

U. PORTO



**FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO**

**VIVÊNCIA DE UMA ÉPOCA DESPORTIVA NUMA EQUIPA
PROFISSIONAL DE FUTEBOL. REFLEXÃO SOBRE O PROCESSO DE
TREINO, TENDO COMO BASE A FORMA DE JOGAR IDEALIZADA
PELO TREINADOR**

Relatório de estágio profissionalizante com
vista à obtenção do grau de Mestre em Treino
de Alto Rendimento Desportivo, pela
Faculdade de Desporto da Universidade do
Porto.

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva

Tutor no Clube: Treinador Paulo Alexandre Rodrigues Fonseca

Autor: Miguel Fernando Pinto Santos

Porto, Setembro 2016

Santos, M. (2016). *Vivência de uma época desportiva numa equipa profissional de futebol: uma reflexão ao processo de treino tendo como base a forma de jogar idealizada pelo Treinador*. Porto: M. Santos. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras chave: **PROCESSO DE TREINO, MODELO DE JOGO, MODELO DE TREINO, MODELOS DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE**

AGRADECIMENTOS

Um agradecimento à Instituição Futebol Clube Paços de Ferreira e a todo o seu pessoal por ter-me recebido de uma forma muito cordial.

Ao Ricardo Neves, Manuel Sousa e André Azevedo, companheiros de banco que proporcionaram um ambiente que se caracterizava pela boa disposição, companheirismo, amizade, e de reflexão sobre os mais diversos assuntos.

A toda a equipa técnica, Nuno Campos, Pedro Moreira, Tiago Leal, Filipe Anunciação, e António Ferreira, por me terem recebido de uma forma acolhedora no seu grupo de trabalho, e pela partilha de conhecimento que proporcionaram.

Ao treinador Paulo Fonseca, um agradecimento especial por ter aceite a proposta apresentada, e por proporcionar uma das experiencias mais enriquecedoras de todo o meu percurso formativo, sendo um exemplo de humildade, competência e profissionalismo... a ele um muito muito obrigado.

Ao Professor Doutor Júlio Garganta, pela disponibilidade e oportunidade, pelos seus conselhos e ensinamentos, por ter sido uma pessoa importante na orientação do trabalho.

A todos os meus colegas que acompanharam meu percurso académico, por tornarem mais fácil e enriquecedora a minha caminhada.

À minha irmã, amigos, e namorada, pela vossa amizade, apoio, compreensão e paciência.

Ao Pedro Basílio, que a par da sua amizade, demonstrou uma grande disponibilidade em ajudar sempre que era solicitado.

Aos meus pais, Manuel dos Santos e Natália Santos, porque qualquer palavra é escassa para agradecer o que fizeram e fazem por mim, apenas digo que vos serei internamente grato para toda a minha vida.

ÍNDICE

Agradecimentos	III
Índice de Figuras	VII
Lista de abreviaturas	XI
Resumo	XIII
Abstract	XV
1. INTRODUÇÃO	1
2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	7
2.1. CONTEXTO LEGAL	7
2.2. CONTEXTO INSTITUCIONAL.....	8
2.2.1. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE.....	8
2.2.1.1. HISTÓRIA	8
2.2.1.2. ORGÃOS SOCIAIS.....	11
2.2.1.3. FUTEBOL PROFISSIONAL	12
2.2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	13
2.2.2.1. LIGA NOS.....	13
2.2.2.2. TAÇA DE PORTUGAL	15
2.2.2.3. TAÇA DA LIGA.....	16
2.3. CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL	18
2.4. MACRO-CONTEXTO	19
2.4.1. O PAPEL DO TREINADOR NO CONTEXTO DESPORTIVO	19
2.4.2. CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS DO TREINADOR.....	21
2.4.3. TREINO DESPORTIVO: UM PROCESSO PARA ATINGIR UMA FORMA DE JOGAR 29	
2.4.3.1. CONSTRUÇÃO DE UM MODELO DE JOGO.....	31
2.4.3.2. MODELO DE TREINO COM BASE NO CONCEITO DE ESPECIFICIDADE	36
2.4.3.3. MODELO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE - UMA AJUDA NA CONSTRUÇÃO E NO	
CONTROLO DO TREINO	40
3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	45
3.1. IDEIAS DE JOGO DO MODELO DE JOGO ADOTADO.....	45

3.1.1. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	45
3.1.1.1. <i>PRESSING</i> ALTO	46
3.1.1.2. <i>PRESSING</i> MÉDIO	51
3.1.1.3. <i>PRESSING</i> BAIXO	57
3.1.2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA.....	61
3.1.2.1. ETAPA DE CONSTRUÇÃO.....	61
3.1.2.2. ETAPA DE CRIAÇÃO.....	68
3.1.2.3. ETAPA DE FINALIZAÇÃO.....	72
3.1.3. TRANSIÇÃO OFENSIVA	79
3.1.4. TRANSIÇÃO DEFENSIVA	80
3.2. CARACTERIZAÇÃO DO MODELO DE TREINO IMPLEMENTADO	82
3.2.1. PERÍODO PREPARATÓRIO vs PERÍODO COMPETITIVO.....	82
3.2.1.1. PERÍODO PREPARATÓRIO	82
3.2.1.2. PERÍODO COMPETITIVO	91
3.3. MODELO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE	102
3.3.1. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA	102
3.3.2. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS EQUIPAS ADVERSÁRIAS.....	106
3.4. QUESTÕES ESSENCIAIS A PROPÓSITO DO ESTÁGIO CONSUMADO.....	108
3.5. PROBLEMAS EM ESTUDO NAS ÁREAS DE DESEMPENHO DEFENIDAS.....	116
3.6. DIFICULDADES SENTIDAS.....	118
3.7. ATIVIDADE REALIZADA NO ÂMBITO DO ESTÁGIO	120
4. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS PARA O FUTURO	123
5. SÍNTESE FINAL	127
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	131
Anexos	XVII
Anexo 1 - Análise do período preparatório.....	XVII
Anexo 2 – Análise do Período Competitivo	XXX
Anexo 3 – Exemplo de uma análise aos jogos da própria equipa.....	CIV
Anexo 4 – Exemplo de uma análise aos jogos da equipa adversária.....	CXV
Anexo 5 – Fichas das Unidades de Treino (UT).....	CXVIII

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Conhecimentos e competências associadas com o papel do treinador (AEHESIS, 2006)	25
Figura 2. Quadro de competências para treinar (ENSSEE, 2007).....	26
Figura 3. Estrutura tática no pressing alto.....	46
Figura 4. Pressing alto na saída de bola do Guarda-redes adversário.....	47
Figura 5. Saída de bola longa pelo Guarda-redes adversário em zona central.....	48
Figura 6. Saída de bola longa pelo Guarda-redes adversário em zona lateral.....	49
Figura 7. Condicionar 1ª fase de construção do adversário.....	50
Figura 8. Estrutura tática em pressing médio.....	51
Figura 9. Comportamento tático dos avançados.....	52
Figura 10. Bola em zona de pressão	53
Figura 11. Quando defesa lateral pressiona em zona de pressão.....	53
Figura 12. Quando médio ala pressiona em zona de pressão.....	54
Figura 13. Controlo da profundidade.....	55
Figura 14. Linha defensiva alinhada sempre que o adversário está condicionado / pressionado.....	55
Figura 15. Encurtamento defensivo	56
Figura 16. Estrutura tática em pressing médio.....	57
Figura 17. Alinhamento defensivo em zona de cruzamento	58
Figura 18. Ocupação da zona de finalização	59
Figura 19. Ocupação da posição do defesa central pelo médio centro quando este se desloca ao corredor lateral.....	59
Figura 20. Encurtamento defensivo em zona baixa	60
Figura 21. Disposição tática na saída de bola pelo guarda-redes	62
Figura 22. Ajustamento das posições em função da bola.....	63
Figura 23. Espaço a explorar na etapa de construção.....	64

Figura 24. Primeiro exemplo de como se pode explorar o espaço pretendido na etapa de construção.....	65
Figura 25. Segundo exemplo como explorar o espaço pretendido na etapa de construção.....	65
Figura 26. Disposição tática na construção a "3"	66
Figura 27. Construção a "3" com médio centro a entrar no corredor lateral	67
Figura 28. Construção a "3" com médio centro a entrar no corredor central	67
Figura 29. Saída de bola longa do guarda-redes	68
Figura 30. Exploração do espaço interior e entrelinhas do lado contrário pelo médio ala	69
Figura 31. Exploração do espaço interior e entrelinhas do lado contrário pelo avançado.....	70
Figura 32. Exploração do espaço exterior do lado contrário pelo defesa lateral ...	70
Figura 33. Exploração do espaço exterior do lado contrário pelo médio ala	71
Figura 34. Exploração do espaço em profundidade pelo médio ala	72
Figura 35. Exploração do espaço em profundidade pelo avançado	72
Figura 36. Soluções quando médio ala recebe no espaço entrelinhas.....	74
Figura 37. Combinação nos corredores, quando defensor fecha linha de passe interior	75
Figura 38. Combinação nos corredores, quando defensor abre linha de passe interior	75
Figura 39. Combinação exterior, movimentação interior do defesa lateral	76
Figura 40. Combinação exterior, movimentação exterior do defesa lateral	76
Figura 41. Exploração do espaço em profundidade no último terço	77
Figura 42. Cruzamento das "meias"	78
Figura 43. Espaços a ocupar na zona de finalização.....	78
Figura 44. Espaços a explorar na transição ofensiva	79
Figura 45. Equilíbrio a "3"	80
Figura 46. Reação à perda.....	81

