, assumindo a ala do lado da bola uma posição mais interior.

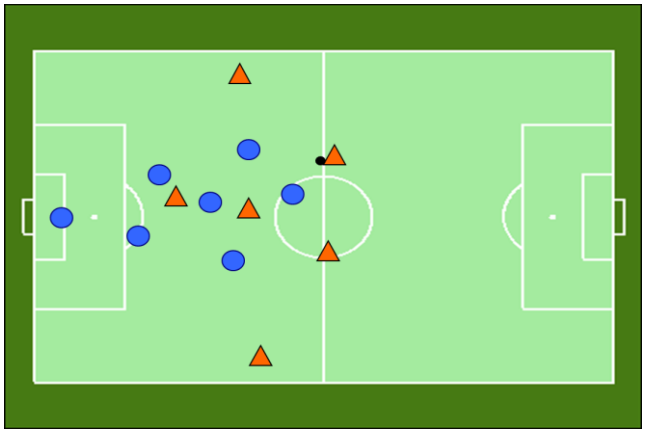


Figura 29 - Reequilíbrio defensivo

2º Sub-momento: Equilíbrio defensivo:

- Intercetar um passe longo e direto para o espaço entre a última linha de defesas e a GR.

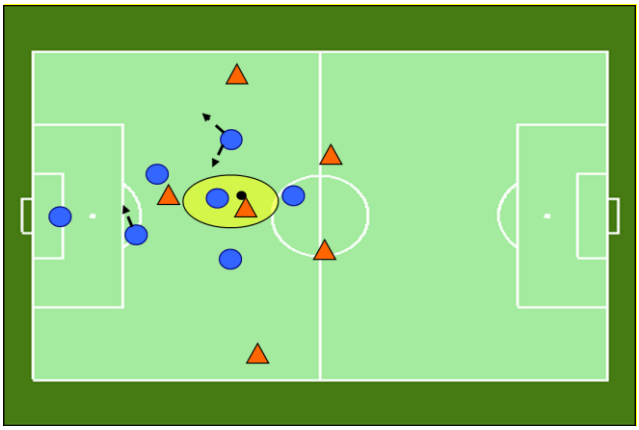


Figura 30 - Equilíbrio defensivo

3º Sub-momento: Defesa propriamente dita:

- GR aplica as técnicas ao seu dispor para impedir o remate.

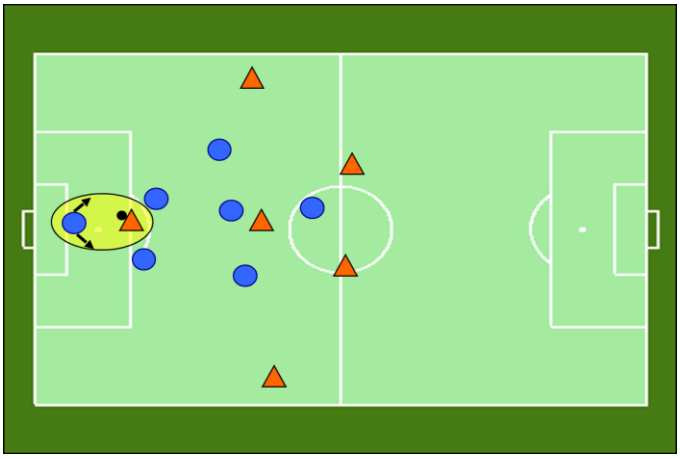


Figura 31 - Defesa propriamente dita

Adversárias com duas Avançadas:

- Defrontando um sistema com duas avançadas a MC deverá, em situações defensivas, estar mais próxima das defensoras;
- Atenção à função defensiva das alas quando a bola chega ao nosso terço defensivo por um dos corredores. A do lado da bola tem de apoiar a defensora e a do lado contrário fechará a zona da entrada da área.

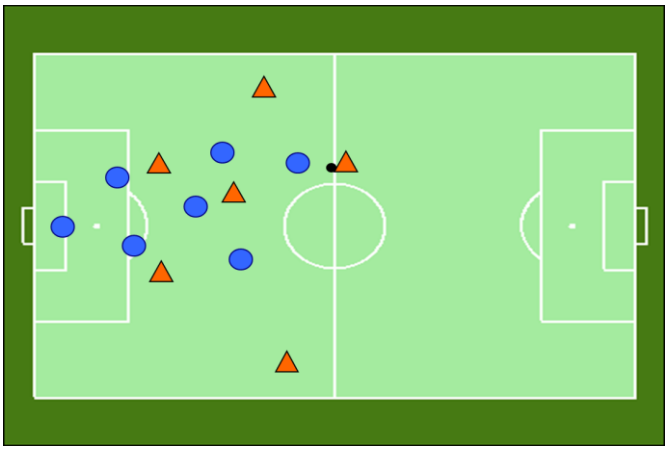


Figura 32 - Adversárias com duas Avançadas

Bola no corredor lateral:

- Pressão sobre a portadora da bola;
- Jogadoras próximas com coberturas interiores;
- Ocupação de 2 corredores (lateral do lado da bola e central);
- Ocupação de 2 setores;
- Fecho do espaço central.

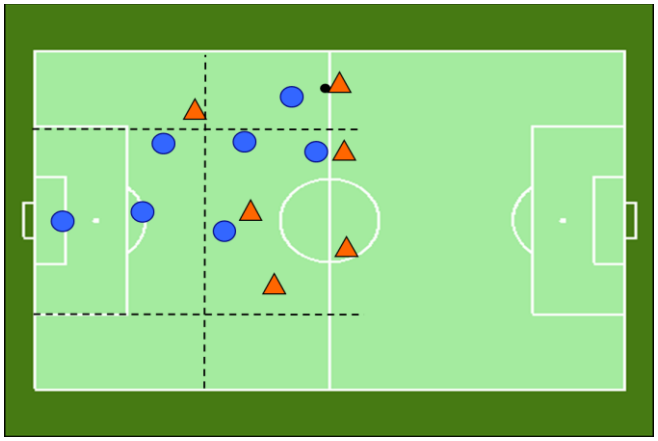


Figura 33 - Bola no corredor lateral

Bola no corredor central:

- Ocupação de um corredor (central);
- Fecho do espaço central;
- Jogadoras próximas com coberturas;
- Condicionar jogo para um dos corredores (avançada como referência);
- Avançada faz pressão interior evitando o passe novamente para a zona central;

- A restante equipa assume, então, os comportamentos normais de pressão no corredor da bola.

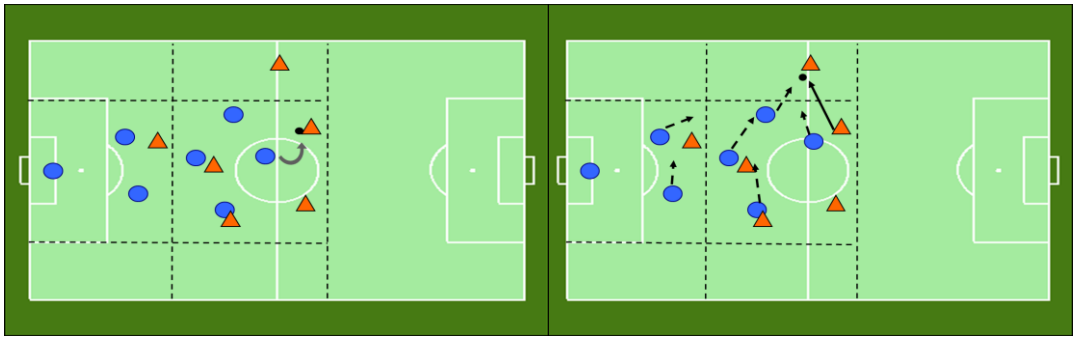


Figura 34 - Bola no corredor central

2.5.4 Microciclo Padrão

O nosso microciclo apoia-se no morfociclo padrão (cf. Leite et al., 2016) apresentado na Tabela 6:

Tabela 6 – Morfociclo Padrão da equipa sub.15 feminina do Vitória Sport Clube

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Recuperação		Aquisição			Recuperação	Jogo
Sub princípios, sub subprincípios Recuperação ativa Complexidade Baixa	Livre	Princípios, subprincípios, sub subprincípios Força Específica Resistência Específica Complexidade Média/Alta	Livre	Sub princípios, sub subprincípios Velocidade Específica Complexidade Média	Livre	Jogo

As sub.15 tiveram três treinos semanais, segunda-feira das 18h30 às 19h30, quarta-feira e sexta-feira das 21h00 às 22h00 (ver Anexo II).

