



O Futebol Feminino na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

Relatório de estágio profissionalizante
realizado na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Supervisor: Professor Rui Pacheco

Pedro Manuel Álvares Pereira Brito

Porto, Junho de 2013



O Futebol Feminino na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

Relatório de estágio profissionalizante, para a obtenção
do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens,
de acordo com o Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de Março

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Supervisor: Professor Rui Pacheco

Pedro Manuel Álvares Pereira Brito

Porto, Junho de 2013

Brito, P.M. (2013). O Futebol Feminino na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves - Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: **FUTEBOL; FEMININO; TREINADOR; METODOLOGIA.**

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Doutor Filipe Casanova por todo o acompanhamento, interesse, disponibilidade e amabilidade, mostrando que o Futebol continua a ter pessoas de valor a trabalhar na sua evolução e formação.

À “Família Feliz” da equipa feminina da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, sem a qual nunca teria escolhido este caminho e fizeram de mim uma pessoa e um treinador muito melhor, mostrando o quão especial é o Futebol Feminino. Um sincero obrigado a todos os elementos desta Família, que deixará esta época desportiva para sempre no meu coração.

À Família Hernâni Gonçalves, em especial ao Professor Rui Pacheco e ao Rui Pedro, por toda a amizade, ajuda e partilha de conhecimentos, que sem dúvida têm feito de mim o treinador e a pessoa que sou hoje. Aos restantes membros desta fantástica família, o meu eterno agradecimento por poder fazer parte deste grupo maravilhoso de treinadores, jogadores, pais... Obrigado!

À Marisa Gomes por toda a disponibilidade e ajuda em tudo o que pode, enriquecendo esta dissertação com o seu conhecimento, que deve ser reconhecido e valorizado por todos os que amam este desporto. À Federação Portuguesa de Futebol, em especial à coordenadora do Futebol Feminino, Mónica Jorge, que num dia tão especial acolheu-me e foi o mais prestável possível, percebendo um pouco melhor o porquê desta evolução que a modalidade assiste em Portugal.

À minha família, em especial à Teté pelo apoio e preocupação em “demasia”, e a todos pelo apoio e interesse no meu trabalho, e acima de tudo por toda a sua amizade e amor ao longo destes anos. Isto é uma família...

Ao Jomi, por tudo e mais alguma coisa, ao Nelo, ao Nena e ao Titio, por toda a companhia, amizade e presença constante que alegra o meu dia-a-dia, e muitas vezes me permite fugir aos problemas que todos temos.

Aos meus pais, cada um à sua maneira, que me transformaram na pessoa que sou hoje, e que sempre me incentivaram a ir atrás daquilo que

amo, nunca me fechando as portas a nada e mostrando que os valores pessoais e humanos são muito mais importantes do que qualquer coisa material. Obrigado por serem meus, e por estarem sempre presentes.

Por fim, mas não menos importante, à Inês por ter entrado na minha vida de uma forma tão rompante, que ainda hoje não me apercebo bem da sorte que tenho. Obrigado por seres o equilíbrio racional, daquele que muitas vezes anda demasiado em terras utópicas, por me ouvires, por me aceites tal e qual como sou, por teres o sorriso mais bonito do mundo, e transformares cada dia contigo, numa autêntica dádiva. Obrigado por todo o amor, confiança e paciência que me dás dia após dia.

ÍNDICE

Índice de tabelas –	V
Índice de figuras -	VI
Índice de anexos.....	VII
Resumo.....	VIII
Abstract.....	X
Lista de Abreviaturas	XI
Capítulo I – Introdução.....	1
Capítulo II – Revisão da Literatura.....	5
2.1 - Caracterização do Futebol Feminino.....	7
2.2 - Caracterização Funcional e Fisiológica da Futebolista.....	15
2.3 - Caracterização do Futebol Feminino em Portugal.....	16
2.4 - Caracterização do Futebol Feminino na Associação de Futebol do Porto.....	21
2.5 - Caracterização do Futebol Feminino na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves	23
2.6 - Caracterização do Treinador de Formação do Futebol Feminino.....	23
Capítulo III – Contextualização da Prática.....	25
3.1 - Contextualização da equipa sub-18 feminina da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.....	27
3.1.1 - Contextualização do Modelo de Jogo.....	27
3.1.2 - Entendimento do JOGAR	29
3.1.2.1- Organização Ofensiva	
3.1.2.2- Transição Defensiva	
3.1.2.3 - Organização Defensiva	

3.1.2.4 - Transição Ofensiva

Capítulo IV - Contextualização do Processo.....	37
4.1- Espaço físico disponível e treinos	39
4.2 - Outros aspectos fundamentais no processo de treino.....	40
4.3 - Contextualização individual dos elementos pertencentes à equipa.....	41
4.3.1 -Guarda-redes;	
4.3.2 - Defesas-centrais;	
4.3.3 - Alas;	
4.3.4 - Médios centros;	
4.3.5 - Avançadas;	
Capítulo V – Desenvolvimento da Prática.....	47
5.1 Modelação do treino na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.....	49
5.1.1 Microciclo semanal e consequente justificação	
5.1.2 Unidades de treino e reflexão	
5.1.3 Competição e sua reflexão/análise	
Capítulo VI – Procedimentos Metodológicos	73
6.1Amostra.....	75
Capítulo VII – Análise e Discussão dos Resultados.....	77
Capítulo VIII – Conclusões.....	85
Capítulo IX - Referências Bibliográficas.....	89
Capítulo X - Anexos	93

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Evolução do Futebol Feminino em Inglaterra	10
Tabela 2 - Valor médio da altura por posição específica.....	14
Tabela 3 - Análise estatística descritiva e comparativa, por posição específica, no Torneio sul-americano de Futebol Feminino sub-17.....	15
Tabela 4 - Classificação 2ª fase Apuramento Campeão Nacional época 2012 / 2013.....	17
Tabela 5 – Lista de Vencedores da Taça de Portugal, e número de participantes.....	19
Tabela 6 – Tabela classificativa do campeonato de futebol de sete para o escalão de sub-18 na época desportiva 2012 / 2013 da Associação de Futebol do Porto.....	20

Índice de Figuras

Figura 1 – Organograma da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves	24
Figura 2 - Posicionamento Defensivo no Pontapé baliza adversário (na estrutura 1+2+3+1).....	28
Figura 3 - Posicionamento Defensivo Bola Corredor Lateral (na estrutura 1+2+3+1).....	29
Figura 4 - Posicionamento Ofensivo no Pontapé de Baliza (na estrutura 1+1+3+2).....	30
Figura 5 - Posicionamento Ofensivo Bola Corredor Lateral (jogo em profundidade).....	30
Figura 6 - Posicionamento Ofensivo Bola Corredor Lateral (tirar da pressão).	31

Índice de Anexos
(LIVRO DE ANEXOS)

ANEXO I – Dossier de treino na equipa sub-18 feminina da EFHG.....	95
ANEXO II – Guião Entrevista semiestruturada.....	292
ANEXO III – Entrevista Marisa Gomes.....	296
ANEXO IV – Entrevista Rui Pacheco.....	317
ANEXO V – Entrevista Mónica Jorge.....	327

RESUMO

O Futebol Feminino tem tido nos últimos anos um crescimento enorme, sendo considerado em muitos países a modalidade em maior desenvolvimento.

Pelo facto de este estágio ter-se realizado no comando técnico da equipa feminina sub-18, da Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, e o modo como as atletas vivem o jogo e o treino, permitiu o querer investigar e aplicar todos os conhecimentos científicos adquiridos e, posteriormente, implementar novas tendências metodológicas e instrutórias no processo de treino nessa mesma equipa.

O grande objetivo deste processo foi tentar modelar o processo de crescimento da equipa segundo a conceção e ideologia de jogo preconizada na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.

Numa primeira fase, o relatório contextualiza a evolução do Futebol Feminino, e caracteriza o perfil do treinador de futebol feminino. Também, se procedeu à realização de uma entrevista semiestruturada a três indivíduos com elevada experiência no treino e na coordenação do futebol feminino, tentando-se indagar melhor quais as características da modalidade e o potencial do seu crescimento.

Em suma, a realização do estágio e sua, consequente, aplicação técnico-científica permitiu constatar uma franca evolução tático-técnica e competitiva na equipa feminina da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, aliada ao sucesso na implementação de estratégias instrutórias, pedagógicas e humanas no comando técnico da equipa.

ABSTRACT

The Women's Football has experienced in recent years a huge growth and is considered in many countries in further developing the sport.

Because of this stage have been performed at the helm of the women team under-18, of the Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, and how the athletes live the game and training allowed all want to investigate and to apply scientific knowledge gained, and subsequently implement new methodological trends in training process on women teams.

The main purpose of this process was to try to model the growth process of the team according to game design and ideology advocated in Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.

Initially, the report contextualizes the evolution of Women's Soccer Game, and features the profile of women's football coach. Also, we proceeded to conduct a semi-structured interview to three individuals with extensive experience in training and managing of women's football, trying to ascertain what the best features of the sport and its potential growth.

In sum, the completion of their internship, and the consequent application of technical and scientific developments have revealed a frank tactical-technical and competitive women's team in the Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, coupled with the successful implementation of strategies on instruction, pedagogical and human behaviours in the technical leadership.

Lista de Abreviaturas

FF – Futebol Feminino

EFHG – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

G.R. – Guarda-redes;

D.C. – Defesa central

M.C. – Médio centro

AV – Avançadas

FM – Futebol Masculino

I – INTRODUÇÃO

A consumação do 2º ciclo de estudos prevê a realização de um relatório de estágio ao serviço de uma instituição desportiva, ocupando um cargo técnico ou de coordenação. Desta forma, percebi que teria de fazer sobre algo que realmente gostasse, e que o Futebol Feminino (FF) e o grupo de trabalho em que estava inserido, eram dois fortes pontos de interesse para a realização de um projeto deste cariz.

A EFHG foi o meu local de estágio no final da licenciatura e por lá fiquei até aos dias de hoje, não tendo problemas em caracterizá-la como a minha segunda casa e, também, como a maior e melhor escola que tive desde que começo a ter a minha ideia sobre este fenómeno fantástico que é o Futebol.

Inicialmente tentou-se indagar sobre a história do FF e a sua evolução, mundial e nacional, transpondo, posteriormente, toda esta pesquisa até à realidade da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves (EFHG). A importância da cultura nórdica e da sua forte aposta no FF tem um papel destacado na dissertação, pois foi de certa forma o grande pólo dinamizador desta modalidade em termos mundiais. Como em todas as grandes mudanças históricas, existem nomes, heróis, que possibilitaram e lutaram por essa mudança, sendo que o FF não é exceção, tentando apontar alguns das principais figuras no crescimento da modalidade. Em Portugal, a informação existente é muito escassa, no entanto os tempos parecem apontar para uma forte mudança e aposta na modalidade, que se espera vir a ser concretizada.

Numa segunda parte da dissertação, entrámos naquilo que é a nossa forma de viver o jogo e o treino de Futebol e quais são para nós as melhores estratégias para modelar todo o processo de treino, que por todas as suas características é sempre de uma complexidade muito grande. Tendo a EFHG um modelo de jogo e de treino bem definido, que possibilita uma probabilidade de sucesso muito maior em qualquer processo, do nosso ponto de vista, o espaço para as características próprias de cada pessoa no processo de

liderança não são menosprezadas, tentando mostrar essa conjugação e o efeito que teve no processo.

No sentido de agregar o conhecimento científico adquirido com a experiência de treino realizamos três entrevistas semiestruturadas, que parecem ser muito enriquecedoras para a dissertação, sendo todas elas de um conteúdo muito interessante e com diferentes “presentes” para nos ajudar neste crescimento enquanto treinadores, que não pode ter paragem. Devido à falta de informação sobre o passado distante e recente do FF em Portugal, as entrevistas são três fontes de informação indispensáveis sobre o que tem sido o FF em Portugal no presente e aquilo que se pretende fazer no futuro.

O facto de percebermos as ideias da coordenadora nacional da Federação Portuguesa de Futebol para o FF, permite-nos acreditar num futuro de crescimento em todos os aspetos que são considerados fundamentais para qualquer modalidade. Em relação a características específicas da jogadora de FF, a entrevista com a selecionadora Marisa Gomes é riquíssima em informação sobre as diferenças e os pontos mais importantes na formação da jovem atleta.

Por ser um projeto inovador e pelo facto da modalidade retratada estar em franco desenvolvimento esperamos que este seja um ponto de partida para o desenvolvimento desta modalidade, que não é melhor nem pior do que o Futebol Masculino, apenas diferente!

CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

REVISÃO DA LITERATURA

2.1 - Caracterização do Futebol Feminino

O Futebol Feminino (FF) é nos dias de hoje um dos desportos em maior crescimento e evolução. Atualmente tem cerca de 40 milhões de jogadoras licenciadas na Fédération Internationale de Football Association (FIFA; (Tscholl, O'Riordan, Fuller, Dvorak, & Junge, 2007), tendo o número de participantes sofrido um enorme crescimento nos últimos dez anos. Por exemplo, a taxa percentual de crescimento de praticantes femininas nos Estados Unidos da América foi de 210%, contando hoje em dia com cerca de 6 milhões de jogadoras filiadas. Na Alemanha a taxa percentual de crescimento foi de 160%, existindo 520.000 atletas a jogaram oficialmente (Tscholl et al., 2007). “O futuro é feminino!” disse Joseph Blatter, presidente da FIFA, em 1995, e, de facto, os números parecem dar-lhe cada vez mais razão (Williams, 2003).

Não foi apenas o número de jogadoras a aumentar exponencialmente, mas também o interesse por parte dos adeptos na modalidade, como podemos verificar na média de espectadores nos Campeonatos do Mundo entre 1995 e 2003, onde se registou um aumento de cerca de 30.000 espectadores por jogo. Também, nos escalões mais jovens se denota um maior entusiasmo, sendo que nos Campeonatos do Mundo de Sub-19, realizados em 2002 e 2004, o aumento médio de espectadores foi cerca de 11.000 (Tscholl et al., 2007).

Historicamente, as raízes do Futebol Feminino estão na China, na Dinastia Tang e Song entre os anos 960 d.C. e 1297 d.C. (George et al., 2012), onde segundo fontes históricas se praticava uma modalidade com bastantes semelhanças ao Futebol praticado hoje em dia. Porém, temos de avançar até aos finais de 1890 para vermos desenvolvimentos na modalidade.

As grandes responsáveis por esse desenvolvimento foram as britânicas Nettie Honeyball e Florence Dixie, fundadoras em 1894 da British Ladies Football Club, a primeira associação mundial com o objetivo de promover o Futebol Feminino (Lee, 2012). Este acontecimento teve um impacto muito

grande na imprensa britânica, que viam no Futebol Feminino um motivo de entretenimento e distração, mas pelos piores motivos. São inúmeros os relatos desfavoráveis, sendo bastante usual acusar a melhor jogadora de jogar mascarada, pois as “mulheres não podiam jogar tão bem.” Por outro lado, se as jogadoras não tivessem grande aptidão, estava aí a prova que o Futebol era para homens. Aliás, facto este descrito pelo repórter S.B.D do jornal *Sketch* da seguinte forma: *“It must be clear to everybody that girls are totally unfitted for the rough work of the football field.”* (Lee, 2012).

O primeiro jogo oficial, organizado pela British Ladies Football Club, ocorreu em 23 de Março de 1895, entre as North Reds e as South Blues. O jogo foi coberto por grande parte da imprensa londrina e juntou cerca de 10.000 espectadores (Lee, 2012). Porém, mais uma vez, a ironia e o desprezo foram os focos principais por parte dos jornalistas presentes. Veja-se o caso de Miss Gilbert, considerada pelos relatos da altura como a melhor jogadora em campo, mas devido à sua baixa estatura foi apelidada de *Tommy*, dizendo-se que era um rapaz de 11 anos que jogava por sua vez (Lee, 2012).

Atualmente, o Futebol Feminino é considerado o desporto com o crescimento mais rápido em Inglaterra (Williams, 2003). Um dos grandes marcos para o desenvolvimento do Futebol Feminino foi no período conturbado da Primeira Grande Mundial, que levou à emancipação da mulher na sociedade. As mulheres tiveram que começar a trabalhar, a ser independentes financeiramente, as calças começaram a ser socialmente aceites na indumentária feminina, o que possibilitou que um número maior de mulheres pudesse disfrutar do jogo, principalmente após as horas de trabalho (Williams, 2003).

Em 1921 havia cerca de 150 equipas femininas, no entanto não havia qualquer tipo de apoio à modalidade. Os jogos entre equipas femininas começaram a ter alguma afluência e a Football Association (FA), por forma a tentar impedir o desenvolvimento do FF, obrigou que todo o dinheiro originário destes jogos fosse para ações de caridade. Assim as equipas não tinham grandes possibilidades de evolução (Williams, 2003).

Num comentário anónimo redigido num jornal londrino, em 1959, escreveu-se:

“Should ladies play football? Can they play the game? These and other questions are often asked. Today you have the opportunity to judge for yourself. Many people go to ladies’ football matches out of curiosity, but we feel sure that before half time you will admit that the girls play the type of football that entertains the public; the attacking game with the ball on the ground. The girls play for the love of the game. To them football is a serious matter. They play with a full-size ball on the regulation size field for the full 90 minutes. So please give them every encouragement and in return they will give you a good afternoon’s sport.” (Williams, 2003).

Contudo, a aceitação da FA nos vários países do Reino Unido foi bastante lenta, sendo que só nos inícios da década de 1990 é que o Futebol Feminino foi tornado oficial pelas associações regentes do futebol, a saber:

FA Irlanda – 1991;

FA Inglaterra e País de Gales – 1993;

FA Escócia – 1998 (Williams, 2003).

Em 2000, a Women’s Football Association tinha cerca de 1500 equipas inscritas, com 35.000 jogadoras a praticarem a modalidade (Williams, 2003).

Tabela 1 – Evolução do Futebol Feminino em Inglaterra (adaptado de (Williams, 2003).

Ano	Número de Clubes	Número de Jogadoras Inscritas
1969	44	
1977	257	
1978	260	
1979	300	6000
1980	250	
1982	267	
1984	260	
1985	163	
1989	263	7000
1990	251	
1991	334	9000
1992	380	
1996	600 Sénior	14000
1996	750 de Formação	7500
2000	700 Sénior e 750 de Formação	35000

Também, não se pode esquecer a importância dos países escandinavos na evolução do FF, nomeadamente a Noruega, a Dinamarca e a Suécia tiveram e, ainda têm uma forte influência na modalidade. Por exemplo, a sueca Pia Sundhage ganhou recentemente o prémio de Melhor Treinadora do Ano 2012, atribuído pela FIFA. Vamos porém relatar um pouco a história do Futebol Feminino na Noruega, país com uma tradição e abordagem ao FF muito diferente do resto dos países mundiais.

A Associação de Futebol Norueguês (AFN) foi fundada em 1902, e apesar de atualmente o FF ser o maior desporto feminino do país, o primeiro jogo feminino teve lugar apenas em 1970 (Fasting, 2003). Porém, já em 1919

se realizavam jogos entre homens e mulheres. Estes foram muito comuns nas décadas seguintes, e eram apelidados de “Futebol Humorístico”. Sendo o andebol um desporto muito familiar para as mulheres nos países mais frios, grande parte das jogadoras que iniciaram o FF na Noruega e nos países escandinavos, eram jogadoras de andebol, que depois de experimentarem este novo desporto, nunca mais voltavam para os pavilhões (Fasting, 2003).

Ao contrário da maior parte dos países, assim que a AFN integrou o FF, por volta do início da década de 1980, desde logo homens e mulheres começaram a colaborar tendo em vista um melhor e maior desenvolvimento do Futebol no país. Mais importante ainda foi a criação de um Comité para o FF, que tinha como grande objetivo promover o FF junto da população (Fasting, 2003). Não é, portanto, de admirar que a Seleção Nacional tenha conseguido grandes feitos, conquistando por exemplo o Campeonato do Mundo de 1995.

Neste crescimento exemplar da modalidade no país, Ellen Wille teve um papel fundamental, tendo sido inclusive a primeira mulher a integrar a direção da AFN em 1985, ano da criação da primeira Liga Nacional de FF na Noruega (Fasting, 2003). Ellen Wille tem também o privilégio de ter sido a primeira mulher a falar num encontro da FIFA, em 1986, onde propôs a criação de um Campeonato Mundial para o FF, algo que se viria a realizar em 1991. Para percebermos ainda melhor a diferença da Noruega, nomeadamente da AFN em relação ao resto do mundo, importa salientar um conjunto de medidas, a saber:

- 1991 – patrocínios iguais para equipas masculinas e femininas (único no mundo);
- 1992 – obrigatório a eleição de pelo menos duas mulheres para todos os quadros da AFN;
- 1996 – homens e mulheres podem jogar juntos em qualquer escalão, desde a formação à profissionalização - medida também única no mundo (Fasting, 2003).

Uma das últimas medidas para a promoção do FF no país, foi o programa “Football Girls Project”, realizado na época desportiva 2000/2001.

Mais de 5.000 t-shirts e 1.500 bolas foram distribuídas por 75 clubes que começaram com equipas femininas nessa época desportiva. O resultado do programa foi o aumento em 30% das crianças, entre os 6 e os 12 anos filiadas à modalidade, em apenas dois anos (Fasting, 2003). Medidas como esta devem servir de exemplo para os restantes países, pois através de medidas simples, mas práticas, obtiveram-se resultados consideráveis para a modalidade.

Um último caso, esclarecedor e que caracteriza o que o FF teve e tem de ultrapassar, decorreu na Dinamarca, onde em 1958 a revista *Femina* escrevia: "Football seems to be a forbidden area for the beautiful gender." (Brus & Trangbæk, 2003). Contudo, alguns meses mais tarde, em Outono de 1959, a mesma revista publicava: "Women's football does indeed have a future in Denmark." (Brus & Trangbæk, 2003). Esta mesma revista começou a patrocinar um clube, que mais tarde se viria a chamar BK Femina, e em 1970 tornou-se o primeiro campeão mundial de clubes, ainda que de uma forma não-oficial (Brus & Trangbæk, 2003).

2.2 - Caracterização Funcional e Fisiológica da Futebolista

Pensa-se que as primeiras praticantes do FF moderno foram um grupo de ativistas pelos direitos das mulheres em Inglaterra, que viam no Futebol uma forma de demonstração de igualdade na sociedade (Lee, 2012).

A Primeira Grande Guerra Mundial teve uma influência enorme na independência da mulher, pois começaram a trabalhar e a poder decidir algumas das suas atividades (Williams, 2003). Assim, a prática do Futebol pelas mulheres teve um aumento muito significativo, estagnando até às décadas de 1960 e 1970, onde os países nórdicos tiveram uma importância muito grande no desenvolvimento da modalidade.

Muitas das primeiras praticantes jogavam andebol, modalidade muito popular nestes países por ser *indoor*, devido às más condições climáticas daquela região (Brus & Trangbæk, 2003). Contudo, após experimentarem este

desporto ao ar livre, raras eram as que queriam voltar ao andebol, existindo um incremento enorme na participação da mulher no Futebol.

Na América do Sul, nomeadamente no Brasil, as primeiras praticantes de Futebol, reuniam-se na década de 1980 nas famosas praias do Rio de Janeiro, como Ipanema, Copacabana, entre outras, e onde organizavam partidas entre si, em horário pós-laboral (Votre & Mourão, 2003). O Radar do Rio de Janeiro, considerado por muitos o primeiro grande clube sul-americano, não tinha campo para treinar ou jogar, sendo que os seus treinos se realizavam nas praias (Votre & Mourão, 2003).

Atualmente, começam a existir cada vez mais estudos científicos analisando e comparando individual e coletivamente as jogadoras de FF. Num estudo realizado por Can e seus colaboradores (2004) comparou-se algumas características morfológicas entre jogadoras de FF e raparigas sedentárias. A partir dos resultados obtidos, os autores concluíram que (i) as jogadoras de FF têm uma menor percentagem de massa gorda; (ii) as jogadoras apresentam um maior índice de produção da potência anaeróbia; (iii) as jogadoras produzem uma maior taxa de força muscular nos membros inferiores, assim como uma maior agilidade; (iv) o somatótipo médio do grupo de jogadoras foi de 3.07, 3.55, 2.43, enquanto que no grupo de raparigas sedentárias os valores foram de 3.57, 3.35 e 2.90.

No entanto, num estudo realizado com o propósito de encontrar diferenças antropométricas, nomeadamente no peso e na altura, entre jogadoras de diferentes posições específicas, os resultados apontaram para a não existência de diferenças estatisticamente significativas entre ambos os grupos, nos indicadores antropométricos analisados (Milanovic, Sporis, & Trajkovic, 2012). Também foi reportado que o valor médio do peso corporal em futebolistas do sexo feminino foi de 61.4kg $\pm$ 6.0kg (Milanovic et al., 2012).

Relativamente à distância percorrida em alta intensidade (velocidade superior a 15km/h), por uma jogadora durante um jogo de Futebol, verificou-se que em média os valores oscilam entre os 0.71 km e os 1.71 km (Milanovic et al., 2012). Estes valores são menores quando comparados com os dos futebolistas masculinos, que atingem em média os 1.9 km e os 2.4 km. Neste

estudo, verificou-se, também, que em média, num jogo de FF a distância percorrida a alta intensidade é cerca de 33% menor do que num jogo de Futebol masculino (Milanovic et al., 2012).

Tabela 2 – Valor médio da altura por posição específica (Milanovic et al., 2012).

Posição Específica	Altura
Guarda-Redes	172.5±3.5cm
Defesas	170.0±7.2cm
Médios	168.7±8.7cm
Avançados	164.7±5.0cm

Na Tabela 3 podemos ver uma análise efetuada num Torneio sul-americano de FF, mas no escalão de sub-17, onde temos alguns indicadores antropométricos das atletas, e por posição específica em campo.

Tabela 3 – Análise estatística descritiva e comparativa, por posição específica, no Torneio sul-americano de Futebol Feminino sub-17 (Avila, Cea, Padilla, & De La Rosa, 2012).

Indicador	Posição Específica	N	Média	Desvio Padrão	P
% Massa Gorda	Guarda-Redes	4	34,093	4,39791	0,57
	Defesa	6	31,965	1,37078	
	Avançada	6	32,857	2,7545	
	Médio Defensivo	6	33,027	2,93192	
	Médio Ofensivo	6	34,727	3,45164	
	Total	28	33,279	2,94982	
%Massa Muscular	Guarda-Redes	4	40,035	3,58321	0,473
	Defesa	6	40,117	1,73588	
	Avançada	6	39,847	2,28647	
	Médio Defensivo	6	38,945	1,51571	
	Médio Ofensivo	6	37,867	2,87501	
	Total	28	39,314	2,38493	
%Massa Óssea	Guarda-Redes	4	10,225	1,0277	0,149
	Defesa	6	11,38	0,97357	
	Avançada	6	11,147	0,46315	
	Médio Defensivo	6	11,372	0,82137	
	Médio Ofensivo	6	11,473	0,60728	
	Total	28	11,183	0,83508	
%Massa Residual	Guarda-Redes	4	9,92	0,71931	0,458
	Defesa	6	10,46	0,95908	
	Avançada	6	10,06	0,30312	
	Médio Defensivo	6	10,673	1,17651	
	Médio Ofensivo	6	9,8483	0,92929	
	Total	28	10,212	0,87705	
Índice Muscular	Guarda-Redes	4	3,943	0,51352	0,086
	Defesa	6	3,5466	0,34844	
	Avançada	6	3,5798	0,249	
	Médio Defensivo	6	3,4366	0,22601	
	Médio Ofensivo	6	3,3115	0,3424	
	Total	28	3,5364	0,36444	

Atualmente, o FF continua a evoluir e a crescer, permitindo, direta e indiretamente, um crescimento de investigações científicas multidisciplinares.

2.3 - Caracterização do Futebol Feminino em Portugal

A informação existente sobre os primórdios da modalidade, em Portugal, é escassa. Em 1923, de 30 de Setembro a 7 de Outubro, vinte e oito atletas francesas realizaram uma tournée de atletismo e futebol, no Porto, em Coimbra e em Lisboa, sendo estes os primeiros marcos da modalidade em Portugal (Raparigas, Março de 2011). O primeiro jogo de futebol feminino realizado em território português, decorreu a 30 de Setembro, no campo do Palhavã, do Sport Clube Império, em Lisboa. A seleção de Paris derrotou a equipa do Femina Sport, campeã francesa por 1-0 (Raparigas, Março de 2011).

A tournée teve um sucesso tremendo, havendo em todas as cidades lotações esgotadas, e os jornais locais ficaram rendidos à qualidade apresentada pelas jogadoras francesas, levando-os a referir: “Raras vezes o campo do Bessa tem comportado tantos milhares de pessoas entusiasmadas, o que prova o bom acolhimento” (Raparigas, Março de 2011). O jornal “Sporting” termina a sua reportagem com as seguintes declarações, mostrando bem o entusiasmo geral: “Sabemos bem que os preconceitos a quebrar são fortes e arreigados, mas confiamos em que a persistência tudo vencerá e que não vem longe o dia em que teremos o prazer de saudar, em plena peleja desportiva, 22 mulheres portuguesas, envergando a frágil equipa e as pesadas botas de travessas. Oxalá assim suceda!”

O Diário de Notícias também se juntou à onda de elogios, aparecendo nas suas páginas “Vê-se que há preparação, e que há método, talvez invejáveis por parte de muitos “onzes” masculinos...”. O jornal “A Lanceta de Faro” destacou “A tática foi magnífica, pondo de parte os “pinhões” e as “caneladas”. Disciplinadas, as jogadoras francesas usaram da máxima lealdade, conseguindo assim captar as simpatias e admiração do nosso povo que no final do desafio as aclamou com delírio... As moças algarvias estão desejosas de saber como podem praticar o futebol, e nós desejosos de as ver cultivar tão útil e interessante sport.” (Raparigas, Março de 2011).

Pena que após tamanho entusiasmo inicial, só na década de 80 tenham surgido informações mais precisas e detalhadas sobre a evolução da modalidade em Portugal, nomeadamente aquando do primeiro jogo da seleção

nacional de Futebol Feminino, realizado a 24 de Outubro de 1981 contra a sua congénere Francesa, em Le Mans, sendo o resultado final o empate a um golo. A maioria das jogadoras pertencentes a esta seleção estavam inscritas e jogavam no Leixões Sport Clube e no Boavista Futebol Clube, estando o Centro Cultural Desportivo Coelima e o Futebol Clube da Foz também representados.

Até ao presente, a seleção principal nunca conseguiu o apuramento para uma fase final, quer para o Campeonato da Europa, quer para o Campeonato do Mundo. Em 2012, a equipa sub-19 conseguiu um feito inédito, alcançando o apuramento para o Campeonato da Europa realizado na Turquia, onde apenas foi eliminada pela Espanha nas meias-finais. A competição viria a ser ganha pela Suécia.

Em termos de competição interna e no escalão sénior, existe um campeonato nacional (1ª Divisão nacional), com dez equipas inscritas. Também, existe um campeonato de promoção, que conta com a presença de 41 equipas, divididas por quatro séries ao longo do país (ver Tabela 4).

Tabela 4 – Classificação 2ª fase Apuramento Campeão Nacional época 2012 / 2013.

Classificação	Equipa	Pontos
1 (Campeão)	Clube Atlético Ouriense	33
2	Clube de Albergaria	30
3	Sociedade União 1º Dezembro	25
4	Vilaverdense Futebol Clube	19

Atualmente, e em conjunto com o resto do FF, a Taça de Portugal de FF tem tido um considerável crescimento, sendo que desde a época 2009 / 2010 a

final disputa-se no Estádio nacional no Jamor, promovendo uma maior visibilidade à modalidade.

A primeira edição decorreu na época de 2003 / 2004, saindo vencedor a Sociedade União 1º de Dezembro. Desde esta edição até à época de 2008 / 2009 apenas duas equipas disputavam a competição. Porém, no ano seguinte, o número de participantes cresceu para trinta e sete.

Na presente época desportiva de 2012 / 2013, a competição atingiu o máximo de participantes com quarenta e uma equipas inscritas, saindo vitorioso o Boavista Futebol Clube na final disputada contra o Valadares Gaia, por 3-1 (ver Tabela 5).

Tabela 5 – Lista de Vencedores da Taça de Portugal, e número de participantes.

Época Desportiva	Vencedor	Nº de participantes
2012 / 2013	Boavista Futebol Clube	41
2011 / 2012	Sociedade União 1º Dezembro	39
2010 / 2011	Sociedade União 1º Dezembro	33
2009 / 2010	Sociedade União 1º Dezembro	37
2008 / 2009	Escola Futebol Clube Molelinhos	2
2007 / 2008	Sociedade União 1º Dezembro	2
2006 / 2007	Sociedade União 1º Dezembro	2
2005 / 2006	Sociedade União 1º Dezembro	2
2004 / 2005	Sport Marítimo Murtoense	2
2003 / 2004	Sociedade União 1º Dezembro	2

Em termos de campeonatos distritais, apenas a Associação de Futebol de Leiria conta com um campeonato sénior, existindo para os escalões de formação nas Associações de Aveiro, Beja, Braga, Guarda, Leiria e Porto.

2.4 - Caracterização Futebol Feminino Associação Futebol do Porto

Como no resto do país, a história do Futebol Feminino na Associação de Futebol do Porto, é muito recente.

Atualmente, existe apenas um campeonato de Futebol de sete para o escalão sub-18, criado na época 2011 / 2012, estando inscritas esta época, 11 equipas (ver Tabela 6).

Tabela 6 – Tabela classificativa do campeonato de futebol de sete para o escalão de sub-18 na época desportiva 2012 / 2013 da Associação de Futebol do Porto

Classificação	Equipa	Pontos
1	Leixões Sport Clube	57
2	Boavista Futebol Clube	51
3	Sport Clube Nun'Álvares	49
4	Escola de Futebol Hernâni Gonçalves	38
5	Associação Desportiva e Recreativa da Pasteleira	36
6	Valadares Gaia Futebol Clube	24
7	Grupo Desportivo Águas Santas	24
8	Futebol Clube de Pedroso	18
9	Associação Recreativa Desportiva e Cultural Gondim – Maia	12
10	Boavista B Futebol Clube	9
11	Desportivo de Leça do Balio	5

2.5 - Caracterização Futebol Feminino Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

Desde a sua fundação, a EFHG teve presente a existência de um interesse cada vez maior na prática futebolística por parte de atletas do sexo feminino, tentando promover sempre que lhe foi possível a modalidade junto das jovens jogadoras. Em 2003, três anos após o seu nascimento, a EFHG

celebrou a primeira inscrição de uma jogadora feminina, que ainda hoje está ligada à formação do Futebol Feminino.

Com a criação de um Pólo adjacente, em Leça da Palmeira em 2004, “cresceu” na escola o primeiro de muitos talentos femininos. Assim, quando na época desportiva 2006/2007 a EFHG criou pela primeira vez na sua história uma equipa de competição no escalão de Infantis, esta era composta por um elemento feminino, jogando a titular na maioria dos encontros disputados.

O rendimento desportivo era tal, que após a passagem para o escalão de Iniciados, o Professor Rui Pacheco, Coordenador da EFHG, com a sua habitual iniciativa pela mudança positiva no Futebol de formação, tentou junto da Associação de Futebol do Porto (AFP), uma permissão para a jogadora poder continuar a jogar pela EFHG, mas agora num escalão superior. Este teria sido um passo inédito na história do FF, mas a hipótese foi gorada pela entidade reguladora. Assim, a jovem atleta ficou um par de anos sem jogar o jogo que tanto amava, até ao momento que iniciou a praticar Futebol na equipa do Leixões Sport Clube, jogando ainda hoje na equipa que participa no Campeonato Nacional.

A EFHG foi registando cada vez mais jogadoras nas suas turmas e quando no final da época desportiva 2010 / 2011 surgiu a hipótese de participar pela primeira com uma equipa feminina num torneio de encerramento, juntaram-se as jogadoras do pólo do Porto com as do então criado pólo de Leça de Balio, nascendo assim a primeira equipa de FF a representar a EFHG (cf., Figura 1).

Na época seguinte participaram pela primeira vez no Campeonato Sub-18 de futebol de sete organizado pela Associação de Futebol do Porto, conquistando um honroso quarto lugar.

Ao nível de parcerias, a EFHG mantém protocolos a nível das instalações com o Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal do Porto, onde se encontra sediada desde a sua fundação, e com o Desportivo de Leça do Balio, onde se encontra um segundo pólo da EFHG, e onde diversos escalões realizam treinos nas suas instalações.

Em relação à formação de alunos, a EFHG apresenta protocolos com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com o Instituto Superior da Maia, com a Escola Superior de Rio Maior e também com a Escola Secundária António Nobre.

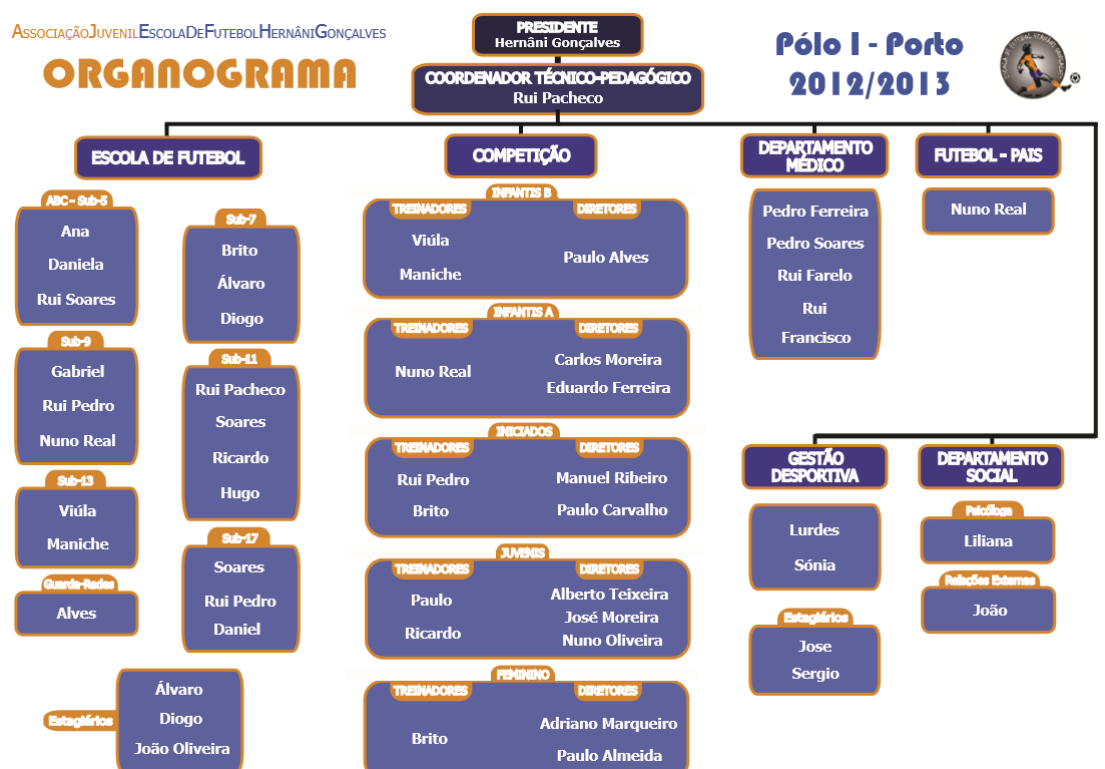


Figura 1 – Organograma da Associação Juvenil da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.

2.6 - Caracterização do Treinador de Formação do Futebol Feminino

A responsabilidade do treinador, principalmente quando lida com crianças e jovens, deve centrar-se na preocupação com a sua filosofia de atuação, com os objetivos que persegue, assim como os valores que defende (Mendes, 2009). Costa (2006; cit. por Mendes, 2009) continua a defender esta ideia referindo “ a mensagem do treinador, no trato diário com os praticantes, deve ser uma mensagem humanista, que se afasta do obscuro pragmatismo

que caracteriza o mundo contemporâneo e que timbra com contornos muito fortes a educação dos jovens, cujos reflexos ainda estão por determinar no seu impacto futuro.”.

Em 2007, Frade defendeu que “ o treinador deve procurar um constante aprimoramento das suas intervenções que devem ser contextualizadas, porque existem várias formas de treinar e jogar.” (Mesquita, 2009). Assim, segundo Farias (2007) “ o treinador tem de possuir um conhecimento pedagógico do conteúdo que lhe possibilite definir estratégias adequadas aos conteúdos, aos objetivos e ao nível dos praticantes, para a otimização do processo de treino.”.

Num estudo realizado por De Marco e seus colaboradores (1996; cit. por Mesquita, 2009) caracteriza-se “o treinador como principal responsável pelo aumento qualitativo e direcionamento do ambiente de aprendizagem, que influencia por inerência o desempenho dos jogadores.”. Complementando esta ideia, Pacheco (2002; cit. por Mesquita, 2009) defende que “a preparação dos jogadores faz-se principalmente através do treino, e que treinar bem implica o estabelecimento de comunicações eficientes entre o treinador e os jogadores.”.

Sendo o Futebol, ainda, um desporto predominantemente gerido e controlado pelo sexo masculino, em 2006, os investigadores Brush e Naples, realizaram um estudo na National Collegiate Athletic Association (NCAA), cujo objetivo era descobrir quais as preferências das futebolistas femininas no género do seu treinador e porquê (Brush & Naples, 2011).

Para percebermos melhor o contexto onde foi realizado o estudo, a NCAA é constituída por três divisões, onde apenas 33.1% dos treinadores são mulheres. Neste estudo as jogadoras declaravam os treinadores masculinos como mais estruturados e organizados, assim como mais exigentes e agressivos. Por seu turno, as mulheres eram consideradas melhores nas relações interpessoais, no suporte emocional, assim como na utilização do *feedback* positivo (Brush & Naples, 2011). Outro dos motivos apresentados pelas futebolistas foi o facto de as mulheres parecerem menos competitivas do que o sexo oposto, não dando tanta importância à vitória, mas mais à forma como se a alcançava (Brush & Naples, 2011).

Parafraseando Bento (1999; cit. por Mendes, 2009) “o treinador tem um papel vital, dado este ser o responsável direto, pelo presente e futuro dos jovens que lhes são confiados. A influência que este vai exercer sobre as atitudes e comportamentos, sobre os princípios, valores, orientações e sentidos de vida dos atletas é inegável.”.

Havendo ainda muitos preconceitos nas futebolistas femininos, podemos perceber a longa batalha que, ainda, existe para colocar a competência dos seus intervenientes como fator determinante no desporto que tanto amamos.

CAPÍTULO III – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

3.1 Contextualização da equipa sub-18 feminina da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

3.1.1 Contextualização do Modelo de Jogo

Na vida, e em tudo o que se vive, a envolvência do contexto vai sempre influenciar o modo como se vivencia e se experimenta as dúvidas, as razões, os medos e as fantasias. A forma como se consegue perceber esse mesmo contexto, irá determinar o grau de sucesso, ou realização, na vida ou em qualquer determinada tarefa que seja destinada ao ser humano.

Por conseguinte, torna-se primordial contextualizar e caracterizar as ideias enquanto treinador, tentando assim facilitar a compreensão do processo que se desenvolveu ao longo do ano.

A formação teórica providenciada nesta “casa” (FADEUP), juntamente com a aplicação dessa teoria na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, leva a entender o jogo de Futebol como um todo. Então, a forma como se vive cada um dos quatro momentos tem de ser coerente e consistente com a forma como se vive o todo: o Futebol, ou melhor, a ideia que se pretende fazer no Futebol.

Assim, ao longo deste ano a grande intenção enquanto treinador do escalão feminino da EFHG foi, numa primeira fase, explicar às atletas o que se entendia por Futebol, qual a ideia sobre este maravilhoso Desporto, e posteriormente, levar o grupo a acreditar que as ideias eram as melhores para a formação pessoal e desportiva, aliada sempre à procura do melhor resultado desportivo possível. Acima de tudo levar as jogadoras a acreditar que o Futebol tem de ser vivido com alegria, beleza e dedicação, como um grande amor!

As ideias gerais transmitidas à equipa feminina ao longo da época desportiva, nunca dividindo nada, tentando sim mostrar a importância de

entender o jogo, e que tudo o que se faz tem de estar relacionado com a ideia de obsessão por ter a bola. Mostrar que o Futebol Feminino é muito mais que

“pontapé para a frente”, e que o bom e o belo também podem ser apresentados em campo. E por fim, mas não menos importante, conseguir com que as atletas sintam uma alegria enorme em jogar e representar esta coletividade desportiva, que com o tempo se tornou numa grande e verdadeira Família feliz!

Não se procura uma rigidez tática, mas sim maneiras de sentir e JOGAR os momentos do jogo. A chave parece estar aí: sentir os momentos, percebê-los, e fornecer às atletas algumas sugestões para os viver, tentando alcançar o sucesso através da compreensão destes.

3.1.2 – Entendimento do JOGAR

A estrutura utilizada na EFHG em futebol de sete é de 1+1+3+2, pois acredita-se que a presença de dois jogadores em profundidade (AV) vai favorecer e promover o jogo de posse. Outro aspeto fundamental nesta estrutura, e que a torna tão complexa, é a do equilíbrio defensivo, que tem de ser realizado pelo ala contrário ao da bola, criando assim uma constante concentração em toda a equipa, independentemente de ter a bola perto ou longe do seu raio de ação. Tem-se de pensar e agir como um só, e como já referiu o Professor João Brito (2009) nas aulas práticas de Futebol da FADEUP, “uma equipa só pode ser considerada uma equipa com qualidade, quando por exemplo, a bola está no extremo esquerdo, e o defesa direito sabe perfeitamente qual o seu papel em campo”.

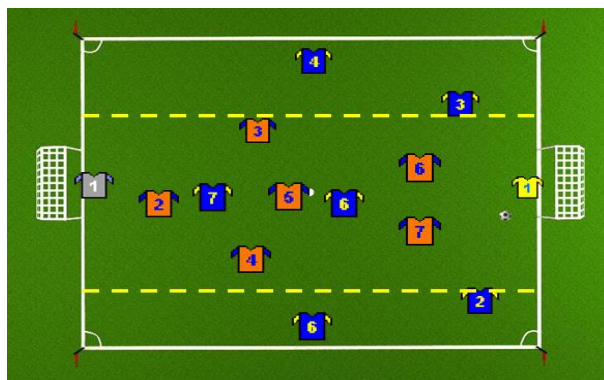


Figura 2 - Posicionamento Defensivo no Pontapé Baliza Adversário (na estrutura 1+1+3+2)



Figura 3 - Posicionamento Defensivo Bola Corredor Lateral (na estrutura 1+1+3+2).

Sabendo que não se pode pressionar de forma agressiva para ganhar a bola em todos os momentos da organização defensiva, torna-se imperial criar indicadores e zonas de pressão, mantendo o equilíbrio defensivo e onde as probabilidades de ganhar a bola sejam maiores.

Zonas e Momentos de Pressão:

- Bola nos Corredores Laterais;
- Pontapé de Baliza Adversário;
- Lançamentos Laterais Adversário.

Indicadores de pressão:

- Bola a saltitar (pinchar);
- Mau passe/recepção;
- Adversário de costas para a baliza.

Através da percepção do porquê da eleição destas zonas e indicadores de pressão, tornar-se-á mais fácil para as jogadoras adotarem o “click” que lhes permita mudar de atitude, conquistando, consequentemente, a bola.



Figura 4 - Posicionamento Ofensivo no Pontapé de Baliza (na estrutura 1+1+3+2).



Figura 5 - Posicionamento Ofensivo Bola Corredor Lateral (jogo em profundidade).



Figura 6 - Posicionamento Ofensivo Bola Corredor Lateral (tirar da pressão)

Uma das ideias repetidamente transmitida foi a obsessão por ter a bola, o elemento fundamental deste jogo, e apenas com o qual se pode atingir o objetivo e o momento de maior felicidade do jogo, o golo!

Esta obsessão por ter a bola, teria de vir aliada à criação de uma equipa inteligente, capaz de perceber o jogo em que se encontrava, procurando sempre as melhores alternativas para o sucesso, independentemente do contexto inserido.

3.1.2.1 – Organização Ofensiva

A Organização Ofensiva foi, numa fase inicial, o momento dominante das unidades de treino, pois o grupo tinha que acreditar que o ter a bola era o melhor caminho para atingir os objetivos em todos os jogos. Esta obsessão por ter a bola só fazia sentido se a mesma fosse usada para desequilibrar o adversário, para cansá-lo, para provocá-lo e para criar o maior número de situações de finalização possíveis por jogo. Em muitos exercícios em que uma equipa se destacava pela qualidade da sua posse, era perguntado à outra

equipa como se sentia, o que tinha sentido durante o tempo em que tinha estado sem a bola. Depois disso era transportado para o jogo, mostrando que era assim que a equipa adversária se ia sentir, fatigada, cansada, e consequentemente, com um menor grau de decisões corretas no jogo.

Para criar esta identidade de posse no grupo, foi usada na maioria das unidades de treino exercícios de Organização Ofensiva a partir do pontapé de baliza, pois a crença é que uma equipa se constrói de trás para a frente, assim como as suas ideias para o que quer fazer no jogo. Então sair curto, é desde logo uma demonstração de confiança, pois o objetivo era mostrar que numa zona de alto risco, não havia receio de ter a bola e que o desequilíbrio do adversário ia começar desde o primeiro momento de construção.

Uma referência importante para a ideia que foi transmitida, mora numa citação que refere: “ Num jogo de Futebol a única coisa que não se cansa é a bola. Façam-na correr.” (anónimo) Um jogo curto e apoiado, onde a mobilidade constante alicerçada num forte jogo posicional, e a correta ocupação dos espaços, quer em largura como em profundidade, são os princípios fundamentais do Jogar que estava a ser construído.

3.1.2.2 – Transição Defensiva

Sabendo que o jogo de Futebol é uma constante luta pela bola, dentro da lógica e após a Organização Ofensiva, vem um dos momentos mais falados e importantes no Futebol atual: a Transição Defensiva.

Tendo uma obsessão pela bola, seria incoerente não se tentar reduzir ao máximo o tempo em que a equipa não a tem. E, é dentro desta lógica que desde o início da época se colocou um objetivo muito específico ao grupo de atletas no momento de perda da bola: reagir “a mil”, e tentar conquistá-la num espaço de quatro a seis segundos. Esta “regra dos seis segundos” esteve presente durante todo o ano e o esforço e o sacrifício necessário para correr atrás da bola torna este momento difícil, e um dos mais preponderantes de treinar, devido à importância que tem para o Jogar.

Se a equipa tinha acabado de perder a bola, a equipa adversária não estaria nas melhores condições para começar a sua organização, então quanto mais cedo fosse provocado o erro no adversário, mais probabilidades existiriam de atingir os objetivos: recuperar o bem mais precioso, a bola. Concluindo, o principal objetivo neste momento era induzir o erro do adversário o mais depressa possível, em vez de se entrar imediatamente em Organização Defensiva. Pressionar para ganhar, e só depois, caso não fosse possível recuperar a bola, entrar em Organização Defensiva.

3.1.2.3 – Organização Defensiva

Ao longo da época desportiva, e principalmente nos jogos contra as melhores equipas, só uma boa Organização Defensiva permitiria ganhar a bola sem que esta voltasse ao centro do jogo. Continuando a lógica coerente e consistente com o modelo de jogo, este momento serve não para descansar, pois se a equipa está sem bola não pode estar descansada no jogo, mas sim para ganhar a bola da forma mais inteligente possível (zonas e indicadores de pressão).

Uma das situações mais treinadas, coerente com a identidade enquanto equipa, era pressionar o pontapé de baliza da equipa adversária. Uma das estratégias era “convidar” a equipa adversária a sair a jogar curto, e depois pressionar todas e juntas, para ganhar a bola o mais junto possível da baliza adversária. Desde o início ao fim do ano foi passada a mensagem de pressionar alto e o mais rapidamente possível, pois uma equipa obcecada em ter a bola, tem de querer reduzir ao máximo o tempo em que está privado dela.

Muitas vezes foi usada como referência a saudade de alguém querido, para as atletas perceberem melhor o que fazer dentro do campo quando estavam sem a bola. Se a equipa estava sem a bola, tinha de fazer tudo ao seu alcance para matar as saudades do grande amor, e que torna o jogo tão especial.

3.1.2.4 – Transição Ofensiva

No caso de ter conseguido matar as saudades, a equipa passava para o último dos momentos da identidade: a Transição Ofensiva. Ora, quando se está algum tempo sem algo que se gosta muito, e após um esforço enorme para voltar a tê-lo, o que é que elas preferiam? Ficar com ele ou arriscar a perdê-lo e voltar a iniciar as buscas atrás dele? Assim, o objetivo era tentar incutir nas atletas a importância do guardar a bola após a sua recuperação, de jogar em segurança, arriscando o menos possível neste momento, sem cair na tentação de criar um jogo de transições, em vez de um jogo dominado pela organização e pela qualidade com a bola.

Para melhor perceber a importância deste momento, foram usados meios de treino como por exemplo os “meiinhos” com apoios, os quais eram apelidados de “cofres”, pois jogando lá ninguém podia roubar a bola. O jogar para trás não tem de ser necessariamente um passo atrás, mas sim um passo mais curto, para depois caminhar com maior facilidade por outros caminhos dentro do campo com menos obstáculos.

CAPITULO IV – CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROCESSO

CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROCESSO

4.1 – Espaço físico disponível e treinos

Sendo apenas o segundo ano da equipa feminina da EFHG, e sabendo as limitações físicas de um clube que não possui campo próprio, tudo e todos tentaram dar as melhores condições de treino, como em todas as condicionantes para a evolução do processo.

Assim, preconizaram-se dois treinos por semana, sendo que um deles era realizado num quarto de campo de futebol de onze, conjuntamente com as equipas de Infantis. Os treinos realizavam-se à segunda feira e à quarta feira, sendo que os jogos se realizavam aos domingos.

O planeamento não era o ideal, mas arranjar desculpas nunca esteve presente no processo, contudo importa referir a realidade do grupo, para valorizar ainda mais aquilo que enquanto grupo foi conseguido,

O treino de segunda feira realizava-se num campo de futebol de cinco, onde durante a maior parte do ano o treino contava sempre com catorze a quinze jogadoras. Para além do tempo de recuperação em relação ao jogo estar longe do ideal, nestas unidades de treino as preocupações residiam sempre na recuperação do grupo, criando exercícios de recriação no início, treinando um pouco a relação com bola e depois realizava-se um torneio interno de cinco contra cinco, onde apesar da intensidade ser máxima, o tempo de jogo era curto, e o descanso entre os jogos iam sendo proporcionado pelo facto de termos três equipas.

Treinar, no sentido de melhorar e aperfeiçoar erros cometidos, nunca foi possível no treino de segunda, quer pelo cansaço das jogadoras, quer pelas condições físicas do espaço de treino.

Em relação ao treino de quarta feira, o espaço utilizado era o melhor, contudo devido aos horários escolares, o treino iniciava-se às 18 horas, com 8

jogadoras, e só por volta das 18h45 é que o grupo estava todo presente até às 19 horas e 30 minutos, hora em que terminava o treino.

Estes quarenta e cinco minutos semanais eram sempre utilizados para os exercícios coletivos e intersectoriais, tentando-se passar a mensagem o melhor que era possível, com muitas paragens durante o exercício, pois a intervenção é fundamental para ajudar as jogadoras, mesmo que isso quebre um pouco da intensidade do treino. A preferência vai para que a jogadora entenda o porquê de estar a realizar determinado exercício, o porquê de fazer determinados comportamentos, do que exercícios muito intensos e longos, mas que de pouco sirvam para a evolução da relação das jogadoras na dinâmica da equipa.

4.2 – Outros aspetos fundamentais no processo

Devido a estas condicionantes, no início do ano foi usado muitas algumas vezes o “treino teórico”, realizado à quinta feira, onde eram projetados filmes dos jogos, para as jogadoras poderem identificar os erros cometidos, e perceberem onde tinham de melhorar e crescer. Estas “sessões de cinema” serviram para elas acreditarem mais no que se estava a aperfeiçoar, e a visualização dos erros, ajudou-as no seu crescimento enquanto seres integrantes de um contexto coletivo.

Como forma de motivação, e de interação com o grupo, ao longo do ano, no início de todas as semanas era colocada uma mensagem no balneário, assim como antes dos jogos. O facto de se mostrar que o grupo é uma preocupação constante, e que o interesse não ocorre apenas nos dias dos treinos e dos jogos, ajuda a passar a mensagem que com paixão e dedicação tudo tem possibilidade de ser realizado com felicidade e sucesso.

Antes dos primeiros jogos foram mostrados alguns vídeos motivacionais, e o interesse do grupo foi tanto, que houve uma “obrigação” a partir daí em fazer um vídeo para cada palestra antes do jogo. Este, também, foi um ponto de aprendizagem e evolução.

Finalizando, apesar destas condicionantes o lado humano e pessoal deste grupo (jogadoras, diretores, pais) transformava cada adversidade numa

oportunidade para inovar e encontrar soluções onde provavelmente o mais fácil era pensar que não era possível. O mais fácil nunca foi o caminho percorrido ao longo do ano e essa foi a grande vitória deste grupo.