Figura 47. Comportamento quando equipa adversária tira bola da zona de pressão	81
Figura 48. Programa do período preparatório	84
Figura 49. Exemplo de uma UT com aumento de complexidade dos exercícios (parte 1/2)	85
Figura 50. Exemplo de uma UT com aumento de complexidade dos exercícios (parte 2/2)	86
Figura 51. Segundo exemplo de uma UT com aumento de complexidade dos exercícios (parte 1/2)	87
Figura 52. Segundo exemplo de uma UT com aumento de complexidade dos exercícios (parte 2/2)	88
Figura 53. Exemplo de um exercício bipolar	90
Figura 54. Gráfico com a caracterização do tempo de preparação entre 2 jogos do período competitivo	92
Figura 55. Exemplo de uma UT tipo a quatro dias do jogo (parte 1/2)	96
Figura 56. Exemplo de uma UT tipo a quatro dias do jogo (parte 2/2)	97
Figura 57. Exemplo de uma UT tipo a três dias do jogo (parte 1/2)	98
Figura 58. Exemplo de uma UT tipo a três dias do jogo (parte 2/2)	99
Figura 59. Exemplo de uma UT tipo a 2 dias do jogo	100
Figura 60. Exemplo de uma UT tipo a 1 dia do jogo	101
Figura 61. Processo da observação e análise aos comportamentos da própria equipa em contexto de treino	104
Figura 62. Processo da observação e análise aos comportamentos da própria equipa em contexto de jogo	105

LISTA DE ABREVIATURAS

PNFT - Programa Nacional de Formação de Treinadores;

AEHESIS - Aligning a European Higher Education Structure In Sport Science;

ENSSEE - European Network of Sports Science, Education and Employment

UT – Unidade de treino

RESUMO

Nestas últimas duas décadas tem sido visível uma evolução significativa no futebol, não só no que respeita ao jogo e ao espetáculo desportivo que a competição proporciona, mas também à forma como se concebe, se constrói e se intervém no âmbito do processo de treino. O processo de treino é um fenómeno com elevada complexidade, pois abrange múltiplos fatores que precisam de convergir de modo a gerar os efeitos pretendidos. Sendo assim, e para que essa convergência se torne o mais eficaz possível, os treinadores criam modelos próprios com o objetivo de dirigir todo o processo para algo que pretendem atingir. No futebol os treinadores têm como um dos grandes propósitos do seu processo de treino implementar a sua forma de jogar idealizada, e para tal recorrem a modelos de jogo, a modelos de treino, e a modelos de observação e análise.

O presente trabalho, foi realizado no âmbito do 2º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo da FADEUP, um estágio de uma época desportiva numa equipa profissional da 1ª Liga Portuguesa, o FC Paços de Ferreira. E teve como objetivo principal compreender como é preparado e realizado todo o processo de treino, tendo como base o modelo de jogo e modelo de treino conceptualizado e operacionalizado pelo treinador.

Através da experiência vivenciada, da informação recolhida da revisão da literatura, e das reflexões pessoais, foi possível concluir que: (1) a conceção de um modelo de jogo é um aspeto basilar do processo, pois é a partir deste que tudo se concebe; (2) é fundamental criar e operacionalizar um modelo de treino específico porque irá permitir implementar as ideias concebidas do modelo de jogo; (3) a existência de um modelo de observação e análise é determinante na avaliação e controlo do processo desenvolvido; (4) para que o processo seja o mais eficaz possível é decisivo estabelecer-se uma congruência entre todos os modelos conceptualizados.

Palavras chave: PROCESSO DE TREINO, MODELO DE JOGO, MODELO DE TREINO, MODELO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

ABSTRACT

In the last two decades it has been visible a significant evolution in football, not only with regard to game and the sports spectacle that competition provides, but also the way it conceives, constructs and intervenes in the training process. The training process is a phenomenon that involves a highly complex because it includes multiple factors that need to be converged. So, and for that this convergence becomes as effective as possible, the coaches create own models with the goal of guide the whole process for something they want to achieve. In football, coaches have as one of the great purposes of your training process to implement their style of play idealized, presenting as main models in their process: the game model, the training model and the observation and analysis model.

This study had as main goal understand how it's prepared and done all the training process, based on the game model and training model conceptualized and operationalized by the coach. For this, it was done in the 2nd cycle in High Performance Sports at FADEUP, a stage of a sports season in a professional team of the 1st Portuguese League, FC Paços de Ferreira.

Through the experience obtained, the information gathered from the literature review, and personal reflections, it was possible conclude: (1) the conception of a game model is a fundamental aspect of the process, because it's from this that everything is conceived; (2) it's essential to create and operationalize a specific training model because it will allow to implement the ideas conceived game model; (3) the existence of an observation and analysis model is a determining factor in the assessment and control of the process developed; (4) finally, for the process to be as effective as possible is crucial to establish a congruence between all the conceptualized models.

Keywords: TRAINING PROCESS, THE GAME MODEL, THE TRAINING MODEL, THE OBSERVATION AND ANALYSIS MODELS

1. INTRODUÇÃO

Ao longo da história, o desporto beneficiou de uma grande evolução, sofrendo várias alterações que o tornou num fenómeno global. Nesse processo, o futebol foi a modalidade desportiva que mais se expandiu, sendo na atualidade a mais praticada em todo mundo, tornou-se multicultural, e assume uma grande importância nas diferentes sociedades e no mundo global.

Nestas últimas duas décadas tem sido visível uma evolução significativa no futebol, não só no que respeita ao jogo e ao espetáculo desportivo que a competição proporciona, mas também na forma como se concebe, se constrói e se intervém no âmbito do processo de treino.

Essa evolução no processo de treino e consequentemente no jogo tem como um dos principais responsáveis o treinador. E o fato de a profissão ter-se profissionalizado, permitiu aos treinadores desenvolverem os seus conhecimentos e competências, ampliando e melhorando assim o seu raio de ação na construção e aplicação do seu processo de treino. Conforme sustenta o professor Júlio Garganta numa entrevista à Universidade de Futebol em 2011, “*o treino é que faz o jogo, que justifica o treino*”, neste sentido, o processo de treino é o principal fator que possibilitará a evolução do jogo, e como o treinador é o responsável por esse processo, pode-se novamente afirmar, que este é o principal responsável pela sua evolução.

Para Rosado e Mesquita (2007), treinar deve ser entendido como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento.

O treino desportivo constitui um processo complexo, no qual o produto final resulta da convergência de múltiplos fatores que radicam não apenas no domínio do conhecimento do conteúdo de treino, mas também na arte e na intuição do treinador (Mesquita, 1997, citado por Barbosa, 2011). Nesse sentido, o treinador,

no processo de treino deve modelar princípios que orientem esses múltiplos fatores para a sua ideia de jogo. Mas, modelar princípios só se torna possível se o treinador tiver uma ideia clara do modelo de jogo que pretende adotar, tem de estar focado em filtrar e direcionar todos os aspetos do processo para esse modelo de jogo idealizado.

Como forma de reforçar a ideia anterior, Frade (2004) afirma que o jogar é uma organização construída pelo processo de treino, face a um futuro que se pretende atingir. Ou seja, o treino é o processo que possibilita moldar princípios, que por sua vez, permitirá chegar ao modelo de jogo idealizado.

Castelo (2014, citado por Silva, 2014) define modelo de jogo como uma ação elaborada e construída intencionalmente pelo treinador de modo a tornar inteligível um fenómeno complexo, sendo uma criação teórica e personalizada que advém do que este percebe através da observação e análise do jogo, transformando-o em conhecimento. Neste sentido, o mesmo autor acrescenta, que modelo de jogo define as missões táticas específicas de cada jogador e o projeto coletivo da equipa, promove a utilização de métodos de treino específicos que direcionam os efeitos deste último na direção do modelo conceptualizado e ainda avalia a interação entre treino e competição por intermédio de uma análise diagnóstica e prognóstica dos jogos efetuados.

Desta forma, para operacionalizar o modelo de jogo conceptualizado pelo treinador, é necessário um modelo de treino congruente a esse modelo de jogo. E quanto melhor for essa relação entre os modelos, mais rapidamente a equipa irá expressar em jogo os comportamentos idealizados no modelo de jogo do treinador. Para isso, o modelo de treino deve recriar, sempre que possível, cenários que possam ocorrer na competição e que possibilitem a manifestação de rotinas, ou padrões, de jogo nos diversos contextos em que a competição pode ocorrer e dentro da imprevisibilidade, transitoriedade e aleatoriedade características do jogo. Portanto, o modelo de treino deverá operacionalizar as principais características do modelo de jogo, no que respeita ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos

jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014, citado por Silva, 2014).

Como se pode constatar, a operacionalização de um modelo de treino congruente com o modelo de jogo adotado fará à equipa expressar padrões e rotinas que serão passíveis de serem observados. Por conseguinte, deve-se criar um modelo de observação e análise correspondente ao modelo de jogo que permita ter um maior conhecimento e controlo no processo de treino. Para isso é necessário definir os elementos a serem analisados, bem como os critérios de avaliação correspondentes, de maneira que a informação recolhida seja passível de ser utilizada na conceptualização e operacionalização do modelo de treino em consonância com as verdadeiras necessidades da equipa, que resultam da análise do seu comportamento e desempenho em competição (Castelo, 2014, citado por Silva, 2014).

Com o intuito de vivenciar todo este processo e com vista à obtenção do grau mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, o Treinador Paulo Fonseca da equipa técnica sénior do Futebol Clube de Paços de Ferreira proporcionou a oportunidade e as condições para que todos os objetivos inerentes ao estágio profissionalizante fossem alcançados.