De seguida (ver Tabela 7), está exposto o microciclo padrão que é trabalhado ao longo da época.

Tabela 7 - Microciclo padrão

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Recuperação		Aquisição			Recuperação	Jogo
Reflexão do jogo Processos defensivos Reforço muscular	Livre	Processos Ofensivos	Livre	Esquemas táticos Processos defensivos/ ofensivos	Livre	Jogo

2.5.5 Modelo de Treino Adotado

Embora saibamos que cada escalão tem as suas singularidades, sabemos, porém, que tem de existir um tronco comum que oriente o treino e que estabeleça a ligação com os restantes escalões do clube. A uniformização do modelo de treino definido pretende combater a formação de uma jogadora para determinada conceção de jogo que nada tem a ver com aquela que é praticada pelos outros escalões do clube. O que não pode ou não deve acontecer, é que no processo de formação não exista um modelo de treino que uniformize os métodos de trabalho de todos os escalões.

Por conseguinte, face ao modelo de jogo adotado no clube, devemos procurar operacionalizar um modelo de treino baseado num sistema de trabalho assente na essencialidade da cultura tática e que inclui determinados indicadores (qualitativos e quantitativos) pré-definidos, tais como:

- circulação de bola;
- técnica de receção e passe;
- dinâmica do coletivo;
- pressão sobre a portadora da bola;
- máximo empenho das atletas;
- máxima concentração;
- velocidade e coordenação;
- outras vertentes, que permitem uma maior adaptação ao modelo de jogo adotado, sendo os exercícios adaptados consoante a idade das atletas.

Encontrar exercícios de treino que induzam a equipa a fazer aquilo que faz no jogo: permanente e constante relação entre as componentes psicocognitivas, tático-técnicas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o modelo de jogo adotado.



Figura 35 - Simbiose entre treino e jogo

2.5.6 Caracterização Psicofísica das atletas

O processo de formação de uma jovem Futebolista é um processo longo, contínuo e evolutivo, desenvolvendo-se por etapas com objetivos e características diferenciadas, de acordo com as suas fases de desenvolvimento.

O treinador deve conhecer as jovens do escalão etário onde está inserido, desde os seus hábitos às suas motivações, passando ainda pela sua fisiologia e morfologia corporais.

O conhecimento destes aspetos assume grande importância na sua ação, uma vez que permite compreender melhor a atleta e facilita a escolha dos meios e dos métodos que melhor possam contribuir para um correto desenvolvimento das jovens em formação com quem trabalha.

Além de ser essencial conhecer todo o seu envolvimento social, como a família, a escola, o clube e até a zona habitacional onde reside, revela-se fundamental perceber que a jovem, ainda que imatura, é um ser com uma personalidade própria, que necessita de ser respeitada. É, ainda, preciso reconhecer que as características que se descrevem para uma determinada idade, nem sempre têm uma correspondência absoluta com a realidade.

2.5.7 Sessões de Treino

A sessão de treino é constituída por 4 partes: **Introdutória**, **Preparatória** (aquecimento), **Fundamental** e **Final**.

No início expõe-se os objetivos do treino de forma a melhorar a integração das jogadoras no trabalho a desenvolver.

Parte Introdutória (2 a 5min.)

- Boas vindas às jogadoras;
- Registar presenças;
- Apresentar objetivos da sessão;
- Desafiar e motivar as jogadoras;
- Criar um clima positivo.

Parte Preparatória (10min.)

- Mobilização geral e localizada;
- Ativação específica;
- Introduzir exercícios específicos de acordo com o objetivo da sessão.

Parte Fundamental (40min.)

- Desenvolver os objetivos principais da sessão.

Parte Final (5min.)

- Desaceleração do esforço;
- Reunir grupo no final;
- Breve avaliação da sessão de treino e do desempenho por parte da equipa.

2.6 Macro Contexto - Bolas Paradas

Os lances de bola parada são cada vez mais analisados e treinados ao pormenor devido à sua enorme importância durante o jogo.

Bangsbo e Peitersen (2000; cit. por Cunha, 2007, p.10) define-os como "*quando a bola é jogada novamente após uma paragem de jogo*". Complementando esta informação, Maças e Brito (2000) definem os esquemas táticos ofensivos (situações de bola parada) como a forma mais evoluída e complexa das combinações, rígidos e estereotipados, previamente estudados e treinados para as situações de bola parada.

E dividem-nos da seguinte forma:

- Pontapé de Saída;
- Pontapé de Baliza;
- Pontapé de Canto;
- Pontapé de Livre;
- Pontapé de Grande Penalidade;
- Lançamento da bola pela linha lateral.

De seguida, encontram-se definidas cada uma das bolas paradas consideradas no presente estudo, as quais são o pontapé de canto, o pontapé-livre (direto e indireto), o lançamento lateral e o pontapé de grande penalidade. As medidas mencionadas referem-se ao Futebol de 7.

Pontapé de canto

O pontapé de canto é abordado na Lei 17 das Leis de Jogo 2015/2016 da Fédération Internationale de Football Association (FIFA). O mesmo é considerado um modo de recomeçar o jogo, quando a bola ultrapassa a linha final, sem que tenha sido golo, tocada em último por um defensor. Na sua marcação, a bola é colocada no quarto de círculo de canto mais próximo de onde a bola saiu de jogo, tendo que os adversários se distanciarem 7,5 metros da mesma. Do pontapé de canto é permitido que a bola entre diretamente na baliza adversária.

Pontapé de livre (direto e indireto)

Os pontapés livres são descritos na Lei 13 das Leis de Jogo 2015/2016 da FIFA, a qual diferencia-os em diretos e indiretos.

Um pontapé livre direto deve ser assinalado quando um jogador carrega, empurra ou salta sobre um adversário, rasteira, entra em *tackle* ou pontapeia o mesmo ou agride-o. O mesmo tipo de livre deve ser concedido se um jogador agarrar um adversário, cuspir sobre ele ou, exceto o guarda-redes dentro da sua própria área, tocar deliberadamente a bola com as mãos.

Um pontapé livre indireto deve ser assinalado quando um jogador impedir, tanto a progressão de um adversário, como o guarda-redes de soltar a bola das mãos. Adicionalmente, se o guarda-redes ficar com a bola nas mãos mais de seis segundos ou se agarrá-la depois de tê-la largado, depois de pontapeada intencionalmente de um seu colega para si ou vinda diretamente de um lançamento lateral ofensivo, nesses casos deve ser igualmente concedido pontapé livre indireto para a equipa adversária.

Tanto os pontapés livres diretos como indiretos devem ser marcados no local onde a falta foi cometida ou a bola se encontrava nesse momento e os jogadores adversários têm de se distanciar 7,5 metros da mesma até que seja pontapeada. Nos livres diretos, a bola pode entrar diretamente na baliza adversária, enquanto nos indiretos, indicados pelo levantar do braço do árbitro, a bola terá de tocar num outro jogador antes de entrar na baliza adversária, de modo a que seja considerado golo.

Lançamento lateral

O lançamento lateral é abordado na Lei 15 das Leis do Jogo 2015/2016 da FIFA. O mesmo é considerado como um modo de recomeçar o jogo, após um jogador adversário ter tocado em último antes de a mesma sair pela linha lateral. O executante deve efetuar o lançamento lateral no local onde a bola saiu do terreno de jogo, com os dois pés no chão e as duas mãos na bola, por detrás da cabeça.

De referir ainda duas caraterísticas importantes nos lançamentos laterais: Uma delas é não existir fora-de-jogo, podendo ser diretamente jogada para um jogador nessa situação; outra é o facto de, à semelhança dos livres indiretos, não poder ser marcado golo direto.

