Estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol sub-19 do Rio Ave Futebol Clube

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

Docente Orientador: Doutor Júlio Manuel Garganta da Silva

Discente: Vitor Manuel Carvalho Viana

Porto,2022

Viana, V. (2022). *Estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol sub-19 do Rio Ave Futebol Clube*. Porto: V. Viana. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção de grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: FUTEBOL; FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO; PLANEAMENTO

Agradecimentos

Neste momento de agradecer, não me posso nunca esquecer que foram dois anos com um misto de emoções… E que anos… E que emoções!

Primeiro quero agradecer aos meus pais e à minha irmã, se agora estou aqui é porque houve um antes e vocês foram fundamentais.

Ao meu porto de abrigo, a minha mulher, por todo o apoio desde o início, um obrigado será sempre pouco para agradecer.

Ao meu Lourenço, meu querido filho, isto também é por ti e para ti.

Ao meu amigo Filipe Grilo, pela disponibilidade e apoio prestado neste percurso.

Ao Rio Ave Futebol Clube, pela oportunidade concedida ao longo destes anos e por me deixar fazer parte do seu crescimento e da sua história.

Ao meu orientador Professor Júlio Garganta, por me deixar fazer parte do grupo de alunos que tiveram o prazer de serem orientandos de alguém que diz tanto à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

A todos os docentes da FADEUP, pelo profissionalismo e esforço realizado para conseguir transmitir os seus ensinamentos numa altura em que não foi fácil, devido a todos os constrangimentos resultantes da COVID-19.

E para terminar, tenho de destacar uma pessoa, esta conquista é para ti Pai, mais do que ninguém!

Índice

Agradecimentos iii
Índice de Figuras ix
Índice de Quadros xi
Resumo xiii
Abstract xv
Lista de Abreviaturas xvii
1. INTRODUÇÃO 3
1.1 Contextualização da prática profissional 3
1.2 Objetivos e Finalidade do estágio 6
1.3 Estrutura do relatório de estágio 7
2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 11
2.1 Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional 11
2.1.1 O Clube - Rio Ave Futebol Clube 11
2.1.2 Órgãos Diretivos 17
2.1.3 Departamento de Formação 17
2.1.4 Recursos materiais 18
2.2 Visão e missão do clube enquanto entidade formadora 20
2.2.1 Missão 20
2.2.2 Visão 20
2.3 Bandeira de ética 21
2.4 Coordenação geral 23
2.5 Coordenação técnica 23
2.6 Contexto Funcional 26
2.6.1 Juniores Sub-19 A: Equipa e plantel 26
2.6.2 Juniores A – Sub 19: A equipa técnica 27
2.6.3 Atribuição de funções 28
2.6.4 Contexto competitivo 29
3. MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCETUAL 33
3.1 O sistema complexo de um jogo de futebol 33
3.2 Modelo de jogo 35
3.3 Processo de treino 38
3.4 Periodização tática 40

3.4.1 Princípio das propensões 41
3.4.2 Princípio da progressão complexa 42
3.4.3 Princípio da alternância horizontal em especificidade 42
A PRÁTICA PROFISSIONAL 45
4. A PRÁTICA PROFISSIONAL 47
4.1 Objetivos da prática 47
4.2 Objetivos de formação 47
4.3 Objetivos de preparação 47
4.4 Objetivos de performance 48
4.5 Objetivos ao nível individual e grupal 48
4.6 Modelo de jogo 49
4.6.1 Caracterização geral 49
4.6.2 Organização ofensiva 50
4.6.3 Transição defensiva 55
4.6.4 Organização defensiva 55
4.6.5 Transição ofensiva 62
4.6.6 Esquemas táticos 64
4.7 Microciclo padrão 68
4.7.1 Segunda-feira 68
4.7.2 Terça-feira 72
4.7.3 Quarta-feira 75
4.7.4 Quinta-Feira 78
4.7.5 Sexta-feira 81
4.7.6 Sábado 84
4.8 Reflexões acerca do período pré-competitivo 85
4.9 Reflexões da primeira fase 87
5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL 113
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS 117
6.1 Perspetivas futuras 118
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 119
APÊNDICES 123
Apêndice 1 – Macrociclo 1ª Fase xviii
Apêndice 2 – Macrociclo Apuramento de Campeão xix
Apêndice 3 - Relatório individual de Jogador xx

Apêndice 4 - Análise de jogo xxii
Apêndice 5 - Ficha individual do atleta xxxi

Índice de Figuras

Figura 1- Primeira equipa do Rio Ave FC (foto retirada do site oficial do clube) 12
Figura 2- Estádio da Avenida (Retirado do site oficial do clube) 12
Figura 3- Imagem bandeira da ética 22
Figura 4- Estruturas de jogo – Organização Ofensiva 49
Figura 5 - Construção 52
Figura 6 - Criação 53
Figura 7 - Finalização 54
Figura 8 - Organização Defensiva 57
Figura 9 - Estruturas Organização Ofensiva 58
Figura 10 - Impedir Construção 59
Figura 11 - Impedir Criação 61
Figura 12 - Impedir Finalização 62
Figura 13 - Canto Defensivo 65
Figura 14 - Livre lateral Defensivo 65
Figura 15 - Canto Ofensivo aberto 66
Figura 16 - Canto Ofensivo fechado 66
Figura 17 - Livre lateral Ofensivo aberto 67
Figura 18 - Livre lateral Ofensivo fechado 67
Figura 19 – Exercício 1 na segunda-feira 70
Figura 20 – Exercício 2 na segunda-feira 71
Figura 21 - Plano de treino de segunda-feira 72
Figura 22 - Exercício 1 na terça-feira 73
Figura 23 - Exercicio 2 e 3 na terça-feira 74
Figura 24 - Plano de treino de terça-feira 75
Figura 25 - Exercício 1 de quarta-feira 76
Figura 26 - Exercício 2 na quarta-feira 77
Figura 27 - Plano de treino de quarta-feira 78
Figura 28 - Exercício 1 de quinta-feira 79
Figura 29 Exercício 2 de quinta-feira 80
Figura 30 - Plano de treino de quinta-feira 81
Figura 31 - Análise equipa adversária 82
Figura 32 - Exercícios de sexta-feira 83
Figura 33- Plano de treino de sexta-feira 84

Índice de Quadros

Quadro 1- Coordenação Geral 23
Quadro 2- Plantel Sub 19 Rio Ave FC 27
Quadro 3- Equipa Técnica Juniores A Rio Ave FC 28
Quadro 4 – Fase de Construção 51
Quadro 5-Fase de Criação 52
Quadro 6 - Fase de Finalização 54
Quadro 7 - Transição Defensiva 55
Quadro 8 - Organização Defensiva 57
Quadro 9 - Organização Defensiva - Impedir Construção 59
Quadro 10 - Organização Defensiva - Impedir Criação 60
Quadro 11 - Organização Defensiva - Impedir Finalização 61
Quadro 12 - Transição Ofensiva 64
Quadro 13 - Cantos Defensivos 65
Quadro 14 - Livre lateral Defensivo 65
Quadro 15 - Canto Ofensivo aberto 66
Quadro 16 Canto Ofensivo fechado 66
Quadro 17 - Livre Lateral Ofensivo aberto 67
Quadro 18 - Livre lateral Ofensivo fechado 67
Quadro 19 - Microciclo padrão 68
Quadro 20 - Mesociclo pré-competitivo 86
Quadro 21- Jogos pré-época 86
Quadro 22 - 1ª Fase Campeonato Nacional de Juniores A 87
Tabela 23 - Apuramento de Campeão - Campeonato Nacional de Juniores A 108

Resumo

O presente relatório tem como principal objetivo narrar o modo como decorreu o processo de estágio, numa equipa de Sub-19, que competiu no Campeonato Nacional de Juniores A. Neste contexto dá-se conta da metodologia adotada, no âmbito do treino e da competição, e explicita-se as devidas reflexões acerca do processo.

Ao longo do trabalho, serão apresentadas diferentes temáticas que ilustram as nossas opções no decorrer do processo.

A junção constante entre o processo de treino, o modelo de jogo e uma boa liderança são os principais fatores que operacionalizam as ideias de jogo do treinador de futebol, para que as consiga colocar em prática e esteja mais perto do sucesso. Neste âmbito, a periodização e a operacionalização, acompanhadas de avaliação e reflexão, constituem etapas cruciais do processo continuado de ensino-aprendizagem-treino.

O objetivo principal durante esta época desportiva foi o desenvolvimento individual dos atletas e o coletivo da equipa.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO; PLANEAMENTO.

Abstract

The main objective of this report is to present the methodological principles applied in the internship process. Throughout the work, different themes will be presented in order to support our options during the process.

This work was carried out in a U-19 team, which competes in the Junior A national championship.

The constant connection between the training process, the game model and good leadership are the main factors that operationalize the football coach´s game ideas, so that he can put them in to practice and be closer to success.

Periodization and operationalization followed by an evaluation/reflection are crucial stages of the teaching/learning process and that must be present in our daily activity.

During this process, there was always reflection about the entire training process, as well as the competitive moments. All these experiences influenced the development of all those involved in the process.

The main objective during this sporting season was the individual development of the athletes and the collective development of the team.

KEYWORDS: FOOTBALL, FORMATION, GAME MODEL, PLANNING

Lista de Abreviaturas

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

RAFC- Rio Ave Futebol Clube

Capítulo 1

Introdução

1. INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização da prática profissional

O presente relatório foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este relatório enquadra-se no âmbito do Estágio Profissionalizante, respeitante ao 2º ano do ciclo de estudos. Após aprovação deste ciclo de estudos é possível também a obtenção do grau II de treinador de Futebol UEFA B.

Com a ambição de obter o grau II de treinador em mente, a elaboração do relatório de estágio, apresenta-se seguindo o enquadramento tanto da FADEUP como da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e do Instituto Português da Juventude. Por forma a cumprir com o enquadramento legal, torna-se essencial ser inscrito como Treinador Estagiário, estar presente e constar no boletim de jogo em pelo menos 15 jogos e ser tutorado por alguém com, pelo menos, o Grau II de Treinador. Tratando-se do Mestrado em Treino Desportivo – menção Treino de Alto Rendimento acresce, aos requisitos, a competição onde se insere a equipa que acolhe o estagiário, uma vez que o requisito mínimo é a participação num campeonato que seja disputado ao nível nacional.

Nos dias de hoje, sabemos que são vastos os benefícios da prática desportiva. Neste contexto, e mais especificamente no futebol, o treinador desempenha um papel dinâmico, importante e complexo. Mais do que influenciar os jogadores nas vertentes tática e técnica, o treinador desempenha também um papel importante no contexto dos valores e do crescimento pessoal e social dos praticantes. Mais ainda quando nos reportamos a um contexto de performance de alto rendimento, no qual a prestação do treinador se prevê ainda mais complexa e desafiante. Como referem Santos et al. (2017), a exigência e a necessidade de influenciar os jogadores, assim como a pressão para o desempenho e o atingimento do sucesso, é bastante superior.

O futebol sempre foi a minha paixão, assim como para milhões de pessoas, não fosse este um dos jogos desportivos coletivos mais visto e praticado no mundo.

Segundo dados recolhidos pela (FIFA, 2007), existem cerca de 265 milhões de jogadores, e 270 milhões de pessoas envolvidas ativamente no futebol. Mais recentemente, este desporto parece manter o seu estatuto como “desporto Rei” ao ter tido uma estimativa de 3.572 mil milhões de espectadores que seguiram o Mundial de 2018 na Rússia (FIFA, 2018).

Este fenómeno desportivo tem evoluído muito ao longo dos anos, onde é considerado como um desporto cada vez mais pormenorizado e onde cada detalhe serve como meio para atingir um determinado fim.

A qualidade do futebol português e dos seus intervenientes nos últimos anos tem atingido patamares de excelência, não só através da conquista de vários títulos reconhecidos pelo mundo do futebol, como a recente conquista da Seleção A portuguesa no Euro 2016 e a Liga das Nações UEFA 2018/2019, com a presença de vários treinadores e jogadores portugueses nas maiores competições de futebol do mundo. Todo este sucesso surge como resultado das várias transformações e medidas que a modalidade de futebol tem sentido, como por exemplo, numa melhor formação de treinadores em Portugal, quer pela via académica, quer pela via dos cursos de treinadores das Associações e FPF. Existe hoje também uma tentativa por parte dos clubes, FPF e treinadores, em melhorar a qualidade da prática nos escalões de formação com melhores recursos humanos, físicos e materiais. A FPF criou a Certificação de Entidades Formadoras e o processo “assumiu desde o início o objetivo de avaliar, reconhecer e certificar a atividade de todas as Entidades que disponibilizam formação nas modalidades de futebol e futsal, a jovens praticantes até aos 19 anos e, dessa forma, contribuir de forma decisiva para elevar os padrões de qualidade do processo de formação dos praticantes em Portugal” (FPF, 2018).

Atualmente, a especialização dos intervenientes no futebol é considerada uma prática comum, face à procura incessante pela melhoria da própria

intervenção, sob diferentes disciplinas ou áreas de conhecimento que abrangem o futebol.

No intuito de querer evoluir no âmbito do futebol e, porque compreendo que este crescimento é cada vez mais exigente e situado, optei pela realização do estágio profissionalizante. Para (Caires & Almeida, 2000, p. 219), o estágio pode ser definido como "...*uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na formação e preparação dos alunos para a entrada no mundo profissional.*". Esta afirmação corrobora o meu olhar sobre o estágio como uma oportunidade de colocar em prática todos os ensinamentos adquiridos, entrando assim no mundo profissional.

A realização de um estágio profissionalizante confere a oportunidade de colocar em prática, num contexto mais próximo daquilo que é o alto rendimento, o que vamos aprendendo na nossa formação. Para além disso, possibilita a ligação não só com treinadores e atletas, mas também com outros departamentos (médico, observação e análise, nutrição, psicologia, comunicação), uma vez que todos são de extrema importância para o sucesso dos jogadores, da equipa e do clube.

Neste sentido, a experiência de ser treinador torna-se um desafio com diferentes valências. Gomes (2009) afirma que treinar atletas é um desafio não só exigente como também fascinante, por ser uma oportunidade de aprendizagem de competências atléticas. Ainda assim, admito que não se trata apenas do desenvolvimento de competências atléticas e/ou profissionais, mas de algo bem mais abrangente, que envolve também o desenvolvimento pessoal.

Por todas estas razões, um treinador deverá apresentar-se como uma pessoa com capacidade multifacetada, capaz de cruzar diferentes áreas de conhecimento a fim de alcançar objetivos propostos por terceiros (direção de um clube ou atletas), ou até mesmo autopropostos. Por acreditar ter esta capacidade, pretendo com este estágio potencializar tais características que tenho vindo a desenvolver ao longo do meu período académico e profissional.

1.2 Objetivos e Finalidade do estágio

A opção pela realização de relatório de estágio profissionalizante, como disse anteriormente, serve para ter a oportunidade de colocar em prática, num contexto mais próximo daquilo que é o alto rendimento, tudo o que me foi ensinado ao longo destes anos de formação.

A nível pessoal, estabeleci alguns objetivos, tais como:

- Desenvolver a capacidade de trabalhar em equipa, explorando a minha aptidão na vertente relacional e de comunicação não só com a equipa técnica como com a equipa.
- Adaptar e ajustar os meus conhecimentos, fruto da reflexão da minha prática profissional e feedback de quem me rodeia;
- Utilizar todas as aprendizagens e dificuldades sentidas como ferramenta de crescimento pessoal e profissional.
- Aproveitar todos os momentos nos diversos departamentos para me tornar mais completo;
- Participar em todas as reuniões de planeamento de treinos;

A nível académico e formativo, o meu grande objetivo passa por obter o grau de mestre em Treino de Alto Rendimento e, paralelamente, a acreditação do nível II (UEFA B) de Treinador de Futebol.

A escolha do clube assentou em alguns critérios, que passo a enumerar:

- O facto de ser um clube histórico, com participações na UEFA e boas prestações na 1ª Liga do Campeonato Português nos últimos anos, o que permite estar num contexto mais próximo do alto rendimento;
- Possibilidade de acompanhar uma equipa que disputa um campeonato nacional, no escalão de Juniores A, o que traz uma projeção superior e um nível competitivo mais elevado;
- Ser um clube de referência na formação em Portugal;

- Ser uma entidade certificada pela FPF com 5 estrelas, nível mais elevado neste processo.

1.3 Estrutura do relatório de estágio

Para uma correta elaboração do relatório de estágio profissionalizante, o documento é dividido em seis capítulos, como é indicado no documento “Normas Orientadoras para a estrutura e redação do Relatório de Estágio”.

O primeiro capítulo é iniciado pela introdução onde exponho, de forma breve e não exaustiva, os temas abordados, destaco quais os meus objetivos e finalidades para o estágio e, por fim, a estrutura do mesmo.

No segundo capítulo, abordo e descrevo o contexto legal, institucional e de natureza funcional, breve caraterização do meio envolvente que vai servir de cenário para a prática profissional, missão e visão do clube, a importância e objetivos da bandeira de ética, a função do coordenador geral, a função dos coordenadores técnicos, a constituição do plantel e equipa técnica, as minhas funções dentro da equipa técnica e o contexto competitivo.

Posteriormente, no terceiro capítulo apresento o macro contexto conceptual, onde apresento uma revisão da literatura, que suporta toda a minha prática de forma mais profunda e exaustiva. O modelo de jogo, treino e análise destacam-se neste capítulo. Abordarei também a periodização tática e os princípios nela presentes.

O capítulo quatro é onde apresento o Desenvolvimento da Prática Profissional inerente á minha função, quais os vários objetivos, o Modelo de Jogo, o microciclo com um planeamento semanal tipo, reflexões pré-competitivas e competitivas.

O capítulo cinco e seis referem, respetivamente, uma breve reflexão sobre o meu desenvolvimento profissional e pessoal e as considerações finais onde descrevo as principais conclusões que retiro deste ano de trabalho e as perspetivas futuras.

Por fim, apresento as referências bibliográficas que suportam toda a teoria que sustenta este trabalho, assim como os anexos.

CAPITÚLO 2

Enquadramento da prática profissional

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Com o intuito de explorar toda a história e envolvência em torno do Rio Ave Futebol Clube (RAFC), que determinou a minha escolha para a realização deste trabalho e desta minha caminhada, exploro nos subcapítulos seguintes alguns pontos que considero interessantes e importantes para este trabalho.

2.1 Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional

O presente estágio, inserido no plano curricular do 2º ciclo de estudos em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela FADEUP foi realizado no RAFC, mais concretamente nos Juniores A Sub-19, que disputaram o Campeonato Nacional de Juniores A. O período de estágio foi compreendido entre agosto de 2021 e junho 2022.

2.1.1 O Clube - Rio Ave Futebol Clube

"O Rio Ave Futebol Clube foi criado no ano de 1939 por um grupo de vilacondenses – João Pereira dos Santos, Albino Moreira, João Dias, Ernesto Braga e José Amaro. A primeira Direção do clube teve pela frente a árdua tarefa de completar a vida do clube. O Rio Ave FC veio a estrear-se a 6 de maio de 1939, em Beiriz, freguesia do concelho da Póvoa de Varzim. A nossa equipa regressou com um resultado desfavorável de duas bolas a uma, mas com toda a vontade de lutar.



Figura 1- Primeira equipa do Rio Ave FC (foto retirada do site oficial do clube)

Apenas alguns meses depois é inaugurada a sede do clube: a casa de João Raposo, situada na Rua de S. Bento. A 29 de Janeiro de 1940 surgia o primeiro estádio do RAFC, designado de “Estádio da Avenida” por se situar na Avenida Baltazar Couto.



Figura 2- Estádio da Avenida (Retirado do site oficial do clube)

A Primeira Direção do Rio Ave Futebol Clube foi constituída pelos elementos:

- Presidente: João Resende dos Santos

- Vice-presidente: Albino Cunha
- 1.º Secretário: João Saraiva Dias
- 2.º Secretário: Ernesto Espírito Santo Braga
- Tesoureiro: José Amaro

A 18 de janeiro de 1941: o RAFC conhece a sua primeira Assembleia Geral, e esse acontecimento ficou marcado pela presença de um grande número de associados.

Os quarenta anos decorridos entre o nascimento do Estádio da Avenida e a sua demolição foram pautados de inesquecíveis triunfos. Os primeiros títulos que ficaram nos anais do clube foram o de Campeão Promocional da A. F. P (1941/1942), Campeão Regional da Divisão da A. F. P (1942/1943) e o ingresso do clube na I Divisão (1979/1980).

De igual relevo foi a conquista da qualificação para a final da Taça de Portugal, na época de 1983/1984. A chegada à Divisão máxima do futebol português exigiu a procura de um recinto desportivo que fosse ao encontro das necessidades sentidas e da legislação vigente na época. Assim, a 13 de outubro de 1984, foi inaugurado o novo estádio do Rio Ave FC., situado junto aos arcos do aqueduto setecentista, a atual Rua D. Sancho I (parte Norte/Nascente da cidade).

Trinta anos volvidos sobre 1984, ano de estreia no Jamor e de inauguração do Novo Estádio, o Rio Ave FC cumpriu uma época de glórias ímpares. A 7 de Maio, jogava no Estádio Municipal de Leiria, a final da Taça da Liga. Passados 11 dias, a 18 de maio, o Estádio Nacional recebia o clube de Vila do Conde para disputar a Final da Prova Rainha. O infortúnio pela não conquista de um troféu foi rapidamente ultrapassado pela presença nas Competições Europeias.

Poucas dúvidas subsistem, por certo, quanto àquela que será a década de ouro do Rio Ave FC. O Clube tem vivido, entre 2010 e 2020, os seus melhores

momentos, não só pela qualidade dos mesmos, mas também pela quantidade em que se sucederam.

O passado foi feito de grandes vitórias, mas os tempos mais recentes elevaram a fasquia. Após anos turbulentos, que com sacrifício ultrapassámos, a Direção de António da Silva Campos estruturou o Rio Ave FC com um projeto que permitisse colher frutos a médio/longo prazo. E eles apareceram, rapidamente.

Depois das meias-finais da Taça de Portugal em 2010, e dos 'quartos' em 2011, a época 12/13 seria a primeira de várias temporadas de notável crescimento e afirmação, além de surpreendentes méritos.

Em 2013, Nuno Espírito Santo treinava um Rio Ave FC cheio de ambição, determinado a quebrar barreiras e atingir patamares nunca antes alcançados, com um plantel onde conviviam nomes como os de Jan Oblak e Ederson Moraes, hoje ambos guarda-redes reconhecidos mundialmente. Ao 6º lugar no campeonato, os bravos defensores da caravela somaram umas meias-finais na Taça de Portugal, e estava dado o mote para uma época verdadeiramente épica no ano seguinte.

Com efeito, 13/14 não sairá tão depressa da cabeça dos Rioavistas. Em poucos dias, os vilacondenses viajaram a Leiria e ao Jamor para a disputa das finais da Taça da Liga e da Taça de Portugal, respetivamente. Precisamente 40 anos depois da estreia do Rio Ave FC no mítico palco do Estádio Nacional. A equipa de Nuno Espírito Santos enfrentou, nas duas ocasiões, o mesmo adversário, o então campeão nacional SL Benfica, de Jorge Jesus. As derrotas, por 1-0 e 2-0, não assombrariam durante muito tempo, porém, os vilacondenses, já que estava garantido um feito inédito: o Rio Ave FC ia disputar, pela primeira vez em toda a sua história, uma competição europeia: a Liga Europa!

O Rio Ave FC era agora olhado com ainda mais respeito dentro de portas, afirmando-se como um Clube financeiramente estável, estruturado, projetado para um futuro ainda mais brilhante. Mas seria possível fazer ainda melhor? Sim!

Em 2014/2015, e já com Pedro Martins ao leme, avizinhava-se epopeia europeia com a estreia vitoriosa em Gotemburgo na 3ª Pré-Eliminatória da Liga Europa. O empate sem golos em Vila do Conde garantia a presença no Play-Off final de apuramento à Fase de Grupos. O Rio Ave FC não podia perder a oportunidade! No sorteio, novo adversário sueco pela frente, o Elfsborg. A derrota por 2-1 na Suécia trazia as decisões para Portugal e a equipa rioavista sabia que só precisava de um golo para fazer história. O Estádio do Rio Ave FC como poucas vezes visto, tentava empurrar a equipa para a vitória, mas o 0-0 correu teimosamente até ao período de compensação.

O momento alto, quiçá, da história do Rio Ave FC até então deu-se aos 92 minutos. O guarda-redes Cássio pontapeou na frente, um defesa contrário desviou de cabeça e isolou Esmael Gonçalves, o novo herói dos Arcos, que com um toque subtil bateu o guardião adversário. Os nervos e as unhas ruídas deram lugar aos saltos e gritos de golo. O Rio Ave FC estava na Fase de Grupos da Liga Europa e Vila do Conde não cabia em si de tamanha alegria. Portugal tinha um novo estandarte fora das fronteiras.

Dentro de portas, o Rio Ave FC disputou a Supertaça, que só perdeu nos penáltis para o SL Benfica, e ainda conseguiu umas meias-finais da Taça de Portugal. Na Liga Europa, ficou pelo caminho no Grupo J, onde defrontou Dinamo Kiev, da Ucrânia, Aalborg, da Dinamarca e o Steaua Bucareste, da Roménia).