4.3 - Contextualização individual dos elementos pertencentes à equipa

O plantel feminino era composto inicialmente por dezasseis elementos, sendo que treze futebolistas estavam inscritas na equipa e as restantes três apenas treinavam.

Ao longo da época procedeu-se a um ajustando posicional específico e duas das três jogadoras que não estavam inscritas, desistiram de participar nos treinos da equipa.

A equipa inicial nunca foi muito difícil de idealizar nos primeiros tempos, mas com o passar dos treinos e da evolução de todas as jogadoras, começou-se a ter mais soluções, o que, por vezes, foi mais gratificante do que qualquer vitória.

4.3.1 – Guarda-redes:

G.R. - Se se pode construir um jogo de posse, muito se deve à G.R. Jogadora de campo na escola de futebol, voluntariou-se para ir à baliza, mas ninguém lhe tira o talento que tem nos pés. Lê e decide muito bem o jogo, proporcionando a calma necessária à equipa, em todos os momentos do jogo. Peça fulcral e com um valor enorme na posição, apesar de não ser do seu agrado. Sem nunca ter tido treino específico de G.R. apresenta características fora do comum para a posição. No início do ano cometia muito o erro de ir ao chão com os pés, fruto da inexistência de treino, mas com o continuar da vivência posicional a atleta foi evoluindo, proporcionando defesas verdadeiramente espetaculares.

4.3.2 – Defesas-centrais:

D.C.1 - Numa palavra: líder! A capitã, verdadeiro exemplo de amor ao jogo e à EFHG. Teve uma tremenda evolução ao longo da época. No início do ano era emocionalmente muito instável, mas findado a época desportiva é neste momento uma das jogadoras mais calmas e inteligentes no jogo do grupo. Possuidora de um remate fortíssimo com os dois pés, teve à sua conta inúmeros golos de canto direto, livres e remates de longa distância. Graças à sua leitura de jogo e à sua qualidade de passe, foi possível começar a construir desde o primeiro momento com muita qualidade e ter muita confiança desde a primeira linha. Um verdadeiro exemplo do que é ser capitã, nunca fugindo das suas responsabilidades. Certamente, ela vai sem qualquer margem de dúvidas, dar muito ao FF, independentemente da sua função: jogadora, treinadora, presidente...

D.C.2 - Primeira jogadora da equipa a entrar na universidade, que prova bem a sua inteligência e paixão pelo que faz. Não teve um único treino mau, dando tudo em todos os exercícios, agarrando a titularidade a meio da época, com exibições verdadeiramente impressionantes. O treino compensa. Jogadora atenta a cada palavra dita, com uma sede de conhecimento e de vitória enorme, que trouxe ao grupo muita da maturidade que necessitava. Um verdadeiro exemplo!

D.C.3 – A posição ocupada durante a maior parte da época desportiva foi a de AV, passando depois para D.C., onde ganhou outra confiança. Jogadora com algumas limitações no passe e receção, fundamentais para o Jogar, compensava estas limitações com a vontade imposta em cada exercício disputado.

4.3.3 – Alas

Ala 1 – Por unanimidade, o grupo considerou-a como a atleta revelação da época. Jogadora com mais minutos no campeonato, tornou-se indispensável para o equilíbrio defensivo. Nunca desistiu, treinou sempre nos

limites e cada colega vê nela uma verdadeira amiga. Se foi possível construir uma verdadeira família neste grupo, muito se deve à alegria e solidariedade desta pequenina mas fantástica pessoa. A meio do ano “descobriu” que possui um bom remate, marcando um dos golos mais bonitos da época através de um livre, que deixou o grupo todo em êxtase. Merece esse golo e muitos mais. Um verdadeiro privilégio poder treiná-la durante este ano.

Ala 2 - Se por um lado a equipa estava equilibrada pela ala 1, no corredor oposto havia o elemento desequilibrador na equipa adversária. Fortíssima no jogo interior e no 1 vs 1, muitos dos momentos mais bonitos da época saíram dos seus pés. Se adoptar uma postura mais agressiva nos momentos de sacrifício do jogo, pode atingir níveis altíssimos. Uma qualidade individual fantástica, capaz de tirar a bola do meio de uma pressão enorme, precisa de continuar a jogar entre as melhores para poder evoluir ainda mais.

Ala 3 – A atleta foi prejudicada pela falta de treino há quarta feira, onde só realizava metade do tempo de treino devido ao horário escolar, no entanto apresentou sempre uma paixão enorme pelo jogo e pela equipa. Sempre presente em todos os momentos, tentou aproveitar todas as oportunidades que lhe foram dadas, mostrando que queria muito jogar. Verificou-se uma grande evolução e no fim do ano apresentou níveis completamente diferentes daqueles que tinha no início do ano. Fundamental na união do grupo, vai com certeza continuar a evoluir neste grupo.

Ala 4 - A mais prejudicada com os horários. Não podia treinar à quarta feira, ficando um bocadinho atrás na compreensão dos princípios de jogo, não por culpa sua ou por falta de qualidade, mas porque teve pouquíssimo tempo de treino. Das jogadoras com mais anos na EFHG, esteve sempre com o grupo e só ela sabe o quanto lhe custou ter ficado de fora tantas horas do grupo. Grande qualidade técnica, mas que infelizmente este ano não conseguiu demonstrar todo o seu valor, somente devido à falta de treino.

Ala 5 - Apesar de não estar inscrita fez parte do grupo o ano todo. Presente em todos os treinos e jogos, melhorou muitíssimo a si mesmo e ao grupo também. Muito inteligente na leitura de jogo e com grande qualidade de passe, é um verdadeiro exemplo de espírito de equipa.

4.3.4 – Médios-centros:

M.C.1 - Tecnicamente é difícil encontrar alguma jogadora melhor no campeonato de Sub-18. A atleta faz coisas verdadeiramente espantosas, aumentando a dificuldade por realizá-las com a mesma qualidade com ambos os pés. Provavelmente, ela poderá, se quiser, ser um caso muito sério no FF nacional. Um verdadeiro regalo para quem gosta deste jogo, realizando jogadas verdadeiramente geniais! Ainda demora um bocadinho a perceber o melhor momento de soltar a bola e, se juntamente com a Ala 2, aumentar o seu nível competitivo sem bola, tornar-se-á numa jogadora muitíssimo completa. Um verdadeiro presente para o Futebol!

M.C.2 - Outro caso muito sério para o FF nacional. Devido à idade e por ter entrado mais tarde na equipa demorou algum tempo a mostrar todo o seu valor. A meio da época explodiu e rapidamente se tornou a primeira opção no conjunto das suas colegas suplentes. Aprendeu muito ao ver a M.C.1 a jogar, e nunca parou de lutar pelo seu lugar na equipa. Possuidora de um último passe fantástico, parece ver tudo o que se passa à sua volta, tendo nascido para jogar bem no meio do jogo. Falta apenas alguma confiança no remate e querer continuar a evoluir como fez até agora. Respira futebol dos pés à cabeça!

4.3.5 – Avançados

AV1 - “Muito melhor que o Ronaldo!” foi ouvido inúmeras vezes ao longo do ano, sendo o melhor cartão-de-visita. Faz lembrar mais o Messi, por tudo o que faz em campo, e juntamente com a M.C.1 permitiram com que a equipa atingisse níveis altíssimos de qualidade. Um verdadeiro exemplo em tudo o que faz, jogando bem em qualquer posição. Faz o que quer com a bola e por vezes parece estar a mais nesta equipa, dada a facilidade com que muitas vezes realiza os exercícios. Quase perfeita em todos os momentos do jogo, será um erro muito crasso se o Futebol não aproveitar esta verdadeira craque, pois ela

não vai desistir do seu sonho. Como maior elogio, foi eleita duas vezes consecutivas como companheira do ano...

AV2 - Fisicamente, de longe a jogadora mais forte e potente da equipa. No início do ano tinha “medo” do seu pé esquerdo e nunca arriscava o remate, mas com o passar do tempo fez golos verdadeiramente fantásticos e, em jogos decisivos, também com o pé esquerdo. Jogadora frenética em tudo o que faz, colocando uma grande intensidade no jogo, precisa exatamente de acrescentar alguma calma ao seu jogo, pois muitas vezes ainda não pensa no que faz. Deve aproveitar melhor as suas características, apesar de este ano, ter sido fundamental na transição ofensiva, tendo sido das melhores marcadoras da equipa. Pode e deve prosseguir carreira no FF.

AV3 - Mais uma das trocas posicionais na equipa, começou como D.C., mas agora percebe-se que o seu lugar é bem perto das balizas adversárias. Possui um remate potentíssimo, precisa de ganhar confiança em si mesmo e de perceber o talento que tem dentro de si. No treino é onde pode evoluir, e precisa de mudar isso. Pessoa fantástica que melhorou o grupo em tudo, ajudou no final a equipa com golos importantes, que fazem querer ser uma mais-valia para a próxima época.

CAPITULO V – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

5.1. Modelação do treino na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

Neste capítulo pretende-se apresentar, ainda que de uma forma parcial, aquela que foi a forma de modelar o processo, naquela que foi uma das semanas mais decisivas e difíceis que a equipa teve ao longo deste ano.

5.1.1 – Microciclo Semanal e sua Justificação

Neste microciclo, a principal preocupação foi a de recuperar o grupo do desgaste do último jogo, que foi jogado a intensidades bastante elevadas, não só do ponto de vista físico, mas também do ponto de vista emocional. E, também, iniciar a preparação do último jogo da primeira volta, contra o primeiro classificado, o Boavista Futebol Clube, e que em caso de vitória possibilitaria alcançar o grupo dos segundos classificados, e continuar na luta pelo pódio.

Exercício 2 – Meinho 6 vs (3+3) A equipa em posse de bola vai se tentar manter numa estrutura de 1+3+2 contra 3 adversários. A equipa que se encontra a defender, em inferioridade numérica, deve tentar rapidamente recuperar a bola, fechando as linhas de passe e fazendo uma rápida aproximação ao portador da bola. Após recuperar a bola deve jogar nos seus colegas que se encontram no espaço ofensivo e apoiá-los. A equipa que perdeu a bola deve tentar recuperá-la com 3 jogadores no espaço adversário.	parte da equipa sem bola. Exercício 3 – 6 vs 6+ GR (1+2+3+1) – aperfeiçoar lançamentos laterais e saídas pontapé de baliza Numa primeira fase e estando o grupo defensivo em 1+2+3+1, estrutura em que joga o Boavista F. C., treina-se a recuperação da bola nos lançamentos laterais e consequente saída de bola da pressão pelo ala contrário, por forma a criar uma situação de 2 vs 1. Numa segunda parte, treina-se as saídas de pontapé de baliza, aperfeiçoando o reconhecimento do melhor espaço para dar continuidade à bola, tendo como referência a situação de 1 vs 1 do nosso 2º AV com o DC contrário.	2 X 6'		

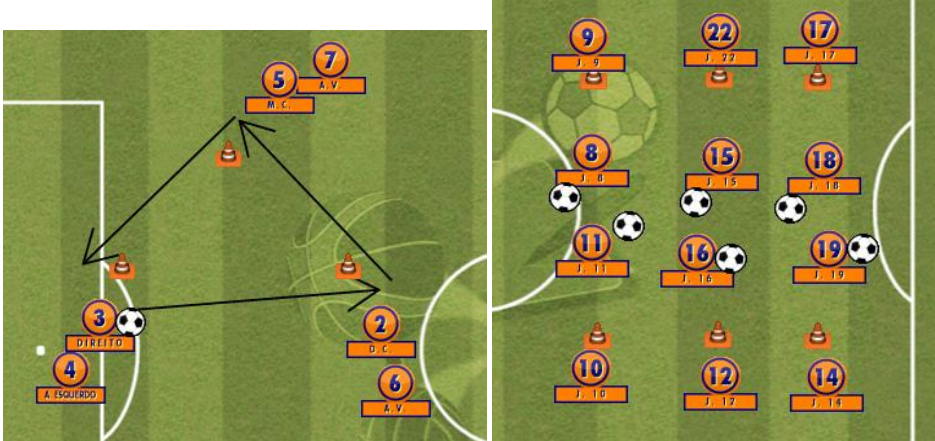
5.1.2 - Unidades de treino e reflexão

Treino Motivacional Semana 7 a 13 de Janeiro

“A sorte favorece a
mente preparada!”

Louis Pasteur (1822 – 1895), cientista francês

	Local: CCD-CMP		Escalão: Feminino
	Objectivos: - Recuperar física e anímicamente do jogo; - Aperfeiçoar a tomada de decisão para descobrir o melhor caminho para ficar com a bola; -Aperfeiçoar a comunicação entre jogadoras;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	
	Exercício 1 – Palestra • Parabéns 4ª vitória consecutiva; • Nos momentos difíceis do jogo voltamos sempre + fortes; • Ganhámos, mas sabemos que conseguimos ter uma qualidade maior para o nosso jogo; • Clássico de domingo; todos os dias temos de nos preparar. Vai ser uma batalha difícil decidida nos pormenores; quem for mentalmente mais forte vai ganhar; • Treino 5ª feira;	Abordar os pontos positivos e negativos do último jogo; Mostrar o que se tem de melhorar e o que tem de continuar a evoluir	10'

Fase Inicial Aquecimento geral; Relação com bola;	Exercício 2.1 – Passe em Triângulo com recepção para fora As jogadoras dividem-se pelos vértices do triângulo, tendo que realizar o passe para fora do cone, que simboliza o adversário. A jogadora que recebe a bola deve ter como preocupação a recepção para fora, e depois a qualidade do passe. A jogadora que faz o passe segue para onde foi a bola.  Exercício 2.2 – Relação com bola Dois cones separados por 20m, dois jogadores e uma bola em cada cone. Os dois jogadores partem em simultâneo, e antes de colidirem executam uma das seguintes fintas:	Aperfeiçoar a técnica individual do PD e do PND; Contabilizar quantos passes consecutivos fizeram como forma de motivação;	3'x4 15'

	▪ Bicicletas ▪ Roleta ▪ Calcanhar (Quaresma) Após finta, continua a conduzir a bola, entrega no colega seguinte e vai para o fim da fila. Os grupos vão trocando de estação de 4' em 4'		
Fase principal Org. Ofensiva Transições	Exercício 3 – Meinho 6 vs (3 + 3) A equipa em posse de bola vai tentar manter a mesma numa estrutura 1+3+2 contra 3 adversários. A equipa que se encontra a defender, em inferioridade numérica, deve tentar rapidamente recuperar a bola, fechando as linhas de passe e fazendo uma rápida aproximação ao portador da bola. Após recuperar a bola, a atleta deve jogar nas suas colegas que se encontram no espaço ofensivo e apoiá-las. A equipa que perdeu a bola deve tentar recuperá-la com 3 jogadoras no espaço adversário.	Promover a qualidade da posse e reconhecimento do melhor espaço para se jogar; Incidir nos índices de pressão; Promover a comunicação entre todas as jogadoras;	25' 3'x6

			
Fase Final Retorno à calma	Exercício 4 – Jogo 5 vs 5		

Reflexão treino 7 de Janeiro

Este jogo precedia a visita ao Boavista Futebol Clube, onde se ia jogar a grande parte das legítimas aspirações no campeonato, e não se podia de maneira alguma perder pontos, antes desse jogo tão importante. Todas as decisões devem favorecer a equipa, mesmo existindo algum sentimento de respeito por algumas atletas não terem tantos minutos, apesar de treinarem e de se esforçarem como as suas colegas.

Por vezes, a incompreensão é inimiga da racionalidade, isto porque em alguns momentos, o treinador tem de manter as suas convicções e ideologias de treino e de jogo para preservar a coesão do grupo. Por exemplo, com alguma surpresa, e tristeza, uma das atletas estava triste porque o pai tinha saído de casa para a ir ver jogar e ela só tinha jogado 10 minutos. No treino foi falado com ela e com as restantes colegas que os objetivos coletivos da equipa estão à frente dos individuais! Também, quando se está numa equipa de competição, onde a formação das jogadoras está presente, claro, mas o resultado desportivo tem muita importância, pois só está na competição quem quer ser melhor e tem-se de ter a capacidade para perceber que se vai ganhar umas vezes e perder outras.

O treino decorreu de uma forma normal, com empenho das jogadoras e grande entusiasmo visto ser a semana preparatória para o jogo com o Boavista Futebol Clube.

Apesar do jogo de domingo, o treino decorreu a uma intensidade elevada, com bons momentos de posse no “meinho” de 6 vs. 3+3, e golos bonitos na situação de jogo realizada no final da unidade de treino.

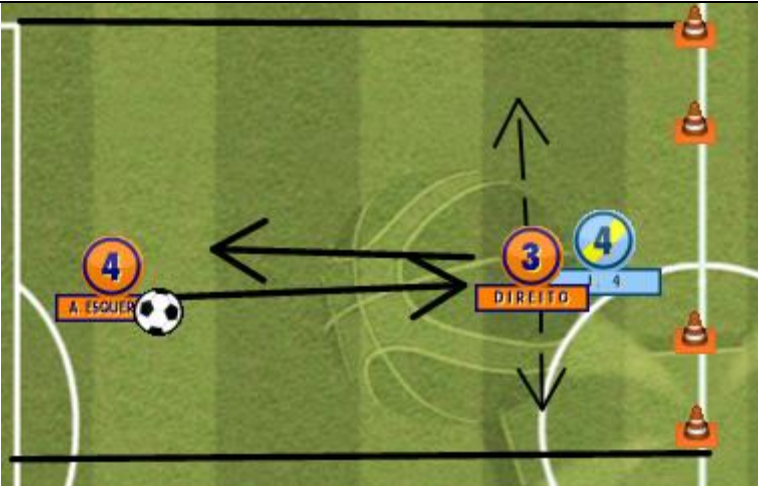
Também, importa referir que surgem algumas situações de gestão emocional das atletas e seus pais que se deve ter em atenção e, se for necessário, deve-se socorrer das decisões do responsável do clube. Por exemplo, no final deste treino, um pai de uma atleta apresentou uma queixa, alegando que a sua filha só voltaria a ser convocada quando soubesse que ia jogar, alegando que se perdia muito tempo de deslocação ao domingo, dia dos jogos, para depois a filha não jogar. De acordo com esta situação tanto o

treinador como o coordenador da EFHG, consensualmente, afirmaram que se a jogadora quisesse continuar na competição tinha de se sujeitar às regras. Se porventura, pretendesse jogar o mesmo tempo que toda as suas colegas, voltava para a escola de futebol, onde nos torneios todos os atletas jogam o mesmo tempo. Surpreendentemente, a atleta, contra a vontade dos pais, continuou connosco sobre as regras de uma equipa de competição.

Apesar de não ter sido a melhor maneira de começar a semana mais importante da época desportiva, o grupo de atletas está bastante motivado e empenhado para manter as aspirações intactas.

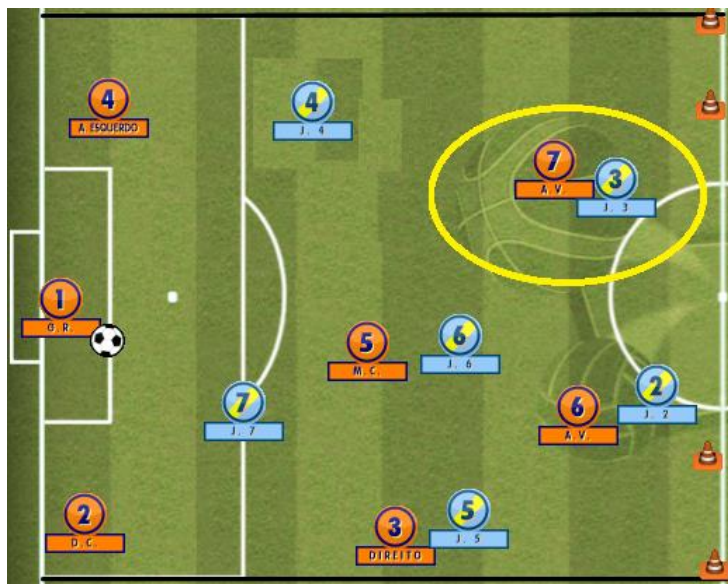
NOTA: No treino de quinta-feira, onde se fez a análise ao Boavista Futebol Clube, e se ultimou os comportamentos tático-estratégicos para o jogo, a equipa, liderada pela capitã, surpreendeu o treinador, entregando-lhe umas folhas com fotografias do percurso desportivo da equipa durante esta época, assim como um texto, bastante pertinente para este período. Estes gestos deverão ser vistos e recordados como símbolos gratificadores da liderança imposta.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	Data: 9/01/2013	
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar princípios ofensivos intersectoriais e coletivos; - Aprimorar estratégia para o jogo de Domingo.		Padrão de Esforço: INTENSO RELATIVO MÁXIMO	
	Conteúdos/Descrição		Objetivos Específicos	🕒
Fase Inicial Ativação Geral	Exercício 1: 2 vs1 com 2 balizas laterais (jogo de costas) A bola sai sempre da equipa em superioridade numérica e vai atacar as balizas laterais. O jogo começa de forma obrigatória com um passe para a jogadora que vai estar a ser marcada pela defensora. Esta tem obrigatoriamente de devolver à colega de frente para o jogo, sendo que a defensora pode roubar a bola, para depois tentarem fazer golo o mais rapidamente possível, numa das balizas laterais.		Qualidade do jogo de costas e da tomada de decisão em superioridade numérica.	15' 1'x9

			
Fase Principal Org. Ofensiva Transição Ofensiva	Exercício 2 – “Meiinho” 3 vs 3 + 3 apoios Objetivo da equipa com bola é realizar oito passes consecutivos, sendo que tem os apoios como forma para jogar em segurança. Quer-se uma constante mobilidade por parte das jogadoras da equipa com bola, e uma incidência nos índices de pressão por parte da equipa sem bola.	Aperfeiçoar a mobilidade com bola e o reconhecimento do melhor espaço para dar seguimento à bola; Aperfeiçoar índices de pressão e comunicação; Melhorar a tomada de decisão com bola, alternando o jogo em segurança, com jogo interior;	3'x6 25'

			
Fase Principal Transição Ofensiva Org. Ofensiva	Exercício 3 – 6 vs 6+ GR (1+2+3+1) – aperfeiçoar lançamentos laterais e saídas pontapé de baliza Numa primeira fase, e estando o grupo defensivo em 1+2+3+1, estrutura em que joga o Boavista F.C., a recuperação da bola foi treinada nos lançamentos laterais e consequente saída de bola da pressão pelo ala contrário, por forma a criar uma situação de 2 vs 1. Numa segunda parte, foi treinado as saídas de pontapé de baliza, aperfeiçoando o reconhecimento do melhor espaço para dar continuidade à bola, tendo como referência a situação de 1 vs 1 do	Aperfeiçoar a estratégia para o jogo; Perceber e reconhecer, quais os momentos para ganhar a bola, e quais os espaços por onde se deve circulá-la;	2x6' 15'

nosso 2º AV com o DC contrário.



Fase Final

Retorno à calma

Exercício 4 – GR+6 vs. GR+6

Jogo livre.

20'

Reflexão treino 9 de Janeiro

Nesta unidade de treino, a grande preocupação foi preparar bem a equipa para o jogo de Domingo contra o Boavista Futebol Clube. O adversário organiza-se estruturalmente em 1+2+3+1, deixando sempre igualdade numérica no sector defensivo, devido ao facto de se jogar com 2 AV na EFHG .

Outro ponto que podia ser explorado, era o facto de nos lançamentos laterais ofensivos, deixarem apenas o defesa central do lado contrário da bola a equilibrar, criando uma situação de 1 vs1. Era também sabido que no pontapé de baliza elas pressionavam alto, quase marcação individual, deixando um espaço muito grande para a bola entrar no nosso segundo avançado.

Contudo, era primordial que este segurasse bem a bola de costas e priorizasse quem estava de frente, pois só assim a equipa poderia tirar vantagem desta igualdade numérica.

Como as avançadas, e a equipa em geral, ainda tem muito o hábito de se virar sempre de frente para o jogo, como exercício inicial, idealizou-se um exercício que contemplava um 2 vs 1, onde a bola tinha de ser entregue obrigatoriamente na jogadora de costas para o jogo, e esta tinha de devolver à colega de frente, sofrendo pressão por parte da jogadora que defendia. Após a bola ter entrado na jogadora de frente para o jogo, criava-se uma situação de 2 vs 1, como era exequível que acontecesse no jogo, e onde as jogadoras com bola teriam de tomar a melhor decisão e fazer golo rapidamente numa das balizas laterais. Ao longo da época, a importância de dar prioridade a quem está de frente para o jogo tem sido bastante ressaltada, e este exercício resultou muito bem, havendo tomadas de decisão eficazes e eficientes das jogadoras com bola.

Em seguida, e como ainda só havia nove jogadoras no treino, porque as restantes saíam tarde das aulas, foi feito um meinho de 3 vs 3 + 3 apoios, onde o objetivo era perceber a importância de alternar o jogo exterior (em apoio e com menor risco) com o jogo interior (maior risco). É fundamental que elas percebam todos os momentos do jogo, sabendo quando devem guardar a bola, ou quando podem jogar de uma forma mais arriscada para a equipa, podendo-a expor a uma transição defensiva, sempre desgastante. Um exemplo prático

que ocorreu neste exercício, foi o facto de muitas vezes, as equipas já tendo realizado seis ou sete passes (o objetivo proposto nestes exercícios é normalmente de oito passes consecutivos) e falhavam o objetivo, porque tomavam uma decisão mais arriscada, prejudicando todo o esforço da equipa.

Então, num dos intervalos do exercício, é frequente referir o que se está a fazer bem e menos bem, e foi-lhes dado esse exemplo. Quando se está tão perto do objetivo, a um pequenino passo de o alcançar, deve-se jogar da forma mais inteligente possível para atingir o objetivo, porque senão todo o esforço anterior era deitado por água abaixo! Esta consciência dos momentos do jogo, é fundamental para a criação do jogador inteligente que a EFHG pretende formar. As jogadoras perceberam bem isso, e nos minutos seguintes, o número de pontos conquistados pelas duas equipas, aumentou consideravelmente.

Quando chegaram todas as jogadoras, começou a preparação com os aspetos que queríamos aproveitar no jogo de Domingo, nomeadamente, com a nossa Transição Ofensiva após lançamento lateral por parte do Boavista Futebol Clube. Então a bola saía sempre da equipa que estava a atuar em 1+2+3+1, e como objetivo, a equipa defensiva tinha de ter uma reação agressiva para ganhar a bola, e depois ter o discernimento de utilizar o segundo avançado, como melhor elo de ligação para o jogo. Após o ganho da bola, o objetivo, para além de tirar a bola da zona de pressão, era de fazer golo numa das balizas laterais. O exercício foi bem sucedido, apesar de algumas vezes, ter sido retificada a “vontade” dos avançados, de se virarem logo para a baliza, decisão essa que levava muitas vezes à perda da bola.

Em seguida, e porque faz parte da identidade da equipa ter muita bola, foram treinadas as saídas de pontapé de baliza, onde o Boavista Futebol Clube não faz campo pequeno, pressionando no campo todo, mas individualmente. Muitas das vezes a vantagem ia estar no nosso segundo avançado. Neste exercício, foi dada importância à M.C. da equipa que estava a fazer de adversário, para alternar entre acompanhar sempre o nosso M.C. e ficar a defender a sua zona. Isto porquê? Porque como a M.C. estava sempre a vir com a M.C, tornava-se muito fácil e quase automático jogar no segundo avançado. Porém, no jogo não ia ser sempre assim, e elas tinham de estar atentas a “todos os caminhos” que pudessem dar fluidez à posse de bola.

Então, se a M.C. defensiva ficasse a defender a sua zona, o espaço para o segundo avançado já não era tão evidente, e a melhor solução passava por fazer jogo interior com a M.C., que estava sozinha após a desmarcação, ou rodar o jogo por uma linha mais baixa, ou seja, pela nossa G.R. O exercício correu bastante bem, pois todo o grupo estava empenhado e concentrado, resultando um exercício de grande intensidade e inteligência.

Por fim, nos últimos quinze minutos, realizou-se um jogo livre como é usual, observando-as sem pressão, e deixando-as exprimir o que sabem e sentem pelo jogo.

NOTA: na quinta-feira, dia 10 de Janeiro, realizou-se mais um “treino de observação”, onde vimos o jogo que tinha sido realizado contra o Boavista Futebol Clube, no final do período pré-competitivo, e onde lhes foi mostrado, os pontos fortes e fracos, para terem uma melhor ideia do que poderiam fazer para ganhar o jogo.

Também, elaborou-se um pequeno relatório de observação do Boavista Futebol Clube, para elas levarem para casa (ver anexo).

5.1.3 – Competição e sua reflexão/análise

Mensagem Motivacional Colocada no balneário antes do jogo Boavista F.C. vs EFHG

“Devem as senhoras jogar futebol? Conseguem jogá-lo? Esta e outras perguntas são muitas vezes colocadas. Hoje têm a oportunidade de serem vocês a julgar. Muitas pessoas vão aos jogos de Futebol Feminino por curiosidade, mas nós temos a certeza que antes do intervalo, vão admitir que elas jogam um futebol que atrai o público; o jogo ofensivo com a bola no chão. As raparigas jogam por amor ao jogo! Para elas o Futebol é um assunto sério. Então, por favor, encorajem-nas e em retorno, elas irão dar-vos uma bela tarde de Domingo desportivo.”

Comentário realizado num jornal inglês em 1950

BOM JOGO E BOA SORTE!

Relatório Jogo Boavista Futebol Clube vs E.F. Hernâni Gonçalves

Estrutura apresentada pela equipa adversária: 1+2+3+1

Organização Ofensiva:

No primeiro momento de construção, foram raras as vezes que se conseguiu imprimir qualidade e velocidade ao jogo, com o intuito de criar situações de finalização. Provavelmente, este insucesso deveu-se aos inúmeros passes errados no segundo e terceiro terços do campo, assim como à imobilização das jogadoras sem bola, que adotavam uma postura de espectadora do que oferecer alternativas de passe à portadora da bola;

Transição Defensiva:

A equipa evidenciou-se muito lenta a fechar, havendo situações de completa passividade perante o que se passava no jogo, “pressionando com os olhos”. Nunca se conseguiu ser agressivo neste momento, dando muito tempo e espaço à equipa adversária para pensar e executar, sofrendo a maioria dos golos, devido ao insucesso neste momento;

Organização Defensiva:

Bem a pressionar no primeiro momento de construção adversária, a equipa sentiu alguma dificuldade quando ocorreram mudanças de corredor rápidas, não conseguindo equilibrar defensivamente o jogo através do ala contrário, criando muitas situações desfavoráveis de 1vs 1. Mudando para a estrutura de 1+2+3+1, a equipa ficou mais consistentes, e as zonas foram ocupadas de uma forma mais racional (principalmente os corredores laterais), o que permitiu equilibrar o jogo;

Transição Ofensiva:

Em alguns momentos, a equipa jogou segundo as referências do 2º AV, a maior parte das vezes não se assumiu riscos, preferindo-se guardar a bola, principalmente na 2ª parte. Ao invés, este comportamento deveria ser o assumido durante a 1ª parte, para tentar desequilibrar o adversário,

mas tentou-se sair rápido, e quase sempre mal, o que provocou algum desgaste. Mesmo quando se tentou equilibrar o resultado, não se conseguiu porque as capacidades funcionais já estavam um pouco debilitadas.

Pontos a aproveitar no adversário:

- As extremos têm alguma qualidade técnica, mas são muito lentas na tomada de decisão. Se não se entrar de primeira e aguardar a primeira decisão do adversário vai-se, com certeza, ganhar a bola;
- As jogadoras mais perto da bola pressionam separadamente e não como um todo;
- Não fecham o campo quando defendem, o que dá muito espaço para fazer o jogo ofensivo de posse e de inteligência;
- As extremos só defendem no seu lado, ficando a extremo contrário sempre aberta, criando um espaço muito grande para o 2º AV;

O jogo assinalava o fim da primeira volta do campeonato, e era fundamental vencer, pois assim a equipa podia iniciar a 2ª volta a três pontos dos primeiros, ou seja a depender apenas de si própria para poder tentar conquistar o campeonato. No fim do período pré-competitivo realizou-se um jogo-treino onde o resultado tinha sido de 6-3, mas o que o jogo tinha dito, era que estando no melhor, a equipa tinha possibilidades muito fortes de ir lá ganhar. O grupo estava confiante, sabia os pontos fortes e fracos do adversário, e o que tinha de fazer para causar dificuldades ao Boavista.

O jogo começou da melhor maneira, entrando a dominar e a querer mostrar as claras intenções de ganhar. Um dos pontos fortes, seria o 2º AV, e assim criou-se o primeiro golo, logo aos 4 minutos, com a Mafalda a rodar bem sobre a DC e a ir para a baliza fazendo golo. Porém o futebol é uma caixinha de surpresas, e daí talvez a sua magia e encanto, e

passado poucos minutos, mão na bola na área defensiva e 1-1 para o Boavista. Daqui ao intervalo foi a pior exibição que a equipa realizou em toda a época. Completamente desconcentradas, não havia referências, tanto valia ter a bola como não, o campo sempre aberto, a pressão sem bola era inexistente, e com todo o mérito o Boavista chegou ao 3-1 antes dos 15 minutos. Decidimos alterar a estrutura para 1+2+3+1, pois era preciso o intervalo para “limpar” a cabeça e mostrar que ainda era possível ganhar. O intervalo chegou sem qualquer lance de perigo ofensivo, mas a “hemorragia” estancou um bocadinho e a desvantagem era “apenas” de 2 golos no intervalo.

A mensagem passada ao intervalo foi muito clara: os pontos conquistam-se no campo, e não nas redes sociais! Contra um adversário com qualidade e que também quer ganhar, era preciso mostrar que a vontade de ganhar era muito maior que a do Boavista, e que conseguiam jogar em qualquer campo, independentemente do adversário, ou da pressão adjacente ao jogo. Cada bola tinha de ser para ganhar, era preciso acreditar no treino, e ir para cima delas, mostrar que era possível virar o jogo.

O início da 2ª parte foi bastante diferente, sendo que a equipa criou 3 ou 4 ocasiões claras para reduzir, mas quem dá uma primeira parte de borla como foi o caso, sabia que tinha de ser o mais eficaz possível. E tal não aconteceu, e o Boavista aproveitou, na primeira vez que chegou à baliza na segunda parte para fazer o 4-1. Aqui o ímpeto inicial baixou um bocadinho, assim como a confiança de que seria possível ganhar o jogo, e sem surpresas, no 2º remate da 2ª parte, o Boavista aumentou a diferença para 4 golos. Fim das aspirações no jogo, a equipa rodou e aproveitou-se para dar minutos às jogadoras menos utilizadas, e até ao fim mais um golo para o Boavista.

A derrota justa foi justa, num jogo em que a equipa disputou apenas a segunda parte, e onde mostrou que psicologicamente, devido à sua juventude em relação às outras equipas, ainda sente muito o peso deste tipo de jogos. Mal o jogo acabou, referiu-se uma frase de Marcelo

Bielsa, a saber: "que aprendemos muito mais na derrota, do que no sucesso." E foi esta a mensagem deixada logo no fim, mas com noções claras do que há a melhorar, e continuar a lutar jogo a jogo pela vitória, porque bem vistas as coisas, o campeonato ainda só a meio vai.

O facto o jogo ter sido preparado de forma tão detalhada, levou a um bocadinho de excesso de confiança, pois após o primeiro gol marcado, os níveis de concentração caíram a pique. O Boavista Futebol Clube corrigiu o seu posicionamento em relação ao 2º A.V., sendo que o extremo contrário em vez de ficar aberto, descia para a zona do D.C., criando uma situação de inferioridade de 2 vs 3.

No intervalo referiu-se que a vantagem estaria em jogar no ala contrário, pois rodando do corredor direito para o esquerdo, a ala esquerdo tinha todo o espaço para atacar, pois a extremo direito do Boavista Futebol Clube, estava colocada mesmo atrás do 2º A.V., não tendo tempo para sair da posição e fazer uma boa oposição.

No início da 2ª parte a equipa leu bem esse espaço, mas como foi referido, o jogo perdeu-se na 1ª parte, onde a equipa não teve referências, e depois havia a noção que cada erro cometido na 2ª parte seria prejudicial a dobrar.

De uma forma geral, as jogadoras são autênticas "esponjas", e se no Futebol Masculino, a informação ultrapassar os 15 minutos já não interessa porque já não há qualquer tipo de atenção, no FF a informação não pode ser demasiada, pois como as jogadoras absorvem tudo, ficam presas e à espera do que possa acontecer no jogo que estivesse previsto. Então torna-se fundamental ter em atenção a quantidade de informação fornecida às jogadoras, pois pode ocorrer como neste caso, em que elas estavam tão preocupadas com o que as jogadoras do Boavista Futebol Clube pudessem fazer, que deixaram de jogar e de se preocupar com o seu jogo e com a dinâmica colectiva da equipa, realizando assim a pior primeira parte da época.

Resultado ao Intervalo: Boavista Futebol Clube - 3 x EFHG - 1

Resultado Final: Boavista Futebol Clube - 6 x EFHG – 1

CAPITULO VI – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Através da entrevista semiestruturada, tentamos definir uma linha orientadora da entrevista, deixando sempre caminhos abertos para que o entrevistado possa enriquecer a entrevista com aspetos que ache pertinentes.

As questões de respostas abertas permitem ao entrevistado responder da maneira que considere mais enriquecedora, permitindo deste modo a liberdade de expressão. Ghiglione e Matalon (1993; cit. por Oliveira, 2012) referem que uma das vantagens é a “possibilidade do fornecimento de pormenores e fazer os comentários que considera mais acertados.” Assim, queremos que os entrevistados se sintam completamente à vontade para exprimir as suas opiniões e vivências.

“As perguntas abertas podem trazer várias vantagens, pois, podem dar mais informações ao investigador sobre o assunto tratado, na grande maioria das vezes dão informações mais ricas e detalhadas, e por vezes dão informações inesperadas que podem ser úteis para cumprir com os propósitos do presente estudo.” (Oliveira, 2012).

6.1- Amostra

Foram realizadas três entrevistas, à coordenadora pelo Futebol Feminino da Federação Portuguesa de Futebol, Mónica Jorge, à atual selecionadora nacional da equipa feminina dos sub-16 e elemento da equipa técnica nas restantes seleções, Marisa Gomes, e ao coordenador pedagógico da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, Professor Rui Pacheco.

CAPITULO VII – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Neste capítulo vamos conjugar e referir os principais aspetos retirados das três entrevistas, em relação aos assuntos que nos parecem mais pertinentes para o trabalho.

Em relação ao trabalho feito pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) na promoção do Futebol Feminino (FF), há uma unanimidade na criação das seleções mais jovens ter sido um fator determinante no desenvolvimento da modalidade. O professor Rui Pacheco contudo refere “não posso dizer que é trabalho com grande profundidade, não sei se tem verbas para isso ou não, mas julgo que na FPF deverá haver um apoio um pouco maior.”

Tanto a selecionadora, Marisa Gomes, como a Coordenadora, Mónica Jorge, referem que o trabalho feito junto das associações tem sido preponderante, apesar da independência das mesmas. Outro ponto em que concordam é na melhoria das competições nacionais, promovendo um número maior e melhor na sua seriedade referindo a coordenadora Mónica Jorge: “Penso que era fundamental haver referências! Toda a jogadora tem a ambição de chegar à Seleção Nacional, ou jogar a Taça Nacional ou a Taça de Portugal. Demos continuidade a algumas competições que já tínhamos e reforçamos outras que queríamos melhorar, já estando melhor do que estava há cinco anos atrás. A última alteração dos quadros competitivos melhorou bastante (...)”. Também a selecionadora Marisa Gomes aponta outra forma de desenvolvimento do FF “... é trabalhar juntamente com as Associações, estimulando-as, para que estas possam criar condições competitivas, para que haja campeonatos com seriedade e sobretudo com exigência, que vão exigir das miúdas, dos treinadores e dos próprios clubes.”

Um ponto que os três entrevistados não têm dúvidas ser fundamental para o desenvolvimento da modalidade é a entrada dos

denominados clubes “grandes” terem equipas femininas. O Professor Rui Pacheco dá um exemplo antigo do desporto nacional “o ciclismo tinha um grande impacto no desporto nacional. No ciclismo existia o Porto, o Sporting, o Benfica, e esses grandes clubes que são se calhar 90% das pessoas do país, são a alma do desenvolvimento do desporto e do interesse pelas modalidades. De maneira que, se um dia essas equipas pegarem efetivamente na modalidade, eu não tenho muitas dúvidas que vai haver muito mais gente à procura, que vão-se criar outros clubes e que esse é um pólo dinamizador de qualquer modalidade.” Também, a coordenadora nacional vê na entrada dos grandes um fator determinante para a expansão económica da modalidade porque “Do ponto de vista dos media, do marketing, da publicidade, do “vender” o FF era ideal aparecerem os grandes, porque dificilmente conseguiremos vender o FF às grandes multinacionais. Tem de haver uma imagem à volta disto, tem de melhorar a credibilidade das suas competições, a qualidade das jogadoras, e tudo isso, os grandes podem trazer um bocadinho mais.” Em relação à selecionadora, ela não tem dúvidas sobre o efeito positivo que pode ter no FF e vai mais longe: “Sem dúvida! A evolução e a melhoria do fenómeno em termos mundiais ajuda também em termos nacionais. Isto tem repercussões. O facto de uma final da Liga dos Campeões feminina estar a ser jogada num estádio cheio, e nós em Portugal estarmos a ver, tem manifestações, tem repercussões. Por exemplo, no próximo ano a final da Liga dos Campeões feminina vai ser cá em Portugal e eu não tenho dúvidas que vai ter um efeito espetacular na influência do FF. E tudo isto é um processo importante, é um processo de crescimento, é um processo para nós muito significativo que as pessoas percebam e vivenciem as diferenças. “

Em relação à falta de literatura específica sobre o planeamento do treino para o FF e sobre a sua importância ou não, as opiniões divergem-se: para o Professor Rui Pacheco “Há só uma forma de preparar o treino, seja ele masculino ou feminino. As condições base são essas. Depois há particularidades, onde temos que atender às características da mulher, que são diferentes das dos homens, (...) Agora no resto, aquilo que

baseia a planificação, é que só há uma metodologia de treino, não há uma metodologia do treino masculina e feminina. Há depois particularidades que temos de perceber, para poder alcançar resultados de um nível maior, também com as raparigas.” Também, a selecionadora Marisa Gomes partilha da mesma opinião, ou seja, “Eu não acho isso. Eu acho que o Futebol tem de ser pensado, e tem de ser reflectido, e tem de ser perspectivado de uma determinada lógica. Lógica essa que é uma lógica de organização de jogo, organização de treino e organização cultural. Tudo isso tem de ter uma dinâmica e uma perspectiva muito complexa. E quando eu digo que o FF não é melhor nem pior, é diferente, tem a ver com a natureza feminina. E naquilo que é, organização de jogo, organização de treino, intensidade, referências de top de Futebol, de dinâmica, de treino, de modelação, as referências têm de ser as mesmas, os estudos têm de ser os mesmos. Agora, o modo de pôr em prática é que é diferente, porque as raparigas não são iguais aos rapazes.” A coordenadora Mónica Jorge tem uma opinião um pouco diferente, defendendo: “O FF é completamente diferente do Futebol masculino, não venham dizer que é igual, que é tudo o mesmo, porque não é. É menos explosivo, é mais lento, tem características diferentes, mas pode ser tão bonito ou tão bem explorado, e ter golos e jogadas fantásticas (...) acho que tudo pode ser estudado, tudo pode ser explorado, e nunca comparado ao homem, porque a mulher tem uma especificidade diferente, e há muitos poucos estudos em relação ao FF, mas também há já quem procure trabalhar e desenvolver estas áreas. Ainda agora no Algarve Cup tivemos uma faculdade que andou connosco e tirou sangue às atletas das diferentes seleções, portanto acho que cada vez mais há um interesse maior no estudo do FF. Eu acho que sim, que se deve fazer, até porque são coisas incomparáveis.”

Quando tentámos perceber as principais diferenças entre uma jogadora de formação e um jogador também em fase de formação, uma paixão maior pela prática, por parte das raparigas, parece estar na base das conclusões dos entrevistados. O Professor Rui Pacheco fala das barreiras culturais e refere: “O que eu vejo é que há jogadoras e

jogadores apaixonados dos dois lados. No entanto, as barreiras que são colocadas às raparigas para elas poderem vingar no Futebol, são muito maiores do que os rapazes. Aquelas que efetivamente vêm para o Futebol, são aquelas que gostam mesmo, porque não é só gostar um bocadinho, porque as que gostam só um bocadinho, mais cedo ou mais tarde acabam por desistir, como temos aquele exemplo da menina em que a mãe veio aqui e disse que não queria que a filha jogasse Futebol, embora a menina queira. A menina quer, só que em termos sociais isso não é muito bem visto, e ela à primeira situação acaba por desistir e não vir. E o que eu entendo é que aquelas que efetivamente vingam, são aquelas que têm uma paixão enorme, muito superior se formos comparar com a dos rapazes.”

A selecionadora Marisa Gomes fala numa prática com sentido, “Porque fazem uma prática mais sem sentir (jogadores masculinos), e as mulheres não conseguem fazer uma coisa sem sentir. Aliás, as mulheres se souberem porque é que estão a fazer, trabalham com ainda mais afinco. E as mulheres têm outra coisa: se estão interessadas dão tudo, se não estão envolvidas, não querem saber. E normalmente elas não resistem num processo de longa duração, se não estiverem interessadas.”. Também, a Coordenadora Mónica Jorge refere a dificuldade com que muitas vêm a oportunidade de chegar à Seleção Nacional, um fator determinante para esta prática com tanta paixão: “Aqui nós sentimos que isto é uma segunda família para elas, e podem estar de rastos que dão tudo o que têm até à última. Por causa da paixão, porque elas sentem este espaço de uma forma tão intensa, não digo que os miúdos não sentem, mas se calhar como é muito mais difícil para elas cá chegar, como é um meio muito mais complicado de ganhar o espaço delas, elas lutam e têm uma paixão acima da média. E eu tenho visto que no FF os laços emocionais são mais fortes, bem mais fortes, porque é mulher também.”

Em relação a indicadores de perfil que possam ajudar a ser um bom treinador de formação no FF, as opiniões também não são muito divergentes. Para o Professor, acima de tudo é necessário conhecer

aquilo que se ensina: “O conhecimento do conteúdo é uma coisa muito importante na definição de um bom profissional. O ideal é nós termos um profissional competente, com conhecimento do ensino do jogo, com paixão por aquilo que faz, e com uma coisa que eu valorizo muito que é a sua formação pessoal, social em termos das atitudes e dos valores que transmite, que para mim neste momento é um dos fatores em que a nossa sociedade está mais carente.” Para a selecionadora nacional “o perfil ideal para treinador de FF, primeiro de tudo tem de perceber de Futebol, e ajustar a organização de jogo, e a forma de jogar, em função das jogadoras que tem. Isto acho que é válido tanto para as raparigas como para os rapazes. Um bom treinador tem de conhecer o jogo e tem de conhecer o treino. Depois, tem de ser um treinador envolvido, tem de gostar muito daquilo que faz, tem de perceber porque é que ganha, porque é perde porque é que empata... tem de ser uma pessoa capaz de liderar pela competência, e não uma liderança pela imposição, tem de ser um treinador que fala, e as miúdas ouvem, tem de ser um treinador que lhes dá qualquer coisa. Nós vemos muitos treinadores em que a relação é unidirecional e eu acho que a relação tem de ser nos dois sentidos. Tem de ser uma relação em que todos ficam a ganhar com isso, porque eu acho que um bom treinador aprende com os jogadores.” A coordenadora nacional foca mais os aspetos emocionais e pedagógicos: “Para já ter muita paciência com as meninas (risos). Saber respeitá-las e ouvi-las, é fundamental. Estamos a falar do ponto de vista emocional, onde a mulher é diferente do homem, normalmente a mulher gosta mais de tudo, “tin-tin por tin-tin”, enquanto o homem quer uma bola e jogar. A rapariga tem tendência a perguntar “porque é que isto é treinado assim?”, e depois há muito aquela coisa, “o treinador dá mais atenção a ela do que a mim”, mesmo característico da mulher. É preciso saber falar com elas, dar-lhes alguma atenção, carinho, se for preciso também lhes dar umas duras, e chamá-las à responsabilidade, mas acima de tudo, saber tirar e dar. Saber ser amigo, mas também saber ser pai, educador e treinador. Isso é a base de tudo: ser educador, treinador e amigo.”

Por fim, e em relação à importância do género no processo de liderança de uma equipa feminina, os três entrevistados não têm dúvida que a competência e o brio profissional são fatores muito mais importantes para o sucesso da liderança do treinador. O Professor Rui Pacheco refere “o determinante de facto não é o género, mas sim a competência, a seriedade, a sua capacidade relacional, a sua liderança é que é mais importante, que com certeza, não tendo conhecimento, deve haver grandes treinadoras a dirigir equipas femininas, que tenham capacidade de liderança, que sejam diretivas, e que as raparigas reconheçam como líder do grupo (...) Mas em termos gerais, o que eu acho é que não devia ser isso o determinante, mas sim a competência da pessoa, independentemente do sexo.” Para a selecionadora nacional, “A competência tem sempre lugar”, destacando no entanto que acha muito difícil a entrada de uma mulher na equipa técnica de um clube de uma liga profissional portuguesa, “Se a mulher for competente, a mulher consegue fazer isso. Da mesma maneira que eu também já treinei rapazes em quase todos os escalões e nunca houve problemas, por parte dos jogadores. Agora pela assistência, pelos árbitros, pelos outros treinadores, aí isso há. Também noto que para muita gente, e sobretudo para quem manda, apostar numa mulher deve ser muito difícil. Primeiro porque mexe com eles, segundo porque vai mexer com muita gente!” Por fim, a coordenadora Mónica Jorge defende “Elas tanto gostam do treinador homem como de uma treinadora mulher. Às vezes ganham um bocadinho mais de respeito ao treinador homem, mas também se virem que uma treinadora mulher é amiga, competente, também fazem tudo por essa pessoa, portanto depende muito. Acho que aqui não distingo. Depende muito do carácter da pessoa, isso sim! O carácter da pessoa influencia, e a competência obviamente!”

CAPITULO VIII – CONCLUSÕES

CONCLUSÕES

Ao longo deste período de trabalho, várias foram as conclusões que se podem retirar da dissertação e da época desportiva no processo de liderança da equipa sub-18 feminina da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.

Os estudos e a bibliografia sobre o Futebol Feminino são ainda muito escassos, havendo na sua grande maioria artigos ou estudos realizados pelos mesmos autores, que os quais parecem preocupar-se com a modalidade e com a sua evolução. Esta foi das maiores dificuldades encontradas ao longo do trabalho, parecendo imperial continuar a pesquisar e a indagar sobre esta fantástica modalidade.

Relativamente às vivências enquanto líder de um processo, as relações criadas no grupo foram um ponto crucial para o processo que se conseguiu desenvolver. Cada jogadora deve ser tratada como um indivíduo e cada uma delas tem as suas especificidades, e na compreensão das suas diferenças, está a chave para a criação de um grupo unido e focado nos mesmos objetivos. Nada deve ser “varrido para debaixo do tapete”, sendo a comunicação fundamental em todos os momentos do processo. As jogadoras ao longo do ano foram sentindo uma maior confiança e tanto a comunicação como as informações dadas sobre o grupo, foram muito maiores, sendo este aspeto fundamental na criação e liderança de um verdadeiro grupo.

Ao longo da época, exercícios onde a tomada de decisão estava presente foram adotados, ao invés de exercícios muito mecânicos e analíticos. A relação com bola é fundamental mas o treino deve proporcionar tomadas de decisão com bola, procurando encontrar exercícios que permitam às jogadoras, uma constante estimulação por parte da tomada de decisão no treino e, conseqüentemente, em jogo e com sucesso.

A criação de equipas femininas por parte dos, denominados, três grandes parece ser o rastilho necessário para uma evolução com maiores proporções do FF.

Em relação aos indicadores de perfil do treinador de formação do Futebol Feminino a competência, a paixão e o carácter parecem ser as três características fundamentais para qualquer bom treinador. A organização e modelação do treino não devem ser diferentes da do Futebol Masculino, contudo as particularidades que as mulheres evidenciam, principalmente a nível emocional e psicológico, devem ser aproveitadas na criação de um grupo forte e determinado nos seus objetivos, parecendo ser uma das principais qualidades das jogadoras de Futebol Feminino.

CAPITULO IX – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avila, C. B., Cea, B. M. C., Padilla, E. L., & De La Rosa, F. J. B. (2012). Composición Corporal y Somatotipo en Fútbol Femenino. Campeonato Sudamericano Sub-17. (Spanish). *Body Composition and Somatotype in Women's Football. South American Championship Sub-17. (English)*, 30(2), 450-460.
- Brus, A., & Trangbæk, E. (2003). Asserting the Right to Play -- Women's Football in Denmark. *Soccer & Society*, 4(2/3), 95-111.
- Brush, B. C., & Naples, G. J. (2011). Winning In NCAA Women's Soccer: Does The Gender Of The Coach Matter? *Contemporary Issues in Education Research*, 4(8), 19-28.
- Fasting, K. (2003). Small country - big results: women's football in Norway. *Soccer & Society*, 4(2/3), 149-161.
- Stănculescu, G. I., Musat, M., Popa, C., G., Cosmin, P. D., Damian G., & Oancea, B. (2012). Strategies and Guidelines for the selection and taking debutantes women's football. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 12(2), 204-209.
- Lee, J. F. (2012). The Lady Footballers and the British Press, 1895. *Critical Survey*, 24(1), 88-101. doi: 10.3167/cs.2012.240107.
- Mendes, A. (2009). Perfil do Treinador de Futebol de Formação - Estudo da percepção de características de excelência. Monografia de licenciatura apresentada na Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.
- Mesquita, A. (2009). Intervenção Pedagógica sobre o Conteúdo do Treinador de Futebol Profissional. Monografia de licenciatura apresentada na Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.
- Milanovic, Z., Sporis, G., & Trajkovic, N. (2012). Differences in body composite and physical match performance in female soccer players according to team position. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7(1), S67-S72.
- Oliveira, G. F. V. (2012). O Ensino de Tomada de Decisão no Jovem Futebolista. Dissertação de mestrado apresentada na Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.

Raparigas, O Jogo (Março de 2011). <http://www.mulheresdesporto.org.pt>.

Tscholl, P., O'Riordan, D., Fuller, C. W., Dvorak, J., & Junge, A. (2007). Tackle mechanisms and match characteristics in women's elite football tournaments. *British Journal of Sports Medicine*, 41(SUPPL. 1), i15-i19.

Votre, S., & Mourão, L. (2003). Women's Football in Brazil: Progress and Problems. *Soccer & Society*, 4(2/3), 254-267.

Williams, J. (2003). The Fastest Growing Sport? Women's Football in England. *Soccer & Society*, 4(2/3), 112-127.

ANEXOS

ANEXO I

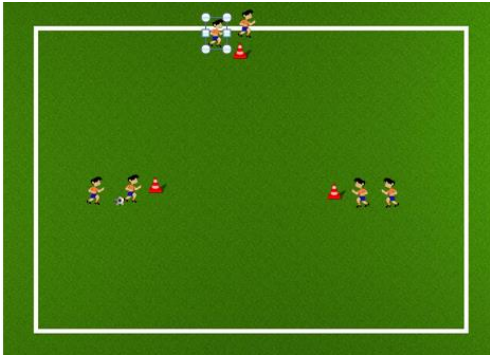
Dossier de treino na equipa sub-18 feminina da EFHG

Treino Motivacional Semana 7 a 13 de Janeiro

“A sorte favorece a
mente preparada!”