Pontapé de Penálti

De acordo com a Lei 14 das Leis de Jogo 2015/2016 da FIFA, uma grande penalidade deve ser assinalada a favor de uma equipa, quando um jogador da equipa adversária cometa uma das dez infrações punidas com pontapé de livre direto dentro da sua grande área. O executante, devidamente identificado, deve colocar a bola na marca de pênalti e o guarda-redes adversário posicionar-se em cima da linha de baliza, a uma distância de 9 metros. Os restantes jogadores têm de estar fora da área de grande penalidade, incluindo do meio círculo, pelo menos a 7,5 metros da marca da grande penalidade.

De seguida, com a parte descritiva exposta abordaremos a importância que estas têm no jogo.

As equipas são cada vez mais agressivas e pressionantes. Neste sentido, tornam-se os lances de bola parada relevantes, como um meio decisivo para a concretização de golos (Casanova, 2009). O mesmo autor diz-nos também que "... as equipas e os treinadores têm apostado cada vez mais nas ações de bola parada para poderem resolver um jogo e chegar à vitória, ensaiando verdadeiras "jogadas de laboratório…".

Hughes (1994; cit. por Bessa, 2010) afirma que, pela sua especificidade, o facto de a bola estar parada e os defesas a uma distância considerável torna os lances de bola parada ainda mais preponderantes.

Ainda o mesmo autor (cit. por Sousa, 1998), enumerou algumas vantagens dos lances de bola parada:

- a bola parada elimina automaticamente a necessidade do controlo da bola;
- os adversários precisam de se colocar a uma distância mínima do cobrador do lance, o que elimina a pressão sobre a bola;
- os jogadores que atacam colocam-se em posições pré planeadas para maximizar as suas capacidades individuais;
- um grande número de atacantes e/ou de jogadores com potencial de jogo aéreo deslocam-se para área ofensivas de perigo;
- o treino sistemático destes lances produz níveis de sincronização dos movimentos.

Dadas as semelhanças entre o Futebol de 7 e 11, os lances abordados apresentam-se em ambos os contextos, mas em escalas distintas. Para o Futebol de 7 existem muitos poucos estudos e análises destes lances, sendo assim, o foco abrangerá sobretudo o Futebol de 11 masculino.

Barreira (2006) alerta para a relevância das bolas paradas, expressa pelos dados estatísticos, quer em relação ao número de ações verificadas em jogo, quer à sua correspondência em golos ocorridos.

Comucci (1981; cit. por Cunha, 2007) constatou que metade dos golos são marcados direta ou indiretamente de lances de bola parada. Moaz (1996; cit. Sousa, 1998) destaca os Europeus de 1992 e 1996, nos quais a percentagem de golos provenientes de bolas paradas foi de 60% e 84,5%, respetivamente.

A análise realizada por Carling e colaboradores (2005; cit. por Cunha, 2007) ao Campeonato do Mundo de 2002, no qual dos 161 golos, 78 foram de ações de bolas paradas, num total de 48% dos golos ocorridos na competição.

Alcock (2010) observou os livres do Campeonato do Mundo de Futebol feminino de 2007 e em 32 jogos, realizaram-se 359 livres no meio campo ofensivo, dos quais 71 foram dirigidos para a baliza. Sete dos 111 golos concretizados nesta competição foram diretamente marcados dos livres, o que leva a uma média de um golo por cada 4.6 jogos.

Segundo um estudo recente da FIFA, sobre o último mundial de Futebol de 2018 (FIFA, 2018), do total de 169 golos, 72 foram provenientes de jogadas de bola parada, ou seja, 42% dos golos marcados. Até 2018, o recorde provinha desde o Mundial de 1998, onde 62 dos golos marcados foram através de lances de bola parada, 36% no total.

Os dados estatísticos referidos comprovam a importância das ações de bola parada no jogo de Futebol, correspondendo a uma parte significativa dos golos ocorridos, os quais em vários jogos têm influência direta no resultado e na consecutiva perda ou ganho de pontos. Bate (1987) e Hughes (1994), citados por Cunha (2007), defendem isso mesmo, ao considerarem os golos de bola parada como momentos cruciais, os quais permitem decidir o resultado do jogo. Exemplo disso foram os Campeonatos Europeu de 2004 e Mundial de 2006, cujas finais foram decididas através de golos de lances de bola parada.

Capítulo III - Desenvolvimento da prática

3. Desenvolvimento da Prática

O estágio profissionalizante foi realizado na equipa de sub.15 do VSC da época competitiva 2019/2020, tendo como função primordial a de treinador principal. A amostra, que iremos analisar neste capítulo, inclui cinco jogos de doze possíveis. A sua totalidade não foi exequível devido à falta de disponibilidade do material de gravação no início do período competitivo.

Relativamente à elaboração do conteúdo teórico efetuou-se uma pesquisa bibliográfica, através da seleção criteriosa de literatura sobre o tema, com o objetivo de abordá-lo com base e suporte na informação presente nos documentos.

Quanto à análise da componente prática, a mesma foi exercida no decorrer dos treinos e jogos. A observação do comportamento geral da equipa e o nosso ponto de estudo foram feitos no momento da partida e posteriormente na visualização de vídeos. O recurso às filmagens permite dissecar cada um dos lances ao pormenor, tendo como objetivo principal a análise da influência dos lances de bola parada no resultado dos jogos.

A análise quantitativa dos dados evidenciados é feita recorrendo à estatística descritiva, através da frequência de ocorrência, média e percentagem, com recurso ao *software Microsoft Office Excel* 2007.

3.1 - Atividades inerentes ao estágio

Neste ponto serão apresentadas e caracterizadas as funções e responsabilidades que me foram atribuídas na presente época:

- Planeamento e operacionalização das unidades de treino; implementação do planeamento previamente decidido;
- Criação de um diário de bordo com gravações regulares, contendo também, análises, pontos positivos e negativos dos sucessivos treinos e competição;
- Responsável pela filmagem dos jogos, bem como, da sua edição para posterior análise, correção de erros e aperfeiçoamento individual pela visualização de excertos dos vídeos durante as

sessões de treino. O acesso a este meio trouxe uma maior assertividade ao processo de reflexão/análise.

3.2 – Operacionalização do treino

Os treinos tinham a duração de sessenta minutos, igual ao tempo de jogo.

As unidades de treino foram elaboradas com a ajuda da aplicação web Dossier do Treinador (ver Anexo III, IV e V).

Saliento que a operacionalização de um modo de “jogar” é específico de cada treinador, estando dependente da equipa e das jogadoras que tem à sua disposição.

A preparação dos lances de bola parada foi fundamentalmente feita no último treino antes de cada jogo. No entanto, poderiam ser exercitadas no desenrolar de outros exercícios durante a semana, sempre que se verificassem interrupções, como, por exemplo, faltas, lançamentos ou cantos.

A operacionalização dos lances de bola parada consistia em duas fases: a primeira visava a execução de cada ação com a equipa que estava a defender mais passiva para que as dinâmicas e os movimentos padrão pretendidos fossem alcançados; na segunda fase era introduzida a oposição ativa, para recriar as adversidades vividas em jogo.

3.3 - Esquemas Táticos/Bolas Paradas Ofensivas

Nesta secção apresentam-se os esquemas táticos ofensivos elaborados e posteriormente implementados durante a época. A estratégia e objetivos para cada situação, o posicionamento das nossas jogadoras em cada momento e a sua respetiva função evidenciam-se seguidamente.

Canto ofensivo longo

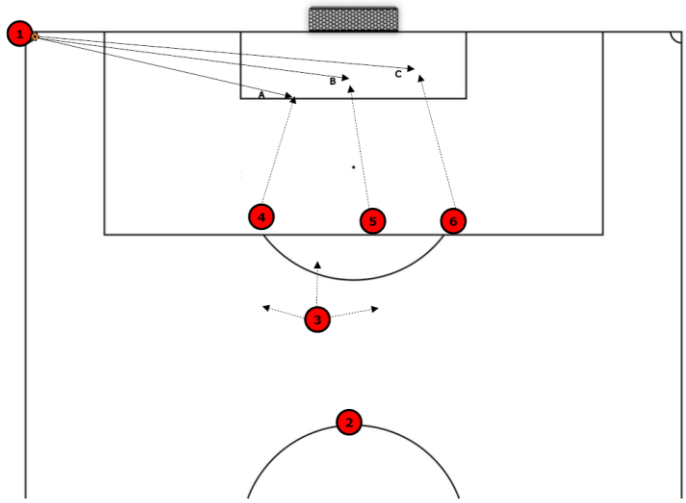


Figura 36 – Canto ofensivo longo

Neste lance procuramos que a bola entre na zona do 1º poste (A) ou na zona central (B) ou no 2º poste (C).