Em 2015/2016, ainda com Pedro Martins, voltou a ser uma época de sorrisos, com o Rio Ave FC a garantir novo apuramento para a Liga Europa fruto de um seguro 6º lugar no campeonato. Voltou ainda a estar às portas do Jamor, ao chegar pelo segundo ano consecutivo às meias-finais da prova-rainha.

Seria, agora, possível repetir 14/15 e chegar à Fase de Grupos novamente? A árdua tarefa estava nas mãos de Nuno Capucho e da sua equipa, em 16/17. Uma 3ª Pré-Eliminatória difícil frente ao Slavia de Praga, da República Checa, deitou por terra o sonho, ainda que os Rioavistas nem sequer tivessem perdido algum dos embates. Um ‘nulo’ em casa dos checos e o empate a um golo em casa traíram os vilacondenses.

Em novembro, Luís Castro substituiu capucho e o efeito na tabela classificativa foi imediato. O galope do Rio Ave FC só parou com um 7º lugar na classificação, mas novo apuramento para a Liga Europa ficou a um ponto de distância.

Miguel Cardoso seria agora o homem do leme para continuar a levar a nau a bom porto nesta viagem triunfal pelos mares nacionais e europeus. E o efeito foi imediato. Uma só temporada de Cardoso no Rio Ave FC ficou marcada para sempre. O Clube garantiu o 5º lugar no campeonato, naquela que é, a par de 81/82, a melhor classificação de sempre, mas alcançou o melhor registo pontual da história. 51 pontos. Tudo abrilhantado com a terceira qualificação da década para a Liga Europa.

Em 2018/2019, e com José Gomes a comandar (Daniel Ramos terminou a época após Gomes aceder ao convite do Reading, de Inglaterra), o Rio Ave FC disputou a 2ª Pré-Eliminatória da segunda maior competição de clubes na Europa. Uma disputadíssima eliminatória frente aos polacos do Jagiellonia terminou com a vantagem de um golo para os estrangeiros (5-4). Caía por terra a vontade férrea dos Rioavistas em chegarem à fase de grupos da prova, mas vincava-se uma ideia que já não se pode negar.

O Rio Ave FC tinha, indubitavelmente, dimensão nacional. Em Portugal, desde 2015 que o Clube termina sempre entre os 7 primeiros da classificação. A presença regular nas grandes decisões e as três participações europeias nesta última década permitem comprovar o respeito com que é hoje olhado um Clube projetado para vencer.

Como viveiro de talentos, seja de jogadores ou até mesmo de treinadores, o Rio Ave FC demonstra a excelência do trabalho de qualidade que tem sido estruturado. Nomes como os de Ederson Moraes, Marcelo, Del Valle, Hassan, Fabinho, Krovinovic, Pelé, Léo Jardim, Vinícius, Jan Oblak, Gil Dias, Ruben Semedo, Galeno, entre outros, ou até mesmo, no campo dos treinadores, de Nuno Espírito Santo, Pedro Martins, Luís Castro, Miguel Cardoso e José Gomes, ficarão para sempre na história desta década de ouro, mas, sobretudo, da história de uma caravela que se habituou a conquistar.

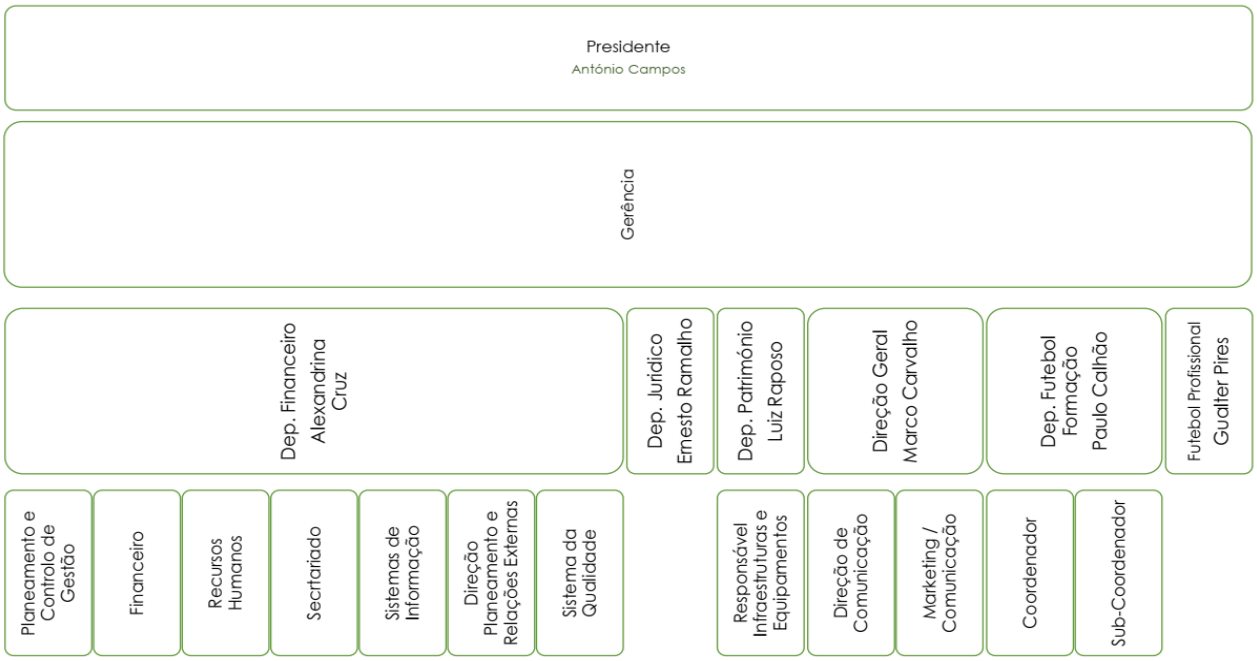
Os anos 20 deste novo milénio são o capítulo que se segue.

"E os sinais de que novos e ainda maiores feitos se conseguirá são promissores."

(*Retirado do site oficial do clube*) (FC, 2021)

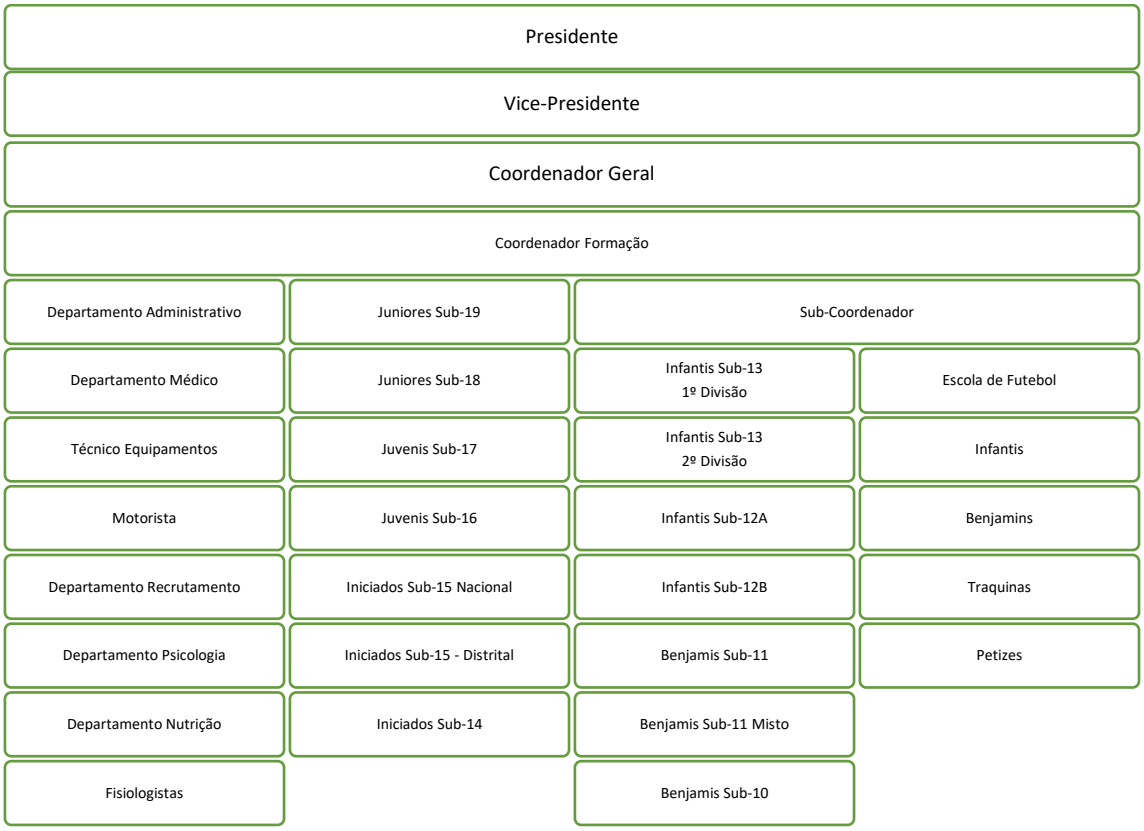
2.1.2 Órgãos Diretivos

A atual direção do RAFC apresenta a estrutura evidenciada no seguinte organograma:



2.1.3 Departamento de Formação

O atual Departamento de formação do RAFC apresenta a estrutura evidenciada no seguinte organograma:



2.1.4 Recursos materiais

Relativamente aos recursos materiais para a formação, o clube tem apostado, nos últimos anos, muito nesta área, atingindo esta época desportiva a inauguração de uma infraestrutura muito aguardada, apelidada de academia, que conta com sete balneários, quatro arrecadações para guardar material, dois balneários para árbitros, um balneário para os treinadores, um ginásio equipado com material apropriado e uma banheira para crioterapia/banhos quentes, um auditório, uma sala de refeições, uma sala de estudo, uma sala para todos os staffs técnicos e várias salas de apoio aos variados departamentos (coordenação, psicologia, scouting, nutrição …).

Possui ainda dois campos de futebol de 11 de relva sintética, um campo de futebol de 7 de relva sintética, com um espaço adjacente construído para o âmbito de treino específico de guarda-redes. Cada campo destes poderá ser dividido em mais campos de futebol 7 ou de futebol de 5 para equipas da

iniciação. Tem, também, um campo de relva natural que é utilizado maioritariamente pela equipa principal e Sub 23, sendo muito raramente utilizado pelos juniores.

A cada equipa de competição são dadas, no início da época: vinte bolas de treino de futebol 11, catorze a cada equipa de futebol 7 e dez a cada equipa de futebol 5.

O clube possui também conjuntos de coletes de tamanhos S, M, e L, de várias cores, bolas de tamanho 3, 4 e 5, sinalizadores e cones de variadas cores e tamanhos, estacas, 5 balizas de futebol 11, 6 balizas de futebol de 7, 8 balizas de futebol de 5 e balizas de menor dimensão amovíveis.

O material de menor dimensão como estacas, cones, escadas, redes de voleibol (*futvolei*) encontra-se numa arrecadação disponível para utilização de todas as equipas. É entregue a cada treinador um conjunto variado de equipamento desportivo, constituído por peças de roupa a usar em jogo e equipamento desportivo para usar em treino.

O clube possui ainda duas câmaras com tripé, que podem ser utilizadas para filmar os jogos das nossas equipas ou para observação de equipas adversárias. Por fim, o clube detém quatro carrinhas de 9 lugares que servem principalmente para o transporte dos jovens que não têm possibilidade de se deslocarem para os treinos, possuindo, também, três autocarros para as deslocações para os jogos e dois carros para, se for necessário, a deslocação de um observador para a observação de alguma equipa.

Existe também um parque de estacionamento para os treinadores da formação e público em geral.

2.2 Visão e missão do clube enquanto entidade formadora

2.2.1 Missão

Envolvimento do Clube na Sociedade

Proporcionar aos atletas, familiares, sócios, adeptos e comunidade em geral a oportunidade de pertencerem a um clube, a uma "família" com bem comum, assente nos valores de ética, solidariedade, respeito, união, paixão, fidelidade e companheirismo.

Promoção da Prática Desportiva – Futebol

Promover o Crescimento e Desenvolvimento Desportivo e Social da Comunidade através da prática do futebol, especialmente dos mais jovens, com uma organização profissional para uma prestação de serviços de qualidade, reforçando a nossa posição de clube referência no Futebol Formação.

Formação de Atletas Profissionais para Equipa Sénior

Formar o Jovem Futebolista em todas as vertentes, nomeadamente, ao nível desportivo e social, assente nos valores essenciais e seguindo uma Metodologia de Treino própria, definida e desenvolvida no clube, com objetivo de formar atletas visando atingir o alto rendimento desportivo, com o objetivo de preparar os jovens atletas para a sua integração na equipa principal.

2.2.2 Visão

Acreditamos na reciprocidade e proporcionalidade do crescimento e progresso do binómio clube-cidade e todos os fatores a ele inerentes;

Acreditamos que a nossa aproximação aos adeptos e o espetáculo desportivo proporcionado pela modalidade de futebol, nos faculta um conjunto de valências e mais-valias como o aumento de "massa crítica" do clube em termos de atletas, treinadores, diretores, pais, sócios, adeptos e, ainda, uma maior aproximação com a cidade e com a comunidade envolvente;

Acreditamos também que só uma organização profissional na execução das suas tarefas e funções, nos poderá orientar para o aumento quantitativo e qualitativo dos nossos objetivos com garantias de sucesso para sermos cada vez mais um clube referência no Futebol Formação;

Acreditamos que o acolhimento e a aposta nos mais jovens, e com a criação de condições dignas e necessárias à boa prática desportiva, conseguimos dotar o clube de sustentados meios e ferramentas do crescimento e desenvolvimento;

Acreditamos que a prática desportiva proporcionada pela modalidade de futebol, faculta um conjunto de valências e mais-valias que visam a promoção do desporto como instrumento essencial para o bem-estar físico e psicológico das nossas crianças;

Acreditamos que uma Filosofia de clube, defendida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que procurem direcionar e orientar a trajetória da organização do mesmo, não pode esquecer ou relegar para um plano secundário a sua Formação de Atletas;

No ponto referencial de qualquer clube no que respeita a Formação deve ser alicerçado na existência de um Modelo de jogo; Acreditamos que com esta Organização e Metodologia estaremos muito mais próximos de conseguir os objetivos propostos como o de formar atletas competentes, constituintes de equipas competitivas nos Escalões de Formação e com capacidade para atingir o objetivo máximo, colocar Atletas da Formação nas Seleções Nacionais e na sua Equipa Sénior.

2.3 Bandeira de ética

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e o Plano Nacional da Ética no Desporto (PNED), aprovaram a candidatura do Rio Ave FC à Bandeira da Ética para o ano em curso.

O Rio Ave FC, vem sendo, anualmente, distinguido com esta insígnia, por força do seu posicionamento na defesa dos mais elementares valores éticos e morais do desporto. Candidatou o seu projeto de apoio à Associação Portuguesa de Paramiloidose (APP), cuja iniciativa mais mediática é, desde logo, a promoção ao trabalho da Associação mediante a aplicação do logo desta em todas as camisolas oficiais 2020/2021. Além disso, o Clube tem dado o seu contributo na divulgação de vídeos de sensibilização/informação sobre a doença, seus sintomas, diagnóstico e tratamento, junto do público em geral, mas também dos media, ajudando a promover o trabalho da Associação de Paramiloidose, que está sediada em Vila do Conde, onde a incidência da doença é maior.

Assim, os dois organismos decidiram revalidar a Bandeira da Ética ao Rio Ave FC, mantendo-o entre o restrito lote de instituições comprometidas com a ética no desporto e, reconhecidas pelo trabalho que desenvolvem neste âmbito. Em anos anteriores o Rio Ave FC teve iniciativas semelhantes, com associações como por exemplo a ABRAÇO E com a criação do Rio Ave Social (RAS).

O Responsável pela Ética e Integridade deve promover o futebol como instrumento de educação para os valores:

- Promover o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e capacidades para a vida ativa;
- Promover a concretização dos princípios de igualdade oportunidades, cidadania e participação social;
- Desenvolver a aquisição de conhecimentos e competências que promovam um futebol mais ético e sem violência.



Figura 3- Imagem bandeira da ética

2.4 Coordenação geral

No Quadro 1 estão mencionadas todas as áreas e respetivas funções específicas, em que a coordenação geral atua em prol da dinâmica funcional diária do Departamento de Formação do RAFC.

Quadro 1- Coordenação Geral

ÁREA	FUNÇÃO
Administrativa	- Responsável pela gestão de toda a logística inerente às equipas de formação do clube.
Médica	- Responsável pela preservação da saúde e integridade física dos jogadores;
Equipamentos	- Responsável pela rouparia.
Motoristas	- Responsável pelas deslocações diárias a três locais, para transporte de atletas para os campos de treino e vice-versa. - Responsável pelas deslocações para jogos.
Recrutamento	- Responsáveis pela identificação de atletas com talento.
Psicologia	- Responsável pela vertente psicológica dos atletas.
Nutrição	- Responsável pela alimentação dos atletas em dias de treino e jogos.
Fisiologia	- Aumento e aperfeiçoamento do rendimento

2.5 Coordenação técnica

A coordenação técnica do RAFC é composta pelo coordenador geral e o subcoordenador.

O coordenador geral, nas equipas de especialização (iniciados a juniores), é responsável por:

- Elaboração do modelo de jogo, controlando-o de forma rigorosa, objetiva e coletiva;
- Implementação de toda a metodologia de treino inerente ao modelo de jogo;
- Recrutamento e seleção de todos os elementos que constituirão as equipas técnicas, bem como a definição do perfil dos mesmos, tendo por base a confiança e cumplicidade nos seus métodos de trabalho;
- Melhoramento permanente dos processos necessários à colocação de jogadores da formação na equipa sénior, sendo este o principal objetivo do clube.

O Subcoordenador, nas equipas de iniciação (infantis a petizes) e Escola de Futebol os Tubas, é responsável pela:

- Elaboração do modelo de jogo controlando-o de forma rigorosa, objetiva e coletiva indo ao encontro do pretendido, nas diferentes fases do processo, nas equipas de especialização;
- Implementação de toda a metodologia de treino inerente ao modelo de jogo;
- Recrutamento e seleção de todos os elementos que constituirão as equipas técnicas, bem como a definição do perfil dos mesmos, tendo por base a confiança e cumplicidade nos seus métodos de trabalho
- Identificação e passagem dos atletas da Escola de Futebol Os Tubas para as equipas de competição do RAFC.

No âmbito da coordenação geral técnica, o RAFC é composto por duas entidades, com nomes similares, mas com propósitos distintos.

O RAFC, onde está inserida a Escola de Futebol Os Tubas, é destinada aos jovens (sexo masculino e feminino) com idades compreendidas entre os quatro e os catorze anos de idade. Existe dentro da escola de futebol Os Tubas duas vertentes: a lúdica e a competitiva. Na vertente lúdica, o clube dá a oportunidade a todos os jovens que gostam da modalidade de futebol de ingressarem e trabalharem com um corpo técnico qualificado, onde não sentem a pressão da competição, existindo alguns encontros de caracter amigável e de presença não obrigatória. Para a vertente competitiva, o clube seleciona e inscreve os atletas com maior aptidão.

A Escola de Futebol Os Tubas serve também para “detetar” atletas que revelem maior vocação e capacidades motoras mais desenvolvidas, que lhes permitam transitar para as equipas de competição do RAFC que participam nos diferentes campeonatos nacionais e distritais, desde o escalão de Sub 9 até ao escalão de Sub 19. Esta tem como objetivos:

- Contribuir para a formação integral do jovem atleta;
- Promover hábitos de vida saudável, recorrendo à prática regular de exercício físico, hábitos de higiene, contato com a natureza, assim como uma alimentação saudável;
- Proporcionar aos alunos/atletas um aglomerado de vivências socioafetivas, promovendo assim uma cidadania responsável, consciente e participativa;

E ainda as equipas da iniciação:

- Petizes (Sub 6 e Sub 7);
- Traquinas (Sub 8 e Sub 9);
- Benjamins (Sub 10 e Sub 11);
- Infantis (Sub 12 e Sub 13);

2- O Rio Ave Futebol Clube, SDUQ (Sociedade Unipessoal por Quotas), dedica-se à prática desportiva, na qual se integram todas as equipas de competição da especialização:

- Iniciados (Sub 14 e Sub 15);
- Juvenis (Sub 16 e Sub 17);
- Juniores (Sub 18 e Sub 19).

No total, são 16 equipas de competição na formação, mais de quatro dezenas de treinadores, mais de três centenas de atletas de competição, mais de duas centenas sem competição, e mais de quatro dezenas de treinadores que compõem estas equipas.

2.6 Contexto Funcional

2.6.1 Juniores Sub-19 A: Equipa e plantel

O plantel que este ano transita para os Juniores Sub19, é maioritariamente constituído por jogadores com muitos anos de RAFC. Alguns que o ano passado competiram na 1ª divisão do Campeonato Distrital de Sub 19 da Associação de Futebol do Porto, jogaram contra adversários mais velhos, no sentido de estarem mais preparados para a dificuldade que vão experimentar num Campeonato Nacional, enquanto outros já estavam no campeonato nacional de Sub 19 e de Sub17.

Relativamente a entradas, foram muito poucos os reforços adquiridos externamente, por questão de aposta do clube em atletas da casa e também porque o clube, com a descida de divisão, reduziu o número dos atletas residentes.

Como a ligação do plantel Sub 18 e Sub 19 é muito próxima, existe uma permuta muito grande de atletas de um escalão para o outro.

Quadro 2- Plantel Sub 19 Rio Ave FC

Clube anterior	Atletas	Posição	Ano Nascimento
RAFC	Jogador 1	Defesa central	2005
RAFC	Jogador 2	Defesa direito	2003
RAFC	Jogador 3	Ala Esquerdo	2003
RAFC	Jogador 4	Avançado	2003
RAFC	Jogador 5	Defesa Esquerdo	2003
RAFC	Jogador 6	Médio Ofensivo	2003
RAFC	Jogador 7	Guarda Redes	2003
RAFC	Jogador 8	Médio Ofensivo	2003
RAFC	Jogador 9	Defesa Central	2003
RAFC	Jogador 10	Médio Defensivo	2004
RAFC	Jogador 11	Ala Direito	2003
RAFC	Jogador 12	Médio Defensivo	2003
RAFC	Jogador 13	Médio Defensivo	2003
Freamunde	Jogador 14	Guarda Redes	2003
Futebol Benfica	Jogador 15	Avançado	2003
Gondomar	Jogador 16	Defesa Central	2003
Nantes	Jogador 17	Defesa Central	2003
Maria da Fonte	Jogador 18	Defesa Direito	2003
Paços de Ferreira	Jogador 19	Avançado	2003

2.6.2 Juniores A – Sub 19: A equipa técnica

A equipa técnica foi constituída por sete elementos: um treinador principal, um treinador-adjunto e um treinador de guarda-redes que pertence aos quadros do clube. Foram inseridos três estagiários, dois com funções no treino de treinadores-adjuntos e um com função de fisiologista.

Apesar de ser uma equipa técnica um pouco extensa, a especificidade de funções estava bem definida em todo o processo de planeamento, de operacionalização e de reflexão do treino e da competição. O bom ambiente criado fez com que cada elemento se sentisse verdadeiramente feliz e reconhecido.

Quadro 3- Equipa Técnica Juniores A Rio Ave FC

Equipa Técnica Juniores A – RAFC – 2021/2022	
Função	Anos de clube
Treinador Principal	10
Treinador-Adjunto	3
Analista	5
Treinador de GR	3
Treinador-Adjunto/Treinador estagiário	10
Treinador-Adjunto/Treinador estagiário	3
Fisiologista/Treinador estagiário	1

2.6.3. Atribuição de funções

As funções que me foram atribuídas neste estágio foram:

- Acompanhamento direto, ativo e autónomo do treinador principal dos Sub 19 em todo o processo de treino, no processo de jogo e no processo de observação/análise da própria equipa e das equipas adversárias do campeonato relativo ao nosso escalão, sempre em colaboração com o analista.
- Avaliação dos atletas em trial.
- Desenvolvimento/potencialização das capacidades individuais de jogadores sinalizados para tal, principalmente das capacidades técnicas;
- Prospeção de jogadores com potencial para integrar equipas do RAFC;

Como a equipa técnica já se conhecia bem (alguns elementos já estavam alguns anos na estrutura), o funcionamento da mesma baseou-se sempre numa relação de confiança mútua e constante comunicação, o que fez com que todo o processo fosse mais facilitado.

2.6.4. Contexto competitivo

A equipa de Juniores A, como tem sido hábito ao longo dos anos, está inserida num contexto competitivo de muita qualidade, não só de jogadores como de treinadores. Uma das maiores provas disso é que no último ano, Portugal foi vice-campeão da Europa de Sub19 e, na edição anterior, foi mesmo campeão da Europa, com jogadores que evoluíram e se potenciaram neste campeonato antes de defender as cores da nossa seleção. Segundo o FORMATO DE PROVAS FPF 2021/2022 a FPF esclarece:

1. O Campeonato Nacional da I Divisão de Sub-19 é disputado por 24 clubes, os clubes participantes no Campeonato Nacional da I Divisão de Sub-19 na época desportiva 2019/2020.
2. 2. A Prova é composta por duas fases, a 1.ª Fase e a 2.ª Fase – Apuramento de Campeão e 2.ª Fase – Manutenção e Descida.
3. 3. Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.

1.ª Fase

1. O Campeonato Nacional da I Divisão de Sub-19 é disputado na 1.ª Fase por 24 clubes, que são divididos por duas séries (Norte e Sul) de 12 equipas, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica.