Louis Pasteur, cientista francês 1822 - 1895

	Local: CCD-CMP		Escalão: Feminino
	Objectivos: - Recuperar física e anímicamente do jogo; - Aperfeiçoar a tomada de decisão para descobrir o melhor caminho para ficar com a bola; - Aperfeiçoar a comunicação entre jogadoras;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	
	Exercício 1 – Palestra • Parabéns 4ª vitória consecutiva; • Nos momentos difíceis do jogo voltamos sempre + fortes; • Ganhamos, mas sabemos que conseguimos ter uma qualidade maior para o nosso jogo; • Clássico de domingo; todos os dias temos de nos ir indo preparando.. vai ser uma batalha difícil decidida nos pormenores; quem for mentalmente mais forte vai ganhar; • Treino 5ª feira;	Abordar os pontos positivos e negativos do último jogo; Mostrar o que temos de melhorar e que temos de continuar a evoluir	10'

Fase Inicial Aquecimento geral; Relação com bola;	Exercício 2.1 – Passe em Triângulo com recepção para fora As jogadoras dividem-se pelos vértices do triângulo, tendo que realizar o passe para fora do cone, que simboliza o adversário. A jogadora que recebe a bola deve ter como preocupação a recepção para fora, e depois a qualidade do passe. A jogadora que faz o passe segue para onde foi a bola.   Exercício 2.2 – Relação com bola Dois cones separados por 20m, dois jogadores e uma bola em cada cone. Os dois jogadores partem em simultâneo, e antes de colidirem executam uma das seguintes fintas:	Aperfeiçoar a técnica individual do PD e do PND; Contabilizar quantos passes consecutivos fizeram como forma de motivação;	3'x4 15'

	▪ Bicicletas ▪ Roleta ▪ Calcanhar (Quaresma) Após finta, continua a conduzir a bola, entrega no colega seguinte e vai para o fim da fila. Os grupos vão trocando de estação de 4' em 4'		
Fase principal Org. Ofensiva Transições	Exercício 3 – Meinho 6x(3+3) A equipa em posse de bola vai tentar manter a mesma numa estrutura 1-3-2 contra 3 adversários. A equipa que se encontra a defender, em inferioridade numérica, deve tentar rapidamente recuperar a bola, fechando as linhas de passe e fazendo uma rápida aproximação ao portador da bola. Após recuperar a bola deve jogar nos seus colegas que se encontram no espaço ofensivo e apoiá-los. A equipa que perdeu a bola deve tentar recuperá-la com 3 jogadores no espaço adversário.	Promover a qualidade da nossa posse e reconhecimento do melhor espaço para jogarmos; Incidir nos índices de pressão; Promover a comunicação entre todos os jogadores;	25' 3'x6

Fase Final Retorno à calma	Exercício 4 – Jogo 5 vs 5		

Reflexão treino7 de Janeiro

Este treino começou de uma maneira diferente, pelo menos para mim enquanto treinador, pois pela primeira vez nesta época, um dos pais de uma jogadora, foi mostrar a sua insatisfação ao coordenador pela pouca utilização da sua filha. Na equipa existe alguma heterogeneidade de desempenho entre as atletas, e neste encontro, apesar de teoricamente as pessoas pensarem que o jogo ia ser fácil, só a 5 minutos do fim do encontro é que conseguimos manter uma vantagem de 2 golos.

Este jogo precedia a visita ao Boavista Futebol Clube, onde íamos jogar grande parte das nossas aspirações no campeonato, e não podíamos de maneira alguma perder pontos, antes desse jogo tão importante. Tomo sempre as decisões a pensar na equipa e para o seu melhor, mesmo tendo algum sentimento de respeito por não poder dar minutos de competição às jogadoras que treinam e se esforçam tanto como as titulares.

Então para mim foi com alguma surpresa, e tristeza confesso, que vivi este momento, pois ao longo da época tenho sido sempre honesto com elas e com as minhas decisões e tento ser o mais justo que posso com toda a gente. Porém, faz parte da vida de treinador não agradar a toda a gente, principalmente aos jogadores que não jogam, mas infelizmente, o pior é que são os pais na maior parte dos casos que criam estes problemas. Neste caso específico, a rapariga estava triste porque o pai tinha saído de casa para a ir ver jogar, e ela só tinha jogado 10 minutos. No treino falei com ela, e tentei explicar-lhe que os objetivos coletivos da equipa estão e vão estar sempre à frente dos individuais! Expliquei-lhe também que estamos numa equipa de competição, onde a formação das jogadoras está presente claro, mas onde o resultado desportivo tem muita importância, pois só está na competição quem quer ser melhor, e tem de ter a capacidade para perceber que vamos ganhar umas vezes, e perder outras.

O treino decorreu de uma forma normal, com empenho das jogadoras e grande entusiasmo por estarmos na semana preparatória ao jogo com o Boavista Futebol Clube.

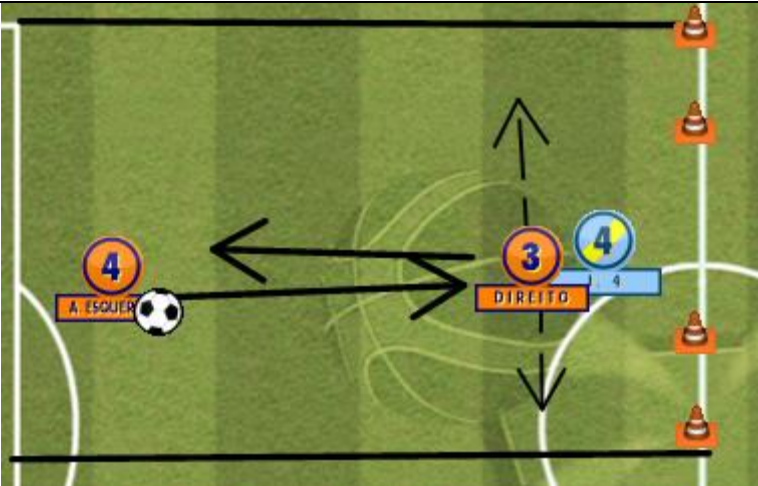
Apesar de termos tido jogo domingo, o treino decorreu a uma intensidade elevada, com bons momentos de posse no meinho de 6 vs. 3+3, e golos bonitos na situação de jogo realizada no final da unidade de treino.

Porém, no fim do treino, mais uma queixa de outro pai, que desta vez veio falar diretamente comigo. A queixa era a mesma, mas neste caso, o pai disse-me que a filha só voltaria a ser convocada quando soubesse que ia jogar, alegando que perdiam muito tempo do domingo a deslocarem para os jogos, para depois a filha não jogar. Eu disse-lhe logo, que nunca essa situação seria possível, enquanto fosse treinador, mas que iria falar com o coordenador da EFHG para saber a opinião dele. Logicamente a opinião foi a mesma, e que se a jogadora quisesse continuar na competição tinha de se sujeitar às regras. Se quisesse jogar o mesmo tempo que toda a gente, voltava para a escola de futebol, onde nos torneios todos os miúdos jogam o mesmo tempo. Falei mais tarde com a jogadora e disse-lhe que achava que a atitude que estava a tomar era errada, e que mais cedo ou mais tarde ia ter a sua oportunidade. Felizmente, ela foi contra a vontade dos pais, e continuou connosco sobre as regras de uma equipa de competição.

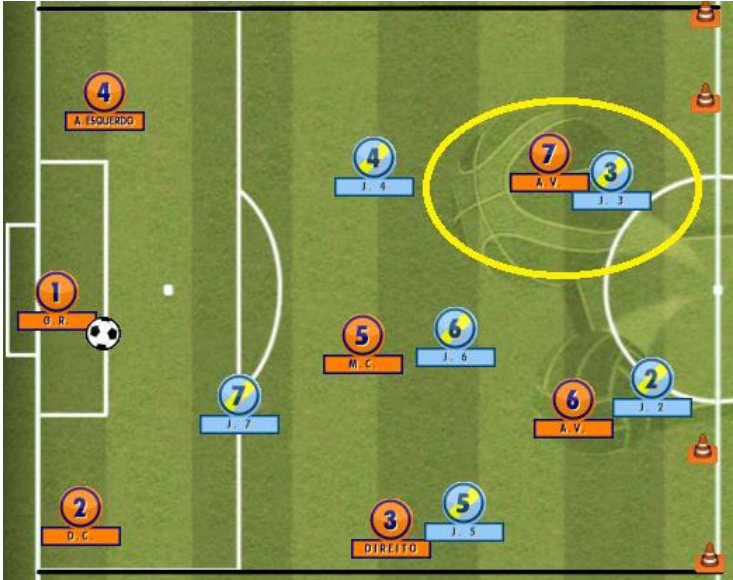
Não foi de todo a melhor maneira de começar a semana mais importante da nossa época, mas o resto do grupo está bastante motivado e empenhado, e penso que as nossas aspirações não foram alteradas por estes problemas. Pessoalmente, foi-me um pouco difícil passar esta semana, porque não estava nada à espera desta atitude, e faz-me pensar realmente na pressão e exigência que deve ser para um treinador que não ganha.

NOTA: No treino de 5ª feira, onde fizemos a análise ao Boavista Futebol Clube, e ultimamos os comportamentos tático-estratégicos para o jogo, a equipa fez-me uma surpresa, liderada pela capitã, e entregou-me umas folhas com fotografias do nosso caminho durante esta época, assim como um texto, que achei muito pertinente para esta altura. Confesso que foi muito bom sentir o carinho e o apoio do grupo, e deu-me mais certezas que este é o caminho, e que tenho a sorte de poder fazer parte deste grupo maravilhoso, dentro e dora dos relvados.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	Data: 9/01/2013	
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar princípios ofensivos inter-setoriais e coletivos; - Aprimorar estratégia para o jogo de Domingo.		Padrão de Esforço: INTENSO RELATIVO MÁXIMO	
	Conteúdos/Descrição		Objetivos Específicos	🕒
Fase Inicial Ativação Geral	Exercício 1: 2 vs1 com 2 balizas laterais (jogo de costas) A bola sai sempre da equipa em superioridade numérica e vai atacar as balizas laterais. O jogo começa de forma obrigatória com um passe para a jogadora que vai estar a ser marcada pela defensora. Esta tem obrigatoriamente de devolver à colega de frente para o jogo, sendo que a defensora pode roubar a bola, para depois tentarem fazer golo o mais rapidamente possível, numa das balizas laterais.		Qualidade do jogo de costas e da tomada de decisão em superioridade numérica.	15' 1'x9

			
Fase Principal Org. Ofensiva Transição Ofensiva	Exercício 2 – Meinho 3 vs 3 + 3 apoios Objetivo da equipa com bola é realizar oito passes consecutivos, sendo que tem os apoios como forma para jogar em segurança. Quer-se uma constante mobilidade por parte das jogadoras da equipa com bola, e uma incidência nos índices de pressão por parte da equipa sem bola.	Aperfeiçoar mobilidade com bola e reconhecimento do melhor espaço para dar seguimento à bola; Aperfeiçoar índices de pressão e comunicação; Melhorar tomada de decisão com bola, alternando o nosso jogo em segurança, com jogo	3'x6 25'

		interior;	
Fase Principal Transição Ofensiva Org. Ofensiva	Exercício 3 – 6x6+ GR (1x2x3x1) – aperfeiçoar lançamentos laterais e saídas pontapé de baliza Numa primeira fase, e estando o grupo defensivo em 1x2x3x1, estrutura em que joga o Boavista, treinamos a recuperação da bola nos lançamentos laterais, e consequente saída de bola da pressão pelo ala contrário, por forma a criar uma situação de 2x1. Numa segunda parte, treinamos as nossas saídas de pontapé de baliza, aperfeiçoando o reconhecimento do melhor espaço para dar continuidade à bola, tendo como referência a situação de 1 vs 1 do	Aperfeiçoar a estratégia para o jogo; Perceber e reconhecer, quais os momentos para ganhar a bola, e quais os espaços por onde devemos fazê-la circular;	2x6' 15'

	nosso 2º AV com o DC contrário. 		
Fase Final Retorno à calma	Exercício 4 – GR+6 x GR+6 Jogo livre.		20'

Reflexão treino9 de Janeiro

Nesta unidade de treino, a nossa grande preocupação foi em preparar bem a equipa, para o jogo de Domingo contra o Boavista Futebol Clube. Sabíamos que o adversário apresenta uma organização estrutural em 1+2+3+1, e que deixam sempre igualdade numérica no sector defensivo deles. Outro ponto que podíamos explorar, era o facto de nos lançamentos laterais ofensivos, deixarem apenas o defesa central do lado contrário da bola a equilibrar, criando-nos uma situação de 1 vs 1. Sabíamos também que no nosso pontapé de baliza elas pressionavam alto, quase marcação individual, deixando um espaço muito grande para a bola entrar no nosso segundo avançado. Contudo, era primordial que este segurasse bem a bola de costas e priorizássemos a quem estava de frente, pois só assim poderíamos tirar vantagem desta igualdade numérica.

Como as nossas avançadas, e a equipa em geral, ainda tem muito o hábito de se querer virar sempre de frente para o jogo, como exercício inicial, idealizamos um exercício que contempla-se o 2 vs 1, onde a bola tinha de ser entregue obrigatoriamente na jogadora de costas para o jogo, e esta tinha de devolver à colega de frente, sofrendo pressão por parte da jogadora que defendia. após a bola ter entrado na jogadora de frente, criava-se uma situação de 2 vs 1, como queríamos que acontecesse no jogo, e onde as jogadoras com bola tinham de tomar a melhor decisão e fazer golo rapidamente numa das balizas laterais. Ao longo da época temos tentando mostrar-lhes a importância de dar prioridade a quem está de frente para o jogo e este exercício resultou muito bem, havendo tomadas de decisão eficazes e eficientes das jogadoras com bola.

Em seguida, e como ainda só tínhamos nove jogadoras no treino, porque saem tarde das aulas, realizámos um meinho de 3 vs 3 + 3 apoios, onde o objetivo era perceber a importância de alternar o jogo exterior (em apoio e com menor risco) com o jogo interior (maior risco). É fundamental que elas percebam todos os momentos do jogo, sabendo quando devem guardar a bola, ou quando podemos jogar de uma forma mais arriscada para a equipa, podendo-a expor a uma transição defensiva, sempre desgastante. Um exemplo prático que

ocorreu neste exercício, foi o facto de muitas vezes, as equipas já tinham realizado seis ou sete passes (o objetivo proposto nestes exercícios é normalmente de oito passes consecutivos) e falhavam o objetivo, porque tomavam uma decisão mais arriscada, prejudicando todo o esforço da equipa. Então, num dos intervalos do exercício, costumámos referir o que estamos a fazer bem e menos bem, e demos-lhes esse exemplo. Quando estamos tão perto do nosso objetivo, a um pequenino passo de o alcançar, temos de o conseguir de forma mais segura, porque senão voltámos a ter de fazer mais sete passes! Esta consciência dos momentos do jogo, é fundamental para a criação do jogador inteligente que queremos formar na EFHG. As jogadoras perceberam bem isso, e nos minutos seguintes, o número de pontos conquistados pelas duas equipas, aumentou consideravelmente.

Quando chegaram todas as jogadoras, começamos a preocuparmo-nos mais com os aspetos que queríamos aproveitar no jogo de Domingo, nomeadamente, com a nossa Transição Ofensiva após lançamento lateral por parte do Boavista Futebol Clube. Então a bola saía sempre da equipa que estava a atuar em 1+2+3+1, e tínhamos como objetivo, ter uma reação agressiva para ganhar a bola, e ter depois o discernimento de utilizar o segundo avançado, como melhor elo de ligação para o nosso jogo. Após ganho da bola, tínhamos como objetivo, para além de tirar a bola da zona de pressão, fazer golo numa das balizas laterais. O exercício correu bem, apesar de em algumas vezes, ter sido retificada a “vontade” dos avançados, de se virarem logo para a baliza, decisão essa que levava à perda da bola.

Em seguida, e porque queríamos ter muita bola, como é característico do nosso jogar, treinámos as saídas de pontapé de baliza, onde sabíamos que o Boavista Futebol Clube não faz campo pequeno, pressionando no campo todo, mas individualmente. Sabíamos pois, que muitas das vezes a vantagem ia estar no nosso segundo avançado. Neste exercício, falei com o M.C. da equipa que estava a fazer de adversário, para alternar entre acompanhar sempre o nosso M.C. e ficar a defender a sua zona. Isto porquê? Porque como a M.C. estava sempre a vir com a nossa jogadora, tornava-se muito fácil e quase automático jogar no segundo avançado. Porém, sabíamos que no jogo não ia ser sempre assim, e queria que elas estivessem atentas a “todos os caminhos”

que possam dar fluidez à posse de bola. Então, se a M.C. defensiva ficasse a defender a sua zona, o espaço para o segundo avançado já não era tão evidente, e a melhor solução passava por fazer jogo interior com a M.C., que estava sozinha após a desmarcação, ou rodar o jogo por uma linha mais baixa, ou seja, pela nossa G.R. Ficámos bastante satisfeitos com o exercício, pois todo o grupo estava empenhado e concentrado, resultando um exercício de grande intensidade e inteligência.

Por fim, nos últimos quinze minutos, deixei-as fazer jogo livre como é usual, observando-as sem pressão, e deixando-as exprimir o que sabem e sentem pelo jogo.

NOTA: na 5ª feira dia 10 de Janeiro, realizámos mais um “treino de observação”, onde vimos o jogo que tínhamos realizado contra o Boavista Futebol Clube, no final do período pré-competitivo, e onde lhes tentamos mostrar, os pontos fortes e fracos, para terem uma melhor ideia do que poderíamos fazer para ganhar o jogo.

Elaborámos também um pequeno relatório de observação do Boavista Futebol Clube, para elas levarem para casa (ver anexo II).

Relatório de Observação do Boavista Futebol Clube

Estrutura: 1+2+3+1

Organização Ofensiva:

- No pontapé de baliza saem sempre pelos D.C. e em seguida jogam fora nas alas; têm alguma qualidade a sair, portanto não as vamos deixar sair.
- A M.C. com espaço consegue ligar bem o jogo entre os 3 corredores, logo é importante não a deixar de frente para o jogo;
- As extremos têm alguma qualidade técnica, mas são muito lentas na tomada de decisão. Se não entrarmos de primeira e esperarmos pelo que elas fizerem vamos ganhar a bola;
- A AV. é rápida, e tecnicamente evoluída, contudo demora muito a decidir e a executar; se estivermos concentradas e organizadas não vai conseguir criar problemas;

Transição Defensiva:

- A primeira reação à perda da bola é agressiva, mas com o passar do tempo vão perdendo intensidade;
- Não pressionam como um só, mas apenas as jogadoras mais perto da bola;
- Ficando com a bola muitas vezes, vamos desgastá-las muito, e o espaço para jogarmos vai ser cada vez maior;

Organização Defensiva:

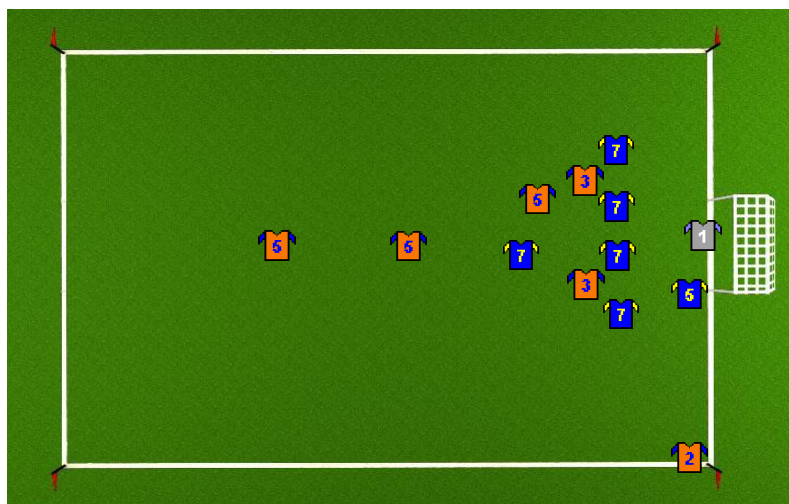
- Defendem individualmente no campo todo, criando situações quase sempre de igualdade numérica;
- Não fecham o campo quando defendem, o que nos dá muito espaço para fazer o nosso jogo de posse e de inteligência;
- As D.C. antecipam bem os lances, portanto nunca podemos deixá-las ganhar-nos a frente, entrando aqui a importância do jogo de costas por parte das AV. no sucesso para este jogo.

- A M.C. pressiona bem, por isso temos de ser muito inteligentes no momento de ficarmos de frente para o jogo;
- As extremos só defendem no seu lado, ficando a extremo contrário sempre aberta, criando um espaço muito grande para a nossa 2ª AV.;
- No pontapé de baliza a AV. marca sempre a D.C., e a extremo e a M.C. fecham sempre em conjunto; esperar pelo momento certo e utilizar a Fia (GR) como elemento fundamental para o sucesso; se estivermos com dificuldades, procurar sempre a 2ª AV.

Transição Ofensiva:

- Procuram a maior parte das vezes a profundidade, não dando segurança à bola; se pressionarmos nos momentos certos, vão falhar muitas bolas;
- Temos de pressionar como um só e querer ganhar a bola o mais depressa possível, para depois descansarmos e passarmos o desgaste de correr sem a bola para elas;

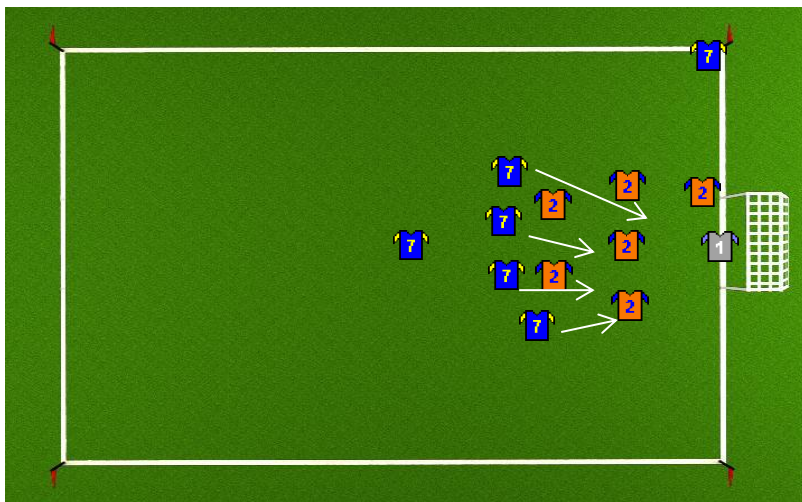
Marcação de Pontapés de Canto: Defensivos



Curto resulta quase sempre; atenção à jogadora que fica no poste, muitas vezes não sai e deixa toda a gente em

jogo; Quem entra ao 2º poste deve afastar-se bem, e atacar a bola só no último momento;

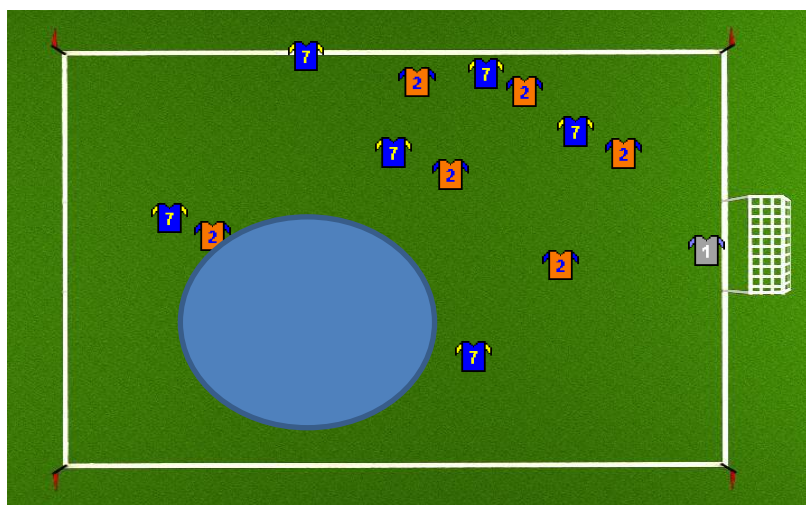
Marcação de Pontapés de Canto: Ofensivos



Atenção que costumam fazer canto curto;

Entra uma jogadora ao primeiro poste para enganar, e depois todas ao segundo;

Marcação de Lançamentos Laterais: Ofensivos



Aproveitar este momento para pressionar bem, e tirar a bola da pressão, aproveitando o 1 vs 1 entre AV. e D.C.;

Ala contrário atento para atacar o espaço;

Mensagem Motivacional Colocada no balneário antes do jogo Boavista F.C. vs EFHG

“Devem as senhoras jogar futebol? Conseguem jogá-lo? Esta e outras perguntas são muitas vezes colocadas. Hoje têm a oportunidade de serem vocês a julgar. Muitas pessoas vão aos jogos de Futebol Feminino por curiosidade, mas nós temos a certeza que antes do intervalo, vão admitir que elas jogam um futebol que atrai o público; o jogo ofensivo com a bola no chão. As raparigas jogam por amor ao jogo! Para elas o Futebol é um assunto sério. Então, por favor, encorajem-nas e em retorno, elas irão dar-vos uma bela tarde de Domingo desportivo.”

Comentário realizado num jornal inglês em 1950

BOM JOGO E BOA SORTE!

Relatório Jogo Boavista Futebol Clube vs E.F. Hernâni Gonçalves

O jogo assinalava o fim da primeira volta do campeonato, e sabíamos que era fundamental vencer, pois assim iríamos iniciar a 2ª volta a apenas três pontos dos primeiros, ou seja só dependíamos de nós. No fim do período pré-competitivo tínhamos realizado um jogo-treino onde perdemos 6-3, mas o que o jogo nos tinha dito, era que tínhamos possibilidades muito fortes de ir lá ganhar. Estávamos confiantes, sabíamos os pontos fortes e fracos do nosso adversário, e sabíamos o que tínhamos de fazer para causar dificuldades ao Boavista.

O jogo começou da melhor maneira, connosco a dominar e a querer mostra que vínhamos com claras intenções de ganhar. Um dos nossos pontos fortes, seria o 2º AV, pois o Boavista joga em 1x2x3x1, e deixa sempre igualdade numérica no nosso terço ofensivo. E assim nasceu o nosso primeiro golo, logo aos 4 minutos, com a Mafalda a rodar bem sobre a DC e a ir para a baliza fazendo golo. Porém o futebol é uma caixinha de surpresas, e daí talvez a sua magia e encanto, e passado poucos minutos, mão na bola na nossa área e 1-1 para o Boavista. Daqui ao intervalo foi a pior exibição que já fizemos. Ficámos completamente desconcentrados, não havia referências, tanto valia ter a bola como não, jogávamos sempre abertos, a nossa pressão sem bola era inexistente, e com todo o mérito o Boavista chegou ao 3-1 antes dos 15 minutos. Nunca as tínhamos visto assim, e decidimos alterar a estrutura para 1x2x3x1, pois só queríamos que o intervalo chegasse para “limpar” a cabeça e mostrar que ainda era possível ganhar. O intervalo chegou sem que fizéssemos qualquer lance de perigo, mas a “hemorragia” estancou um bocadinho e conseguimos ir “apenas” com uma desvantagem de 2 golos para o intervalo.

A mensagem passada ao intervalo foi muito clara: não podemos ser uma equipa de vitórias e de alegria nos treinos e no Facebook. Os pontos conquistam-se no campo, contra um adversário com qualidade e que também quer ganhar, e nós sabíamos que valemos muito mais do que estávamos a

mostrar. Cada bola tinha de ser nossa, tínhamos de acreditar no que treinámos, e ir para cima delas, mostrando que podíamos virar o jogo.

O início da 2ª parte foi bastante diferente, sendo que criámos 3 ou 4 ocasiões claras para reduzir, mas quem dá uma primeira parte de borla como nós demos, sabíamos que tínhamos de ser o mais eficazes possível. E não o fomos, e o Boavista aproveitou, na primeira vez que chegou à nossa baliza na segunda parte para fazer o 4-1. Aqui o nosso ímpeto inicial baixou um bocadinho, assim como a nossa confiança que seria possível ganhar o jogo, e sem surpresas, no 2º remate da 2ª parte, o Boavista aumentou a diferença para 4 golos. Fim das nossas aspirações no jogo, rodamos a equipa aproveitando para dar minutos às jogadoras menos utilizadas, e até ao fim mais um golo para o Boavista.

Derrota justa, num jogo em que chegámos apenas na segunda parte, e que mostrámos que psicologicamente, devido muito à nossa juventude em relação às outras equipas, ainda sentimos muito o peso deste tipo de jogos. Mal o jogo acabou, veio-me logo à cabeça uma frase de Marcelo Bielsa, onde refere “que aprendemos muito mais na derrota, do que no sucesso.” E foi esta a mensagem que lhes quisemos deixar logo no fim, mas mostrando claramente que temos de perceber, o que temos a melhorar, e continuar a lutar jogo a jogo pela vitória, porque bem vistas as coisas, o campeonato ainda só a meio vai.

Penso que o facto de termos preparado este jogo de forma tão detalhada, levou a um bocadinho de excesso de confiança, pois após o primeiro golo marcado, deixámos de “estar” no jogo. O Boavista Futebol Clube corrigiu o seu posicionamento em relação ao nosso 2º A.V., sendo que o extremo contrário em vez de ficar aberto, descia para a zona do D.C., criando uma situação de inferioridade para nós de 2 vs 3.

No intervalo referimos que a vantagem estaria em jogar no ala contrário, pois rodando do corredor direito para o esquerdo, a nossa ala esquerda tinha todo o espaço, pois a extremo direito do Boavista Futebol Clube, estava colocada mesmo atrás do nosso 2º A.V., não tendo tempo para sair da posição.

No início da 2ª parte conseguimos ler bem esse espaço, mas como referimos, o jogo foi perdido na 1ª parte, onde perdemos as referências todas, e depois sabíamos que cada erro cometido na 2ª parte seria prejudicial a dobrar.

Resultado ao Intervalo: Boavista Futebol Clube - 3 x EFHG - 1

Resultado Final: Boavista Futebol Clube - 6 x EFHG - 1

“Não permitam que o fracasso vos destrua a auto-estima. Quando ganhamos, a mensagem de admiração é muito confusa, estimula muito o amor próprio, e isso deforma muito! Quando perdemos acontece tudo ao contrário, há uma tendência a desprestigiarmo-nos, a ofendermo-nos só porque perdemos. Em qualquer tarefa na vida podemos ganhar ou perder; o importante é a nobreza dos recursos utilizados, isso sim é importante; o mais importante é o caminho, a dignidade com que percorremos o caminho em busca do objetivo. O resto são outras histórias, para se vender uma realidade que não é verdadeira.”

“Tudo está permitido, menos deixar de lutar!”

Marcelo Bielsa, treinador argentino atualmente no Atlético de Bilbao

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino		
	Objectivos: - Recuperar a equipa do desgaste do jogo de Domingo; -Grande preocupação com a recuperação mental;			
	Conteúdos/Descrição		Objetivos Específicos	🕒
	Palestra: • 1ª parte má, onde não conseguimos pôr em prática a nossa estratégia para o jogo, e muito menos, os nossos princípios de jogo; • Temos de aproveitar estes jogos para melhorar como jogadoras e pessoas, pois é na adversidade que evoluímos; sem dificuldades, sem erros ninguém melhora; • Pedir desculpa pela linguagem ao intervalo; • Temos 30 pontos para conquistar, e temos em cada jogo		Abordar os pontos mais importantes do jogo; Começar a preparar o próximo jogo;	

	que resta uma final; Quem quiser desistir avise desde já, pois vamos continuar a encarar todos os jogos para ganhar, pois só assim faz sentido estar no futebol;		
Fase Inicial Aquecimento Geral	Exercício 1 – Jogo da Colher/ Levar a Bola até ao meio-campo sem cair ao chão Formam-se 5 grupos de 3, onde o objectivo é levar a bola até ao meio-campo sem que ela toque no chão;	Recuperação anímica do jogo de domingo;	
Fase principal	Exercício 2 – Torneio 5x5x5 Três equipas de 5 jogadoras, onde se joga 5x5; a equipa vencedora mantém-se em campo, e em caso de empate sai a equipa que está à mais tempo em jogo; Jogos de 3’.	Promover a alegria pelo jogo, e recuperar os níveis de confiança;	Jogos De 3’

Reflexão Treino 13 de Janeiro de 2013

Como é costume, o treino de segunda tem como grande preocupação a recuperação do jogo de domingo. Neste caso, a recuperação era ainda mais importante, porque vínhamos de um jogo mal conseguido, contra um adversário direto, e onde falhámos redondamente os nossos objetivos.

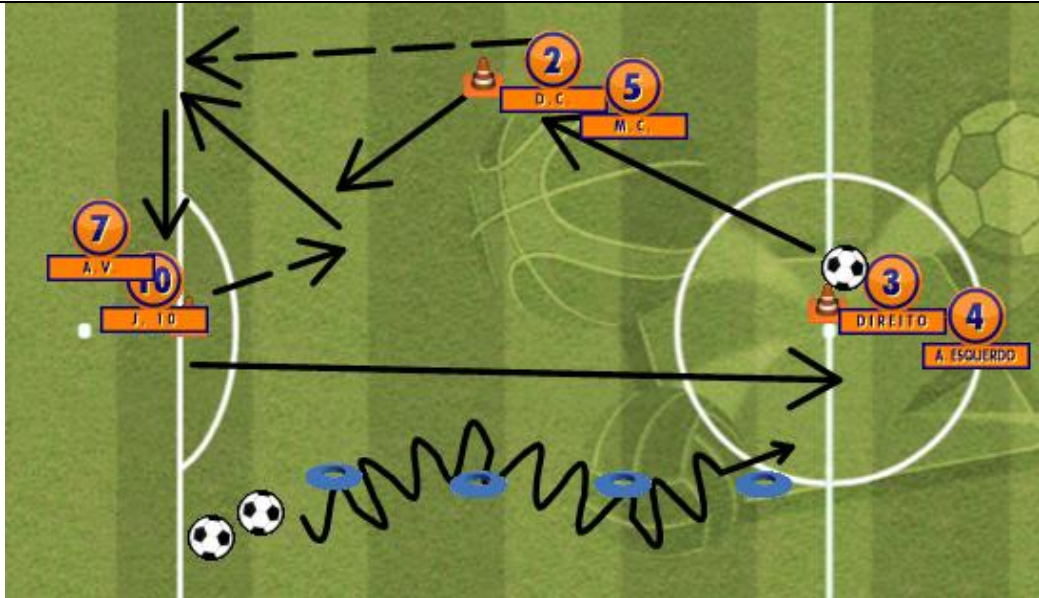
A minha preocupação era voltar a trazer a alegria e os sorrisos ao grupo, pois é a sua principal característica, e não quero que elas a percam nunca. Na palestra comecei por abordar os pontos negativos e positivos do jogo, referindo que fizemos provavelmente a pior primeira parte desde que estamos juntos. A mensagem que quis passar é que nas derrotas é quando temos oportunidade de evoluir mais, se assim o pretendermos. Como refere Marcelo Bielsa “ Tudo é permitido, menos deixar de lutar.” E foi com esta mensagem de esperança e confiança, porque ainda estamos a meio da caminhada, que iniciamos o treino.

Como primeiro exercício, adaptei o jogo tradicional da colher e da batata, onde temos de transportar a batata numa colher segurando com a boca, para algo do nosso universo futebolístico. Então dividimos as jogadoras em grupos de 3, e o objetivo era transportarem a bola, sem que esta tocasse no chão durante o trajeto, ou que fosse tocada com as mãos. O exercício correu muito bem, obrigando-as a puxar pela imaginação, e desde logo se voltaram a ouvir as gargalhadas e a alegria que este grupo transmite.

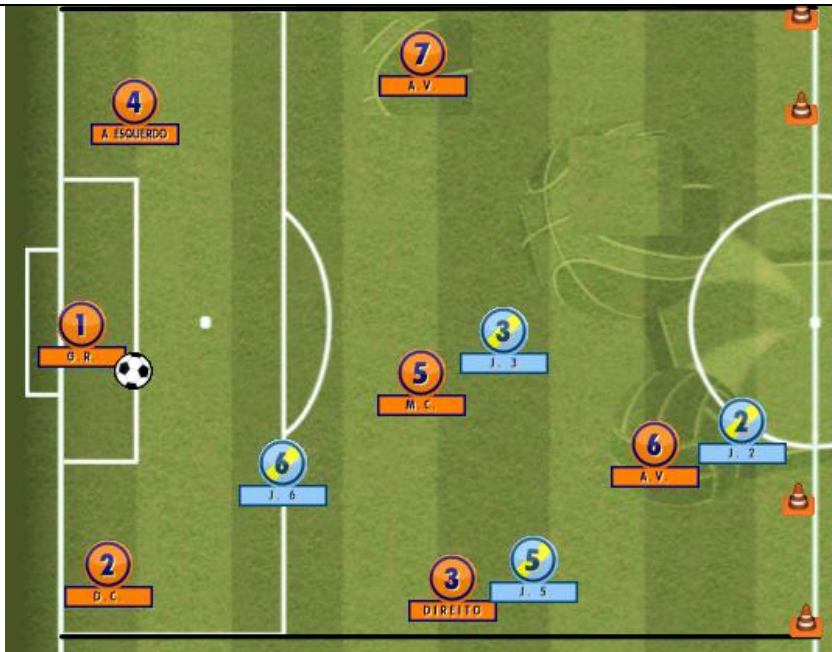
Por fim, e como estávamos no campo de 5, e esta semana vamos folgar, o resto do treino foi dedicado a um torneio de 5x5, onde a equipa que ganhasse ficava dentro a jogar. Os jogos tinham a duração de 3min. Houve momentos de bom futebol, golos bonitos, e acima de tudo, parece-me que o trauma do jogo passado estava cada vez menos presente no espírito do grupo.

Assim, parece-me que os objetivos propostos para o treino foram atingidos.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar princípios ofensivos inter-setoriais e coletivos na estrutura 1x2x3x1; - Adquirir e aperfeiçoar a técnica individual.		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	🕒
Fase Inicial Ativação Geral	Exercício 1: Circuito de passe e relação com bola A bola sai do D.C. para o ala que tem de receber para fora, realizando em seguida uma tabela com o A.V. que sai da sua posição. O A.V. coloca depois a bola no central, e após realizar o passe, recebe uma bola e onde conduz a bola por entre sinalizadores, ocupando a posição de D.C.	Qualidade do passe e recepção orientada;	15' 6'x2

			
Fase principal Org. Ofensiva Melhorar tomada de decisão	Exercício 2 – Meiinho 4x2(+2) A equipa com bola tem como objetivo fazer 8 passes consecutivos correspondentes a 1 ponto, enquanto que as 2 jogadoras pressionantes têm como objetivo recuperar a bola e trazê-la para o seu meio-campo, entrando de seguida em organização ofensiva	Aperfeiçoar mobilidade com bola e reconhecimento do melhor espaço para dar seguimento à bola;	4x3' 18'

			
Fase principal Org. Ofensiva	Exercício 3 – GR+6x4 (estrutura 1x2x3x1 Saídas PB) Forma parcial de jogo, em que o exercício se inicia sempre com posse de bola da equipa em superioridade numérica, através do GR. Estes sete jogadores deverão fazer uma rápida e objectiva circulação de bola até haver superioridade (espaço criado). A partir daqui a jogadora deverá executar o princípio mais adequado á situação em que se encontram e finalizar. Os defensores colocam-se em losango (DC+Alas+MC), e tentam não sofrer golo. Quando recuperarem a bola devem fazer golo na baliza principal.	Aperfeiçoar os nossos princípios ofensivos, nomeadamente no reconhecimento do extremo	20' 5' X 3

		contrário como vantagem para o nosso jogo; Promover a comunicação entre todos os jogadores;	
Fase Final Retorno à calma	Exercício 4 – Jogo Livre		

Reflexão Treino dia 16 Janeiro

Devido ao mau tempo e ao frio que assolaram esta semana, pela primeira vez esta época tive apenas 10 jogadoras para o treino. Coincidentemente, ou não, este fim de semana não temos jogo, mas não gosto de pensar nas coisas desta maneira, e a minha preocupação principal era melhorar os nossos princípios ofensivos na estrutura 1x2x3x1.

O treino iniciou com apenas 8 jogadoras, pois algumas têm aulas até mais tarde, e achei importante voltarmos a trabalhar passe e ralação com bola, pois nas últimas unidades de treino essa não tinha sido uma das principais preocupações. Então o exercício tentava incluir os diversos tipos de passe (costas, tabela, longo) assim como alguns tipos de recepção (para fora e após a bola bater no chão quando vinha do passe longo) havendo ainda uma estação com sinalizadores para as jogadoras conduzirem e controlarem a bola. Foi realizado o mesmo tempo para ambos os pés, e penso ser fundamental este tipo de trabalho a nível do passe e da recepção, pois como refere Johann Cruyff "Quem não consegue passar uma bola e/ou recebê-la, não pode jogar."

Em seguida realizámos um meinho que gosto muito, pois como lhes tento explicar o meinho tem o jogo todo, menos a parte da finalização. O exercício consiste em criar duas equipas de quatro jogadoras, onde a bola está na equipa em superioridade, saindo duas jogadoras da outra equipa para pressionar. O espaço não era muito grande, obrigando assim a uma rápida tomada de decisão e a intensidade do exercício foi sempre muito elevada. Sempre que a equipa consegue fazer oito passes ganha um ponto, e as duas jogadoras têm de conseguir retirar a bola para o seu meio-campo, senão continua bola da equipa em superioridade numérica. Este exercício é de facto muito rico, do meu ponto de vista, pois obriga a uma boa organização ofensiva por parte de quem tem a bola, assim como a uma constante concentração no jogo. As duas jogadoras que vão pressionar, ou se organizam, ou irão ter muitas dificuldades em conseguir ganhar a bola, o que as obriga a comunicar bastante, e a tentar manterem-se organizadas mesmo sob algum desgaste físico e psicológico, pois sabemos que não é nada saboroso andar a correr atrás da bola. Em termos de transições, este exercício também nos possibilita

treiná-las, pois sempre que a equipa que perde a bola tiver uma forte reacção à perda da mesma, vai ter sucesso e vai começar a acreditar que aquele esforço colectivo após a perda vai ser recompensador. Para quem ganha a bola, a preocupação é jogar a bola em segurança, ou seja no seu meio-campo, que é o que pretendemos para o nosso JOGAR.

O exercício correu bem, e houve competição até ao fim, sendo a equipa ganhadora decidida apenas nos últimos 3 minutos.

Em seguida, e com o grupo todo completo para o resto do treino, passámos para a situação de saídas de pontapé de baliza na estrutura 1x2x3x1. Como a nossa GR estava doente, pedimos emprestado aos Infantis A os GR's, para podermos pôr em prática o que tínhamos planeado. Então a bola saía sempre de PB, havendo 4 jogadoras a pressionar, sendo que a nossa preocupação estava na movimentação do extremo contrário ao lado da bola, pois esta é a maior diferença para a estrutura em que costumamos jogar 1x1x3x2. Nesta estrutura a ala contrário tem sempre de equilibrar o nosso jogo defensivamente, enquanto na estrutura 1x2x3x1, apesar de perdermos uma referência na frente, ganhamos alguma segurança atrás, e damos liberdade aos nossos alas, que tecnicamente e no 1x1 têm uma grande qualidade. O objectivo da equipa em superioridade numérica era fazer golo numa das balizas laterais através de bola controlada, e as quatro defensoras tinham de tentar ganhar a bola e fazer golo o mais depressa possível na baliza central. O exercício correu bem, e como a estrutura 1x1x3x2 obriga a uma maior concentração e inteligência no jogo, porque a mobilidade é constante, e o espaço que temos de atacar ou defender está sempre a mudar, não temos tido grandes dificuldades em assimilar os princípios desta estrutura alternativa.

Por fim e como só estávamos 5x5, reduzimos o campo e dei-lhes liberdade para fazer jogo livre, algo que costumamos fazer sempre, porque é sempre bom elas estarem à vontade e não se sentirem pressionadas se fizeram bem ou mal. Apenas o prazer de jogar. De salientar apenas um amuo de uma atleta por não ter ficado na equipa da melhor amiga, mas estas são situações comuns e no fim do treino já ninguém se lembrava disso.

2012/2013 Parte II

Após uma primeira parte de campeonato onde conseguimos atingir níveis de QUALIDADE e INTELIGÊNCIA muito elevados, cabe-nos encarar esta segunda parte da época com maior alegria e ambição, pois o caminho ainda só está a meio.

Sabemos que em termos de resultados podíamos e queríamos estar melhor, não podemos nem devemos negar isso, contudo, é esta frustração de não estarmos onde queremos que deve ser a nossa maior motivação!

Assim, proponho-nos 3 objetivos que devem guiar e orientar a última parte da época:

- **Querer melhorar sempre a nossa qualidade de jogo!** Todos os treinos, todos os jogos, tentar melhorar cada passe, cada receção, cada decisão que tomámos, para poder continuar esta nossa evolução coletiva e individual;
- **Manter e fortalecer o nosso espírito de grupo!** Só estando todos focados nos mesmos objetivos podemos ficar mais fortes. Toda a gente é fundamental para este grupo, e cada um de nós torna este grupo único e especial. Temos de continuar a funcionar como um só!
- **Lutar sempre e até ao fim pela vitória em todos os jogos que nos restam!** Temos apenas mais 10 jogos no campeonato, e temos como obrigação de equipa exigente que somos, querer melhorar o que fizemos na 1ª volta. Então temos de lutar sempre e em todos os jogos pela vitória, pois sabemos, que as 3 derrotas que temos, podem tornar-se em 3 vitórias nestas 2ª fase. Não quero com isto dizer que vai ser uma 2ª volta mais fácil do que a primeira, muito pelo contrário, os obstáculos que vamos encontrar nesta etapa final vão ser mais e maiores. Porém, temos de gostar de enfrentar desafios difíceis, pois só

com estes podemos evoluir e melhorar enquanto jogadoras, e acima de tudo, e enquanto seres humanos!

Obrigado pela fantástica experiência que tem sido partilhar com vocês todas as alegrias e tristezas que fazem parte do dia a dia, e acima de tudo:

“TUDO É PERMITIDO, MENOS DEIXAR DE LUTAR!”

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Começar a preparar o jogo de Domingo; - Aperfeiçoar a técnica individual - Aperfeiçoar a tomada de decisão em jogo das jogadoras;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	⌚
Fase Inicial Ativação Geral	Exercício 2.1 – Passe em Triângulo com Tabela Aperfeiçoar a nossa recepção para fora, assim como a nossa qualidade de passe com o PD e o PND. 2 jogadores em cada cone do triângulo. Exercício 2.2 – Relação com bola 2 cones frente a frente, onde as restantes 6 jogadoras realizam as seguintes 2 fintas: Bicicletas e Calcanhar com PD e PND. Os grupos vão trocando de estação de 4' em 4'	Aperfeiçoar a técnica individual do PD e do PND;	20' 4x4'

Fase Principal Org. Ofensiva Criatividade	Exercício 2 – Mequinho 4x2+2 Formam-se 2 equipas de 4, onde o objectivo da equipa em superioridade numérica é fazer 8 passes; saem duas jogadoras da equipa contrária para tentar ganhar a bola, e devem coloca-la no seu campo. 3x3+GR – Baralhinho Joga-se ao vira para trás, onde o objectivo é fazer golo na baliza central; a equipa só pode fazer golo, se construir uma jogada desde o meio-campo;	Melhorar a tomada de decisão; Índices de pressão; Controlar cansaço mental, principalmente!	3'x6
Fase Final Retorno à calma	Exercício 3 – Torneio 5x5x5 Três equipas de 5 jogadoras, onde se joga 5x5; a equipa vencedora mantêm-se em campo, e em caso de empate sai a equipa que está à mais tempo em jogo; Jogos de 3'.	Promover a alegria pelo jogo, e recuperar os níveis de confiança;	

Reflexão Treino dia 21 de Janeiro

Depois de um fim de semana sem jogo, o treino começou com a habitual palestra, mas desta vez sobre os objectivos que nos devemos propor para o que resta do campeonato. Fizemos o balanço da primeira volta, e deixamos bem claro que o caminho que queremos seguir é o da qualidade. Continuamos a acreditar nos nossos princípios, e apesar de não termos conseguido nenhuma vitória contra o trio da frente, conseguimos ganhar todos os outros jogos, e mais importante, de acordo com os nossos padrões de qualidade.

A mensagem que quis passar foi que devemos procurar sempre evoluir, em cada jogo, em cada treino, em cada exercício, pois seremos recompensados. O segundo ponto que foquei, foi a união e alegria do grupo. Como já referi anteriormente, para mim, a maior qualidade deste grupo é a sua união e amor pelo jogo. Então temos de continuar a fortalecer esse nosso ponto forte, pois acredito que só estando todos focados no mesmo objectivo, nos será possível melhorar e usufruir ao máximo deste resto de campeonato.

Por fim, e como último objetivo, deixei bem claro, que apesar de não estarmos nos lugares que desejávamos, vamos sempre e em todos os jogos lutar pela vitória, propondo que temos de querer fazer melhor que os 21 pontos da primeira volta, sempre fiéis aos nossos princípios de qualidade!

O treino iniciou-se depois com um exercício em que dividi o grupo em dois, como é costume à segunda-feira, onde num espaço treinávamos o passe e a recepção para fora, aspectos fundamentais para o nosso jogar, e noutro espaço fizemos uma relação com bola, onde as jogadoras tinham de simular perante sinalizadores e depois entregar a bola na colega. Cada grupo estava quatro minutos num espaço, trocando depois, e trabalhando os dois pés. Como é um exercício que costumámos fazer à segunda-feira, a dinâmica foi muito boa, e nota-se evolução desde o início da época, o que nos dá vontade de continuar a trabalhar estes elos de ligação do nosso jogo.

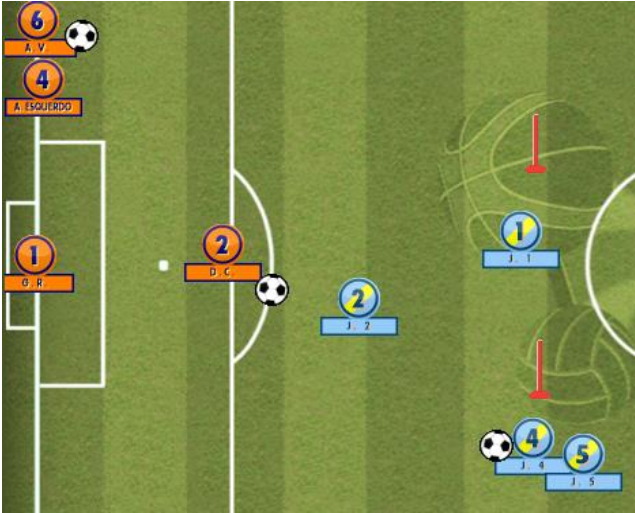
Em seguida, dividimos o grupo outra vez em dois, onde num espaço se realizou um meinho de 4x(2+2), onde formamos duas equipas de quatro, sendo

que a equipa em superioridade numérica tinha bola, saindo duas jogadoras da outra equipa para tentar recuperar a bola. Após realizarem oito passes, conquistam um ponto. Estava algo receoso em relação a este exercício, pois para seis jogadoras, o espaço era muito reduzido, contundo e apesar das duas jogadoras estarem a pressionar bem, as equipas com bola conquistaram vários pontos, denotando uma grande qualidade na tomada de decisão com bola. Foi um exercício que me deixou muito satisfeito, e com a certeza cada vez maior que é este o caminho a seguir, continuando a achar que somos a equipa com “mais futebol”, e que no futuro e continuando a trabalhar assim, podemos atingir um patamar de qualidade muito grande!

O outro grupo ficou a jogar “baralhinho” ou “vira para trás” com a GR, jogando-se 2x2. Estas quatro jogadoras depois iam alternando com as do meinho. Penso ser fundamental dar jogo às raparigas, principalmente porque não têm muitas horas de prática, e precisam de continuar a descobrir as liberdades e formas do jogo.

Por fim, e como é costume nos treinos de segunda, fizemos um 6x6 onde as equipas foram escolhidas por elas, e onde as minhas indicações foram apenas nos sentido de reforço positivo, pois gosto de lhes dar estes minutos finais de treino para se exprimirem à vontade.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar eficácia no momento da finalização; - Adquirir e aperfeiçoar a técnica individual.		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	
Fase Inicial Ativação Geral	Exercício 1: 1x1 Coxinhas Realizam-se vários campos de 5m por 5m, onde duas jogadoras vão tentar fazer coxinhas uma à outra. Apelar à criatividade e alegria com bola. GR treino específico.	Aperfeiçoar a técnica individual.	10' 4'x2

Fase Principal Finalização	Exercício 2 – 1x1 Finalização O atacante deve tentar através de simulação/drible ultrapassar o seu adversário e finalizar após olhar para a baliza. Após finalização ou perda de bola deve mudar rapidamente de atitude (ataque-defesa) e impedir que o adversário finalize na sua baliza, isto é, cada jogador deve tentar finalizar após duelo e de seguida defender a sua baliza evitando sofrer golo.  O diagrama mostra um campo de futebol com jogadores numerados de 1 a 6. Jogadores 1, 2, 4 e 6 são atacantes (círculos laranja), enquanto jogadores 3, 5 e 7 são defensores (círculos azuis). Jogador 1 está na defesa, jogador 2 no meio-campo, jogador 4 no ataque e jogador 6 no ataque. Jogadores 3, 5 e 7 estão na defesa. Há uma seta vermelha apontando para o gol da defesa. Há também uma seta vermelha apontando para o gol da defesa. Há uma seta vermelha apontando para o gol da defesa.	Aperfeiçoar finalização; Treinar mudança de atitude no jogo;	4x3' 15'

Fase Principal Org. Defensiva	Exercício 3 –Meinho 6 vs 3+3 Formam-se 2 equipas de 6 jogadoras, onde o objectivo da equipa em superioridade numérica é fazer 8 passes; saem três jogadoras da equipa contrária que organizadas devem tentar ganhar a bola, e colocá-la no seu campo, para em seguida entrarem em organização ofensiva. 	Melhorar a tomada de decisão; Índices de pressão; Promover a comunicação entre todos os jogadores;	15' 3' X 4

Fase Final	Exercício 4 – GR+6 x GR+6		10'
Retorno à calma	Nos primeiros 10 min a bola sai sempre de PB dos dois lados, por forma a treinarmos os nossos princípios ofensivos do 1º momento. (Manter a qualidade)		+ 20'

Reflexão Treino dia 23 Janeiro

Devido ao mau tempo que assolava a cidade ao longo desta semana, para esta unidade de treino a minha principal preocupação foi criar um treino dinâmico, sem grandes pausas entre os exercícios, por forma as jogadoras não estarem muito tempo paradas.

O treino começou com a nossa habitual conversa, onde felicitamos a Ana e a Rita, pela sua chamada à Selecção Distrital da AF Porto Sub-17. É para nós um motivo muito grande de orgulho, e que serve como estímulo para continuar a trabalhar ainda mais e melhor. Conversamos ainda sobre o jogo de Domingo, onde disse-lhes que ia fazer uma pequena gestão da equipa, não por desprezo ou desrespeito ao Boavista B, mas sim como um prémio a todas as jogadoras que têm treinado muito bem desde o começo da época, e que não têm tido tantas oportunidades como com certeza desejariam.

Como primeiro exercício, realizámos um 1x1 num quadrado de 5mx5m, onde ganhava quem conseguisse fazer mais coxinhas no espaço de 2min. Com isto queria promover uma interacção grande de todas as jogadoras, e este tipo de exercício dá-nos sempre momentos de alegria e boa disposição, o que para começar um treino é sempre importante, pois do meu ponto de vista, predispõe as jogadoras para estar bem nos exercícios seguintes.

Em seguida, realizámos um exercício que não realizávamos à muito, onde existem muitas situações de finalização, sempre do agrado das jogadoras, e onde podemos treinar a reacção à perda da bola. Mal uma jogadora acaba de finalizar, tem de vir rapidamente defender uma jogadora que já está a sair para finalizar. É um exercício muito dinâmico, onde a ajuda dos nossos directores a apanhar as bolas foi fundamental para o bom funcionamento do exercício, pois assim conseguimos não ter tempos mortos. As jogadoras corresponderam muito bem, não existindo quase “esquecimentos” na altura de mudança de atitude. O exercício correu bem, havendo uma grande intensidade, grandes golos, grandes defesas, e acima de tudo uma grande entrega por parte de todas as jogadoras.

No fim deste exercício já tínhamos o grupo quase completo, e realizámos, como é hábito um meinho, desta feita 6 x (3+3). Nesta unidade de treino achei melhor não por um exercício com grandes preocupações táticas e de estratégia para o jogo, pois é um exercício mais parado e com este frio, não estavam reunidas as condições necessárias para tal, e como sabemos que o Boavista B tem os mesmos princípios que a equipa A, temos bem presente aquilo que temos de tentar fazer no jogo. Porém, e como o jogo é contra o último, e não queremos surpresas no Domingo, reduzi o espaço que habitualmente costumámos ocupar, para dificultar um pouco o exercício, pois como tenho vindo a referir, elas estão cada vez melhores neste tipo de exercícios, conseguindo uma boa qualidade na nossa organização ofensiva, principalmente na mobilidade das jogadoras da equipa com bola.

Por fim fizemos mais tempo de jogo, pois estava a chover cada vez mais, onde nos primeiros 10min, pus apenas a condicionante, de sempre que a bola saía, realizar pontapé de baliza, para relembrar os nossos princípios neste momento do jogo.

Em jeito de conclusão, o mau tempo não estragou o treino, sendo que denotei mais uma vez uma grande atitude e entrega por parte de todas as jogadoras, e mais importante ainda, uma qualidade cada vez mais patente, nos vários momentos do jogo, o que me deixa bastante contente.

Mensagem Motivacional colocada no balneário antes do Jogo Boavista “B” F.C. vs EFHG

“CONTUDO, OS MELHORES PERITOS EM DECISÕES NUNCA DESESPERAM. EM VEZ DISSO, ANALISAM SISTEMATICAMENTE OS ERROS PARA APRENDER COM OS MESMOS. PENSAM NO QUE PODERIAM TER FEITO DE UMA OUTRA FORMA A FIM DE QUE, NA PRÓXIMA VEZ, OS SEUS NEURÓNIOS SAIBAM COMO ATUAR. É ISSO O MAIS SURPREENDENTE NO NOSSO CÉREBRO: PODE MELHORAR CONTINUAMENTE A SUA ATUAÇÃO E LEVAR-NOS A TOMAR DECISÕES CADA VEZ MAIS SÁBIAS.”