Assim sendo, teve-se como objetivo geral na realização do estágio: compreender como é preparado e realizado todo o processo de treino implementado pelo treinador Paulo Fonseca na equipa sénior do Futebol Clube de Paços de Ferreira, analisando-o e refletindo-o semanalmente, tendo como base o modelo de jogo e modelo de treino conceptualizado e operacionalizado pelo treinador. Com base nesse objetivo geral, concebeu-se os seguintes objetivos específicos: compreender a forma de jogar idealizada pelo treinador; conceptualizar um modelo de jogo tendo como base as ideias de jogo do treinador; entender de que forma é estruturado e organizado um microciclo de treino; perceber de que forma é realizada a operacionalização das ideias de jogo do modelo de jogo adotado; analisar em jogo a transferência dos comportamentos táticos abordados em treino; verificar se é realizado uma observação e análise aos comportamentos táticos da própria equipa

quer em jogo como em treino, compreender como é concretizada, bem como a sua finalidade; verificar qual o nível de congruência entre os diferentes modelos implementados.

Tendo em consideração os objetivos propostos, considerou-se como principais ações e tarefas: Inclusão de um estagiário, Miguel Fernando Pinto Santos, na equipa técnica da equipa sénior do Futebol Clube de Paços de Ferreira, durante uma época desportiva, que decorreu entre julho de 2014 a maio de 2015; apoio e acompanhamento da equipa técnica do clube em todo o processo de treino, relativo ao escalão sénior; registo de todas as unidades de treino realizadas, com respetivas reflexões e apontamentos considerados pertinentes; realização de uma análise continua ao processo, tendo como base os comportamentos táticos implementados durante os treinos; conceptualização e estruturação em documento do modelo de jogo, modelo de treino, e do modelo de observação e análise dos comportamentos da própria equipa, implementados pelo treinador; preparação de todo o material respeitante à análise da própria equipa em jogo, filmagem dos jogos e posterior análise; elaboração de um Relatório Final de Estágio com o objetivo de caracterizar todo o processo.

A finalidade deste relatório é descrever e analisar criticamente todo o processo de estágio, bem como as competências profissionais adquiridas através deste. Teve ainda como finalidade compilar graficamente todo o trabalho realizado durante o período de estágio, procurando relacionar os aspetos vivenciados com a literatura existente, relativa ao processo de treino.

Tendo como intenção cumprir essa finalidade, o presente relatório de estágio encontra-se estruturado da seguinte forma:

- Introdução, onde se encontra uma descrição resumida do estado do conhecimento e caracterização geral do processo de estágio e os seus objetivos;
- Contextualização da prática profissional, no qual se tem como propósito enquadrar concetualmente o tema, através de uma revisão da literatura, e

também é onde se procede a uma breve caracterização da ação do estágio e do modo como este foi organizado;

- Realização da prática profissional, em que se define e se caracteriza a conceção associada ao âmbito do estágio realizado (modelo de jogo adotado, modelo de treino implementado, modelo de observação e análise concebido), questões essenciais que se suscitam, problemas em estudo nas áreas definidas, atividades realizadas, e as dificuldades sentidas;
- Conclusões e perspetivas para o futuro no qual se reflete acerca das experiências e aprendizagens proporcionadas pelo estágio e a sua aplicabilidade no futuro, como também as expetativas que se seguirão a este estágio;
- Referências bibliográficas utilizadas;
- Anexos, onde se apresenta um conjunto de documentos que auxiliam na explicação e compreensão detalhada dos assuntos abordados, por exemplo as unidades de treino.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2.1. CONTEXTO LEGAL

O estágio realizou-se na equipa sénior do Futebol Clube de Paços de Ferreira, equipa do Vale de Sousa, que joga no Estádio da Capital do Móvel, que foi recentemente remodelado, e que treina no relvado nº 1 do seu complexo desportivo de treinos.

O estágio tornou-se possível devido a uma abordagem direta ao treinador da equipa sénior, o Mister Paulo Fonseca, que possibilitou a marcação de uma reunião informal. Nessa reunião informal, apresentou-se o que se pretendia realizar, qual eram os objetivos, e a forma como se pretendia desenvolver o estágio. Após essa reunião, o Mister Paulo Fonseca alertou que havia muitas solicitações para a realização de estágios, mas que gostou do que se apresentou, mostrando que em principio seria aceite, mas tinha de reunir com a sua equipa técnica e com a direção do clube para dar o veredito final.

No dia 29 de junho obteve-se a confirmação, e assim o estágio teve início a 7 de julho de 2014 e término a 24 de maio de 2015. Este não foi realizado sob contrato, mas sim como parte integrante do Estágio Profissionalizante, inserido na esfera do Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Durante esse período, realizou-se o que se tinha pré-estabelecido, tendo-se observado e analisado todos os treinos e jogos realizados, com o objetivo de perceber e compreender os comportamentos táticos pretendidos nos diferentes momentos do jogo, para posteriormente analisar se estes se evidenciavam no jogo. Posteriormente, o observador e analista da equipa técnica, Tiago Leal, pediu auxílio em algumas análises das equipas

adversárias, na qual me senti na obrigação de aceitar, tendo assim realizado também algumas observações e análises às equipas adversárias.

2.2. CONTEXTO INSTITUCIONAL

2.2.1. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE

O Futebol Clube de Paços de Ferreira (FC Paços de Ferreira) é um clube que está localizado no Vale do Sousa, pertencente ao concelho de Paços de Ferreira, sendo a equipa apelidada de equipa da Capital do Móvel, adotando assim o título atribuído ao concelho. É um clube que tem cerca de 2500 sócios e uma assistência média por jogo de 2800 pessoas. O clube tem o Futebol como única modalidade praticada, tendo nos escalões de formação quatro equipas de Escolinhas, duas de Infantis, duas de Iniciados, duas de Juvenis e uma de Juniores. A equipa sénior atua na Liga NOS, primeiro escalão do futebol português, e tem como principal objetivo assegurar a manutenção.

2.2.1.1. HISTÓRIA¹

A origem do futebol em Paços de Ferreira remonta à década de 30, quando a modalidade começou a ser praticada pelo Sport Club Pacense, coletividade sediada em Meixomil, uma das freguesias do concelho.

Foram duas décadas de futebol popular e sem expressão oficial, até que uma reorganização competitiva e o aparecimento do velho Campo da Cavada, motivou a fundação - em 5 de abril de 1950 - do Futebol Clube Vasco da Gama, coletividade que está na génese do atual FC Paços de Ferreira, designação que o Clube passou a utilizar no começo da temporada 1961/62. Foram questões de ordem estatutária a motivar esta mudança, que coincidiu também com a troca do seu equipamento amarelo para um idêntico ao utilizado pelo FC Porto. O primeiro título nacional conseguido foi o da 3ª

¹ Informação apoiada em: <http://www.fcpf.pt/historia-historia> (26-02-2015)

Divisão, a 14 de julho de 1974, quando os pacenses invadiram o Estádio Municipal de Leiria e deram o impulso decisivo para a vitória (2-1) sobre o Estrela de Portalegre.

A 15 de março de 1981, os sócios decidiram mudar as cores oficiais do equipamento que o clube utilizava, que passaram a ser as do concelho - amarelo e verde, mas o sonho há tanto perseguido da subida à 1ª Divisão Nacional apenas se tornou realidade no final da época 1990/91, quando de forma surpreendente o FC Paços de Ferreira se tornou no 1º Campeão do estreante campeonato nacional da Divisão de Honra. E foi com orgulho que durante três temporadas os pacenses jogaram de igual-para-igual com os «grandes» SL Benfica, FC Porto e Sporting CP. Essa alegria terminou em 1993/94 quando, pela primeira vez em 44 anos de história, o clube conheceu o sabor amargo da descida de divisão.

Um sentimento que seria ultrapassado seis anos mais tarde, na temporada 1999/2000, quando uma recuperação notável no campeonato da II Liga terminou em glória com o título nacional na última jornada da prova. Uma alegria extravagante acompanhou a equipa no decisivo encontro em Chaves e, mais uma vez, os adeptos ajudaram a equipa a fazer história.

Em 2000/2001, de novo no escalão máximo do futebol, o FC Paços de Ferreira fez um excelente campeonato e, justamente, afirmou-se como a equipa-sensação da competição, onde conseguiu vencer os três «grandes». Uma prestação que se repetiu nas duas épocas seguintes, onde conseguiu sempre melhorar os lugares alcançados.

Em 2002/2003 o Clube alcançou um honroso 6º lugar no campeonato e duplicou esse feito inédito, ao atingir as meias-finais da Taça de Portugal, ficando apenas arredado da final por ter perdido por 1-0 na Marinha Grande, frente à União de Leiria.

Despromovido à Liga de Honra no final da época 2003/2004, o Clube soube contornar esse momento menos feliz da sua história e rapidamente preparou o regresso ao campeonato principal do futebol português. Em

2004/2005 o FC Paços de Ferreira realizou uma notável campanha na Liga de Honra, que lhe garantiu a inédita subida a cinco jornadas do final da prova.

A marcante presença do FC Paços de Ferreira na I Liga continuou nas três épocas seguintes e teve o seu ponto alto com o 6º lugar alcançado na temporada 2006/07, que garantiu ao Clube uma histórica qualificação para a Taça UEFA. A estreia europeia do FC Paços de Ferreira teve lugar a 20 de setembro de 2007, ao receber o AZ Alkmaar (HOL) no Estádio do Bessa, consentindo uma inglória e injusta derrota (0-1) perante um grande ambiente de fervoroso clubismo. No jogo da 2ª mão, na Holanda, os Castores voltaram a exibir-se em bom nível e o 0-0 manteve a expectativa até final sobre a eliminatória, neste marcante momento para o Clube.