2. Em cada série, os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
3. Os quatro clubes melhor classificados de cada série, num total de oito clubes, são apurados para a 2.ª Fase – Apuramento de Campeão.
4. Os restantes 16 clubes são apurados para a 2.ª Fase – Manutenção e Descida, transitando para a 2.ª Fase com o mesmo número de pontos obtidos na 1.ª Fase.

2.ª Fase – Apuramento de Campeão

A 2.ª Fase – Apuramento de Campeão é disputada por 8 clubes, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, para apurar o campeão nacional.

2.ª Fase – Manutenção e Descida

A 2ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 16 clubes, divididos em duas séries de oito clubes, que jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante. Os clubes mantêm-se nas séries da 1.ª Fase.

Os três últimos clubes classificados de cada uma das séries (Norte e Sul), num total de seis, descem automaticamente ao Campeonato Nacional da II Divisão de Sub-19.

CAPÍTULO 3

MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCETUAL

3. MACRO CONTEXTO DE NATUREZA CONCETUAL

3.1 O sistema complexo de um jogo de futebol

"Football is simple, but the hardest thing is to play simple football." (Johan, 2016, p. 1). Começamos por compreender que o futebol parece ser uma modalidade simples, e sim, simples no sentido de facilidade na compreensão das suas regras e do seu objetivo. Contudo, jogar futebol no seu sentido estratégico, de entretenimento e no seu sentido criativo, leva-nos para outro patamar: a sua verdadeira complexidade.

A ciência complexa é uma disciplina que pretende compreender e responder a problemas dinâmicos e imprevisíveis, multidimensionais e com uma variabilidade de componentes que se correlacionam. Esta complexidade tem merecido, cada vez mais, atenção no meio desportivo, pois permite-nos explorar com maior capacidade critica áreas como a prevenção de lesões, análise da performance desportiva, o *coaching*, e a correlação da ciência com o desporto de forma global (Salmon & McLean, 2020).

O futebol é considerado um sistema social e biológico complexo. No contexto desta mesma complexidade pretende-se, cada vez mais, compreender a interação do sistema como um todo, valorizando as particularidades de cada uma das componentes isoladas. Há muita interação, quer das partes humanas como das partes não humanas, com muita dinâmica e uma constante mudança do ambiente envolvente (McLean et al., 2017).

Os sistemas complexos definem-se através de caraterísticas específicas, incluindo vários níveis num mesmo sistema. Compreende relações estáveis e instáveis entre partes do sistema e que emergem da auto-organização do mesmo, assim como capacidades e componentes dos seus subsistemas que condicionam o comportamento de outros (Clement et al., 2014). Esta interpretação refletida no seio futebolístico compreende que os elementos do sistema sejam representados pelas duas equipas, sendo que a sua forma de

interação é mediada pelas regras do jogo. Os comportamentos individuais e o contexto de onde estas surgem, vão gerar outros comportamentos influenciando assim ações e as relações de interação que se criam. Toda esta interação complexa dos sistemas não pode ser só encarada como uma agregação que funciona como uma unidade e que se resume apenas à soma dos comportamentos individuais, mas sim como interações que resultam em novas funções e que promovem constantemente uma dinâmica imprevisível face às condicionantes diferentes em cada equipa e em cada situação de jogo (Clement et al., 2014).

"*Numa partida de Futebol o quadro do jogo é organizado e conhecido, mas o conteúdo do jogo é sempre surpreendente, imprevisível, incerto, aleatório*" (Garganta, 1997, p. 134). Existem interações que surgem que podem ser previsíveis, se falarmos do ponto de vista das regras e princípios de jogo ou, mais imprevisíveis se ponderamos a autonomia dos jogadores, que acrescentam ao jogo as suas singularidades. As configurações que o jogo adquire vão se alterando mediante a forma como ambas as equipas reagem aos estímulos e gerem as suas relações, dentro das regras do jogo. Além disso, na própria equipa também ocorrem adaptações consoante o ambiente onde estão inseridas (Garganta, 1997).

As equipas como os dois grandes sistemas que se transformam e se organizam, têm a capacidade de se modificar, de aprender, de reconhecer o meio envolvente e adaptar comportamentos, permitindo assim que estejam em constante alteração e dinâmica, influenciando o funcionamento do jogo como um todo. Contudo, todas estas particularidades de cada um, da equipa e de todo o jogo requer uma organização. Esta organização permitirá que o treinador, jogadores e todos os sujeitos da ação consigam eliminar certas dificuldades durante a interação. Assim, dentro da imprevisibilidade do jogo, importa aos jogadores e ao treinador organizarem o jogo.

O modelo de jogo será por isso definido e estruturado para que possam ser as linhas mestre no processo de planeamento desse mesmo jogo.

3.2 Modelo de jogo

Um jogo de futebol requer tomada de decisão, e engloba dimensões táticas, técnicas e psicológicas. Na equipa, o conjunto de princípios que providencia organização designa-se como modelo de jogo. Este modelo de jogo e de modelação da equipa, permite mais facilmente que esta se organize de forma a atingirem os seus objetivos (Pramdhan et al., 2018).

De uma perspetiva mais científica, o modelo de jogo representa as várias relações de um sistema, sejam elas descritivas ou do tipo causal. O modelo integra um conjunto de inter-relações dentro de um todo, simulando uma realidade (Dias, 2009).

O modelo de jogo surge da necessidade de se definir a lógica interna do jogo, para que se possa atingir um nível de rendimento superior. Desta forma, é através dos modelos implementados a nível do treino, e partindo do princípio da especificidade, que pretendemos induzir determinadas especificações e assim atingir uma maior eficácia na competição. Assim, importa conhecer a lógica do jogo e os seus princípios de modo a podermos aprimorar os planos de treino, de ensino e controlar a prestação dos jogadores e da equipa (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O modelo de jogo pretende evidenciar a estrutura caraterística da equipa, assim como as interações que decorrem no jogo, seja do ponto de vista individual como coletivo (Castelo, 1996). Podemos assim perceber que esta estrutura especifica que carateriza a equipa será de certa forma a sua identidade, sendo isso que a irá destacar das restantes equipas.

Refletindo nestas definições e aspetos citados acima, importa assim refletir na construção do modelo de jogo. Quem o define e em que moldes? Que aspetos importantes a ter em conta? A pessoa que lidera a equipa, ou seja, o treinador, tem um papel primordial no que concerne à construção do modelo aplicando assim as suas ideias e conhecimento de jogo. Contudo, a própria filosofia do clube e a cultura onde este se insere, assim como aspetos individuais

de cada jogador, influenciam e moldam igualmente esta conceção (Garganta & Pinto, 1998).

"*São esses modelos que orientam as respetivas decisões, condicionando a organização da perceção, a compreensão das informações e a resposta motora.*" (Garganta, 1998, p. 20). Depreendendo que são os jogadores que vão interagir e receber essas informações modelando-as e transformando-as em ações no contexto de jogo, podemos perceber que são eles que têm aqui o papel principal no desenvolvimento do modelo de jogo. Eles assumem esse modelo e executam-no, fazendo desta forma sentido que eles e as suas caraterísticas sejam a base de projeção do treinador para a formação deste próprio modelo (Dias, 2009).

Garganta (1997) reforça que a modelação do jogo também pode assistir como forma de identificar padrões de jogo que tenham responsabilidade no sucesso/insucesso das equipas, assim sendo, as construções dos modelos de jogo devem evoluir tal como o jogo evolui.

Segundo Oliveira (2004), no modelo de jogo são definidos os princípios em diferentes níveis/escalas de dificuldade tendo em consideração os quatro momentos de jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva e transição ofensiva. Estes princípios articulam-se de acordo com a ideia de jogo do treinador, de forma a se criar uma identidade própria de equipa.

Os jogadores conseguem estabelecer diferentes interações entre eles de acordo com um conhecimento específico em relação à forma de jogar pretendida, se houver uma definição de princípios e consequente identidade de equipa. Esta definição de princípios possibilita a cada atleta agir em cada momento de jogo de forma adequada tendo em consideração os contextos que confrontam (Gonçalves, 2011).

Para Gouveia (2019), existe uma relação direta entre os comportamentos adotados no modelo de jogo definido e os princípios de jogo que caracterizam a forma como a equipa e jogadores se comporta em todos os momentos e situações de jogo, assim como os comportamentos dos jogadores nas diferentes

situações durante o jogo a nível tático: coletivo, individual, setorial e grupal. Segundo o mesmo autor, a identidade própria da equipa e o que as distingue tem que ver com este processo, através da modelação de comportamentos desejados.

Não obstante, os modelos de jogo devem também ter como princípio uma adaptação ao contexto e não ser exclusivamente uma fotocópia das ideias do treinador. Esta ideia é reforçada por Tobar (2018), colocando o contexto envolvente, o país onde se vai jogar e treinar, a cultura do clube assim como as características dos jogadores como uma condicionante apesar do treinador ter uma ideia de como quer que a equipa jogue.

O modelo de jogo por si só não chega para ter sucesso. O sucesso do modelo de jogo só acontecerá se os atletas tiverem conhecimento e meios para o que se pretende. Esta ideia é reforçada por Azevedo (2011), afirmando que os jogadores devem ser inteligentes e capazes de saber exatamente o que fazer nos diferentes momentos de jogo.

O modelo de jogo deve ser um todo e não apenas uma forma de jogar que se apresenta e que se desenvolve. Tudo que ocorre ao longo deste processo de evolução, acabando por influenciar o que acontece em campo em termos funcionais e estruturais e que permite a identificação de uma equipa, é que define um modelo de jogo (Tobar, 2018).

Na visão de Mourinho (2001), para a criação de um modelo de jogo, é importante conhecer alguns aspetos, tais como: O clube em questão: características históricas, sociais e culturais; A equipa e nível de jogo; O nível e as características individuais dos jogadores; O calendário competitivo; Os objetivos a atingir; Organização funcional ou articulação: princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, estabelecidos nos diferentes momentos do jogo.

Por fim," *O modelo de jogo é a fotografia da realidade que queremos modelar e será nesta modelação que haverá a aproximação entre o modelo real*

(o que realmente acontece) e a ideia inicial (o que o treinador queria que acontecesse) ” (Dias, 2016, p. 18)

3.3 Processo de treino

Ter o atleta mais talentoso ou uma equipa recheada de talentos não significa por si só que irá triunfar. Existe algo que faz com que atletas menos talentosos ou equipas com menos talentos consigam triunfar. O segredo é simples: Treinar.

Para Garganta (1997), existem muitos acontecimentos num jogo de futebol que são aleatórios, mas a interação e a relação que se estabelece em conjunto e de forma sistemática só resultam através de treino e não de fatores de sorte ou azar.

O treino no desporto pressupõe que seja organizado e desenvolvido com base em princípios específicos, que procuram a melhoria e a performance do atleta tendo por base as capacidades de cariz funcional e morfológico (Barbanti, 1997).

Garganta (1997) afirma que é necessário dotar os atletas de determinadas respostas, de forma a conseguir ultrapassar inúmeras situações que decorrem durante um jogo de futebol, que é complexo e imprevisível. Esta afirmação faz prever que o futebol, como uma modalidade desportiva que é, com elevada imprevisibilidade e onde os atletas devem estar preparados para corresponder a diferentes estímulos, o processo de treino torna-se então fundamental, atendendo à necessidade de preparar os atletas física, mentalmente, tática e tecnicamente, procurando uma resposta positiva às adversidades. Ainda Faria (1999) partilha da opinião que se durante um jogo de futebol existem necessidades ao nível físico, técnico, tático ou psicológico, será no treino que estas necessidades deverão ser exercitadas

O treino tem sofrido ao longo dos anos muitas alterações, cada vez mais se estuda de que forma se treina e o que se treina de forma a atingir o máximo esplendor. Carvalhal (2021) afirma que nas pré-épocas o treino passava essencialmente por corridas em montes e praias assim como também por circuitos isolados de força, circunstâncias estas que eram apenas repetidas em paragens do campeonato ao longo da época. Para o autor, naquela altura valorizava-se mais o volume do treino ao invés da intensidade, originando desta forma grandes desequilíbrios na relação carga/recuperação, trabalhando questões táticos e técnicas com níveis de fadiga elevados.

Os desportos coletivos foram fortemente influenciados por teorias que provinham dos desportos individuais, as únicas na época. Assim, teorias do Halterofilismo (força) e Atletismo (resistência e velocidade) foram como que "adotadas" pelos desportos coletivos (Carvalhal et al., 2014).

Atualmente existe um cuidado maior com a carga/recuperação e o treino é muito mais do que trabalhar componentes do jogo de forma isolada, dando-se importância a todas as componentes de forma integrada e sempre com o objetivo de implementar uma forma de jogar, surgindo assim novas conceções do treino como a periodização tática.

No futebol, a forma como se treina deve ter em consideração a ideia de jogo que se pretende no clube/equipa, quanto mais aproximado for, mais benefícios terá o processo de treino, uma vez que o desempenho no jogo trata-se de um reflexo da forma como se treina (Castelo, 1996). Para Silva (2008),no objetivo do treino deve estar comtemplada a forma como queremos jogar, procurando estabelecer comportamentos nos momentos de jogo (Silva, 2008).

Posto isto, para cada modelo de jogo deve haver uma metodologia de treino, sendo flexível em relação à ideia do treinador, dos jogadores, do plantel e da cultura do clube onde o trabalho é realizado (Garganta, 2002).

Mas o treino não deve ter só em atenção a equipa e o modelo de jogo, ou o que o treinador pretende implementar. Segundo alguns autores, o treino deve ter em consideração também o individual de cada atleta. Brito (2012) considera

que a especificidade também deve ser trabalhada respeitando as características de cada atleta (necessidades e deficiências) que podem ser melhoradas através do treino, ou seja, não deve ser focado apenas no trabalho de equipa, garantindo a especificidade do treino para todos os jogadores. Ainda Teoldo et al. (2015) acrescenta que o treino deve ser um momento que concede o desenvolvimento e a aquisição de competências e a sua relação ao nível cognitivo e motor.

Por fim, Ramos (2009) refere a importância dos objetivos de desenvolvimento das capacidades dos jogadores estarem presentes no processo de treino, criando desta forma situações onde existia uma conjugação destas capacidades com os restantes elementos do jogo, num cenário o mais equivalente possível ao da competição.

3.4 Periodização tática

A Periodização Tática foi desenvolvida pelo Professor Vítor Frade, que lecionou durante muitos anos na FADEUP, e tem sido aplicada por diversos treinadores nacionais de renome mundial, tais como José Mourinho e Vítor Pereira, entre outros…

Para Vítor Frade, os moldes do processo de treino na altura não se enquadravam com as exigências do futebol e, por esse motivo, houve a necessidade de se adotar uma nova metodologia para o processo de treino (Martins, 2003).

A Periodização Tática é uma conceção de treino que tem uma Matriz Conceptual – o jogar, a intencionalidade coletiva, o tático - sustentada pelos Grandes Princípios de Jogo. É operacionalizada com base numa outra matriz - a Metodológica - suportada por Princípios Metodológicos próprios, no respeito por um Morfociclo padrão em construir um jogar específico. Designa-se periodização, porque existe um espaço temporal para a criação de um jogar. Em termos gerais é a época desportiva, em termos estruturais, operacionais e

funcionais, é o padrão semanal que denominamos de Morfociclo (Carvalhal et al., 2014).

Segundo Maciel (2008), nesta conceção de treino pretende-se a construção de um “jogar” com uma identidade individual, mas que se relaciona com a coletiva, através de princípios próprios, suportando a identidade definida e a manutenção desse “jogar” ao longo do tempo.

Na Periodização Tática existe não só uma preocupação coletiva, mas também individual e, desta forma, o desenvolvimento do trabalho do treinador deve não só contemplar o plano macro do jogar, mas também o plano meso e o micro, de modo que esta interação contribua para a melhoria do global (Tobar, 2018).

Segundo o mesmo autor, para chegarmos a um determinado jogar é necessário treinar esse jogar. A Periodização Tática, para conseguirmos esse fim, deverá obedecer a três princípios metodológicos: Princípio das propensões; Princípio da progressão complexa; Princípio da alternância horizontal em especificidade.

3.4.1 Princípio das propensões

Para Carvalhal et al. (2014) este Princípio Metodológico tem como objetivo criar contextos em que a densidade do ou dos Princípios que pretendemos treinar apareçam como regularidades, de forma a fazer emergir o jogo que desejamos para a equipa. Para Tobar (2018), o princípio das propensões pretende que se crie contextos aproximados ao “jogar”, previsto no modelo de jogo e, desta forma, treinar com grande frequência. A constante repetição leva desta forma à automatização e permite que o subconsciente concretize as ações propostas (Gaiteiro, 2006).

A repetição sistemática é um fator que leva a uma automatização e permite que exista um papel subconsciente na concretização das ações que são propostas (Gaiteiro, 2006).

3.4.2 Princípio da progressão complexa

Segundo Carvalhal et al. (2014) a progressão complexa está relacionada com a distribuição dos Grandes Princípios, dos Subprincípios... (do menos para o mais complexo) durante o Morfociclo (entendido como o espaço temporal entre 2 jogos) e ao longo dos Morfociclos, de acordo com os problemas que a equipa apresenta no seu funcionamento e respetiva evolução. A progressão é complexa, mas não linear.

Segundo Tobar (2018), o princípio da progressão complexa tem em atenção a aquisição e o desenvolvimento de um determinado "jogar" de forma crescente de complexidade no treino. Este treino de complexidade crescente, por vezes, é dinâmico e pode traduzir-se em recuos e sucessivos avanços, mas sempre tendo como ponto a ideia de jogo. Oliveira et al. (2006) reforçam esta ideia, referindo que a progressão complexa abarca variados conceitos a serem desenvolvidos em treino, que devem respeitar uma hierarquia, do menos para o mais complexo. Este princípio deve ser caracterizado como a redução da complexidade ao modelo de jogo (Tamarit, 2007).

3.4.3 Princípio da alternância horizontal em especificidade

O princípio da alternância horizontal em especificidade é o princípio que define um padrão de treino semanal, que respeita a alternância entre a prática no treino e a recuperação (Oliveira et al., 2006).

Carvalhal et al. (2014), define com o objetivo de induzir adaptações ao longo de um Morfociclo nas diferentes escalas (individual, Sectorial, intersectorial e Colectiva) e respetivas interações, através de uma lógica processual de forma a fazer emergir os padrões de jogo específicos. Assim, não sobrecarregamos as estruturas solicitadas no Jogar (relação e interação entre Grandes Princípios e Subprincípios) da mesma forma nos diferentes dias do Morfociclo – relação entre o tipo de esforço e recuperação.

Segundo Tamarit (2007), este princípio consiste no treino em função da especificidade, da forma de jogar que o treinador idealiza e que está descrita no modelo de jogo. Existe promoção de uma dinâmica que permite que a equipa esteja em condições de adquirir através do treino e ao mesmo tempo competir nas melhores condições de rendimento (Tobar, 2018).

CAPÍTULO 4

A PRÁTICA PROFISSIONAL

4. A PRÁTICA PROFISSIONAL

4.1 Objetivos da prática

Como em qualquer tipo de atividade, também na desportiva é importante a implementação de objetivos, não só para a época desportiva em curso, mas também para um futuro mais longínquo, dependendo do escalão que estejamos a tratar. No meu caso, foram traçados objetivos a vários níveis, de forma a que todo o trabalho realizado pela direção, pela equipa técnica, pelos atletas e toda a estrutura, fosse canalizado para a concretização desses mesmos objetivos.

Desta forma, foram definidos três grandes objetivos: Formação; Preparação e Performance.

4.2 Objetivos de formação

Devido à época anterior ter sido influenciada negativamente pelo Covid-19 e ter obrigado os clubes a parar a prática desportiva, foi necessário juntamente com o departamento de psicologia voltar a criar estratégias para aumentar os níveis mentais adequados à alta competição, já que muitos atletas eram chamados aos sub 23 e equipa profissional. Assim, houve um cuidado em alterar o "*chip*" competitivo da época anterior onde só existiu praticamente dois meses de trabalho, com uma competição sem objetivos, e voltar a criar uma mentalidade vencedora, fomentando o espírito de grupo, a solidariedade, *fair-play* e também capacitar os atletas de uma melhor compreensão do jogo.

4.3 Objetivos de preparação

Conforme falado anteriormente, houve na época anterior somente 2 meses de competição formal com uma preparação muito rápida pós-covid19 para dotar os atletas dos índices físicos ideais para a competição. De forma a não corrermos o risco de lesão na época 2021-2022, em relação à preparação

procurou-se desenvolver as capacidades físicas dos atletas ao nível da força explosiva, agilidade, velocidade de reação, velocidade de deslocamento e resistência aeróbia, procurando uma melhor preparação dos atletas para as exigências físicas de um campeonato nacional de Sub-19 e também a possíveis chamadas aos Sub-23 e equipa profissional. Também ao nível do modelo de jogo foi preciso trabalhar os atletas de um conhecimento tático profundo relativamente aos princípios definidos para a equipa, em todos os momentos de jogo. Aliado ao trabalho tático, também se procurou aperfeiçoar a técnica individual de forma a capacitar os atletas de diferentes recursos para ultrapassarem as dificuldades que o jogo pode oferecer.

4.4 Objetivos de performance

Sabendo da exigência de um campeonato nacional de juniores da 1ª divisão, mas também tendo em vista o histórico das equipas do RAFC e a qualidade da equipa foi traçado, em termos de competição, a passagem ao Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional de Juniores A.

4.5 Objetivos ao nível individual e grupal

O objetivo passou por ser uma equipa que assuma o jogo com bola, que gosta de ter posse de bola e controle o jogo desta forma, assim como compreender os movimentos e momentos certos para cada momento. Em termos defensivos, ser uma equipa aguerrida e coesa defensivamente, permitindo à equipa ser capaz de procurar ser pressionante sempre que necessário.

Por último, um dos objetivos e desafios para a época foi transferir a qualidade imposta no treino para o momento de jogo, paralelemente evoluindo esta qualidade de treino, com o objetivo de esta se reproduzir também no jogo.

4.6 Modelo de jogo

4.6.1 Caracterização geral

Na época 2021-2022 a equipa Sub-19 do RAFC utilizou, na maior parte das vezes, como sistema tático principal o 1-4-3-3 (Figura 4), com uma linha de quatro defesas, meio-campo com um médio defensivo e dois médios interiores e a linha avançada com dois extremos e um avançado. Como alternativa, existem mais dois sistemas táticos, o sistema tático de 1-4-4-2 (figura 4), adotando uma linha de quatro defesas, uma linha média com dois médios interiores e dois extremos e, por fim, dois avançados numa linha mais avançada. O outro sistema tático é o 1-3-5-2 (figura 4), adotando uma linha defensiva de 3 defesas, uma linha média com um médio defensivo, dois médios interiores mais subidos e dois extremos mais descidos e por fim dois avançados.



Figura 4- Estruturas de jogo – Organização Ofensiva

4.6.2 Organização ofensiva

Em organização ofensiva a equipa tem como objetivo:

- **Ataque Organizado e/ou Ataque Rápido:** Posse e circulação para desorganizar o adversário (procurar sempre a superioridade numérica);
- **Equilíbrio Posicional**: a forma como atacamos tem de garantir situações favoráveis à conclusão do ataque, bem como à segurança em caso de perda de bola (equilíbrio para transição e organização defensiva).
- **Noção de Anti-Pressing:** Impedir o adversário de criar zonas de pressão. Obrigar o adversário a correr atrás da bola. Soluções de passe curtas e longas com proteção da bola longa. Recusar situações de inferioridade numérica.
- **Jogo Interior e/ou Jogo Exterior:** Variar o corredor da bola com frequência para desequilibrar a estrutura defensiva adversária. Mobilidade "dentro/fora, fora/dentro" para tornar o nosso jogo mais imprevisível para quem defende, aumentando as nossas oportunidades de surpreender (principalmente na fase de criação).
- **Campo Grande:** aumentar o espaço de jogo para aumentar o tempo e espaço de jogo (tornando mais difícil de defender ao adversário). Variar o tipo de passe, entre curto e longo, usando os espaços "abertos" que criamos. Privilegiar o passe em vez da condução (exceto situações favoráveis à condução).
- **Triângulos e Losangos:** Preocupação com o posicionamento "geométrico" para a criação de múltiplas opções de passe ao portador da bola. Solução à esquerda e direita. Solução em segurança (cobertura). Solução nas costas da pressão (entre linhas).

Este momento está dividido em 3 fases: fase de construção, fase de criação e fase de finalização.

Quadro 4 – Fase de Construção

Organização ofensiva	
Macro Princípio: circulação de bola com foco na progressão no terreno, procurando superioridade numérica e abertura de espaços para criar desorganização no adversário e situações de finalização. A forma como atacamos tem de garantir situações favoráveis à conclusão do ataque bem como à segurança em caso de perda de bola (equilíbrio para transição e organização defensiva).	
Princípios	**Subprincípios**
Fase de construção: • Sair do guarda-redes de forma controlada • Superioridade numérica; • Trocas posicionais	• Nesta fase preferencialmente fazer saída a 4 +Gr, preparando a próxima fase, que pode ser a 3+Gr • Laterais a dar largura máxima do campo; • Homens da frente (2 ou 3) a tentar arrastar ao máximo a linha defensiva adversaria, para dar espaço ao resto da equipa para jogar; • Médios em constante mobilidade para tentar receber a bola (atenção à orientação dos apoios para poder receber para a frente); • Utilizar a circulação rápida da bola, ou para procurar o jogo exterior ou para obrigar o adversário a vascular, procurando o erro e nesse momento conseguir jogar dentro da sua estrutura (jogo interior).