Jonah

Lehrer(1981-),

neurocientista

e

escritor

Relatório Boavista “b” x Hernâni Gonçalves – 27/01/2013

Após uma semana de folga, voltávamos à competição, no campo onde tínhamos realizado a pior exibição da época, e onde queríamos mostrar que o nosso valor era completamente diferente do que tinha ficado demonstrado no último jogo.

O contexto deste jogo era um pouco diferente do habitual, pois íamos defrontar o último classificado que tinha conseguido apenas uma vitória em 11 jogos. Como tinha ficado definido no início da semana, ia haver alguma gestão do sete inicial, não por desprezo ou desrespeito ao nosso adversário, mas sim como um prémio a todo o grupo que tem treinado de uma forma fantástica, havendo algumas jogadoras com poucos minutos jogados.

A primeira parte, começou com três alterações no sete inicial, o que levou a alguma baixa na qualidade do jogo, mas nunca perdendo o controlo do jogo. O primeiro golo chegou cedo, na sequência de mais um canto direto da Márcia, não dando qualquer hipótese de defesa à guarda-redes adversária. Até aos quinze minutos conseguimos fazer uma boa circulação, principalmente em profundidade, o que estava a provocar um jogo de muitas transições, aspeto esse que não nos é muito agradável. Com a entrada das cinco jogadoras que estavam no banco, conseguimos ter um maior domínio do jogo, e uma posse de bola durante mais tempo e com mais qualidade.

Com mais bola, e com maior controlo do jogo, conseguimos fazer mais dois golos até ao intervalo, salientado o primeiro golo marcado pela Diana, que provocou uma imensa alegria em todo o grupo. Nos instantes finais da primeira parte, baixámos um bocadinho os níveis de concentração, e concedemos um penalty, que levou o jogo para o intervalo com dois golos de vantagem.

Não houve grandes correcções a fazer, apenas salientei para o facto de não podermos baixar o compromisso com o jogo e com a vitória, e se assim fosse, conseguiríamos mais uma vitória, e com muitas situações de finalização. Antes de iniciar a segunda parte, falei a sós com a Ana e a Rita, jogadoras que esta

semana foram chamadas à Seleção Distrital da AFPorto. Senti-as um pouco nervosas, e a querer resolver tudo sozinhas, e lembrei-lhes apenas que tinham sido chamadas pelo que tinham jogado com e pela equipa. Não havia pressão maior por terem sido chamadas, apenas que sentissem os momentos do jogo, e tomassem sempre a melhor decisão para a equipa.

A segunda parte iniciou-se com o nosso sete inicial mais forte, e em quinze minutos conseguimos fazer mais três golos, aumentando em muito a intensidade e a qualidade do nosso jogo.

Nos últimos quinze minutos, coloquei as restantes jogadoras, onde sentimos algum desconforto com a bola, o que é normal devido aos poucos minutos que têm tido esta época. Assim, com menos bola, e com um jogo mais direto, e mais de transições, sofremos o segundo golo, numa desatenção nossa, após um livre do Boavista, onde ninguém foi proteger a nossa GR, e uma jogadora do Boavista aproveitou para encostar.

De salientar a alegria e tristeza por uma situação extra-jogo, que usualmente ocorre em jogos no Bessa. Durante a segunda-parte, as minhas jogadoras foram insultadas do pior que se pode imaginar, com os seus pais a assistir ao jogo e a comportarem-se de uma forma exemplar. Este tipo de situações só nos tinha ocorrido na Pasteleira, mas ontem passou todo o tipo de limites, deixando em mim uma grande tristeza. Por outro lado, contente, por ter a noção se fosse no início do ano, teríamos perdido a cabeça e esquecido o que realmente importa, o JOGO. A nossa capitã foi insultada como ninguém devia ser, e conseguiu ser um verdadeiro exemplo, pedindo ainda calma para fora de campo, onde uma das nossas jogadoras, estava a começar a responder aos insultos constantes por parte dos pais do Boavista. É aqui que sinto que o nosso caminho tem sido feito de vitórias, mostrando apenas a nossa alegria em jogar futebol!

É pena um clube histórico da nossa cidade estar abandonado a estas pessoas, que julgam por ter um estádio de 30.000 pessoas vazio, continuam a ser melhor que os outros, e onde tudo lhes é permitido. É o clube que pior recebe as equipas, deixando-nos nuns contentores que não são lavados, e continuam

a achar-se um grande marco da cidade. Uma vergonha, e que felizmente quase não se vive no FF. É preciso continuar a mudar atitudes e valores.

Resultado ao intervalo: Boavista “b” F.C.- 1 vs EFHG – 3

Resultado final: Boavista “b” F.C. – 2 vs EFHG - 6

Treino Motivacional Semana 28 de Janeiro a 3 de Fevereiro

“Sorriso na cara, e bola no fundo da baliza!”

Na carta de apresentação aos atletas quando chegou ao F.C.Porto, José Mourinho citou André, uma das referências do clube:

“Só há espírito de equipa quando um atleta não convocado está a ver o jogo e não aceita que alguém critique um colega seu.”

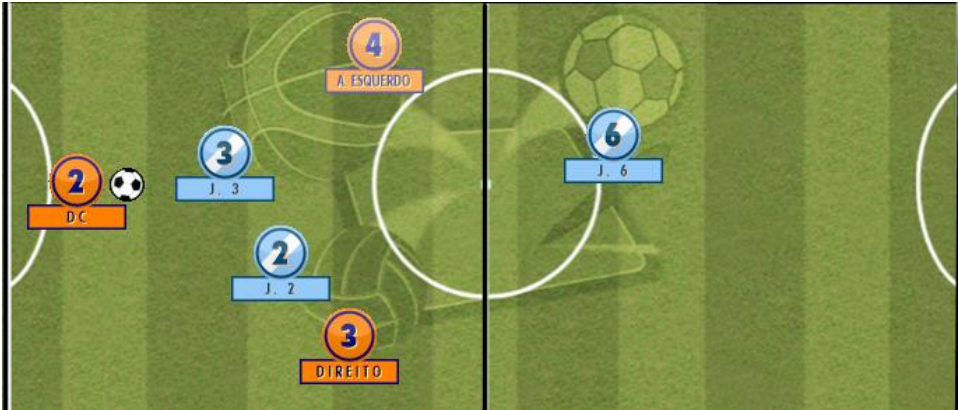
Pois bem, este Domingo senti verdadeiramente este espírito de equipa. Não que duvidasse do nosso grupo, mas o companheirismo e a união são tão grandes entre nós, que não posso deixar de felicitar-vos por conseguirem este espírito maravilhoso.

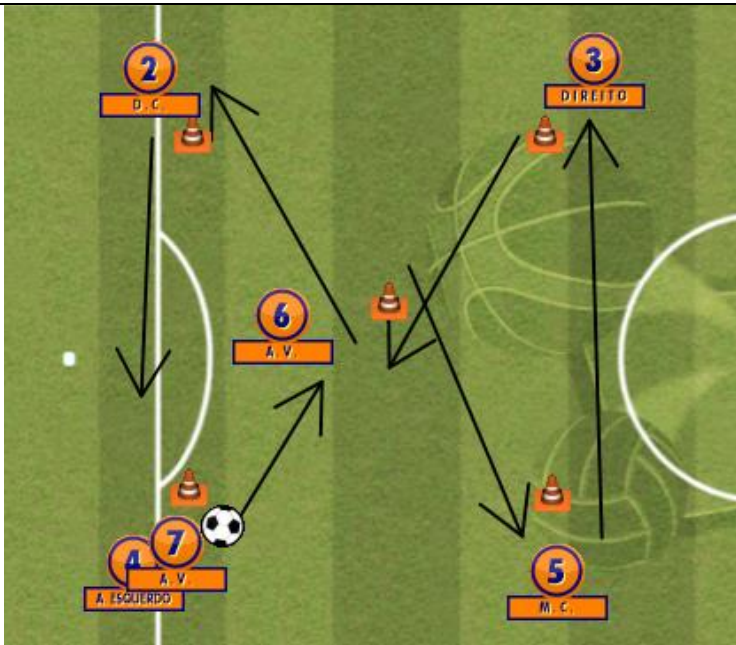
Mostramos, a quem queria fazer uma guerra, que só queremos jogar futebol, que essa é a nossa maior alegria. Provamos, num contexto de enorme pressão, como até então não tínhamos vivido, que o nosso caminho de evolução está cada vez mais vitorioso, não só no campo, mas também fora dele.

É com esta certeza, com esta alegria e união, que devemos encarar o jogo com o Leixões. Somos a EFHG e só sabemos encarar o jogo de uma forma: para ganhar. Acreditem em vocês, treinem mais e melhor do que nunca, porque a recompensa aparece quando menos esperamos.

Muitos Parabéns e continuem este caminho evolutivo, etapa a etapa, e que nos está a tornar cada vez mais fortes e melhores!

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: Recuperar do último jogo; - Aperfeiçoar a técnica individual. -Aperfeiçoar a tomada de decisão em jogo das jogadoras;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	🕒
	Palestra • Parabéns por tudo; Alegria-Tristeza; • Temos de encarar o jogo com o Leixões com “ganas” de o ganhar: só assim sabemos jogar – fiéis aos nossos princípios, e acreditando no que treinámos;	Abordar os pontos positivos e negativos do último jogo; Começar a preparar a semana de treinos, e o próximo jogo;	10'
Fase Inicial Activação Geral	Exercício1- Futvoléi Formam-se dois campos de 3x3, onde jogamos futvólei como forma de descompressão para começar a semana de treinos;	Promover o bom espírito no grupo; Aperfeiçoar a qualidade técnica, e a alegria em ter a bola;	15'

Fase Principal Org. Defensiva Relação com bola	Exercício 2 – 3x(2+1) / passe com recepção para fora Divide-se o campo em dois espaços, onde num fazemos um meiinho, onde a equipa em superioridade numérica tem como objectivo fazer 8 passes, enquanto as duas jogadoras, têm de organizar-se e tentar roubar a bola, trazendo de volta para o seu campo;  No segundo espaço, fazemos um exercício de passe, onde o objectivo é treinar a nossa recepção para fora, assim como o nosso passe sem pressão.	Qualidade e mobilidade com bola, promovendo sempre a qualidade do passe, e principalmente da tomada de decisão.	4'x4

	 Os grupos trocam de 4' em 4', para evitar fadiga.	Aperfeiçoar o passe e a recepção para fora, aspectos fundamentais para o nosso JOGAR;
Fase Final Retorno à calma	Exercício 3 – Jogo Livre	

Reflexão Treino 28 de Janeiro

Após um jogo, onde todas as jogadoras tinham tido relativamente o mesmo tempo de jogo, a preocupação foi recuperá-las do esforço do dia anterior. O treino ficou também marcado pelas ausências da Ana e da Rita, que estavam a treinar com a Selecção Distrital da Associação de Futebol do Porto.

O treino começou com a habitual palestra, onde principalmente felicitei-as pela capacidade que tiveram em ignorar todo o ruído ao jogo, concentrando-se apenas no essencial, o futebol. Felicitei também todas as jogadoras, principalmente as que têm sido menos utilizadas, pois nenhuma esteve “perdida” no jogo, sentindo que todas elas sabiam o seu papel em campo, e que aproveitaram bem esta oportunidade. Em seguida, começamos a preparar o jogo com o Leixões, um adversário direto e que vem de uma derrota com o Boavista. A mensagem foi bem clara: apenas sabemos encarar os jogos para ganhar, e mesmo sabendo das dificuldades que vamos ter Domingo, a nossa confiança e crença nos nossos princípios e qualidade não podem diminuir. O facto de ainda não termos conseguido nenhuma vitória frente ao trio da frente, não nos deve causar receio, mas sim uma vontade maior em ganhar, pois já sabemos o que é perder frente a elas, falta-nos descobrir o sabor da vitória, nestes clássicos do Campeonato Distrital Sub-18 da AFPorto.

O primeiro exercício, como é costume, teve como preocupação a activação geral das jogadoras, mas acima de tudo, promover um bom ambiente no treino e no grupo. Fizemos então dois jogos de futvólei 3x3, onde pudemos brincar um bocadinho, e melhorar ao mesmo tempo a nossa qualidade técnica individual.

No segundo exercício, e como tinham passado apenas 26 horas desde o jogo, dividimos o campo em dois espaços, onde os grupos iam alternando, para gerir o esforço. Então num primeiro espaço, fizemos um meinho de 3 x(2+1), onde o objetivo das jogadoras com bola eram realizarem oito passes consecutivos, tendo a pressão de duas jogadoras. Cada exercício tinha a duração de 3min e 30s. No outro espaço, realizamos um exercício de passe, onde tínhamos de

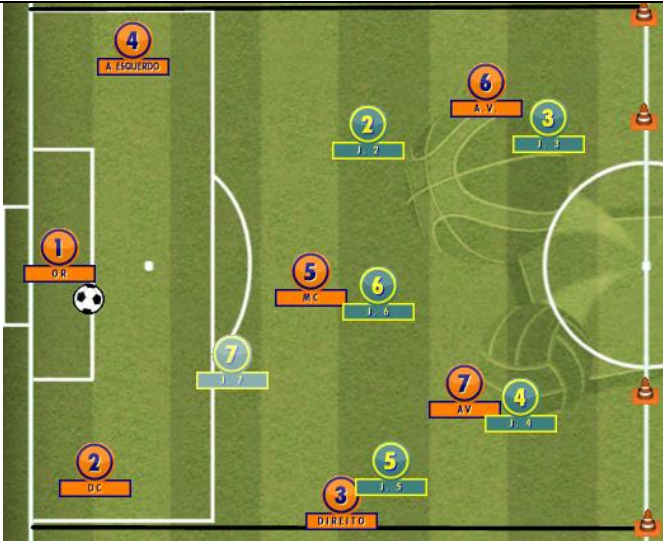
receber e realizar o passe com o pé de fora. Este exercício muito menos intenso, permitia às jogadoras irem descansando do meinho e continuarmos a evoluir nestes aspectos do futebol que tento mostrar-lhes serem fundamentais para podermos jogar.

Como é costume, estive mais a orientar o exercício do meinho, que correu muito bem, com boa mobilidade e qualidade com bola, mas que a partir dos 2min de exercício, começava-se a sentir o cansaço das jogadoras. Em relação ao exercício de passe, pedi-lhes exigência com elas próprias, pois têm de aproveitar cada exercício, cada treino para melhorar.

Por fim, e como só faltavam 20 min para o fim do treino, fizemos um jogo de 6x6 livre, onde houve liberdade total para elas, como costume fazer. De referir, que tivemos 20 min de bom futebol, com uma equipa muito mais de posse (para meu contentamento), e outra com uma maior frieza na abordagem ao jogo. Ambas as equipas estiveram muito bem, porque as características das jogadoras que cada equipa tinha, propiciavam estes diferentes tipos de abordagem ao jogo, o que começa a mostrar a Inteligência em jogo que elas começam a ter.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar técnica individual; - Melhorar os comportamentos na Transição Defensiva; - Aperfeiçoar as saídas de pressão no nosso pontapé de baliza;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	
Fase Inicial Ativação Geral Relação com bola	Exercício 1: Passe em estrutura (movimentação AV) Dois jogadores em cada cone do losango e apenas uma bola num dos vértices superiores. Neste exercício pretende-se que os jogadores realizem uma movimentação ofensiva do nosso segundo momento de construção (atrás do meio campo). Bola no Defesa Central, irá jogar no ala direito, o avançado do lado da bola realiza uma movimentação de aproximação e tabela com o ala. Depois de tabelar, este joga no, agora, defesa central e o exercício recomeça com posições/funções invertidas. Todos os jogadores que passaram a bola rodam para o cone seguinte (sentido da bola). O ala contrário, que não participa directamente no exercício também roda para o cone para o cone seguinte.	Aperfeiçoar a técnica individual.	10' 4'x2

Fase principal Transição Defensiva	Exercício 2 – 4x (3+1) + 2 apoios A bola sai da equipa em superioridade numérica, com o objectivo de fazer 6 passes para ter 1 ponto. As 3 jogadoras têm como objectivo ganhar a bola e pô-la no seu meio-campo, ou de forma direta (1ponto) ou pelos apoios. Promover uma TD muito forte por parte das 4 jogadoras, e uma TO inteligente por parte de quem ganha a bola (profundidade ou segurança);	Promover umas transições fortes, principalmente no momento de perda da bola; Qualidade e inteligência na TO; Treinar mudança de atitude no jogo;	4x3' 15'

			
Fase Final Retorno calma	à Exercício 4 – GR+6 x GR+6 Uma equipa joga em 1x2x3x1, e outra em 1x1x3x2.		20'

Reflexão Treino 30 de Janeiro

Tendo em vista, que o jogo de Domingo é mais um jogo com um adversário direto na luta pelo pódio, esta unidade de treino teve como principais preocupações algumas dificuldades que possamos encontrar Domingo, tentando assim ajudar as jogadoras a encontrar soluções para responder no jogo.

O treino começou com a nossa habitual conversa, onde lhes expliquei o objetivo principal do treino, e à medida que fossemos avançado nos exercícios ia explicar o porquê desse exercício na nossa preparação para o jogo.

Então, começámos com um passe em estrutura, onde treinamos a nossa técnica individual de passe, e ao mesmo tempo começamos a relembrar alguns princípios ofensivos do nosso JOGAR. Então colocámos quatro cones em losango, onde a bola sai de um dos cones centrais para um dos laterais, representando assim o passe do DC para o Ala. A partir do momento que a bola entra num dos nossos alas, sabemos que o ala contrário tem de equilibrar o nosso jogo, indo para o cone de DC, e o AV tem de sair da posição para oferecer linha de passe e tabelar com o ala. A dinâmica do exercício já está bem adquirida, pois também já o fazemos desde o início da época, e a qualidade e a concentração no exercício é muito boa, tanto quando fazemos para o lado direito (utilização predominante do pé direito, que é o pé mais longe do “adversário”) como para o lado esquerdo.

Depois desta activação específica, passamos para um meinho de $4 \times (3+1) + 2$ apoios. O grande objetivo deste exercício era melhorar a nossa Transição Defensiva que queremos que seja muito agressiva, e promover uma Transição Ofensiva inteligente. Então, a bola saía da equipa com quatro jogadoras, tendo a pressão de três da equipa contrária. Havia duas formas de acumular pontos: através da realização de seis passes consecutivos por parte da equipa com bola, ou no caso de as três jogadoras conseguissem realizar a transição ofensiva por dentro do campo, em vez de utilizar os apoios laterais. Assim queríamos promover uma forte atitude no momento da perda da bola (estando uma jogadora a mais, não podemos deixar que a outra equipa jogue no nosso interior), e uma tomada de decisão acertada por parte de quem recuperasse a

bola, pois a tentação de tentar jogo direto é grande, mas o risco de voltarmos a perder a bola também o é, algo que não queremos que aconteça no nosso JOGAR. Nos primeiros minutos houve uma tendência muito grande para tirar direto, contudo constatei que a equipa que conseguia fazer pontos através das transições não conseguia fazer em organização ofensiva, acontecendo o mesmo com a equipa que apenas somava pontos em organização. Isto pode explicar-se pelas características das jogadoras, sendo que numa equipa havia jogadoras tecnicamente mais evoluídas, enquanto que noutra equipa estavam jogadoras mais voluntariosas, e que tentam rectificar a nossa menor qualidade técnica, com uma grande atitude. Assim o exercício foi muito positivo, pois também possibilitou às GR's jogar como apoios e não ter muita pressão, melhorando o seu jogo de pés, e a sua tomada de decisão com a bola.

Para o exercício final, preparamos algumas situações de saída de pontapé de baliza longas, pois muito possivelmente, iremos ser pressionados logo neste momento, como no jogo da primeira volta. Como não temos muito tempo de treino, e à quarta é o único treino em que podemos treinar algumas questões mais estratégicas para o jogo, treinamos três formas de tentar resolver, caso sejamos pressionados logo no PB. O que eu pedi principalmente à GR foi inteligência e calma na altura de olhar para o jogo e decidir, pois vai haver sempre um local onde tenhamos igualdade ou até mesmo superioridade numérica. No jogo da primeira volta, na primeira parte tivemos o domínio do jogo porque tivemos muita bola, e não fomos pressionados no PB, deixando espaço e tempo para a nossa DC pensar e executar o melhor para a equipa. Contudo, na segunda parte, o Leixões começou a pressionar em 1X3x1x2 no campo inteiro, existindo a nossa vantagem no ala do lado direito que ficava completamente sozinho. Como era o segundo jogo do campeonato, e o nosso tempo de treino era muito diminuto não fomos capazes de perceber esta vantagem, batendo quase sempre para o meio, onde o Leixões com uma MC muito forte no jogo aéreo ganhou todas as bolas. Para este jogo já estamos preparados para esta situação, e temos assim mais uma solução para continuarmos com a bola. Outro aspeto que poderá ocorrer no jogo, é o Leixões mudar de estratégia, defendendo individualmente no campo inteiro. Então aí a nossa vantagem vai estar no 2º AV, onde iremos ter igualdade

numérica com as duas defensoras do Leixões. Foquei também a importância de as avançadas conseguirem segurar a bola e darem prioridade a quem está de frente para o jogo, algo que conseguimos realizar com algum sucesso, e acima de tudo, parece-me que começam a perceber a importância deste momento. Para finalizar com esta parte mais estratégica do treino, treinamos as saídas de pressão na estrutura 1x2x3x1 que poderemos vir a usar no decorrer do jogo. Então aqui, o que queremos que aconteça é uma troca entre a nossa DC-MC-Ala. Fisicamente a nossa DC é mais forte, e em termos de agressividade sem bola é a mais forte do grupo, tendo uma excelente meia-distância. Então, quando mandarmos fechar a equipa, a DC vai para MC, o nosso MC vem para ala direito (tecnicamente é a nossa melhor jogadora, tendo facilidade a jogar numa das alas também), e a nossa Ala desce para DC, posição que não lhe é estranha, e que corresponde muito bem, pois é das jogadoras mais inteligentes a perceber o jogo na equipa. Assim, e devido às características destas três jogadoras, podemos tentar surpreender o Leixões, caso não tenhamos a ter sucesso no nosso plano inicial para o jogo.

Por fim, dei-lhes a liberdade de fazer um 7x7 como é costume, e no fim realizamos ainda uma sessão de penaltys, algo que elas gostam sempre, e já não fazíamos à algum tempo.

Concluindo, foi um bom treino, com uma grande participação de toda a gente, e onde dentro das nossas limitações, tentamos preparar ao máximo o jogo de Domingo.

Mensagem Colocada no balneário antes do Jogo EFHG vs Leixões S.C.

“Sobretudo, quero deixar bem claro, que mesmo ao alto nível, temos a obrigação de disfrutar do Futebol. Se alguém quiser passar do zero ao cem como futebolista, terá que fazê-lo passo a passo. Isso sim, é algo que não se consegue num dia. E também terá que assumir que irá cometer erros, porque o Futebol é, pura e simplesmente um jogo de erros. Portanto, melhorar supõe que em vez de cometer 5 erros, vou tentar cometer só 4(...) é preciso ter noção, que o mais simples, é SOMENTE o mais difícil! O que quero transmitir é que o futebol não é um jogo apenas, mas pode ser uma maneira de viver. Quanta mais gente o compreender mais divertido será. Tanto no campo, como fora dele.”

Johan Cruyff

Relatório Jogo E.F.H.G. vs S.C. Leixões

O jogo era esperado com grande ansiedade e vontade de o disputar. Sabíamos que perdendo o jogo, muito dificilmente iríamos conseguir manter-nos na luta pelo pódio, e sentíamos que estava na hora de provarmos que podíamos ganhar às equipas que se encontravam à nossa frente na tabela classificativa.

O jogo começou com o Leixões a apresentar-se na estrutura de 1x2x3x1, com uma variante que no surpreendeu um bocadinho nos primeiros dez minutos de jogo. O que acontecia era que a avançada do Leixões, tinha liberdade total no campo, aparecendo muitas vezes no meio campo, criando superioridade numérica no jogo interior do Leixões. A nossa DC como não estava à espera desta situação, não sabia se havia de a acompanhar ou se ficava na posição. O que aconteceu maioritariamente das vezes foi a avançada conseguir receber de frente para o jogo, e sendo tecnicamente muito evoluída, encarava sempre de frente as nossas defesas, possibilitando muitas jogadas de 1 vs 1, com sucesso para a atacante.

Por volta dos dez minutos, falei com a Teresa que estava no banco, e expliquei-lhe a necessidade de acompanhar a avançada sempre para ela não se poder virar de frente para o jogo. Trocamos de DC's e as melhorias foram significativas, tirando muita iniciativa ao Leixões e começando a pegarmos mais no jogo. Contudo, e como sabemos que o Futebol é imprevisível, depois de termos conseguido passar por uma fase de maior aflição sem sofrer golos, quando estávamos no nosso melhor momento no jogo sofremos um golo através de uma desatenção num canto. 1 -0 para o Leixões aos vinte minutos de jogo.

Não nos deixámos abater, e continuamos a pegar no jogo, com particular destaque para a Márcia, a Ana e a Rita, que puxaram dos seus galões e provaram que com a bola no chão, não importa o físico do adversário. E assim nasceu o golo do empate, em mais uma brilhante jogada individual da Ana, deixando duas adversárias para trás, e só sendo parada dentro da área em falta. Penalty a cinco minutos do intervalo, que a nossa capitã com a frieza do costume assumiu e marcou, impondo justiça no resultado ao intervalo.

No intervalo relembrámos a importância de termos a bola, pois sabíamos que nos últimos minutos de jogo íamos ter dificuldades devido ao cansaço que a Ana e a Rita apresentavam devido aos treinos extra na selecção distrital da AF Porto. Ficou combinado também, que caso estivéssemos a sentir que estávamos a perder o controlo do jogo, mudávamos para a estrutura de 1x2x3x1, para nos dar mais consistência defensiva, pois sabemos que a nossa estrutura implica um grande desgaste físico e emocional.

A segunda parte começou como tinha acabado a primeira, com uma boa circulação nossa, faltando alguma largura no nosso jogo, que não nos estava a permitir, ter a qualidade e o discernimento para conseguir chegar com perigo à baliza adversária. Contudo, os primeiros quinze minutos da segunda parte foram nossos, sendo que a Fia foi uma espectadora do jogo, tendo criado três situações de finalização evidentes, mas que não conseguimos finalizar com sucesso.

Depois veio o cansaço. E a Salomé (avançada do Leixões) ... numa fantástica jogada individual, pegou na bola antes do meio campo, e só parou quando ofereceu o golo à sua colega, que apenas teve de encostar. Um golo fantástico, em que pouco pudemos fazer, face à qualidade e à intensidade que esta jogadora apresenta.

Deixámo-nos abater com o golo sofrido, e estando a perder mantivemos os dois avançados na frente, mas o discernimento estava longe de ser o melhor, e com o cansaço bem presente nas nossas jogadoras com maior capacidade desequilibradora, foi-nos difícil criar situações de finalização, mas mantivemos o controlo do jogo, não proporcionando qualquer oportunidade de golo ao adversário. Nos minutos finais da partida, estando a equipa completamente de rastos, e a tentar tudo por tudo para empatar, o Leixões apanhou-nos desequilibrados defensivamente, onde o ala contrário estava incorporado no ataque em vez de fazer o equilíbrio defensivo, que originou uma situação de 2 vs1, que o Leixões meritoriamente aproveitou.

Final do jogo, mais uma derrota, mas um sentimento enorme de orgulho em todas elas, porque superaram-se em todos os momentos, havendo exibições

individuais fantásticas, e um compromisso com a vitória e com o nosso jogar praticamente desde o primeiro ao último minuto.

Sabemos que não temos as mesmas armas que o Leixões S.C., mas sentimo-nos orgulhos daquilo que fizemos, e temos a clara noção que num outro jogo, os pormenores que fazem a diferença podem cair para o nosso lado.

Mais um bom jogo, que nos permitiu evoluir, e crescer enquanto grupo e equipa. São jogos destes que fazem falta ao FF.

Resultado ao intervalo: E.F.H.G – 1 vs Leixões S.C. – 1

Resultado final: E.F.H.G. – 1 vs Leixões S.C. - 3

Treino Motivacional Semana 4 a 10 de Fevereiro

Após a derrota com o Real Madrid em Camp Nou, que na altura deitou por terra as aspirações na luta pelo título da Liga espanhola, Guardiola deu os parabéns ao Real Madrid e disse: **"No cambio estos jugadores por nadie. Ahora toca olvidarlo y centrarnos en el partido de Champions"**.

Pois bem, como sabem Guardiola sempre foi uma referência para mim, mas hoje, e após um resto de dia de Domingo muito aziado, nunca me senti tão próximo do que ele sentiu como hoje. O meu orgulho em vocês cresce de jogo para jogo, assim como a nossa qualidade. Toda a gente quer e gosta de ganhar, para isso treinamos e jogamos, contudo acredito que os resultados não podem ser o único termo de definição de uma equipa. Se assim fosse seríamos a quarta melhor equipa do campeonato, o que seria uma mentira. Quanto muito fisicamente existem três equipas mais fortes que nós, agora para mim, uma equipa deve definir-se pelo seu amor ao jogo, pela união do grupo, pelo compromisso diário e total com o futebol, pelo ser fiél ao que se treina, por querer fazer sempre mais e melhor, e sempre que possível com muita QUALIDADE. E nós temos essas características, das quais nos devemos orgulhar.

Não vamos desistir, eu não vou desistir nunca deste grupo maravilhoso que temos, e vou continuar a fazer tudo para conseguirmos uma 2ª volta melhor que a primeira, porque podemos alcançar esse nosso objetivo!

Temos também a nossa Champions (Torneio HernaniCup), já daqui a uma semana, e vamos jogar com toda a nossa qualidade, inteligência e ambição para a ganharmos. E que ninguém nos diga que é impossível, pois acredito que vamos dar uma grande alegria à EFHG, e principalmente a vocês, que mais do que ninguém merecem uma GRANDE ALEGRIA.

Nunca deixem de acreditar. Não agora. Nos momentos mais difíceis, saímos sempre mais fortes, se assim o quisermos. Vamos aprender com as derrotas, para mais tarde as transformarmos em vitórias! Vitória essa que tem de ser já no Domingo, em Pedroso. Sem desculpas, sem tristeza.

"O caminho é longo, mas a nossa ambição de ganhar é ainda maior!"

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	Data: 4/02/2013
	Objectivos: - Recuperar a equipa do jogo de Domingo;		Padrão de Esforço: INTENSO RELATIVO MÁXIMO
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	🕒
	Exercício 1: Palestra	Abordar os pontos positivos e negativos do último jogo;	10'
Fase Inicial Ativação Geral	Exercício 2 – Jogo da malha Formam-se duplas, que vão defrontar-se, e onde têm como objetivo derrubar o cone da equipa adversária. Cada vez que derrubar o cone, a equipa ganha 1 ponto. A primeira a chegar aos 11 pontos ganha.	Promover o bom espírito no grupo;	15'

Fase principal	Exercício 3 - Relação com bola		20'
Relação com Bola	Formam-se grupos de três, onde num primeiro momento o objetivo é não deixar cair a bola ao chão, só com os pés, e onde todos os membros do grupo têm de tocar na bola; depois vai-se aumentando a dificuldade obrigando o grupo a tocar com várias partes do corpo (coxa, peito, cabeça); Ganha a equipa que no final tivermos mais pontos; Os pontos são conquistados no final de cada etapa, com a equipa que conseguir mais passes;	Promover uma boa relação com bola de uma forma divertida, não esquecendo o principal objetivo do treino, que é a recuperação anímica da equipa;	
Fase Final	Exercício 4 – Jogo Livre		
Retorno à calma			

Reflexão Treino 4 Fevereiro

Após mais um jogo em que não conseguimos alcançar os nossos objectivos, mas que saímos de consciência tranquila por termos feito tudo para ganhar, a grande preocupação era recuperar a equipa física e anímicamente.

Assim, a nossa habitual conversa foi focada na importância de continuarmos o nosso caminho, que não é só feito de resultados desportivos. É importante mantermos a nossa motivação em querer melhorar jogo após jogo, e referimos também a necessidade de após uma derrota focar todas as nossas energias em querer ganhar o jogo seguinte.

O grupo pareceu-me obviamente triste, mas nunca me deixam de surpreender, e a vontade e alegria em continuar a melhorar pareceu-me bem presente, parecendo-me que temos a noção que fizemos um bom jogo, mas que mais uma vez o aspeto físico pesou bastante no resultado, mascarando um pouco aquilo que se passou no jogo.

Assim, como primeiro exercício, formamos grupos de dois, onde adaptamos o jogo da malha ao futebol, e cujo objetivo de cada dupla era derrubar o cone da outra dupla, através de passe. O exercício correu com bastante alegria, sendo que tivemos de reduzir o fim dos jogos para 7 pontos, pois estavam com algumas dificuldades em somar pontos. Penso ser importante manter uma variedade nos exercícios, que mantenha o grupo motivado e com alegria de treinar, principalmente após jogos com resultados negativos, tentando sempre ter essa preocupação para continuar a ter o fator novidade antes de cada treino, que acredito motivar as atletas para o treino.

Em seguida, formamos trios, onde o objetivo era realizar o maior número de passes entre as jogadoras, sem deixar cair a bola ao chão, sendo que primeiramente só podiam tocar a bola com o pé, em seguida apenas com as coxas, e finalmente apenas com a cabeça. Assim, podemos realizar uma relação com bola (e que ainda se nota uma dificuldade grande em controlar bolas pelo ar), variando os exercícios, e onde a solicitação por parte de cada jogadora é grande, pois tocam várias vezes na bola, e são ainda obrigadas a trabalhar em equipa para conseguir os objectivos. O exercício correu bem,

sendo que o número médio de passes por trio rondou os 10 passes, e a receptividade das jogadoras foi muito boa.

Finalmente, e como só estávamos 12 jogadoras, realizámos um 6x6, com intervalos de sete em sete minutos, para obrigar a manter a intensidade do exercício baixa, sendo que é sempre difícil num jogo de futebol, conseguir que se jogue a uma intensidade baixa, provocando então estas pausas, para propositadamente parar o ritmo do treino.

De referir apenas uma mudança na equipa, pois a Carolina que treinava a DC tinha muitas dificuldades em assumir o jogo, sendo que no nosso modelo de jogo a DC tem de ter uma boa leitura de jogo, confiança e qualidade no passe. Sendo uma jogadora com ainda algumas limitações relativamente ao resto do grupo, e cuja posição exige um grande risco, falei com ela pessoalmente sobre mudar de posição, pois ali muito dificilmente iria conseguir ter minutos, e ela ficou bastante contente, pois confessou que não gostava de jogar ali, por ter muita responsabilidade e ter medo de errar. Assim, a partir de agora vai começar a treinar a AV, e apesar de ter muitas dificuldades em poder ter muitos minutos de jogo, pareceu-me a melhor solução, tanto para ela, que ganhou uma nova motivação, como para a equipa, que ganha mais uma opção para o ataque, pois como DC dificilmente seria uma opção válida.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	Data: 6/02/2013
	Objectivos: - Melhorar a qualidade com bola, e tentar simular o terreno pelado que vamos encontrar; - Adquirir e aperfeiçoar a técnica individual. - melhorar a comunicação, assim como o ataque às bolas aéreas;		Padrão de Esforço: INTENSO RELATIVO MÁXIMO
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	
Fase Inicial Ativação Geral	Exercício 1: Relação com bola Num quadrado, saem quatro jogadoras com bola, e chegando ao cone central têm de realizar uma das seguintes fintas (bicicletas, calcanhar, roleta). Treinar PD e PND.	Aperfeiçoar a técnica individual.	15' 4'x 3

			
Fase Principal Org. Ofensiva	Exercício 2 – Jogo dos 6 passes com finalização Formam-se duas equipas de 3, que têm como objetivo realizar 6 passes conquistando assim 1 ponto; após estes 6 passes poderão entrar na zona delimitada para finalizar, tendo 4 seg para finalizar, podendo conquistar outro ponto extra; No terreno irão estar espalhados vários sinalizadores para dificultar a circulação da bola, tentando preparar o terreno pelado que vamos encontrar, tentando melhorar a reacção ao ressalto da bola, assim como a sua receção e circulação.	Tentar simular o terreno pelado que vamos encontrar, trabalhando a nossa circulação em terreno difícil;	4x4 , 20'

			
Fase Principal Org. Ofensiva Org. Defensiva	Exercício 3 – GR+4x GR+4 + 2 apoios laterais+Joker O objetivo é melhorar o nosso jogo aéreo, tanto ofensivamente como defensivamente; assim joga-se 5x5 num espaço delimitado, e sempre que a bola entrar num dos apoios laterais tem de sair cruzamento para a área; Sempre que uma equipa falhar uma bola, sofre penalty;	Melhorar o jogo aéreo; Aperfeiçoar o cruzamento por parte dos nossos alas;	

Reflexão Treino 6 Fevereiro

Tendo em vista a preparação para o jogo com o Pedroso, que se irá realizar em terreno pelado, fizemos a primeira parte do treino num pequeno terreno baldio que existe à beira da Escola de Futebol.

As jogadoras estranharam o facto de irmos para lá, e o terreno estava um bocado pior do que imaginava, tendo já muitos tufos de ervas e pouco terreno pelado. Contudo após a bola começar a rolar, todas aproveitaram para melhorar a recepção e o passe. Começamos por formar grupos de dois, onde realizavam passe entre si, e onde queria que houvesse o maior número de ressaltos possível no passe, e na recepção pedi para tentarem pôr a bola no chão o mais depressa possível. Em seguida, tornei obrigatório que a bola batesse no chão, antes de podermos fazer a recepção.

Antes que ficássemos sem luz natural, realizámos um 4x4, sem regras, onde o único objetivo era marcar golo e tentar evitar sofrer. Numa altura que se fala tanto da extinção do jogador de rua, penso ser importante improvisar estas situações, que quase nenhuma das jogadoras tinha passado. Apenas duas já tinham jogado ali naquele terreno, e coincidência ou não, são das duas mais tecnicistas e inteligentes na equipa.

Em seguida voltamos para o “conforto” do sintético, onde realizámos o jogo do capitão, sendo que tínhamos de realizar 6 passes antes de entregarmos a bola, em condução, ao capitão de cada equipa. O exercício não correu nada bem, sendo que no fim do mesmo, tentei perceber o porquê de terem tido tanta dificuldade num exercício que já as vi inúmeras vezes realizar com grande qualidade. O facto de a Ana e a Rita acusarem um grande cansaço dos treinos da Seleção Distrital, e da Márcia apresentar algumas queixas no joelho direito, foi para mim um dos principais motivos. Ora, sendo elas três das jogadoras mais influentes da equipa, e num exercício com apenas oito jogadoras, o facto de três estarem num grande desgaste, ajudou a perceber a menor disponibilidade e a queda da qualidade na nossa circulação. Penso ser importante, no próprio treino conversarmos com as jogadoras quando sentimos que algo não está bem, não devendo “deixar andar”, e tentar desde logo perceber o porquê das coisas não estarem a correr tão bem.

Por fim, e como existia duas jogadoras lesionadas, pus as mesmas a serem treinadoras de cada equipa no jogo final, e que penso ter sido interessante, pô-las a ver os erros de fora, e a ajudar as colegas, dando-lhes também responsabilidade no treino.

O jogo final correu bem, sendo que pus como regra, após um golo, o golo só seria validado se a mesma jogadora marcasse um penalty. Apesar de o treino não ter tido uma grande intensidade, por causa dos exercícios iniciais e do cansaço existente nalgumas jogadoras da equipa, sinto a equipa focada nos objectivos, e com uma grande vontade de voltar às vitórias o mais depressa possível.

Mensagem Motivacional colocada no balneário antes do Jogo F.C. Pedroso vs EFHG

“Aliás, quando escolhem outro companheiro para jogar, se ficas chateado estás a faltar-lhe ao respeito, porque não me acho melhor nem pior que ninguém (...) Aqui os centrais titulares, estando em condições de jogar, toda a gente sabe quem são. São o Pique e o Puyol, não me custa dizê-lo. É normal. O meu papel é dar o melhor, mas vai-se sempre notar a ausência deles, pois são seguramente os melhores centrais da história do clube. Eu sou o que sou. Tento que a sua ausência seja notada o menos possível. No futebol, como na vida, enganas-te quando queres ser o que não és.

Falsa modéstia?

Não. Fui criado assim. Se alguém o faz melhor que eu, qual é o problema? Tenho de ser o melhor em tudo? Há gente que joga melhor que eu, e eu dou-lhes os parabéns. Eu tenho de fazer com que essa gente melhor não caia; com o Pique e o Puyol tenho de concorrer com eles assim.

Sabe que com esse discurso e com o seu Futebol, tem encantado os adeptos?

Eu gostaria de ser lembrado como alguém que não criou conflitos, que ajudou, mesmo que tenha sido pouco. Contrataram-me para ajudar, e isso quero fazer até ao último dia que estiver aqui. Temos de conciliar o nosso discurso com as nossas atitudes. Um dia em que seja prejudicial para o clube, que me digam, que saio sem problemas.”

Javier Mascherano em entrevista ao “Mundo Deportivo”, a 6 de fevereiro de 2013

Relatório Jogo F.C. Pedroso vs EFHG

O tempo estava frio e chuvoso, e na cabeça do grupo já só estava o HernaniCup que iria começa no dia seguinte, e se a Márcia iria recuperar a 100% a tempo do torneio ou não.

Apesar de sabermos que íamos jogar em pelado, a surpresa foi geral quando nos confrontamos com o “quintal” plantado atrás do campo, onde um pontapé de baliza iria ser sempre um lance de perigo.

A mensagem passada no balneário foi a de que não queríamos ir para o HernaniCup com o peso na consciência, e com a azia de não termos ganho o jogo. Nunca arranjamos desculpas, não ia ser hoje que as íamos arranjar! Nem chuva, nem frio, nem mini-campo iriam servir de desculpa. Só a vitória interessava frente a uma equipa que sabíamos ser superiores.

Pessoalmente para mim houve um momento de crescimento enquanto treinador, pois antes do jogo avisei a Márcia que não a ia utilizar para a poupar para o HernaniCup. Quem conhece a Márcia, e o seu amor e devoção pelo jogo, sabe que nunca iria sair dali uma reacção positiva, mas senti ser o melhor para ela e para a equipa, e depois de ter tomado a decisão senti-me muito melhor, e penso ter tomado a mais correta das decisões.

Relativamente ao jogo, dificilmente poderia começar melhor, pois logo na primeira jogada a Ana pegou na bola e só parou na baliza, fazendo funcionar o marcador logo no primeiro minuto. Apesar do espaço reduzido para jogar, fomos controlando o jogo, e saindo curto no pontapé de baliza para espanto dos pais, chegando ao intervalo com uma vantagem de 3-1, com toda a gente a jogar o mesmo tempo, muito importante para a gestão do grupo.

A mensagem ao intervalo foi da vontade com que o Pedroso iria entrar no início da segunda parte. Elas tinham marcado o único golo pouco antes do intervalo, e com certeza iriam tentar forçar ao máximo erros nossos, e tentar manter vivo o jogo. O desafio proposto foi entrar mais fortes que elas, mostrar que

queríamos muito aquela vitória e acabar logo com as dúvidas sobre o vencedor do jogo.

Entramos bem na segunda parte, mas apesar das muitas situações criadas principalmente pelo talento individual da Ana e da Rita, destacando-se em espaços pequenos, apenas conseguimos aumentar para 4-1 a nossa vantagem aos quinze minutos da segunda parte. Fiz habitual rotação e logo de seguida sofremos o 4-2 que instabilizou um pouco a equipa, principalmente por serem meninas com menos tempo de jogo. Minutos depois só uma grande defesa da Fia permitiu que a “tremideira” fosse maior. Voltamos a pôr a bola no chão, a fazer o nosso jogo, a aproximarmo-nos da baliza contrária, conseguindo fazer mais dois golos até ao fim do encontro, com especial destaque para a Raquel que conseguiu também ela o seu primeiro golo no campeonato.

Objetivo cumprido antes do tão esperado HernaniCup, e agora era só esperar pela melhoria das condições climatéricas, descansar e tentar recuperar a Márcia para o torneio que ela mais que ninguém queria jogar.

Resultado ao Intervalo: Futebol Clube de Pedroso – 1 vs EFHG – 3

Resultado Final: Futebol Clube de Pedroso – 2 vs EFHG - 6

Reflexão Torneio HernaniCup – 11 e 12 de Fevereiro

Todos os anos nas férias do Carnaval, a EFHG recebe um dos melhores torneios infanto-juvenis de futebol de sete, sendo todos os anos uma verdadeira festa do Futebol, onde o convívio entre atletas e a paixão pelo Futebol são os principais ingredientes desta grande festa, que temos todo o prazer de organizar.

Devido à dificuldade em encontrar equipas do escalão de Iniciados, pois não iria haver interrupção dos campeonatos, tivemos o privilégio de ser convidados para participar na sexta edição do Torneio Internacional HernaniCup, a primeira com a participação de equipas femininas.

As equipas convidadas foram o Leixões Sport Clube, o Futebol Clube Cesarense, o Grupo Desportivo Águas Santas e a Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.

Não conhecendo apenas a equipa do F.C. Cesarense, o nosso grande objetivo era chegar à final, onde pensávamos ir encontrar o Leixões S.C., que trazia a sua melhor equipa com várias jogadoras que já participam no Campeonato Nacional sénior. Assim sendo a nossa caminhada iniciou-se contra o Águas Santas, que na primeira volta do campeonato nos tinha criado muitas dificuldades, mas de onde saímos ainda assim vitoriosos.

Sabendo da importância do primeiro jogo numa competição curta como é sempre um torneio, a mensagem passada foi para aproveitarmos ao máximo este marco na história do FF, onde graças à nossa campanha e empenho fomos recompensados com este prazer de poder mostrar frente a um grande público, e a um grande público afeto à EFHG, que o FF é muito mais do que “pontapé para a frente”, e que tínhamos bastante qualidade e tanto ou mais amor pelo jogo do que as restantes equipas presentes no torneio. No fundo, não podíamos pedir melhor publicidade para a nossa modalidade, e também para o caminho que temos vindo a trilhar, e no qual acreditámos com todas as nossas forças.

O jogo começou com as bases habituais, onde controlámos o jogo desde o apito inicial, tendo sempre muita bola e criando várias situações de finalização.

Os jogos tinham a duração de cinquenta minutos, e aos dez minutos da segunda parte tínhamos conseguido uma vantagem de 4-0, com a equipa habitualmente titular a fazer um jogo de grande qualidade.

O jogo estava para o nosso lado, e sendo uma experiência única para todos, troquei as seis jogadoras de campo, como normalmente costumo fazer quando alcançámos uma vantagem confortável. Porém, logo após as substituições sofremos um auto-golo, com um atraso mal calculado a parar apenas na baliza, e no lance seguinte o Águas Santas a reduzir para apenas dois golos num remate fora da área. De imediato veio-me à cabeça uma história muitas vezes contada na EFHG pelos professores Nuno Real e Rui Pedro Pacheco, que uns anos antes, numa situação idêntica à que estávamos a viver, iam desperdiçando uma vantagem de cinco golos, ganhando apenas pela margem mínima, após realizaram também eles a troca dos seis jogadores de campo. Apesar das dúvidas na minha cabeça, a confiança nas jogadoras em campo era grande, e após estes dois “socos” iniciais tomámos conta do jogo e conseguimos acalmar o jogo, voltando a criar algumas situações perigosas junto da baliza do Águas Santas, pecando porém na finalização, muito por culpa do nervosismo que habitou nas jogadoras após aquela entrada em campo. Nunca conseguimos voltar aos níveis iniciais, mas naquele momento, se eu tomava a decisão de as retirar do jogo muito dificilmente as ia ter para o resto do torneio, pois iriam sentir que só tinha confiança nas outras jogadoras. Isto era o que eu pensava no momento. Para piorar as coisas, após um canto, a avançada do Águas Santas marca um golo de calcanhar no ângulo, tornando o jogo num tornado de emoções, e onde o mais perdido era muito possivelmente eu. Continuei a acreditar na capacidade das jogadoras em campo, e a três minutos do final o empate chegou após uma série de ressaltos que não conseguimos ganhar. Por esta altura quem estava em campo já não conseguia tomar uma única boa decisão, e no banco a vontade das outras raparigas entrar era muita, pelo que voltei a colocar quatro das jogadoras que tinham saído para tentar um último milagre. Enviámos uma bola ao poste ainda, mas o empate a quatro foi o resultado. O desalento era grande, e na mensagem após o jogo fiquei com as culpas todas, lembrando que todas as jogadoras fazem parte do plantel, e se temos tido bons resultados é devido ao

esforço e empenho de toda a equipa. Lembrei também que o nosso objetivo se mantinha vivo, e que dependíamos apenas de nós para chegar à tão desejada final.

No final do jogo senti-me o pior jogador da equipa, pois fui quem mais errou, e piores decisões tomou. A compreensão dos outros professores e do coordenador, lembrando que crescemos com os erros e vivendo experiências menos boas, ajudaram a passar alguma da azia e desilusão comigo mesmo, mas porém sentia que tinha desiludido o grupo e a EFHG, logo numa montra tão grande como era o HernaniCup.

No almoço os papéis inverteram-se, e quando habitualmente sou eu quem tenta puxar por elas nos momentos mais difíceis, não descansaram enquanto não me puseram a rir e a tentar esquecer o que se tinha passado, mostrando o porquê de merecerem tudo o que fazemos por elas, e o porquê de serem um grupo tão especial. No meu pior momento com elas, acho que nunca me senti tão orgulhoso e feliz por poder fazer parte deste grupo. Sou um privilegiado por poder crescer com elas, e poder viver estes momentos com elas. Obrigado Futebol!

O segundo jogo do dia iria ser contra o Leixões, que tinha cilindrado o Cesarense no primeiro jogo. Para acrescentar os nossos problemas, o jogo disputava-se à mesma hora dos treinos da Seleção Distrital da Associação de Futebol do Porto, perdendo portanto a Ana e a Rita, tendo a Márcia numa situação cada vez mais difícil para jogar. O Leixões também tinha jogadoras convocadas pelo que pensamos que iríamos poder aproximar o nível do jogo, contudo eles não as deixaram ir ao treino (soubemos depois) e ao intervalo o resultado era de 5-0, connosco a realizar uma péssima primeira parte, mas sabendo também que a diferença de valor do sete inicial delas, para o nosso era bastante grande. Sentimos porém que não estávamos a dar o nosso melhor, e apesar da qualidade delas, aquela não era a nossa identidade, nem o melhor que sabíamos fazer.

Ao intervalo com o resultado feito, os treinadores do Leixões deixaram as jogadoras convocadas irem para o treino da Associação, e o jogo equilibrou-se havendo situações de golo para as duas partes, tendo nós enviado três bolas

aos ferros, e mais importante do que isso, mostrando que o nosso Futebol é muito diferente daquele apresentado pelo resultado, e pela nossa exibição na primeira parte. No final do jogo, referi que o Futebol é muito mais que um simples resultado, e quando muitos consideram um resultado de 5-0 uma goleada, eu nunca estive tão orgulhoso do grupo como naquele momento. Perante todas as dificuldades não desistimos, e realizámos uma grande segunda parte, que tem de nos deixar contentes e a acreditar que ainda podíamos chegar à final, apesar de termos uma diferença de oito golos para o Águas Santas.

Resumindo o primeiro dia, tudo o que podia correr mal tinha corrido, mas as nossas ambições estavam intactas, mais difíceis mas ainda dependendo de nós para alcançar a tão desejada final.

O segundo e último dia nascia, e antes do almoço iríamos ter a primeira de duas (esperávamos nós) finais. A grande mensagem passada foi a da tentação da pressa e necessidade de fazermos golos, poderem afetar as nossas decisões, e entrarmos num jogo de transições em que não conseguíssemos impor o nosso jogo. Sabíamos que tínhamos de marcar muitos golos, mas também sabíamos se caíssemos na tentação de os marcar todos ao mesmo tempo, muito possivelmente não iríamos conseguir os nossos objectivos. Precisávamos de um jogo perto da perfeição, e se havia alguém que o podia conseguir sabíamos que éramos nós.

Entrámos algo nervosos no jogo, e demorámos algum tempo a conseguir pôr a bola a circular com qualidade e a descobrir os espaços certos para tentarmos fazer o golo. Ao intervalo ganhávamos por 3-1, mas a qualidade estava longe de ser a nossa, e num jogo emocionalmente diferente e muito exigente não estávamos a conseguir ultrapassar este obstáculo. Do outro lado o Leixões vencia apenas por um, o que nos deixava a cinco golos da final. Nunca falámos em desistir, e não era nos vinte e cinco minutos restantes que o íamos fazer. A tarefa era difícil, mas a satisfação seria muito maior se conseguíssemos o nosso objetivo. A segunda parte no entanto não fugiu muito à toada do primeiro tempo, querendo muitas vezes decidirmos individualmente, o que só colectivamente tínhamos capacidade para fazer. Foi um jogo diferente, de

aprendizagem, onde jogávamos com dois resultados, tornando-o um pouco num jogo de carácter europeu, que dificultou muito a nossa tarefa, pois mexeu com as emoções de quem joga, e com o passar do tempo as decisões deixaram de ser as mais corretas, e querendo chegar o mais depressa ao golo, não percebemos que com isso estávamos a ir contra o que tínhamos construído ao longo do ano. No final do jogo ganhámos por 6-2, e o Leixões por 5-3, ficando assim a dois golos do nosso primeiro objetivo no torneio. No fim deixei bem claro que a culpa de não estarmos no final nada tinha a ver com este jogo, mas sim com os erros que cometi no jogo com o Águas Santas, não podendo estar mais orgulhoso do grupo, tendo agora que virar todas as nossas atenções e energias para o terceiro lugar, pois não somos equipa para ficar em último lugar de coisa alguma!

O jogo que ninguém gosta de jogar, iria ser outra vez contra o Cesarense, e desde logo ficou definido que toda a gente iria ter o mesmo tempo de jogo, e que isso não iria servir de desculpa para o não cumprimento dos nossos objetivos. Pedi-lhes também para mais do que nunca aproveitarem o último jogo deste torneio que tanto nos diz, e que tivemos a oportunidade de o disputar pela primeira vez, ficando para sempre na história da EFHG.

A primeira parte do jogo não teve grande história, havendo um cansaço bem patente em todas as jogadoras, pois era o quarto jogo de cinquenta minutos em apenas dois dias. Poucas situações de finalização, nem perigo de um lado nem do outro, contudo sentíamos que a qualquer momento o resultado ia ficar favorável para nós.

Na segunda parte entrámos com a equipa menos rodada, mostrando-lhes que a nossa confiança em elas continuava a mesma, e após um erro que apenas uma equipa que gosta de jogar futebol curto e apoiado como nós pode cometer, o Cesarense aproveitou um livre à entrada da área e abriu o marcador. Faltando treze minutos para o fim do jogo, entraram as jogadoras com mais minutos, começando desde logo a apertar o cerco à baliza do Cesarense. Vivendo um contra-relógio mais uma vez, as tomadas de decisão não podiam ser as melhores, contudo, num canto direto a Rita estabeleceu a

igualdade final, o que nos levaria para uma nova situação enquanto equipa: a decisão de um jogo através da marcação de grandes penalidades.

A emoção e ansiedade eram grandes, e a mensagem que quisemos passar de imediato era que íamos ganhar, com a Fia a defender os penaltys, e connosco a conseguir marcá-los. Pedi-lhes que aproveitassem este momento também, porque nunca sabemos quando iremos voltar a ter a oportunidade de viver emoções tão fortes e intensas como estas num jogo de futebol.

No final, ganhámos, e a festa por elas feita merecia ser digna de uma final de Champions. Esta alegria e amor que elas põem em cada jogo dá-me vontade de continuar a fazer tudo por tudo por elas, pois se existe alguém que o merece, é este grupo de meninas que trata o futebol como a sua maior alegria, e vive-o sabendo que é o seu grande amor. Um orgulho enorme em ter tido a oportunidade de fazer parte deste grupo, e como referi na passagem do ano civil 2012 para 2013, a certeza que o melhor ainda estava para chegar, era depois deste torneio cada vez mais forte!

De referir apenas a tristeza pela Márcia por não ter podido ter dado o seu contributo neste torneio que tão importante lhe é, vivendo-o todos os anos como adepta, sofrendo bastante mas nunca abandonando a sua equipa, e aproveitando, penso eu, para crescer muito enquanto jogadora e pessoa. Uma verdadeira capitã, um verdadeiro exemplo. São pessoas como a Márcia que o Futebol precisa. Pela lado positivo destacar a afirmação da Teresa e da Sofia, duas raparigas que habitualmente costumam entrar no decorrer dos jogos, e que realizaram um torneio de enorme nível, complicando e muito as contas para o sete inicial naquilo que resta do campeonato, demonstrando bem a evolução que a equipa tem “sofrido” ao longo da época.

Mensagem Motivacional Colocada no balneário antes do Jogo EFHG vs Desportivo de Leça do Balio

“A vitória é sempre muitíssimo difícil de conquistar!”

Após uma semana onde sentimos na pele, por duas ocasiões, a verdade desta frase, não podemos relaxar e devemos encarar este jogo como mais uma final que temos de ganhar até ao fim do nosso campeonato.