A época 2008/09 ficará para sempre gravada na história no Clube, pois, para além de um tranquilo 10º lugar no campeonato, o Clube alcançou a sonhada presença na Final da Taça de Portugal. A festa teve lugar a 31 de maio de 2009, no Jamor. O FC Paços de Ferreira perdeu a final por 1-0 frente ao FC Porto, mas bateu-se galhardamente pelo Troféu, apoiado por dez mil adeptos que pintaram de amarelo o Estádio Nacional.

A presença na final da Taça de Portugal permitiu ao FC Paços de Ferreira disputar a Supertaça, frente ao FC Porto (derrota por 2-0) e regressar às competições europeias de futebol, em 2009/10. Os Castores foram a primeira equipa portuguesa a disputar a nova Liga Europa, na qual se estrearam empatando na Moldávia (0-0) frente ao Zimbru Chisinau, equipa que derrotaram (1-0) em Guimarães, conseguindo passar pela primeira vez uma eliminatória europeia. A queda na ronda seguinte frente ao Bnei Yehuda (Israel) não tirou mérito a este novo feito.

A temporada 2010/11 voltou a ser brilhante para o FC Paços de Ferreira. Para além do 7º lugar no campeonato, atingiu a final da Taça da Liga, uma das competições mais importantes do calendário nacional. A equipa pacense defrontou o SL Benfica em grande ambiente festivo que

emoldurou o Estádio de Coimbra e, apesar da derrota (2-1), creditou com orgulho mais uma final na sua história.

Numa história muito recente, época 2012/13, o FC Paços de Ferreira atingiu o imaginável, com o atual treinador Paulo Fonseca, o terceiro lugar do campeonato e conseqüentemente a qualificação para o Play-off da Liga dos Campeões. No entanto, na época seguinte ao comando do Treinador Costinha acabaram por ser eliminados pelo Zenit de Saint-Petersburg, passando novamente a disputar a Liga Europa.

No escalão maior do futebol português a equipa da «Capital do Móvel» continua a honrar o seu lema: «Por Paços, Esforço e Vitória».

2.2.1.2. ORGÃOS SOCIAIS

O FC Paços de Ferreira assume um modelo de gestão de Sociedade Desportiva Unipessoal por Quotas (SDUQ). A direção até junho de 2015 está assim definida: Presidente do Clube - Advogado José Paulo Meneses; Departamento Financeiro - Empresário José Fernando Barbosa; Futebol Profissional - Presidente da SDUQ Engenheiro Rui Seabra e o Técnico Oficial de Contas Teófilo Costa; Departamento Jurídico - Advogado Alvaro Martins; Instalações e Património - Empresário Hoteleiro Fernando Pinto e Empresário da Construção Civil José Armando Barros; Relações Externas - Empresário Albertino Neto; Relações Públicas - Funcionário Público Dr. Luís Barros; Departamento de Formação - Advogado José Adelino Pinto.

O Concelho Fiscal tem como Presidente o Eng.º Pedro Monteiro, o Vice Presidente José Fernando Carvalho e Relator António Duarte Carvalho.

Por fim a Assembleia Geral tem como Presidente o Sr. José Fernando Sequeira, o Vice Presidente Dr. Jorge Andrade, o 1º Secretário Jaime Sousa e o 2º Secretário José Luís Leal.

2.2.1.3. FUTEBOL PROFISSIONAL

Staff

O FC Paços de Ferreira tem delineado como staff de apoio à equipa profissional o Diretor Desportivo Marco Abreu, o Secretário Técnico Paulo Gonçalves, o Scouter Manuel Sousa e o Técnico de Equipamentos Paulo Neto.

Departamento Médico

O departamento médico é constituído pelo Médico Dr. Nuno Loureiro, o Nutricionista Dr. António Mendes, o Osteopata Domingos Silva, o Fisioterapeuta Rui Dias e o Enfermeiro Ricardo Neves.

Equipa técnica

A Equipa técnica é constituída pelo Treinador Principal Paulo Fonseca, os Treinadores Adjuntos Nuno Campos, Filipe Anunciação (que a meio da época transitou de jogador a treinador adjunto do clube) e Pedro Moreira, o Treinador de Guarda-redes António Ferreira, Observador e Analista de jogo Tiago Leal e os Estagiários Miguel dos Santos e André Azevedo.

Plantel

No que diz respeito ao plantel que disputou esta época, este foi sofrendo algumas modificações ao longo da mesma. No período de setembro a dezembro o plantel era constituído por 30 jogadores - 3 guarda-redes, 9 defesas, 10 médios e 8 avançados - no qual se pretendia ter um número menor de jogadores no plantel, mas devido a questões legais não foi possível emagrecer o plantel onde se pretendia, importante referir que desses 30 jogadores, 17 transitaram da época anterior. Em janeiro foi possível emagrecer o plantel para 26 jogadores, contando já com as 3 contratações,

1 defesa e 2 médios, e a subida de mais um jogador (defesa) das camadas jovens ao plantel principal, assim ficou constituído o plantel - 3 guarda-redes, 9 defesas (com a subida de um júnior a equipa principal), 9 médios, e 5 avançados. A maioria era constituído por jogadores portugueses (18), 5 brasileiros, 1 costa-marfinense, 1 guineense e 1 peruano. A média de idade do plantel rondava os 25 anos, tendo no plantel 4 jogadores da formação, 2 com idade ainda de júnior e 2 como primeiro ano de sénior.

2.2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

O FC Paços de Ferreira participou na Primeira Liga Portuguesa, denominada posteriormente por LIGA NOS, na Taça de Portugal e na Taça da Liga.

2.2.2.1. LIGA NOS²

A Primeira Liga Portuguesa é o primeiro escalão do sistema de ligas de futebol de Portugal, e atualmente por razões de patrocínio é denominada por LIGA NOS. A LIGA NOS é disputada por 18 clubes, em 34 jornadas, que se qualifiquem na época anterior e possuam os requisitos legais e regulamentares estabelecidos para participarem nesta competição. Sobem à LIGA NOS na época desportiva seguinte os dois clubes primeiros classificados na tabela classificativa da II Liga que preencham os requisitos legais e regulamentares estabelecidos para a competição. Descem à II Liga na época desportiva seguinte os clubes classificados nos dois últimos lugares da tabela classificativa da LIGA NOS. Os primeiros 2 classificados da LIGA NOS qualificam-se para a fase de grupos da Liga dos Campeões da UEFA, o terceiro lugar dá acesso à mesma competição, só que para a fase do *play-*

² Informação retirada de: <http://www.ligaportugal.pt/media/66549/regulamento-competicoes-2015-2016.pdf>; <http://www.ligaportugal.pt/menu-principal/a-liga/a-liga-hoje/> (8-08-2015)

off. Para a Liga Europa da UEFA, são apurados os clubes que terminem na quarta e quinta posição, ambos para a terceira pré-eliminatória.

No caso de o vencedor da Taça de Portugal, tiver conseguido a qualificação para a Liga dos Campeões da UEFA, o quarto classificado é apurado para a fase de grupos da Liga Europa da UEFA e o quinto e o sexto classificados para a terceira pré-eliminatória da mesma.

Na presente temporada, o SL Benfica foi o detentor do título de campeão da LIGA NOS 2014/2015, tendo-se também qualificado para a fase de grupos da Liga dos Campeões da UEFA. O vice-campeão foi o FC Porto que também se qualificou para a fase de grupos da Liga dos Campeões da UEFA, e em terceiro lugar ficou o Sporting CP, tendo-se apurado para o *play-off* da Liga dos Campeões da UEFA.

Os restantes lugares de acesso para as competições europeias, foram atribuídos ao SC Braga, 4º classificado, que devido ao vencedor da Taça de Portugal ter-se apurado para a liga dos campeões, ficou apurado para a fase de grupos da Liga Europa da UEFA. Ao Vitória de Guimarães, 5º classificado, que se apurou para a terceira pré-eliminatória da Liga Europa da UEFA, juntamente com o CF «Os Belenenses», 6º classificado.

As equipas despromovidas da LIGA NOS para a II Liga foram o Gil Vicente FC e o FC Penafiel, nos respetivos 17º e 18º lugar da tabela classificativa.

O FC Paços de Ferreira assegurou matematicamente a manutenção, objetivo principal do clube, a 8 jogos para o término do campeonato, na 26ª jornada frente ao Vitória de Setúbal. Nesse momento ainda faltava disputar 18 pontos, e o FC Paços de Ferreira estava em 6º lugar na qualificação, tinha já acumulado 37 pontos, e estava na luta por um lugar europeu. O FC Paços de Ferreira conseguiu chegar à última jornada nessa mesma posição, necessitando só de um empate para conseguir assegurar o 6º lugar e qualificar-se para a terceira pré-eliminatória da Liga Europa da UEFA, no entanto não se conseguiu esse feito, tendo perdido na última jornada por 3-

0 frente ao Nacional da Madeira, na Madeira. Assim, o FC Paços de Ferreira terminou na LIGA NOS em 8º lugar com 47 pontos conquistados, a 24 pontos dos lugares de descida e a 1 ponto dum lugar europeu.

2.2.2.2. TAÇA DE PORTUGAL ³

A Taça de Portugal é uma das competições com mais tradições no panorama desportivo nacional. Considerada como a prova rainha do futebol português, teve a sua primeira edição na época 1938/39. O Académica de Coimbra e o SL Benfica foram os clubes que disputaram a primeira final desta prova, tendo a Académica de Coimbra vencido por 4-3, sagrando-se como o primeiro clube a conquistar esta prova, que ainda está em vigor nos dias de hoje.