Nos cantos longos ofensivos, optamos por 3 jogadoras na área com diferentes funções. Após a bola ser batida a jogadora 4 entra para a zona do 1º poste, a jogadora 5 para o centro e a 6 para o 2º poste, esta movimentação tende a criar espaços livres para a concretização do golo.

A jogadora 4 tem duas hipóteses: primeira, remate à baliza e faz golo ou cabeceia para as colegas que estão posicionadas atrás dela.

A jogadora 3 posiciona-se à entrada da área e é responsável pelas 2as e 3as bolas e também pelo recuo imediato para a evitar a transição da equipa adversária.

A jogadora 2 coloca-se mais perto da linha do meio campo para manter o equilíbrio defensivo.

A jogadora 1 será responsável pela marcação do canto longo e do curto, que será abordado já a seguir.

Canto curto ofensivo

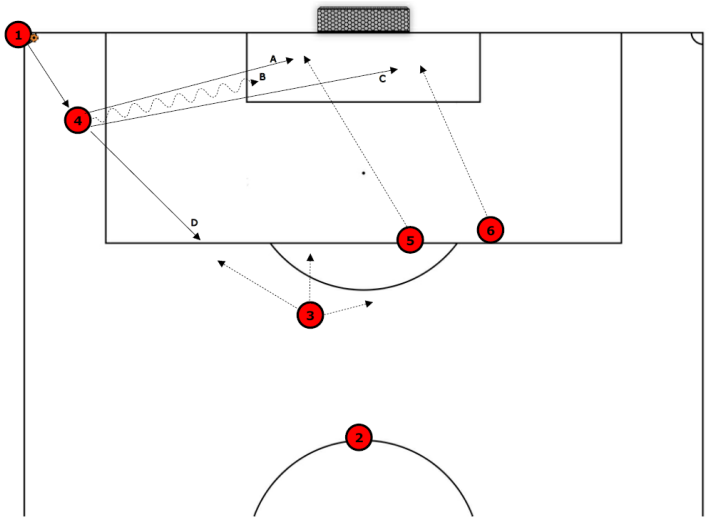


Figura 37 – Canto curto ofensivo

Aqui a jogadora 1 faz um passe curto à jogadora 4 que se aproxima da zona do canto.

De seguida a jogadora com a bola tem quatro opções:

- Passa para a jogadora 5 que entra ao 1º poste (A);
- Leva a bola e impõe a sua criatividade de drible e finta para entrar na área adversária (B);
- Cruza, preferencialmente, numa trajetória aérea para o 2º poste onde a jogadora 6 aparecerá para finalizar (C);
- Nesta situação (D) pode deixar passar a bola pelo meio dos membros inferiores, para criar o fator imprevisível, ou recebe e passa para a jogadora 3.

As jogadoras 5 e 6 entram ao 1º poste e ao 2º poste respetivamente.

Muito importante neste lance é ter atenção ao fora de jogo, uma vez que no Futebol de 7 o fora de jogo existe apenas dentro da área.

Livre ofensivo no corredor lateral

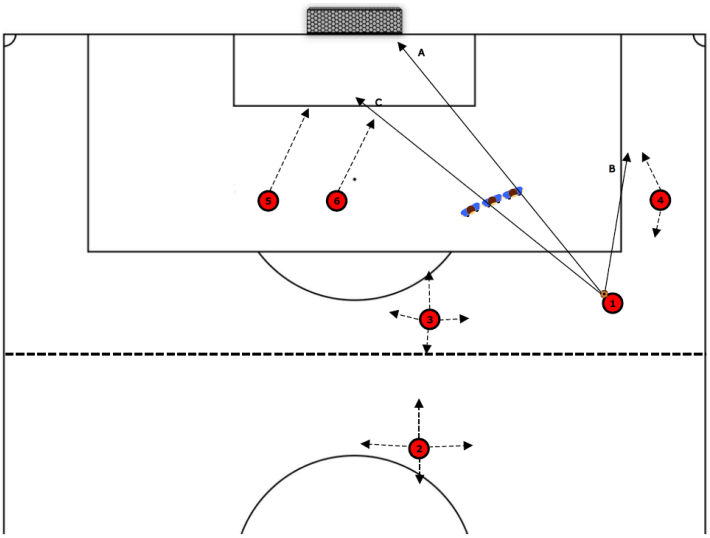


Figura 38 - Livre ofensivo no corredor lateral

Nos livres ofensivos laterias, temos 2 jogadoras para atacar a bola (5 e 6) na área. A jogadora 5 ataca o segundo poste e a jogadora 6 ataca o primeiro poste.

Estas jogadoras mantêm-se juntas sobre a linha constituída pela barreira e após execução do livre entram em diagonal nas respetivas zonas.

A jogadora 3 será fundamental para ganhar as 2as bolas ou para combinar com a jogadora que executa os livres numa eventual jogada previamente ensaiada.

A jogadora 2 posiciona-se perto da linha do meio-campo e é responsável, como já referimos anteriormente, pelo equilíbrio defensivo.

A jogadora 1 é que executa as faltas e decide se faz jogada curta ou longa. Quando resolvemos fazer uma jogada curta, optamos pela combinação com a jogadora 4, com o objetivo do cruzamento na linha final. Nos lances curtos damos liberdade a estes dois jogadores para imporem a sua criatividade com o intuito de surpreender a equipa adversária.

Livre ofensivo no corredor central

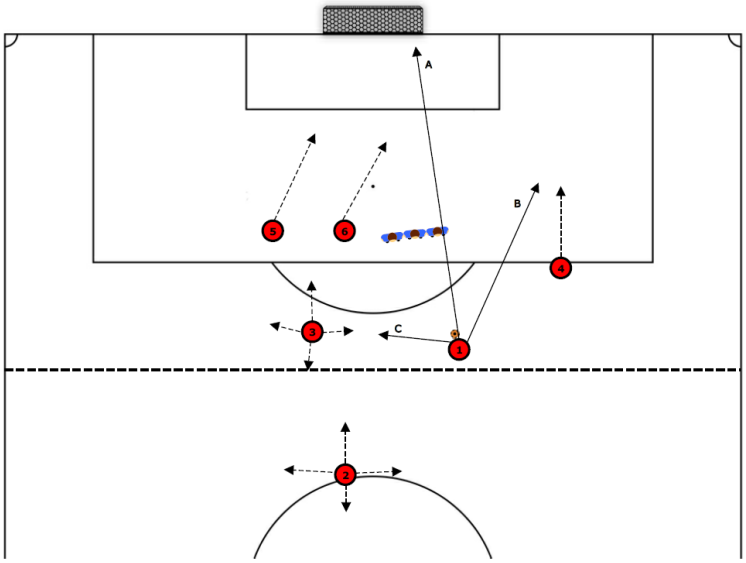


Figura 39 - Livre ofensivo no corredor central

Aqui a jogadora 1 que está a executar o livre, caso este seja direto, tem a liberdade de rematar para a baliza (A). Agora se estivermos na situação de um livre indireto temos duas combinações possíveis:

- (B) Coloca a bola na diagonal para a jogadora 4 que pode rematar ou cruzar para as jogadoras 5 e 6;
- (C) Passa para a jogadora 3 e esta, sem a barreira da equipa adversária à sua frente, ou remata ou combina com as jogadoras que se apresentam à sua frente.

Se optar pelo livre direto as jogadoras 5 e 6 avançam para a zona da pequena área para aproveitar as segundas bolas ou ressaltos. Estas posicionam-se alinhadas com a barreira.

A jogadora 2 permanece mais perto do meio campo com a intenção de aproveitar quaisquer bolas que sejam ressaltadas ou aliviadas para esta zona e também para condicionar a transição ofensiva da equipa adversária.