Apesar de praticarmos o melhor Futebol do HernaniCup, não conseguimos a tão desejada final, e apesar de a Ana e a Rita serem duas das jogadoras mais talentosas que vemos no nosso campeonato, não foram convocadas para o grupo final da Selecção Distrital.

Eu desconfio que o Futebol anda meio doente, e sinto cada vez mais, que equipas como a nossa, com um amor enorme pelo jogo, por ter a bola e jogá-la bem, são a melhor cura para esta doença. Não podemos deixar de acreditar na beleza do Futebol na forma como o vivemos. Esta é a melhor maneira de o viver, e nós vamos continuar a prová-lo, continuando a eliminar preconceitos e ideias erradas, esperando pelo dia em que a nossa excepção se transforme na regra!

Relatório Jogo Hernâni Gonçalves vs Desportivo de Leça do Balio

Primeiro jogo após o torneio HernaniCup, onde apesar da qualidade do nosso futebol ter sido bastante boa, não conseguimos alcançar a tão desejada final, ficando-nos pelo terceiro lugar. Somos uma equipa que gosta e joga sempre indiscutivelmente para ganhar, e apesar de estarmos orgulhos do que temos feito, queremos provar nesta segunda volta do campeonato que podemos fazer ainda melhor.

O nosso grande objetivo para este jogo era motivá-las para o jogo, pois todas se lembravam do resultado da primeira volta (1-10), e só há algo que não queremos nunca é o facilitismo e a falta de respeito pelo adversário, pois o jogo só se torna fácil se assim nós o quisermos!

Para além destas variantes, a nossa capitã e peça fundamental do grupo Márcia ficou pela primeira vez de fora, devido a uma entorse no joelho, querendo recuperá-la para o “clássico” com o Nun’Álvares na semana seguinte. Assim aproveitamos a ausência da Márcia para motivá-las, dizendo que cada golo que conseguíssemos a Márcia estaria cá fora à espera da tão merecida dedicatória.

O medo do facilitismo rapidamente foi-se embora, e apesar do tempo chuvoso, entrámos no jogo como somos, com bola, agressivas e sempre à procura do golo. Mantivemos a nossa identidade, todas as meninas puderam jogar o mesmo tempo, e no intervalo conseguimos uma vantagem de 6-1, com pena para o golo sofrido, pois a jogadora do Leça do Balio estava especada na área, e tínhamos como um dos objetivos não sofrer golos, no intervalo referi que para nós o golo não contava.

Uma chamada de atenção ao grupo no intervalo, pois saímos do campo parecendo que o jogo já tinha acabado, com os pais a baterem muitas palmas e a felicitá-las pela boa exibição que estavam a realizar. Já referimos várias vezes que nenhum jogo se ganha ou perde ao intervalo, e que tínhamos de ter a exigência e o compromisso de querer continuar com os níveis da nossa exibição. Assim colocámos o objetivo de voltar a chegar aos dez golos, e de manter a nossa baliza sem golos sofridos.

A segunda parte trouxe mais do mesmo, exceptuando a nossa falta de eficácia na finalização, e algum egoísmo por parte das jogadoras, natural neste tipo de jogos, onde toda a gente quer marcar.

O jogo não teve grande história, sendo que passamos o jogo todo com bola à procura do golo, e muito esporadicamente sofrendo uma ou outra transição ofensiva por parte do Leça, mas que facilmente resolvíamos. Conseguimos alcançar os dois objectivos propostos ao intervalo, e mostramos ser uma equipa que gosta de jogar independentemente do adversário ou do jogo em que se encontra, o que nos deixou muito orgulhosos. Nota especial para primeiro golo conseguido pela Carolina após a sua mudança de posição, num bonito remate fora da área, que se transformou numa grande alegria por parte de todos, e principalmente nela, que estava deliciada com o seu primeiro golo conseguido pela EFHG. São momentos deste que fazem o Futebol inesquecível e tão apaixonante!

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino

Treino Motivacional Semana 18 a 24 de Fevereiro

A Alegria de poder fazer parte deste grupo, e ver-vos jogar todos os Domingos

No fim do jogo com o Leça do Balio, a Fia perguntou-me se estava contente. Contenta? Como podia não estar? Mais uma vez provaram que encaram todos os jogos com a mesma alegria e seriedade, e que não é só no papel e nos vídeos que encaramos os jogos de uma só maneira: ontem mostramos no sítio mais importante onde devemos querer provar as nossas atitudes, no campo, que só sabemos jogar para ganhar e jogar bem.

A alegria natural pelo sucesso das nossas colegas, e mais que tudo amigas nesta caminhada que temos realizado, é o maior orgulho e contentamento que posso ter. Em Janeiro disse-vos que o melhor ainda estava para vir, pois bem, sinto que a cada dia que passa essa mensagem é cada vez mais forte.

Domingo temos mais um “clássico”, e acima de tudo uma grande oportunidade de mostrar que a “equipa baixinha, que joga bem à bola mas não consegue ganhar ao trio da frente” está cada vez mais forte, e determinada a mostrar que ter a bola é a maior arma no Futebol. Sabemos que neste tipo de jogos não há favoritos, e que teremos de fazer um grande jogo a todos os níveis para ganhar Domingo, porém se há equipa que pode conseguir essa proeza somos nós!

Acreditem que é possível ganhar Domingo. Queiram muito ganhar Domingo! Treinem melhor do que nunca, pois Domingo vamos começar a melhorar aquilo que fizemos na 1ª volta!

“Para lá dos limites que formam o nosso mundo, abrem-se novos e diferentes conhecimentos.”

	Objectivos: - Recuperar a equipa do jogo de Domingo; - Aperfeiçoar a técnica individual;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	⌚
	Exercício 1: Palestra	Abordar os pontos positivos e negativos do último jogo;	10'
Fase Inicial Ativação geral;	Exercício 2 – Futvólei Formam-se duplas e trios, que vão defrontar-se, e onde têm como objetivo chegar aos 15 pontos Promover uma boa relação com a bola, assim como a comunicação entre todas as jogadoras;	Promover o bom espírito no grupo;	15'
Fase Principal Relação com bola	Exercício 3 - Relação com bola Formam-se dois espaços de treino; num primeiro realizámos passe com recepção para fora, onde as GR's ficam sempre; No outro espaço realiza-se um 3x3, onde as balizas estão colocadas a	Melhorar a nossa qualidade no passe e na recepção, algo que não	20' 4x4'

	meia altura, por forma a levar as jogadoras a inventarem estratégias para conseguir marcar golo;	trabalhámos à algum tempo; Promover a descontração e alegria no grupo;	
Fase Final Retorno à calma	Exercício 4 – Torneio 5x5 Formam-se 3 equipas de 5, jogam durante 2', sendo que a equipa vencedora continua em campo e soma 3 pontos; em caso de empate fica em campo a equipa que está à menos tempo em jogo;		

Reflexão Treino 18 de Fevereiro

Após o segundo jogo esta época onde conseguimos atingir os dois dígitos no número de golos marcados, a preocupação para este treino era recuperar a equipa do jogo realizado apenas 30 horas antes, e certificarmo-nos que as cabeças estavam no “sítio” para aquele que seria um jogo cheio de dificuldades, e onde só estando no nosso melhor o poderíamos vencer.

Na palestra de começo de semana demos-lhe os parabéns pela grande vitória conseguida, mas acima de tudo porque não olharam para o nome do adversário, e desde o primeiro ao último minuto apresentamos o nosso futebol, mostrando bem a personalidade e a identidade que este grupo começa a criar. Querer sempre mais, e aproveitar cada minuto que temos para jogar Futebol, da melhor maneira que possamos fazer. Como sabíamos que o jogo do Domingo já andava a mexer com elas (nas redes sociais já havia muitos palpites), quisemos certificar-nos que todo o grupo estava ciente das dificuldades que iríamos encontrar, e que precisávamos de uma grande semana de treinos, para podermos continuar com o nosso nível.

Outra preocupação existente no grupo, era tentar recuperar a Márcia para este jogo, pois toda a gente o quer jogar, e mais do que ninguém ela merece-o, e o grupo só fica a ganhar com o seu regresso, mesmo que com limitações físicas.

O treino iniciou-se com um futvólei, onde a evolução é bem patente, e onde a felicidade por cada ponto conquistado é cada vez maior, o que nos continua a mostrar que é um ótimo exercício de começo de semana, principalmente para nós, com as limitações de espaço que temos à segunda feira.

Em seguida dividimos o grupo em dois, onde um grupo continuava a melhorar a capacidade técnica de passe, e da recepção para fora, tendo como preocupação a boa colocação dos apoios, e outro grupo realizava um três contra três, mas onde as balizas se encontravam a meia altura, por forma a levar as jogadoras a descobrirem estratégias para conseguirem fazer golo. Já falámos da importância da variedade na escolha dos exercícios, e este vem de encontro a isso mesmo: dar-lhes algo novo, que as motive, e que as mantenha sempre empenhadas no treino, e a tentar encontrar a melhor estratégia para ter

sucesso. O exercício decorreu bem, sendo que naturalmente nos primeiros minutos o número de golos foi muito menor do que nos minutos finais do exercício, mostrando que foram percebendo e adaptando-se ao contexto do jogo, e à medida que tentavam, iam encontrando os melhores caminhos, que é no fundo aquilo que devemos fazer no treino: promover o pensamento e a tomada da melhor decisão para a execução com sucesso do que estamos a realizar. Acreditámos que só com jogadoras autónomas no pensamento, e inteligentes no jogo, poderemos construir um jogar de qualidade, e dar-lhes (às jogadoras) as ferramentas necessárias para enfrentarem diversos contextos, que possam vir a encontrar ao longo da sua carreira desportiva.

Por fim, e como tínhamos quinze meninas no treino, realizámos um torneio de 5x5, onde a equipa que perdia ficava de fora. Os jogos tinham a duração de três minutos, o que permitia uma boa recuperação por parte de quem ficava de fora, e como o equilíbrio foi a nota constante nos jogos, todas as equipas tiveram aproximadamente o mesmo tempo de descanso.

Começamos da melhor maneira a semana de preparação de um grande jogo, onde sentimos que o grupo está muito confiante e unido, e com muita vontade de mostrar que é capaz de ganhar a qualquer equipa do campeonato.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar a técnica individual. - Preparar a estratégia para Domingo: T.D. e saídas P.B.		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	🕒
Fase Inicial Aquecimento Geral;	Exercício 1: Relação com bola Num quadrado, saem quatro jogadoras com bola, e chegando ao cone central têm de realizar uma das seguintes fintas (bicicletas, calcanhar, roleta). Treinar PD e PND. 	Aquecimento geral; Aperfeiçoar a técnica individual.	15' 4'x3

Fase principal Org. Ofensiva	Exercício 3 – GR+6 x 5 Forma parcial de jogo, em que o exercício se inicia sempre com posse de bola da equipa em superioridade numérica, através do DC. Estes seis jogadores deverão fazer uma rápida e objectiva circulação de bola até haver superioridade (espaço criado). A partir daqui a jogadora deverá executar o princípio mais adequado á situação em que se encontram e finalizar. Os defensores colocam-se em losango (DC+Alas+MC+AV), e tentam não sofrer golo nas balizas laterais, podendo finalizar na baliza principal;	Melhorar a tomada de decisão com bola; Promover uma boa leitura do jogo sobre pressão, e ter confiança com bola, esperando o melhor momento para desequilibrar a equipa contrária;	25' 5' X 4

Fase Final Retorno à calma	Exercício 4 – Jogo Livre		20'

Reflexão Treino 20 de Fevereiro

Sendo o próximo jogo contra o Nun'Álvares, equipa que conhecemos bem e sabemos a importância das transições no jogo deles, o grande objetivo deste treino foi melhorar a mudança de atitude após a perda da bola. No jogo da primeira volta, comparei o jogo a um Barcelona x Real Madrid, pois sabemos que somos uma equipa forte em organização e que não gosta que o jogo caia em transições, enquanto o Nun'Álvares sente-se muito confortável, e é muito eficaz com espaço para atacar, e fá-lo muito bem com jogadoras fortíssimas técnica e fisicamente.

A mensagem passada ao grupo foi de que mesmo jogando em casa delas, e mesmo sendo um pelado, nós íamos querer ter o domínio do jogo, não abdicando dos nossos princípios e valores, sendo que a chave do jogo estaria na nossa transição defensiva, onde teríamos de estar mais fortes e concentrados que nunca.

No exercício inicial realizámos uma relação com bola, onde formámos um quadrado, saindo quatro jogadoras de cada um dos vértices em direcção ao meio, onde têm de realizar uma finta pré-determinada, tanto para o lado direito como para o esquerdo. Na EFHG realizámos muito este tipo de exercício, pois acreditamos na importância de um jogador gostar de ter a bola, e sentir-se confortável com ela. Para além disso a lateralidade do jogador é por nós um fator trabalhado desde sempre, não podendo descurá-lo ao longo do tempo pois achamos ser fundamental na formação do jogador.

Após o primeiro exercício que decorreu com uma boa intensidade, e mais importante com grande qualidade por parte de todas as jogadoras, apresentando todas elas uma boa evolução na sua relação com a bola, que nos deixa contente e fortalece a nossa crença na importância de treinar estes aspectos desde o início.

Em seguida, e para treinarmos o grande objetivo do treino, a nossa Transição defensiva agressiva e pressionante, realizámos um exercício onde dividimos o grupo em duas equipas. Uma jogava com o GR mais quatro jogadoras de campo, contra cinco jogadoras. A bola saía sempre do GR, e a equipa tinha

como objetivo fazer golo nas balizas laterais, sendo que a equipa defensiva tinha como objetivo ganhar a bola e tentar finalizar o mais depressa possível na baliza, simulando um pouco o que ia acontecer no Domingo. Porém o grande objetivo estava no momento em que a equipa em inferioridade perdia a bola, querendo fechar a equipa o mais depressa possível e não permitir a transição ofensiva rápida da equipa com bola.

O exercício decorreu bastante bem, sendo que existiram poucas situações de finalização, e tendo as quatro jogadoras uma grande qualidade técnica e inteligência no jogo, numa fase posterior do exercício para promover mais reacções à perda, começamos a colocar bolas na equipa em superioridade numérica, sempre que sentimos que a equipa estava mais desequilibrada e queríamos que se adaptasse rapidamente à bola.

O exercício foi muito proveitoso, tendo sido atingidos objectivos pretendidos, pois sabendo que este aspeto é fundamental para o nosso JOGAR, desde o início da época que sentimos alguma dificuldade neste aspeto. Porém no treino, e quando as orientações estavam todas dirigidas para o momento da perda da bola, mais uma vez elas perceberam muito bem o pretendido, deixando tudo o que tinham no exercício, criando uma grande intensidade e qualidade no exercício.

Em seguida, e como queríamos ir a Baltar mandar no jogo, e independentemente do adversário, a nossa identidade está bem definida, realizámos umas saídas de pontapé de baliza, com um exercício onde a bola saía do GR, estando as restantes jogadoras dispostas nas nossas posições habituais, encontrando uma oposição de cinco jogadoras dispostas em 1x3x1. O Nun'Álvares iria apresentar-se em 1x2x3x1 (sendo uma equipa "amiga" o contacto entre ambas é constante, e as informações que vinham de Baltar apontavam nesse sentido, e até porque também tinham jogado assim contra o Boavista), e queríamos promover a decisão do melhor espaço para dar seguimento à bola, sendo que a nossa vantagem estaria no segundo avançado, que mais uma vez estaria numa situação de 1x1, ou no ala contrário, caso o ala da equipa contrária baixasse para criar superioridade na defesa, pois elas também nos conhecem e sabem que jogamos com dois

avançados. Assim queríamos promover boas decisões por parte das jogadoras, e acima de tudo que percebessem o porquê deste exercício, a importância de termos a bola em zonas em igualdade ou superioridade numérica, mostrando-lhes que só elas podem tomar essa decisão no jogo.

Como também é um exercício habitual nas nossas unidades de treino, pois cada vez mais temos a certeza da importância de treinar as decisões em jogo, e explicar-lhes as vantagens de pensar e sentir o jogo, o exercício decorreu com grande inteligência, conseguindo muitas situações de finalização, graças à descoberta do melhor espaço para dar seguimento à bola.

No fim realizámos o habitual jogo livre, “entregando-lhes” o treino, para observá-las sem pressão, quem preferem escolher para a sua equipa, as posições que elas escolhem, tentando sempre ganhar uma ou outra informação que nos possa ter passado despercebido.

A motivação e confiança para o jogo era grande, e estávamos de consciência tranquila pois sabíamos ter dado tudo nos treinos, e esperávamos o jogo com ansiedade e acima de tudo vontade de conquistar a primeira vitória frente a uma das equipas da frente.

Mensagem Motivacional colocada no balneário antes do jogo S.C Nun'Álvares vs EFHG

“Um pequeno gesto, com enorme valor”

Min 33: Jackson Martinez toma a decisão de marcar um penalty à “panenka”, sendo que tinha falhado o último penalty no Dragão. Falha o penalty.

Min 45: Segundo penalty no jogo. Lucho, o capitão vai a correr pegar na bola e entrega-a a Jackson, num ato de enorme confiança e liderança. Jackson marca.

Min 77: Jackson faz o segundo golo no jogo e dá a vitória ao FCPorto, sendo o herói do jogo.

E se o Lucho não lhe tinha ido dar a bola? Bateria ele o penalty? Ou nunca mais iria marcar penaltys no Porto? A importância do pequeno gesto do Lucho, que se transformou num enorme ato de confiança, companheirismo e inteligência, manteve o Jackson no jogo.

Todos vamos errar. Mais ou menos vezes, com maior ou menor responsabilidade, todos vamos errar. Temos de aprender com os erros e tentar não repeti-los.

Lucho sabia que o Porto precisava do melhor Jackson. Nós sabemos que precisamos do melhor Hernâni para ganhar este grande jogo.

Confiança, companheirismo e inteligência são as chaves para o sucesso de hoje!

BOM JOGO E BOA SORTE!

Relatório Jogo S.C. Nun'Álvares vs E.F. Hernâni Gonçalves

O jogo era esperado com grande expectativa, pois as relações com o Nun'Álvares são as melhores, e era esta já a nossa segunda visita ao distante campo pelado em Recarei. O Nun'Álvares estava ainda na luta pelo título, e apesar das nossas boas relações, o nosso objetivo era claro: apenas a vitória nos interessava neste sempre difícil terreno.

Como os Seniores jogavam em casa, o nosso jogo foi adiado para as 17h, o que para nós foi uma novidade, sendo que após termos chegado ao campo, tivemos ainda oportunidade de ver o “futebol” da distrital, e assim aproveitar para tentar fazê-las perceber na importância do querer jogar com a bola, e manter a essência do Futebol, em vez de o tornar numa série de confrontos aéreos, onde raras são as vezes em que conseguimos ver uma sequência de passes em qualquer uma das equipas.

A nossa estratégia estava bem delineada, e sabíamos que tínhamos de ter muita bola, e perceber a vantagem do espaço para jogá-la, ou no nosso segundo avançado, ou na entrada do ala contrário, pois o Nun'Álvares também se ia apresentar na estrutura 1x2x3x1, contra o nosso 1x1x3x2. Outra novidade no seio da equipa foi o retorno da Márcia às convocatórias, apesar de ainda apresentar algumas limitações físicas, e o facto de pela primeira vez esta época, e desde o início da equipa, começar um jogo no banco. A Teresa tem-se exibido a um nível altíssimo, e desde a lesão da Márcia agarrou o lugar com unhas e dentes, e neste momento é de longe a melhor opção para o lugar. Contudo a qualidade da Márcia no passe, na sua leitura de jogo, no remate e nas bolas paradas, poderia fazer a diferença no jogo, e é uma arma que certamente iria fazer a diferença ao longo do jogo.

Para além da inteligência na posse de bola, sabíamos que tínhamos de estar muito fortes na transição defensiva, não deixando os valores individuais do Nun'Álvares sair em velocidade, pois para além da grande capacidade técnica da maior parte delas (duas jogadoras foram inclusive chamadas à selecção nacional de sub-17), fisicamente são muito potentes, criando inúmeros lances de perigo se tiverem o mínimo espaço.

O jogo começou equilibrado, connosco a sair sempre curto do pontapé de baliza e a conseguir reconhecer bem os espaços para jogar, enquanto o Nun'Álvares se apresentava bem organizado defensivamente, e não arriscava sair no primeiro momento de construção. Num jogo equilibrado colectivamente, as individualidades tendem a aparecer e a resolver, e foi o que aconteceu com a Ana numa boa jogada individual pela direita a rematar cruzado para o primeiro golo do jogo. Tinham decorrido apenas cinco minutos, mas tínhamos entrado bem no jogo, e sabíamos que em vantagem, o Nun'Álvares ia subir no campo e dar-nos mais espaço para jogar, apesar de sabermos que o jogo se ia tornar muito mais frenético, e cheio de duelos individuais físicos. E assim foi. O jogo tornou-se mais físico, e conseguimos aguentar bem até aos quinze minutos, mas o Nun'Álvares começou a ganhar confiança, e qualidade no seu jogar, e no espaço de cinco minutos viraram para 2-1, mostrando mais uma vez as dificuldades de jogar neste campo. Apesar do mérito nos golos, mostrámos alguma passividade no ataque à bola, principalmente no segundo golo, ou a bola esteve a ressaltar dentro da área duas vezes antes de sofrermos o remate final.

A nossa preocupação agora era tentar voltar a ter o controlo do jogo, e a Márcia foi essencial, pois a sua entrada acalmou a nossa equipa, e “assustou” o Nun'Álvares, que conhecem bem as suas qualidades, e o que ela pode fazer. Os últimos minutos da primeira parte foram “feios”, com muito sacrifício em cada disputa de bola, e curiosamente, numa transição ofensiva rápida nossa, a Mafalda com um brilhante pontapé de pé esquerdo (algo impensável no início do ano) empatou o jogo a apenas dois minutos do intervalo.

No intervalo denotámos muito cansaço, devido ao calor que estava, e ao muito pó que o pelado estava a levantar, principalmente depois de estar a “sofrer” com o terceiro jogo do dia. A mensagem passada foi de confiança na vitória, mas que teríamos de perceber que só o conseguiríamos mantendo o jogo organizado, pois sabemos que somos uma boa equipa a nível de organização, e com algumas dificuldades (devido principalmente às características físicas do nosso grupo) num jogo de transições. Como queríamos ganhar, sentimos que o melhor era entrar com a Márcia de início na segunda parte, mesmo sabendo que não ia aguentar a segunda parte toda, mas era necessário arriscar, e se

chegássemos à vantagem primeiro, sabíamos que o Nun'Álvares cairia na tentação de tentar chegar ao golo o mais depressa possível, perdendo certamente qualidade nas decisões.

Entrámos mais uma vez bem na segunda parte, mas a partir dos dez minutos o Nun'Álvares subiu a intensidade do jogo, e os últimos vinte minutos foram de uma grande qualidade delas, criando inúmeras situações de finalização, que brilhantemente a Fia ia defendendo. Lembro-me perfeitamente de olhar para o relógio e ver que faltavam quinze minutos, e perceber que muito dificilmente iríamos aguentar o empate, pois o ritmo do Nun'Álvares era de facto muito forte, e com todo o mérito acabaram por ganhar o jogo por 4-2, graças a uma grande segunda parte por parte das jogadoras do Nun'Álvares.

No fim a tristeza era muita, pois mais uma vez não tínhamos conseguido a tão desejada vitória frente a uma das equipas da frente, mas a mensagem foi bem clara: tínhamos de estar orgulhosos com o que fizemos, e perdemos o jogo não por demérito nosso, mas por mérito do Nun'Álvares, que realizou uma segunda parte muito forte, que nos obrigou a um desgaste muito grande, merecendo totalmente a vitória. Portanto parabéns ao Nun'Álvares, e agora levantar a cabeça para voltar às vitórias o mais depressa possível, sendo para isso necessário continuar a treinar como temos feito até aqui, e continuar unidos e com o objetivo bem claro de fazer mais pontos na segunda volta, do que aqueles conseguidos na primeira volta.

Resultado ao intervalo: Sport Clube Nun'Álvares – 2 vs EFHG – 2

Resultado Final: Sport Clube Nun'Álvares – 4 vs EFHG - 2

Treino Motivacional Semana 25 de Fevereiro a 3 de Março

O jogo mais importante do ano – parte II

Após uma derrota, causada com mérito pelo Nun'Álvares, devemos ficar orgulhosos com o jogo que fizemos. Tristes, mas orgulhosos. O facto de entrarmos e encarmos todos os jogos fiéis aos nossos princípios, e acreditando sempre na vitória, deve ser o primeiro e maior motivo de orgulho. Sabíamos que seria sempre um jogo muito difícil, mas nunca deixámos de acreditar em nós e na vitória. Seguindo sempre os nossos princípios. E isso torna-nos especiais.

Temos pois de olhar agora com toda a motivação para o jogo de Domingo, porque continuamos a ter um objetivo para atingir, e uma grande lição a dar, a certas pessoas que não levam a sério aquilo que fizemos. No campo falaremos. Vai ser o jogo mais difícil do ano, não duvidem, e só uma grande equipa e na máxima força das suas potencialidades irá conseguir a vitória.

Estejam orgulhosos do que temos vindo a fazer, e tenham desde já a certeza que vou fazer tudo o que estiver ao meu alcance para não desistirmos, agora que estamos uma equipa muito mais completa, e que tem ainda muitas lições de bom futebol para dar.

O treinador mais orgulhoso do mundo (apesar do vosso péssimo gosto musical)

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Recuperar a equipa do jogo de Domingo; - Aperfeiçoar a técnica individual e finalização;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	⌚
	Exercício 1: Palestra	Abordar os pontos positivos e negativos do último jogo	10'
Fase Inicial Aquecimento Geral;	Exercício 2 – Futvólei Formam-se duplas e trios, que vão defrontar-se, e onde têm como objetivo chegar aos 15 pontos.	Promover o bom espírito no grupo;Relação com bola;	20'

Fase Principal	Exercício 3 –Finalização		15'
Org. Ofensiva	Formam-se duas filas de jogadoras, onde após uma sequência de passes, a jogadora de frente para a baliza irá ter de finalizar, conforme o proposto no exercício: 1º- fintar GR 2º- Finalizar cabeça 3- PND 4º - Livre	Melhorar a nossa capacidade de decisão em frente ao GR, e promover vários tipos de finalização.	3x4'
Fase Final	Exercício 4 – Torneio 5x5		
Retorno à calma	Formam-se 3 equipas de 5, jogam durante 2', sendo que a equipa vencedora continua em campo e soma 3 pontos; em caso de empate fica em campo a equipa que está à menos tempo em jogo;		

Reflexão Treino 25 Fevereiro

Após mais um jogo onde não conseguimos a vitória frente a uma equipa do trio da frente, e que se realizou num pelado grande, que causou um desgaste imenso na equipa, a preocupação era única e exclusivamente recuperar a equipa, física e animicamente.

Após a habitual palestra, realizámos um futvólei como forma de descompressão, e é bom verificar que depois de uma desconfiança inicial em relação a este exercício, agora já são as jogadoras que pedem para jogarmos. Este exercício é do nosso ponto de vista bastante completo para dar início a um treino, e ainda mais a uma nova semana de treinos, onde existe sempre muita alegria e comunicação presente, e mesmo sem as jogadoras se aperceberem estão a treinar a sua relação com a bola, pois como os jogos são de 3x3 ou de 2x2, são muitas vezes solicitadas no jogo.

Em seguida, e para inovarmos um pouco, aumentando o gosto pelo treino nas jogadoras, realizámos um exercício de finalização simples, mas que ia tendo algumas variantes. Num primeiro momento a bola saía atrasada para a entrada da área, e depois definimos quatro tipos de finalização: primeiramente as jogadoras só podiam finalizar depois de tentar fintar a guarda redes; num segundo momento, as jogadoras que faziam o passe tinham de levantar a bola, preferencialmente para finalizar de cabeça, contudo o objetivo era finalizar com a bola no ar; em seguida foi obrigatório finalizar com o pé não dominante, e no último momento deixámos ao critério de cada jogadora a forma escolhida para finalizar.

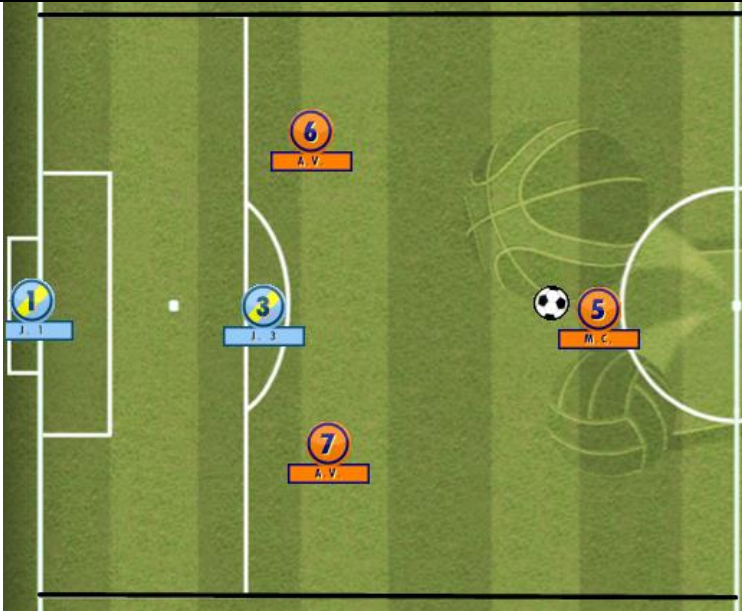
Quando o exercício inclui muitos golos, e muitas situações de finalização, a receptividade das jogadoras é normalmente boa, verificando-se o mesmo com este exercício.

Por fim realizámos nos restantes quarenta minutos, um torneio de 5x5, onde a equipa que perdia saía do campo. Em caso de empate saía a equipa que estava mais tempo em campo. Os jogos tinham a duração de dois minutos, para possibilitar uma boa recuperação, para além do facto de cinco jogadoras estarem em descanso total.

Mais uma vez o grupo surpreendeu-nos pela positiva, apresentando alguma tristeza pela derrota, mas a alegria e a vontade de voltar às vitórias por parte destas raparigas parece ser inesgotável.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar a técnica individual. - Aperfeiçoar a tomada de decisão no último momento de construção; - Aperfeiçoar os comportamentos da nossa T.D;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	⌚
Fase Inicial Aquecimento geral	Exercício 1: Meiinho 3x1 Num quadrado, joga-se 3x1, onde o objetivo é contar a jogadora com maior número de recuperações. Cada jogadora pode dar dois toques.	Aperfeiçoar os comportamentos defensivos de contenção; Promover uma tomada de decisão boa e rápida;	15' 1'x8 - 30s rec.

			
Fase principal Org Ofensiva	Exercício 2 – GR+1 x 3 – Organização Ofensiva, último momento. A bola sai do MC que tem de jogar no AV que tem a marcação do defesa nas costas. Esta terá de jogar de costas para o MC, e depois inicia-se uma acção de 3x1, onde as jogadoras com bola terão de tomar as melhores decisões para conseguir finalizar.	Promover a criação de acções de 3x1 no último terço, que permitam muitas situações de finalização, e de boa resolução numa situação de	4x3' 15'

		superioridade numérica	
Fase Principal Org. Ofensiva Transição Defensiva	Exercício 3 – Mequinho 6vs3+(3) Formam-se duas equipas de seis jogadoras, onde a equipa com bola tem como objetivo de realizar 8 passes para conquistar um ponto. Terão a pressão de três jogadoras adversárias, que após o ganho da bola terão de a colocar no seu meio-campo, e entrar em O.O.	Melhorar a tomada de decisão com bola (O.O); Promover uma boa pressão por parte das jogadoras em	3'x4 15'- 1'rec

		inferioridade numérica; Melhorar a nossa T.D mais agressiva;	
	Exercício 4 – Jogo Livre		20'

Reflexão Treino 27 de Fevereiro

Para este treino tínhamos como grandes objetivos continuar a trabalhar a nossa transição defensiva, assim como melhorar a tomada de decisão na última fase de construção, aspeto que não temos dado muito ênfase devido ao pouco tempo de treino que dispomos. Contudo, agora sentimos a equipa mais consistente nos seus princípios, e estamos a tentar aprimorar alguns pormenores que possam melhorar o nosso JOGAR.

Como primeiro exercício, e dando continuidade ao trabalho da semana passada, realizámos um Meiinho de 3x1, onde cada jogadora ia um minuto ao meio e tentava realizar o maior número de recuperações possível. As três jogadoras com bola tinham como limitação dar apenas dois toques. O exercício correu com uma boa dinâmica, e apenas duas jogadoras tiveram um mau rendimento, pois num minuto apenas conseguiram duas e três recuperações. Como “prémio” tiveram uma série extra de flexões e abdominais. É necessário perceber a importância desta mudança de atitude quando perdemos a bola. Ou a equipa toda reage agressiva e pressionante, ou então o esforço de cinco ou seis é infrutífero. Este é realmente um dos aspetos que devemos querer melhorar, pois sabemos a dificuldade que temos em jogar contra equipas fortes na transição ofensiva, e cada vez mais vemos equipas muito fortes nesse capítulo.

Em seguida, e para tornarmos o treino mais apelativo, pois sabemos o que custa correr atrás da bola, realizámos uma situação de 3x1+GR. Achámos este exercício pertinente, pois sentimos a equipa forte e inteligente nos dois primeiros momentos de construção, mas falta-nos alguma definição no último momento. Verdade seja dita que ainda não tínhamos treinado este aspeto, não podendo portanto esperar milagres no jogo.

A bola saía então obrigatoriamente da médio centro, tendo de jogar na avançada que tinha marcação por trás da defensora. Assim treinávamos outro aspeto importante para o nosso JOGAR, o jogo de costas das avançadas. Após a bola entrar na avançada esta tinha de devolver à médio centro, tendo depois as três jogadoras encontrar a melhor solução para finalizar. A defensora

devia tentar proteger a baliza o máximo tempo possível, e estar atenta aos nossos índices de pressão, para tentar impedir o golo.

O exercício correu com uma boa dinâmica, sendo que as jogadoras após algum tempo começaram a tomar as melhores decisões, criando inúmeras situações de finalização como era o objetivo.

Por volta das 18h45m chegou o resto das jogadoras, e avançámos para o último exercício antes do jogo final. Realizámos um já habitual meiinho de 6x3+(3). Já referi várias vezes que este tipo de exercício tem todo o Jogo em si, exceptuando as situações de finalização, e neste caso demos mais importância à nossa transição defensiva. Assim, quando a equipa de seis perdia a bola, pedimos uma atitude muito pressionante e agressiva, por forma a não deixar as três jogadoras da outra equipa tirar a bola para o seu meio campo.

Quando pedimos uma maior atenção às jogadoras para um determinado aspeto, normalmente perdemos um bocadinho de qualidade nos outros, nomeadamente neste caso na nossa posse. Contudo o feedback ia principalmente para a nossa reacção à perda, para não confundir as jogadoras em demasia. Penso ser importante toda a gente saber o porquê de estarmos a fazer determinado exercício, e dentro desse exercício quais os aspectos que queremos melhorar. Assim, dentro dos objectivos propostos para o exercício, tivemos uma boa atitude à perda de bola, sendo muitas as recuperações realizadas no momento quase imediato à perda de bola. Ora, para conseguirmos este tipo de atitude a equipa tem de estar mais junta, e com o passar do tempo as jogadoras com bola já não davam a largura e profundidade máxima, pois estavam preocupadas já com o momento da perda, o que resultou consequentemente numa menor qualidade na nossa organização ofensiva, derivada da especificidade requerida para este exercício.

Por fim realizámos um jogo livre, onde voltámos a pôr a regra de só validar o golo, se após a concretização deste, a jogadora marcasse um penalty.

O treino correu bastante bem, notando contudo um pouco de cansaço na equipa, muito por culpa também da maior incidência na melhoria da nossa

transição defensiva, e do acumular de jogos que tivemos neste mês de Fevereiro.

Mensagem motivacional colocada no balneário antes do jogo com o G.D. R. Pasteleira

“Põe tudo o que és na mais pequena coisa que fazes...”

Fernando Pessoa

Hoje enfrentamos o jogo mais difícil que vamos ter no campeonato. Fácil seria desistir por ainda não termos conseguido alcançar a tão desejada vitória frente a uma das equipas da frente. Contudo temos ainda um objetivo definido pelo grupo para conquistar. E são estes pequenos (grandes) objetivos que ao longo da vida, e do jogo, nos vão tornar melhores e mais fortes. Devemos tentar sempre cumprir, com todas as nossas forças, aquilo a que nos propomos. Devemos ser sempre fiéis aquilo em que acreditamos. E se há uma coisa em que esta equipa acredita, é na nossa QUALIDADE e na nossa capacidade de superação, jogo após jogo, desafio após desafio!

BOM JOGO E BOA SORTE!

Relatório Jogo Hernâni Gonçalves x G.D.R. Pasteleira – 3 de Março 2013

O jogo era contra o nosso adversário mais direto na luta pelo quarto lugar da classificação. Tínhamos sete pontos de vantagem sobre o Pasteleira, mas também mais um jogo. Sabíamos que ia ser um jogo muito complicado, pois vínhamos de uma derrota, e o Pasteleira de uma vitória muito moralizadora contra o primeiro, o Boavista.

Como esperávamos o Pasteleira apresentou-se na estrutura 1x2x3x1, deixando-nos sair no primeiro momento de construção. Contudo, apesar de termos o espaço e tempo para sairmos curto como tanto gostamos e treinamos, a partir do momento que a bola chegava à nossa defesa central, as nossas movimentações para receber a bola eram nulas, pelo que se tornava muito fácil às jogadoras do Pasteleira marcarem-nos, não conseguindo criar grandes desequilíbrios. O Pasteleira apresentava uma equipa bem organizada, e que sabia ter a bola, o que nos desgastou bastante, pois normalmente não estamos habituados a ter de correr tanto atrás da bola. Tivemos de ir fazendo várias substituições, pois o nosso cansaço era notório, e precisávamos de fazer uma gestão inteligente para conseguirmos disputar o jogo inteiro.

O intervalo chegou sem grandes oportunidades para qualquer das equipas, sendo que nós conseguimos criar alguns desequilíbrios através do nosso talento individual das jogadoras da frente, e o Pasteleira através de algumas transições, e de cantos ofensivos, onde apresentámos alguma passividade em atacar a bola.

No intervalo corrigimos principalmente as nossas movimentações na saída do pontapé de baliza, pois estávamos a criar dificuldades a nós mesmos, facto que as jogadoras do Pasteleira agradeciam. A mensagem passada foi de total confiança na vitória, mas também de uma dificuldade grande nos restantes trinta minutos, e onde só uma equipa forte e organizada no jogo, em todos os seus momentos, que não se devem desligar, poderia disputar o jogo para ganhar. De referir que a nossa capitã, normalmente joga a defesa central, estava a jogar bastante limitada por causa de dores no joelho esquerdo, e a

nossa avançada mais evoluída no entendimento do Jogo, apresentava inúmeras dores musculares, algo que se verifica à quase um mês, aquando da sua chamada à selecção distrital.

Iniciamos a segunda parte logo com a melhor situação da partida, através do pontapé de saída, onde aproveitámos para atacar de imediato a baliza adversária, pois verificámos que a equipa adversária estava a defender aberta. Lemos bem o posicionamento da equipa adversária, e conseguimos uma situação na cara da guarda-redes, mas esta com muito mérito conseguiu defender para canto.

Os primeiros quinze minutos da segunda parte tiveram um maior domínio do Pasteleira, onde tenho de realçar uma defesa fantástica da nossa guarda-redes, após um remate que ressaltou na nossa defensora. Apesar de algum equilíbrio no jogo, o Pasteleira chegou à vantagem, após uma boa jogada individual, mas onde fomos muito passivos no ataque à bola dentro da nossa área, pois o Pasteleira ganhou dois ressaltos antes de fazer o golo.

Estávamos a ter bastantes dificuldades em criar desequilíbrios na defesa do Pasteleira, e apesar de poder parecer um contra-senso, mudámos para 1+2+3+1, o que nos trouxe algum equilíbrio no meio campo, e que nos possibilitou subir uns metros no campo, começando a criar mais oportunidades de finalização.

Ao minuto vinte, após uma jogada individual da Rita, que mesmo com imensas dores conseguiu jogar a segunda parte toda, e ser um dos focos de desequilíbrio da nossa equipa, conseguimos o empate, através de uma grande penalidade. A Ana, segunda na hierarquia da marcação de penaltys, apresentava algum nervosismo, mas faz parte do crescimento e da evolução no jogo, e manteve a responsabilidade de ser ela a marcar. O penalty foi defendido, em mais uma fantástica defesa da guarda-redes do Pasteleira, mas tivemos a felicidade de a bola sobrar para a Ana, que à segunda não desperdiçou, e pôs justiça no marcador.

Até ao fim do jogo, fomos a melhor equipa em campo, tendo três ocasiões para golo, mas o Pasteleira com mérito aguentou o empate, e no final ainda podia ter feito o tento da vitória.

O empate foi justo, e como lhes disse no final do encontro, foi um grande jogo de promoção do Futebol Feminino, com duas boas equipas em campo, estando o resultado incerto até ao fim. Este empate não mexe em nada com os nossos objetivos, pois ainda podemos melhorar o registo da primeira volta, e mantivemos a diferença para o Pasteleira, apesar de também não termos conseguido aumentar a diferença para o quinto classificado.

De realçar realmente o bom jogo que se viveu, com duas boas equipas a quererem jogar com a bola, o que para mim representa uma grande alegria. Estamos a passar por uma fase de grande cansaço, e este empate, no contexto em que vivemos, não deixa de ser mau, apesar do sentimento de desilusão presente no grupo, sempre que não conseguimos a vitória.

Resultado ao Intervalo: EFHG – 0 vs A.D.R. Pasteleira – 0

Resultado Final: EFHG – 1 vs A.D.R. Pasteleira - 1

Treino Motivacional Semana 4 a 10 de Março

4 semanas, 4 jogos... O tempo passa!

Parece que foi ontem que ultrapassámos o primeiro patamar rumo ao nosso sonho. Com o passar do tempo fomos crescendo e moldando o nosso sonho, à nossa medida. Sabemos que o Futebol é muito mais que meros resultados desportivos, e esta época tem sido cheia de coisas maravilhosas. Sinceramente não me lembro das coisas más.

Ao preparar o jogo desta semana, dei-me conta que no final de Março ficamos sem campeonato. Tudo o que é bom acaba depressa dizem, e este ano vocês confirmam esta afirmação.

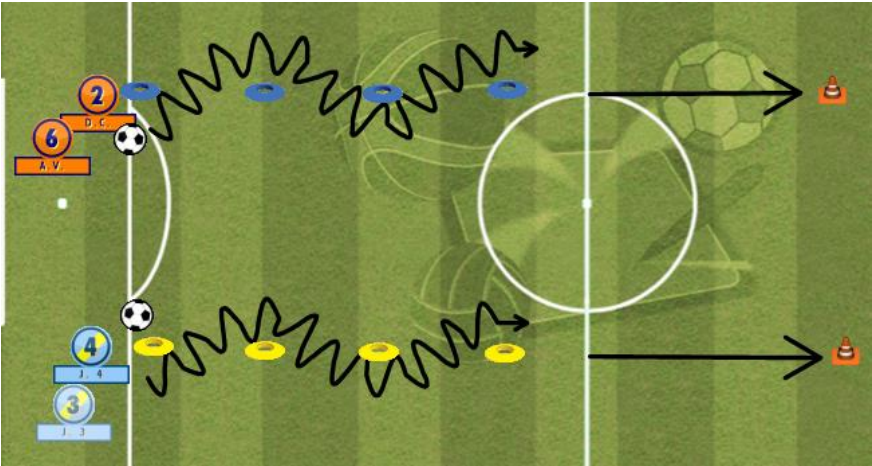
Temos e devemos então de aproveitar estas últimas semanas com a maior das alegrias, e com a maior das ambições em conquistarmos 4 vitórias. Uma de cada vez, e a começar já no próximo Domingo. Vamos aproveitar cada segundo que temos para melhorar ainda mais.

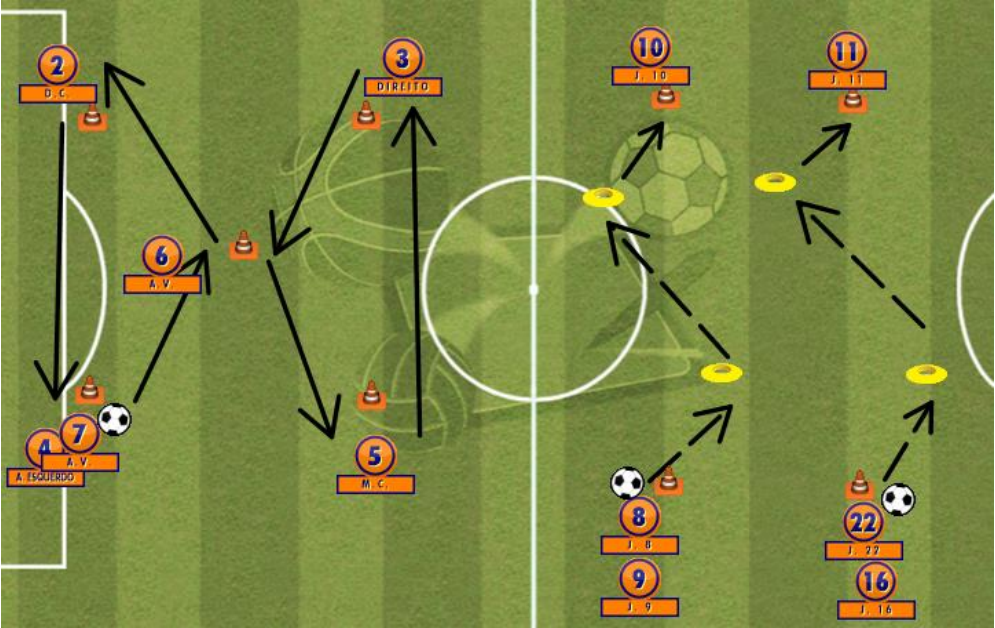
Estejam orgulhosas daquilo que construímos, que vai muito além de uma simples equipa de Futebol. Como alguém disse, somos realmente uma “Família Feliz”.

Sinceramente,

Muito Obrigado!

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino		
	Objectivos: - Recuperar a equipa do jogo de Domingo;			
	Conteúdos/Descrição			Objetivos Específicos 
	Exercício 1: Palestra			Abordar os pontos positivos e negativos do último jogo; 10'

Fase Inicial Ativação Geral;	Exercício 2 – Circuito Formam-se 2 equipas de 4, e uma de 3, onde o objectivo é com que os vários elementos completem o circuito. A primeira equipa a completar o circuito ganha. Primeiro condução entre os sinalizadores, depois passa para acertar no cone, e depois outra vez condução. 	Promover o bom espírito no grupo;	20'

Fase principal Relação com bola	Exercício 3 – Relação com bola Divide-se o espaço em dois, onde num lado se realiza passe com recepção para fora, e no outro relação com bola, onde as jogadoras saem com bola em direcção ao sinalizador, e têm de realizar uma finta pré-definida;  Exercício 4 – Jogo Livre	Desenvolver e melhorar a nossa relação com bola;	15' 4x3'

Reflexão Treino 4 Março

Após o desgaste muito grande do jogo realizado apenas 30 horas antes, a grande preocupação deste treino foi recuperar a equipa, e garantir que o primeiro empate da época não causou qualquer moça no grupo.

De realçar a perda por lesão da Márcia, por pelo menos três semanas, devido a uma entorse no joelho esquerdo. Já estávamos à espera de um prognóstico deste género, pois já jogava muito limitada desde o HernâniCup. A Rita apresentou mais uma vez, e como seria de esperar inúmeras dores musculares, e não realizou o treino todo.

Como primeiro exercício realizámos uma espécie de circuito em formato de estafeta, onde cada equipa tinha de passar por um conjunto de sinalizadores em condução com a bola controlada, e depois fazer golo através de passe numa baliza pequena. Após feito o golo tinha de voltar a passar pelos sinalizadores e entregar a bola na colega seguinte. A primeira equipa a completar o circuito com as quatro jogadoras ganhava um ponto.

Este exercício tinha como grande objetivo promover interesse no treino através de um exercício novo, com alguma competição, e que as deixasse predispostas a treinar, apesar de haver um tempo de descanso muito curto entre jogo e treino. Outro aspeto que queria mostrar através deste exercício, era a importância do portador da bola ter a calma e o discernimento de fazer um passe com qualidade (através do passe para o golo depois da condução), frisando a importância de perceber as diferentes velocidades no jogo. Para o tipo de jogo que queremos, de muita posse e jogo apoiado, é fundamental que os elementos sem bola estejam em constante criação de linhas de passe, algo que não aconteceu na primeira parte do último jogo. Assim o portador tem uma boa variedade de escolha, para depois tomar uma boa decisão, juntamente com uma boa execução, que é favorecida caso a bola não esteja em movimento, e tenhamos visualizado o alvo, neste caso a baliza, no jogo a colega em melhor posição para receber a bola.

No exercício aconteceu o que estava à espera, sendo que a maior parte das jogadoras saía da condução, e passava logo sem parar a bola, ou mesmo sem

visualizar o alvo. Após a primeira ronda tentei-lhes explicar a importância de por vezes ganhar tempo, perdendo velocidade, mas melhorando a nossa decisão e execução. Penso que a mensagem está a passar cada vez melhor, e nas rondas seguintes já houve uma maior eficácia por parte de todas as jogadoras.

No exercício seguinte dividimos o grupo em dois, onde um grupo realizava passe em triângulo, com apenas dois toques, um para a recepção orientada e outro para o passe. No outro espaço realizámos uma relação com bola, onde tínhamos de simular perante os sinalizadores uma das fintas predefinidas (bicicletas e calcanhar por trás da perna neste caso). Ambos os grupos estiveram nos dois espaços, e treinaram tanto o pé dominante como o não dominante. Como é um exercício que está presente desde o início da época, cada vez menos apresentam dificuldades, mostrando uma evolução muito grande, em ambos os pés, e que me faz acreditar cada vez mais na importância deste tipo de treino, principalmente em atletas com poucas horas de jogo.

Por fim, realizámos como é hábito um 6x6, onde não tenho qualquer interferência na escolha das equipas, ou das posições ocupadas por cada jogadora, dando-lhes total liberdade, promovendo a diversão e alegria em jogar acima de tudo. Após o jogo, realizámos uma ronda de penaltys, pois tínhamos falhado no jogo anterior, e é algo que elas gostam sempre de treinar, principalmente quando não há tanta pressão no caso de falharem.

O treino correu dentro dos objectivos propostos, apresentando o grupo uma união e alegria grande, que deixa contente e confiante para os últimos quatro jogos do campeonato, e onde temos como objetivo garantir o quarto lugar da classificação.

	Local: Complexo Desportivo Leça Balio		Escalão: Feminino
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar a técnica individual. - Melhorar a tomada de decisão no jogo; -Relembrar princípios da O.O. no primeiro momento de construção;		
	Conteúdos/Descrição		Objetivos Específicos 
Fase Inicial Aquecimento Geral;	Exercício 1: Passe em estrutura: movimentação do AV Formam-se dois losangos, com seis jogadoras cada; a bola sai do DC, para o ala, que vai tabelar com o AV; ala contrário tem de equilibrar o jogo, movimentando-se para a posição do DC; Treinar concentração e entendimento dos nossos princípios, assim como vários tipos de passe e receção;	Aperfeiçoar a técnica individual de passe e receção;	10' 4'x2

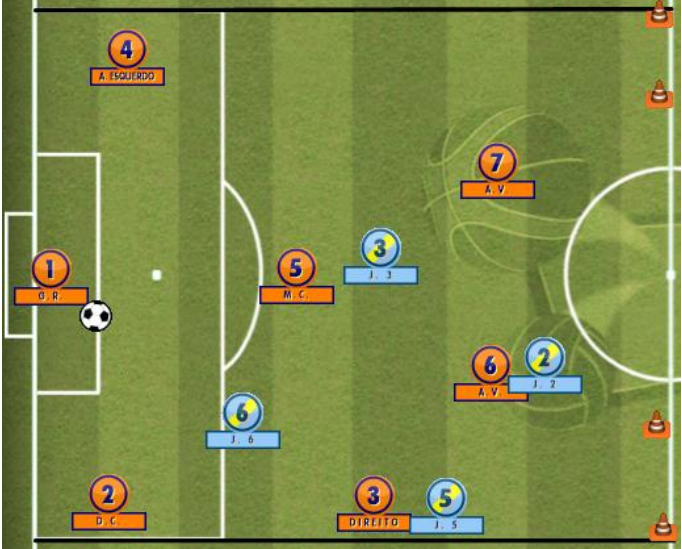
Fase principal Organização Ofensiva	Exercício 2 – Meiinho 4x4+4 Formam-se três equipas de quatro elementos; duas jogam dentro do quadrado e têm como objetivo fazer oito passes consecutivos; têm como ajuda os 4 apoios.	Promover uma circulação inteligente, assim como uma boa organização defensiva; No momento de ganho de bola ter como referência os	6x3' 25'

Perceber cada momento do jogo, em organização ou transição.



apoios para guardar a bola;

No momento de perda, adotar uma atitude agressiva e pressionante para promover o erro do adversário;

Fase Principal Organização Ofensiva	Exercício 3 – GR+6 x 4 A equipa em superioridade sai sempre de PB, e tem como objetivo fazer golo numa das balizas laterais. A equipa em O.D. tem como objetivo recuperar a bola e fazer golo o mais depressa possível; 	Treinar as nossas saídas de PB, lendo o jogo e percebendo onde está a vantagem para dar seguimento à nossa posse; Treinar uma boa organização defensiva por parte das defensoras, esperando pelos índices de pressão, e uma atitude agressiva da equipa em superioridade numérica, aquando da perda da bola;	25' 5' X 4
	Exercício 4 – Jogo		30'

Reflexão Treino 6 de Março

Neste treino “mudamo-nos” para o Complexo Desportivo de Leça do Balio, onde a Escola de Futebol tem meio campo alugado para os treinos dos Juvenis e Iniciados. Contudo, nos últimos tempos os Juvenis têm tido uma taxa de assiduidade muito baixa, o que levou os responsáveis pelo escalão a cancelarem os treinos. Tendo o campo já pago até ao fim da época, o Professor Rui Pacheco sugeriu que fôssemos lá treinar das 19h até as 20h30. Esta medida só traz vantagens, pois para além de termos meio campo de onze disponível só para nós, com este novo horário, todas as atletas podem realizar o treino todo, sendo uma situação vantajosa em todos os aspectos para a nossa equipa.

Apesar do tempo frio e chuvoso, a boa disposição e alegria por estas condições imperavam no início do treino. Só para lembrar, estas meninas apenas à um ano atrás treinavam as duas vezes num campo de futebol de cinco, e todos estes incentivos e ajudas por parte da EFHG, fazem-nos acreditar ainda mais no nosso valor, e querer retribuir a toda a Escola o apoio e carinho que temos recebido.

Para iniciar o treino, formámos dois losangos onde realizámos um exercício de passe, com algumas das nossas movimentações específicas no jogo. A bola sai do DC, para o ala direito que tem de fazer uma recepção para fora, e realizar uma tabela com o AV, que sai da sua posição para dar uma linha de passe. A jogadora que se encontra no lado contrário da bola, vem para a posição de DC, e toda a gente roda uma posição. O facto da jogadora sem bola, ter de rodar para outra posição, simulando o equilíbrio defensivo que temos de ter presente durante o jogo, obriga as jogadoras a iniciar o treino já com alguma concentração. Com o passar do tempo, e sendo um exercício realizado desde o início da época, a dinâmica foi muito boa, e permitiu a todas as jogadoras estarem em contacto com a bola muitas vezes, e realizarem diferentes tipos de passe. O exercício correu com uma dinâmica muito boa, havendo poucas bolas a saírem dos losangos, mesmo quando realizámos o exercício com o pé não dominante.

Em seguida, e para aproveitar o espaço que tínhamos para treinar, realizámos uma meia-lua de quatro contra quatro, mais quatro apoios de fora do quadrado. As duas equipas dentro do quadrado tinham como objetivo realizar oito passes para conquistar um ponto. Como não estamos habituados a exercícios com um número tão elevado de jogadoras, e principalmente um espaço tão grande, no início sentimos algumas dificuldades em manter a bola, havendo muitas perdas de bola consecutivas. Como grandes objetivos para este exercício pedimos uma grande mobilidade das jogadoras da equipa com bola, criando uma variedade e um apoio constante à portadora da bola; na organização defensiva, pedimos uma pressão à portadora da bola por parte da jogadora mais perto, e coberturas das restantes jogadoras, tentando fechar o campo o mais depressa possível, e tentando causar o erro da equipa com bola; na transição ofensiva explicamos a importância de guardar a bola após o seu ganho, e lembrámos a existência dos quatro apoios, referidos como quatro cofres, onde podíamos guardar a bola, para depois voltar a organizarmo-nos ofensivamente. Referimos também a importância de descansar com a bola, principalmente após termos andado a correr atrás dela, que implica sempre um desgaste grande físico e emocional; em relação à transição defensiva pedimos para adotarem uma atitude muito agressiva e pressionante logo após a perda, tentando causar o erro o mais depressa na equipa adversária.