Figura 5 - Construção

Quadro 5-Fase de Criação

Organização ofensiva	
Princípios	**Subprincípios**
Fase de criação: • Criação e manutenção da posse de bola; • Movimentos de apoio e rotura; • Variação do centro de jogo.	• Nesta fase podemos manter a linha de construção a 4 ou passar a 3, com várias soluções: 1. MD entre os Centrais; 2.MD no lugar do Lateral ou 3. MI no lugar do Lateral. • Bola coberta: movimentos de apoio ao jogador com bola; Bola descoberta: movimentos de rutura; • Tentar sempre promover a projeção dos dois laterais mantendo a equipa equilibrada • Relação lateral-extremo (dentro/fora e vice-versa)

	• Ocupação dos espaços entre linhas bem como dos espaços entre corredores; • Procura do homem/espaço livre, variando o centro de jogo para desequilibrar o adversário.



Figura 6 - Criação

Quadro 6 - Fase de Finalização

Organização ofensiva	
Princípios	**Sub Princípios**
Fase de finalização: • Trocas posicionais; • Jogo curto vs ataque à profundidade; • Ocupação de zonas de finalização.	• Tentar ocupar pelo menos 4 zonas de finalização (1º e 2º poste, penalti e entrada da área). • Preocupação com as 2 zonas de proteção (proteção à zona da assistência e proteção ao destino da assistência). • Assegurar ainda 2 zonas de equilíbrio (saída da bola e alvos).



Figura 7 - Finalização

4.6.3 Transição defensiva

Em transição defensiva, exige-se uma mudança de atitude instantânea, com uma passagem imediata de campo grande para campo pequeno de forma muito “agressiva”. A equipa procura condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, procurando a recuperação da posse de bola o mais rapidamente possível, caso não seja possível, a equipa deve adotar posicionamentos de organização defensiva, criando um bloco compacto coeso. Evitar que o adversário tire a bola da nossa possível zona de pressão, de forma a recuperar a bola em zonas altas para investir ofensivamente de novo.

Quadro 7 - Transição Defensiva

Transição defensiva	
Macro Princípio: Condicionar rapidamente os comportamentos da equipa adversária, recuperando posse o mais breve possível. Caso não estejamos organizados devemos conter e fechar linhas, passando à organização defensiva.	
Princípios	**Sub Princípios**
• Impedir a capacidade de ação rápida do adversário; • Fechar linhas de passe; • Entrar em organização defensiva.	• Reagir imediatamente na zona da bola para a recuperar o mais rapidamente possível; • Se o adversário sair da pressão, realizar contenção e reorganizar a equipa em posições defensivas (fazer falta longe da nossa baliza, se necessário); • Concentração no controlo da profundidade

4.6.4 Organização defensiva

Em organização defensiva, pretende-se que a equipa mantenha um bloco pressionante, procurando evitar a progressão do adversário no terreno de jogo, tentando recuperar a bola em zonas adiantadas.

- **Zona vs Zona Pressionante:** Capacidade para pressionar a zona de cada um com equipa a interpretar esse papel. Capacidade para" todos" pressionarem a zona da bola e o espaço envolvente.
- **Bloco Curto (Compacto) e Estreito:** As linhas da equipa devem permanecer curtas e funcionam em uníssono. Preocupação em evitar os espaços entre as nossas linhas. A largura da nossa equipa (estreita) para permitir-nos pressionar de dentro para fora.
- **Dinâmicas de Blocos:** Capacidade para defender em bloco alto. Capacidade para defender em bloco médio. Capacidade para defender em bloco baixo. Capacidade para alternar o bloco defensivo em virtude do momento do jogo.
- **Zonas Verdes, Amarelas e Vermelhas:** Direcionar o adversário para zonas à frente e externas ao nosso bloco defensivo (verde). Evitar o adversário em zonas que nos obriguem a" abrir" o nosso bloco defensivo (amarelas). Proibir o adversário de entrar em zonas dentro do nosso bloco defensivo (vermelho).
- **Indicadores de Pressão:** 1- Adversário de costas devem ser pressionados. 2-Passe atrasado devemos subir as nossas linhas. 3-Bola aérea ou a saltar deve ser pressionada. 4-Adversário entre linha deve ser pressionado.
- **Basculação e Bola Descoberta:** Bascular defensivamente quando o adversário muda o centro do jogo. Basculação circular para evitar espaços entre linhas durante este trajeto. Retirar a profundidade sempre que adversário tem bola descoberta (livre) e adversários prontos a atacar o nosso espaço.



Figura 8 - Organização Defensiva

Quadro 8 - Organização Defensiva

Organização Defensiva	
Macro Princípio: Manter um bloco pressionante, evitando a progressão no campo e tentando ganhar a bola o mais à frente possível.	
Princípios	**Sub Princípios**
Condicionar construção do adversário: • Bloco médio-alto; • Bloco coeso e agressivo; • Momentos e zonas de pressão bem definidos	• Sempre que o adversário constrói com dois ou quatro:1º que sai na pressão fecha bem o meio, orientando o adversário para o corredor lateral e evitando a bola entrar no espaço central;2º da linha avançada fecha o meio, atento caso consigam rodar o jogo para o defesa central contrário ou coloquem a bola no médio defensivo.

	• Sempre que o adversário constrói com três: 1º que sai na pressão fecha bem o meio, orientando adversário para o corredor lateral; 2º da linha avançada fecha o meio, impedindo rodar o jogo por trás e atento caso a bola seja colocada no guarda-redes. • Momento de pressão quando a bola entra no corredor lateral, fechando bem o bloco nessa zona (extremo contrário fecha bem por dentro, tendo como referência o 2º poste); • Setor defensivo e guarda-redes sempre alerta para bolas longas.



Figura 9 - Estruturas Organização Ofensiva

Quadro 9 - Organização Defensiva - Impedir Construção

Organização Defensiva	
Impedir a construção	
Princípios	**Sub Princípios**
Impedir a construção: • Equipa compacta, com linhas próximas e bem definidas; • Fechar o espaço interior; • Orientação do adversário para corredores laterais.	• Primeiro que sai na pressão fecha bem o meio, orientando o adversário para o corredor lateral; • Segundo da linha avançada fecha o meio; • Linhas muito próximas e bem definidas, não permitindo ao adversário que jogue por dentro do nosso bloco.



Figura 10 - Impedir Construção

Quadro 10 - Organização Defensiva - Impedir Criação

Organização Defensiva	
Impedir a criação	
Princípios	**Sub Princípios**
Impedir a criação: • Equipa compacta, com linhas próximas e bem definidas; • Fechar o espaço interior.	• Primeiro que sai na pressão fecha bem o meio, orientando o meio, orientando o adversário para o corredor lateral; • Segundo da linha avançada fecha o meio; • Linhas muito próximas e bem definidas, não permitindo ao adversário que jogue por dentro do nosso bloco; • Orientar sempre adversário a jogar para trás e de preferência sem rodar o centro do jogo. • Direcionar o adversário para zonas favoráveis à nossa pressão. • Momento de pressão quando a bola entra no corredor lateral, fechando bem o bloco nessa zona (extremo contrário fecha bem por dentro, referência 2º poste); • Linha defensiva e Gr preparados para bola na profundidade; • Linha recuada em superioridade em relação à linha mais avançada do adversário.



Figura 11 - Impedir Criação

Quadro 11 - Organização Defensiva - Impedir Finalização

Organização Defensiva	
Impedir a finalização	
Princípios	**Sub Princípios**
Impedir a finalização: • Fechar o espaço interior; • Bloco junto e compacto; • Contenção e coberturas; • Orientação do adversário para corredores laterais,	• Médio/extremo do lado da bola atento à subida do defesa lateral adversário, caso suba até à linha defensiva deve ser sempre acompanhado; • Bloco junto e compacto, impedindo a finalização; • Impedir a finalização a partir do corredor central. • Evitar a tentativa de assistência a partir dos corredores laterais • Coberturas próximas para evitar ultrapassagens e espaços. • Relação bola – espaço - adversário.

	• A linha mais recuada deve estar em superioridade em relação à linha avançada do adversário (se colocarem 3 devemos colocar 4); • Contenção no 1x1 defensivo;



Figura 12 - Impedir Finalização

4.6.5 Transição ofensiva

No momento de transição ofensiva, a equipa deve retirar a bola da zona de pressão, tirando partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária, procurando chegar o mais rápido possível a situações de finalização.

Caso a equipa não o consiga fazer, deve então entrar em organização ofensiva. Para estarem mais próximos do sucesso, a equipa deve abrir rapidamente o bloco e oferecer profundidade no momento de recuperação de bola.

Temos 3 formas de realizar esta Transição Ofensiva:

- **Transição em Profundidade:** Recuperar a bola e procurar aproveitar a inferioridade numérica do adversário, ou a sua desorganização momentânea. Passe deve seguir a direção da baliza que atacamos. Elementos mais avançados atacam espaço dando solução em profundidade. Portador da bola deve visualizar o espaço na direção da baliza adversária.
- **Transição de saída de pressão:** Recuperar a bola e procurar virar o centro do jogo quando o adversário está concentrado de um lado. Aproveitar o espaço livre do lado contrário. Elementos mais afastados do centro de jogo, garantem linha de passe para a variação do corredor de jogo. Portador da bola deve, na impossibilidade de atacar a profundidade, procurar a largura.
- **Transição de Segurança:** Recuperar a bola e procurar a segurança em virtude de não estarem reunidas condições para atacar. Damos início ao ataque organizado. Elementos à retaguarda do centro de jogo, devem oferecer a linha de passe segura para se jogar. Portador da bola deve na impossibilidade de atacar, procurar segurança com passe atrasado

No quadro 12 podemos constatar a forma como a equipa se deve comportar neste momento.

Quadro 12 - Transição Ofensiva

Transição ofensiva	
Macro Princípio: Retirar bola da zona pressionante, com o intuito de aproveitar o desequilíbrio da equipa adversária, chegando de forma rápida a situação de finalização ou entrar em organização ofensiva.	
Princípios	**Sub Princípios**
• Retirar a bola da zona de recuperação; • Oferecer largura e profundidade; • Criação de soluções; • Enfrentar a defesa e criar movimentos de rutura;	• Ao ganhar a bola, abrir rapidamente o bloco e dar profundidade; • 1ª linha (mais próxima) oferece apoio ao portador; • 2ª linha alterna entre solução perto e longe da bola; • 3ª linha cria o campo grande para circular o atacar espaços; • Perceber se dá para atacar rápido ou se devemos jogar curto e rapidamente sair da zona de pressão. • Se não for possível, guardar a bola para nos organizarmos e contruir o nosso jogo

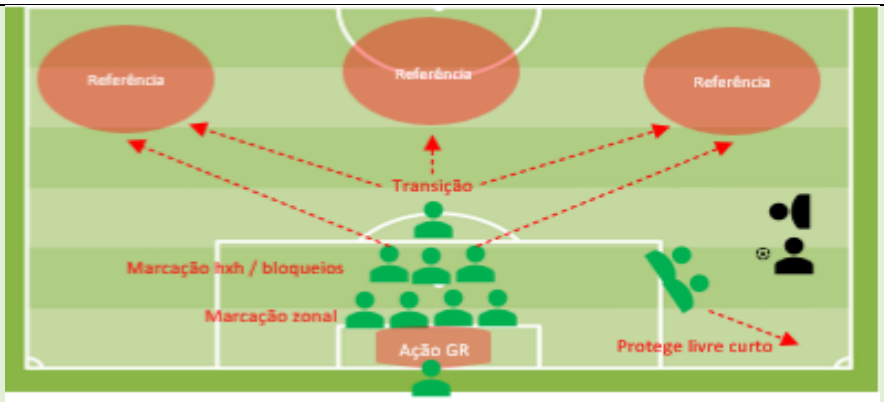
4.6.6 Esquemas táticos

Nos quadros 13,14,15,16,17 e 18 estão representados os comportamentos que a equipa deve adotar nos diferentes esquemas táticos (defensivos, ofensivos, cantos livres).

Quadro 13 - Cantos Defensivos

Cantos defensivos	
• Marcação à zona na 1ªlinha; • 1 jogador ao 1º poste; • 2 jogadores a fazer bloqueios numa 2ªlinha.	 *Figura 13 - Canto Defensivo*

Quadro 14 - Livre lateral Defensivo

Livre lateral defensivo	
• GR controla profundidade da linha defensiva.	 *Figura 14 - Livre lateral Defensivo*

Quadro 15 - Canto Ofensivo aberto

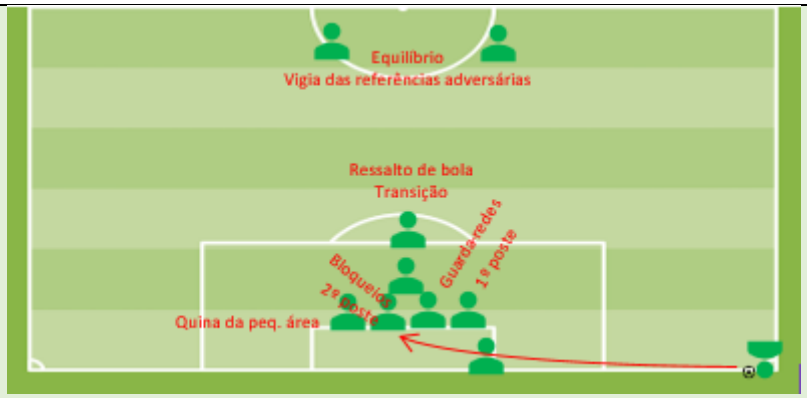
Cantos Ofensivos abertos	
• Coordenar dentro da área que espaços serão atacados.	

Figura 15 - Canto Ofensivo aberto

Quadro 16 Canto Ofensivo fechado

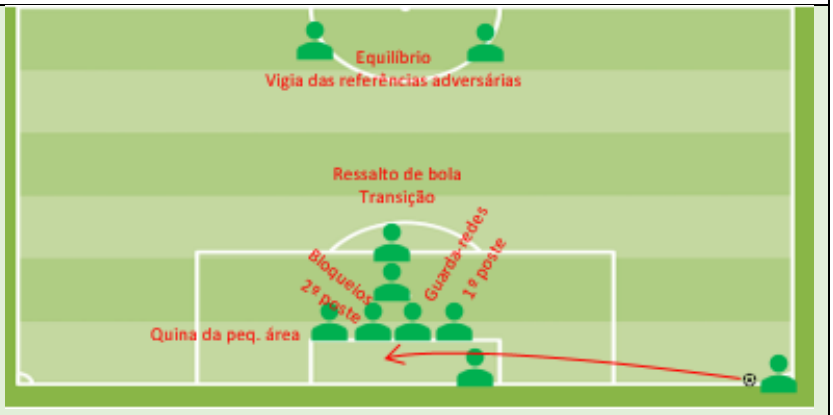
Cantos Ofensivos fechados	
	

Figura 16 - Canto Ofensivo fechado

Quadro 17 - Livre Lateral Ofensivo aberto

Livres laterais ofensivos abertos	
	 *Figura 17 - Livre lateral Ofensivo aberto*

Quadro 18 - Livre lateral Ofensivo fechado

Livres laterais ofensivos fechados	
	 *Figura 18 - Livre lateral Ofensivo fechado*

4.7 Microciclo padrão

No quadro 19, podemos constatar qual foi o microciclo padrão adotado durante a época desportiva em questão.

Quadro 19 - Microciclo padrão

Variáveis	Sáb	Dom (+1)	Seg (+2)	Ter (-4)	Qua (-3)	Qui (-2)	Sex (-1)	Sáb
Classificação do treino	JOGO	FOLGA	Recuperação pós-jogo	Operacionalização aquisitiva	Operacionalização aquisitiva	Operacionalização aquisitiva	Operacionalização aquisitiva	JOGO
Contração muscular			Recuperação/regeneração	Tensão	duração	Velocidade	Recuperação/ativação	
Complexidade			Baixa	Moderada	Elevada	Moderada	Baixa	
Nº jogadores			Reduzidos	Reduzidos/Médio	Elevado	Reduzido/Médio	Variável	
Classificação dos espaços			Reduzidos	Reduzidos/Médio	Grandes	Reduzidos/Médio	Variados	
Organização da equipa			Individual/Setorial	Individual, Grupal, Setorial e intersectorial	Coletivo Intersectorial	Individual, Grupal, Setorial e intersectorial	Individual, Grupal, Setorial e intersectorial	
Duração do exercício			Longa/Curta	Média	Longa	Curta	Muito curta	
Tempo de treino			45 a 60 Min	90 Min	90 Min	90 Min	45 a 60 Min	
Tipo de treino			MPG; Lúdico, MPB e ETT	MPG, MPB, Setorial e Competitivos MPG, MPB, Setorial e Competitivos	MPG, Competitivos	MPG, Finalização, ETT e Competitivos	MPG, Lúdico-Recreativos, ETT	

4.7.1. Segunda-feira

No primeiro treino da semana (segunda-feira), conforme descrito no microciclo, a classificação do treino era de recuperação pós jogo. Relativamente à contração muscular era regeneração, a complexidade era baixa, o número de jogadores reduzidos, os espaços reduzidos, organização da equipa era individual/setorial, a duração variava de curta a longa, tempo de treino era entre 45 a 60 minutos e o tipo de treino era mais centrado em jogos lúdicos, na manutenção da posse de bola, métodos de preparação geral e exercícios técnico-táticos.

O início do treino começava no auditório da academia do RAFC em conjunto com os jogadores e toda a equipa técnica. Era realizada uma análise ao jogo anterior, procurando identificar os momentos em que a equipa se comportou de acordo com as indicações do modelo de jogo e a estratégia para o mesmo, assim como os momentos menos positivos de forma a corrigir já para o próximo jogo.

Posteriormente à análise de jogo, no primeiro treino da semana, o objetivo passava por recuperar física e mentalmente os atletas que participaram significativamente no jogo, daa mesma forma que se procurava criar um ritmo competitivo aos atletas que não participaram no jogo ou que tiveram uma participação diminuta.

Grande parte do treino para os atletas que participaram de forma significativa no jogo anterior, consistia numa recuperação ativa com vários exercícios de mobilidade no início do treino e de libertação muscular no final do treino. Estes exercícios tanto eram realizados no campo como no ginásio.
Durante o treino, os exercícios realizados eram de caráter mais lúdico, como por exemplo o *footvolley* ou torneios reduzidos de curta duração e tensão. O objetivo desta escolha de exercícios servia para criar uma descontração mental e física nos atletas, mas que ao mesmo tempo permitiam o desenvolvimento de determinadas capacidades técnicas e mentais, como por exemplo, a sustentação da bola, o jogo aéreo, a velocidade de reação e a comunicação.

Relativamente aos atletas menos utilizados ou os não utilizados, conforme dito anteriormente, existia o objetivo que estes mantivessem o ritmo competitivo e níveis de carga semelhantes aos de quem participou no jogo. Para alcançarmos esse objetivo, eram realizados exercícios de alta intensidade, procurando ir de encontro a elevados níveis de carga. Exercícios tanto representativos do nosso jogar, assim como exercícios que desenvolvessem os princípios específicos da modalidade.

Na semana de trabalho em questão, o treino de segunda-feira começou com uma sessão inicial de prevenção de lesões orientada pelo preparador físico.

O trabalho aquisitivo para os atletas que não jogaram no sábado foi essencialmente exercícios competitivos de finalização de três equipas, aspetos que no jogo tivemos menos bem. Este exercício consistia em ter 2 equipas em competição que se colocam em fila atrás de um cone e a 3ª equipa divide-se pelo corredor direito e esquerdo para cruzar (figura 19). Um elemento de cada equipa ataca para finalizar um cruzamento (finalização tem de ser de primeira). Após finalização, regressam aos cones e voltam a atacar, agora para cruzamento do lado contrário. Após 5 minutos, as equipas rodam à direita para que todos passem pelas diferentes funções. A equipa que fizer mais golos vence, sendo que a assistência também é valorizada com 1 ponto. Os aspetos fundamentais era a obrigatoriedade de finalização de primeira.

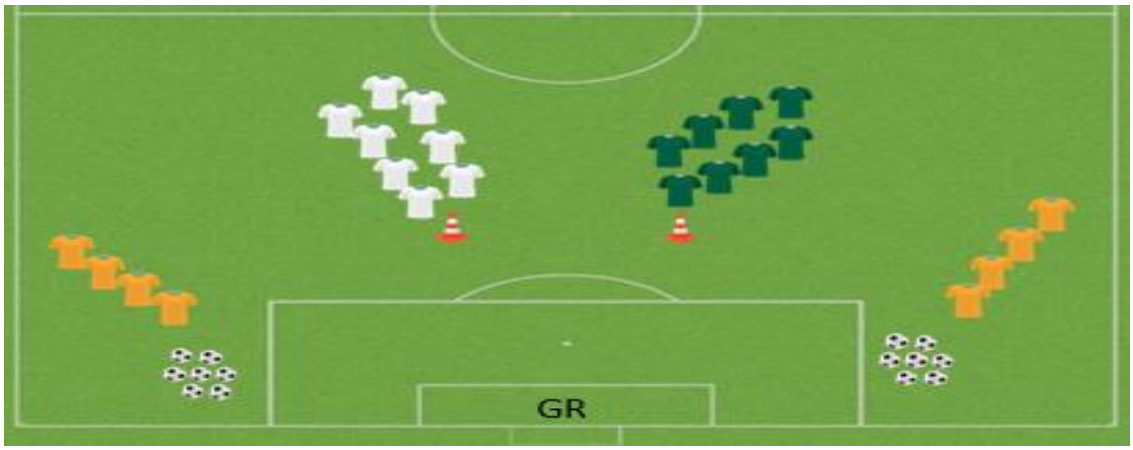


Figura 19 – Exercício 1 na segunda-feira

Para se finalizar o treino, realizou-se um jogo reduzido GR + 7 + (7 apoios) x 7 + GR: Nesta situação o foco foi para os conceitos de construção e ligação com a criação. Para a bola transitar do meio-campo defensivo para o ofensivo, é necessário que os 3 defesas, com a ajuda de um médio, levem a bola a um corredor e ao outro através dos apoios laterais. Após esta ação, e sem que a posse de bola seja perdida, podem conectar com o setor ofensivo. Para existir finalização, a bola tem de ir a, pelo menos, um dos apoios colocados à profundidade. Os aspetos fundamentais eram defensivos: rodar o pescoço, ver o espaço envolvente e bloquear linhas.



Figura 20 – Exercício 2 na segunda-feira

Na parte final do treino foi feito um reforço muscular (parte superior) + CORE.A Figura 21 demonstra como se desenvolveu o treino de segunda-feira na semana de trabalhos em questão.

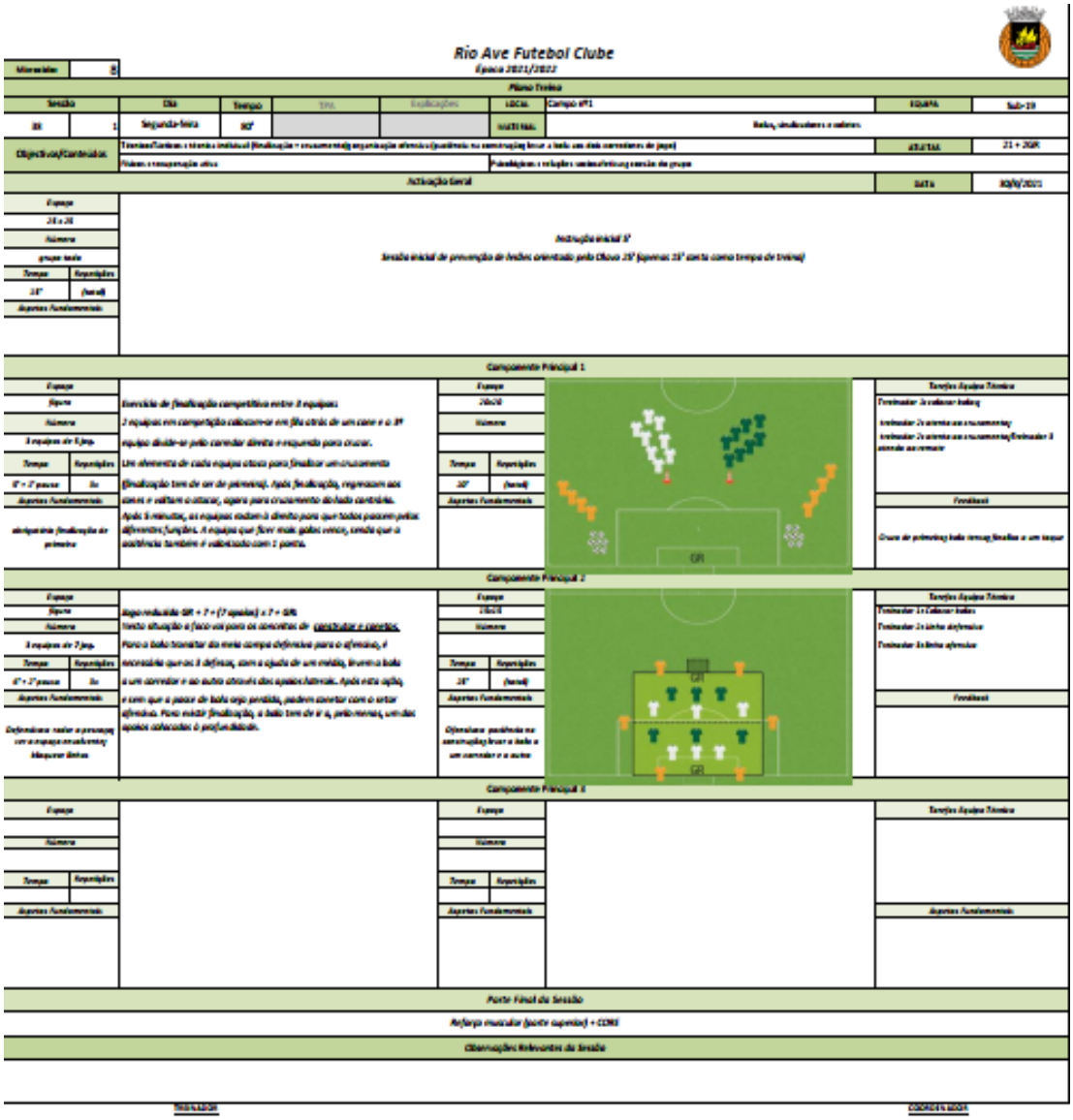


Figura 21 - Plano de treino de segunda-feira

4.7.2. Terça-feira

No segundo treino da semana (terça-feira), conforme descrito no microciclo, a classificação do treino era de operacionalização aquisitiva, a complexidade era moderada, o número de jogadores reduzidos/médio, os espaços reduzidos/médios, organização da equipa era individual/grupal/setorial e intersectorial, a duração média, tempo de treino era de 90 minutos e o tipo de treino era mais centrado na manutenção da posse de bola, métodos de preparação geral e setorial e competitivo.