Esta competição é disputada num sistema de eliminatórias a uma mão e nela participam todos os clubes das três divisões nacionais - Primeira Liga, Segunda Liga e Campeonato Nacional de Seniores (CNS) - bem como algumas equipas das Divisões Distritais, só recentemente foi introduzido nas meias-finais o sistema de duas mãos. A final é disputada, regra geral, no Estádio Nacional, no Jamor, em Oeiras, desde a época 1945/1946, apenas por 5 vezes a final ocorreu noutro palco (4 vezes no Estádio das Antas, no Porto, e uma em Alvalade, na cidade de Lisboa).

Devido a estas características únicas que esta competição possui, possibilita a equipas de divisões inferiores debaterem-se com equipas de divisões superiores, permitindo-lhes vivenciar momentos de alguma projeção mediática pouco frequentes no seu contexto habitual. A par disso, como a eliminatória é a uma mão, por vezes essas equipas tornam-se, no que popularmente se diz, em “tomba-gigantes”, havendo já vários episódios desses acontecimentos. Por exemplo, na primeira final acima descrita em que a Académica de Coimbra venceu o Benfica na primeira final, na época

³ Informação retirada de: <http://www.fpf.pt/Not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/Id/177>; https://pt.wikipedia.org/wiki/Taça_de_Portugal#Palmar.C3.A9s_2. (19-08-2015)

2002/2003 o Gondomar foi vencer ao antigo Estádio da Luz por 1-0, o Sporting CP, no tempo dos cinco violinos⁴, foi eliminado frente ao FC Tirsense, e mais recentemente (época 2006/2007) o Atlético de Lisboa foi ao Estádio do Dragão eliminar o FC Porto. A competição conheceu, até ao momento, 11 vencedores diferentes: SL Benfica (25), SC Sporting (16), FC Porto (16), FC Boavista (5), CF “os Belenenses” (3), Vitória de Setúbal (3), Académica de Coimbra (2), Estrela da Amadora (1), Leixões SC (1), SC Braga (1), Beira-mar (1) e Vitória de Guimarães (1).

O FC Paços de Ferreira por ser uma equipa que disputa a Primeira Liga Portuguesa só entrou na competição na 3ª eliminatória, tendo eliminado em casa o Atlético de Reguengos por 4-0. Na 4ª eliminatória o FC Paços de Ferreira recebeu e venceu por 9-0 o Atlético de Riachense. Nos oitavos de final termina a campanha do FC Paços de Ferreira nesta edição da Taça de Portugal, após ter perdido em casa com FC Famalicão por 1-2.

2.2.2.3. TAÇA DA LIGA⁵

Taça da Liga é uma competição de natureza mista, disputada em cada época desportiva pelos clubes que competem na LIGA NOS e na II Liga nessa mesma época, com exceção das equipas B. Esta competição é organizada pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional e teve a primeira edição na época 2007/2008, tendo como primeiro vencedor o Vitória de Setúbal, que venceu o Sporting CP nas grandes penalidades por 3-2, depois de 90 minutos empatados a zero golos. Os restantes vencedores foram o SL Benfica por seis vezes e o SC Braga por uma vez em 2012-2013. A Taça da Liga foi uma prova proposta pelo Sporting CP e pelo FC Boavista, em 2006, e aprovada por unanimidade por todos os clubes que participavam naquela

⁴ Cinco Violinos é uma designação da autoria do jornalista, e mais tarde treinador, Tavares da Silva atribuída ao grupo de cinco jogadores (Jesus Correia, Vasques, Albano, Peyroteo e José Travassos) da linha avançada da equipa principal de futebol do Sporting Clube de Portugal que, entre 1946 e 1949, maravilhou os espectadores pela arte, harmonia e entrosamento que empregava em campo.

⁵ Informação apoiada em: http://www.zerozero.pt/text.php?id=1012&theme=132&caderno=0&theme_pai=0 ; <http://www.ligaportugal.pt/menu-principal/documentacao/regulamentos/> (19-08-2015)

altura nas ligas profissionais. Por motivos de patrocínio, nas primeiras três temporadas era conhecida como Carlsberg Cup, depois por Bwin Cup, mas em 2012 foi impedido judicialmente à marca Bwin publicitar ou patrocinar, a partir desse momento passou a ser denominada Taça da Liga. No final da época de 2015 foi fechado um novo acordo de patrocínio, e assim até 2018 a Taça da Liga irá chamar-se Taça CTT.

Desde da sua primeira edição que a Taça da Liga foi alvo de algumas alterações no seu formato. A partir da época 2010-2011 o formato é o seguinte: Na 1ª Fase competem apenas as equipas da II Liga (exceto as equipas B) que estão divididas em 4 grupos, no formato todos contra todos, onde passam à fase seguinte os primeiros dois clubes classificados de cada grupo. Na 2ª Fase o formato é eliminatória a duas mãos, entre os oito clubes apurados da primeira fase contra os dois clubes promovidos na época anterior à Primeira Liga, mais os seis clubes que ficaram classificados entre o 9º e 14º lugar na Primeira Liga da época anterior. Na 3ª Fase competem os vencedores da 2ª Fase, e os oito clubes que na época anterior ficaram melhor classificados na Primeira Liga, divididos em quatro grupos num formato de todos contra todos a uma volta, onde seguem para a fase final os vencedores de cada grupo. Na Fase Final, as Meias-Finais e a Final são disputadas a uma mão, em que se ocorrer um empate nos 90 minutos de jogo, se passa diretamente para as grandes-penaltidades, como forma de desempate. FC Paços de Ferreira iniciou e terminou a sua participação na 2ª Fase da Taça da Liga, tendo defrontado o União da Madeira, em que no conjunto dos dois jogos perdeu por 6-4.

2.3. CONTEXTO DE NATUREZA FUNCIONAL

Neste capítulo o objetivo é caracterizar as funções desempenhadas no decorrer do estágio realizado na equipa sénior do FC Paços de Ferreira. Assim sendo, a principal função desempenhada foi a de observação e análise direta (*in loco*) dos treinos da equipa, e a observação e análise direta (*in loco*) e indireta (vídeo) dos jogos realizados por esta.

No fim dos treinos realizou-se uma reflexão conjunta com a equipa técnica. Era debatido se os objetivos dos exercícios do treino foram alcançados, se não foram, dava-se sugestões sobre o que se poderia fazer de diferente para chegar da melhor forma ao objetivo. Grande parte dos os objetivos dos exercícios relacionavam-se com a aquisição de comportamentos táticos pretendidos para o jogo idealizado. Nesse sentido, ao longo das semanas de treino foram-se mapeando esses comportamentos táticos em quatro momentos do jogo: organização ofensiva (OO), organização defensiva (OD), transição ofensiva (TO) e transição defensiva (TD).

Posto isto, em cada jogo, era analisado se esses comportamentos táticos abordados em treino, se evidenciavam. O foco principal da observação recaía sobre os comportamentos táticos trabalhados na semana de preparação desse jogo, porém havia sempre uma atenção para os restantes comportamentos táticos já abordados em semanas de treino anteriores, e caso existisse algo importante era tido em conta na reflexão realizada ao jogo. No final de cada jogo, também havia uma reflexão, em conjunto com a equipa técnica, do desempenho da equipa.

Tenho em vista esses comportamentos táticos, debatia-se os aspetos positivos e negativos evidenciados, bem como possíveis soluções para eventuais problemas táticos provocados pela equipa adversária no jogo.

Depois eram realizados vídeos com excertos desses comportamentos táticos, estando os mesmos agrupados nos quatros momentos de jogo.

Posteriormente, adquiriu-se tarefas secundárias, no qual se colaborou também com a equipa técnica na observação e análise em vídeo das equipas adversárias, de acordo com uma matriz previamente estabelecida.

2.4. MACRO-CONTEXTO

2.4.1. O PAPEL DO TREINADOR NO CONTEXTO DESPORTIVO

Conceptualizar e definir o papel do treinador pode parecer uma tarefa simples à primeira vista, no entanto, uma das principais características da sua ação é a elevada responsabilidade e abrangência das suas funções, o que torna a sua conceptualização num processo complexo. Mallett (2007) refere que o trabalho do treinador é um processo ou atividade extremamente complexa e dinâmica porque aborda quase todos os aspetos que dizem respeito ao aperfeiçoamento do ser humano (Curado 1990).

Na literatura parece ser aceite que uma das funções primordiais do treinador é potenciar os níveis de performance dos atletas (Ramírez, 2002; Lyle, 2002). Buceta (1996) reforça esta ideia dizendo que o treinador tem uma responsabilidade global sobre o rendimento dos atletas. Nesse sentido, Harre (1982) e Bompa (1983), citados por Ramírez, (2002), atribuem ao treinador um papel preponderante na preparação física, técnica, tática e psicológica dos atletas. Desta forma, o treinador ocupa a figura central no contexto desportivo do atleta, sendo responsável pela qualidade e direção das experiências desportivas individuais vivenciadas por este (De Marco et al., 1997). Assim, Salmela e Moraes (2003, citados por Campos 2010), consideram que a conquista de uma performance superior por parte dos atletas está dependente da presença de um treinador com conhecimento superior.