Lançamento lateral no meio campo ofensivo

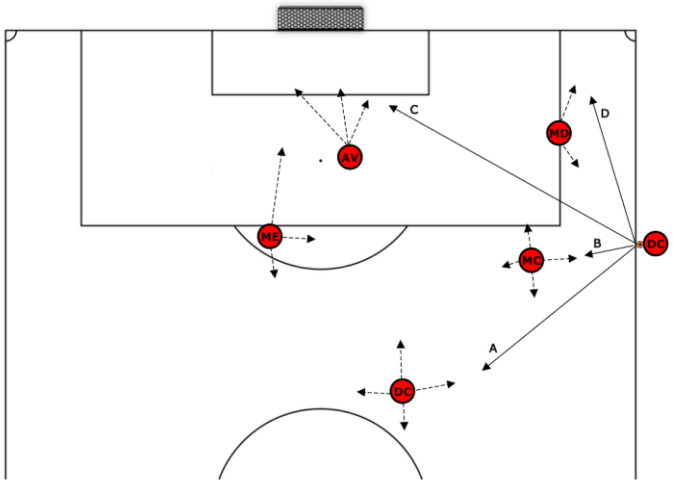


Figura 40 - Lançamento lateral no meio campo ofensivo

Neste ponto quem executa o lançamento é a defesa do lado em que a bola saiu do terreno de jogo.

A jogadora com a bola tem 4 modos possíveis para a concretização da jogada pós lançamento:

- (A) quando as jogadoras MC e MD estiverem com marcação, sem que o passe seja feito de forma segura, a jogadora com bola passa para DC que poderá combinar com a ME ou colocar a bola na AV.
- (B) a MC recebe a bola e pode devolver ou rodar e construir jogo.
- (C) a jogadora que está encarregue de fazer o lançamento utiliza a sua força para realizar um passe longo dirigido para a área com o objetivo da Avançada (AV) rematar diretamente para a baliza.
- (D) A bola é lançada para a AV que está no interior da área que terá como objetivo cabecear para uma colega ou rematar para a baliza.

Pontapé de penálti

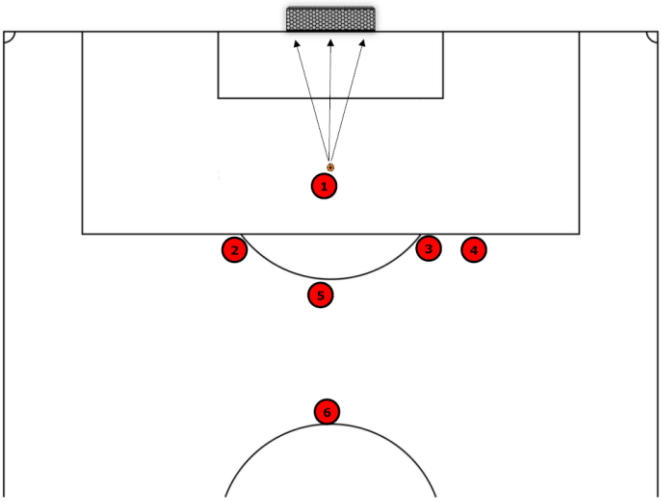


Figura 41 - Pontapé de penálti

Na execução do pontapé de penálti a jogadora 1 tem três opções de remate quanto à sua direção: remata para o centro, para o lado esquerdo, ou para o lado direito da baliza. Quanto à trajetória esta pode rematar rasteiro, junto ao solo, ou aplicar uma trajetória aérea na bola.

3.4 - Análise dos golos marcados em cinco jogos

Neste subcapítulo analisamos os dados estatísticos, tendo em conta os golos marcados, da época 2019/2020 das sub.15 do VSC, a análise recai apenas sobre cinco jogos pelo facto do clube não ter cedido logo no início da época apoio de vídeo e gravação.

Primeiramente, a Tabela abaixo apresentada demonstra como foram marcados os golos dos 5 jogos em análise.

Tabela 8 - Análise quantitativa dos golos marcados

Jogos	Jogada ofensiva	Livre indireto ofensivo	Livre direto Ofensivo	Canto Ofensivo	Lançamento da linha lateral	Pontapé de penálti
1	9			2		
2				1		
3	1		1			
4	1				2	
5	2					1
Subtotal	13	7				
Total	20					

A partir dos dados da Tabela 8 identificamos que, a nossa equipa, no conjunto destes jogos marcou: 1 livre direto, 2 precedentes de um lançamento de linha lateral, 3 através de canto e 1 proveniente do pontapé de penálti, somando sete golos através de bola parada. Relativamente à percentagem pela Figura 42 verificamos que 35% dos golos são atribuídos às bolas paradas.

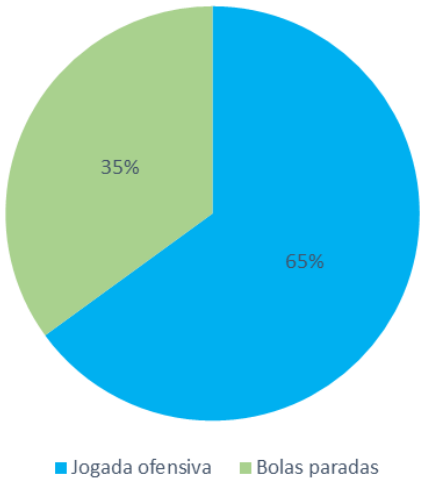


Figura 42 - Percentagem de golos marcados em jogada ofensiva e bolas paradas

Focando agora a nossa atenção sobre questões pertinentes, que passo a citar:

- No total dos jogos analisados, em quantos houve golos de ações de bola parada e qual a respetiva percentagem?
- Nesses jogos, os golos de bola parada foram determinantes para o resultado da partida e na aquisição de mais ou menos pontos?

Relativamente à primeira questão pela Tabela 8 verificamos que em todos os jogos analisados existiram golos de bola parada, ou seja, em 100% dos mesmos.

Quanto à segunda questão, analisando jogo a jogo:

No jogo 1, em casa, ganhamos por 11-1 onde dois golos foram marcados através de canto, nesta partida em concreto os lances de bola parada não fizeram grande diferença na obtenção dos três pontos.

No jogo 2 jogamos fora, jogo equilibrado em que o único golo da partida foi concretizado através de um canto, aqui foi um golo determinante que nos fez alcançar um ponto pelo empate 1-1.

No jogo 3 voltamos a jogar em casa contra uma equipa forte e equilibrada em todos os setores, obtivemos um empate 2-2 com destaque para um dos golos obtido por um livre direto.

Após dois empates, no jogo 4 voltamos às vitórias (1-3), desta vez fora, onde dois golos provêm de lançamentos da linha lateral e que nos deram os três pontos.

No jogo 5 fora de casa damos continuação à conquista dos 3 pontos com um resultado de 0-3 em que um dos golos marcados foi executado através de um pontapé de penálti.

Relembro que a análise só incide sobre cinco jogos aproximadamente 42% do total, não existindo dados sobre os outros sete, no entanto, no total do período competitivo marcamos 53 golos.

Em suma, após estudo dos dados apresentados, os lances de bola parada foram decisivos para o desfecho das partidas, diretamente relacionado com a aquisição de mais pontos.

Capítulo IV - Desenvolvimento Profissional

4. Desenvolvimento Profissional

Neste capítulo pretendo apresentar as minhas reflexões críticas de forma pormenorizada e pensada sobre o que foi o meu percurso ao longo da época e as metamorfoses que sofri pessoal e profissionalmente, ao longo do estágio, a forma como foi sendo arquitetada a minha identidade profissional e as mudanças que lideraram a edificação da mesma, o motivo da realização do estágio e, por fim, exponho uma reflexão acerca dos objetivos e expectativas delineados a priori.

Realço que a concretização deste estágio foi parte integrante de mais uma das etapas da minha formação académica, enriquecendo o meu desenvolvimento enquanto treinador de Futebol. Possibilitou a vivência de uma série de experiências, que me permitiram explorar as características/competências de um treinador de Futebol de formação, auxiliando-me na aquisição e progresso de capacidades pertinentes na formação de treinador e em simultâneo incrementando as interações com os diversos elementos que abrangiam o treino e o jogo, tais como as diferentes metodologias de treino, a leitura de jogo, o equilíbrio emocional, o planeamento e a implementação das unidades de treino, bem como o relacionamento com as próprias jogadoras.