A equipa laranja, percebeu muito bem o que pretendíamos, e saiu do exercício vencedora, e com uma larga margem. O sucesso da equipa laranja esteve na forma muito inteligente como mantiveram a bola, arriscando muito pouco quando a ganhavam, com uma dinâmica muito boa, e na mobilidade constante por parte das jogadoras sem bola. Para além disso, foram a equipa mais disposta a sofrer no momento da perda da bola, adotando uma postura muito agressiva, saindo recompensadas muitas das vezes que pressionavam de imediato. O sucesso da equipa laranja foi aplaudido em frente ao grupo todo, pois apesar das equipas estarem equilibradas, a grande diferença esteve na inteligência com a bola, e na atitude sem ela, dois aspectos que queremos fortalecer, pois são as grandes bases do nosso modelo de jogo.

Em seguida passámos para a preparação do jogo do Domingo. Sendo um jogo, contra o antepenúltimo, e num momento em que algumas das nossas

jogadoras mais utilizadas começavam a sentir algum cansaço, avisei o grupo que iria haver mudanças, não por desrespeito ao adversário, mas como forma de recompensa ao grupo, e para também gerir algum cansaço existente no seio do grupo. Para além disso, esta era a melhor oportunidade para dar minutos às meninas menos utilizadas, pois temos um final de campeonato com três jogos muito equilibrados, e onde certamente não irão ter tantas oportunidades de jogar como neste.

Realizámos então um exercício onde a bola saía sempre de pontapé de baliza, e onde as seis jogadoras de campo, tinham como objetivo fazer golo numa das balizas laterais. Como na equipa com bola havia algumas mudanças, optámos por colocar apenas quatro defensoras. Estas tinham como grande objetivo manterem-se organizadas e esperar pelo momento certo para roubar a bola, e tentar fazer golo o mais depressa possível.

O exercício decorreu com uma boa dinâmica, sendo que a equipa em superioridade numérica tomou quase sempre a decisão mais acertada na escolha do espaço a dar seguimento à bola, conseguindo realizar vários golos.

Por fim realizámos o habitual jogo livre, onde pedimos a um dos guarda-redes dos Iniciados para defender na baliza de onze, criando assim uma igualdade no número de jogadores.

O treino serviu para tornar mais evidentes as nossas certezas, que com outro espaço de treino, e principalmente com todas as jogadoras presentes, a nossa equipa teria outra margem de progressão, tendo portanto de aproveitar todos estes momentos para melhorarmos, e tentar alcançar as quatro vitórias, nos últimos quatro jogos do campeonato.

**“O sucesso é determinado pela
Qualidade das nossas convicções, não
pelo seu número de seguidores!”**

J.K. Rowling

Relatório Jogo A.R.D.C. Gondim vs E.F. Hernâni Gonçalves

O jogo apresentava algumas características diferentes às que estávamos habituados, pois íamos jogar às 13h pela primeira vez este ano, e íamos apresentar quatro alterações no sete inicial, mais de metade da equipa que costuma jogar habitualmente.

Outro aspeto que tornou o jogo especial, foi o facto de ter tido jogo pelos Iniciados às 11h, que nos podia valer a tão desejada manutenção na Primeira Divisão Distrital (e que valeu!), algo inédito na história da EFHG, e que queríamos muito alcançar. Tendo jogo às 13h, a seguir ao intervalo saí do Estádio do Vilanovense, para me dirigir para Gondim na Maia. Quando cheguei, já toda a gente estava equipada, e confesso que a minha cabeça estava ainda no desfecho que nos podia levar à permanência. Durante o aquecimento recebi um telefonema do meio da festa no balneário, e desde logo senti um alívio grande, e uma grande alegria por termos conseguido alcançar o objetivo proposto no início da época. Após a boa notícia, fiquei finalmente focado no objetivo de conseguirmos a segunda vitória do dia para a EFHG.

A primeira parte começou e acabou sempre na mesma toada. Nós sempre com muita bola, mas uma posse lateralizada e para trás, sem o objetivo de desequilibrar a equipa adversária. Sabíamos que muitas das meninas tinham poucos minutos, e que os primeiros instantes do jogo iam ser importantes para perceber o que se ia passar. Após ultrapassarmos o nervosismo inicial, começámos a ter muito mais confiança em sair curto, e conseguimos uma vantagem de 2-0, nos primeiros vinte minutos. O Gondim apresentava-se com duas linhas de três, e tiravam muito espaço no último terço do campo. Causa-nos alguma tristeza ver estas estratégias utilizadas, principalmente na formação, e ainda mais no futebol de sete, onde o grande objetivo é permitir aos jogadores ter uma maior participação no jogo. O Gondim pareceu-me ter alguns talentos individuais muito interessantes, mas o facto de não tentarem ter bola, permite ver muito pouco sobre o verdadeiro valor da equipa. Assim, com muito espaço no primeiro momento de construção, e com muito pouco no último terço, tivemos muito tempo a bola em nosso poder, mas criámos muito poucas ocasiões de golo. O jogo parecia controlado, o que baixou os nossos

níveis de concentração, e nos últimos dez minutos apresentámos uma atitude muito passiva sem bola, que ficou bem patente no golo que sofremos, onde a jogadora do Gondim teve todo o tempo e espaço para chutar forte e colocado, sem hipóteses para a Fia.

No intervalo abordámos a importância de encarar todos os jogos da mesma maneira, e de querer sempre fazer mais e melhor. Num jogo daqueles tínhamos de criar mais situações de finalização, e não podíamos estar contentes com a vantagem mínima, e que sabemos ser sempre perigosa.

Começámos a segunda parte com a equipa mais utilizada, e nos primeiros quinze minutos a nossa dinâmica foi muito maior, criando pelo menos sete a oito ocasiões de golo, só conseguindo no entanto fazer mais dois. O talento individual, aliado à consistência colectiva que apresentámos na segunda parte, jogando-a praticamente no meio campo adversário, diferente de ter bola no nosso meio campo, levou a que resolvêssemos o jogo, e com a criação de jogadas muito bonitas, como no caso do nosso terceiro golo.

Os últimos quinze minutos foram mais partidos, onde voltámos à equipa inicial, e apesar de termos criado mais oportunidades do que na primeira parte, não conseguimos finalizar nenhuma, e ainda tivemos a infelicidade de sofrer um golo num ressalto. Algumas pessoas podem ter-se lembrado do jogo contra o Águas Santas no HêrnaniCup onde desperdiçámos uma vantagem de quatro golos, mas mostrámos que aprendemos com os erros, e a equipa em campo tomou conta do jogo, não dando hipótese ao Gondim de se aproximar da nossa baliza até ao fim do jogo.

Foi importante voltar às vitórias, após o pior ciclo da época, com uma derrota e um empate consecutivos, e com todas as características que este jogo apresentou, temos de ficar contentes por termos vencido, apesar de sabermos que conseguimos fazer muito mais e melhor.

Resultado ao intervalo: A.R.D.C. Gondim – 1 vs EFHG – 2

Resultado final: A.R.D.C. Gondim – 2 vs EFHG - 4

Treino Motivacional Semana 11 a 17 de Março

Gondim ultrapassado, Valadares a ser preparado...

Acredito que todas as experiências devem servir para crescer. O jogo de ontem, como não podia de ser, serviu para isso mesmo. Mais uma vitória rumo ao nosso grande objetivo, mais um passo dado para garantir o nosso quarto lugar!

Haverá quem se tenha lembrado do jogo do HêrnaniCup frente ao Águas Santas, porém demonstrámos mais uma vez que aproveitámos os erros para evitar voltar a cometê-los, e ontem provámos que somos uma equipa mais forte a cada jogo que passa.

Esta semana temos um duro jogo pela frente, onde sabemos que somos os favoritos, e onde podemos garantir desde já o quarto lugar. Não dependemos só de nós para o garantir, mas vamos fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para o atingir. Se não for nesta jornada, será no pelado do Águas Santas.

Desejo que continuem a aproveitar cada segundo deste nosso caminho, com a alegria e a união que nos têm tornado tão fortes e acima de tudo, como um só, como uma verdadeira família!

PARABÉNS E BOA SEMANA!

	Local: CCD-CMP Objectivos: - Recuperar a equipa do jogo de Domingo; - Melhorar a nossa capacidade de decisão no momento de finalizar;		Escalão: Feminino
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	
	Exercício 1: Palestra	Abordar os pontos positivos e negativos do último jogo;	10'
Fase Inicial Aquecimento Geral	Exercício 2 – Futvólei Formam-se duplas e trios, que vão defrontar-se, e onde têm como objetivo chegar aos 15 pontos Promover uma boa relação com a bola, assim como a comunicação entre todas as jogadoras;	Promover o bom espírito no grupo;	20'
Fase Principal Org. Ofensiva	Exercício 3 –Finalização Formam-se duas filas de jogadoras, onde após uma sequência de passes, a jogadora de frente para a baliza irá ter de finalizar, conforme o proposto no exercício:	Melhorar a nossa capacidade de decisão em frente ao GR, e promover vários tipos de finalização.	15' 4x3'

	1º- fintar GR 2º- Finalizar cabeça 3- PND 4º - Livre		
Fase Final Retorno à calma	Exercício 4 – Torneio 5X5		

Reflexão Treino 11 de Março

Após um jogo onde devido à gestão feita por nós, não conseguimos apresentar a qualidade normal do nosso Futebol, iniciámos o treino por tentar explicar o porquê de uma exibição menos conseguida. Referimos que é sempre emocionalmente diferente para as meninas com menos minutos, começar o jogo a titulares, demonstrando uma ansiedade grande, e uma pressa muito grande em mostrar serviço, caindo muitas vezes na tentação de fazer tudo sozinhas.

Referimos a importância de independentemente de quem jogar, o clube que representamos é sempre o mesmo, e independentemente do adversário ou de quem é escolhido para começar a jogar, os nossos princípios e identidade têm de estar presentes, porque em todos os jogos do nosso campeonato sabemos que o único denominador comum em todos os jogos vai ser o facto de nós jogarmos. Nós a Escola de Futebol Hernâni Gonçalves! E é esta equipa, que podemos controlar, tem de querer ganhar sempre e jogar de acordo com aquilo que acreditamos. Sempre! Não interessando adversários bem ou mal colocados na classificação, pois a nossa alegria é poder disfrutar do Futebol todos os Domingos. Então temos de respeitá-lo e jogá-lo com a maior das alegrias.

Por fim salientamos o próximo jogo que íamos ter no campeonato, contra uma boa equipa do Valadares, organizada e com bons valores individuais. Recordando o jogo da primeira volta, ganho pela vantagem mínima e num dos jogos de maior sacrifício e entreaajuda que tivemos ao longo da época, sabíamos que tínhamos de apresentar o nosso melhor Futebol para conquistar os três pontos. O jogo era também especial por sabermos que podíamos garantir matematicamente o quarto lugar da tabela classificativa, em caso de vitória nossa e derrota do Pasteleira que ia visitar o Leixões. Com a vitória podíamos igualmente continuar na perseguição do objetivo estabelecido pelo grupo, de melhorar na segunda volta, os pontos conquistados na primeira.

Em relação ao treino, a principal preocupação, como sempre nos treinos de segunda devido ao espaço e ao cansaço ainda presente do jogo, foi recuperar a equipa física e animicamente, garantindo que não ficaram mazelas do jogo

anterior, e começar a preparar o próximo jogo, com muita alegria e boa disposição, para ficarmos mentalmente preparados para o próximo desafio.

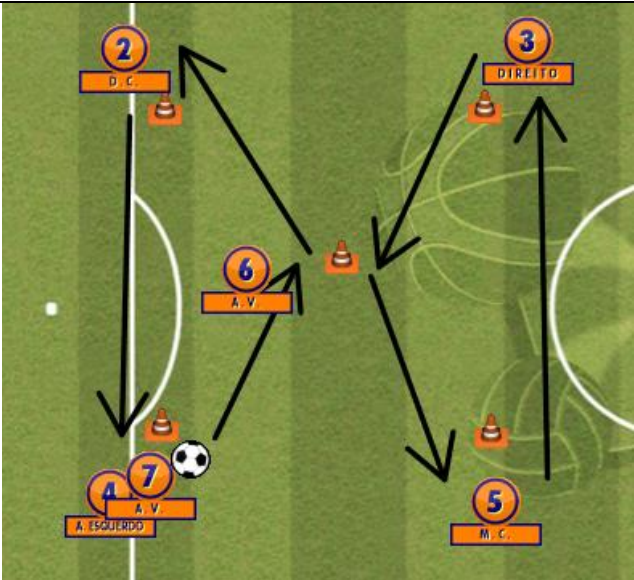
Assim no primeiro exercício realizámos futvólei, que cada vez mais começa a ganhar fãz no meio do grupo. Como era de esperar existiu alguma competição nos jogos, mas a nota dominante foi a felicidade demonstrada quando alguma das equipas consegue conquistar um ponto mais vistoso, ou tecnicamente mais difícil de realizar.

Em seguida, dividimos o grupo em dois, e realizamos um exercício de finalização com várias variantes: duas filas de jogadoras, uma na linha final, e outra na linha de meio campo, onde a bola saía da jogadora na linha final, realizavam duas trocas de bola, e por fim, essa mesma jogadora centrava para a jogadora que partira do meio campo, para esta finalizar. Na primeira parte do exercício era obrigatório tentar fintar o GR para finalizar, em seguida mudamos para se poder finalizar apenas de forma aérea, na terceira parte o golo só podia ser feito com o pé não dominante, e por fim deixámos ao critério de cada jogadora a forma escolhida para fazer golo.

O exercício decorreu com uma grande dinâmica, devido ao facto de as jogadoras estarem quase sempre em acção, quer a finalizar, como na baliza ou a centrar. O facto de ser um exercício cheio de situações de finalização, que todo o jogador de Futebol gosta, tornou o exercício ainda mais apelativo para elas.

Por fim, e como é costume, realizámos um torneio de 5x5, onde “quem manda” no treino são elas, definindo as equipas à sua vontade. Os jogos têm a duração de três minutos, ficando em campo a equipa vencedora. Em caso de empate, sai a equipa que estava à mais tempo em campo.

	Local: Complexo Desportivo Leça Balio	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar a técnica individual. - Melhorar a tomada de decisão no último momento de O.O; - Melhorar a mudança de atitude na nossa T.D; -Relembrar princípios da O.O. no primeiro momento de construção;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	⌚
Fase Inicial Aquecimento Geral	Exercício 1: Passe com recepção para fora; Formam-se dois quadrados com um vértice interior, onde nos vértices exteriores do quadrado realizamos recepção para fora e passe com o membro inferior de fora, e no vértice interior, com o membro inferior contrário.	Aperfeiçoar a técnica individual de passe e recepção; Melhorar a posição dos apoios para receber a bola sempre com o pé de fora, protegendo-a imediatamente da pressão;	

			
Fase Principal Org. Ofensiva	Exercício 2 – Meiinho 3x3+2apoios / GR+2x3 No primeiro exercício joga-se 3 vs 3 tendo como objetivo, cada equipa de 3 realizar oito passes consecutivos. Para promover superioridade numérica em posse, jogam dois apoios por fora, dando maior segurança à equipa em Org. Ofensiva.	Promover uma circulação inteligente, assim como uma boa organização defensiva; No momento de ganho de bola ter como referência os apoios para guardar a bola; No momento de perda, adoptar uma atitude agressiva e	15' 3'x4 -

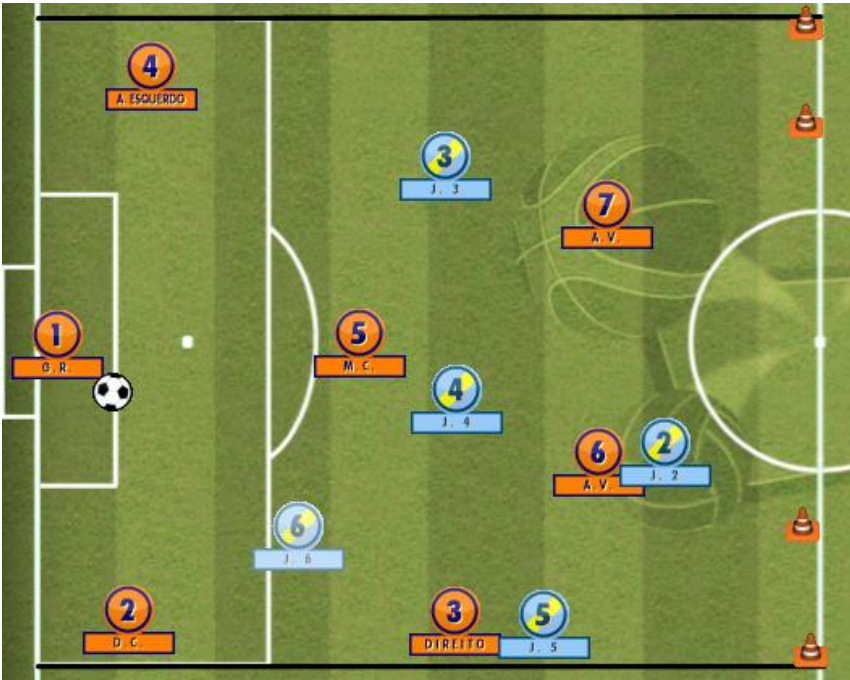


No exercício complementar a bola sai sempre do MC, que tem de tabelar com um dos AV's, que se encontra de costas para a baliza. Este tem de jogar novamente no MC, criando-se a partir daqui uma situação de 3 vs 2 que tem de acabar numa situação de finalização.

pressionante para promover o erro do adversário;

7'x2

Fase Principal Org. Ofensiva	Exercício 3 – GR+6 x 5 A equipa em superioridade sai sempre de PB, e tem como objetivo fazer golo numa das balizas laterais. A equipa em O.D. tem como objetivo recuperar a bola e fazer golo o mais depressa possível; Num momento posterior treinar as Saídas na estrutura de 1x2x3x1, relembrando alguns dos principais princípios, tendo em vista a nossa	Treinar as nossas saídas de PB, lendo o jogo e percebendo onde está a vantagem para dar seguimento à nossa posse; Treinar uma boa organização defensiva por parte das	25' 5' X

	preparação para o jogo de Domingo. 	defensoras, esperando pelos índices de pressão, e uma atitude agressiva da equipa em superioridade numérica, aquando da perda da bola;	4
Fase Final Retorno à Calma	Exercício 4 – Jogo Livre		

Reflexão Treino 13 de Março

Neste treino, pudemos continuar a treinar no Complexo Desportivo de Leça do Balio, onde para além de possuímos um meio campo de futebol de onze para treinarmos, como o horário é mais tardio, pudemos contar com todas as jogadoras desde o início até ao fim do treino.

Como exercício inicial realizámos um exercício de passe, onde a principal preocupação estava na correta colocação dos apoios para recebermos a bola sempre com o pé de fora, não descurando igualmente a qualidade do passe e da recepção. É importante as jogadoras perceberem o porquê de fazerem uma recepção orientada e com o pé de fora, pois como não têm tanto sucesso no gesto técnico, podem não acreditar naquilo e não o transferir para o jogo. Um exemplo claro deste fator e da sua importância, está representado na Rita Pinto, que tem jogado a Ala Esquerdo. Contextualizando, o ano passado a Rita quase não jogava de início, contudo, devido à forma como treina, e como encara todos os desafios propostos, é a jogadora com mais minutos na equipa, e com uma maior evolução desde o início do ano até ao momento. Contudo, jogando no lado esquerdo, e sendo dextra, muitas vezes não dá a profundidade que queremos ao nosso jogo, pois após a mudança de corredor, a recepção por ela feita é sempre para dentro com o pé direito, perdendo segundos preciosos, que lhe permitam atacar de imediato o espaço à sua frente. Temos falado bastante com ela sobre este aspeto, por ela a melhorar, pois pode ficar a ganhar muito com este pequeno grande pormenor, assim como todo o nosso jogo colectivo. Em cada treino, em cada jogo, sempre que ela realiza a recepção com o pé esquerdo, e tenta orientar logo a bola para fora e para a frente, tentamos valorizá-la e mostrar-lhe que mesmo perdendo a bola, é esse o melhor caminho, e é nele que devemos acreditar. Assim este exercício, quando devidamente explicado, tem uma importância fundamental para o nosso modelo de jogo e de jogador que desejamos na EFHG.

Em seguida, e dispondo de tanto espaço, dividimos o grupo em dois exercícios. Como a nossa capitã continua de fora devido a uma entorse no joelho, e vemos nela grandes e naturais qualidades de líder, tentamos passar-lhe um bocadinho o “bichinho” por orientar o treino, e para ela poder participar também no treino.

Então, eu fiquei com um grupo onde íamos realizar um meiinho de 3x3+2apoios, enquanto a Márcia ficava a orientar o outro exercício. Este consistia numa situação de 3x2+GR, onde a bola saía sempre do MC para um dos nossos AV's que eram marcados por dois defesas. O AV era obrigado a devolver ao MC, melhorando assim o nosso jogo de costas, criando-se depois uma situação de 3x2, onde as jogadoras tinham de encontrar a melhor solução para criar uma situação de finalização. Percebendo bem aquilo que procuramos no primeiro e no segundo momento de construção, nunca pudemos treinar muito este último e decisivo momento, devido ao curto tempo de treino que dispomos, preferindo dar prioridade à nossa Organização Ofensiva nos primeiros momentos, confiando no talento e na criatividade das jogadoras neste último momento.

No meiinho, aproveitei o espaço, e aumentei as medidas habituais a que estamos acostumados, criando assim duas novidades no exercício: maior facilidade para quem tinha a bola, pois andávamos a perder um pouco a confiança e Qualidade com bola, e um grande desgaste na equipa sem bola, relembrando-lhes assim a importância de ter a bola, e de desgastar a outra equipa física e psicologicamente. Outro aspeto presente ao longo do meiinho foi a desorganização defensiva por parte da equipa sem bola, muito por culpa do cansaço. Aproveitámos então para relembrar-lhes a importância de defendermos todos e juntos, caso contrário o desgaste torna-se muito maior, e torna-se tudo muito mais fácil para a equipa com bola se a pressão for individual e não colectiva.

Cada grupo teve presente nos dois exercícios, e de acordo com a “adjunta” o empenho e qualidade individual vieram ao de cima no exercício de finalização, havendo ainda alguns problemas em acertar na baliza, mas que certamente mais cedo ou mais tarde irão ser resolvidos.

Por fim, e antes do jogo final, preparámos um bocadinho aquilo do que esperámos do jogo de Domingo. Sabendo que em princípio o Valadares se ia apresentar na estrutura de 1x2x3x1, a nossa vantagem iria estar mais uma vez no segundo avançado, ou no ala contrário. Criámos então uma situação onde a bola saía de pontapé de baliza da equipa que iria começar de início Domingo,

contra cinco jogadoras organizadas em 1x3x1. O objetivo primordial deste exercício era levar a equipa a conseguir perceber melhor onde estaria o espaço para dar seguimento à bola, tendo como objetivo fazer golo com a bola controlada, numa das balizas laterais. As cinco jogadoras defensoras, tinham de tentar ganhar a bola de acordo com os nossos princípios e referenciais de pressão, e tentar finalizar na baliza grande.

Como tem sido uma situação a que dedicamos muito tempo e preocupação ao longo da época, porque acreditamos que tendo uma boa base desde trás, conseguiremos criar a confiança necessária para ter um jogo de obsessão pela bola, não pode haver receio em ninguém em ter a bola, mas sim alegria por ela estar connosco. Então o exercício decorreu com uma grande taxa de sucesso para a equipa em superioridade numérica, deixando-nos confiantes para o jogo de Domingo.

Por fim, realizámos um jogo livre, onde a única “regra” era a obrigatoriedade de um golo só ser válido, se a marcadora desse mesmo golo, transformasse uma grande penalidade. Uma das minhas (muitas) dúvidas enquanto treinador, prende-se no facto de como treinar as bolas paradas, tentando simular a pressão emocional existente no jogo, especificamente nos penaltys. Na minha ideia, penso que esta é uma boa estratégia para causar alguma pressão à marcadora do penalty, pois após um momento de euforia, apercebe-se que pode perder esse golo, tendo de concentrar-se e lidar da melhor forma, com uma, senão a maior, angústias do Futebol: o penalty.

Mensagem Motivacional colocada no balneário antes do Jogo EFHG vs Valadares Gaia F.C.

“Nunca penses que estás sozinho quando vives futebol, respiras futebol. Isso significa que fazes parte dessa paixão mundial pela bola, porque futebol além de um desporto, é um ideal de vida.”

Vinícius, escritor brasileiro

Relatório Jogo E.F. Hernâni Gonçalves x Valadares Gaia F.C.

O dia do jogo tinha chegado, e o entusiasmo e a vontade de entrar em campo eram grandes, pois sabíamos que ia ser mais um bom espectáculo para a promoção do Futebol feminino. Do nosso lado apenas a lamentar a ainda ausência da nossa capitã Márcia a recuperar de uma entorse no joelho. Porém, o ambiente era de confiança e de um querer muito grande em conquistar a vitória e assegurar o mais depressa possível o quarto lugar da tabela classificativa.

No balneário alertámos para a vontade de “vingar” o jogo da primeira volta por parte do Valadares, e que teríamos de entrar mais fortes em campo, e mostrar desde o primeiro segundo que queríamos muito mais a vitória do que elas. O Valadares vinha a realizar uma excelente prestação na prova, principalmente desde o jogo connosco na primeira volta, tendo resultados muito consistentes na segunda volta, que lhes permitiam estar na luta pelo quinto lugar.

Entramos muito fortes no jogo, com uma circulação rápida e criteriosa, ocupando bem os três corredores do campo, e alternando muito bem entre a largura e a profundidade no nosso jogo. Como esperávamos o Valadares apresentou-se na estrutura 1x2x3x1, o que nos facilitou na abordagem ao jogo que queríamos fazer. Desde trás, onde a Teresa realizou mais uma excelente partida, ocupando a vaga da nossa capitã, até ao meio campo, onde a Ana com a sua fantástica capacidade técnica capaz de resolver os mais difíceis problemas no jogo, “trouxe” para jogo também a Ana muito pressionante no momento de perda, que lhe permitiu fazer uma primeira parte perto da perfeição. Na frente, e após ter recuperado do momento de maior cansaço na época, voltamos a ter a melhor Rita, com uma disponibilidade total para o jogo, e com a sua inteligência e capacidade técnica a criar muitos problemas às defensoras do Valadares.

Não é portanto de estranhar que tenhamos chegado aos dois golos de vantagem, um da Ana e outro da Rita, não permitindo qualquer tipo de ocasião à equipa do Valadares. De lamentar mesmo, só o golo sofrido no último minuto da primeira parte, através de uma desatenção num canto defensivo.

O golo sofrido serviu de aviso ao intervalo, que o Valadares iria querer manter vivo o jogo, e que tínhamos de ser nós a mostrar que a vitória ia ficar connosco.

E assim foi. Entrada muito forte e personalizada na segunda parte, com todos os nossos princípios presentes, principalmente denotando uma melhoria significativa na transição defensiva, onde fizemos um dos melhores jogos da época, não permitindo ao Valadares praticamente ter bola.

Tendo bola, e o cansaço a aparecer do lado do adversário, fomos continuando a acumular situações de finalização, muito por culpa da parceria Ana-Rita, que com o passar da competição se entendem cada vez mais e melhor. Para tentar aproveitar este bom entendimento, e também porque a Sofia (a nossa segundo MC, de apenas 15 anos) tem vindo a subir muito de rendimento, a Ana jogou a avançado com a Rita, cabendo o papel de MC à Sofia, que o desempenhou com grande qualidade, mostrando que merece mais oportunidades e que está pronta para as agarrar.

Com todo este controlo, com muita qualidade na posse, rápida, criteriosa e objectiva, conseguimos marcar mais dois golos, o que permitiu nos últimos minutos gerir a equipa, dando oportunidade às meninas com menos minutos, num jogo que pensávamos ser difícil elas terem tanto tempo de jogo.

No fim do jogo havia um sentimento de grande contentamento, pois sentíamos que frente a uma equipa próxima do nosso valor, fizemos o melhor jogo da época, em todos os momentos, ficando bem patente a evolução que temos vindo a sofrer, fruto do trabalho no treino, e acima de tudo da união cada vez mais presente no grupo, e que começa a ficar cada vez mais difícil de classificar tudo o que temos vivido esta época.

P.S: De lamentar apenas um incidente com o pai de uma jogadora, que insatisfeito com o facto de ela jogar pouco tempo, veio ter comigo no início da segunda parte para ter justificações. Felizmente é completamente um caso isolado do grupo, sentindo-se a jogadora um bocado à parte do grupo, assim como os pais, que raramente assistem aos jogos no meio dos outros pais. Todo o grupo sentiu-se mal por este acontecimento, e na semana seguinte as

mensagens de apoio por parte das jogadoras, dos pais e do coordenador foram fantásticas, mostrando o porquê de este grupo merecer todo o esforço e conhecimento que tenha para lhes oferecer.

Resultado ao intervalo: EFHG – 2 vs Valadares Gaia F.C. - 1

Resultado Final: EFHG – 4 vs Valadares Gaia F.C. - 1

Treino Motivacional Semana 18 a 24 de Março

4º lugar garantido, “só” mais um objetivo para perseguir...

Após o jogo mais bem conseguido da 2ª volta (do meu ponto de vista), onde ganhámos com todo o mérito e justiça, temos de nos felicitar pela garantia do 4º lugar no campeonato.

Sabendo do nosso valor, ficar no pódio seria um prémio mais que justo, contudo sentimos que o Futebol de formação ainda tem um longo caminho a percorrer, assim como nós, e resta-nos agora lutar com todas as nossas forças para conquistarmos as duas última vitórias do campeonato!

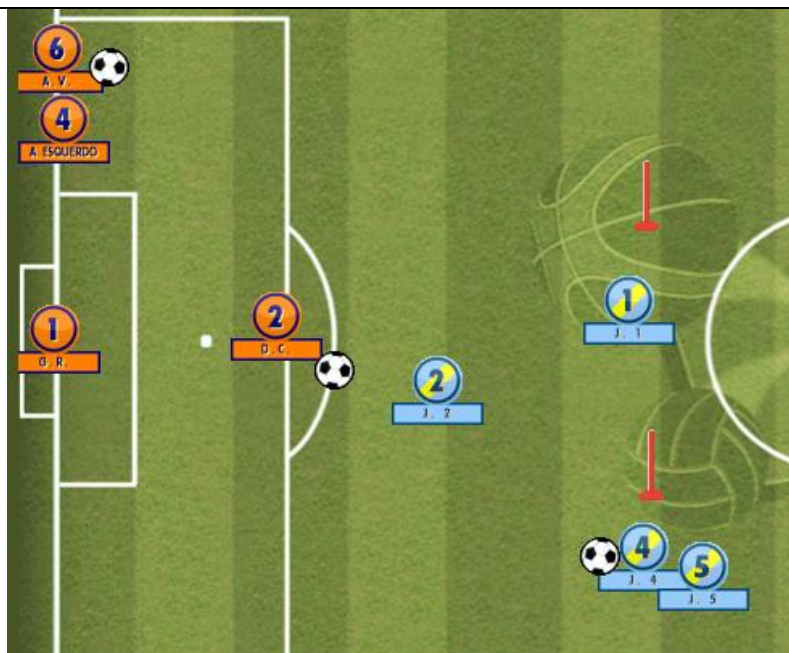
No próximo Domingo vamos ter de estar ainda mais fortes, pois sabemos desde o início do campeonato a dificuldade do pelado do Águas Santas. Temos também a espinha encravada do empate que nos tirou a possibilidade de jogarmos a final do nosso torneio, e devemos querer mostrar, em campo, que somos melhores, e que ficamos ainda mais fortes após esse empate!

PARABÉNS pelo fantástico jogo realizado, um jogo com grande QUALIDADE como queremos ser reconhecidos, e boa semana de treinos, rumo à preparação de mais uma vitória!

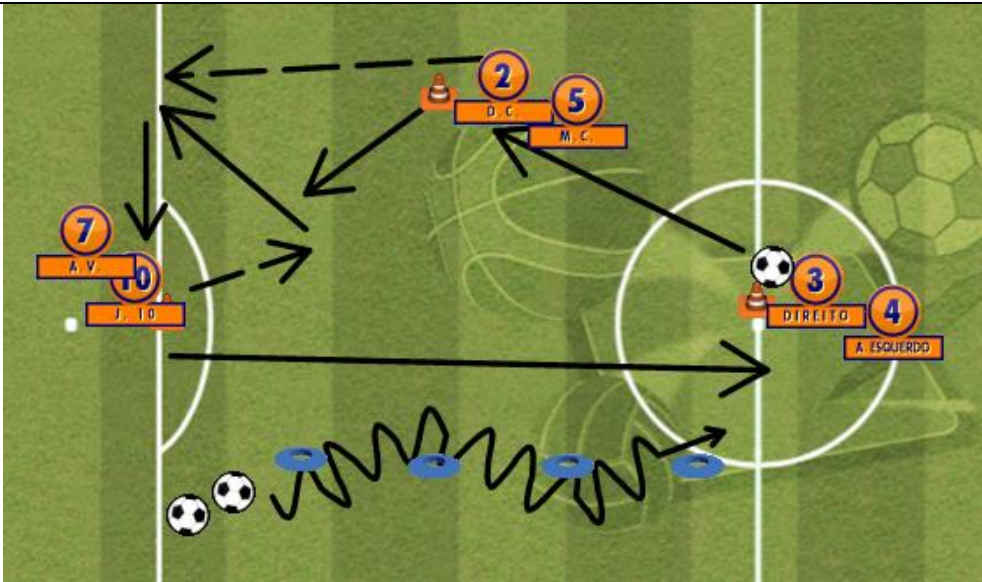
P.S. PARABÉNS MAFALDA! Quero um treino bem disposto mas sem histerismos...

Local: CCD-CMP	Objectivos: - Recuperar a equipa do jogo de Domingo;

Escalão:	- Melhorar a nossa capacidade de decisão no momento de finalizar;		
Feminino	-Avaliar 3 jogadoras novas que vêm treinar à experiência;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	⌚
Fase Inicial Aquecimento Geral;	Exercício 1: Caçadinhas Duas jogadoras com uma bola, têm de apanhar, sempre de mãos dadas e a segurar a bola, as restantes colegas, que tentam fugir. A última jogadora a ser caça ganha!	Promover um aquecimento geral nas jogadoras, assim como uma boa integração das novas jogadoras que vêm experimentar;	10'
Fase Principal Org. Ofensiva Transição Defensiva Relação com bola	Exercício 2- 1x1 Finalização / Circuito Passe + Condução Formam-se dois grupos, onde um vai realizar 1x1, onde tem como objetivo passar pela defensora e tentar finalizar na baliza; a jogadora que acaba de finalizar tem de ir rapidamente defender a jogadora que vai sair com bola, promovendo assim uma rápida reacção à perda de bola;	Melhorar o nosso 1x1 ofensivo, e defensivo, e continuar a melhorar, sempre, o passe, recepção e condução de bola;	4'x4 20'



O outro grupo vai realizar um circuito, onde realiza um passe curto, tabela e passe longo, antes de conduzir a bola por entre sinalizadores, por forma a melhorar a nossa relação com bola

			
Fase Principal Org. Ofensiva Transição Defensiva	Exercício 3 –Meinho 5x5+5 apoios Formam-se 3 equipas de 5 elementos, onde duas disputam a bola no interior de quadrado, com o objetivo de realizar 8 passes, conquistando assim um ponto. Têm a ajuda de 5 apoios (4 exteriores e 1 interior) por forma a criar superioridade numérica sobre a equipa que tem a bola;	Continuar a construir a nossa identidade, no jogo, durante os quatro momentos; Levar as jogadoras a tomar a melhor decisão, principalmente sobre o efeito de algum cansaço;	20' 2'x6

Reflexão Treino 18 de Março

Após o melhor jogo realizado por nós esta época, tivemos o “presente” de poder treinar no campo de onze, devido ao começo das férias escolares da Páscoa. Para este treino tínhamos a preocupação de dar um prémio ao grupo pelo jogo realizado (ainda para mais com um bom tempo a acompanhar-nos), observar duas meninas de onze e doze anos respectivamente que iam treinar connosco pela primeira vez, e falar com a jogadora cujo pai teve o comportamento incorrecto no jogo.

Nós, eu, os directores e a maior parte das pessoas tínhamos ficado com a impressão que ela não viria mais, no entanto não houve faltas ao treino, pelo que pudemos esclarecer e deixar bem claro o nosso ponto de vista sobre o que tinha acontecido.

Para integrar melhor a Bia Barbosa e a Ritinha no grupo, começámos por realizar umas caçadinhas, e enquanto o grupo se divertia aproveitamos para chamar a jogadora à parte para falar com ela sobre o sucedido. Fomos muito diretos naquilo que dissemos: a desilusão tinha sido grande, não com o pai mas com ela, porque após ele ter vindo resmungar, ela ficou no banco impávida e serena, como se o pai tivesse toda a razão do mundo. Deixamos bem claro desde o início que sempre que houvesse um problema, ou elas se sentissem injustiçadas, podiam falar comigo, tentando sempre resolver os problemas que pudessem existir. Deixámos também bem claro que ela era das raparigas com mais faltas e com maior dificuldades no grupo, tendo de perceber que tinha de continuar a trabalhar e esperar pela oportunidade, pois duas colegas suas com pouquíssimos minutos na primeira volta, continuaram a trabalhar e a melhorar, e acumularam muitos mais minutos desde então. Perguntámos-lhe se queria dizer alguma coisa, ela disse que não, e salientámos que mais uma atitude daquelas por parte do pai não seria tolerável, pois não é essa a mensagem que a EFHG quer passar, e com toda a certeza não tem passado ao longo destes anos.

Relativamente ao treino propriamente dito, após as caçadinhas, dividimos o grupo em dois, onde num espaço realizámos finalização com mudança de atitude após finalizar, e noutro espaço realizámos um circuito com condução e

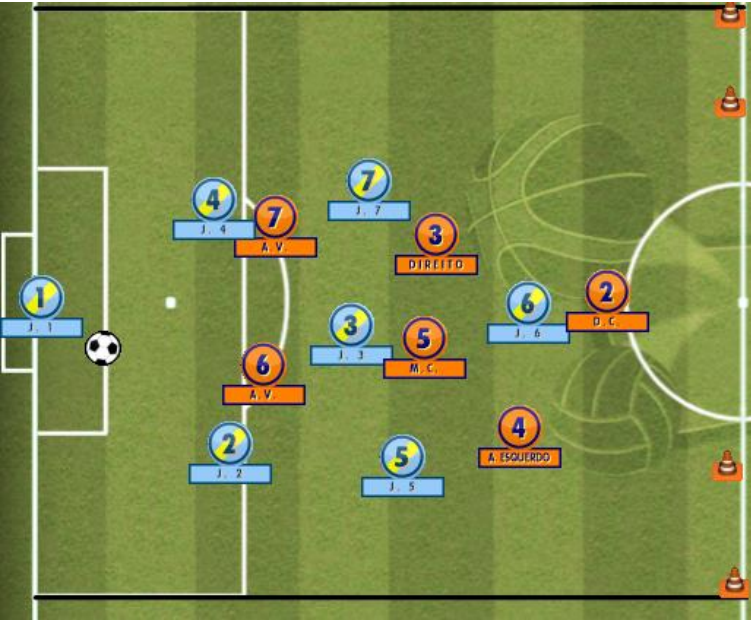
passse, para também avaliarmos o nível técnico em que as duas “promessas” se encontravam. O diagnóstico foi muito melhor do que estávamos à espera, apresentando ambos um nível técnico muito elevado para a idade. Todo o grupo ficou o entusiasmado com o futuro que víamos nas duas meninas novas, e a integração não podia ter corrido de forma melhor.

Em seguida realizámos um Mequinho de 5x5+5apoios, para continuarmos a melhorar e aperfeiçoar a nossa identidade de jogo, e para ver as duas meninas e a suas decisões, perante um contexto muito mais exigente. Mais uma vez resposta muito positiva, e tirando o facto da gritante diferença física em alguns duelos, elas corresponderam muito bem, não tendo medo de ficar com a bola quando assim era necessário, ou de lutar por ela com todas as forças frente às “grandes”. Notas muito positivas e promissoras, para estas duas meninas que vêm continuar a provar que o Futebol feminino está ainda numa fase muito embrionária em Portugal.

No fim realizámos o tradicional jogo livre, onde a boa disposição foi a principal constante, e no fim do treino pensámos ter cumprido todos os objectivos do treino, principalmente no da integração da Bia e da Rita, conseguindo com que ficassem muito à vontade, e mais importante, com vontade de continuar connosco.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Adquirir e aperfeiçoar o jogo de cabeça. - Melhorar a mudança de atitude na nossa T.D; - Preparar o jogo longo do Águas Santas, principalmente no PB;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	🕒
Fase Inicial Aquecimento Geral;	Exercício 1: Jogo das Cabeças Formam-se duas equipas, onde é obrigatório jogar de cabeça sempre que possível, tendo como objetivo fazer golo; Numa fase posterior, delimitamos dois corredores laterais, e sempre que a bola é jogada para um dos corredores, tem de sair cruzamento para a área;	“perder” o medo de jogar de cabeça;	15'
Fase Principal Org. Ofensiva Transição Defensiva	Exercício 2 – Meiinho 6x3+3 Cada equipa sub-divide-se em 3, onde têm de tentar roubar a bola e pô-la no seu meio campo. A equipa em superioridade numérica tem como objetivo realizar 8 passes consecutivos para conquistar um ponto;	Promover uma circulação inteligente, assim como uma boa	15'

		organização defensiva; No momento de ganho de bola ter como referência dar segurança à bola; No momento de perda, adotar uma atitude agressiva e pressionante para promover o erro do adversário;	3'x4
Fase Principal Org. Ofensiva	Exercício 3 – GR+6 x 6 A bola sai sempre do PB, onde o GR vai bater longo, preparando-nos para o jogo que vamos encontrar no Domingo; atacar a bola de cabeça, e organizarmo-nos para as segundas bolas, fundamentais para depois podermos fazer o nosso jogo. Após entrada da bola em jogo, joga-se jogo normal, onde a equipa em situação defensiva	Treinar as saídas longas de PB, por parte do adversário, obrigando-nos a atacar as bolas de	15' 5' X

	tem de marcar golo na baliza central, e a equipa que sai do PB, nas balizas laterais. Preparar esta situação na estrutura 1x1x3x2, e em 1x2x3x1 	cabeça, e a organizarmo-nos para ganhar as segundas bolas;	2
Fase Final Retorno à calma	Exercício 4 – Jogo Livre		30'

Reflexão Treino 20 de Março

Último treino antes da difícil deslocação ao terreno pelado do Águas Santas, onde sabíamos que o jogo longo e aéreo era o ponto mais forte desta equipa.

Para iniciar começámos então com um exercício onde apenas era permitido jogar com a cabeça, podendo as jogadoras apanhar a bola à mão só em última instância. Queríamos assim começar desde já a prepará-las para o que podíamos vir a encontrar, e tentar atenuar algum do “medo” do jogo aéreo, característico ainda um pouco nas equipas da EFHG. Numa fase posterior delimitamos dois corredores laterais, introduzindo dois jokers, sendo que a bola sempre que entrava num dos corredores tinha obrigatoriamente de sair cruzamento para uma das balizas.

O exercício decorreu com uma boa dinâmica, sendo que as jogadoras, apesar de terem de cabecear muitas bolas, reagiram bem, e houve alguns golos e cortes bastante interessantes, proporcionados por este exagero propositado no exercício.

Em seguida voltámos a um dos nossos exercícios preferidos, pois é um dos exercícios que nos permite ver melhor a evolução das jogadoras e da equipa, e daquilo que podem melhorar. Realizámos então o já famoso meinho de 6 x (3+3), onde a equipa de seis tem como objetivo realizar oito passes para conseguir conquistar um ponto, tendo a pressão de três defensoras, cujo objetivo é tentar roubar a bola e colocá-la no seu meio campo. Geralmente este exercício tem uma grande intensidade, e nesta quarta não foi excepção, sendo que acreditando num jogo como um todo, havia um pormenor do nosso jogo que não estava a ser tão bem realizado, provocando alguma quebra na qualidade que desejamos: uma vez mais a transição ofensiva, momento difícil de treinar e de dar a perceber a sua importância, mas no qual temos evoluído muito. Então, com uma circulação boa, uma boa organização defensiva por parte de quem defendia, os nossos feedbacks's foram quase todos no sentido da equipa que acabava de perder a bola, pois disponha do dobro das jogadoras que a tinham recuperado, tendo portanto de fechar o nosso campo o mais depressa possível, e tentar pressionar o portador o mais depressa possível tentando a levá-lo a errar o mais depressa possível.

Com este melhoramento, aconteceu que em cada período que uma equipa tinha a bola, o seu tempo com a bola aumentava consideravelmente, contudo tinham mais dificuldades em conseguir atingir os oito passes. Transição defensiva melhorada, e que logicamente levou as jogadoras a pensarem a uma “intensidade” maior, cometendo mais erros, pois a grande preocupação estava em não deixar as três jogadoras saírem do meio campo, descurando como é normal, a nossa organização ofensiva.

Em seguida, e como é costume, tentámos aprimorar alguma da estratégia para o jogo de Domingo. A bola iria sair sempre de pontapé de baliza da equipa “adversária” que iria bater longo, tendo que nos preparar para atacar a bola de cabeça, e organizarmo-nos para ganhar as segundas bolas, fator fundamental para podermos ter sucesso no jogo de Domingo.

Devido ao pouco espaço disponível para treinar, houve muitas bolas divididas, e uma agressividade boa na disputa das mesmas, porém não conseguimos treinar na perfeição aquilo que desejávamos, que era ganhar as segundas bolas, e guardarmos a bola para entrarmos no nosso jogo de domínio e controle com a bola no chão, como o nome deste lindo desporto assim sugere.

Apesar da entrega total das jogadoras, e da consciência da importância deste momento para o jogo contra o Águas Santas, percebemos que o exercício estava destinado ao insucesso, reduzindo o tempo estipulado, passando em seguida para o jogo livre.

Aí, o treino passou para elas, onde puderam descontraí-las e aproveitar um pouco mais de Futebol propriamente dito, após o “massacre” de bolas aéreas do treino, que não gostámos, mas sabemos ser fundamental para a vitória que queremos conquistar no Domingo.

Mensagem Motivacional colocada no balneário antes do Jogo G.D. Águas Santas vs EFHG

“Antes de ser esse treinador (jogadora), eu sou essa pessoa, nós temos que sentir que somos essa pessoa!”

André Villas Boas

Relatório G.D. Águas Santas vs E.F. Hernâni Gonçalves

O jogo era o penúltimo do campeonato, e o último antes da paragem das férias da Páscoa. O contexto deste jogo era muito especial, pois tinha sido contra o Águas Santas no HernâniCup que vivemos um dos piores momentos da época, ao deixarmos fugir uma vantagem de 4 golos, empatando o jogo 4-4. Queríamos mostrar que tinha sido apenas um percalço, e que o nosso verdadeiro valor era outro. A motivação para este jogo passou basicamente por esta mensagem, mostrando antes do jogo um vídeo sobre a final perdida pelo Milan contra o Liverpool após ter construído uma vantagem de 3-0 na final da Liga de Campeões, e a “vingança” passado dois anos onde foi a vez do Milan levantar a taça. Não gostámos muito da palavra vingança, pelo que usámos mais termos como reposição da justiça, ou mesmo uma prova de confiança para nós mesmos, em como o que se tinha passado no torneio, foi uma excepção, daquela que é a nossa realidade.

Para além do jogo se disputar no sempre difícil pelado de Águas Santas, tínhamos a lamentar a ausência da nossa guarda-redes, que estava na viagem de finalistas, e a ainda paragem da Márcia. Assim, a Mafalda, habitual avançada e fortíssima na transição ofensiva rápida, devido às suas características físicas e técnicas, foi a escolhida para defender a nossa baliza, passando a Ana para a frente com a Rita, assumindo a titularidade a Sofia a médio centro, que já vinha a justificar à algum tempo.

O Águas Santas apresentou-se em 1x2x3x1, e com jogadoras muito rápidas nas alas, assim como a avançada. O médio centro fazia muitas vezes de terceiro defesa, situação que já esperávamos, pelo que no primeiro momento de construção conseguimos sair quase sempre curto pela Sofia, que depois de virada de frente para o jogo, encontrava sempre uma situação de 3x3. O segredo estava nesta situação, mas não estávamos a conseguir entrar no interior da equipa do Águas Santas no último terço, provocando muitas vezes transições rápidas para o Águas Santas, momento esse onde elas são fortíssimas.

Temos de realçar o grande jogo que a Sofia fez, principalmente na primeira parte, assumindo desde logo as despesas do jogo, fazendo a bola circular, e

sempre muito agressiva na perda da bola. É uma jovem talento, com um potencial enorme, e apesar de ser muitas vezes 5 anos mais nova que as suas adversárias, a verdade é que a idade não joga, e a Sofia tem provado isso. O “problema” é que a Sofia tem uma qualidade de passe muito grande, e ainda arrisca muito o último passe, tendo de perceber melhor as alturas para arriscar o passe, ou guardar a bola. Há dias li num livro de Johann Cruyff , que numa fase de formação, os jogadores mais talentosos devem jogar sempre, mesmo que joguem noutra posição que não a sua. Ao longo deste ano tenho pensado se a Sofia, com todo o talento e qualidade que lhe reconhecemos, não poderia ter tido ainda mais minutos, apesar de ela ter sido sempre ao longo da época, a primeira aposta do banco para mudar o jogo.

Assim o intervalo chegou sem golos, connosco com bola e a tentar construir sempre, e o Águas Santas a sair sempre rápido e longo, para a velocidade das suas jogadoras mais adiantadas, que para além de serem muito rápidas, são tecnicamente interessantes, e nunca dão uma bola por perdida!

Ao intervalo a mensagem passada foi de necessidade de continuar a ter bola, pois estávamos com um banco reduzido, e fisicamente éramos mais fracas, pelo que iríamos acusar o desgaste primeiro, se o jogo caísse em transições, e em grandes correrias. Aproveitámos também para tentar ajudá-las a perceber, que após a Sofia se virar de frente para o jogo, e termos uma situação de 3x3 com as defensoras do Águas Santas, o desequilíbrio teria de ser feito pela mobilidade das avançadas, que consoante a situação teriam de sair para tabelar, ou procurar o espaço nas costas das defesas. Outro aspeto importante para tentarmos resolver este problema, foi a incorporação do ala do lado da bola no ataque, dando-nos mais largura ao jogo, que estava muito afunilado, e criando assim uma situação de superioridade numérica, que tentámos sempre procurar ao longo do jogo.

A segunda parte começou na mesma toada da primeira, contudo as nossas decisões não estavam a ter tanta qualidade e simplicidade como na primeira parte, estando a criar dificuldades a nós próprios, tentando muitas vezes a situação mais difícil, em vez de optar pelo mais simples, e que torna o nosso jogo fluido e rápido com bola. Os primeiros quinze minutos da segunda parte

foram o nosso pior momento no jogo, e o Águas Santas teve três ou quatro ocasiões para fazer o golo, situação que acabou mesmo por acontecer com toda a justiça, numa transição rápida, e onde a força física e a velocidade específica individual tomaram conta dos papéis, e puseram-nos em desvantagem no jogo.

Com quarenta e cinco minutos jogados, e muito mais cansados do que no início do jogo, veio ao de cima uma das melhores características que estas raparigas têm, e numa prova de superação foram buscar forças e inteligência para tomar conta do jogo nos últimos minutos. O golo sofrido serviu como despertador para o nosso futebol, e a partir daí começamos a jogar no último terço ofensivo, sem conseguir criar grandes oportunidades, mas sentindo que o empate estava próximo. E aconteceu. E a beleza do futebol não está só na sua prática, mas também na sua justiça poética, pois o empate foi-nos dado pela Carolina, que no início do ano era provavelmente das meninas com mais dificuldades, e no fim da primeira volta a jogadora com menos minutos da equipa. Contudo ela nunca desistiu, veio sempre aos treinos, e a sua mudança para avançado veio trazer-lhe outra confiança e alegria, sendo hoje uma peça fundamental para o bem estar do grupo. E se o golo do empate foi muito saboroso, muito se deve por ter sido a Carolina a ter a felicidade de o marcar, pois todos sentimos um carinho enorme por ela, e mais do que ninguém ela merecia este prémio. Empate conseguido a cinco minutos do fim, e o final à filme de Hollywood esteve mesmo para acontecer, com a Carolina em cena outra vez, numa jogada individual a passar por três jogadoras e a finalizar de pé esquerdo, para uma grande defesa da guarda-redes do Águas Santas, uma promessa grande do Futebol feminino, se nos é permitido esta nota.

No fim a alegria não era total, porque gostamos de ganhar e jogar bem, mas soubemos perceber as dificuldades que o jogo nos apresentou, e perceber que o empate foi um resultado justo, tendo em conta o contexto em que nos encontrávamos, e principalmente depois de nos termos visto a perder, e com grande parte da equipa a acusar um cansaço muito grande.

Resultado ao intervalo: G. D. Águas Santas – 0 vs EFHG – 0

Resultado Final: G.D. Águas Santas – 1 vs EFHG - 1

Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino

Treino Motivacional 25 de Março a 31 de Março

“Se não tens dinheiro, e apesar de tudo queres qualidade, tens de ser forte. E contratámos jogadores muito jovens. Criámos um grupo muito forte. Crescemos juntos. Não ter dinheiro não quer dizer que não podes trabalhar, significa apenas que tens de encontrar outros caminhos (...)

Se 80.000 pessoas vêm de 15 em 15 dias ao estádio, e joga-se um futebol aborrecido, uma das partes, a equipa ou os adeptos, terão que encontrar um novo estádio. Muitos dos nossos adeptos percorrem 800 km para nos ver e viver algo especial. Temos que dar tudo! Queremos extravasar vitalidade. Tens que agarrar a gente do clube. Os jogos têm de ter um efeito maior que o resultado! Toda a gente sabe como ficou o resultado, mas o que fica é o remate, o golo: isso fica contigo durante toda a semana.”

Jurgen Klopp, treinador do Borussia Dortmund, BiCampeão alemão

Local: CCDT-CMP Escalão: Feminino	Objectivos: - Continuar o aprimoramento dos nos princípios; -Preparação para o torneio GimásCup; -Alegria em vir treinar;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	
Fase Inicial Aquecimento geral;	Exercício 1: Futvólei 2 campos de 2x2, e um campo de 3x3;	Promover um bom espírito no treino;	15'
Fase principal Org. Ofensiva	Exercício 2 – Jogo do capitão – 6x6 + 1 apoio interior Formam-se duas equipas de 6 elementos, onde cada equipa tem um capitão, e tem como objetivo colocar a bola na posse do capitão. A jogadora que faz o passe (rasteiro) substitui o capitão. Antes de poder entregar a bola, é obrigatório fazer 6 passes consecutivos dentro da equipa;	Promover uma circulação inteligente, assim como uma boa organização defensiva; No momento de ganho de bola ter como referência dar	15' 6'x2

		segurança à bola; No momento de perda, adoptar uma atitude agressiva e pressionante para promover o erro do adversário; “treinar” a nossa identidade no jogo!	
Fase Final	Exercício 3 – Jogo contra equipa Infantis B		

Reflexão Treino dia 27 de Março

Sendo um treino em pleno período de férias, e ainda para mais com um tempo nada apelativo a sair de casa, esperávamos que os níveis de concentração e empenho não fossem os maiores, pelo que tivemos essa preocupação para esta unidade de treino.

Então começamos com um futvólei, que elas gostam bastante, e é sempre um bom exercício inicial, e que dá para “matar” a fome da bola, que as férias sempre provocam.

Em seguida, e para não perdermos a qualidade que tanto temos tentado atingir, realizámos o jogo do capitão, com um joker, para promover sempre uma superioridade numérica na equipa com bola, continuando a promover a nossa obsessão por ter a bola, e acima de tudo saber tê-la para atingir os nossos objectivos. O exercício não correu muito bem, havendo muitos passes falhados, e pouca vontade na recuperação da bola, consequências dos últimos dias de férias que tinham tido. Como sabemos que é sempre um período especial e difícil para as motivar a treinar a um nível muito intenso, fizemos apenas questão de lhes lembrar que tínhamos um torneio no fim de semana, e como sempre, teríamos de o enfrentar com toda a vontade de o ganhar, e que mesmo não havendo grande vontade para treinar, ainda para mais tendo a chuva sempre como companhia, era importante fazermos um sacrifício para depois podermos sermos recompensados no torneio.

Por fim, realizámos um jogo treino contra a equipa “B” de Infantis, que perdermos por 2-1, mas acima de tudo, onde realizámos umas das piores exibições em treino este ano, principalmente na organização defensiva, onde cada uma pressionava isoladamente, havendo muito espaço na nossa equipa para os infantis jogarem.