No entanto, na atualidade, parece que o papel do treinador vai para além do desenvolvimento do processo de treino, devendo este preocupar-se também com o ambiente que condiciona a performance dos atletas, tanto em termos sociais como

psicológicos (Borrie, 1996). Sendo assim, e segundo Curado (1990), o treinador não se pode limitar a ser um simples orientador de treinos e competições. Para este autor o treinador é o pivô de toda a atividade desportiva, na medida em que a sua ação educa e forma todos aqueles que o rodeiam, desde os desportistas passando pelos dirigentes e acabando nos espectadores. Montiel (1997, citado por Duarte, 2009), corrobora dizendo que os aspetos humanos são tão importantes como as atividades táticas e físicas do treino, destacando a necessidade do treinador saber gerir pessoas, evidenciando-se assim como um formador.

Desta forma, nos dias de hoje, para o treinador exercer uma das suas funções primordiais com eficácia, potenciar o rendimento dos seus atletas, está também dependente de uma eficiente gestão de todos os recursos que tem ao seu dispor: humanos, administrativos, materiais, técnicos, táticos, físicos e psicológicos (Duarte 2014). Jones (2006) vê o treinador como o “maestro” de uma orquestra, destacando o seu papel de gestão, de monitorização e de organização. Dentro desta ideia, Araújo (1997, citado por Duarte, 2009), compara a função do treinador com a do gestor, referindo que há vários pontos em comum, tais como o fato de ter que gerir uma vasta equipa de trabalho num ambiente em constante mutação, que exige rápidas adaptações, uma vez que o rendimento da sua equipa é permanentemente colocado em causa pela oposição dos adversários, pela pressão exercida pelo público e pelos órgãos de informação.

Posto isto, pode-se dizer que ser treinador nos dias de hoje exige o exercício de múltiplas funções. Segundo Weineck (1986, citado por Costa, 2009), o treinador tem as funções de conceber, planificar, executar e avaliar os procedimentos de treino, coordenar uma equipa de intervenientes, desenvolver estratégias e organizar a descoberta de talentos, cooperar na formação dos quadros, concebendo programas e produzindo documentos didáticos, criar, organizar e promover a atividade desportiva, e seguir a evolução dos conhecimentos.

Para Araújo e Henriques (1999, citado por Campos, 2010), ser treinador implica gerir uma equipa e jogadores, para tal, cabe-lhe desempenhar o seguinte

conjunto de funções: líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, possuir domínio do saber/conhecimento, habilidades para ensinar, qualidades pessoais capazes de proporcionar um clima motivado.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) também apresenta um conjunto de atividades que os treinadores podem assumir perante o nível de qualificação que se encontrem. Desta forma, no grau mais elevado do PNFT, Grau IV, ao treinador cabe-lhe as funções de coordenar, dirigir, planear e avaliar toda a atividade técnica em sede de treino e competição desportiva. Também lhe são atribuídos as competências e os conhecimentos para desempenhar funções no domínio da inovação e empreendedorismo, direção de equipas técnicas pluridisciplinares, direções técnicas regionais e nacionais, coordenação técnica de seleções regionais e nacionais e coordenação de ações de formação em exercício de treinadores.

Assim, tendo em consideração o contexto global e atual, a atividade do treinador assume-se como um processo complexo, que exige o domínio de um leque alargado de conhecimentos e competências por parte do treinador. Borrie (1996) corrobora esta ideia referindo que para o treinador moderno desempenhar as suas funções com eficácia, necessitará de desenvolver um vasto reportório de conhecimentos e competências técnicas, interpessoais e administrativas.

2.4.2. CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS DO TREINADOR

A relevância e o impacto que o desporto tem na sociedade atual é inquestionável, daí se tenha observado um aumento da relevância do papel do treinador, dos seus conhecimentos e competências (Wright et al., 2007). A investigação também acompanhou esse fenómeno, tendo-se realizado nas últimas décadas vários estudos no âmbito da intervenção do treinador no processo de treino e competição, onde há uma concordância de que o trabalho do treinador é multifacetado e desenvolvido em múltiplos contextos de prática, o que exige um domínio alargado de conhecimentos e competências, que se devem ajustar às condições particulares do envolvimento da prática (Santos 2009).

Antes de avançar para a caracterização dos conhecimentos e competências do treinador, pensa-se ser importante diferenciar conhecimento de competência, dado que muitas vezes estes termos se afiguram confusos e são utilizados de um modo indiscriminado, e em alguns casos como sinónimos (Cunha, 2008; Santos, 2009; Campos 2010).

Na literatura, e apesar do conhecimento poder ser expressado de várias formas e sentidos (Garcia e Lemos, 2005), o que o torna de difícil conceptualização, este está vinculado numa perspetiva de aquisição teórica (Kirschner et al., 1997; Westera, 2001)

Anderson (1982, citado por Côté e Gilbert, 2009), bem como Abraham e Collins (1998), distinguem dois tipos de conhecimento: o conhecimento declarativo, que está no âmbito do “saber”; e o conhecimento processual, que está no âmbito do “fazer”. Anderson (1983), Cohen (1984), Eysenck e Keane (1994), citados por Campos (2010), referem que o conhecimento declarativo diz respeito a todo o tipo de conhecimento que pode ser verbalizado, que pode ser transmitido por palavras, e que não obriga a estar relacionado com a situação específica em que está a ser utilizado. O conhecimento processual, segundo Côté e Gilbert (2012), refere-se à capacidade de transformar e utilizar esse conhecimento declarativo em contextos desportivos específicos.

No entanto, e apesar desta distinção, estes dois tipos de conhecimento apresentam uma forte ligação, havendo uma influencia e uma interação mutua (Rittle-Johnson et al., 2001). Garganta (1997) e Mesquita (1998) corroboram esta ideia, de que a forma como o treinador analisa as situações de jogo está dependente da forma como ele percebe e concebe esse mesmo jogo.

No que se refere à competência, na literatura, não há um consenso em torno da sua conceptualização, dado que é uma expressão aplicada em diferentes contextos e com vários sentidos (Batista et al., 2008).

Segundo Santos (2009), um aspeto fundamental da competência cinge-se ao fato de esta ser específica das circunstâncias nas quais se desenrola. Assim sendo, Kirschner et al. (1997) caracterizam a competência como a capacidade de um

indivíduo utilizar, de uma forma eficaz, todo o conhecimento e habilidade que possui numa determinada situação contextual. Boterf (1994), cit. por Bastia (2010), corrobora esta ideia, referindo que a competência é o saber mobilizar conhecimentos e habilidades numa determinada situação, acrescentando ainda que esta sofre a interferência do contexto e da situação em que decorre. Deste modo, a competência do treinador é entendida como a aplicação do conhecimento estratégico e situacional (Kirschner et al., 1997; Desterra, 2001).

Posto isto, para um treinador desportivo desempenhar com eficiência a sua função, independente do nível de performance exigida, é esperado que apresente um corpo de conhecimento especializado (Gilbert e Trudel, 2006). Desta forma, a literatura tem tentado caracterizar esse corpo de conhecimento especializado, com o intuito de perceber quais os conhecimentos e competências-chave para o desempenho eficaz da função de treinador.

Assim, e tendo em conta a atividade do treinador, Rosado (2000, citado por Costa, 2005), apresenta o seguinte perfil de conhecimentos que considera importante para o treinador desportivo: conhecimentos científico-pedagógicos, conhecimentos pessoais, conhecimentos de gestão e administração, e conhecimentos de produção e divulgação de saberes profissionais.

Os conhecimentos científico-pedagógicos incorporam três dimensões: a científica, que está conectada à base teórica e aos conhecimentos do treinador; a técnico-metodológica, que diz respeito ao envolvimento operacional; e a relacional e deontológica, que se refere a forma como o treinador se relaciona com os atletas e com outros indivíduos envolvidos na sua vida profissional.

Os conhecimentos pessoais reportam-se à formação mais geral e cultural dos treinadores e às competências orientadas para o seu crescimento pessoal. Os conhecimentos de gestão e administração referem-se aos princípios da administração de organizações, de eventos ou projetos desportivos. Por último, os conhecimentos de produção e divulgação de saberes profissionais relacionam-se com o desenvolvimento da classe profissional dos treinadores, reportando-se à

competência do treinador na participação da formação de novos treinadores, de investigações e do trabalho de criatividade.

De acordo com as diretrizes emanadas do Thematic Network Project: Aligning European Higher Education Structure In Sport Science (AEHESIS), o treinador desportivo deve incorporar um conjunto de conhecimentos que servirão como base teórica para a aquisição de competências. Esses conhecimentos estão enumerados na seguinte forma:

1. Conhecimento do desporto:
 - a. Regras e regulamentos;
 - b. Infraestruturas;
 - c. Equipamentos;
 - d. Especificidades das diferentes modalidades.
2. Conhecimento das Pessoas:
 - a. O praticante e os seus estádios de desenvolvimento;
 - b. O treinador e os seus estádios de desenvolvimento;
 - c. Os colegas treinadores e os seus estádios de desenvolvimento;
 - d. Pais e outros envolventes;
 - e. Árbitros, juízes e agentes;
 - f. Escolas, clubes e federações;
 - g. Media.
3. Conhecimento das ciências do desporto relacionadas com o desporto:
 - a. Técnica, tática e aspetos físicos e mentais do desporto;
 - b. Medicina, nutrição, primeiros socorros e prevenção de lesões;
 - c. Metodologia e Pedagogia (Didática);
 - d. Psicologia e Sociologia;
 - e. Biomecânica;
 - f. Periodização e planeamento do treino;
 - g. Teoria do treino;
 - h. Estilos de vida;

- i. Modelo específico de cada desporto para o desenvolvimento do praticante.