Na mesma semana de trabalho, o treino de terça-feira começou com uma sessão inicial de preparação para treino de força + circuito, orientado pelo Preparador Físico.

No primeiro exercício, a equipa foi dividida em 2 grupos de 10 jogadores: Metade do grupo fazia 1x1 com foco na ação defensiva e no contacto físico legal, no outro grupo faziam 2+GR x GR+2 com foco no compromisso defensivo, nomeadamente nas coberturas defensivas e na ajuda mútua defensiva em impedir o golo. Em ambos exercícios pretendia-se intensidade máxima nas ações e pouco tempo de paragem durante o exercício.



Figura 22 - Exercício 1 na terça-feira

No segundo exercício foi criada situação de jogo formal dividido em duas fases distintas, com objetivo de trabalhar a 1ª fase de construção. A bola sai sempre do GR através do pontapé de baliza, com o objetivo de ultrapassar a linha de meio-campo com a bola controlada, ou seja, através de condução de bola ou de passe e rutura. Após passagem para o meio-campo ofensivo, a equipa que ataca deve procurar finalizar a baliza mantendo a equipa equilibrada. Neste momento, defendem apenas quatro jogadores da equipa para facilitar a criação de superioridade. Relativamente aos aspetos fundamentais, o foco era corrigir posicionamentos, criação constante de linhas de passe e formação de triângulos/losangos.



Figura 23 - Exercício 2 e 3 na terça-feira

No terceiro exercício, o objetivo era o mesmo, mas em situação de jogo livre e à largura total. Como aspetos fundamentais o foco era corrigir posicionamentos, criação constante de linhas de passe e formação de triângulos/losangos.

Na parte final do treino foi feito um reforço muscular (parte superior) + CORE.

A Figura 24 mostra como se desenvolveu o treino de terça-feira na semana de trabalhos em questão.

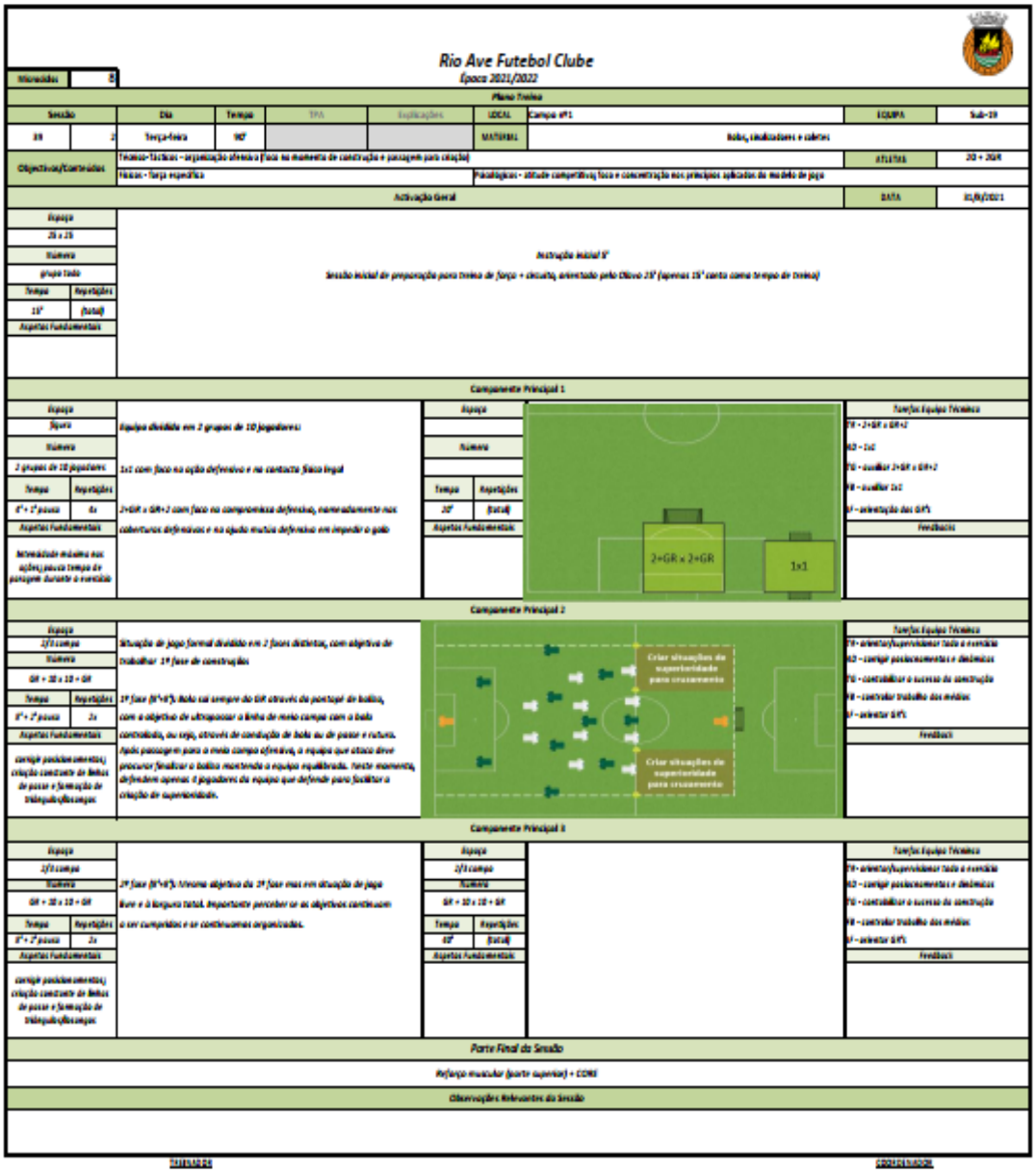


Figura 24 - Plano de treino de terça-feira

4.7.3. Quarta-feira

No terceiro treino da semana (quarta-feira), conforme descrito no microciclo, a classificação do treino era de operacionalização aquisitiva, a complexidade era elevada, o número de jogadores elevado, os espaços grandes, organização da equipa era coletivo e intersectorial, a duração longa, tempo de

treino era de 90 minutos e o tipo de treino era mais centrado na manutenção da posse de bola, e competitivos.

Na mesma semana de trabalho, o treino de quarta-feira começou com uma sessão inicial de preparação para treino de resistência orientado pelo Preparador Físico.

No primeiro exercício, foi criada situação de jogo GR + 4 x 8, com foco na criação + finalização. A bola saía sempre de um treinador colocado no círculo central que coloca a bola num dos 8 atacantes para que estes iniciem jogada. Cada golo que ocorrer através de combinação interior vale 2 e através de cruzamento vale 1. Dinâmicas a aplicar: 2 homens a dar largura constante; situações de 1x1 no corredor; importante os 3 avançados estarem constantemente em movimentos de apoio e rutura opostos. Linha defensiva quando recupera transita nas balizas pequenas. Como aspetos fundamentais o foco era circular bola rápido para criar situações de rutura.



Figura 25 - Exercício 1 de quarta-feira

No segundo exercício foi criada situação de jogo GR + 8 x 8 + GR, com foco na criação + finalização. Jogo formal a meio-campo, simulando situações de criação no meio campo ofensivo para a equipa branca. Importante manter as pontuações e dinâmicas do exercício anterior. Como aspetos fundamentais o foco era circular bola rápido para criar situações de rutura.



Figura 26 - Exercício 2 na quarta-feira

Na parte final do treino foi feito um reforço muscular (parte superior) + CORE.

A Figura 27 dá conta do modo como se desenvolveu o treino de quarta-feira na semana de trabalhos em questão.

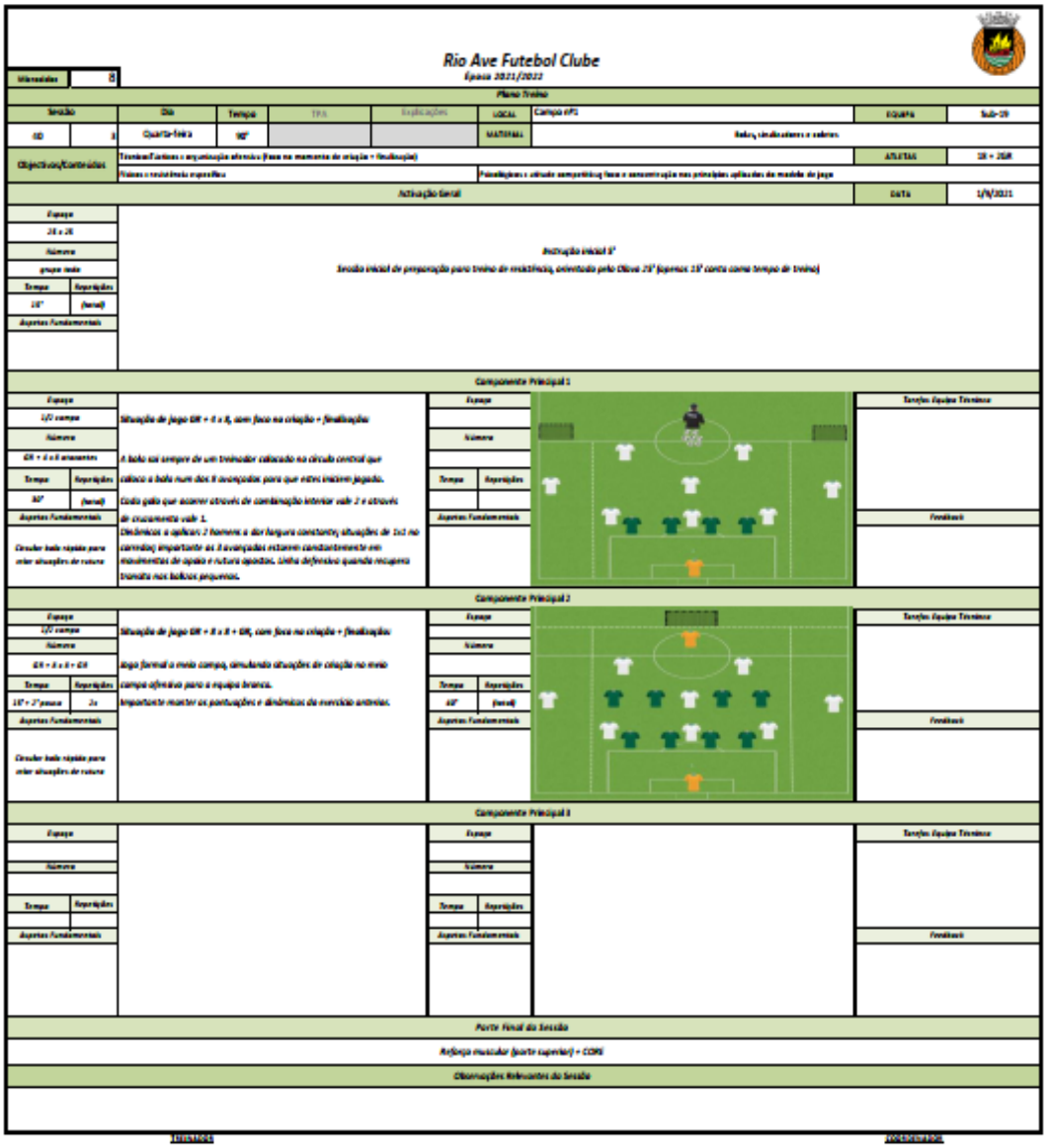


Figura 27 - Plano de treino de quarta-feira

4.7.4. Quinta-Feira

No quarto treino da semana (quinta-feira), conforme descrito no microciclo, a classificação do treino era de operacionalização aquisitiva, a complexidade era baixa, o número de jogadores reduzido/médio, os espaços eduzidos/médios, organização da equipa era individual, grupal, setorial e intersectorial, a duração curta, tempo de treino era de 90 minutos e o tipo de treino era mais centrado na manutenção da posse de bola, finalização, exercícios técnico/táticos e competitivos.

Na mesma semana de trabalho, o treino de quinta-feira começou com uma sessão inicial de preparação para treino de velocidade, orientado pelo Preparador Físico.

No primeiro exercício, GR + 3 + (3apoios) x 3 + GR, jogo a 3 equipas com objetivo defensivo de sermos comprometidos na tarefa defensiva, procurando sempre ser rigorosos a bloquear linhas de passe e a acelerar pressão. Ofensivamente o objetivo é utilizar o tempo, espaço e a vantagem numérica para "desmontar" o trio defensivo, selecionando o melhor timing para invadir o espaço em profundidade e poder finalizar. Na 1ª repetição a assistência tem que partir do corredor lateral, na 2ª do corredor central e na última os atacantes são livres para decidir e optar pela melhor solução. Como aspetos fundamentais defensivos temos conceitos bloqueador/acelerador; boa colocação dos apoios e ajuda mútua entre o trio. Ofensivos temos os conceitos construtor e conetor; paciência na construção; acelerar com o passe.



Figura 28 - Exercício 1 de quinta-feira

No segundo exercício, foi feita uma situação de jogo GR + 10 x 8 + GR. O exercício inicia com bola do GR da equipa branca que tem como objetivo criar situações de superioridade no corredor lateral (4x3) e dinâmicos de 1º toque no corredor central. Na zona da grande área apenas o PL pode jogar fixo, todos os outros devem dar mobilidade nessa zona.

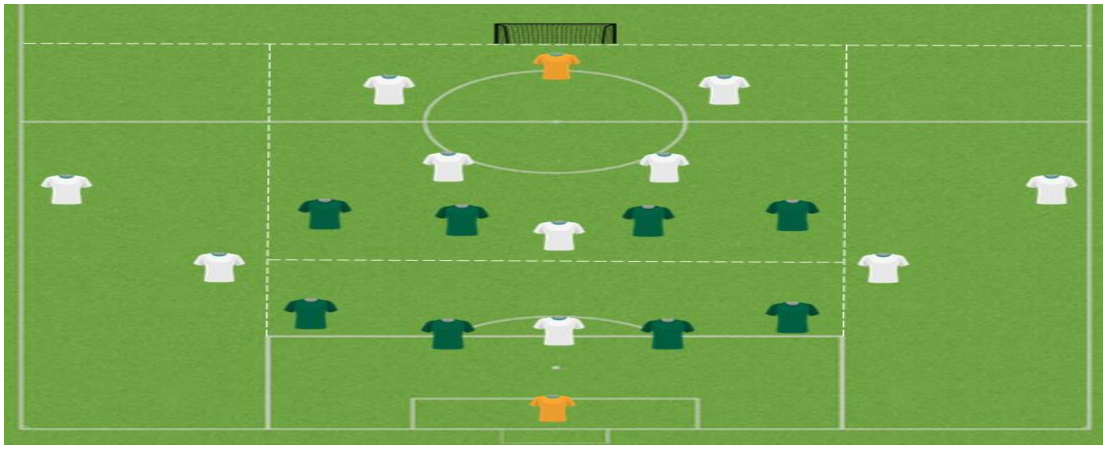


Figura 29 Exercício 2 de quinta-feira

No terceiro exercício, realizou-se situação de jogo GR + 10 x 10 + GR. Jogo formal sem limitações espaciais e de objetivos, com o intuito de perceber se as condicionantes trabalhadas anteriormente ocorrem em jogo.

Na parte final do treino foi feito um reforço muscular (parte superior) + CORE. A Figura 30 ilustra como se desenvolveu o treino de quinta-feira na semana de trabalhos em questão.

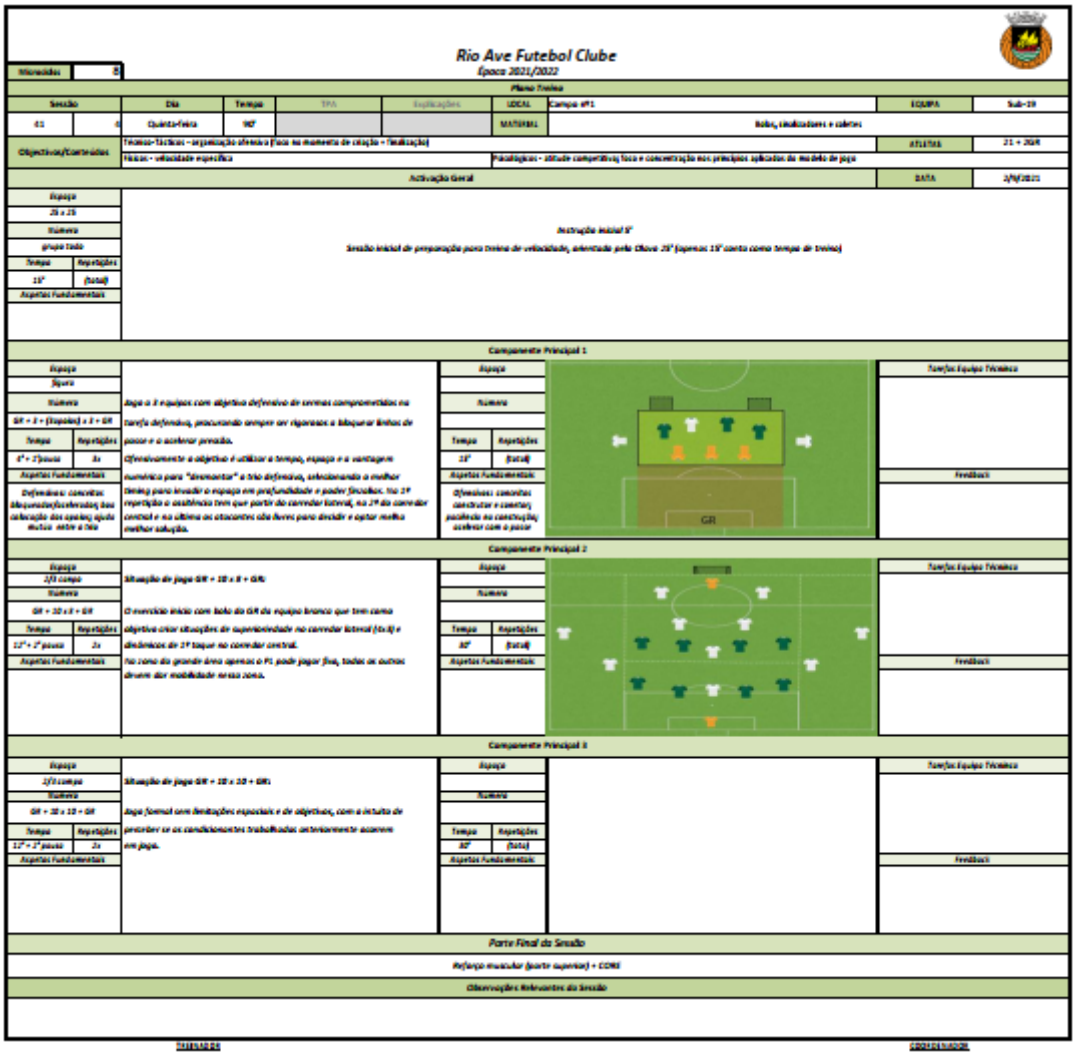


Figura 30 - Plano de treino de quinta-feira

4.7.5. Sexta-feira

No quinto treino da semana (sexta-feira), conforme descrito no microciclo, a classificação do treino era estratégico e operacionalização aquisitiva, a complexidade era baixa, o número de jogadores variável, os espaços variáveis, organização da equipa era individual, grupal, setorial e intersectorial, a duração muito curta, tempo de treino era de 45 a 60 minutos e o tipo de treino era mais centrado na manutenção da posse de bola, exercícios técnico/táticos e lúdico-recreativos.

Á sexta-feira era realizado o último treino do microciclo semanal, apresentando uma vertente estratégica muito grande. Este treino iniciava com a análise do adversário, através de uma apresentação em Power Point e/ou com recurso a vídeo (Figura 31). O tratamento e edição dos vídeos era realizado através do programa LongoMatch onde eram incluídos vídeos com representação dos quatro momentos do jogo (pontos fortes e menos fortes) e das bolas paradas.



Figura 31 - Análise equipa adversária

Após a apresentação da análise ao adversário, a equipa começava o treino prático no campo. O treino de sexta-feira, era um treino muito próximo do jogo, muitas vezes com menos de 24h, por isso o seu objetivo no que diz respeito à componente física, passava por exercícios de velocidade máxima com uma duração muito curta, promovendo grandes períodos de descanso entre repetições de forma a se procurar uma recuperação quase completa. Após os exercícios mais focados para a velocidade, o restante treino era direcionado por completo para o jogo seguinte, focando na componente estratégica em jogo corrido, assim como nos esquemas táticos.

O treino de sexta-feira, no campo, iniciava com a intervenção do preparador físico trabalhando com os atletas exercícios de técnica de corrida,

assim como desenvolvia a velocidade máxima e velocidade de reação através de exercícios muitas vezes analíticos, procurando sempre incluir uma vertente lúdica para se tornar mais motivante.

No primeiro exercício foram criadas situações de finalização e movimentações ofensivas:

- 1ªdinâmica - bola entra diretamente no PL com passe do lateral
- 2ªdinâmica - bola entra no 10 que isola extremo
- 3ªdinâmica - bola entra no lateral que entrega na rotura do 10
- 4ª dinâmica - combinação no corredor para cruzamento do lateral
- 5ªdinâmica - bola entra no 6 a simular recarga
- Dinâmica do exercício vai alternando entre lado direito e esquerdo.

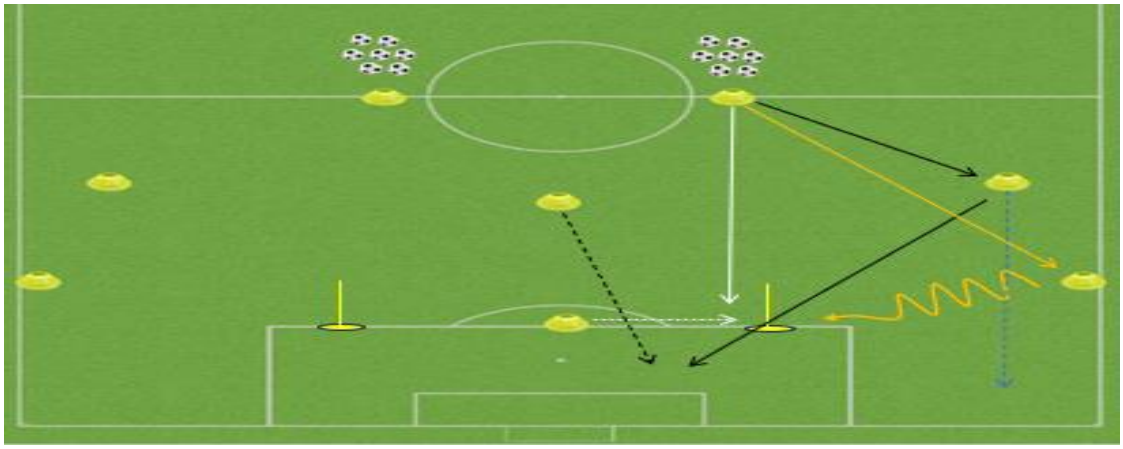


Figura 32 - Exercícios de sexta-feira

No exercício seguinte eram realizadas situaões de jogo com foco nos esquemas táticos.

Na parte final do treino foi feito um reforço muscular (parte superior) + CORE. A Figura 33 mostra como se desenvolveu o treino de sexta-feira na semana de trabalhos em questão.