Deste modo, e defrontando-me com a finalidade da realização deste estágio, experienciei de perto uma época desportiva, embora peculiar, e relacionei a teoria com a prática, indo de encontro com os meus objetivos e expectativas de estágio. Consegui com sucesso incluir-me no processo de treino e percebê-lo, participando no seu planeamento, organização e orientação. Em simetria, a estrutura e organização do clube, as pessoas com quem convivi diariamente, tal como as relações interpessoais, foram o motivo pelo qual o desempenho das minhas funções foi conduzido com instância, compromisso, motivação e dedicação.

Percebi, desde cedo, que conseguiria cumprir os objetivos estipulados do estágio, nomeadamente os relacionados com o treino em si e a possibilidade da minha interferência no mesmo, uma vez que logo desde o início, o meu tutor deixou-me a inteira responsabilidade de uma equipa

composta por dois escalões (sub.15 e sub.13), não existindo número suficiente de jogadoras para a criação de dois escalões independentes.

As dificuldades do primeiro toque (receção), o aspeto físico da segunda parte do jogo e a técnica de corrida foram alguns exemplos de lacunas com que me vi confrontado. Por isto, as unidades de treino foram planeadas face a estas mesmas dificuldades.

Fui também inserido na equipa técnica do escalão sénior como treinador de guarda-redes durante os três primeiros meses da época, o que me permitiu obter uma visão mais abrangente, face ao Futebol feminino. Neste derradeiro contexto apercebi-me da existência de certas adversidades a nível da formação das atletas.

Quanto à análise traçada para esta época, apesar do entrave de só termos cinco jogos para a avaliação da mesma, a meta foi atingida, com uma percentagem de golos por lances de bola parada de 35%. Cunha (2007) analisou os golos obtidos no Campeonato do Mundo de 2006, dos 129 golos analisados, 45 ocorreram na sequência das ações de bola parada, correspondendo a um valor percentual, também, de 35%. Não obstante que teria sido mais benéfica e proveitosa a análise de todos os jogos realizados, bem como fazer a extensão para a fase defensiva das bolas paradas.

De realçar que a utilização de um diário de bordo, onde escrevia as minhas notas quer dos treinos, quer dos jogos me ajudou no processo de reflexão, pois aí eram expostas as minhas ideias no papel para mais tarde serem revistas.

O contacto semanal com todos os intervenientes durante estes oito meses, criou a existência de troca e partilha de conhecimento que com certeza me ajudará na vida profissional e pessoal. Certamente a permuta de ideias e a aprendizagem contínua e colaborativa com a equipa técnica e com as próprias jogadoras enfatizaram a minha componente crítica e a visão que tinha referente a alguns aspetos ligados ao treino.

Durante este estágio, também reconheço que aprimorei a arte de comunicar e liderar. Passei de uma comunicação mais longa para um discurso mais leve e eficiente. Além disso, nestas faixas etárias o treinador tem um papel fundamental como pedagogo/líder na transmissão de valores primordiais na vida das atletas.

Uma das expectativas iniciais relativamente a este estágio era maximizar o rendimento desportivo das jovens, expectativa esta superada, visto uma das atletas treinadas ter sido chamada para um estágio da seleção nacional, consistindo num real motivo de orgulho.

Para concluir, existiram vários obstáculos ao longo da época desportiva que proporcionaram o meu crescimento, tanto como ser humano, como treinador e pedagogo.

Capítulo V - Conclusões e Perspetivas de Futuro

5. Conclusões e Perspetivas de Futuro

A elaboração e realização do presente relatório emerge do estágio profissionalizante concretizado, enquadrado no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e assume-se como mais uma etapa na minha formação académica.

Todos os aspetos trabalhados tiveram especial enfâse no complexo desenvolvimento do "eu" treinador na sua vertente profissional, instrutiva e pedagógica.

O treinador assume-se como portador de inúmeras características e tem de se encontrar desperto a diferentes pontos das atletas para conseguir obter a melhor versão delas, fabricando quiçá profissionais nesta área. O que melhor identifica o treinador de formação, na minha perspetiva é este priorizar a passagem de valores às suas jogadoras.

O envolvimento da entidade Vitória Sport Clube neste contexto foi de extrema relevância e importância complementando a formação académica prévia, o que proporcionou excelentes páginas no livro da vida laboral.

Mediante toda esta experiência, durante este ano de contexto peculiar e exigente, considera-se que os lances de bola parada representam uma ação determinante no jogo de Futebol, sendo muitas vezes decisivos na consecução do golo e da vitória, no sucesso ou insucesso de uma equipa, por isso o meu foco centrou-se na análise desse momento.

O *modus operandi* deste estudo seguiu três etapas: revisão da literatura existente sobre o tema; operacionalização realizando a transferência treino-jogo; e análise da sua intervenção nos jogos.

Realço ainda que a observação e o tratamento de dados possibilitam o abarcar de um conhecimento especializado das ações em causa, demonstrado na análise realizada, na qual se evidência um indiscutível predomínio das ações de bola parada na evolução da equipa ao longo deste estágio.

Saliento o facto de a amostra estudada ser reduzida, levando a resultados não significativos, o que limita os dados obtidos. Aspeto este a melhorar em perspetivas futuras.

Em suma, esta caminhada culminou num vasto e vital conhecimento sobre o mundo do Futebol, concretamente no Futebol feminino, onde existe muita margem de crescimento para o seu desenvolvimento pleno.

5.1 Perspetivas de Futuro

Num futuro próximo, anseio que esta experiência ajude a desenvolver o Futebol feminino.

Neste contexto, desejo também continuar a incrementar o número de estudos e a investir o meu tempo para que esta modalidade chegue a ser vista como uma vertente com futuro, de forma a atrair mais praticantes, combater o abandono da prática desportiva e chegar a mais atletas provenientes desde a formação ao campeonato sénior.

Num projeto vindouro, gostaria de desenvolver um protocolo sobre a técnica de corrida no Futebol feminino, visto que no meu ponto de vista é algo que se revela indispensável e benéfico para um melhor bem-estar físico das atletas.

Capítulo VI - Referências Bibliográficas

6. Referências Bibliográficas

Alcock, A. (2010). Analysis of direct free kicks in the women's football World Cup 2007. European Journal of Sport Science, 10, 279-284.

Araújo, J. (1995). Manual do treinador do desporto profissional. Porto: Campo das Letras.

Balyi (2005). Long-term athlete development. Canadian sport for life.

Bayer, C. (1987). Técnica del balonmano: la formación del jugador. Barcelona: Hispano Europea.

Barreira, R. (2006). Análise dos pontapés de canto ocorridos durante o Europeu 2004. Porto: R. Barreira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Bessa, P. (2010). A singularidade dos Lances de Bola Parada – A sua importância no Futebol Moderno. Porto: P. Bessa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bompa, T. (2005). Entrenamiento para Jóvenes Desportistas: Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Caires, S., & Almeida, L. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. In *Revista Portuguesa de Educação* (pp. 219-241). Braga: CIEd – Edições.

Carvalho, M., & Sofia Oliva Teles (2016). O Futebol feminino em Portugal: O presente. Que futuro? Treino Científico. (27), 32-33.

Casanova, M. (2009). Eficácia defensiva nos lances de bola parada no Futebol. Defesa à zona vs defesa individual e mista. Estudo realizado no Campeonato da Europa de 2008. Porto: M.

Casanova. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Costa, S. (2017). Mulheres em campo, uma história pouco conhecida. Consult. 12 Jun 2020, disponível em https://Futebolfemininoportugal.com/mulheres-campo-historia-pouco-conhecida/

Cunha, N. (2007). A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no Futebol de 11. Análise de situações finalizadas com golo na 1º Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo'2006. Porto: N. Cunha. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Evangelista, H. (2007). A avaliação da formação de treinador: contributo para identificar os indicadores de qualidade da atuação do treinador de Basquetebol nível 1. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Fédération Internacionale de Football Association (2015). Leis de Jogo 2015/2016. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

FIFA (2018). Technical Report of 2018 FIFA World Cup Russia.