<ul style="list-style-type: none"> - Knowledge: the use of theory and concepts, as well as informal tacit knowledge gained experientially
<ul style="list-style-type: none"> 1. Knowledge of the sport <ul style="list-style-type: none"> a. Rules, b. Regulations, c. Facilities, d. Equipment, e. Specific characteristics of different modalities.
<ul style="list-style-type: none"> 2. Knowledge of the people in the sport <ul style="list-style-type: none"> a. Athletes and their stages of development, b. Coaches themselves and their stages of development, c. Other fellow coaches, d. Parents and entourage, e. Officials, referees and agents, f. Schools, clubs and federations g. Media
<ul style="list-style-type: none"> 3. Knowledge of sport sciences as related to the sport <ul style="list-style-type: none"> a. Technique; tactics; physical; and mental aspects of the sport b. Medicine, nutrition, first aid, injury prevention c. Methodology and pedagogy (didactics) d. Psychology and sociology e. Biomechanics f. Periodisation and planning, g. Training theory h. Lifestyle g. Sport-specific model of athlete development
<ul style="list-style-type: none"> - Skills: the functions (know-how) a person should be able to do when functioning in a given area of work, learning or social activity
<ul style="list-style-type: none"> - Personal, professional, ethical: knowing how to conduct oneself in a specific situation; and possessing certain personal and professional values
<ul style="list-style-type: none"> - Generic/underpinning/key: Communication in mother tongue, communication in another language, basic competences in maths, science and technology, digital competence, learning to learn, interpersonal and civic competences, entrepreneurship and cultural expression

Figura 1. Conhecimentos e competências associadas com o papel do treinador (AEHESIS, 2006)

O European Network of Sports Science, Education and Employment (ENSSEE) (2007), tendo em consideração o projeto da AEHESIS, estabeleceu um quadro de competências com base em atividades e tarefas que considera importantes para o treinador conseguir um desempenho eficaz. Esse quadro de competência é composto por quatro áreas: a do conhecimento, que refere que o treinador deve ser capaz de fazer uso da teoria e dos conceitos, bem como do conhecimento informal e tático ganho com a experiência; a das aptidões, que refere que o treinador deve ser capaz de “saber fazer” as funções que desempenha na

sua atividade; a da ética pessoal e profissional, que refere que o treinador deve ser capaz de ajustar o seu comportamento a cada situação específica, possuindo certos valores pessoais e profissionais; e a genérica/basilar/chave, que refere que o treinador deve ser capaz de comunicar na sua língua materna e noutra, que deve ter competências básicas na matemática, na ciência e tecnologia, e competência digital. Também deve ter competências cívicas e interpessoais, de empreendedorismo, de expressão cultural, e por fim, deve possuir competência para realizar uma aprendizagem autônoma.

Activities	Tasks	Competences
The main activities performed by coaches are as follows:	Within each activity, coaches perform the following tasks:	The competences needed to successfully perform the tasks related to each activity include:
<ul style="list-style-type: none"> - Training: To prepare sportspeople for competition by planning, organising, conducting and evaluating the appropriate programmes and sessions - Competition: To plan, organise, conduct and evaluate the appropriate events, tournaments, programmes and matches - Management: To lead, direct or control people related to the sport - Education: To teach, instruct or mentor people related to the sport 	<ul style="list-style-type: none"> - Plan: Ability to put together a step-by-step programme achieve a goal in a session, series of sessions, season, series of seasons - Organise: Ability to coordinate and make all the necessary arrangements to ensure that the goal will be achieved in an efficient and effective way - Conduct: Ability to carry out and execute the planned and organised task - Evaluate: Ability to study, analyse and decide on the utility, value, significance or quality of the above process - Research and self-reflection 	<ul style="list-style-type: none"> - Knowledge: the use of theory and concepts, as well as informal tacit knowledge gained experientially - Skills: the functions (know-how) a person should be able to do when functioning in a given area of work, learning or social activity - Personal, professional, ethical: knowing how to conduct oneself in a specific situation; and possessing certain personal and professional values - Generic/underpinning/key: Communication in mother tongue, communication in another language, basic competences in maths, science and technology, digital competence, learning to learn, interpersonal and civic competences, entrepreneurship and cultural expression

Figura 2. Quadro de competências para treinar (ENSSEE, 2007)

Ainda tendo em conta uma perspetiva eclética da atividade exercida pelos treinadores desportivos, o PNFT (2010) também considera quadros de conhecimento e competências que o treinador deverá possuir. Segundo o PNFT (2010), o treinador de grau IV consubstancia o topo da hierarquia profissional da

atividade de treinador desportivo. Neste sentido, e numa analogia, pode-se dizer que o corpo de conhecimentos e competências descritos no grau IV são os necessários para o treinador desempenhar com eficiência a sua função, independentemente do nível de performance exigido.

Assim sendo, segundo o PNFT (2010) para o treinador fazer face a qualquer exigência da sua profissão este deve possuir o seguinte corpo de conhecimentos: acerca da estrutura do sistema desportivo em que se insere e das políticas desportivas vigentes e prospetiváveis; conhecimentos acerca da conceção, coordenação, implementação e avaliação de programas de formação desportiva em contextos diferenciados e plurais de prática; conhecimentos acerca da conceção, coordenação, implementação e avaliação de programas avançados de prospeção de talentos e de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa; conhecimentos transdisciplinares que emergem e concorrem para uma formação autorregulada; conhecimentos aprofundados acerca da implementação de programas de formação de treinadores e acerca do respetivo processo de controlo de qualidade; por último, conhecimentos acerca dos processos de produção científica, inovação e empreendedorismo.

Ao nível das competências, o treinador tem de ser capaz: de aconselhar o desenvolvimento e implementação de políticas desportivas; de promover o desenvolvimento de pensamento crítico; de interpretar e integrar estrategicamente políticas desportivas na macroestrutura em que se insere; de conceber e coordenar programas de formação desportiva; de desenvolver e coordenar programas avançados de prospeção de talentos e de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa; de liderar estruturas desportivas que envolvem atividade transdisciplinar; de diagnosticar necessidades de formação de treinadores e conceber, coordenar e participar em programas de intervenção em qualquer dos graus de formação; de monitorizar e assegurar o controlo da qualidade de todas as atividades desenvolvidas no espaço das suas atribuições profissionais; e por fim, ser capaz de promover a inovação, o

empreendedorismo e a investigação no quadro de todas as funções que desempenha.

Posto isto, pode-se observar que o corpo do conhecimento e das competências do treinador acima descritos são amplos e diversificados. Desta forma, a literatura tem tentado identificar quais os tipos de conhecimentos e competências que assumem uma maior importância na atividade do treinador.

Dentro desta lógica, Costa e Rosado (2007) referem no seu estudo que os conhecimentos tático-técnicos, os conhecimentos de planeamento do treino, a capacidade de organizar e planear, e a capacidade de identificação e correção dos erros são as competências mais valorizadas pelos treinadores. Referem também que a competência menos valorizada pelos treinadores foi a capacidade para exercer funções diretivas.

No estudo de Santos (2009), os treinadores entrevistados demonstraram uma valorização de um alargado leque de competências profissionais, relacionadas com o planeamento, a liderança e a formação de outros treinadores, o planeamento e a orientação das competições, aspetos pessoais e a orientação do treino. Santos (2009) refere, que apesar de todas as competências terem sido classificadas como, pelo menos, importantes, as competências relacionadas com o contexto da competição foram as mais valorizadas pelos treinadores em questão.

Também no estudo de Silva (2009) as competências e conhecimentos relacionados com o treino e com a competição foram as mais valorizadas pelos treinadores. Mais concretamente, estes valorizaram a capacidade de organização e condução da sessão de treino, a capacidade de avaliação e modificação do plano da sessão de treino, a capacidade para planear a sessão de treino, e os conhecimentos sobre gestão de treino.

Pode-se então dizer que, apesar de todos os conhecimentos e competências referidos serem importantes, os conhecimentos que estão no âmbito da metodologia de treino são considerados pelos treinadores como os mais relevantes, pois são estes conhecimentos que, como refere Cunha (2008) refletem o máximo

de informações específicas da modalidade praticada que os treinadores podem transmitir aos seus atletas. Barreto (1998) sustenta que o treinador tem de ser um especialista na sua modalidade, isto é, deve possuir um conhecimento profundo nos diversos fatores de rendimento (tática, técnica, física, psicológica e estratégica). Tal significa que é da responsabilidade do treinador dominar o que diz respeito à técnica, à tática, à estratégia, às leis do jogo, às metodologias de treino da modalidade em que é considerado especialista.

2.4.3. TREINO DESPORTIVO: UM PROCESSO PARA ATINGIR UMA FORMA DE JOGAR

O treino, de uma forma geral, deve ser entendido como o processo intencional e deliberado de fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem (Mesquita 2009).

Rodriguez (2000, citado por Pereira, 2006), afirma que o treino é um processo psicopedagógico que visa desenvolver as capacidades da equipa e dos jogadores no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Para Festa (2009), o treino será sempre um meio que tem como ponto fundamental o processo de transmissão, ensino/aprendizagem e assimilação de conhecimento e informação, ou seja, na sua essência o processo de treino tem como objetivo causar alterações positivas observáveis, no comportamento da equipa e dos jogadores (Garganta, 2002).

Ferreira (2005), corrobora esta ideia, de que o treino deve ser entendido como um processo de ensino/aprendizagem, mas acrescenta que esse ensino/aprendizagem deve ser sobre uma forma de jogar.

Assim, segundo Oliveira (2004), o processo de treino deve proporcionar as múltiplas situações que se aspira que ocorram no jogo (competição), com a

finalidade de criar os comportamentos pretendidos. A importância desta relação, treino-jogo, é evidente nas palavras de Paulo Sousa (2015) quando na conferência de imprensa, após um jogo, diz: “estamos a colocar em prática tudo aquilo que temos trabalhado nos treinos e é isso que o treinador quer”.