Sabíamos que o treino ia ser diferente em termos de qualidade e empenho, mas no final não deixámos passar em claro que este treino não se podia repetir, pois assim não iríamos conseguir continuar a nossa evolução, pois em treinos anteriores já tínhamos feito muito melhor. Contudo penso que elas perceberam a mensagem, e no fim do treino não havia grandes palhaçadas,

mas algum silêncio e introspecção por parte delas, que nos faz acreditar e perceber que de facto, elas são um grupo diferente, com um amor enorme pelo jogo, e com um amor ainda maior em querer tornarem-se melhores jogadoras, e melhor equipa.

Para piorar as coisas, na sexta-feira recebemos a notícia que devido ao mau tempo na região de Anadia, onde se ia disputar o torneio, este fora cancelado, o que as deixou de rastos, e não nos permitiu lutar por um troféu, que tanto queremos atingir enquanto grupo. Para além de mais, estes torneios são sempre importantes para promover o Futebol feminino, e ver como estamos em relação às outras equipas fora do distrito do Porto, sendo realmente de realçar a tristeza no grupo, por não podermos ter tido a oportunidade de disputar o torneio, e tornar com certeza os laços de união do grupo ainda maiores.

E de repente, o caminho tornou-se muito curto...

Dizem que as coisas boas acabam depressa. Este ano tem sido mais um desses exemplos. Se no início do ano o caminho era longo, de repente vemos apenas com mais uma etapa para concluir este caminho...

Sabemos que Domingo o jogo vai ser emocionalmente muito exigente (por ser o último, por querermos muito ganhar ao Boavista, por ser a última oportunidade este ano de ganharmos a uma das equipas do trio da frente...). Devemos encarar este jogo da melhor forma possível: para ganhar, sempre!, mas não com o objetivo de vingança, mas sim como uma resposta à nossa qualidade enquanto equipa. Sabemos da nossa qualidade, mas também nos lembramos que o jogo do Bessa, foi o único este ano em que não estivemos “presentes” no campo. Devemos isso a nós mesmos! Mostrar quem somos, e o queremos continuar a ser no futuro: uma equipa que luta pela vitória em todos os jogos, e que deseja mais do que qualquer equipa que defronta!

Devemos ver este jogo como uma oportunidade para mostrarmos o nosso valor mais uma vez. É assim que devemos enfrentar os grandes desafios da nossa vida: com uma vontade enorme de os ganhar, não por vingança, ou por qualquer coisa relacionada com a outra equipa, mas por nós! A nossa equipa é a única coisa que podemos controlar, então devemos lutar pela vitória por nós, para nós, para nos valorizarmos enquanto equipa.

Aproveitem esta semana, este grande jogo. Queiram ganhar este jogo todos os segundos desta semana, e iremos ser recompensados. Acreditem no vosso valor.

“A vitória é a decisão de ganhar, onde outros decidem desistir.”

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Continuar o aprimoramento dos nos princípios; - Preparar o jogo de Domingo;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	🕒
Fase Principal Aquecimento geral;	Exercício 1: Meiinho 5x5+5 apoios Formam-se 3 equipas de 5 elementos, onde a equipa com bola tem como objetivo realizar 8 passes para conquistar um ponto. A equipa em organização defensiva deve tentar recuperar a bola segundo os nossos princípios, para depois poder entrar em organização ofensiva;	Segurança à bola após o ganho; Transição forte após a perda;	15' 4'x3

			
Fase Principal Org. Defensiva	Exercício 2 – GR+5x6(1x2x3x1) A bola sai sempre de pontapé de baliza da equipa em inferioridade numérica, por forma a promover uma maior facilidade nos posicionamentos defensivos a adoptar; A equipa com bola tem como objetivo fazer golo nas balizas laterais, e a equipa defensiva após o ganho, deve dar o melhor seguimento à bola para tentar finalizar;	Melhorar os nossos comportamentos defensivos no primeiro momento de construção da equipa adversária, simulando a estrutura que vão utilizar. Incidir nos índices de pressão, e uma equipa	15' 6'x2

Reflexão Treino 1 de Abril

Neste treino, tivemos um “presente” do nosso coordenador, que após alterar alguns treinos, permitiu treinar-nos num quarto de campo de onze, o que nos possibilitou começar desde já a preparar o jogo contra o Boavista.

De referir apenas um dos poucos “puxões de orelha” à equipa durante a época, pois mais uma vez no período de férias, mais de metade da equipa chegou depois da hora estipulada para o início do treino. Elas nunca foram assim, e estando de férias não há desculpas para não aproveitarmos todo o tempo que pudermos dentro de campo, e poder aproveitar todos os segundos para melhorar.

Em relação ao jogo com o Boavista, o que mais nos preocupava, era a forma desorganizada e individual como pressionámos no jogo treino da semana passada contra os Infantis B. Este aspeto não tem sido muito treinado, pois estava bem consolidado, contudo sem treino, logicamente vamos perdendo as coisas boas que parecem já estar consolidadas, mas devido ao pouco tempo de treino que dispomos, temos preferido dar prioridade a outros aspectos. Contudo, para este jogo, sabíamos que tínhamos de saber pressionar bem logo na saída de pontapé de baliza, pois sabíamos que o Boavista tem qualidade a sair, e nós queríamos mandar no jogo desde o início e cortar todos os tempos possíveis a correr atrás da bola.

Então o treino iniciou-se com um habitual Meiinho, desta feita com três equipas de 5, havendo sempre 5 apoios para a equipa em posse. Achámos fundamental este tipo de exercício, pois não me canso de repetir, que tem todo o jogo num só exercício, isto se for bem feito e bem direccionado, excepção feita ao momento da finalização. Ultimamente, e como tem havido uma evolução muito boa por parte das jogadoras, em vez de pedir um objetivo específico para cada exercício, peço um objetivo para cada momento do nosso jogo. Então, circulação inteligente da bola, procurando sempre o melhor espaço para dar seguimento à bola, resultante de uma mobilidade constante por parte das jogadoras sem bola a criarem linhas de passe; no momento de perda de bola, uma atitude pressionante e muito agressiva, para tentarmos recuperar o nosso bem mais precioso o mais depressa possível; ora se é o nosso bem

mais precioso, e se nos custou tanto a recuperá-lo, devemos querer guardá-lo, chegando então à transição ofensiva, referindo sempre os 4 cofres (apoios) como referência; por fim se após a perda da bola não a tivermos conseguido recuperar, perceber que temos de estar bem organizados para a voltar a ganhá-la, querendo sempre uma pressão na portadora da bola, e duas coberturas, esperando e provocando o momento certo para voltar a ter a bola.

Como temos feito este tipo de exercícios ao longo do ano, sentimos uma clara evolução no entendimento do jogo, e dos momentos que este nos dá, por parte das raparigas, o que nos leva a poder ir elevando o grau de exigência a cada treino que passa. A maior dificuldade consistiu no facto de termos disposto o campo em largura, algo a que não estão habituadas. Nos primeiros minutos de exercício houve uma aglomeração muito grande em torno da bola, criando logicamente dificuldades a uma boa circulação. Porém, com o passar do tempo elas foram percebendo o que tinham de fazer para ter mais sucesso, e como é normal, nos últimos minutos de exercício, a sequência de passes era incomparavelmente maior do que no início do exercício.

Em seguida, começamos a aperfeiçoar a estratégia para o jogo de Domingo, realizando o seguinte exercício: a bola saía sempre de pontapé de baliza numa equipa em inferioridade numérica e que tinha como objetivo fazer golo nas balizas laterais. O grande objetivo deste exercício estava na correta pressão por parte da equipa que iria jogar, simulando que jogássemos em 1x2x3x1. Queríamos assim promover os comportamentos corretos a adoptar em organização defensiva, por forma a surpreendermos o Boavista com esta mudança estrutural.

O exercício teve uma dinâmica muito boa, com toda a gente a dar o seu melhor, e com uma grande taxa de sucesso por parte da equipa pressionante, tendo assim o exercício alcançado o seu objetivo.

Devido ao sucesso deste exercício, e depois do “puxão de orelhas” do início do treino, veio a recompensa. Como estavam 15 raparigas, e para ninguém ficar de fora, principalmente nestes treinos depois das férias que vem tudo com “fome” de bola, fizemos um torneio de 5x5, onde cada jogo tinha a duração de 3 minutos, ficando em campo a equipa vencedora. Em caso de empate, saía a

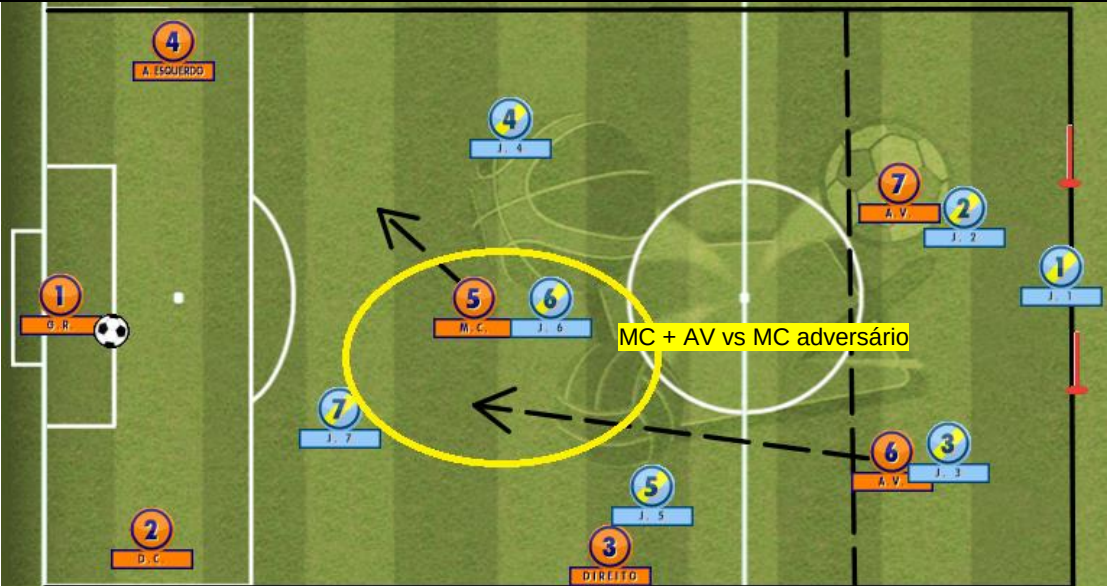
equipa que estava à mais tempo em campo. Neste torneio, a Rita Pereira estava com mais “fome” do que toda a gente, e deu um puro festival de alegria e prazer em jogar e fazer golos. De realçar também o regresso aos golos da nossa capitã, regressada após lesão, e logo de canto direto.

O treino correu muito bem, atingindo o seu ponto de maior qualidade no exercício de pressão, onde demonstrámos um querer muito grande, e acima de tudo, provaram-nos que estavam um pouco esquecidas de como tínhamos de pressionar, por culpa nossa que não temos focado tanto esse aspeto nos treinos. De realçar a presença de uma menina de 11 anos, irmã de um Juvenil da EFHG, e que mostrou mais uma vez, que a idade não joga, apresentando sinais muito positivos para o futuro do Futebol feminino na EFHG.

	Local: CCD-CMP	Escalão: Feminino	
	Objectivos: - Aprimorar o primeiro momento de construção da nossa O.O.; - Preparar a estratégia para o jogo de Domingo;		
	Conteúdos/Descrição	Objetivos Específicos	
Fase inicial Aquecimento geral;	Exercício 1: 2x2 com 2 balizas Joga-se 2x2, onde cada equipa tem duas balizas para defender, e duas balizas para atacar; após 2 min, a equipa que perde desce para o campo mais “fraco”, e a equipa que ganha muda para o mais “forte”	Relação com bola e tomada de decisão em jogo;	15' 2'x6

			
Fase Principal Org. Defensiva	Exercício 2 – Meiinho (3+3)x3 Formam-se 3 equipas de 3 elementos, onde o objetivo é ver qual o trio que consegue mais recuperações de bola durante os 2'; os restantes trios formam uma equipa, que tem como objetivo guardar a bola o maior tempo possível.	Relembrar os nossos índices de pressão, e melhorar a nossa atitude sem bola;	15' 6'x2

			
Fase Principal Org. Ofensiva	Exercício 3 – GR+6x 6+GR (2x3x1) A bola sai sempre do nosso PB, onde temos como objetivo encontrar os melhores espaços para criar uma situação de finalização; Cria-se uma zona onde ficam os dois defesas com os dois avançados, sendo que um dos avançados pode sair dessa zona para criar superioridade numérica; Conseguindo entrar na zona de finalização, pode entrar o MC o ala da bola e o AV;	Aperfeiçoar o nosso jogo com os AV's (procurar o primeiro para fazer superioridade numérica no meio campo, e procurar o segundo quando precisarmos de profundidade);	20' 6'x2

		Atacar bem as zonas de finalização;	
Fase Final Retorno à Calma	Exercício 4 – Jogo Livre		

Reflexão Treino 3 de Abril

Voltando as aulas, voltámos aos inícios de treino com apenas metade do plantel para o primeiro exercício. Então, após esta pausa competitiva grande devido às férias da Páscoa, pensámos ser importante neste exercícios iniciais dar-lhes jogos reduzidos, para voltarmos ao ritmo competitivo que precisámos, em detrimento de exercícios de relação com bola.

Assim realizámos jogos de 2x2, com duas balizas para defender e atacar, sendo que a dupla que ganhava, subia para o campo mais forte, e a que perdia descia para o mais fraco. O exercício decorreu muito bem, com muita alegria e golos, predispondo logo as jogadoras para o resto de treino que se seguiria, e que sabíamos não ser tão atraente para elas.

Um dos factores que pensamos serem fundamentais para o nosso sucesso no jogo de Domingo, é a nossa atitude após a perda da bola, e a capacidade de tentar fechar o nosso campo o mais depressa possível. Temos de ter a capacidade de percebermos esta necessidade para o sucesso do nosso jogo, e a necessidade de sofrimento, para depois sermos recompensados.

Realizámos então um meiinho com três trios, onde o objetivo era ver qual dos trios conseguia mais recuperações em apenas um minuto. Os restantes trios tinham sempre a bola, mesmo após a terem perdido. Pedimos uma boa organização do trio defensivo, sempre em triângulo, com a jogadora mais perto da bola a pressionar, e as restantes a darem cobertura. Outro aspeto focado foi os nossos índices de pressão, referências automáticas para provocar o erro e tentar ganhar a bola.

O exercício decorreu com uma grande intensidade, e apesar das jogadoras não serem grandes fãs deste tipo de exercício, perceberam bem a necessidade dele para a nossa evolução enquanto equipa e enquanto jogadoras.

Em seguida, demos continuidade à estratégia para o jogo com o Boavista, mas desta vez à nossa organização ofensiva, e quais os aspectos que podíamos explorar. Após o jogo com o Águas Santas, ficamos a pensar na vantagem que teríamos em baixar a Rita quase para a linha do nosso médio centro, para lhe proporcionar muitas mais situações em que fica de frente para o jogo, e onde

quase sempre desequilibra com a sua qualidade técnica e leitura de jogo. A nossa estratégia passava então por, a partir do nosso pontapé de baliza, a Rita sair da posição e baixar mesmo para a linha de meio campo. Como sabemos que elas defendem em igualdade numérica devido aos nossos dois avançados, se a defensora acompanhasse a Rita até ao meio campo, teríamos uma situação de 1x1 na frente, que a Mafalda com a sua velocidade poderia explorar. Se a defensora não saísse com a Rita iríamos criar uma situação de superioridade numérica no meio campo com a Ana e a Rita, tecnicamente muito evoluídas, e que nos iriam permitir ter um jogo interior muito forte.

Assim o exercício realizado consistiu em duas equipas de sete elementos, a equipa com bola na nossa estrutura 1x1x3x2, com o sete que iria iniciar o encontro, contra a outra equipa organizada em 1x2x3x1, como o Boavista. Para promovermos um número grande de situações da descida da Rita, delineamos uma área, onde estavam as duas avançadas e as duas defensoras. Após o pontapé de baliza, a Rita saía dessa área delimitada, e demos liberdade à defensora para escolher acompanhá-la, ou para ficar. Assim conforme, a movimentação da defensora, a nossa defesa central decidia o melhor para o nosso jogo. Sempre que a Rita se conseguia virar de frente para o jogo, ganhámos outra dinâmica, e ficámos com um jogo muito mais imprevisível, sendo que ficámos só a ganhar com esta situação.

No fim, e como é costume, “demos-lhes” o treino, e realizaram o habitual jogo livre, onde elas fazem as equipas, e nós apenas nos deliciamos com alguns dos lances por elas protagonizados.

Mensagem Motivacional colocada no balneário antes do EFHG vs Boavista F.C.

“A música é a única coisa que me faz sentir assim livre... e isso é um enorme privilégio! E quando temos algo assim na nossa vida, temos de aproveitar ao máximo e ser felizes por ter algo que nos faça sentir assim.”

Diego El Cigala, cantor espanhol

Mostremos então a nossa felicidade, o nosso privilégio. Acima de tudo disfrutem e façam disfrutar quem vos vem ver jogar. Porque acreditem, é um verdadeiro espectáculo digno dos melhores palcos, e que tive a oportunidade de ver na primeira fila. Obrigado!

BOM JOGO E BOA SORTE!

Relatório E.F. Hernâni Gonçalves vs. Boavista F.C.

O jogo representava a última jornada do campeonato, e isso de si só representava uma grande motivação para nós, pois queríamos-nos despedir do campeonato com uma vitória. Outro fator que pesava no nosso entusiasmo relativamente a este jogo, era a possibilidade de conseguirmos a primeira vitória frente a uma das três equipas que se encontravam à nossa frente na tabela classificativa.

A mensagem passada para este jogo era claramente que estávamos perante o fim do campeonato, mas não o fim do nosso grupo, ou do grupo que estamos a construir. Pedimos-lhes que disfrutassem do jogo, pois certamente o Boavista iria trazer muita gente, e sabíamos que também iríamos ter muita gente a apoiarmo-nos. O ambiente no balneário era bom, de confiança e vontade de mostrar que podíamos vencer o Boavista, principalmente depois da péssima imagem que deixámos no jogo da primeira volta.

O jogo começou, e sem surpresas o Boavista apresentou-se na estrutura de 1x2x3x1, que servia na perfeição para aquilo que tínhamos treinado, e que estávamos mais bem preparados. Porém, como é normal neste jogos com maior carga emocional, e que infelizmente ainda não são muito recorrentes no Futebol Feminino devido ao fosso que separa metade das equipas das restantes, entrámos algo nervosos e logo aos quatro minutos sofremos o primeiro golo. O Boavista estava a circular sem qualquer tipo de pressão na bola, e num desses lances a jogadora à entrada da área sem qualquer tipo de pressão nossa chutou, e a Fia com alguma infelicidade deixou a bola entrar. O erro estava cometido, o nervosismo passado e a partir daí chegámos ao jogo. Tomámos conta do jogo, sempre a conseguirmos sair curto do pontapé de baliza, e com a movimentação da Rita no meio campo, a permitir-lhe virar-se muitas vezes de frente para o jogo, e assim poder desequilibrar, ou em jogo interior, ou em tabelas com a nossa ala Mariana que fez um excelente jogo com bola. Estando a equipa bem, a cumprir com os seu princípios, o talento individual tem mais possibilidades de aparecer e desequilibrar, e após ter passado a Ana do meio campo para avançado, para poder desequilibrar uns metros mais à frente, eis que ela resolve fazer o que tão bem faz, e numa

jogada digna de ser mostrada aos “velhos do Restelo” defensores de que as raparigas não sabem jogar futebol, passou por três adversárias, antes de ser rasteirada na área. Penalty a nosso favor, e com a Márcia em campo, mesmo a jogar bastante limitada fisicamente, mas com uma presença fundamental para o nosso sucesso, conseguimos o empate, num penalty indefensável.

Empate conseguido, níveis de concentração a baixarem um pouco, e na jogada imediata ao empate, o extremo do Boavista aparece nas costas da nossa ala. A nossa DC sai muito bem à bola, mas esquecemo-nos de fazer a cobertura necessária na área, onde se encontravam duas jogadoras do Boavista, para apenas uma nossa. Cruzamento ao segundo poste, e nova vantagem do Boavista. Tínhamos alertado que iria ganhar quem errasse menos, e após dois erros nossos, dois golos. Fatura um bocadinho cara demais, mas só assim é que crescemos e evoluímos, e é nisso que acreditamos.

Até ao fim da primeira parte continuamos a ter uma circulação muito boa, pelos três corredores, conseguindo algumas situações de finalização, assim como uma bola na barra. Contudo o intervalo chegava connosco em desvantagem, apesar de uma grande primeira parte.

Ao intervalo corrigimos apenas alguns pormenores, como o facto de a AV do Boavista estar a virar-se muitas vezes de frente para o jogo, e alertar para o facto que o Boavista devia vir pressionar alto, mas para mantermos a nossa identidade e continuar a sair curto. Demos-lhes toda a nossa confiança de que a vitória seria possível, mas que seriam trinta minutos em que teríamos de estar mais unidos e concentrados que nunca. Estava ao nosso alcance a vitória, tínhamos de acreditar, e lutar por merecê-la.

A segunda parte começou connosco sempre mais com bola, mas desta feita sem conseguirmos criar grandes desequilíbrios na organização contrária. Muita bola, mas principalmente no nosso primeiro terço, e quando tentávamos entrar, o Boavista conseguia fechar bem, e sair naquilo que mais tememos, transição ofensiva em condução, pois fisicamente é muito desgastante para nós, e temos de realizar um esforço enorme para tentar acompanhar a “passada” das outras jogadoras, quase todas elas fisicamente mais fortes e resistentes.

Fomos subindo no campo com bola, mas ainda não estávamos a conseguir criar grande perigo, sem ser através de situações de bola parada. Porém, mais uma vez o talento individual da Ana decidiu oferecer-nos mais um momento brilhante, e mais numa jogada sublime, só a conseguiram parar com falta dentro de área. Oportunidade perfeita para o empate, que a nossa capitã mais uma vez não desperdiçou.

Empate feito, jogo novo. A partir daqui o Boavista começou a dar mais espaços, a atacar com mais gente, o que nos possibilitou criar algumas transições ofensivas de perigo, mas também sofrer alguns apertos na nossa baliza. O jogo estava bonito, com o vencedor incerto, e quem marcasse muito provavelmente iria levar a vitória.

Contudo como era o último jogo do campeonato, e já tínhamos o quarto lugar assegurado, seria injusto para as meninas com menos minutos não poderem disfrutar deste jogo. E engane-se quem ache que foi por aí que perdemos o jogo, pois todas elas deram tudo o que tinham, e ajudaram a equipa com tudo o que sabiam e podiam. Porém, e com alguma infelicidade, no último minuto, e num lance muito similar ao segundo golo do Boavista, sofremos o terceiro golo, com um remate no meio da área, numa situação de inferioridade numérica outra vez.

Bola ao meio e apito para o fim do jogo. Tristeza enorme espelhada no rosto de toda a gente, mas por dentro um orgulho enorme no jogo que tínhamos feito, e no caminho que realizámos este ano. Tristeza sim, mas por elas, porque mais que ninguém elas mereciam esta vitória, pois deram tudo o que tinham, quiserem muito ganhar, e mereciam-no, mas a beleza (e nestes casos a tristeza) está na incerteza do desfecho final, e no milhar de emoções que podemos viver ao longo de um simples jogo de futebol.

P.S. Escrevo este relatório após o Borussia de Dortmund x Málaga para os quartos-de-final da Champions League, e mais uma vez provou-se o porquê deste ser o melhor desporto e forma de vida do mundo. Obrigado Futebol!

ANEXOII

Guião Entrevista Semiestruturada

Guião entrevista semiestruturada

- Características Futebol Feminino
 - A Federação Portuguesa de Futebol tem conseguido desenvolver o Futebol Feminino em Portugal?
 - Se sim, de que forma?
 - Que papel podem, e devem , ter as Associações de Futebol ao longo do país, por forma a contribuírem para a evolução da modalidade?
 - Quais as principais áreas de desenvolvimento do Futebol Feminino?
 - Por exemplo, concorda que com a criação de equipas femininas por parte dos grandes clubes portugueses, como se vê por esse mundo fora, é um passo essencial para a evolução da modalidade?
 - O planeamento de uma nova época no Futebol Feminino, dentro das ideias do seu treinador, deve seguir o que está estipulado na literatura para o Futebol Masculino, ou acha necessário começar a existir literatura específica para o Futebol Feminino, sabendo que na percepção da especificidade de cada contexto está a diferença entre o ganhar (boa formação neste caso) ou perder (não conseguir encontrar as melhores maneiras para fazer evoluir a modalidade)?
 - Existindo cada vez mais uma boa organização estrutural e metodológicos nas grandes equipas mundiais, assim como uma crescente evolução tático-técnica das jogadoras, quais são ainda na sua opinião os grandes contrastes existentes num jogo do campeonato nacional da 1ª divisão ou mesmo em encontros internacionais entre o Futebol Feminino e o Futebol Masculino?

- **Características da Jogadora de Futebol Feminino**
 - Pensa que pelo facto de muitas das jogadoras não terem tantas horas de contacto com a bola, em relação a muitos dos jogadores da sua idade do género masculino, devido muitas vezes aos preconceitos existentes na sociedade, devem existir diferenças na preparação metodológica do treino nas equipas femininas?
 - Ao longo deste ano de convivência e aprendizagem com as jogadoras do escalão sub-18 da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, parece-me que muitas das jogadoras são muito mais apaixonadas pelo jogo do que muitos dos jogadores que praticam futebol em idades de formação. O facto de terem de ultrapassar muitas mais barreiras para poderem praticar futebol penso que influencia muito esta noção que tenho. Que principais diferenças encontra entre uma jogadora e um jogador do sexo masculino na fase da formação desportivo-futebolística?
 - Quais as principais características que a jogadora portuguesa tem em relação às restantes jogadoras mundiais? A habilidade técnica continua a ser uma referência do jogador português, neste caso no Futebol Feminino?

- **Características Treinador de Formação de Futebol Feminino**
 - Trabalhando este ano pela primeira vez no Futebol Feminino, não tinha noção da qualidade da modalidade, nem da sua evolução. Pensa que o Futebol Feminino vai começar a atrair cada vez mais treinadores jovens?
 - Um dos grandes problemas do Futebol de formação, reside no facto de muitos dos treinadores verem o Futebol de formação como ponte para um nível superior, preferindo muito mais o resultado imediato, a uma formação multidiversificada e/ ou global do jogador. Julga que os treinadores que estão envolvidos no Futebol Feminino, vêem a modalidade também como ponto de passagem para o Futebol Masculino?

- Quais os principais indicadores de perfil que podem ajudar ao sucesso do treinador de formação no Futebol Feminino?
 - Pensa que o género do treinador tem alguma influência significativa na liderança de uma equipa de Futebol Feminino?
 - Uma treinadora feminina nas ligas profissionais europeias masculinas? Um sonho ou uma realidade cada vez mais próxima?
- Que evolução pode ter o FF em Portugal nos próximos anos? As boas campanhas da Seleção de sub-19 podem ser acompanhadas pelo resto das seleções?

ANEXO III

Entrevista a Marisa Gomes

Pergunta (P.): De que forma a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) pode, e tem conseguido desenvolver o Futebol Feminino (FF) em Portugal?

Marisa Gomes (MG): A FPF tem muitas formas de desenvolver o futebol feminino. Uma das formas é, enquanto instituição, promover e criar condições para que os clubes consigam ter equipas para que as jogadoras possam jogar. Outra das formas é trabalhar juntamente com as Associações, estimulando-as, para que estas possam criar condições competitivas de qualidade para que possamos ter campeonatos com seriedade e sobretudo com exigência. Assim, teremos um contexto onde se vai exigir das miúdas, dos treinadores e dos próprios clubes.

Para além disso, a FPF, enquanto instituição de excelência, tem de ser um exemplo e ser um modelo, na aposta no FF. Tem-no feito nos últimos anos através de acções diversificadas, desde as acções nas escolas, desde a relação com as Associações, desde a escolha de uma Diretora para o FF (Mónica Jorge), que é um passo muito significativo. Ter um representante feminino e uma representante só do FF tem permitido grandes passos, como foi a criação da Seleção Sub-16, a criação da Seleção Sub-17. Assim, criam-se alguns efeitos da organização e do trabalho que tem sido feito.

P: Pegando um bocadinho nesse ponto do estímulo junto das Associações, o que eu sinto é que aqui na Associação de Futebol do Porto (AFP), o FF é ainda muito discriminado, dando o exemplo que este ano a única modalidade que não teve prova extra foi o FF. Que contactos é que a FPF tenta manter com as Associações, sendo este mais um problema regional, ou mesmo um problema de nível nacional?

MG: As Associações, apesar de terem uma relação com a FPF, são instituições e entidades autónomas. Há uma relação de proximidade com a FPF mas a FPF não pode impor o trabalho e as actividades das Associações. , Essas situações que referes, são um exemplo de como as coisas têm de ser feitas do clube para a Associação e da Associação para o clube. É um problema que temos sentido é que é importante haver uma maior dinâmica em termos de campeonatos, de provas extras, em termos de organização e

estímulo de participação dos clubes nessas provas. Isso é importante que seja melhorado porque tudo isso interfere com a qualidade das jogadoras, com a qualidade das equipas, com a qualidade dos clubes, e de uma forma muito manifesta com o desenvolvimento do FF. No entanto, há uma relação em que se respeita a sua autonomia.

P: Quais são, na sua opinião, as áreas fundamentais do desenvolvimento do FF?

MG: Penso que o FF é uma área do Futebol que tem tudo para crescer, sobretudo porque há muito a fazer nas diversas áreas.

Na área da arbitragem, na qual tem havido um desenvolvimento significativo, temos na FPF uma pessoa responsável pela arbitragem feminina que organiza e coordena o crescimento da arbitragem no feminino.

Na organização e logística temos neste momento a decorrer um projecto no FF no qual se vai realizar um estudo coordenado pela Mónica Jorge, em parceria com a Escola Superior de Rio Maior, para perceber o estado do FF e as necessidades emergentes. Este estudo passa pela realização de entrevistas e contactos com os clubes, com treinadores, com jogadoras que tem sido muito importante para se fazer um levantamento «real» do FF.

Na área técnica penso que há muito a fazer ao nível da formação e interacção dos treinadores, dos coordenadores técnicos, com os treinadores nacionais para direccionarmos a acção para aquilo que é importante e o desenvolvimento ser mais acentuado e rápido.

No domínio cultural temos muito que fazer sobretudo ao nível da sensibilidade que as pessoas têm para aquilo que é o FF. E como é que isso se consegue? Com jogadoras de qualidade, equipas de qualidade, treinadores de qualidade, público de qualidade. E porquê? Por vezes vou ver jogos e vejo as bancadas cheias, e isso é fantástico! Mas ouço com muita frequência, quando as jogadoras têm qualidade, “epá, afinal até sabem jogar”. Portanto, é a expressão de um preconceito mas a presença deles é a manifestação de uma curiosidade

e, por isso, não é negativo que as coisas sejam assim. Pelo menos as pessoas estão ali, estão a ver, estão a assistir a coisas que gostam de ver e que lhes estão a provocar alguma emoção. O que vai fazer com que as pessoas se aproximem.

Sinto também que o FF, pela sua cultura, e pela forma como se joga, e como se procura jogar tem atraído cada vez mais as pessoas. O Futebol Masculino (FM) encontra-se numa fase em que as pessoas vão ver os jogos e quase que começa a ser conhecido o que vão encontrar. O FF tem um lado novo, um lado fresco que tem atraído muitas pessoas, desde as pessoas mais novas até às mais idosas. Mas percebermos que existe muita juventude a ir ver jogos de FF, e isso é um aspeto muito positivo.

Agora, este hábito cultural tem de ser ainda maior, tem de partir das próprias pessoas, tem de partir do clube, tem de partir dos treinadores, tem de partir das próprias jogadoras em dar o exemplo, tem de partir da imagem, tem de partir de todo um conjunto de aspectos, que só interligados poderão fazer mudanças significativas, para que possamos dizer: isto está a mudar. É uma questão muito complexa porque os modelos dos miúdos, são exactamente iguais aos das miúdas. As miúdas que gostam de Futebol gostam do Cristiano Ronaldo. Não há uma miúda que não goste do Cristiano Ronaldo! Portanto, os modelos são os mesmos. Agora é óbvio que se uma miúda vir uma jogadora de qualidade a jogar tem um modelo mais concreto e mais real, tornando tudo mais fácil. A mudança torna-se muito mais real e imediata. E esses aspectos de trabalho do clube, trabalho do treinador e das jogadoras que existem com qualidade, tem de ser um trabalho que se conquista no dia-a-dia, não é algo que possamos dizer às pessoas, “olhe vamos fazer isto, isto e isto, e as coisas acontecem”. Tem de haver uma vontade enorme, tem de haver qualidade nos treinadores, tem de haver uma sensibilidade muito grande em quem está no trabalho do FF e perceber que ele é diferente! Não é melhor, nem é pior, é diferente.

Infelizmente nota-se que existem muitas pessoas que estão no FF porque não têm lugar no FM. Ou muitas pessoas que estão no FF que querem ir para o FM e vêem uma porta de entrada no mercado de trabalho. No meu entendimento,

face à crise que existe, e face à oportunidade que o FF comporta (sem dúvida alguma que existe espaço para ele crescer) penso que não é uma estratégia muito sensata. Contudo, isto tem um peso cultural muito forte porque para um treinador treinar rapazes não é a mesma coisa que treinar raparigas.

Também sabemos que vamos a um país estrangeiro, vamos à Suécia por exemplo, e ver uma miúda de 5 ou 6 anos a jogar futebol no recreio com os miúdos ou trazer uma bola debaixo do braço é perfeitamente normal enquanto em Portugal uma menina que traz uma bola debaixo do braço é uma menina maria-rapaz. E nenhuma mãe quer que uma miúda seja maria-rapaz, como nenhuma mãe, instintivamente, quer que o seu filho seja bailarino, pelos preconceitos que existem. E isto e isto demora muito tempo a mudar.

P: Muito recentemente tivemos um caso na EFHG, onde nos apareceu uma miúda de 11 anos com um talento e uma paixão incríveis, contudo a mãe não a deixou ficar, por considerar o Futebol um desporto muito masculino...

MG: Mas exemplos existem aos milhares. São aos milhares! O que faz com que essa mãe não permita que a miúda jogue é algo muito forte porque qualquer mãe quer que a filha se divirta e a miúda gosta de jogar Futebol, se ela tem sucesso, ela gosta de jogar com certeza. Mas não é esse o problema. O preconceito que a mãe tem é um preconceito muito forte, pois faz algo contra-natura, porque a miúda gosta de jogar e ela não o permite. A mãe não faz isto por mal, o que a mãe quer é protege-la de um conjunto de preconceitos que tem na cabeça. E muitas vezes não estão só na cabeça porque percebemos em algumas situações eles são muito reais e existem. Cabe-nos, enquanto agentes neste contexto, mudar estas coisas. Mudar a imagem, mostrar aos pais que existem jogadoras de FF bonitas, que existem jogadoras que não são musculadas nem parecem homens e tudo isto é um processo que demora muito. Porque o que acontece muitas vezes com os pais de miúdas que sabem que até têm apetência para o futebol, é colocá-las no voleibol, na natação... colocam-nas em tudo o tipo de desporto que não seja “masculino”.

P: O facto de vermos por essa Europa fora os principais clubes terem na sua estrutura uma equipa de FF, deve ser um dos grandes passos a ser dados pelos principais clubes nacionais na evolução do FF em Portugal?

MG: Sem dúvida! A evolução e a melhoria do fenómeno em termos mundiais ajuda também em termos nacionais. Isso tem repercussões. O facto de uma final da Liga dos Campeões feminina estar a ser jogada num estádio cheio, e nós em Portugal estarmos a ver, tem manifestações, tem repercussões.

Percebermos que muitas miúdas estão a ver esse jogo e também o facto de muitas das nossas miúdas terem convites para jogar no estrangeiro, tem repercussões, porque o sonho delas é esse! E para nós é muito importante que esses modelos existam, é muito importante que elas conheçam e reconheçam quais são as equipas que têm mais qualidade. Como também é muito importante que a final da Liga dos Campeões se concretize no ambiente em que se concretiza... por exemplo, no próximo ano a final da Liga dos Campeões feminina vai ser cá em Portugal, e não tenho dúvidas que vai ter um efeito espectacular na influência do FF.

Percebemos que tudo isto é um processo importante de crescimento, é muito significativo que as pessoas percebam e vivenciem as diferenças. No entanto, também te confesso, que temos um fenómeno difícil de explicar como é o caso do Mundialito de FF no Algarve, onde poucas pessoas vão ver os jogos. Por exemplo, o ano passado o Japão, uma equipa que ganhou tudo, devia despertar uma maior curiosidade nas pessoas e o estádio na final do Mundialito, não estava tão cheio como isso, ou melhor, como eu achava que devia estar. Isto é, se o Cristiano Ronaldo for a qualquer lado tudo enche, porque ele é o melhor e devia acontecer o mesmo numa situação destas com FF.

De evidenciar que temos consciência que estamos numa situação económica e social muito complicada no país, que dificulta a vida às pessoas, como também percebemos que as pessoas têm as suas obrigações e não as podem abandonar para estar a acompanhar uma competição destas. Nós percebemos isso, mas deveria haver uma pro-atividade muito maior tendo em conta que temos uma possibilidade muito boa de ver de perto as melhores equipas do

mundo, as melhores jogadoras do mundo, mostrar aos pais que de facto, estes jogos e estas jogadoras têm muita qualidade, e que permitiria a alguns pais dizer “ elas jogam, são bonitas e têm qualidade”. E isso altera o preconceito, as ideias e algumas barreiras, obviamente.

P: Este ano pelo facto do Mundialito ter passado na televisão, levou a muitos dos nossos pais a comentarem sobre os jogos, e sobre as jogadoras, aumentando essa difusão...

MG: É muito importante para nós que acha divulgação daquilo que são as nossas acções, que exista divulgação nos jornais, nos meios de comunicação social, para tornar as coisas mais visíveis. Porque uma coisa é dizerem-te que uma equipa joga bem mas se tu não fores ver, não vais saber o que é isso de jogar bem. E muitos dos pais têm ainda uma ideia do FF de à 10 anos atrás, que não coincide em nada com a realidade de hoje, e são barreiras que se nós pensarmos um bocadinho nelas, percebemos que algumas até têm alguma lógica, mas temos de as mudar!

P: À pouco referiu que o FF não é melhor nem pior que o FM, apenas diferente. Eu partilho totalmente dessa ideia, mas também gostava de perceber um bocadinho melhor se, quando começamos a preparar uma nova época, independentemente do contexto, se a literatura existente no FM é suficiente, ou se existe uma necessidade muito grande de começar a existir uma literatura específica para o FF?

MG: Eu não acho isso. Eu acho que o Futebol tem de ser pensado, tem de ser reflectido e tem de ser perspectivado de uma determinada lógica. Lógica essa que é uma lógica de organização de jogo, organização de treino e organização cultural. Tudo isso tem de ter uma dinâmica e uma perspectiva muito complexa. E quando digo que o FF não é melhor nem pior, é diferente, tem a ver com a natureza feminina. Quem está ligado à prática, sabe que as mulheres não são iguais aos homens. Nós não somos iguais, e toda a gente percebe isso, para além de que a história e a cultura que existe, não nos permite sequer equacionar as coisas a uma intensidade igual à dos rapazes. Mas dentro daquilo que nós temos de FF, temos condições para poder fazer com que as coisas cresçam muito. E naquilo que é a organização de jogo, a organização

de treino, a intensidade, as referências de top de Futebol, de dinâmica, de modelação, as referências têm de ser as mesmas, os estudos têm de ser os mesmos. Agora, o modo de pôr em prática é que é diferente porque as raparigas não são iguais aos rapazes. As raparigas, em termos morfológicos são diferentes, e logo a partir daí, as condições para a prática são diferentes, em termos culturais são diferentes... A motivação de uma miúda em jogar Futebol é diferente da de um rapaz, desde os próprios pais que no início colocam algumas barreiras às raparigas, para poderem jogar Futebol. Com os rapazes acontece muitas vezes que são quase obrigados a praticar. Logo aí é uma diferença significativa. O início da prática também tem muita influência. O facto de as raparigas terem muita mais sensibilidade que os rapazes faz com que o processo seja diferente. As raparigas querem saber tudo, querem saber porque é que fazem tudo. As raparigas são mais emotivas, as raparigas têm uma capacidade de superação muito maior do que a dos rapazes. Os rapazes têm uma maior intensidade em termos de prática e nós temos é que saber ajustar isto e saber relativizar. O facto de ser diferente leva-nos a que ao treinar uma equipa de raparigas tenhamos uma abordagem completamente diferente daquela que fazemos com os rapazes.

No FF é muito mais fácil conseguirmos ter uma intenção de qualquer coisa e ela ser vivenciada com determinado sentido. Os rapazes fazem por fazer, as raparigas fazem em função de qualquer coisa e tudo isto são particularidades que têm todo o interesse. Por exemplo, os rapazes apresentam uma intensidade muito maior do que as raparigas, enquanto a dinâmica de grupo nas raparigas normalmente é muito mais forte do que nos rapazes. E isto para quem modela, e percebendo que o Modelo de Jogo resulta de tudo isto, não podemos dizer que é igual, é diferente. No entanto, tenho de saber, perante a qualidade das minhas jogadoras, saber defender à frente, saber defender mais atrás, exactamente como nos rapazes. Em termos de organização de jogo é a mesma exigência para o treinador.

P: Eu este ano estive com uma equipa de sub-15 masculina, e com uma equipa de sub-18 feminina. E essas diferenças enumeradas, eu senti-as todas. Para muito dos rapazes ganhar ou perder era igual, enquanto que por exemplo eu estava a explicar algo ao grupo feminino, sobre a maneira

como queríamos jogar, o porquê de jogarmos assim, elas “bebiam” tudo, faziam perguntas, queriam sempre perceber e saber mais... Denoto um interesse muito maior, e com os rapazes muitas vezes sentia que estavam no treino por estar...

MG: Porque fazem uma prática mais sem “sentir” e as mulheres não conseguem fazer uma coisa sem “sentir”. Aliás, as mulheres se souberem porque é que estão a fazer, trabalham com ainda mais afinco. E as mulheres têm outra coisa: se estão interessadas dão tudo, se não estão envolvidas, não querem saber. E normalmente elas não resistem num processo de longa duração, se não estiverem interessadas. Os rapazes são capazes de praticar, sem ter grande envolvimento, sem ter grande interesse, naquilo que é “o porquê de estarmos a fazer isto? Porque é que estamos a perder? Porque é que estamos a ganhar?”. E por isso é que digo que com as raparigas, quando estás a preparar um jogo, tu tens de ter muito cuidado com a informação que lhes dás. Porque, como elas absorvem tudo e têm “sede” de informação, se dás informação a mais, podes condicionar aquilo que elas podem fazer. Com os rapazes não podes dar mais informação porque eles não ouvem. Os limites são diferentes por motivos diferentes.

P: No único jogo deste ano em que fizemos um relatório sobre a equipa adversária, fizemos o pior jogo da época. Senti-as muito restringidas como se não estivessem a jogar. Estávamos a dar uma imagem completamente errada daquilo que éramos. No jogo que demos mais atenção, em que fomos ao pormenor, sabíamos “tudo” sobre o adversário, fizemos uma primeira parte horrível, como não vi ao longo da época.

MG: Mas tem a ver com isso. Quando tu estás a jogar, percebendo o que é a dinâmica do jogo, tu estás a jogar, tens de ter o que é teu, tendo em conta o que é o padrão do adversário. Mas tu não podes ter uma informação em termos individual do adversário. Primeiro porque não é o que elas estão habituadas, isto é o primeiro ponto, porque se mexe nos hábitos, mexe com tudo. Depois é a pressão se ela souber que vai ter uma jogadora com determinado perfil, foca-se mais na jogadora adversária, do que na dinâmica da

própria equipa. E por isso é que elas não conseguem dar aquilo que normalmente fazem e a imagem que elas passam, é a imagem de estarem presas. Elas não estão presas, estão é focadas à espera que aconteça determinada coisa, que é a informação que elas têm. Nestas situações costumo dizer, “ elas não jogam bem nem jogam mal, não jogam.” E porquê? Porque estão na expectativa que ocorra algo que estão à espera. E isto tem a ver com o excesso de informação.

P: Outro dia li uma frase do Menotti, em que ele contava que uma vez um treinador mandou-o correr e ele respondeu “ Então eu estou a pensar e ainda tenho de correr?” E isso vai um bocadinho ao encontro disso, sente-se que as jogadoras tentam perceber muito mais...

MG: Absorvem muito mais. E exactamente por isso é que tens de ter muito mais cuidado do que com os rapazes. Por exemplo, tu fazes uma preparação do jogo com os rapazes, falas mais de 15 minutos, eles já não ouvem nada. Estão na lua. Eles não querem saber. Com as raparigas elas estão atentas, mas absorvem tudo. O que faz com que se não controlares o excesso de informação que lhes dás, tu vais pagar por isso. Não tenhas dúvidas disso. Isso são aspectos que diferenciam as raparigas dos rapazes e aquilo a que podemos chamar como um aspeto positivo, é um aspeto positivo mas tu tens de o saber dominar, porque se tu não o dominas, vai-te acontecer exactamente o mesmo. Se dás informação a mais elas ficam presas e não conseguem jogar, nem bem nem mal, não jogam. E tem a ver com esta natureza delas.

P: Indo agora mais de encontro aquilo que são as características específicas da jogadora de futebol, sabemos que o jogador de futebol português, é conhecido por ser tecnicamente habilidoso (sabendo que existem diversos conceitos de técnica), que gosta de ter a bola. Acontece o mesmo no caso da jogadora de FF?

MG: Eu acho que todo o jogador de futebol gosta de ter a bola. Eu não consigo conceber o jogo de futebol e jogadores de futebol que não gostem da bola. Podem tocar mais ou menos mas gostam da bola. E o que atrai no jogo é a bola, porque tudo se faz em função da bola. Naturalmente que os nossos jogadores nos últimos anos têm sido conhecidos pela irreverência, pelas

qualidades técnicas que têm tido e nas raparigas processa-se um bocadinho no mesmo registo. Mas nós temos de perceber uma coisa que tem acontecido, e que se nota, que é a falta de actividades livres, que lhes permita crescer em termos motores. Há cada vez há menos. Os miúdos e as miúdas passam o tempo todo nos colégios, nas escolas, não podem jogar à bola no recreio, os pais mandam-nos vestidos de uma determinada forma e não podem chegar sujos a casa, os miúdos que têm necessidade de dispêndio de energia, são considerados hiper-ativos, crianças de dois anos que começam a andar e os pais não querem que elas corram porque ficam suadas ou podem cair... Quando há uns tempos atrás, muitos dos nossos jogadores com qualidade resultavam dessas actividades livres. Era o cair muitas vezes, era o jogar na rua, era terem uma qualidade de trabalho autónomo com a bola em que faziam coisas que mais ninguém fazia. Mas isto tem-se perdido e cada vez mais vemos os nossos miúdos a jogarem futebol apenas nas horas que estão concebidas para jogar futebol, segundo algumas coordenadas dos treinadores, quando antigamente jogavam bola todos os dias no recreio, numa diversidade de situações infinitas que lhes dava uma agilidade completamente diferente. Hoje em dia dizemos assim, “inventem uma finta” e eles ficam parados a olhar para nós. Antigamente, dizíamos: “façam uma finta” e eles faziam vinte, trinta, e nós é que aprendíamos com eles. E esta mudança tem sido muito rápida. As mudanças têm sido evidentes: os miúdos entram na escola às 9 da manhã saem às 17h30, com intervalos de dez minutos, nem dá para chegar ao campo de jogos. Antigamente, o professor faltava e nós íamos jogar bola, agora os miúdos têm de ir para uma sala. Tudo isto tem repercussão na qualidade técnica e prática dos jogadores. E nas miúdas, aquelas que começaram a praticar mais cedo, têm uma qualidade técnica enorme mas confesso que a nossa qualidade técnica só tem valor se nós a conseguirmos aplicar em jogo. Não te adianta nada teres um conjunto de jogadoras com qualidade técnica se chegas ao jogo e elas não tocam na bola, se as miúdas não recebem, se as miúdas não passam, se as miúdas mandam a bola para frente... São raras as miúdas que fazem passe longo porque fazer passe longo significa tentar passar para alguém que está longe. E aquilo que vejo muitas das vezes é mandar a bola para longe. E isso é completamente diferente. É pena porque temos miúdas que a bola vem no ar e elas recebem com uma qualidade fantástica

mas o que acontece 95% das vezes é que as miúdas têm de disputar a bola para tocar na bola. E as vantagens técnicas diluem-se assim.

P: Se nos rapazes se está a perder o tempo de contacto com a bola, mesmo sendo culturalmente aceite ver um rapaz com uma bola, transpondo o problema para as raparigas o caso é ainda pior, o que vai de encontro à próxima pergunta. Ao longo do ano, uma das minhas principais preocupações na preparação dos treinos, era dar muito tempo às raparigas na sua relação com bola. Dentro do grupo havia uma heterogeneidade muito grande a nível técnico entre as jogadoras, e acreditando que o passe e a recepção são as bases de todo o jogo de Futebol, achámos preponderante dar-lhes este tempo de evolução, quando nestas idades no FM, esta já não é se calhar uma das preocupações dominantes...

MG: A relação com bola é para mim um requisito fundamental. Contudo, para mim, a relação com bola não é só a relação com a bola. Nós vemos muitas jogadoras que com a bola no pé são fantásticas mas depois a bola vem no ar e elas não conseguem sequer imaginar a trajectória da bola no ar. E isso faz-me confusão. Vejo muitos treinadores a trabalhar a capacidade de impulsão mas elas não conseguem perceber a trajectória da bola e aí não interessa a capacidade de impulsão, não interessa nada! O que interessa é esse tipo de relação, uma relação que tem em conta o tempo, o espaço e uma relação em que as coisas são feitas em função da bola. E é verdade que existem inúmeras jogadoras com uma relação estética fantástica com a bola mas isso muitas das vezes não se traduz no jogo. Exactamente por causa disso: têm uma relação técnica com bola em termos de contacto mas no nível de “ela está controlada, e agora o que é que eu faço?” e não ao nível de eu vou controlar a bola. É muito raro ver as miúdas a jogarem de primeira. Por exemplo, alguém que está a ganhar a bola e no corte faz logo um passe para entrar em transição ofensiva. É muito raro ver isso! E isto é uma relação com bola. É estar a fazer uma antecipação antes de saber que a bola vem e já estar a ver onde vai jogar. Isto é relação com bola. E para mim é um requisito fundamental porque o jogo processa-se sempre desta forma. Faz-me confusão ir ver um jogo e a bola no ar com duas jogadoras a saltar e a bola bate no chão na mesma.

P: Num dos vídeos referentes ao primeiro estágio da selecção de sub-16, um dos exercícios presentes era um jogo de futvólei. Antes do vídeo tínhamos tentado introduzir no treino esta variante, mas como elas tinham muitas dificuldades devido às trajectórias aéreas, não gostavam muito. Depois de verem no vídeo, foi presença quase constante no primeiro treino da semana, por pedido delas, e notando-se uma evolução enorme, que corresponde logicamente a uma satisfação grande por parte das jogadoras.

MG: Acho que o futvólei é das formas mais fantásticas de evolução técnica e um dos exercícios que mais utilizo, com inúmeras variantes. É verdade que elas no início sentem uma dificuldade enorme mas o facto de nós fazermos em espaços maiores, quase sempre em duplas, garante-nos alguma qualidade na situação. Ou seja, crias um conjunto de condições que em função das necessidades do momento que lhes permita ter algum sucesso.

O futvólei tem para mim três características fantásticas: uma é a dominância de bolas aéreas ou a meia altura que elas têm de dominar, sendo um ponto que a longo prazo elas melhoram significativamente. O segundo ponto é o facto de a recepção a um toque começar a ser em função de qualquer coisa, nem que seja para levantar a bola, mas com a prática, começam a levantá-la em função do posicionamento da colega e isto é determinante! E depois outro aspeto para mim fundamental que é melhorar e agilizar as estruturas sobretudo dos membros inferiores, como por exemplo na relação com a coxa, que as raparigas têm muita dificuldade. Os rapazes em termos morfológicos e pela sua estrutura não têm tantas dificuldades mas as raparigas têm muitas dificuldades, e quando elas estão em crescimento ainda pior. Fazíamos sempre o futvólei com campeonato, isto é, a equipa que perdia descia e havia sempre uma campeã. E chegava a fazer uma coisa no início, para estimular, que era também jogar. O meu objetivo era sempre criar e exigir nelas uma dificuldade maior, provocando-as quando ganhava, criando ali um estímulo (mesmo nas sub-19 nós fazíamos muitas vezes, em que fazíamos campeonatos onde tínhamos jogos com uma qualidade enorme!). E isto porquê? Porque foi a prática que as levou a melhorar um conjunto de aspectos fantásticos. Em termos de recuperação nós encurtávamos o campo, fazendo períodos muito

curtos e assim, há um ajustamento. E temos ainda um terceiro aspeto que ia referir há bocadinho do futvólei, o lado competitivo e o lado emocional do terem que ganhar é muito importante. O ter de ajustar sistematicamente em função de qualquer coisa em pouco espaço obriga a que se jogue muito rápido. Por exemplo, a bola vem, o decidir quem vai à bola já é um ponto e quando ela recebe mal, já tenho de me ajustar. O facto de elas não serem tão boas, faz com que a agilidade neste tipo de situações seja enorme. Quando terminamos um jogo as jogadoras normalmente estão muito presas e tendo e conta o processo de recuperação temos que jogar em espaços muito curtos, onde elas dão um dois passos para se ajustarem à bola. Em que em termos de recuperação é fantástico. O que acontece porque fazem as coisas numa intensidade máxima, com emotividade, com solicitação de um padrão motor que normalmente não é o solicitado no jogo e ficam muito mais frescas, muito mais ágeis.

P: Eu sentia também isso quando jogava com elas, pois se estivesse a perder elas começavam a dizer "pronto lá vai o mister começar a jogar". E o que eu lhes dizia é que nunca lhes ia dar nada. Se ganhassem seria por mérito próprio...

MG: Isto é uma forma de estimular. Nas sub-19, com a continuidade do processo, para ganhar tinha de escolher a melhor jogadora. E escolhia a melhor jogadora. Porque se eu perdesse "meu Deus"! E porquê? Porque quando ganhava provocava-as mesmo que era para elas perceberem que tinham de jogar melhor. Então, quando jogavam contra mim, jogavam sempre melhor do que contra as colegas. Mas também começaram a perceber se não jogassem bem nos outros jogos, quando jogassem contra mim iam perder. E é uma das coisas que em termos técnicos provoca uma melhoria enorme porque aquilo que te dizia há bocadinho de trajectória de bola é determinante. Com as sub-19 já penso: "tenho de começar a treinar para vir para os estágios porque já não consigo ganhar fácil". Elas começaram a crescer a um ritmo alucinante. Tínhamos jogadoras que faziam bicicletas para o chão para fazer ponto no campo adversário. E depois, isto gera a imitação pois as outras querem fazer. Sempre em jogos muito curtos, o lado do querer ganhar, o lado da exigência, o lado da superação é muito motivador, como deve ser feito nas outras coisas

todas, mas é uma das situações que fazemos mais. Por exemplo, na continuidade, dizíamos: “não podem tocar só com um lado do corpo.” Imagina que tocam com a coxa direita e a seguir tem de ser com o pé esquerdo. Com isto sentimos uma melhoria dos dois pés (não é logo passado uma semana) mas com o tempo é uma melhoria enorme. Ou dizer, tocam com a cabeça ou com o peito e depois já podem escolher um dos lados, normalmente o lado mais forte. Esta variância fazia com que as jogadoras com maior qualidade técnica jogassem com os dois pés e fizessem coisas impressionantes. O domínio de peito e o jogo de cabeça melhorou consideravelmente e veres jogadoras que te fazem bicicletas ou cabecear para tentar acabar o ponto quando “no início era difícil pôr a bola do outro lado” manifesta uma melhoria fantástica. Mas só se consegue com a continuidade.

P: No caso particular da minha equipa, tínhamos uma jogadora que está há muito tempo na escola de futebol. E na escola de futebol temos o torneio de skills, onde realizámos várias estações de passe, condução, toques... , e onde ela sempre se destacou de todos os alunos. Ela com o pé esquerdo e com o pé direito faz o que quer, e no futvôlei então sente-se uma diferença muito grande para as outras meninas. E sentimos que foi esse processo de continuidade oriundo da escola de futebol que lhe permite ter esta capacidade técnica individual.

Pegando um bocadinho na sensibilidade do treinador para trabalhar com este futebol que é diferente, não é melhor nem pior, é diferente, à pouco referiu que muitos dos treinadores estão no FF como ponto de passagem para o FM, e esse é também uma das minhas perguntas e dos meus medos. Tal como se vê no Futebol de formação onde muita gente está para tentar saltar para o futebol sénior, acha que isso acontece no FF? Que tipo de perfil queremos para o FF?