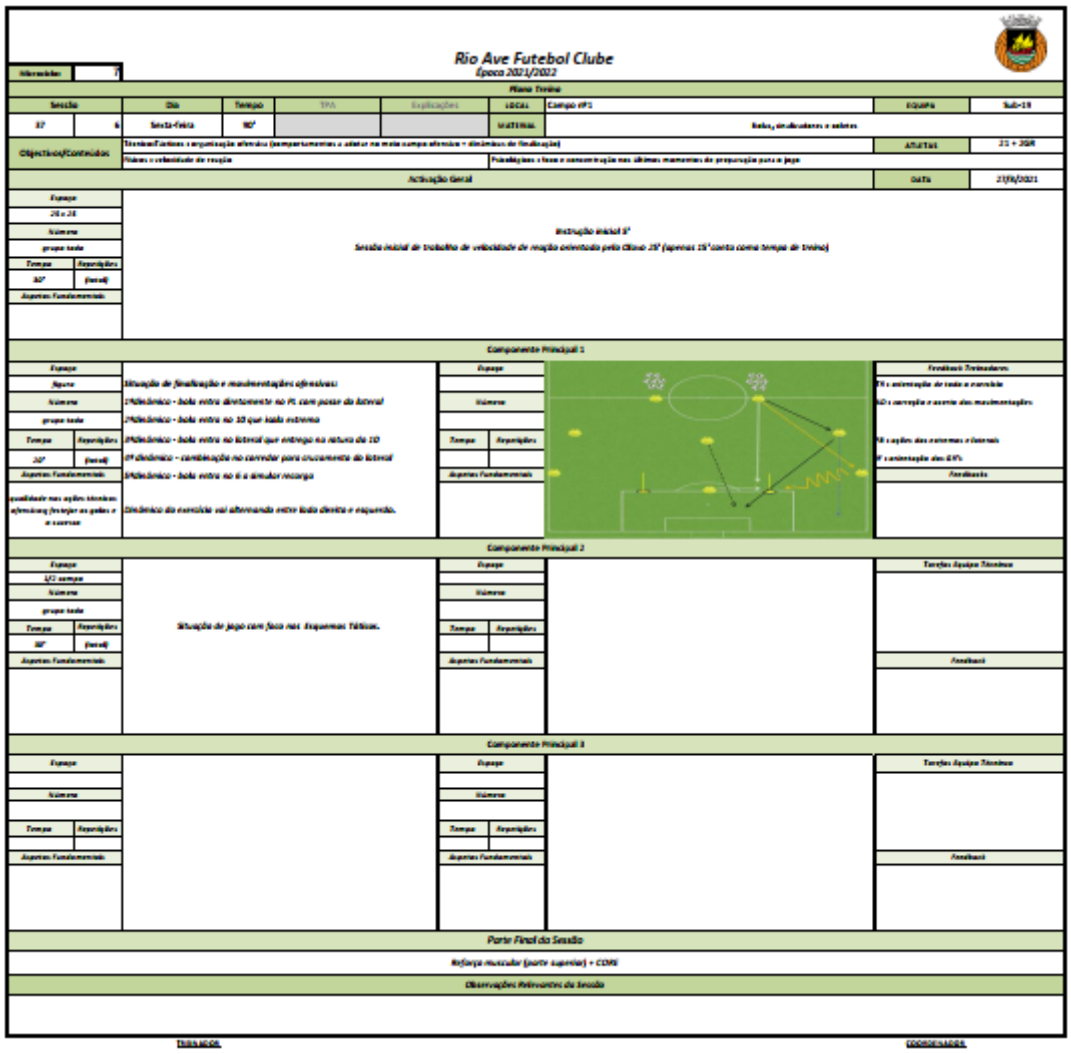


Figura 33- Plano de treino de sexta-feira

4.7.6 Sábado

No microciclo em questão, o sábado era o dia dedicado ao jogo oficial, referente ao Campeonato Nacional de Juniores A. O plano de trabalhos iniciava com palestra do treinador principal no auditório da academia ou no hotel sempre que os jogos eram longe, relembrando a estratégia definida para o jogo em questão, assim como procurando aumentar os níveis de motivação dos atletas.

De seguida era realizada a ativação onde o preparador físico realizava exercícios de mobilidade e ativação geral juntos dos atletas, organizados em duplas com bola, realizando passe e exercícios de mobilidade, de forma intercalada.

4.8 Reflexões acerca do período pré-competitivo

O período pré-competitivo começou no dia 12/07/2021 e foi de extrema importância na preparação da época 2021-2022, de forma a implementar desde logo o modelo de jogo proposto para a equipa, elevar o rendimento dos atletas no que diz respeito aos seus níveis físicos (que estavam abaixo do aceitável, consequência da longa paragem devido à pandeia), consciencializar os atletas e prepará-los para a exigência que lhes ia ser requisitada para fazerem parte de uma equipa que compete num campeonato nacional.

A carga de cada microciclo foi diferente do microciclo padrão, existindo quatro treinos semanais e dois jogos por semana, à exceção do microciclo 1 que seguiu o microciclo padrão, onde tivemos cinco treinos e um jogo. No quadro 20 podemos ver o primeiro mesociclo (Período Pré-Competitivo).

Quadro 20 - Mesociclo pré-competitivo

12/07/2021 Segunda-feira UT 1 10:30	13/07/2021 Terça-feira UT 2 10:30	14/07/2021 Quarta-feira UT 3 10:30	15/07/2021 Quinta-feira UT4 10:30	16/07/2021 Sexta-feira UT5 10:30	17/07/2021 Sábado JT1 Rio Ave , Bsport 10:00	18/07/2021 Domingo Folga
19/07/2021 Segunda-feira UT 6 10:30	20/07/2021 Terça-feira UT 7 10:30 UT8 15:30	21/07/2021 Quarta-feira JT 2 Rio Ave Sub19- Rio Ave Sub-17 18:00	22/07/2021 Quinta-feira UT 9 10:30 UT 10 15:30	23/07/2021 Sexta-feira UT11 10:30	24/07/2021 Sábado JT3 Rio Ave - Varzim 10:00	25/07/2021 Domingo Folga
26/07/2021 Segunda-feira UT 12 10:30	27/07/2021 Terça-feira UT 13 10:30	28/07/2021 Quarta-feira JT 4 Rio Ave – Sousense 19:00	29/07/2021 Quinta-feira UT 14 10:30	30/07/2021 Sexta-feira UT15 10:30	31/07/2021 Sábado JT5 Rio Ave – Gondomar 10:00	01/08/2021 Domingo Folga
2/08/2021 Segunda-feira UT 16	3/08/2021 Terça-feira UT 17	4/08/2021 Quarta-feira UT 18	5/08/2021 Quinta-feira UT 19	6/08/2021 Sexta-feira UT20	7/08/2021 Sábado Jornada 1	08/08/2021 Domingo Folga
9/08/2021 Segunda-feira UT 22	10/08/2021 Terça-feira UT 23	11/08/2021 Quarta-feira UT 24	12/08/2021 Quinta-feira UT 25	13/08/2021 Sexta-feira UT26	14/08/2021 Sábado Jornada 2	15/08/2021 Domingo Folga

No quadro 21 podemos verificar quais foram os jogos de treino realizados neste período, assim como os respetivos resultados.

Quadro 21- Jogos pré-época

Adversário	Resultado
Bsport (C)	4-1
Rio Ave Sub 17 (C)	3-1
Varzim SC (C)	3-0
UD Sousense (C)	1-1
Gondomar SC (C)	3-0

Conforme podemos constatar no quadro acima, foram realizados cinco jogos amigáveis, os cincos jogos em casa por motivos logísticos, obtendo quatro vitórias e um empate. Nos três primeiros jogos a equipa apresentou grandes níveis de competitividade e uma boa frescura física, alcançando vitória frente à academia Bsport, RAFC S17 e Varzim SC. O jogo seguinte concedemos um empate ao UD Sousense e por fim terminamos este período pré-competitivo com uma vitória.

Todos os jogos foram importantes para dar ritmo a todos os atletas, uma vez que tínhamos em três semanas de preparação cinco jogos. Implementar o nosso modelo de jogo e escolher o melhor 11 para iniciar o campeonato.

4.9 Reflexões da primeira fase

Tal como foi referido anteriormente, esta seria uma época muito exigente depois da paragem devido ao Covid-19 e com dois meses de atividade na época anterior (2020-2021). No final da primeira fase, depois de não conseguirmos investir na equipa como gostaríamos, alcançamos o objetivo a que nos propusemos, que seria a passagem à 2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores.

Quadro 22 - 1ª Fase Campeonato Nacional de Juniores A

1ª Fase Campeonato Nacional de Juniores A - Zona Norte Calendário Rio Ave FC		
Jornada	**Adversário**	**Resultado**
1ª	FC Vizela (F)	3-0
2ª	SC Braga (F)	3-0
3ª	Feirense (C)	4-0
4ª	Famalicão (F)	4-0
5ª	Leixões (F)	2-0
6ª	CD Tondela (C)	1-2
7ª	Paços de Ferreira (F)	2-2
8ª	UD Oliveirense (F)	1-4
9ª	Gil Vicente (C)	1-3
10ª	FC Porto (C)	1-0
11ª	Vitória SC (F)	1-0
12ª	FC Vizela (F)	3-3

13ª	FC Porto (F)	4-3
14ª	Paços (C)	2-1
15ª	SC Braga (C)	1-0
16ª	Feirense (F)	2-0
17ª	Famalicão (C)	2-1
18ª	Leixões (C)	2-0
19ª	CD Tondela (F)	3-1
20ª	UD Oliveirense (C)	2-0
21ª	Gil Vicente (F)	1-1
22ª	Vitória SC (C)	1-0

Jornada 1 – O primeiro adversário que saiu no sorteio foi o Vizela. Como é natural, era o primeiro jogo e os atletas e equipa técnica estavam ansiosos, mas ao mesmo tempo confiantes pois sabíamos que tínhamos trabalhado bem para estes momentos. Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 e com a lição bem estudada, sabíamos como o adversário jogava também em (1-4-3-3) e conhecíamos vários atletas da equipa.

O resultado ficou 3-0, a equipa esteve bem e fez o que foi trabalhado. Na organização ofensiva, construímos com segurança e risco calculado, a circulação de bola foi com foco na progressão no terreno na fase de criação, procurando superioridade numérica e abertura de espaços com trocas posicionais para criar desorganização no adversário e na finalização houve ocupação de zonas de finalização com trocas posicionais para criar desequilíbrios.

Na organização defensiva, mantiveram a maior parte das vezes um bloco pressionante e alto, evitando a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas. Seguiram os indicadores de pressão: 1-Adversário de costas devem ser pressionados. 2-Passe atrasado devemos subir as nossas linhas. 3-Bola aérea ou a saltar deve ser pressionada. 4-Adversário entre linha deve ser pressionado, o que fez com que não sofrêssemos golos.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária, procurando chegar o mais rápido possível a zonas de finalização.

Sempre que não conseguiram sair de forma rápida, conseguiram ficar com bola e entrar na segunda fase da estratégia (Organização Ofensiva).

Na transição defensiva, houve uma mudança de atitude instantânea com uma passagem imediata de campo grande para campo pequeno de forma muito "agressiva". A equipa procurou sempre condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, procurando a recuperação da posse de bola o mais rapidamente possível.

Como ponto negativo neste jogo destaco o facto de um atleta nosso já depois dos 90 minutos ter levado o segundo cartão amarelo e, consequentemente, o vermelho.

Jornada 2 – O jogo com o Paços de Ferreira desta jornada foi realizado numa data posterior aos outros clubes devido a um surto de COVID-19. Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 e com a lição bem estudada, sabíamos como o adversário jogava em (1-4-4-2) e conhecíamos vários atletas da equipa.

O resultado ficou 2-2, a equipa encontrou novos desafios e não conseguiu impor o seu jogo. Na organização ofensiva, construímos com segurança e risco calculado, a circulação de bola foi com foco na progressão no terreno na fase de criação, houve algumas falhas de passes por pressão do adversário.

Na organização defensiva, mantiveram a maior parte das vezes um bloco pressionante médio alto, para evitar a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas, mas nem sempre conseguimos, tal como ocorreu no primeiro golo, que surgiu por falta de atenção nossa numa troca posicional do adversário.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária, procurando chegar o mais rápido possível a zonas de finalização. Dessa forma conseguimos fazer o primeiro golo.

Na transição defensiva, nem sempre houve uma mudança de atitude instantânea com uma passagem imediata de campo grande para campo

pequeno, o que originou o segundo golo. A equipa procurou sempre condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, procurando a recuperação da posse de bola o mais rapidamente possível.

Como ponto negativo neste jogo destaco o facto de, com mais um atleta em campo, não conseguirmos tirar vantagem e conseguir a vitória. Como ponto positivo, o facto de termos estado a perder por duas vezes e conseguirmos empatar por duas vezes.

Jornada 3 – Esta terceira jornada foi também realizada numa altura diferente dos outros clubes devido a um adiamento pelo surto de COVID-19. Recebemos o FC Porto num dia da semana (que não é habitual e que nos alterou o microciclo).

O resultado ficou 1-0, a equipa encontrou novos desafios e teve de ser persistente o que resultou com um golo no último minuto do jogo.

Neste jogo alteramos taticamente a equipa e jogamos em 1-4-4-2. Na organização ofensiva, tentamos construir com segurança e risco calculado, a circulação de bola foi com foco na progressão no terreno na fase de criação e houve algumas falhas de passes por pressão do adversário.

Na organização defensiva, mantivemos a maior parte das vezes um bloco pressionante médio alto, para evitar a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas, mas nem sempre conseguimos.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu poucas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária e, a maior parte das vezes, ganhava bola e entrava em organização ofensiva.

Na transição defensiva conseguimos, a maior parte das vezes, uma mudança de atitude instantânea com uma passagem imediata de campo grande para campo pequeno. A equipa procurou sempre condicionar de imediato os

comportamentos da equipa adversária, procurando a recuperação da posse de bola o mais rapidamente possível.

Como ponto negativo neste jogo foi o facto de não conseguirmos realizar a transição ofensiva como estudado, pois sabíamos que equipa do FC Porto deixava espaço porque atacava com muitos jogadores. Como ponto positivo, o facto de sermos persistentes e termos chegado ao golo no último minuto.

Jornada 4 – Após duas jornadas sem jogar (devido a um surto de Covid-19) fomos jogar a Braga. No segundo jogo os atletas vinham de uma paragem, o que dificultou o rendimento da equipa. Neste jogo, após a vitória anterior, queríamos dar uma boa resposta e conseguir os 3 pontos.

O resultado ficou 0-3, a equipa encontrou muita dificuldade para conseguir travar o Braga devido a alguns fatores: o jogo foi realizado em relva natural, tivemos duas expulsões no decorrer do jogo e os atletas acusaram o desgaste físico.

Neste jogo decidimos jogar em 1-4-3-3. Na organização ofensiva, tentamos construir com segurança, mas não estávamos a conseguir devido à adaptação ao terreno de jogo obrigando a equipa, em momentos, a optar por jogar direto na primeira fase de construção. Existiram algumas falhas de passes por pressão do adversário que nos dificultou uma boa circulação de bola e, com o cansaço acumulado, foi difícil manter os níveis ótimos de rendimento.

Na organização defensiva, mantivemos a maior parte das vezes um bloco pressionante médio alto, para evitar a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas, mas nem sempre conseguimos.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária e, a maior parte das vezes, ganhava bola e saía rápido para surpreender o adversário quando estava desequilibrado.

Na transição defensiva, não conseguimos a maior parte das vezes uma mudança de atitude instantânea com uma passagem imediata de campo grande para campo pequeno. A equipa procurou sempre condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, procurando a recuperação da posse de bola o mais rapidamente possível.

Como ponto negativo neste jogo, saliento o facto de termos duas expulsões que condicionaram o jogo todo. Como ponto positivo, o facto de mesmo com 9 jogadores, e vindo de uma paragem forçada, nunca baixarmos os braços e irmos à “luta”.

Jornada 5 - O próximo adversário foi o CD Feirense. Neste jogo era fundamental entramos bem, depois da derrota anterior. Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 e com a lição bem estudada, sabíamos como o adversário jogava também em (1-4-3-3).

O resultado ficou 4-0, a equipa entrou focada e fez o que foi trabalhado durante a semana. Na organização ofensiva, construímos com segurança e confiança, a circulação de bola foi com foco na progressão no terreno na fase de criação, procurando superioridade numérica e abertura de espaços com trocas posicionais para criar desorganização no adversário. Na finalização houve ocupação de zonas de finalização com trocas posicionais para criar desequilíbrios e conseguimos marcar quatro golos.

Na organização defensiva, mantiveram a maior parte das vezes um bloco pressionante e alto, evitando a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas. Seguiram os indicadores de pressão e conseguiram anular a equipa adversária.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária, procurando chegar o mais rápido possível a zonas de finalização.

Na transição defensiva, foram todos solidários uns com os outros e houve uma mudança de atitude instantânea com uma passagem imediata de campo grande (quando atacávamos) para campo pequeno de forma muito “agressiva”. A equipa procurou sempre condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, procurando a recuperação da posse de bola o mais rapidamente possível.

Como ponto negativo não tenho nada a apontar. Como ponto positivo a atitude, o querer e a boa resposta de todos os atletas.

Jornada 6 - O próximo adversário foi o Famalicão. Após a vitória anterior o objetivo era dar sequência às vitórias. Apresentamo-nos em campo com 1-4-4-2 e com esta mudança pensamos surpreender o adversário que jogou em (1-4-4-2) também.

O resultado ficou 0-4, o jogo começou e já estávamos a jogar com 10 devido à expulsão de um jogador logo aos 5 minutos.

Na organização ofensiva, tivemos de alterar o que estava definido devido à expulsão, abdicamos algumas vezes de sair a jogar pela pressão alta do adversário, na finalização não conseguimos concretizar as situações que tivemos.

Na organização defensiva, mantiveram a maior parte das vezes um bloco pressionante médio baixo, com grande espírito de entreajuda, mas a falta de um elemento ao longo do jogo fez-se sentir.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária, mas nas zonas de finalização não definiu bem.

Na transição defensiva nem todos foram solidários uns com os outros, mesmo com dez jogadores devíamos dar mais em campo. Faltou, em certos momentos, reorganizar rapidamente, retirar a bola de pressão, por vezes parar o jogo para equilibrar equipa.

Como ponto negativo o facto de faltar dar mais em campo. Como ponto positivo a união do grupo no final do jogo para dar uma boa resposta no próximo.

Jornada 7 - O próximo adversário foi o Leixões. Após a pesada derrota por 0-4 no jogo anterior, o objetivo era dar uma boa resposta neste jogo. Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 depois de no jogo anterior termos mudado e ter corrido mal.

O resultado ficou 2-0, a equipa deu uma boa resposta e a mudança de atitude foi notória.

Na organização ofensiva, quisemos controlar o jogo com posse de bola e conseguimos. Tínhamos como estratégia conseguir variar o corredor da bola com frequência para desequilibrar a estrutura defensiva do adversário e mobilidade “dentro/fora, fora/dentro”, para tornar o nosso jogo mais imprevisível para quem defende.

Na organização defensiva mantiveram, a maior parte das vezes, um bloco pressionante alto não deixando sair a jogar de forma confortável, obrigando o adversário a jogar longo para conseguirmos ganhar as segundas bolas.

Na transição ofensiva, não conseguimos tirar partido da estratégia montada, a equipa adversária cometia muitas faltas quando perdia a bola e, por esse motivo, um dos jogadores foi expulso.

Na transição defensiva, em momentos, tivemos alguma dificuldade em travar a equipa adversária, também por mérito da estratégia montada para o jogo.

Destaco como ponto negativo, o facto de na transição defensiva não conseguirmos mudança de atitude. Como ponto positivo, saliento a boa resposta depois de uma derrota pesada.

Jornada 8- Nesta jornada fomos a casa do CD Tondela. O objetivo era conseguir pela primeira vez a segunda vitória consecutiva. O resultado foi 1-2, e tivemos dificuldades devido à força física superior do adversário.

Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 e o adversário apresentou-se em (1-4-4-2).

Na organização ofensiva, mantivemos a intenção de controlar o jogo com bola, construímos através do gr com segurança e risco calculado, a circulação de bola foi com foco na progressão no terreno, procuramos superioridade numérica e abertura de espaços com trocas posicionais para criar desorganização no adversário, mas no que respeita à finalização falhamos na definição.

Na organização defensiva, mantiveram durante algum tempo um bloco pressionante e alto, mas a meio a equipa sentiu dificuldade em conseguir ganhar as segundas bolas pelo poder físico do adversário e, por esse motivo, deixamos de pressionar alto e deixamos sair a jogar, mantendo sempre bola fechada para não deixar jogar direto.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária mas, na definição, faltou ter mais paciência e melhorar as opções tomadas.

Na transição defensiva, a equipa procurou sempre condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, tendo sempre em atenção manter a bola coberta para não deixar jogar bola na profundidade.

Como ponto negativo neste jogo foi o facto de termos permitido o 2º golo da equipa adversária após dois minutos de termos marcado o golo do empate. Como ponto positivo, a boa resposta dos suplentes que entraram no jogo terem dado uma excelente reposta em jogo.

Jornada 9 - Nesta jornada fomos a casa da UD Oliveirense. Após a derrota o objetivo era voltarmos às vitórias e com uma boa exibição. Apresentámo-nos em campo com 1-4-3-3 e sabíamos que o adversário jogava também em (1-4-3-3).

O resultado ficou 1-4, a equipa esteve bem e fez o que foi trabalhado na estratégia da semana de trabalhos. Na organização ofensiva, construímos com segurança, a circulação de bola foi com critério e foco na baliza adversária com foco na progressão no terreno, na finalização houve ocupação das zonas com trocas posicionais para criar desequilíbrios e com resultado em três golos.

Na organização defensiva, mantiveram a maior parte das vezes um bloco pressionante e alto, evitando a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas. Numa das nossas poucas desatenções, numa troca posicional do adversário que a nossa equipa quis fazer marcação homem a homem, concedemos a oportunidade para o adversário marcar golo.

Na transição ofensiva, não conseguimos muitas vezes retirar a bola da zona de pressão e aproveitar o lado contrário (devido à pressão rápida do adversário). Este aspeto foi falado ao intervalo e, na segunda parte do jogo, esta situação melhorou.

Na transição defensiva, conseguimos ter uma mentalidade forte e não deixar o adversário progredir de forma rápida, já que tinham dois extremos muito rápidos e perigosos pela análise que tínhamos feito à equipa.

Como ponto negativo neste jogo tivemos a dificuldade na transição ofensiva e como aspeto positivo a ótima resposta na organização ofensiva.

Jornada 10 – Nesta jornada jogamos com o Gil Vicente em casa. O objetivo era conseguir uma segunda vitória seguida. O resultado ficou 1.3, uma vez mais não conseguimos pontuar por duas vezes seguidas.

Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 e com a lição bem estudada, sabíamos como o adversário jogava em (1-4-3-3) e conhecíamos vários atletas da equipa.

A equipa encontrou novos desafios e não consegui impor o seu jogo. Na organização ofensiva, construímos com segurança e risco calculado, tivemos várias ocasiões para finalizar, mas não fomos bem sucedidos. Os laterais bem projetados, criaram muitas dificuldades à equipa adversária, e os extremos a fazer movimentos interiores criaram muito perigo na baliza adversária contudo, sem grande sucesso no objetivo que eram golos.

Na organização defensiva, mantiveram a maior parte das vezes um bloco pressionante médio alto, para evitar a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas, mas nem sempre conseguimos.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária, procurando chegar o mais rápido possível a zonas de finalização.

Na transição defensiva, tivemos muitas dificuldades, principalmente porque com os laterais bem subidos em organização ofensiva, os médios interiores não conseguiram cumprir com as coberturas defensivas e foi aí que surgiram dois dos golos.

Como ponto negativo destaco a transição defensiva e como ponto positivo a equipa em organização ofensiva.

Jornada 11 – Nesta jornada defrontamos o Vitória SC fora, o objetivo era a vitória. O jogo terminou 1.0, pela primeira vez perdemos dois jogos seguidos.

A equipa apresentou-se em 1-4-4-2 na primeira parte e na segunda em 1-4-3-3, a equipa adversária apresentou-se em 1-4-4-2.

Em organização ofensiva a equipa esteve em alto nível, manutenção da posse de bola com segurança e a circular rápido, os médios em constante

movimentação para receber a bola para criação com objetividade e na finalização fomos infelizes com três bolas ao poste.

Em organização defensiva, foi difícil a adaptação ao relvado e à rapidez com que a bola andava. Entre linhas ataque/meio campo fomos em momentos um pouco permeáveis, mas sem consequências de maior. Onde tivemos maiores dificuldades foi principalmente com o relvado natural, uma vez que a adaptação para controlar a velocidade da bola foi mais difícil.

Relativamente à transição ofensiva, algumas vezes conseguimos fazer campo grande e sermos objetivos em direção à baliza, outras soubemos temporizar e iniciar a organização ofensiva.

Já na transição ofensiva, fomos agressivos no momento de perda da bola, não deixando bola descoberta, e obrigando o adversário a jogar no sentido contrário à nossa baliza. Infelizmente, foi num momento de transição ofensiva que sofremos o golo, num lance de dúvida de fora de jogo, no qual um dos atletas fica a pedir fora de jogo perdendo tempo de reação e deixando o adversário surgir em posição de 1x1 com o guarda-redes.

Como ponto negativo destaco a atitude do atleta que ficou a pedir fora de jogo, desconcentrando-se do que realmente importava. Como pontos positivos destaco a nossa organização ofensiva, que só não marcamos porque a sorte não estava do nosso lado.

Jornada 12 – Início da segunda volta contra o FC Vizela e com um resultado diferente da primeira volta.

Apresentamo-nos em campo em 1-4-4-2, com o objetivo de surpreender o adversário que se apresentou em 1-4-3-3, mas não surtiu o efeito que queríamos.

O resultado ficou 3-3, voltamos a marcar 3 golos, mas não chegou. Na organização ofensiva, voltamos a construir com segurança e sem sobressaltos, a circulação de bola foi com foco na progressão no terreno na fase de criação.

Conseguimos marcar 2 golos em jogadas estudadas com movimentações de rutura dos dois avançados.