Frade, V. (2007). Apontamentos dos treinos de Metodologia de Alto-Rendimento I - Opção de Futebol (não publicado). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1986). A preparação do jovem Futebolista. Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto, Vol. III (15), dossier. *

Garganta, J. (1997). Modelação Tática do Jogo de Futebol. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. G. J. Oliveira (Eds.) O Ensino dos Jogos Desportivos (3ª ed.). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Gluch, P. D. (1997). Tennis Excellence: Interviews with the World Best Male Coaches. A Dissertation to the Faculty of the Unviersity of Utah in Partial Fulfilment of Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy. U.S.A.: UMI Company edition.

Gould, D., & Weinberg, R. S. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psycholoogy. Human Kinetics.

Indicadores Desportivos FPF. Consult. 10 Jun 2020, disponível em https://indicadores.fpf.pt

Jorge, A. (1998). Ser Treinador. Caminho.

Leite, B., Escudeiro, J., Dinis, E., Escudeiro, V., e Coutinho, R. (2016). Ser Profissional no Amador: Treino - Observação - Coaching - Fisioterapia – Gestão. Prime Books.

Lourenço, L. (2010). Mourinho - A Descoberta Guiada. Prime Books.

Maçãs, V., & Brito, J.J. (2000). Os Factores do Jogo em Futebol (As Ações Técnico-Táticas). Vila Real: Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro.

Marques, A. (1999). Crianças e Adolescentes atletas: entre as escolas e os centros de treino…entre os centros de treino e a escola! In Seminário Internacional – Treino de Jovens (pp. 17-30). Lisboa.

Martens, R. (1999). Os grandes Treinadores são grandes comunicadores e motivadores. In Seminário Internacional – Treino de Jovens (pp. 5-15). Lisboa.

Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Moita, M. (2008). Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting/Puma. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Neves, J. (2010). Caracterização multidimensional de jogadores de Futebol com 13-14 anos. Estudo com equipas da Associação de Futebol de Coimbra. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., e Barreto, R. (2006). Mourinho – Porquê Tantas Vitórias? Gradiva, Lisboa.

Pacheco, R. (2001). O ensino do Futebol de 7 – Um jogo de iniciação ao Futebol de onze. Edição do autor, Porto.

Pardal, R. (2002). A formação de treinadores de Basquetebol. Estudo comparativo dos modelos de formação de treinadores de Basquetebol em Portugal e Espanha. Tese de Licenciatura apresentada á Faculdade de Ciências do Desporto e da educação Física da Universidade do Porto.

Pinheiro, V., Costa, A., Baptista, B. & Sequeira, P. (2012). 10 Mandamentos do Treino com Jovens Futebolistas. Revista de Desporto e Atividade Física, Volume 5, número 1.

Reilly, T. (2005). Training Specificity for Soccer. International Journal of Applied Sports Sciences, 17(2), 17-25.

Rodrigues, J. (2009). Análise da Auto-perceção de competência, das necessidades de formação e da importância atribuída dos treinadores de Basquetebol, no domínio dos conhecimentos e das competências profissionais. Porto: João Rodrigues. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Santos, J. M. (2010). Uma Época na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves – Planear, Conduzir, Intervir e Avaliar no Processo de Treino. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Scaglia, A. J. (1996). Escolinha de Futebol: uma questão pedagógica. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, *2*(1), 36-42.

Shanahan, M & Schefter, A. (1999) Think Like a Champion: Building Success One Victory at a Time. New York: Harper Business.

Soares, J. (2015). Fisiologia Aplicada no Treino do Futebolista. Uma opinião.... In J. Ferraz, Mestrado em Futebol – Compilação de artigos da revista "Treino Científico" (pp. 72-74). José Ferraz.

Sousa, T. (1998). A importância dos "Lances de Bola Parada" no Futebol. Estudo da sua relação com os Métodos de Jogo Ofensivos adoptados por equipas de alto nível competitivo. Porto: T. Sousa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

* Periódico

Capítulo VII - Anexos

7. Anexos

set/19			out/19			nov/19			dez/19		
1	Domingo		1	3ª Feira		1	6ª Feira		1	Domingo	
2	2ª Feira		2	4ª Feira	Treino	2	Sábado	JORNADA 1	2	2ª Feira	Treino
3	3ª Feira		3	5ª Feira		3	Domingo		3	3ª Feira	
4	4ª Feira		4	6ª Feira	Treino	4	2ª Feira	Treino	4	4ª Feira	Treino
5	5ª Feira		5	Sábado		5	3ª Feira		5	5ª Feira	
6	6ª Feira		6	Doming	Jogo Amigável Boavista x	6	4ª Feira	Treino	6	6ª Feira	Treino
7	Sábado		7	2ª Feira	Treino	7	5ª Feira		7	Sábado	JORNADA 4
8	Domingo		8	3ª Feira		8	6ª Feira	Treino	8	Domingo	
9	2ª Feira		9	4ª Feira	Treino	9	Sábado		9	2ª Feira	Treino
10	3ª Feira		10	5ª Feira		10	Domingo		10	3ª Feira	
11	4ª Feira		11	6ª Feira		11	2ª Feira	Treino	11	4ª Feira	Treino
12	5ª Feira		12	Sábado		12	3ª Feira		12	5ª Feira	
13	6ª Feira		13	Doming		13	4ª Feira	Treino	13	6ª Feira	Treino
14	Sábado		14	2ª Feira	Treino	14	5ª Feira		14	Sábado	
15	Domingo		15	3ª Feira		15	6ª Feira	Treino	15	Domingo	
16	2ª Feira		16	4ª Feira	Treino	16	Sábado		16	2ª Feira	Treino
17	3ª Feira		17	5ª Feira		17	Domingo	JORNADA 2	17	3ª Feira	
18	4ª Feira		18	6ª Feira		18	2ª Feira	Treino	18	4ª Feira	Treino
19	5ª Feira		19	Sábado		19	3ª Feira		19	5ª Feira	
20	6ª Feira	Treino	20	Doming		20	4ª Feira	Treino	20	6ª Feira	Treino
21	Sábado		21	2ª Feira	Treino	21	5ª Feira		21	Sábado	
22	Domingo		22	3ª Feira		22	6ª Feira	Treino	22	Domingo	JORNADA 5
23	2ª Feira	Treino	23	4ª Feira	Treino	23	Sábado		23	2ª Feira	Treino
24	3ª Feira		24	5ª Feira		24	Domingo	JORNADA 3	24	3ª Feira	
25	4ª Feira	Treino	25	6ª Feira		25	2ª Feira	Treino	25	4ª Feira	Natal
26	5ª Feira		26	Sábado		26	3ª Feira		26	5ª Feira	
27	6ª Feira		27	Doming		27	4ª Feira	Treino	27	6ª Feira	Treino
28	Sábado		28	2ª Feira	Treino	28	5ª Feira		28	Sábado	
29	Domingo		29	3ª Feira	Treino	29	6ª Feira	Treino	29	Domingo	JORNADA 6
30	2ª Feira	Treino	30	4ª Feira		30	Sábado		30	2ª Feira	Treino
			31	5ª Feira	Treino				31	3ª Feira	

jan/20			fev/20			mar/20		
1	4ª Feira	Ano Novo	1	Sábado		1	Domingo	JORNADA 12*
2	5ª Feira		2	Doming	JORNADA 10	2	2ª Feira	Treino
3	6ª Feira	Treino	3	2ª Feira	Treino	3	3ª Feira	
4	Sábado		4	3ª Feira		4	4ª Feira	Treino
5	Domingo	JORNADA 7	5	4ª Feira	Treino	5	5ª Feira	
6	2ª Feira	Treino	6	5ª Feira		6	6ª Feira	Treino
7	3ª Feira		7	6ª Feira	Treino	7	Sábado	
8	4ª Feira	Treino	8	Sábado		8	Domingo	JORNADA 13
9	5ª Feira		9	Doming		9	2ª Feira	Treino
10	6ª Feira	Treino	10	2ª Feira	Treino	10	3ª Feira	
11	Sábado		11	3ª Feira		11	4ª Feira	
12	Domingo		12	4ª Feira	Treino	12	5ª Feira	
13	2ª Feira	Treino	13	5ª Feira	Carnaval	13	6ª Feira	
14	3ª Feira		14	6ª Feira	Treino	14	Sábado	
15	4ª Feira	Treino	15	Sábado	JORNADA 11	15	Domingo	
16	5ª Feira		16	Doming		16	2ª Feira	
17	6ª Feira	Treino	17	2ª Feira	Treino	17	3ª Feira	
18	Sábado	JORNADA 8	18	3ª Feira		18	4ª Feira	
19	Domingo		19	4ª Feira	Treino	19	5ª Feira	
20	2ª Feira	Treino	20	5ª Feira		20	6ª Feira	
21	3ª Feira		21	6ª Feira	Treino	21	Sábado	
22	4ª Feira	Treino	22	Sábado		22	Domingo	
23	5ª Feira		23	Doming		23	2ª Feira	
24	6ª Feira	Treino	24	2ª Feira	Treino	24	3ª Feira	
25	Sábado	JORNADA 9	25	3ª Feira		25	4ª Feira	
26	Domingo		26	4ª Feira	Treino	26	5ª Feira	
27	2ª Feira		27	5ª Feira		27	6ª Feira	
28	3ª Feira	Treino	28	6ª Feira	Treino	28	Sábado	
29	4ª Feira	Treino	29	Sábado		29	Domingo	
30	5ª Feira					30	2ª Feira	
31	6ª Feira	Treino				31	3ª Feira	