MG: Um bom treinador é alguém com qualidade naquilo que faz. Quem tem ambições e desejo de estar noutros contextos não o consegue fazer com naturalidade porque a qualidade dá trabalho e exige dedicação. Percebemos com alguma facilidade o tipo de trabalho que um treinador tem com as

jogadoras porque se nota na relação e na motivação que conseguem ter com as miúdas, na evolução que elas conseguem ter ao longo do tempo e num conjunto de coisas que nós percebemos logo se os treinadores têm qualidade ou não. Nota-se nas conversas que vais ter com eles e percebes que os treinadores realmente querem.

Indo de encontro à pergunta que me colocas, o perfil ideal para treinador de FF assenta primeiro de tudo na sua capacidade de perceber de Futebol e ajustar a organização de jogo (a forma de jogar) em função das jogadoras que tem. Isto é válido tanto para as raparigas como para os rapazes. Um bom treinador tem de conhecer o jogo e tem de conhecer o treino. Depois, tem de ser um treinador envolvido, tem de gostar muito daquilo que faz, tem de perceber porque é que ganha, porque é que perde porque é que empata... tem de ser uma pessoa capaz de liderar pela competência. Deve ser um treinador que não tem uma liderança pela imposição, tem de ser um treinador que fala e as miúdas ouvem. Tem de ser um treinador que lhes dá qualquer coisa. Nós vemos muitos treinadores em que a relação é unidireccional e a relação tem de ser nos dois sentidos. Tem de ser uma relação em que todos ficam a ganhar com isso porque um bom treinador aprende com os jogadores.

P: Muito do que referi este ano é que tem sido de uma enorme aprendizagem. Eu não conhecia o FF, e quando o Professor Rui Pacheco me propôs este projecto aceitei sem hesitar, porque via o grupo do FF a treinar, e via-se que era um grupo muito forte, muito unido, e eu tinha muita curiosidade em trabalhar com elas. E ao longo do ano, tenho noção que aprendi imenso com elas, ao nível da motivação, da entreajuda, e ao nível de grupo dão “vinte zero” a um grupo de rapazes. Isto tem sido uma aprendizagem mútua, e é lógico que tento transmitir-lhes muitas das minhas ideias sobre o jogo, e a forma de estar no jogo e em grupo, mas não tenho dúvidas que cada conversa com elas me melhora enquanto treinador, e penso que acontece muito por “culpa” de serem jogadoras. Com os rapazes não é tão fácil conseguir esta ligação...

MG: A natureza deles é diferente. Os rapazes desde muito cedo têm uma lógica e uma ideia e acham que a lógica deles é que está certa. São muito

menos permeáveis e as raparigas não. As raparigas adaptam-se. Por isso disse que o estar envolvido é uma coisa fundamental porque permite perceber o que é que elas precisam mais do que o que elas querem. Como acontece em qualquer processo.

Daí dizer-te que o estudo do FF e do FM têm de ser o mesmo, a qualidade tem de ser a mesma. Agora se temos um treinador que logo à partida acha que o FF não tem o mesmo valor que o FM, logo aí, tem numa premissa errada. Porque o modo como trabalha, o modo como está é totalmente diferente. Agora Às vezes também vemos treinadores cuja dedicação é enorme mas que não têm tanta qualidade como outros. Ou porque não entendem tanto de jogo ou não entendem tanto de modelação do processo de treino... mas a competição é isso mesmo, é um processo em que se tu queres ser melhor tens que evoluir.

Trata-se de um processo individual em que faço uma coisa dez vezes e não consigo, tenho de fazer cem! E não me interessa se o jogador que está ao meu lado faz uma vez e consegue ou até não faz nenhuma. Isso não interessa! Tem a ver com o nós percebermos o que melhorar. Com os treinadores é exactamente a mesma coisa. Há treinadores que só pela sua presença conseguem liderar um grupo e os treinadores que não o conseguem têm de arranjar outros argumentos. Não quer dizer que vá ser um mau treinador, porque cada treinador tem o seu perfil, a sua personalidade.

P: Não faz então sentido falar na questão do género para treinador de FF?

MG: Eu penso que não. A competência tem sempre lugar. Agora, se não ganho, tenho de tentar perceber porque é que não ganho. Imagina que perdi um jogo e estou a tentar perceber porque é que o perdi quando o meu colega que está na bancada já o percebeu. O que quer dizer que ele tem uma sensibilidade diferente da minha. E todos os treinadores têm uma sensibilidade diferente e o modo como transmite a mensagem, o modo como está envolvido, o modo como faz as coisas, é resultante do brio profissional que tem ou não. Trata-se do querer fazer bem, é o querer ganhar mas não é aquela lógica do querer ganhar, como alguns treinadores que conheço, que estão mais preocupados em serem eles a ganhar, do que ser a equipa ou as jogadoras. Isso não é ser treinador. Ser treinador é alguém que modela mas que faz

crescer os outros, mais do que a ele. E esse é um saber que também tem muito de arte. Porque podes ler milhares de livros e não absorves o mesmo que eu absorvo ou que outra pessoa absorve. E essa diferença não faz de ti melhor nem pior que outros, tem a ver com o que cada um de nós é. Tu vês um jogo e fazes a tua interpretação, fruto dos teus valores, da tua experiência, das tuas intenções, de um conjunto de coisas. E eu vou ver outro jogo desse mesmo jogo. Assim como as outras pessoas. E a capacidade de alguns inclinar para um lado e outros para outro, é que faz a diferença. E ser competente é isso.

P: É possível ver uma treinadora de Futebol entrar no mundo do FM nas ligas profissionais em Portugal?

MG: Em Portugal? Pode ser possível mas não é para já. Vamos precisar de “muuuitos” anos. E a prova disso é a própria realidade. Para mim quando estou a ver um jogo do Chelsea e vejo lá uma fisioterapeuta no meio dos homens é o exemplo mais concreto e real que não existe qualquer tipo de preconceito. E é fisioterapeuta, ou seja, ela massaja, ela toca nos homens, não há qualquer tipo de problema. E nunca se viu em Inglaterra o espanto que se viu aqui em Portugal. Aqui em Portugal se existir qualquer coisa que seja diferente, é logo um “bicho anormal com duas cabeças”. Em Inglaterra não há isso. Deu-se o destaque que se devia dar, ela está sempre no banco, ela sofre com eles, ela faz parte da equipa. Não houve qualquer stress e não é por causa dela que eles ganham ou deixam de perder. É a prova evidente que não há problema. Outro dado muito evidente que não há qualquer tipo de problema, desde que as pessoas tenham a cabeça limpa, é o facto da grande maioria dos treinadores do FF são homens. É exactamente a mesma coisa, só que é ao contrário. E aí não se coloca problemas. E a prova de que existem preconceitos, é que normalmente as pessoas que estão a escolher para um projecto querem uma mulher mas para liderar tem de ser um homem. Porquê? Se a mulher for competente, a mulher consegue fazer isso. Da mesma maneira que também já treinei rapazes em quase todos os escalões, e acredita, nunca houve problemas por parte dos jogadores. Agora pela assistência, pelos árbitros, pelos outros treinadores, aí isso há. Na formação há e muito. Também noto que para muita gente, e sobretudo para quem manda, apostar numa

mulher deve ser muito difícil. Primeiro porque mexe com eles, segundo porque vai mexer com muita gente! Mas estes dois dados, são dados mais do que evidentes de que isso é possível e que não há qualquer problema. Agora o que te digo, é que qualquer mulher que chegue a trabalhar na primeira divisão, é um tida como um “bicho de sete cabeças”, é perfeitamente anormal.

P: O facto de Guardiola ter escolhido uma mulher para a sua equipa técnica, pode ser um fator de mudança para o FF?

MG: Eu penso que sim. E fico contente que pessoas com a importância do Guardiola, que são pessoas que naquilo que fazem provocam repercussões enormes nos outros, façam isso. Primeiro porque para ele a escolher é porque lhe reconhece competência, se não, não a escolhia! Segundo, é uma pessoa que apesar de ter valores e de ter uma lógica como todas as outras pessoas, porque é um ser humano, ele consegue estar muito à frente de tudo isso. Como também acredito que quem dirige o Chelsea, o facto de ter posto a fisioterapeuta responsável pelo Futebol profissional e estar no banco com eles tem uma mente muito correcta e aberta. Recentemente vimos na final da Liga Europa, que ganharam ao Benfica, ela estava lá no meio com uma naturalidade natural de quem está no processo. Em Portugal, infelizmente, a mulher serve apenas para servir o homem ou para acompanhar o homem jogador ou treinador.

P: Este ano falou-se muito mais do Chelsea pelo facto de ter uma mulher no banco, do que de Futebol propriamente dito...

MG: Mas isso tem a ver com a capacidade das pessoas criarem grandes mudanças ou não. O Guardiola tem o meu respeito, primeiro porque é uma pessoa super inteligente e tem o meu respeito porque consegue criar mudanças com aquilo que faz, porque acredita nelas! Se não acreditasse de certeza que não as faria. Há pessoas com competência para serem grandes líderes e outras não. Nós vemos presidentes dos Estados Unidos que conseguem criar mudanças do outro mundo, rompem barreiras e mostram às pessoas que não é assim nada de extraordinário. No entanto, que outros passam por lá, não mexem em nada porque querem que esteja tudo sempre igual porque não têm capacidade para mudar as coisas. Um treinador também

é isso. Um treinador de um grande clube, de um clube top como é o caso do Guardiola, tem de ter capacidade de dizer “eu quero esta treinadora comigo porque tem competência, e é ela que eu quero”. Mais do que estar a pensar nos efeitos que vai provocar, ele está a pensar nas coisas que vai fazer. Em Portugal é impensável. Um treinador chegar e dizer que queria uma mulher como adjunta era impensável.

P:Neste momento?

MG: Neste momento acho impossível. Por aquilo que é o nível do nosso país acho impossível.

P: Para finalizar, e entrando mais nas selecções nacionais femininas, sabendo da fantástica prestação das sub-19 na sua estreia num Campeonato da Europa, é possível trazer mais e melhores resultados para Portugal?

MG: Nós temos de trabalhar com essa ambição. Nós temos sempre de trabalhar no sentido de ganhar, porque se nós competimos, temos de tentar ganhar. Quando nós vamos jogar um jogo e sabemos que o adversário é mais forte do que nós, vamos tentar ganhar.

Agora o modo como vamos tentar ganhar é que temos de ter capacidade para o fazer. Nós fomos jogar a meia-final com a Espanha e não fomos jogar a dizer “nós jogamos mais do que vocês”. Nós sabíamos que elas tinham características muito fortes em determinados aspetos mas nós tínhamos também aspetos fortes e tentamos jogar. Fizemos um jogo bastante equilibrado e em termos de prática e de todas as condições que existem, nós não nos podemos comparar à Espanha. Mas o que é certo é que o jogo durante 90 minutos foi um jogo e nós tivemos capacidade para mostrar que não estamos assim tão distanciadas. Isto significa que quando competimos temos de tentar sempre evoluir, temos muita coisa para melhorar, temos que melhorar a jogadora portuguesa, temos que conseguir criar condições para que realmente haja uma evolução significativa na sua qualidade técnica e na sua capacidade competitiva, isto é, as nossas jogadoras chegarem às competições internacionais e mostrarem aquilo que valem. Não serem jogadores que

chegam a jogos internacionais e ficam a olhar para o lado para o seu ídolo e não conseguem jogar. Nós como seleccionadores tentaremos sempre em todos os escalões ganhar porque é isso que nos alimenta. Nós queremos criar processos de sucesso, porque também sabemos que é isso que permite que haja uma boa evolução do Futebol, quer para os clubes, quer para as jogadoras e quer para aquilo que é o nosso projeto, que é fazer evoluir o FF. Pelo que nós percebemos na nossa experiência internacional, os outros países trabalham e têm os seus projetos, as suas intenções e nós temos que ter as nossas porque mais do que querer imitar os outros países e as culturas que têm sucesso (seja os países nórdicos, os Estados Unidos,...), nós temos é de perceber o que é que temos e como é que conseguimos chegar ao sucesso. Porque se nós quisermos imitar nós não vamos chegar lá, porque nós somos totalmente diferentes. Temos jogadoras com uma baixa estatura, a configuração atlética das nossas jogadoras é totalmente diferente da dos outros países e se nós vamos tentar jogar um Futebol igual ao delas perdemos. Porque se não jogarmos para ter sucesso, não vale a pena estar a competir (detesto perder, até no futvólei..). Temos é de ver o que é que temos e com os argumentos que temos, tentar jogar para ter sucesso.

ANEXO IV

Entrevista Professor Rui Pacheco

Pergunta (P): Professor, na sua opinião, de que forma a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) tem conseguido desenvolver o Futebol Feminino (FF) em Portugal?

Professor Rui Pacheco (PRP): Das poucas iniciativas que eu tenho visto, tem sido fundamentalmente através da Associação de Futebol do Porto (AFP), como foi o caso no ano passado em que as equipas que se inscrevessem no campeonato sénior de futebol de 11, tinham algumas benesses em termos de transporte nas deslocações, tentando criar uma minimização em termos de custos, facilitando a inscrição das equipas. Sei também, que a nível das selecções, tem havido uma aposta maior da FPF, porque primeiro só havia um escalão, depois começaram a criar as sub-19, e a ideia no futuro, é se calhar continuar a criar outras escalões, mas acho que ainda não há uma aposta séria da FPF em termos do FF na base, que é onde precisa ser construído. Enquanto isso não for feito, vai-se continuar a viver um bocado à custa dos “carolas” dos clubes que se importam pelas raparigas, mas que não são muito incentivadas e muito apoiadas, levando os clubes a queixarem-se que o FF só dá prejuízo e que não tem grande visibilidade, acabando uns clubes, começando outros, nunca havendo uma linha condutora que é o fundo da questão. No fundo, o que nós sentimos, quem está no terreno, é que é pouco aquilo que a FPF tem feito, embora já tenho feito alguma coisa no passado, e vê-se que tem preocupações de seleccionar jovens jogadoras que estão noutros países a jogar, e elas vêm, e também já temos conseguido lançar uma miúda ou outra para jogar noutros países, o que é sinal do trabalho que se vai fazendo, mas não posso dizer que é trabalho com grande profundidade, não sei se tem verbas para isso ou não, mas julgo que na FPF deverá haver um apoio um pouco maior.

P: O facto de o escalão de sub-18 feminino ter sido o único campeonato sem prova extra na AFP, mostra bem o desinteresse por parte das entidades reguladoras no FF. Quais são as principais áreas para o professor, que devem ser desenvolvidas, para podermos dizer que estamos a evoluir?

PRP: Eu julgo que muitas das associações são pouco dinâmicas nas suas atividades, no seu plano de atividades do desenvolvimento do Futebol, porque muitas delas, como acontece aqui no Porto penso, onde antes existia um coordenador técnico, agora nem me apercebo da existência dele ou não, e acima de tudo são pessoas que já estão lá à muito tempo, de maneira que para eles ter FF ou não ter, parece-me que não é uma coisa de grande interesse, embora se lhes disserem que vão aparecer mais equipas eles ficam contentes. Agora daí até eles darem passos no sentido de se criar um maior apoio no desenvolvimento do FF é pouco. Acho que essas ideias deveriam partir das associações, e os clubes procurarem um pouco em termos das escolas o que é que se está a passar. A realidade aqui tem passado um bocadinho por isso, pelas meninas que conhecem outras nas escolas, ou eu que também vou vendo uma miúda ou outra na escola e também as tento cativar, mas acho que não existe um incentivo muito grande por parte das associações.

P: A criação de equipas femininas por parte dos denominados “grandes” em Portugal, pode e deve ser um passo determinante para a evolução da modalidade em Portugal?

PRP: Eu acho que isso é determinante! Eu vou dar um exemplo daquilo que era no passado, onde o ciclismo tinha um grande impacto no desporto nacional. No ciclismo existia o Porto, o Sporting, o Benfica, e esses grandes clubes que são se calhar 90% das pessoas do país, são a alma do desenvolvimento do desporto e do interesse pelas modalidades. De maneira que, se um dia essas equipas pegarem efetivamente na modalidade, eu não tenho muitas dúvidas que vai haver muito mais gente à procura, que vão-se criar outros clubes que vão aparecer, e que esse é um pólo dinamizador de qualquer modalidade. Porque isso aplica-se no Futebol, no Futsal só o Porto ainda não está nessa dinâmica, mas o Futsal também teve um crescimento muito grande aqui em Portugal, porque o facto de os “grandes” jogarem, é uma imagem de marca muito importante. Esses três clubes são marcas muito importantes e cativantes para que as pessoas possam aderir, e participar, e ver, e depois tendo mais visibilidade, se for uma equipa como a Escola de Futebol não vem no jornal, mas se for uma equipa do Porto vem no jornal, as televisões dão importância, quem vai jogar contra o Porto é falado, criando

assim um impacto muito grande. E acho que sim, que deveria passar por aí a evolução da modalidade, embora ache que as pessoas que estão nesses clubes ainda são muito machistas no verdadeiro sentido da palavra, e que o Futebol para os homens é que é, porque é negócio, o resto como não é negócio não é visto assim com muito bons olhos.

P: Falando agora um pouco mais daquilo que é o Futebol propriamente dito, no planeamento de uma época de uma equipa de FF, deve-se seguir o que vem na literatura do Futebol Masculino (FM), ou é necessário perceber que o FF é diferente, começando a pesquisar e a estudar, deixando um pouco de parte aquilo que está feito para o FM?

PRP: Há só uma forma de preparar o treino, seja ele masculino ou feminino. As condições base são essas. Depois há particularidades, onde temos que atender às características da mulher, que são diferentes das dos homens, porque sabemos que têm níveis de resistência mais baixos, sabemos que têm níveis de velocidade mais baixos, sabemos que a velocidade do jogo é menor, e isso são aspetos que têm de ser tomados em consideração. Agora no resto, aquilo que baseia a planificação, é que só há uma metodologia de treino, não há uma metodologia do treino masculina e feminina. Há depois particularidades que temos de perceber, para poder alcançar resultados de um nível maior, também com as raparigas.

P: Num tempo em que se fala cada vez mais no fim do jogador de rua, transpondo isso para o FF, as diferenças do número de horas de contacto com a bola são abismais para os meninos. Pensa que deve haver pelo menos essa preocupação, tendo em conta o menor número de horas em que as raparigas passam com a bola, no planeamento dos treinos de FF, ao contrário do que pode acontecer em escalões do FM?

PRP: Se formos a ver, aquilo que diz a literatura é que para se ser um futebolista de elite tem de se ter pelo menos 10.000 horas de prática vivenciada. Se formos comparar os rapazes e as raparigas, nós vemos que o número de horas que as raparigas têm é muito menor do que o dos rapazes. Em termos lógicos, e se queremos exponenciar e melhorar o Futebol das raparigas, elas tinham de treinar pelo menos mais vezes no clube, do que

treinam os rapazes. Porque elas têm efetivamente, na maioria, um atraso no número de horas de prática, havendo logicamente exceções existindo raparigas que passam muito tempo a jogar Futebol, mas a maioria não joga. De maneira que, para haver uma melhor evolução futura, um passo a dar seria esse (maior número de horas de treino no clube), e também eventualmente, os pequeninos jogos de futebol de rua, serem implementados em termos do treino. Reportando ao nosso caso, mesmo naquele treino que tens à segunda-feira lá em cima (campo de Futebol de 5), uma das partes dos treinos, poderia eventualmente ser aproveitada fundamentalmente para esse desenvolvimento em termos do jogo. Porque o jogo de 3 vs 3 é um jogo muito rico em termos dos princípios específicos do Futebol, e criando algo motivacional com elas, poderia acrescentar mais alguma coisa, mas claro que é necessário fazer mais do que dois treinos do que aquilo que nós fazemos aqui. Eu digo isso por aqui há uns anos, quando eu treinava no Futebol Clube do Porto, nós tínhamos um dia destinado para o torneio de 3 vs 3. Não era o treino todo logicamente, mas aquilo resultou num momento muito importante em termos da motivação e da aplicação dos jovens, porque as equipas já estavam formadas, havia um responsável por fazer a classificação, colocar os resultados, cada um fazia o seu campinho, e depois afixávamos no balneário, e que depois trazia algum acrescento àquilo que é importante eles fazerem, jogar Futebol sem constrangimentos, sem estar o professor a colocar as regras, e que eles possam desenvolver também a sua criatividade e as suas habilidades, e também de acordo com aquilo que o jogo pede.

P: Pegando um bocadinho na parte da aplicação do jogador no treino, eu este ano tive com o escalão de sub-15 masculino e com o escalão de sub-18 feminino, e nestes dois casos, o que me pareceu era uma paixão muito maior por parte das jogadoras. O facto de as meninas terem de passar uma série de barreiras para poderem jogar Futebol, pode ser um dos aspetos marcantes, ao invés que se calhar muitos dos rapazes que se encontram na formação, começaram a jogar porque os pais o puseram no Futebol. Do seu ponto de vista, quais são as principais diferenças entre uma jogadora e um jogador, em fase de formação?

PRP: O que eu vejo é que há jogadoras e jogadores apaixonados dos dois lados. No entanto as barreiras que são colocadas às raparigas para elas poderem vingar no Futebol, são muito maiores do que os rapazes. Aquelas que efetivamente vêm para o Futebol, são aquelas que gostam mesmo, porque não é só gostar um bocadinho, porque as que gostam só um bocadinho, mais cedo ou mais tarde acabam por desistir, como temos aquele exemplo da menina em que a mãe veio aqui e disse que não queria que a filha jogasse Futebol, embora a menina queira. A menina quer, só que em termos sociais isso não é muito bem visto, e ela à primeira situação acaba por desistir e não vir. E o que eu entendo é que aquelas que efetivamente vingam, são aquelas que têm uma paixão enorme, muito superior se formos comparar com a dos rapazes. Daí que se note um empenhamento muito grande em termos de treino, de gostar, do envolvimento na equipa, e isso é uma coisa muito boa, mas também depende muito de quem dirige e do espírito do grupo. O Mourinho dava uma entrevista ontem em que falava um pouco sobre isso: os problemas maiores do Futebol atual estão na atitude com que se está perante um grupo, ou seja, um grupo tem de ter objetivos, tem de ter metas, em que toda a gente trabalhe para o mesmo fim e se empenhe no mesmo. E quando isso se consegue, conseguem-se coisas extraordinárias. Quando começam a aparecer outros valores individualizados, quando como ele refere, privilegia a meritocracia, ou seja, quem tem mérito é que deve jogar, quem se empenha é que tem de jogar, quando num grupo os jogadores não aceitam isso, perde-se muito a dinâmica do grupo, o interesse da equipa, e de maneira que isso passa por um conjunto de fatores que neste momento ele refere que se estão a perder, em termos do Futebol, mas da sociedade também. Se nós vímos os acontecimentos que aconteceram ontem no hóquei em patins (final da Liga dos Campeões entre Porto e Benfica), ou no jogo dos miúdos (fase final apuramento campeão Porto contra Benfica no escalão sub-17) em que toda a gente andou à porrada, estamos a ver que há um conjunto de valores que se estão a perder. E em termos das equipas, também além da vontade que eles têm, é preciso que haja esse espírito de equipa, de querer, de partilha, de nós funcionarmos todos para o mesmo fim, e quem conseguir isso tem coisas enormes. Eu digo isto porque, quando estava no Futebol Clube do Porto, houve um ano em que fomos campeões, e éramos uma equipa que não jogava nada! Jogava muito pouco.

Hoje nenhum deles é jogador de Futebol. E nós conseguimos ultrapassar isso, e fomos campeões nacionais, fundamentalmente pelo espírito de grupo que eles tinham, pela vontade que eles tinham, pelo objetivo que nós criámos em comum em termos da equipa. E quem conseguir isso consegue coisas muito boas. Daí que é preciso aliar esses obstáculos que as meninas têm, para quem cá está ter uma motivação extra, mas depois em termos de grupo, em termos de equipa, também é preciso que haja alguém que consiga levá-las a sentir essa paixão. Porque nós temos este exemplo aqui, mas se formos ver a outro lado, mesmo de raparigas, que não têm a mesma paixão que as nossas. Não sei, não conheço outros grupos, mas estou a dizer que de facto, tem de haver aqui alguma coisa da própria equipa, de elas gostarem de estar neste grupo. Como diz um amigo meu “a melhor equipa não é aquela que ganha sempre, é aquela onde nós gostamos de estar!”, e nós quando nos sentimos bem, de facto às vezes ultrapassámos muito aquilo que tínhamos pensado.

P: É de facto, do meu ponto de vista, preponderante o papel do treinador na liderança e motivação do grupo, principalmente nestas fases de formação. E se muitas vezes, existem treinadores que estão na formação apenas para dar o salto para outros patamares, ao longo deste ano senti que muitos dos treinadores estão no FF por estarem, como que à espera de “saltarem” para o FM. Essa é uma preocupação que deve ser partilhada, querendo saber se o professor partilha desta opinião e preocupação?

PRP: Nós valorizamos muito, aquilo que a sociedade valoriza, e no mundo dos homens, o que é valorizado é o FM! Muitas das pessoas que estão no FF, estarão ali à espera de outros patamares, agora o que eu digo é que essa ambição, eu não condeno isso, agora quando lá estão deverão fazer o máximo para o desenvolvimento do FF, e que as raparigas se possam desenvolver ao máximo. Porque toda a gente tem ambições, o Vítor Pereira diz este fim de semana que quer ser campeão europeu. Isso é o sonho dele, e é um sonho que toda a gente tem o direito de ter, mas ele enquanto esteve ao serviço do clube fez o máximo, para tirar o maior rendimento em prol do Futebol e em prol da sua equipa. E é isso que eu acho que as pessoas devem ter e quando lá estão devem viver com paixão. Eu fui treinador de FF, foi a minha primeira

experiência como treinador no Futebol, e eu vivia aquilo com uma paixão idêntica como se estivesse numa equipa de Futebol profissional masculina. Era a minha equipa, era a equipa que eu queria melhor, e de facto se as pessoas estiverem com este espírito com certeza que vão ajudar o FF a se desenvolver. Se estiverem só como uma situação de passagem, a querer obter o melhor resultado para eventualmente dizer que foi campeão, que consegui este resultado para depois ir para ali e não melhorar a qualidade do FF em termos de formação, não são as pessoas certas para lá estar. Daí que nós estejamos também a viver a existência de algumas mulheres a dirigir as equipas de FF, porque a ambição delas é aquela, não “pode” ser outra, porque geralmente é muito raro vermos uma mulher a dirigir uma equipa de FM, e muitas estão a optar por aí porque é o caminho delas. Aquilo é o máximo, que eventualmente vão atingir, de maneira que eu não vejo aqui uma questão de sexo das coisas, vejo é uma questão de competência, agora quando nós estamos numa determinada tarefa, acho que tem de haver um empenhamento máximo das pessoas, e isso é que faz a diferença entre aqueles que estão ali parcialmente, para ver se no ano a seguir vão para outro lado, e aqueles que estão com vontade de fazer o máximo, e se aparecer outra coisa vão para outra coisa, mas se não aparecer no próximo ano vão continuar com essa paixão e motivação para melhorar a sua equipa.

P: A competência e a paixão pelo trabalho, o brio profissional por assim dizer, têm de ser os principais indicadores de perfil de um bom treinador, quer seja de formação ou de alto rendimento, quer esteja FF ou no FM?

RPR: Isso é outro fator que para mim é essencial, a sua formação humana e social. Para mim é uma coisa muito importante nas pessoas. O que eu digo é que aqui na EFHG, dos primeiros fatores que eu olho nas pessoas não é se é muito competente no ensino do jogo ou do Futebol, é se é um grande ser humano em termos da sua relação que tem como formador, em termos sociais como socializa, e depois de facto, esses dois fatores são extremamente importantes, o ser competente e o gostar daquilo que faz. Ninguém ensina o que não sabe, se nós soubermos de Futebol, podemos ensinar Futebol, se eu sei o que é uma desmarcação de ruptura, ou posso dizer aos miúdos o que é uma desmarcação de ruptura, mas se eu não sei, não posso dizer. O

conhecimento do conteúdo é uma coisa muito importante na definição de um bom profissional. O ideal é nós termos um profissional competente, com conhecimento do ensino do jogo, com paixão por aquilo que faz, e com uma coisa que eu valorizo muito que é a sua formação pessoal, social em termos das atitudes e dos valores que transmite, que para mim neste momento é um dos fatores em que a nossa sociedade está mais carente.

P: Num dos poucos estudos encontrados sobre o perfil do treinador de FF, referia-se que o género do treinador teria alguma influência na perspetiva que as jogadoras têm sobre o seu líder. Pensa que o género do treinador tem alguma influência sobre o grupo que este(a) lidera?

PRP: Eu não tenho dados científicos e provas evidentes, eu acho que geralmente as raparigas gostam de ser dirigidas por alguém que é mais diretivo, que coloca mais regras, e se eventualmente for do sexo oposto, geralmente também há aquela tendência de uma rapariga gostar de ter um treinador, assim como um rapaz gostar de ter uma pessoa do sexo oposto no grupo. Isso poderá ter alguma influência, embora para mim isso não deva ser o determinante. O determinante de facto não é o género, mas sim a competência, a seriedade, a sua capacidade relacional, a sua liderança é que é mais importante, que com certeza, não tendo conhecimento, deve haver grandes treinadoras a dirigir equipas femininas, que tenham capacidade de liderança, que sejam diretivas, e que as raparigas reconheçam como líder do grupo. Não tenho dados muito acentuados, mas vejo que a tendência das raparigas, principalmente as mais novas, de serem dirigidas por um treinador do género masculino, numa primeira fase, se calhar reagirem melhor. Mas em termos gerais, o que eu acho é que não devia ser isso o determinante, mas sim a competência da pessoa, independentemente do sexo.

P: Após a boa campanha da equipa nacional sub-19 no Campeonato da Europa, que evolução pensa que o FF pode ter em Portugal? Podemos começar a ver mais bons resultados no resto das seleções nacionais femininas?

PRP: O que eu digo é que uma árvore não faz a floresta. E o facto de pontualmente termos conseguido este resultado, pode ser alguma coisa que

possa despoletar em termos de futuro, mas também pode ser alguma coisa pontual. Se não se pensar seriamente em termos de haver escalões de formação, no FF, dificilmente se vai atingir esses patamares, porque há um grande hiato entre aquelas meninas que praticam, e as que chegam à seleção. E nós sabemos que quanto maior for a quantidade de praticantes, maior é a possibilidade de nós atingirmos um maior número de atletas com qualidade, em termos futuros. O que eu acho que seria eventualmente necessário, era que houvesse uma sensibilização muito grande dos clubes, das associações, da FPF no sentido de criar incentivos grandes, para que as raparigas começassem a prática nos escalões mais baixos, e que se fosse gradativamente subindo até chegar ao escalão sénior. O termos o escalão de sub-16 é o primeiro passo, porque não havia, só havia seniores, onde jogavam meninas de 15 anos com as mulheres de 30. Agora, muitas das meninas que estão aparecer vêm do Futsal, o que não é mau, mas o Futebol depois tem algumas especificidades que é necessário alguma adaptação. Agora isso seria importante que se conseguisse, e que de facto houvesse algum incentivo, agora não estou a ver assim uma coisa muito fácil de se fazer em termos de futuro, se as pessoas não puserem objetivos, e não traçarem metas necessárias de atingir, e acho que caberia à FPF, que tem uma estrutura já séria, fazer alguma sensibilização junto das equipas, dos treinadores, para que de facto se possa dar um passo em termos de futuro, e dizer “o que é que queremos fazer? Qual é a perspectiva do FF no futuro?”. E se houver essa planificação, isso devia ser apresentado às pessoas, e se fosse eu que estivesse a dirigir achava que teria que ter. Nós temos sempre que estar a perspetivar o futuro, trabalhando no presente, mas o que “é que queremos ter daqui a 4 anos?” que é o mandato da FPF. “Gostávamos de ter 100 equipas nos sub-17, 50 equipas não sei onde, ... isto é uma meta possível de atingir? Quais são os meios que temos de utilizar?” Traçar alguns caminhos, e eu sou um bocado apologista desta forma de trabalhar, de trabalhar a longo prazo, com alguma organização, com algum tempo, falando com as pessoas, e de facto vejo que às vezes isso não se faz muito.

ANEXO V

Entrevista Mónica Jorge

Pergunta (P): De que forma tem a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) conseguido desenvolver o FF? Quais têm sido as principais iniciativas e estratégias?

Mónica Jorge (MJ): As iniciativas primárias, que espero que sejam muito mais, depois deste plano estratégico que estamos a realizar, neste momento tem sido melhorar as competições, aumentar o número de seleções (faltava a seleção de sub-17 e neste momento já a temos), portanto era uma referência que faltava para as juniores e para as camadas mais jovens, e também para dar uma continuidade competitiva e evolutiva à jogadora jovem até à seleção “A”, o que era muito importante. Depois insistir na promoção do campeonato de Futebol de sete a nível associativo, coisa que não é fácil, pois podemos aconselhar as associações a fazer, a promover, a reduzir custos para as meninas aparecerem, mas não as podemos obrigar. Portanto cada associação ainda continua a trabalhar na sua realidade, umas mais que outras, outras melhores do que outras, e esse aspeto é fundamental. Já falamos das seleções, estamos a falar de competições a nível distrital, e depois competições a nível nacional. Portanto já tínhamos a primeira divisão e a segunda, (Campeonato Nacional e Campeonato de Promoção), e criámos agora a Taça Nacional de Juniores, que o ano passado foi um projeto piloto, sendo este ano a continuidade desse projeto, e para o ano esperamos torná-la ainda mais oficial, enviando por exemplo logo no início do ano os regulamentos para todos os clubes, para que esta aposta de futebol de sete distrital tenha uma ligação à Taça Nacional, para terem uma referência também. Quem é campeão distrital deve ter a ambição de chegar à Taça Nacional e ser Campeão Nacional. Penso que era fundamental haver referências! Toda a jogadora tem a ambição de chegar à Seleção Nacional, ou jogar a Taça Nacional ou a Taça de Portugal. Demos continuidade a algumas competições que já tínhamos, e reforçamos outras que queríamos melhorar, já estando melhor do que estava há cinco anos atrás. A última alteração dos quadros competitivos melhorou bastante, o facto das quatro primeiras equipas disputarem o final-four, é importante e engraçado, porque acaba nem sempre por ganhar a equipa que se tinha qualificado em primeiro, acontecendo isso este ano, e depois também a disputa dos seis últimos, acabam por ser dois

focos competitivos de interesse. Está a ser um bocadinho interessante este ano, mas ainda não é aquilo que ambicionámos. A presença dos grandes é outra estratégia nossa para poder apetrechar o campeonato com maior dimensão, com melhores infra-estruturas para a prática, e maior número de media à volta da competição, neste caso da promoção da competição. São três pontos chave: a formação a nível distrital, juniores e juvenis, melhorar os campeonatos nacionais e os quadros competitivos, se calhar com os grandes também, e depois as seleções nacionais terem três referências, que são a seleção “A”, as sub-19 e as sub-17.

P: Com esta resposta já tocou em dois pontos pertinentes que lhe ia colocar em seguida. Primeiro a aposta no futebol de sete, dando-lhe o exemplo da Associação de Futebol de Porto (AFP), cujo único escalão que não teve prova extra foi o campeonato sub-18 feminino. Isto ainda demonstra muito o não interesse por parte das associações...

MJ: Sim, mas eu acho que a AFP já deu um grande passo, porque já há algum tempo que andávamos a insistir para a criação do campeonato distrital, e de há dois anos para cá que já se realiza essa prova, abrindo finalmente as portas aos clubes, que tantas vezes batiam à porta e nunca conseguiam competir. Agora conseguir melhorar este campeonato, fazer outras competições, se calhar criar outra Taça para as sub-15, porque a realidade do Porto já começa a ser enorme e muito boa a nível do FF, sendo neste momento se calhar, uma das associações com maior número de participantes de FF a nível distrital. É óbvio e espero que a AFP continue a trabalhar e a desenvolver o FF, porque acho que tem muito por explorar no campo do FF, e onde pode aumentar o seu número de praticantes, é nesta vertente. Portanto eu acho que as pessoas no Porto e na AFP têm essa inteligência suficiente para perceber que isto, para além de todos os direitos de igualdade que as meninas têm, pode ser um fator de evolução e de desenvolvimento nesta vertente que é o feminino. Espero eu que a AFP possa abrir ainda mais o seu leque de opções em relação ao FF, e acho que o vai fazer.

P: Outro aspeto que eu queria aqui colocar, é a importância das equipas grandes na promoção do FF?

MJ: Sim, e já temos feito algumas abordagens nesse sentido. Do ponto de vista dos media, do marketing, da publicidade, do “vender” o FF era ideal aparecerem os grandes, porque dificilmente conseguiremos vender o FF às grandes multinacionais. Tem de haver uma imagem à volta disto, tem de melhorar a credibilidade das suas competições, a qualidade das jogadoras, e tudo isso, os grandes podem trazer um bocadinho mais. Toda a gente sabe se o Porto, o Benfica, o Sporting, o Braga, Académica, Guimarães, todos estes clubes com maior número de associados, podem trazer uma mais-valia à promoção desta modalidade. E depois claro, juntamente com a seleção nacional, porque acho que a seleção nacional é sempre um fator de referência enorme.

P: Entrando agora um bocadinho mais dentro daquilo que é o planeamento de uma época do FF, pensa ser necessário haver alguma preocupação na existência de literatura específica de FF?

MJ: Sim. Apesar de eu achar que o Futebol não é muito diferente, há diferenças claras. O FF é completamente diferente do Futebol masculino (FM), não venham dizer que é igual, que é tudo o mesmo, porque não é. É menos explosivo, é mais lento, tem características diferentes, mas pode ser tão bonito ou tão bem explorado, e ter golos e jogadas fantásticas... são duas modalidades com características diferentes, e eu acho que se estamos a treinar mulheres e não homens, e se o corpo da mulher é completamente diferente do corpo do homem, características específicas, morfológicas, fisiológicas, emocionais... acho que tudo pode ser estudado, tudo pode ser explorado, e nunca comparado ao homem, porque a mulher tem uma especificidade diferente, e há muitos poucos estudos em relação ao FF, mas também há já quem procure trabalhar e desenvolver estas áreas. Ainda agora no AlgarveCup tivemos uma faculdade que andou connosco e tirou sangue às atletas de diferentes seleções, portanto acho que cada vez mais há um interesse maior no estudo do FF. Eu acho que sim, que se deve fazer, até porque são coisas incomparáveis.

P: Ao longo da minha pesquisa, foram raros os estudos que encontrei sobre o FF...

MJ: E nem sempre a informação que existe está disponível on-line, ou nas grandes referências bibliotecárias, portanto não é fácil.

P:Entrando agora nas características da jogadora de FF, numa época em que se fala tanto do fim do jogador de rua, e sabendo que a cultura e os preconceitos adjacentes à mesma, diminuem ainda mais o tempo de contacto com bola das meninas, acha que esse é um aspeto fundamental na preparação dos treinos, sabendo que se os rapazes já estão a perder tempo com bola, transpondo para as meninas o caso torna-se ainda pior?

MJ: É uma coisa que me deixa triste, o facto do Futebol de rua estar a desaparecer, mas podemos recriá-lo. O Futebol de rua pode ser recriado nas escolas de Futebol, com espaços reduzidos, com a criatividade dos próprios treinadores... agora é óbvio que quem está na rua passa mais tempo com a bola, e lembro-me que quando era miúda mal acabava os deveres, vinha para a rua jogar, e isso acontece basicamente com todos os miúdos que vivam numa aldeia, onde tenham um espaço onde possam jogar. O que já não acontece a meninos que morem numa cidade, onde vão às escolinhas de Futebol, têm duas ou três horas para prática, mas não é a mesma coisa. Agora o que tem acontecido no FF, é o facto de terem aparecido jogadoras fantásticas vindas do FM. O facto de elas terem de superiorizar-se aos rapazes, e a exigir mais delas no cinco para cinco, no quatro para quatro, o facto de elas terem de se aperfeiçoar e superar face aos rapazes, com adversários muitas vezes fisicamente já mais potentes do que elas, só tiramos benefícios disso. E têm aparecido jogadoras com muita qualidade, cada vez mais, então nestes últimos três, quatro anos tem sido uma coisa fantástica, miúdas que vêm do Futebol misto, com capacidades acima da média, e isso deve-se muito ao facto de elas terem de jogar contra rapazes, eu acho. Por um lado era bom que houvesse equipas femininas em escalões cada vez mais baixos, porque cria bom ambiente, cria também a cultura de uma equipa feminina desde os primeiros escalões, mas por outro lado, do ponto de vista técnico-tático, a jogadora a jogar com os rapazes, cresce muito mais do ponto de vista competitivo, e não sei se é uma mais-valia ou não, nós temos boas jogadoras, mas as melhores que temos têm um denominador em comum, que é virem do Futebol misto. E isso é muito interessante. E por isso mesmo é que

achamos fundamental alargar o Futebol misto até aos sub-15, porque em várias associações (Algarve, Beja, Évora,...) as miúdas queriam continuar a jogar, ou mesmo as mães, e não tinham outra opção, achando então fundamental alargar até aos Iniciados. Mesmo que fiquem no banco, entusiasmam-se, continuam a treinar, vão para a competição, e tem sido engraçado, pois sabemos de alguns casos que jogam mesmo a titulares nas suas equipas. E isso significa que quando elas têm competição, quando elas têm qualidade, e têm uma robustez até maior, porque há miúdas mais desenvolvidas que outras, muitas das vezes elas nos sub-15 ainda jogam, e nós sabemos disso. E é uma mais-valia para nós. Mas têm sempre opção, ou mudam para o FF nos infantis caso haja equipas e condições para que tal aconteça, ou continuam a jogar misto caso não tenham possibilidade de jogar FF, o que lhes permite continuar a jogar mais um ou dois anos, e não romper com a modalidade em si.

P: Nós na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves (EFHG) tivemos um caso desses em 2006, onde tínhamos uma menina que ainda hoje joga no campeonato nacional, e que na altura era titular nos Infantis, e quando transitou para os sub-15, o Professor Rui Pacheco fez uma exposição à AFP, pedindo a permissão para que ela pudesse continuar a jogar, que lhe foi negada, e que levou ao abandono da prática da menina durante sensivelmente dois anos.

MJ: Há quem concorde, e quem não concorde. Pessoalmente acho que é sempre bom ter essa opção. Ela não é obrigada a jogar com os sub-15 masculinos, mas tem essa opção. Tivemos o caso de uma mãe que veio ter comigo a dizer que a filha queria continuar a jogar e não podia, e agora com esta alteração das leis, ela pode jogar! Pode até ir ao banco, pode não ser opção, mas pode jogar! O facto de saber que pode jogar, e saber que pode ser opção, é uma mais-valia para ela. Para nós é igualmente bom porque continua a evoluir num processo competitivo um bocadinho acima da média.

P: Voltando ao Futebol misto, na nossa equipa, as melhores jogadoras, as que fazem realmente a diferença, quase todas elas vieram de turmas mistas da EFHG para a competição...

MJ: Agora há uma coisa que temos de ter em atenção: o facto da jogadora não estar numa equipa feminina, pode levá-la ao abandono... é um pau de dois bicos, mas o ideal era as duas coisas, ou mesmo haver mais meninas no misto. Para que as que lá estão não se sintam tão sozinhas, porque às vezes há uma menina no meio de vinte rapazes, se houvesse mais seria o ideal. De qualquer forma o que nós achamos também importante, é que as miúdas além de poderem jogar Futebol misto, poderem constituir uma equipa feminina, e mesmo assim jogar na modalidade mista, isto é, elas podem estar nos sub-15 misto, com uma equipa feminina, como existem equipas só com rapazes. A regra é bem clara, se alguma associação disser que não é correto, está a mentir. Antigamente às vezes não era permitido, abriam apenas exceções mas eu acho que até para os miúdos é uma forma engraçada de os educar, a habituarem-se a jogar com raparigas, com uma equipa de raparigas, e acho que do ponto de vista social é muito importante.

P: Pegando agora na importância da convivência dos rapazes com as raparigas, e vice-versa, eu este ano estive com uma equipa de sub-15 masculina, e com uma de sub-18 feminina. E um ponto que me deixou completamente exacerbado, foi a diferença da paixão pelo jogo, por parte das raparigas, e que me ligou muito ao grupo...

MJ: Aqui é igual. Aqui nós sentimos que isto é uma segunda família para elas, e podem estar de rastos que dão tudo o que têm até à última. Por causa da paixão, porque elas sentem este espaço de uma forma tão intensa, não digo que os miúdos não sentem, mas se calhar como é muito mais difícil para elas cá chegar, como é um meio muito mais complicado de ganhar o espaço delas, elas lutam e têm uma paixão acima da média. E eu tenho visto que no FF os laços emocionais são mais fortes, bem mais fortes, porque é mulher também. Neste caso também há o bom e o mau: tanto pode haver mulheres mais frágeis que se calhar do ponto de vista emocional é difícil lidar em algumas situações, porque têm carências afetivas, como também podemos retirar delas o máximo de empenho possível, e já nos aconteceu (seleção nacional) termos vitórias na base do esforço e da dedicação, quando às vezes o físico já desapareceu. E é o psicológico, o emocional que supera as nossas dificuldades todas, e isso é

fantástico, e é mais difícil de encontrar numa equipa masculina (dentro do contexto seleção nacional).

P: Sabendo que o jogador português sempre foi conhecido por ser bom tecnicamente, de gostar de ter a bola, no FF as principais características da jogadora portuguesa, em relação às outras culturas, também são essas?

MJ: Sim. Há muitas jogadoras com muita criatividade, muito boas tecnicamente, sendo que muitas delas vêm do jogo reduzido, do quatro para quatro, três para três, algumas do Futsal, e se calhar o facto de termos um maior número de jogadoras a praticar Futsal nos escalões sub-14, sub-15, sub-16, o que eu não me importo nada porque acho que é benéfico para elas. Do ponto de vista técnico obriga-as a estar mais ativas quer do ponto de vista defensivo quer do ponto de vista ofensivo. Os princípios de jogo estão lá, e depois as ações são muito mais complexas num espaço reduzido, e que as obriga a serem mais intensas nas suas ações, assim como num espaço curto ter de decidir, ter de mudar de direção, ter de reagir rápido, tudo isso é muito benéfico para a jogadora e depois para o transfer que ela faz para o Futebol de sete ou de onze. Têm aparecido miúdas com capacidade técnica muito superior muitas vezes aos miúdos, e continuo a dizer que a capacidade técnica não tem a ver com o facto de ser homem ou ser mulher, tem ver com as características da pessoa e da sua evolução, e com o talento, e o talento não escolhe género! Se o físico de um ou outro ajuda, isso já é outra coisa, mas que o talento tanto nasce nos homens como nas mulheres, isso é claro.

P: Falando um pouco das características para o perfil do treinador de FF de formação, um dos principais problemas no Futebol de formação, reside no facto de muitos dos seus treinadores estarem lá apenas para atingir outros patamares futebolísticos. Com a experiência que tive esta época, senti que esse é um problema existente também no FF de formação. Partilha desta opinião?

MJ: Ultimamente tem acontecido um fenómeno engraçado. É claro que toda a gente tem a ambição de chegar a um patamar profissional, e o FF não é profissional, num ou dois países talvez, mas é muito raro. Mas de facto tem

acontecido uma coisa muito engraçada felizmente, e este campeonato foi o resultado disso, até porque este ano revelou muito mais trabalho nas equipas que participaram no Campeonato Nacional, jogos muito mais disputados, jogos taticamente muito mais bem organizados, ou equipas mais organizadas, e isto vê-se juntamente com o aparecimento, principalmente no Campeonato Nacional e no Campeonato de Promoção, de jovens treinadores com muito talento, que se calhar vêm no FF uma oportunidade de poderem ser campeões nacionais, ganharem uma Taça, e que pode ser também uma rampa de lançamento para outros patamares, mas o que mais me entusiasma é o trabalho que eles fazem no FF. É um trabalho sério, que nos dá credibilidade, e começam a olhar para o FF também pela qualidade do próprio campeonato “espera lá que eu posso ser campeão nacional! Isto já não é uma brincadeira, já é um campeonato a sério!”. O facto de aparecerem estas pessoas com qualidade, dá-nos uma satisfação enorme porque estão no caminho onde queremos chegar. E se continuar a aparecer esta quantidade de treinadores com qualidade ao FF, que não vêm para ganhar dinheiro, mas vêm com algum entusiasmo em relação à modalidade, se calhar o FF permite-lhes alcançar algo que no FM é mais difícil, porque as vagas também são muito mais curtas. Mas isso não faz com que eles descurem o seu lado profissional, e isso é muito importante, as miúdas têm aprendido imenso, têm chegado à seleção jogadoras com maior adaptabilidade aos exercícios mais complexos, antigamente tínhamos de fazer o exercício com um grau de complexidade muito baixo, e depois com o passar dos treinos íamos aumentando a complexidade, isto nas “A”. Nas sub-19 nós fazemos o mesmo exercício, e o grau de compreensão é totalmente diferente, porque a jogadora já vem trabalhada, e isto é fantástico para nós. Eu estou aqui há doze anos, e de há doze anos para cá nem se compara, mas nestes últimos três, quatro anos, falando inter-associações e nos torneios da Taça Nacional, é uma diferença enorme a forma como algumas equipas já estão organizadas. E isto dá-nos gosto. Muitas vezes mesmo no futebol de sete, víamos jogos que era só pontapé para a frente, agora vemos bolas a circular, médios a vir buscar a bola, gente a entrar nas alas, portanto, que sabem o que estão a fazer... estamos a falar de miúdas muito jovens, onde depois a aquisição dos conhecimentos é muito mais fácil. Não foi por acaso que nos apuramos para o Campeonato da

Europa de sub-19: este grupo de jogadoras têm uma capacidade de adaptação muito maior à exigência competitiva, e depois de além de aprenderem connosco, vêm dos clubes com uma bagagem já muito boa, e claro que o nosso trabalho de um ano e tal com elas foi muito bom, e que depois culminou naqueles treinadores que chegaram, mas que souberam assimilar as nossas dicas, o nosso trabalho, e espremer ainda mais um bocadinho do que já tínhamos feito, resultando no apuramento para o Campeonato da Europa. E não temos muitas jogadoras. Este ano batemos o recorde alcançando as 1975 praticantes. Pelo menos desde que há dados, nunca tivemos duas mil miúdas a jogar Futebol no país, o que revela bem o número de jogadoras jovens que têm vindo a aparecer, o que para nós é muito bom. Se todos os anos aumentássemos duzentas a trezentas praticantes, daqui a dez já teríamos um número aceitável de jogadoras. E isto é bom! É bom saber que cada vez mais as escolinhas estão abertas ao FF, sabem que há um mercado a explorar, os grandes clubes estão a começar a olhar para isso também com algum entusiasmo... vamos ver, acho que estamos no bom caminho.

P:Quais são do seu ponto de vista, os principais indicadores de perfil para um bom treinador de formação do FF?

MJ: Para já ter muita paciência com as meninas (risos). Saber respeitá-las e ouvi-las, é fundamental. Estamos a falar do ponto de vista emocional, onde a mulher é diferente do homem, normalmente a mulher gosta mais de tudo “tin-tin por tin-tin”, enquanto o homem quer uma bola e jogar. A rapariga tem tendência a perguntar “porque é que isto é treinado assim?”, e depois há muito aquela coisa, “o treinador dá mais atenção a ela do que a mim”, mesmo característico da mulher. É preciso saber falar com elas, dar-lhes alguma atenção, carinho, se for preciso também lhes dar umas duras, e chamá-las à responsabilidade, mas acima de tudo, saber tirar e dar. Saber ser amigo, mas também saber ser pai, educador e treinador. Isso é a base de tudo: ser educador, treinador e amigo. Do ponto de vista emocional eu acho isso fundamental, e depois ensiná-las do ponto de vista pedagógico. Treinar não é vir brincar para jogar à bola, elas têm de saber desde logo que estão numa modalidade, e que a modalidade exige espírito de sacrifício, solidariedade com o colega,... o ponto de vista pedagógico é muito importante, até porque algumas jogadoras não

estão habituadas à disciplina. Depois do ponto de vista físico, eu acho que até a uma certa idade devemos treiná-las iguais aos rapazes, até porque não há grandes diferenças morfológicas. Quando se começa a entrar na puberdade, quando deixam de ser meninas e passam a ser mulheres, tem de se ter algum cuidado do ponto de vista fisiológico, até porque há semanas, devido à fase menstrual, em que as miúdas ficam mais debilitas, outras até pelo contrário ficam mais fortes, tendo de existir essa preocupação. Depois do ponto de vista tático podes treinar como os rapazes, mas vai sempre depender das raparigas que tens à tua disposição. Eu posso estar a dizer que se deve treinar desta determinada maneira, mas depois podemos encontrar mulheres que gostam de outras processos de treino... por exemplo, o grupo de jogadoras do Norte, não tem nada a ver com o grupo do Sul, são jogadoras com muito mais espírito de sacrifício, gostem menos de pensar o jogo, mas mais de jogar, as do Sul gostam mais de pensar o jogo, e se calhar são menos agressivas, portanto o processo de treino vai sempre de encontro aos jogadores. Eu acho que os treinadores de formação do FF devem ter principalmente presentes a parte pedagógica e emocional. Se calhar no FM eu posso ser muito mais simples, muito mais descontraída, posso berrar como eu quero, e depois no FF eu posso ser assim às vezes...

P: ...tudo o que é feito depois tem uma consequência.

MJ: exatamente! Primeiro temos de nos adaptar e ver o grupo de jogadoras que nós temos nas mãos, como é que reagem, se há uma ou outra palavra que depois elas não gostam... se eu ganhar uma empatia com elas, eu depois até posso esticar-me um bocadinho nalgumas situações, eu posso ralhar com uma ou outra, e sei que ela não leva a mal, se calhar com outro tipo de grupo eu não posso fazer isso. Depende muito do contexto que nos aparece, agora uma coisa é fundamental: é a forma como nós encaramos a equipa do ponto de vista emocional, e do ponto de vista pedagógico. A mulher é muito mais carente nalgumas situações.

P: Pensa então fazer sentido, falar-se do género do treinador influenciar a liderança deste perante o grupo?

MJ: Não, não tem. Elas tanto gostam do treinador homem como de uma treinadora mulher. Às vezes ganham um bocadinho mais de respeito ao treinador homem, mas também se virem que uma treinadora mulher é amiga, competente, também fazem tudo por essa pessoa, portanto depende muito. Acho que aqui não distingo. Depende muito do carácter da pessoa, isso sim! O carácter da pessoa influencia, e a competência obviamente!

P: Para finalizar vou realizar duas perguntas mais de opinião pessoal: primeiro, uma treinadora feminina nas ligas profissionais masculinas. Possível ou um sonho difícil de alcançar?

MJ: Um dia pode ser possível, apesar de eu achar que do ponto de vista cultural ainda é muito cedo para que tal aconteça. Acho que os jogadores ainda não estão preparados culturalmente para ter uma mulher à frente do grupo, podem estar mais preparados para ter uma mulher a adjunta, ou uma delegada, como vemos no Bayern de Munich, que já tinha sido jogadora, muito provavelmente já conhece muitos dos jogadores, faz mais trabalho técnico e de delegado, não é propriamente a líder. Eu acho que a nossa cultura, completamente diferente da cultura nórdica, não está preparada para ter uma mulher líder. Mas isso vai acontecer, mais tarde ou mais cedo, porque muitos dos nossos miúdos já começam a ter treinadoras, a ter árbitras nos seus jogos... ainda é um pouco cedo, mas não quer dizer que isso não aconteça. Pode vir a acontecer no imediato, duvido é que possa vir a ter algum sucesso, não pela falta qualidade, não sendo o género um marcador de qualidade, mas do ponto de vista cultural, ser aceite como líder ainda é um bocadinho difícil. Mas acho que pode ser ultrapassado sim, com esta mudança de mentalidades, da mulher árbitra, da mulher treinadora... eu pelo menos passei por todos os escalões masculinos, como adjunta, e nunca tive nada a dizer, até tinha um carinho muito grande pelos miúdos, mas eu era adjunta, que é uma coisa diferente, mas fui sempre muito bem tratada!

P: Em relação às seleções, há condições para outras seleções atingirem os feitos das sub-19, ou mesmo melhorá-los?

MJ: Acho que sim, mas não vai ser fácil. Se formos a ver, nós estivemos na fase final o ano passado, fomos às meias-finais, e três das equipas que foram

às meias-finais, não conseguiram o apuramento para este Campeonato da Europa. Como todos os anos há Campeonato da Europa, todos os anos há equipas diferentes, agora que temos qualidade para lá chegar, temos certamente, ou nas sub-17 ou nas sub-19. Mas depois também há ciclos de jogadoras que aparecem com muita qualidade, e depois há outros ciclos com níveis mais baixos... já lá chegamos, e já mostramos que com pouca quantidade de jogadoras, termos 600 ou 700 sub-19, então imaginemos quando tivermos cinco mil atletas. Agora em relação à seleção “A” é mais complicado, então a nível europeu ainda pior, porque o top 10 do ranking mundial, é praticamente composto por equipas europeias, mas com o tempo lá chegaremos. Se no pouco que temos, temos esta qualidade, eu acredito que o rumo que estamos a tomar, com a classe de treinadores jovens que estão a aparecer mesmo na formação, e no futebol de sete, acho que é provável voltarmos a atingir estes feitos.