Na organização defensiva, mantivemos um bloco alto e foi aqui que falhamos nos dois primeiros golos sofridos, os dois com bolas nas costas da defesa que não conseguiu controlar o espaço entre eles e o Gr.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária, procurando chegar o mais rápido possível a zonas de finalização com os dois avançados. O 3º golo surge de uma transição ofensiva e combinação entre os dois.

Na transição defensiva, conseguimos anular o adversário a maior parte das vezes, obrigando a equipa adversária a organizar-se e a não conseguir apanhar a nossa equipa desorganizada.

Como ponto negativo neste jogo destaco a nossa organização defensiva e como ponto forte, a nossa organização ofensiva.

Jornada 13 – Na jornada 13 defrontamos o Paços de Ferreira em nossa casa. O objetivo passava por vencer o jogo para não ficarmos dois jogos sem vencer.

Apresentamo-nos em campo em 1-4-3-3 e o adversário em (1-4-4-2) com alteração na segunda parte para 1-3-5-2

O resultado ficou 1-2, a equipa encontrou novos desafios e não conseguiu impor o seu jogo.

Na organização ofensiva, conseguimos manter por muito tempo a posse de bola com objetividade na criação e finalização. Os médios interiores entre linhas deram muitas soluções e a bola entrava na estrutura defensiva da equipa adversária com alguma facilidade.

Na organização defensiva, mais um uma vez cometemos o mesmo erro do jogo passado, com duas bolas nas costas da defesa que não controlaram a profundidade. Em termos de pressão ao portador da bola, deixamos algumas bolas descobertas com o adversário a aproveitar esse facto para obrigar a nossa equipa a correr atrás da bola no sentido da nossa baliza com o jogo direto.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária, conseguindo o único golo num ganho da bola e numa transição rápida.

Na transição defensiva, nem sempre houve uma mudança de atitude instantânea com uma passagem imediata de campo grande para campo pequeno.

Como ponto negativo neste jogo destaco uma vez mais a nossa organização defensiva e como ponto positivo a nossa atitude em campo, do querer dar a volta ao resultado com os últimos vinte minutos a “sufocar” a equipa adversária.

Jornada 14 – Nesta jornada jogamos contra o FC Porto fora. Neste jogo apresentamo-nos em campo novamente em 1-4-3-3.

O nosso objetivo era vencer e realizar uma excelente partida.

O resultado ficou 4-3, num dos jogos mais emocionantes e mais competitivos da época.

Na organização ofensiva, tentamos sempre sair a jogar pelo guarda-redes e construir com segurança, nem sempre foi possível por pressão da equipa adversária.

Na organização defensiva, mantivemos a maior parte das vezes um bloco pressionante médio alto, para evitar a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas, mas nem sempre conseguimos tendo em conta a qualidade da equipa contrária.

Na transição ofensiva, a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, para tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária.

Na transição defensiva, conseguimos a maior parte das vezes uma mudança de atitude instantânea, com uma passagem imediata de campo grande para campo pequeno, nem sempre com sucesso. A equipa procurou sempre condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, procurando a recuperação da posse de bola o mais rapidamente possível.

Como ponto negativo neste jogo foi o facto de não conseguirmos pelo menos o empate, visto que sofremos três golos de bola parada. Como ponto positivo, destaco o querer e a procura constante da equipa.

Jornada 15 – Nesta jornada 15 jogamos com o SC Braga em casa. Neste jogo jogamos me 1-4-3-3 e o adversário também jogou em 1-4-3-3.

O resultado ficou 1-0, a equipa encontrou muita dificuldade para conseguir travar o Braga, mas o trabalho efetuado no jogo anterior e o trabalho semanal anteviam um bom desfecho desportivo.

Na organização ofensiva, como costume, tentamos construir com segurança. Todavia, não estávamos a conseguir devido à pressão do Braga. No intervalo corrigimos com uma alteração de dinâmicas no meio campo e conseguimos criar mais soluções para sair a jogar com mais segurança. Os nossos extremos, com movimentos interiores, conseguiram criar muitas dificuldades à defesa bracarense.

Na organização defensiva, mantivemos a maior parte das vezes um bloco pressionante médio alto, para evitar a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas. Sabíamos dos pontos fortes do Braga e tentamos anular conseguindo, na maior parte das vezes, criar superioridade numérica.

Na transição ofensiva, tivemos mais dificuldades pela pressão que o Braga exerceu e pelos caminhos que nos fechou.

Na transição defensiva conseguimos, a maior parte das vezes, uma mudança de atitude instantânea com uma passagem imediata de campo grande para campo pequeno de forma a anular as investidas do Braga e obrigando o Braga a recuar e a nossa equipa a organizar.

Como ponto negativo neste jogo destaco a nossa transição ofensiva. Como ponto positivo, a nossa organização ofensiva e defensiva.

Jornada 16 – Na jornada 16 o encontro foi fora contra o CD Feirense. Neste jogo era fundamental entrarmos bem e tentarmos realizar a segunda vitória seguinte para mantermos a luta pela segunda fase. Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 e com a lição bem estudada, sabíamos como o adversário jogava também em (1-4-3-3).

O resultado ficou 0-2, foi a primeira vez que conseguimos vencer pela segunda vez. A equipa entrou focada e fez o que foi trabalhado durante a semana. Na organização ofensiva, construímos com segurança e sempre a procurar a superioridade numérica e abertura de espaços para criar desorganização no adversário. Na finalização houve ocupação de zonas de finalização com trocas posicionais para criar desequilíbrio. A estratégia correu bem porque marcamos 2 golos.

Na organização defensiva, mantiveram a maior parte das vezes um bloco pressionante e alto, evitando a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas, para este jogo tínhamos como objetivo não sofrer golo e o objetivo foi conseguido.

Na transição ofensiva a equipa conseguiu algumas vezes retirar a bola da zona de pressão e tirar partido da desorganização e desequilíbrio da equipa adversária.

Na transição defensiva, conseguimos muitas vezes passar de campo grande para campo pequeno e obrigar o adversário a não tirar partido da transição ofensiva deles com sucesso.

Como ponto negativo não tenho nada a apontar. Como ponto positivo a organização ofensiva.

Jornada 17 - O próximo adversário foi o Famalicão adversário que enfrentamos, na primeira volta, com menos um jogador desde os cinco minutos de jogo. Após duas vitórias seguidas (pela primeira vez), o objetivo era dar sequência à boa fase e com um adversário direto era fundamental pontuar. Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3.

O resultado ficou 2-1 e conseguimos mais uma vez algo que ainda não tínhamos conseguido (três vitórias seguidas)

Na organização ofensiva, a posse de bola foi fundamental. Tínhamos como estratégia cansar com bola e aproveitar depois ataque rápido com rutura dos extremos com movimentos interiores e conseguimos um dos golos dessa forma. Os nossos laterais com bola projetavam para ser mais uma solução no ataque.

Na organização defensiva, com a projeção dos laterais, os nossos médios tinham como função a cobertura defensiva. A equipa estava treinada para pressionar em bloco alto, deixar a bola entrar nos laterais e a partir daí não deixar devolver e obrigar a errar (aí conseguimos o segundo golo).

Na transição ofensiva a equipa conseguiu muitas vezes retirar a bola da zona de pressão, mas não conseguimos muitas vezes criar perigo porque a equipa adversária conseguia organizar-se rápido.

Na transição defensiva concedemos alguns erros e um deles deu golo do adversário.

Como ponto negativo destaco a transição defensiva e como ponto positivo destaco a organização ofensiva e a transição defensiva.

Jornada 18 - O próximo adversário era o Leixões em casa. Depois de três vitórias seguidas a equipa estava moralizada e queríamos manter esta fase para atingir os nossos objetivos.

Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 assim como o nosso adversário.

O resultado, assim como na primeira volta, ficou 2-0, a equipa deu uma boa resposta e a coesão de grupo era visível.

Na organização ofensiva, quisemos controlar o jogo com posse de bola e conseguimos. Os nossos laterais cada vez estavam mais rotinados com a projeção para desequilibrar o adversário e as rotinas cada vez mais assimiladas.

Na organização defensiva, mantiveram a maior parte das vezes um bloco médio alto de acordo com o nosso modelo de jogo, não deixando sair a jogar de forma confortável, obrigando o adversário a jogar mal.

Na transição ofensiva, desta vez fomos mais felizes e conseguimos através de duas recuperações, dois golos.

Na transição defensiva, conseguimos anular o adversário com uma atitude de prontidão a equipa assim que perdesse a bola.

Como ponto negativo, de destacar o facto de ser um jogo com muitos cartões amarelos e, como ponto positivo, de referir a transição ofensiva, por termos conseguido dois golos.

Jornada 19 - Nesta jornada recebemos o CD Tondela. O objetivo era conseguir a quinta vitória seguida para subirmos de posição e cada vez estarmos mais perto do objetivo. O resultado foi 3-1.

Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 e o adversário apresentou-se em (1-4-4-2).

Na organização ofensiva, mantivemos a intenção de controlar o jogo com bola, o guarda-redes saiu sempre curto para conseguirmos contruir detrás, a

circulação de bola foi com foco na progressão no terreno, procuramos superioridade numérica e abertura de espaços com trocas posicionais para criar desorganização no adversário.

Na organização defensiva, conseguimos manter novamente pressão alta com critério e assim como, na maior parte dos casos, criamos superioridade numérica na zona da bola.

Na transição ofensiva conseguimos, em algumas vezes, a recuperação de bola e sair em transição rápida. Por momentos não conseguimos essa transição rápida, em segurança, e tivemos de organizar equipa.

Na transição defensiva, concedemos alguns erros, nos quais um deles deu a jogada do golo após não condicionarmos o adversário no nosso meio campo defensivo.

Como ponto negativo neste jogo destaco a transição defensiva; como ponto positivo destaco a boa forma da equipa, o foco e o querer.

Jornada 20 - Nesta jornada recebemos a UD Oliveirense. Estávamos numa ótima fase, com cinco vitórias seguidas e tínhamos de manter este registo para conseguir manter a esperança do nosso objetivo. Apresentamo-nos em campo com 1-4-3-3 e sabíamos que o adversário jogava também em (1-4-3-3).

O resultado ficou 2-0, a equipa esteve bem e fez o que foi trabalhado na estratégia da semana de trabalhos, com este resultado e com um jogo entre dois adversários diretos passamos a ficar na posição de passagem ao Apuramento de campeão, dependendo só de nós.

Na organização ofensiva, construímos com segurança, a circulação de bola foi com critério e foco na baliza adversária. Na finalização houve ocupação das zonas com trocas posicionais para criar desequilíbrios , resultando no golo.

Na organização defensiva estivemos irrepreensíveis, mantiveram a maior parte das vezes um bloco pressionante e alto, evitando a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas.

Na transição ofensiva, conseguimos muitas vezes retirar a bola da zona de pressão e aproveitar o lado contrário, onde conseguimos o segundo golo através deste aspeto, com uma jogada entre médios e extremo para finalizar.

Na transição defensiva, conseguimos ter uma mentalidade forte e não deixar o adversário progredir de forma rápida, já que tinham dois extremos muito rápidos e perigosos pela análise que tínhamos feito à equipa e pelo jogo anterior.

Como ponto negativo neste jogo não tenho nada a apontar e positivo o facto do foco dos atletas não ficar abalado nesta fase decisiva.

Jornada 21 - Nesta jornada jogámos com o Gil Vicente, fora. O objetivo era ganhar pela sétima vez seguida, ou então pontuar. O resultado ficou 1-1, mantendo o objetivo cada vez mais perto.

Apresentámo-nos em campo com 1-4-3-3, o sistema tático que mais resultados positivos nos deu e mais rotinado.

A equipa entrou um pouco mais nervosa, sentindo que o jogo era realmente importante para ambos.

Na organização ofensiva, tentamos construir com segurança, mas o campo do adversário estava muito “pesado”, devido à chuva, o que nos obrigou a mudar esta fase com algum jogo mais direto.

Na organização defensiva, mantiveram a maior parte das vezes um bloco pressionante médio alto, para evitar a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas. Neste aspeto estivemos muito bem, com pressão ao adversário, sem conceder espaços e bolas descobertas.

Na transição ofensiva, devido ao terreno de jogo fomos obrigados a mudar a estratégia inicialmente montada, uma vez que a circulação estava um pouco

mais condicionada. O que pedimos à equipa foi após ganho de bola no meio-campo defensivo tentar sair a jogar em segurança e, no meio-campo ofensivo, procurar a referência que eram os avançados

Na transição defensiva, tivemos algumas dificuldades porque o jogo da equipa adversária era de muito jogo direto para a referência da linha avançada.

Como ponto negativo destaco as condições do jogo que nos obrigaram a dar mais de nós e, o ponto positivo, foi a manutenção do acreditar até ao fim e marcarmos o golo aos 85 minutos.

Jornada 22 – Na última jornada da primeira fase recebemos o Vitória SC. Este era o jogo do tudo ou nada para a passagem do Apuramento de campeão.

O resultado ficou 1-0, num jogo difícil, principalmente em termos anímicos.

Neste jogo mantivemos o 1-4-3-3. Na organização ofensiva, tentamos construir com segurança, assumir o jogo com bola, desgastar o adversário e criar situações de finalização para tentar concretizar.

Na organização defensiva, mantivemos a maior parte das vezes um bloco pressionante médio alto, para evitar a progressão no campo e tentando ganhar bola em zonas adiantadas. Como estratégia, tínhamos falado em não deixar a bola descoberta próximo do nosso meio-campo e a equipa, neste ponto, poucas vezes falhou.

Na transição ofensiva, sabíamos da ofensividade dos laterais e da construção a três por parte do adversário. Neste capítulo fomos cumprindo com a recuperação de bola e com a retirada da zona de pressão, mas não conseguimos tirar partido da objetividade ofensiva que gostaríamos.

Na transição defensiva, a equipa procurou sempre condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, procurando a recuperação da posse de bola o mais rapidamente possível e em zonas mais subidas.

Com este resultado atingimos a fase de Apuramento de Campeão, objetivo que traçamos no início da época e para o qual lutamos e sofremos muito.

Tabela 23 - Apuramento de Campeão - Campeonato Nacional de Juniores A

Apuramento de Campeão Nacional de Juniores A - Calendário Rio Ave FC		
Jornada	Adversário	Resultado
1ª	Estoril Praia (C)	1-0
2ª	FC Alverca (F)	1-0
3ª	SC Braga (C)	1-0
4ª	FC Porto (F)	1-1
5ª	SL Benfica (C)	3-3
6ª	Sporting CP (F)	3-1
7ª	Vitoria SC (C)	3-3
8ª	Estoril (F)	4-1
9ª	Alverca (C)	1-1
10ª	SC Braga (F)	2-1
11ª	FC Porto (C)	3-0
12ª	SL Benfica (F)	4-0
13ª	Sporting CP (C)	2-1
14ª	Vitória SC (F)	2-2

Nesta fase de Apuramento de Campeão, o objetivo não era sermos campeões, mas lutar em cada jogo pela vitória, fazendo crescer os praticantes e dar oportunidades de qualidade aos mais novos. Sabíamos que nesta fase estavam as melhores equipas nacionais e que cada jogo era uma oportunidade de crescimento para todos.

Infelizmente, não conseguimos nenhuma vitória, obtivemos cinco empates e perdemos vários jogos pela margem mínima de um golo.

Todos os atletas evoluíram substancialmente nesta fase. Muitos dos que pertenciam ao plantel foram promovidos, transitando para a equipa de Sub 23. Terminamos esta fase com um sabor agridoce por não termos conseguido

nenhuma vitória, mas por outro lado sabemos que o crescimento individual dos jogadores foi conseguido, o que, nesta fase, era o mais importante.

CAPÍTULO 5

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

No presente capítulo abordarei uma análise crítica, bem como a descrição do desenvolvimento profissional resultante do estágio profissionalizante realizado no escalão sub-19 do RAFC. Após a conclusão do primeiro ano do mestrado, fiquei convicto que era realmente o estágio que gostaria de realizar e colocar em prática alguns dos conhecimentos adquiridos anteriormente.

O desenvolvimento de novas competências devido ao contacto com este escalão etário promoveu um aumento da minha capacidade de me adaptar a diferentes contextos. A comunicação e a linguagem empregues tiveram de ser adaptadas. Numa primeira fase, optei por ter uma postura disciplinadora uma vez que já conhecia os atletas, mas ao longo do tempo a minha postura foi mais empática, motivo esse que me ajudou a estar mais próximo dos atletas e que, no meu entender, favoreceu p estabelecimento de boas relações no grupo de trabalho, criando um espírito positivo e propício ao sucesso individual e coletivo.

A relação estabelecida com o treinador principal foi sempre muito cordial, demonstrando-se sempre recetivo às minhas ideias. O facto de já nos conhecermos e de estarmos identificados com a Metodologia de Treino e jogo proporcionou um desenvolvimento recíproco, no que concerne ao entendimento e aprofundamento de alguns temas. Ainda assim, desenvolveu-se naturalmente um espírito critico construtivo de forma a que evoluíssemos em conjunto.

No que diz respeito à gestão do grupo, facilmente entendo a importância do treinador adjunto na “suavização” de algumas ocorrências menos positivas. Relativamente a esta matéria, julgo que o meu papel foi muito positivo por forma a manter um ambiente propício ao normal funcionamento dos treinos e também do processo na sua globalidade. A desmotivação, insatisfação ou frustração é algo que no desporto ocorre com frequência, sendo que se deve intervir atempadamente, com o intuito de gerir o estado emocional dos atletas, para que se mantenham motivados e focados no processo.

A prestação da nossa equipa a nível desportivo foi de encontro aos nossos objetivos, por esse motivo sinto-me extremamente satisfeito.

No período competitivo da 1ª fase do Campeonato Nacional de Juniores A, obteve-se doze vitórias, três empates e sete derrotas, o que nos permitiu alcançar um dos objetivos que era a passagem ao Apuramento de Campeão.

Depois de conseguido o acesso à fase seguinte, nesta fase o objetivo era trabalhar já para o futuro e lançar atletas mais novos que, na próxima época, iriam disputar o campeonato nacional de Juniores. Aos atletas mais velhos, o objetivo passou pela promoção, de forma lógica, a algumas subidas para o escalão de Sub 23.

No que diz respeito ao estágio profissionalizante, foi um processo que me proporcionou vivenciar e partilhar acontecimentos constantes e que me ajudaram a conhecer outras formas de pensar e estar no Futebol.

Assente num espírito autocrítico, refleti qual seria a melhor postura e conduta para poder dar o meu contributo aos meus pares. A contribuição do estágio profissionalizante na perspetiva de encarar o meu futuro constituiu-se como enriquecedor e insubstituível. Com isto, quero dizer que me sinto melhor preparado e com o horizonte mais alargado. Devido à responsabilidade pela elaboração de alguns dos documentos inerentes ao processo de treino, tais como as unidades de treino, microciclos e macrociclos, assim como as avaliações dos atletas e os relatórios de jogo, consegui crescer ainda mais.

CAPÍTULO 6

CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS FUTURAS

A elaboração deste relatório de estágio determina a conclusão de mais uma etapa na minha formação académica, a conclusão do 2º ciclo de estudos em Treino Desportivo, no ramo de Treino de Alto Rendimento na FADEUP.

Este relatório teve como objetivo ilustrar todo o trabalho realizado na época de estágio no escalão de Sub-19 do RAFC.

No que diz respeito ao meu desenvolvimento profissional, inicialmente coloquei objetivo pessoais:

- Desenvolver a capacidade de trabalhar em equipa, explorando a minha aptidão na vertente relacional e de comunicação não só com a equipa técnica como com a equipa.
- Adaptar e ajustar os meus conhecimentos, fruto da reflexão da minha prática profissional e feedback de quem me rodeia;
- Utilizar todas as aprendizagens e dificuldades sentidas como ferramenta de crescimento pessoal e profissional.
- Aproveitar todos os momentos nos diversos departamentos para me tornar mais completo;
- Participar em todas as reuniões de planeamento de treinos;

Em todos estes aspetos sinto que evoluí com a ajuda dos meus colegas da equipa técnica e atletas.

Relativamente à equipa, foram alcançados os objetivos propostos, atingiu-se a fase de Apuramento de campeão, foram atletas recrutados internamente pela equipa Sub 23 para participar no campeonato da Liga Revelação e física/técnica/taticamente sentiu-se a evolução dos atletas.

6.1. Perspetivas futuras

Futuramente, o meu objetivo passa por continuar a desenvolver e aprimorar as competências essenciais para ser treinador de futebol e/ou estar ligado à modalidade na área da coordenação técnica. Contudo, mantenho a ambição de chegar ao futebol profissional que é um sonho desde sempre.

Sinto que este estágio foi muito produtivo, que me ajudou a evoluir e foi mais um degrau que subi para chegar onde quero. Apesar de todos os percalços da vida profissional e pessoal que tornaram este caminho claramente mais desafiante, consigo identificar toda a minha perseverança e resiliência neste percurso, de forma a dar o melhor de mim e conseguir retirar o máximo partido de toda a experiência e aprendizagem.

Após o término desta etapa, tenho como ambição continuar o percurso académico com mais especializações, mas a seu tempo e de forma consciente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tatica*. Estoril: Prime Books.

Barbanti, V. (1997). *Teoria e prática do treinamento esportivo*. São Paulo: Edgard Blucher.

Brito, J. (2012). *Training for playing. Insights into injury prevention in football*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada a FADEUP.

Caires, S., & Almeida, L. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto [Versão eletrónica]. *Revista Portuguesa de Educação*, 219-241. Consult. 17-07-2022, disponível em https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37413211.

Carvalhal, C. (2021). *No treino de futebol de rendimento superior: a recuperação é... muitissimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho Industrias Gráficas.

Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol - Um saber sobre um saber fazer*. Lisboa: Prime Books.

Castelo, J. (1996). *Futebol - A organizaçao do jogo*. Lisboa: Edição do Autor.

Clement, F., Martins, F., Mendes, R., & Figueiredo, A. (2014). A systemic overview of football game: The principles behing the game. *Journal of human sport and exercise, 9*(2), 656-667.

Dias, A. (2009). *O modelo de jogo enquanto referencial orientador da tomada de decisão do jogador de futebol*. Porto: Antonio Dias. Dissertação de Monografia apresentada a FCDEF Universidade do Porto.

Dias, H. (2016). *A construção de um jogar*. Lisboa: Prime Books.

Faria, R. (1999). *Periodização tatica: um imperativo concepto-metodológico do rendimento superior em futebol*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a FCDEF Universidade do Porto.

FC, R. A. (2021). História. *História* Consult. 25-01-2022, disponível em https://rioavefc.pt/clube/historia/

FIFA. (2007). FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. Consult. 10-01-2022, disponível em https://digitalhub.fifa.com/m/55621f9fdc8ea7b4/original/mzid0qmquixkcmruvema-pdf.pdf

FIFA. (2018). More than half the world whatched record-breaking 2018 world cup. *Global Broadcast and audiance summary of the 2018 FIFA World Cup Russia* Consult. 10-01-2022, disponível em https://www.fifa.com/tournaments/mens/worldcup/2018russia/media-releases/more-than-half-the-world-watched-record-breaking-2018-world-cup

FPF. (2018). *Enquadramento e Etapas*. Lisboa.

Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso! Mourinho aos olhos da ciência*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a FCDEF Universidade do Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol - O estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a FCDEF Universidade do Porto.

Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspectivas e tendências [Versão eletrónica]. *Movimento, 4*(8), 19-26. Consult. 17-07-2022, disponível em https://lume.ufrgs.br/handle/10183/19276.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas [Versão eletrónica]. *Revista digital - Bueno aires*, 1-15. Consult. 22/03/2022, disponível em http://arquivo.ufv.br/des/futebol/artigos/Compet%EAncias%20no%20ensino%20e%20treino%20de%20jovens%20futebolistas.pdf.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. (1999). *Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?* [Versão eletrónica]. *Movimento, 4*(8), 40-50. Consult. 17-07-2022, disponível em https://www.researchgate.net/publication/270105313_Abordagem_sistemica_do_jogo_de_futebol_Moda_ou_necessidade

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do futebol* (3 ed.). Centro de estudos dos jogos desportivos - FCDEF Universidade do Porto.

Gomes, A. (2009). *Treinamento desportivo:estruturação e periodização*. Porto Alegre.

Gonçalves, R. (2009) - *Conceptualização do modelo de jogo : um estudo efectuado com treinadores de futebol com curso de nível IV*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Gouveia, V. (2019). *Futebol - treinar para jogar*. Lisboa: Prime Books.

Johan, C. (2016). You play football with your head, and your legs are there to help you. *Guardian Sport* Consult. 19-02-2022, disponível em https://www.theguardian.com/football/2016/mar/24/you-play-football-with-your-head-and-your-legs-are-there-to-help-you-johan-cruyff-in-quotes

Maciel, J. (2008). *A (in)(corpo)r(ação) precoce dum jogar de qualidade como necessidade (eco)antroposocialtotal-Futebol um fenómeno antroposocial total que "primeiro se estranha e depois se entranha" e... logo,logo, ganha-se!* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.

Martins, F. (2003). *A "periodização tatica" segundo Vitor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e refletir o futebol*. Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a FCDEF Universidade do Porto.

McLean, S., Salmon, P., Gorman, A., Read, G., & Solomon, C. (2017). What's in a game? A systems approach to enhancing performance analysis in football. *Enhancing performance analysis im football*, 1-15.

Mourinho, J. (2001). Programação e periodização do treino em futebol. ESEL, no ambito da disciplina de POAEF.

Oliveira, B., Amieiro, M., Resende, M., & Barreto, R. (2006). *Mourinho porquê tantas vitórias!* Lisboa: Gradiva.