Anexo I – Macrociclo

Vitória Sport Clube
Departamento Futebol Feminino

Planeamento Semanal

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
HORA		HORA		HORA	HORA	HORA
18:30		21:00		21:00		
LOCAL		LOCAL		LOCAL	LOCAL	LOCAL
Campelos		Academia 1		Academia 1		
Treino equipa Feminina sub-13/15		Treino equipa Feminina sub-13/15		Treino equipa Feminina sub-13/15		

Anexo II – Planeamento Semanal

Vitória Sport Clube
www.dossierdotreinador.com

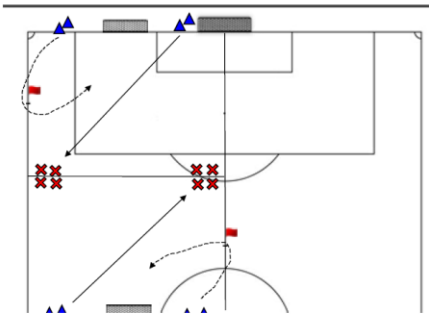
Plano de Treino
7

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 07-10-2019, segunda-feira	Hora 21:00	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Estacas Bolas Sinalizadores	Dinâmicas defensivas	Contenção Cobertura Velocidade

Exercício 1



Objetivo(s) específico(s)
Contenção
Cobertura
Velocidade

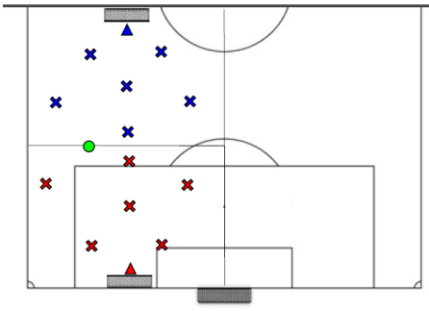
Descrição e Organização Metodológica
2x1
2x2

20'
tempo

2 por cone (16)
número

espaço

Jogo Formal



Objetivo(s) específico(s)
Implementar os princípios abordados no exercício anterior

Descrição e Organização Metodológica
2-3-1

10+10
tempo

7x7+JK
número

espaço

Observações/balanço

Anexo III – Unidade de treino número 7

Vitória Sport Clube
www.dossierdotreinador.com

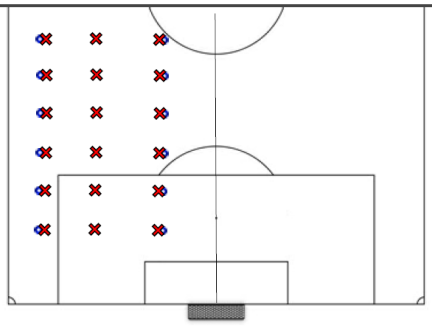
Plano de Treino
8

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 09-10-2019, quarta-feira	Hora 21:00	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Sinalizadores Coletes	Posse Posicionamento em campo	Passe Receção Contenção VCJ

Rotina de Passe

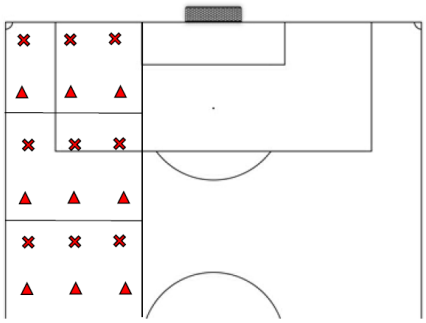


Objetivo(s) específico(s)
Passe/receção/contenção

Descrição e Organização Metodológica
Passe para o meio roda e passa ao outro
Contenção sem roubar bola

10' tempo
3x6 número
espaço

Posse de bola 3x3

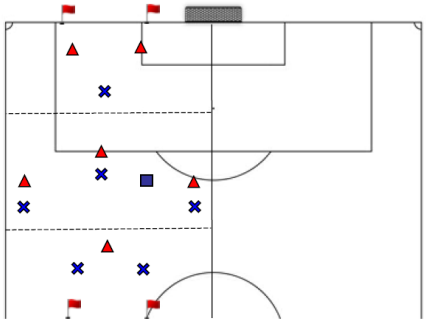


Objetivo(s) específico(s)
Posse de bola
Passe e procura de espaço para a recepção/passe

Descrição e Organização Metodológica
Equipa que fizer 10 passes seguidos ganha 1 ponto
5' troca as equipas

15' tempo
18 número
espaço

Setores



Objetivo(s) específico(s)
Posicionamento por setores
Defesa-Meio campo-Ataque

Descrição e Organização Metodológica
Joker é da equipa que tem posse pode circular por todos os setores
No último terço um dos médios (com posse de bola) entra para ajudar ataque

20' tempo
14 + joker número
espaço

Observações/balanço

Anexo IV – Unidade de treino número 8

Vitória Sport Clube
www.dossierdotreinador.com

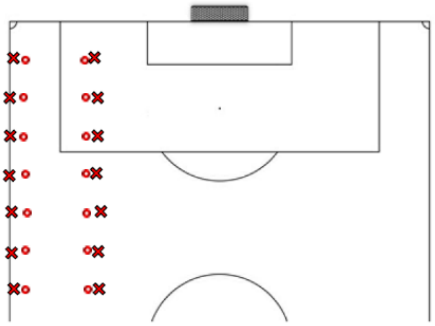
Plano de Treino
21

Plano de Treino

Nº Jogadores 18	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 15-11-2019, sexta-feira	Hora 21:00	Clima Frio sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Sinalizadores Coletes		Passe Cruzamento Finalização

Passes

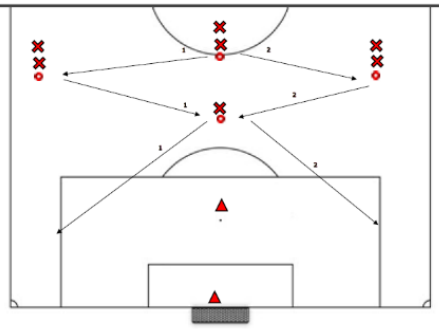


Objetivo(s) específico(s)
Passe

Descrição e Organização Metodológica

10' tempo
18 número
espaço

Tabela com finalização

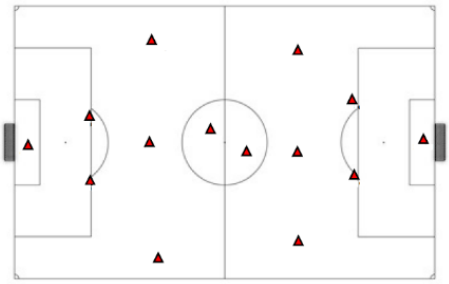


Objetivo(s) específico(s)
Passe
Passe em profundidade
Cruzamento
Finalização

Descrição e Organização Metodológica
1 fase sem defesa
2 fase com 1 defesa

20' tempo
número
espaço

jogo 7x7



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

20' tempo
14 número
espaço

Observações/balanço

Anexo V – Unidade de treino número 21



“The struggles along the way are only meant to shape you for your purpose.”

Chadwick Boseman (s.d.)