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico no futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinamica do processo ensino aprendizagem/treino do jogo*. Porto: João Oliveira. Relatório de Estagio apresentado a FADEUP

Pramdhan, K., Subarjah, H., Ray, H., & Sidik, D. (2018). Application of games model trainning in football based on multimedia. *advances in health science research, 11*, 285-288.

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

Salmon, P., & McLean, S. (2020). Complexity in the beautiful game: implications for football research and practice. *Science and Medicine in Football, 4*(2), 162-167.

Silva, R. (2008). *A pluridimensionalização de uma aprendizagem que, sendo futebolistica, é uma emergência funcionalmente específica, como objeto de conhecimento futebolistico-cientifico!: abordagem a uma era pós futebol de rua pela radiografia do talentalizar, num futebol que forma, não de forma!* Porto: Dissertação de Licenciatura apresentada a FADEUP.

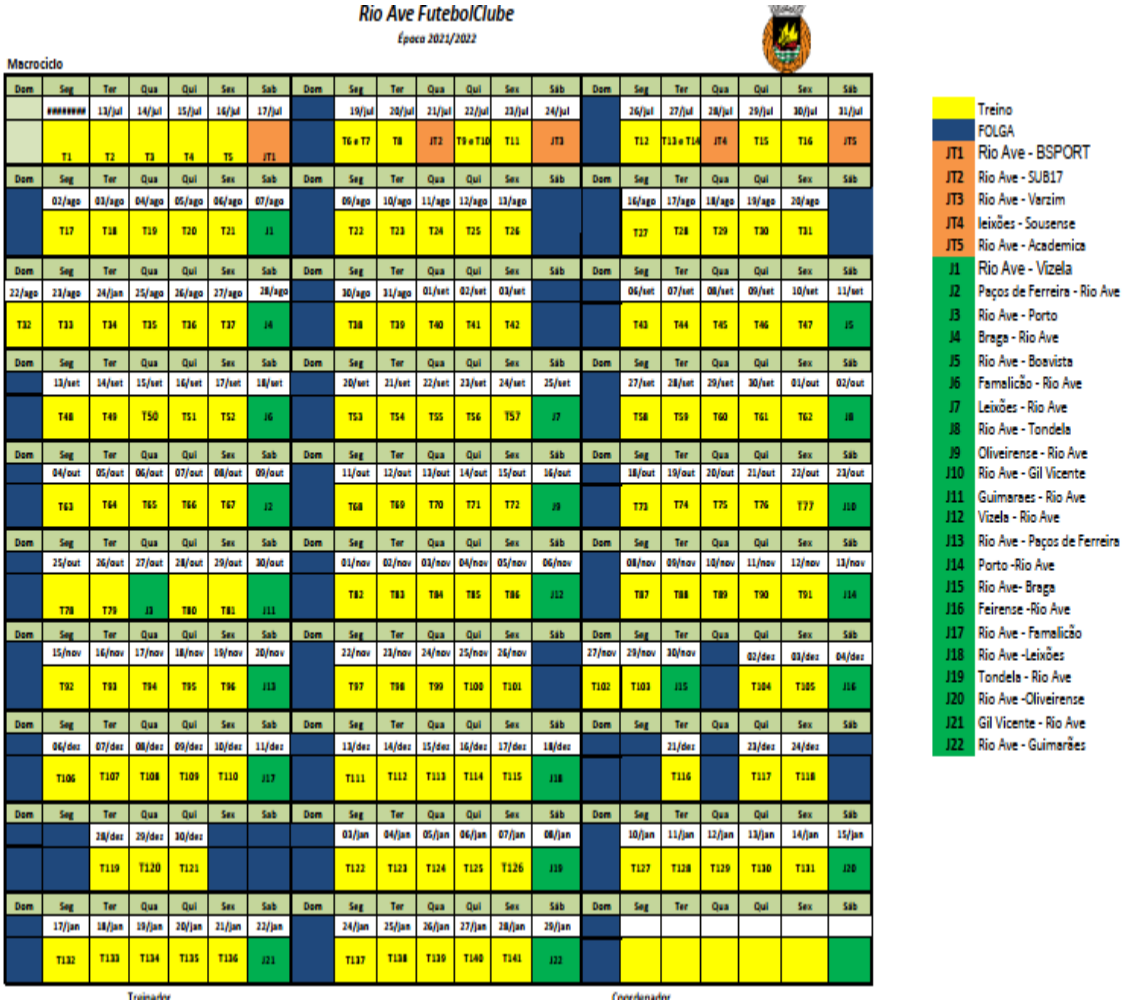
Tamarit, X. (2007). *Qué es la "Perodizacion tatica". Vivenciar el juego para concicionar el juego*. Tui: MCsports.

Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tatico de jogadores e equipas*. Curitiba: Appris.

Tobar, J. (2018). *Periodização tatica - Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treindo de futebol*. Estoril: Prime Books.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Macrociclo 1ª Fase



Rio Ave FutebolClube

Época 2021/2022

Macrociclo

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	########	13/jul	14/jul	15/jul	16/jul	17/jul
	T1	T2	T3	T4	T5	JT1
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	06/ago	07/ago
	T17	T18	T19	T20	T21	J1
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
22/ago	23/ago	24/jan	25/ago	26/ago	27/ago	28/ago
T32	T33	T34	T35	T36	T37	J4
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	13/set	14/set	15/set	16/set	17/set	18/set
	T48	T49	T50	T51	T52	J6
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	04/out	05/out	06/out	07/out	08/out	09/out
	T63	T64	T65	T66	T67	J2
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	25/out	26/out	27/out	28/out	29/out	30/out
	T78	T79	J3	T80	T81	J11
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	15/nov	16/nov	17/nov	18/nov	19/nov	20/nov
	T92	T93	T94	T95	T96	J13
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	10/dez	11/dez
	T106	T107	T108	T109	T110	J17
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
		28/dez	29/dez	30/dez		
		T119	T120	T121		
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
	17/jan	18/jan	19/jan	20/jan	21/jan	22/jan
	T132	T133	T134	T135	T136	J21

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	19/jul	20/jul	21/jul	22/jul	23/jul	24/jul
	T6 e T7	T8	JT2	T9 e T10	T11	JT3
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	13/ago	
	T22	T23	T24	T25	T26	
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	30/ago	31/ago	01/set	02/set	03/set	
	T38	T39	T40	T41	T42	
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	20/set	21/set	22/set	23/set	24/set	25/set
	T53	T54	T55	T56	T57	J7
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	11/out	12/out	13/out	14/out	15/out	16/out
	T68	T69	T70	T71	T72	J9
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	01/nov	02/nov	03/nov	04/nov	05/nov	06/nov
	T82	T83	T84	T85	T86	J12
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	22/nov	23/nov	24/nov	25/nov	26/nov	
	T97	T98	T99	T100	T101	
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez	18/dez
	T111	T112	T113	T114	T115	J18
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	03/jan	04/jan	05/jan	06/jan	07/jan	08/jan
	T122	T123	T124	T125	T126	J19
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan	29/jan
	T137	T138	T139	T140	T141	J22

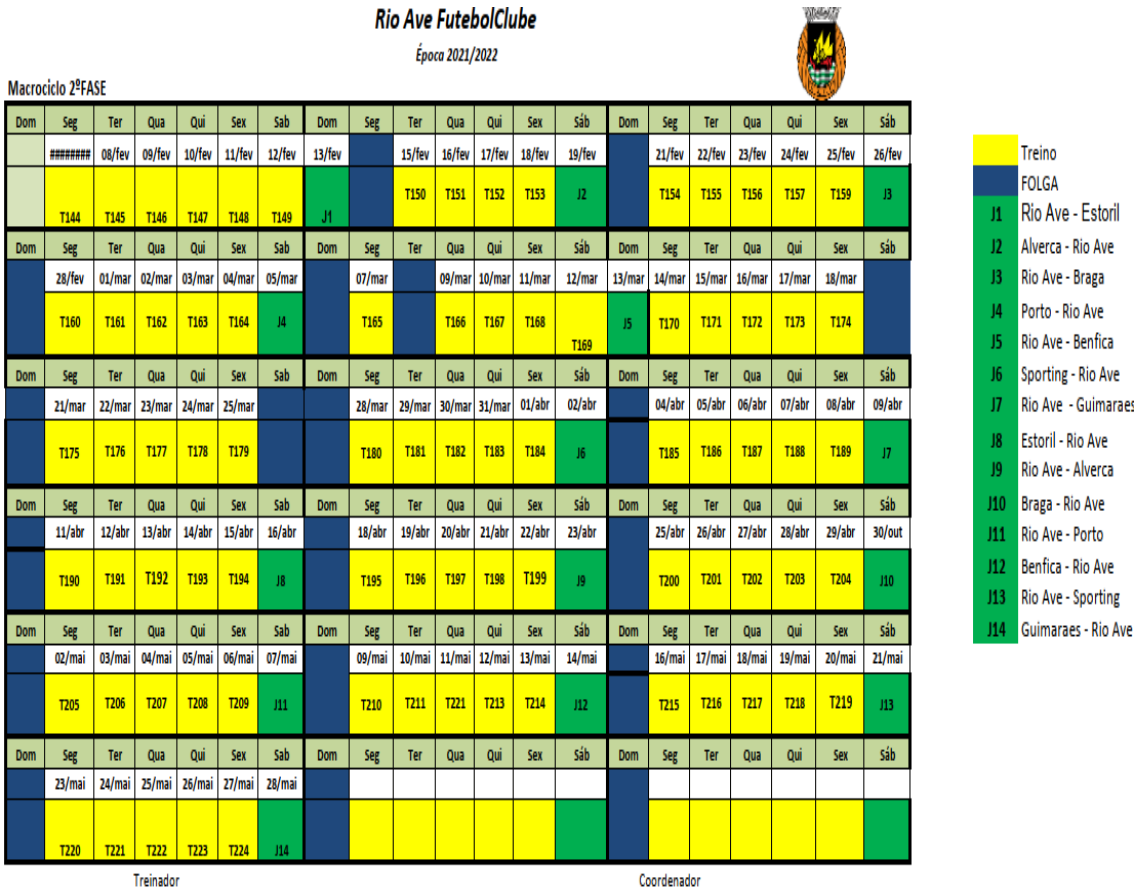
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	26/jul	27/jul	28/jul	29/jul	30/jul	31/jul
	T12	T13 e T14	JT4	T15	T16	JT5
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago	20/ago	
	T27	T28	T29	T30	T31	
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	06/set	07/set	08/set	09/set	10/set	11/set
	T43	T44	T45	T46	T47	J5
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	27/set	28/set	29/set	30/set	01/out	02/out
	T58	T59	T60	T61	T62	J8
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	18/out	19/out	20/out	21/out	22/out	23/out
	T73	T74	T75	T76	T77	J10
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	08/nov	09/nov	10/nov	11/nov	12/nov	13/nov
	T87	T88	T89	T90	T91	J14
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
27/nov	29/nov	30/nov		02/dez	03/dez	04/dez
T102	T103	J15		T104	T105	J16
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
		21/dez		23/dez	24/dez	
		T116		T117	T118	
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	10/jan	11/jan	12/jan	13/jan	14/jan	15/jan
	T127	T128	T129	T130	T131	J20
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb

Treinador

Coordenador

	Treino
	FOLGA
JT1	Rio Ave - BSPORT
JT2	Rio Ave - SUB17
JT3	Rio Ave - Varzim
JT4	leixões - Sousense
JT5	Rio Ave - Academica
J1	Rio Ave - Vizela
J2	Paços de Ferreira - Rio Ave
J3	Rio Ave - Porto
J4	Braga - Rio Ave
J5	Rio Ave - Boavista
J6	Famalicão - Rio Ave
J7	Leixões - Rio Ave
J8	Rio Ave - Tondela
J9	Oliveirense - Rio Ave
J10	Rio Ave - Gil Vicente
J11	Guimarães - Rio Ave
J12	Vizela - Rio Ave
J13	Rio Ave - Paços de Ferreira
J14	Porto -Rio Ave
J15	Rio Ave- Braga
J16	Feirense -Rio Ave
J17	Rio Ave - Famalicão
J18	Rio Ave -Leixões
J19	Tondela - Rio Ave
J20	Rio Ave -Oliveirense
J21	Gil Vicente - Rio Ave
J22	Rio Ave - Guimarães

Apêndice 2 – Macrociclo Apuramento de Campeão



Rio Ave FutebolClube

Época 2021/2022

Macrociclo 2ªFASE

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	########	08/fev	09/fev	10/fev	11/fev	12/fev	13/fev		15/fev	16/fev	17/fev	18/fev	19/fev		21/fev	22/fev	23/fev	24/fev	25/fev	26/fev
	T144	T145	T146	T147	T148	T149	J1		T150	T151	T152	T153	J2		T154	T155	T156	T157	T159	J3
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	28/fev	01/mar	02/mar	03/mar	04/mar	05/mar		07/mar		09/mar	10/mar	11/mar	12/mar	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	18/mar	
	T160	T161	T162	T163	T164	J4		T165		T166	T167	T168	T169	J5	T170	T171	T172	T173	T174	
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	25/mar			28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	01/abr	02/abr		04/abr	05/abr	06/abr	07/abr	08/abr	09/abr
	T175	T176	T177	T178	T179			T180	T181	T182	T183	T184	J6		T185	T186	T187	T188	T189	J7
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	11/abr	12/abr	13/abr	14/abr	15/abr	16/abr		18/abr	19/abr	20/abr	21/abr	22/abr	23/abr		25/abr	26/abr	27/abr	28/abr	29/abr	30/out
	T190	T191	T192	T193	T194	J8		T195	T196	T197	T198	T199	J9		T200	T201	T202	T203	T204	J10
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai	06/mai	07/mai		09/mai	10/mai	11/mai	12/mai	13/mai	14/mai		16/mai	17/mai	18/mai	19/mai	20/mai	21/mai
	T205	T206	T207	T208	T209	J11		T210	T211	T221	T213	T214	J12		T215	T216	T217	T218	T219	J13
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	27/mai	28/mai														
	T220	T221	T222	T223	T224	J14														

Treinador

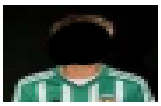
Coordenador

	Treino
	FOLGA
J1	Rio Ave - Estoril
J2	Alverca - Rio Ave
J3	Rio Ave - Braga
J4	Porto - Rio Ave
J5	Rio Ave - Benfica
J6	Sporting - Rio Ave
J7	Rio Ave - Guimaraes
J8	Estoril - Rio Ave
J9	Rio Ave - Alverca
J10	Braga - Rio Ave
J11	Rio Ave - Porto
J12	Benfica - Rio Ave
J13	Rio Ave - Sporting
J14	Guimaraes - Rio Ave

Apêndice 3 - Relatório individual de Jogador

RIO AVE FUTEBOL CLUBE - FUTEBOL SDUQ, LDA.

RELATÓRIO INDIVIDUAL | JOGADOR



- Identificação (Data de Nascimento | Posição | NOME | Contacto)

[redacted]

- Percurso Desportivo (Época | Clube)

2014- Até à data Rio Ave Futebol Clube

- Outros Dados

Pé dominante: Direito | Altura: 1,83metros | Peso: 70kg

- Sinopse (Resumo / Síntese / Raio X ao jogador)

Antes de mais a avaliação a este jogador da geração de 2005 é feita em contexto da geração 2003 e muitas vezes compete atualmente contra jogadores da geração 2002.

O Pimenta é um jogador que atua como Defesa Central.

Jogador fisicamente mais dotado que a maioria dos jogadores do seu escalão (Sub-16). Rápido, forte e robusto. Para central apresenta uma grande qualidade técnica e relação com a bola.

- Descrição Geral e Projeção (Caracterização atual e enquadramento futuro)

[redacted] é um atleta que infelizmente este ano não teve hipótese de competir, mas que conseguiu neste regresso à competição afirmar-se no contexto de Sub-18, competindo muitas vezes contra Sub-19.

Acredito que na próxima época se afirmara no Escalão de Sub-19, juntamente com um Central mais velho e experiente, o que o ajudará a evoluir ainda mais para futuramente integrar um Plantel Sub-23, equipa B e plantel Principal.

É um atleta 100% Rio Ave mas se não formos capazes de cativar a sua permanência no Clube, não faltaram propostas dos clubes grandes nacionais.

- Pontos Fortes (Dimensões: Técnicas, Psicológicas/Mentais, Físicas, Táticas)

Técnicas: Grande relação com bola, capacidade de construção e facilidade em jogar longo com os dois pés.

Psicológicas/Mentais: Atleta muito ambicioso. Não tem qualquer problema em jogar contra qualquer adversário.

Físicas: Fisicamente evoluído, pois está habituado a competir num escalão a cima, Rápido, forte e robusto

Táticas: Atleta com capacidade de perceber o jogo e os vários momentos dele.

Rio Ave Futebol Clube – Futebol SDUQ, Lda. | Departamento de Formação
dep_juvenis@rioavefc.pt | Telf: 252 316 455 | Telmc 967 766 355
www.rioavefc.pt

- Pontos a Desenvolver (Dimensões: Técnicas, Psicológicas/Mentais, Físicas, Táticas)

Técnicas: Melhorar a capacidade de desarme e de contenção.

Psicológicas/Mentais: Deve controlar melhor a sua agressividade.

Físicas: embora seja fisicamente evoluído, pois está habituado a competir num escalão a cima, deve fazer um trabalho de reforço muscular geral.

Táticas: Melhorar a perceção do jogo quando joga como central da esquerda.

- Rendimento (1 – Titular | 2 – Suplente Utilizado | 3 – Plantel | 4 – Dispensado)

1	2	3	4
x			

- Potencial (1 – Titular | 2 – Suplente Utilizado | 3 – Plantel | 4 – Dispensado)

1	2	3	4
x			

- Nível de Avaliação (A – Contratar / Prioritário | AB – Contratar para discutir o lugar / Competitividade | B – Suplente Utilizado | BC – Manter sob observação | C – Sem interesse/Dispensar)

A	AB	B	BC	C
x				

Data: 31 de Maio de 2021

[redacted]

Apêndice 4 - Análise de jogo





Organização Ofensiva

- **1ª Fase de Construção:**



- Saída de forma curta, preferencialmente pelo corredor central, existindo também saída pelo corredor lateral, através de um passe lateralizado;
- Circulação de bola reduzida, com segurança;
- Desenvolvimento através essencialmente da largura, através dos tais passes lateralizados, como referido em cima;
- Presença de no mínimo 5 jogadores (Gr, 4 defesas e 1 médio, pelo menos), nesta fase;

Organização Ofensiva

- **2ª Fase de Construção:**



- Em ligação com a 1ª fase de construção, a mudança para a 2ª fase, foi feita preferencialmente pelo corredor central;
- Os defesas centrais, conduziam bola até perto da linha do meio-campo, com os médios o mostrarem disponíveis para darem linha de passe e ligar o jogo. Defesas laterais abertos, a darem largura;
- Como alternativa, na saída de bola pelo Guarda-redes, a equipa saía de forma longa pelo corredor central através de uma referência (Avançado), quando era bloqueada na 1ª fase.

Organização Ofensiva

- **Criação:**

- Aproveitamento dos corredores laterais (Jogo exterior), para situações de cruzamento de forma longa essencialmente, embora também para passes atrasados e combinações;
- Os jogadores envolvidos nesta zona, eram por norma, defesas laterais, extremos, avançados, e também um ou outro médio que podia aparecer;
- Em um ou momento, a equipa utilizava as variações de centro de jogo, de forma longa, com eficácia;



Organização Ofensiva

- **Finalização:**

- Para finalizar as suas jogadas, a equipa fê-lo dentro de área como padrão, tendo como alternativa os remates fora da área, tendo espaço também para tal. Dentro da área, em situações de cruzamentos aparecia com 4 jogadores no mínimo;
- As zonas de remate (dentro de área), na zona central e também numa zona média lateral, feitos com o pé , assim como, fora da área;
- As distâncias de remate, eram de forma curta (até 11 metros) e média (11 e os 20 metros);
- Os contextos de remate, podiam variar entre de cruzamento ou passe atrasado (jogo exterior) e ação individual;



Transição Defensiva

- A equipa, em função de perder a bola já no seu meio-campo, e como o seu adversário conseguia tirar a bola das zonas de pressão, a equipa adotou o método da recuperação defensiva;
- A mesma, era feita de forma rápida e intensa, assim como o próprio pressing;
- A equipa fazia-o com 7 jogadores, com nota para 3/4 jogadores nos equilíbrios defensivos, e outros a baixar de forma rápida, para ajudar;



Organização Defensiva

- **Bloco Alto**
  - A equipa condicionou o adversário na 1ª fase de construção, , no corredor central, para obrigar o adversário a lateralizar o seu jogo, para pressionar também nessa zona, através de orientação da própria pressão;
  - A pressão era feita com 2 jogadores, com 1 jogador na zona central a dividir a mesma nos defesas-centrais essencialmente, com o outro a estar numa zona média lateral a fazer um pouco a mesma divisão, mas no central e lateral do lado esquerdo adversário;
  - Os indicadores de pressão, eram maioritariamente, passes atrasados e receções de bola;
  - A equipa subia em conjunto;



Organização Defensiva

- **Bloco Médio:**



- O sistema de jogo, em bloco médio, foi de 4X1X4X1;
- A equipa apresentou-se compacta, com as linhas defensiva, média e avançada juntas;
- Quanto á basculação, a equipa defendia á zona, organizando-se por linhas defensivas e em função da zona da bola;

Organização Defensiva

- **Bloco Baixo:**



- A equipa como método utilizado, defendeu o corredor central, protegendo a sua baliza (defesa da baliza);
- Apesar de não ter utilizado muito esse método, a defesa do corredor, era feita com o lateral desse lado á fazer oposição ao adversário com a bola, podendo ter a ajuda de um colega na cobertura, estando os restantes defesas, dentro da área;

Transição Ofensiva

- Com o adversário a estar bem equilibrado, e bem posicionado na transição defensiva, a equipa era obrigada a guardar bola, entrando em Organização Ofensiva;
- 5 jogadores presentes, podendo haver a chegada de mais 1 jogador;
- A equipa apresentou alguma dificuldade, para sair das zonas de pressão;
- A equipa após a recuperação da bola, jogava à largura;



Bolas Paradas Ofensivas

- **Cantos**

- A equipa executava do lado esquerdo com um jogador de pé direito, e do lado direito com um jogador de pé esquerdo;
- A velocidade de execução, era feita com normalidade;
- A trajetória era fechada´. A zona para onde era marcado, entrada da pequena área, entre a marca de penalti e a zona do 2º poste;
- Os bloqueios eram feitos, com 1 jogador no Guarda-redes;
- Os equilíbrios eram feitos, com 2 jogadores fora da área;



Bolas Paradas Ofensivas

- **Livre Laterais e Frontais**

➢ Marcados de forma indireta;
➢ Executados de forma normal;
➢ Marcados para a entrada da grande área, para a zona central;

➢ Marcados de forma lenta e direta;
➢ Marcada por cima da barreira;



Bolas Paradas Ofensivas

- **Lançamentos laterais**

➢ Marcado pelo nº5 ([redacted]) de forma lenta;

➢ Marcada de forma simples, para o jogador que aparece em apoio frontal, para combinar;

➢ Velocidade de execução: Normal

➢ Velocidade de colocação: Normal



Bolas Paradas Defensivas

- **Cantos**



- Defesa à zona, na entrada da pequena área, em linha. 2 Jogadores numa 2ª linha, na grande área. Situações de canto direto;
- 1 jogador para transição;
- Na situação de canto curto adversário, sai 1 jogador em oposição ao adversário que recebe a bola;
- A velocidade de colocação foi rápida;

Bolas Paradas Defensivas

- **Livres laterais**



- Defesa à zona, com possibilidade de haver defesa mista, com algumas marcações individuais, grande área;
- Barreira com 2 jogadores;
- 1 fora da área para possível transição;
- Velocidade de colocação rápida;
- Rápida abordagem à 1ª e 2ª bola

Bolas Paradas Defensivas

- **Lançamentos laterais**

➢ Defesa à zona maioritariamente, procurando vigiar o jogador por perto;

➢ Velocidade de colocação normal;

➢ Tentativa de abordagem à 1ª bola;

➢ 3 a 5 jogadores na zona do lançamento



Apêndice 5 - Ficha individual do atleta

Rio Ave Futebol Clube

[redacted]

Histórico desportivo

Época 2021/2022



NOME: [redacted]

(masculino)

POSIÇÃO: [redacted]

NR:

30 TOTAL JOGOS	**2372** MINUTOS JOGADOS	**79** MÉDIA DE MINUTOS POR JOGO	**-** AVALIAÇÃO MÉDIA
28 EQUIPA INICIAL	**2** SUPLENTE UTILIZADO	**0** NÃO UTILIZADO	**1** NÃO CONVOCADO
4 GOLO	**3** CARTÃO AMARELO	**0** CARTÃO VERMELHO	

DATA	JOGO	RESULTADO	PJ	TP	GM	A	SUB	SUB_O	CA	CAA	CV	AG	FS	FC	ReB	PB	GS
28/05/2022	Campeonato Nacional da 1ª Divisão de Sub-19 - 2ª Fase - Apuramento de Campeão - Jornada 14 Vitória SC (Fora)	2 - 2	FC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21/05/2022	Campeonato Nacional da 1ª Divisão de Sub-19 - 2ª Fase - Apuramento de Campeão - Jornada 13 Sporting CP (Casa)	1 - 2	T	90	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0