Posto isto, pode-se dizer que há uma relação interdependente e recíproca entre o treino e o jogo, fazendo jus a uma expressão muitas vezes utilizada no futebol: “Conforme se quer jogar, assim se deve treinar”. Essa relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente com o jogo, no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).

Partindo dessa ideia, torna-se imprescindível a existência de referências que, a par de orientarem a definição de objetivos, possibilitem a seleção dos meios e métodos mais adequados (Garganta, 1995).

Porém, os meios e os métodos aplicados para ascender a uma determinada forma de jogar estão dependentes da conceção metodológica adotada pelo treinador e equipa técnica, pois são estes os responsáveis pela condução do processo de treino (Pereira, 2006). Esta dependência é evidente nas palavras de Rui Faria (2010), treinador adjunto de José Mourinho, quando diz que: “O tipo de treino que realizamos visa identificar os jogadores com a forma de jogar preconizada pelo treinador.”.

Deste modo, a ideia de jogo do treinador torna-se num aspeto determinante na organização de uma equipa de futebol, dado que, quanto melhor o treinador tiver desenvolvido a sua conceção de jogo, mais eficaz será a estruturação, organização, realização e controlo de todo o processo de treino (Oliveira 2004).

No entanto, o treinador necessita de transportar essa conceção de um plano teórico para um plano prático, e uma forma de o fazer é através de modelos (Castro 2014). Garganta e Pinto (1998) referem que o processo de treino apenas poderá ser coerente e eficaz se referenciado a um quadro de ideias e princípios (modelo),

que expressem os aspetos a que se atribui maior importância e que orientem a intervenção de quem ensina e a ação de quem aprende.

Assim, segundo Oliveira (2004), é a partir do modelo de jogo que brota a operacionalização da conceção de jogo do treinador, funcionando este como orientador de todo o processo, promovendo e gerindo toda essa operacionalização.

Na atualidade, essa é uma das preocupações centrais dos treinadores, i.e., desenvolver o processo de treino a partir de planeamentos e de programações fortemente influenciados pelo modelo de jogo conceptualizado. O Modelo de Jogo, para além de definir as missões táticas específicas de cada jogador e o projeto coletivo da equipa, promove a utilização de métodos de treino específicos que direcionam os efeitos deste último na direção do modelo de treino conceptualizado e ainda avalia a interação do treino com a competição, por intermédio de uma análise diagnóstica e prognóstica dos jogos efetuados, ou seja, tendo em conta o modelo de observação e análise do jogo (Castelo, 2014, citado por Silva, 2014).

Deste modo, Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Observação e Análise de Jogo, constituem pressupostos que têm vindo a assumir uma relevância crescente na procura de uma maior eficácia dos jogadores e das equipas.

2.4.3.1. CONSTRUÇÃO DE UM MODELO DE JOGO

O modelo de jogo, como já vimos, dentro do processo de treino, é um aspeto considerado fundamental, uma vez que é a partir dele que tudo se gere, se desenvolve, se organiza e se cria (Oliveira 2004). Silva (2006) refere que o Modelo de Jogo concede um determinado sentido ao desenvolvimento do processo, e que nele se cria um conjunto de referências que definem a organização da equipa e jogadores para uma forma de jogar específica.

Segundo Gaitero (2006: 92), dentro de uma perspetiva de aprendizagem organizacional, a necessidade de invocar um modelo de jogo é determinada em três aceções: “a primeira, é a impossibilidade de agir de forma coerente se não houver um objetivo num futuro distante; a segunda, é porque o futuro na realidade

existe, só que visto no aqui e agora, ele apresenta-se impreciso e obscuro, sendo que à medida que se vai aproximando dele, os seus contornos tornam-se mais nítidos, permitindo traçar com rigor a direção que conduzirá a esse mesmo futuro; e a terceira, possibilita que os jogadores aprendam com antecedência antes de serem obrigados a agir, sustentadas em poucos dados sobre o objetivo final, possuindo um efeito aglutinador sobre a soma de jogadores a desenvolver a sua atividade em equipa, constituindo-se fonte primária de estimulação e motivação.”.

Segundo Vítor Pereira (2009, em anexos Miranda, 2009: IV) o modelo de jogo “... é a dinâmica comportamental, aquilo que se quer ver como dinâmica comportamental coletiva e individual ...”, justificando que em termos práticos “... é ter uma ideia de jogo definida e vê-la crescer, ir modelando essa ideia, operacionalizá-la e ver que de facto ela vai surgindo, vai crescendo em termos de qualidade ...”, acrescentando ainda que “... é definir muito bem os princípios e depois dar corpo a esses princípios, dar dinâmica a esses princípios, dar qualidade.”

Luis Castro (2009, em anexos Miranda, 2009: VII) corrobora as ideias de Vítor Pereira, dizendo que “O modelo de jogo é tudo aquilo que nós predeterminamos para o nosso jogo, todos os nossos princípios e subprincípios, contemplando tudo. Tudo aquilo que nós pretendemos atingir através de comportamentos que queremos que todos desempenhem. Tendo sempre como base aquilo que nós queremos que seja o nosso jogo ...”.

Pode-se então dizer que o modelo de Jogo é a ação elaborada e construída intencionalmente pelo treinador de modo a tornar inteligível um fenómeno complexo (Castelo, 2014, citado por Silva, 2014), que se prende com a transferência aos jogadores de uma ideia balizadora de um jogar.

Desta forma, o modelo de jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado (Oliveira, 1998), definindo de modo claro o conjunto das invariâncias pretendidas para o jogo (Oliveira, 2004).

Para isso, segundo Oliveira (2004), na criação de um modelo de jogo adotado para uma equipa, deve-se ter em consideração alguns aspetos que se interatuam, tais como a conceção de jogo do treinador, as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, e a organização estrutural e funcional.

De acordo com Oliveira (2004), a conceção de jogo do treinador é formada pela organização das respetivas ideias de jogo, que irão permitir criar um modelo de jogo, promover uma operacionalização e gerir essa operacionalização. Castelo (2004) refere que a planificação conceptual é o "... estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas, que procuram direcionar e orientar a trajetória da organização da equipa num futuro próximo.". Assim sendo, como já foi referido no capítulo anterior, pode-se dizer que as ideias de jogo assumem uma importância relevante na criação, direção e orientação do modelo de jogo.

As capacidades e as características dos jogadores que constituem uma equipa são outros aspetos importantes na criação de um modelo de jogo, e por isso torna-se relevante o conhecimento que o treinador tem do perfil dos jogadores que está a treinar.

Deste modo, segundo Oliveira (2004), tendo em consideração as características dos jogadores que tem à disposição, o treinador deve adotar diferentes estratégias de abordagem e de operacionalização, de forma a racionalizar e gerir o melhor possível todo o processo em função do modelo de jogo pretendido.

Por outro lado, Bota e Evulet (2001) referem que quanto melhor o treinador souber discernir e escolher as ideias de jogo que valorizem ao máximo os seus jogadores, mais eficiente será o modelo de jogo adotado.

Em declarações a uma reportagem da Reportv⁶ (2015), Paulo Fonseca e Pedro Martins são um exemplo dos treinadores que demonstram dar mais importância a uma perspetiva de moldar os jogadores em função da sua forma de jogar ou do seu modelo de jogo, do que criar um modelo de jogo a partir das

⁶ Reportagem realizada pela Sport.tv com nome de "Pré-época", visualizada no dia 20 de agosto de 2015.

características do jogador. Isso é evidente quando Paulo Fonseca diz: “começo desde o primeiro treino a preparar a nossa forma de jogar”, e o Pedro Martins quando profere que “é desde do início que se deve direcionar os comportamentos para aquilo que pretendemos”.

No entanto, há treinadores que criam um modelo de jogo tendo em conta as características dos jogadores que têm à sua disposição, um exemplo, é o treinador Miguel Leal, quando na reportagem da Reportv (2015) diz o seguinte: “... nos primeiros dias de treinos procuro normalmente observar os jogadores, as suas características, como é que gostam de jogar, para depois tentar enquadrar as perspetivas de todos, a minha e a do jogador, de forma a criarmos um modelo de jogo que seja do agrado de toda a gente.”. Para explicar melhor a sua ideia dá o seguinte exemplo: “... imagine que eu quero um jogo de posse de bola. Se eu não tiver qualidade de jogadores para posse de bola, que me adianta querer isso? Não vale a pena, tenho que me adaptar à realidade que tenho.”.

Desta forma, na criação do modelo de jogo, o treinador pode optar por defini-lo mais em função das características dos jogadores que tem à sua disposição ou tentar adaptar e moldar o mais possível os jogadores ou modelo de jogo idealizado. Porém, em ambas as perspetivas, conhecer as capacidades e características dos jogadores é imprescindível, pois numa perspetiva será a partir disso que se criará o modelo de jogo, e na outra perspetiva se definirá as estratégias de operacionalização que levarão os jogadores ao encontro do modelo de jogo pretendido.

Outro dos aspetos importantes na criação de um modelo de jogo são os princípios de jogo, e segundo Ferreira (2003) o êxito desportivo estará tão próximo quanto melhor uma equipa os dominar. Estes podem ser considerados como as características que uma equipa evidencia nos diferentes momentos de jogo, ou seja, são padrões de comportamento tático-técnico que podem assumir várias escalas, mas que são sempre representativos do modelo de jogo adotado, independentemente da escala de manifestação (Oliveira, 2004).

Segundo Silva (2006), é através dos princípios de jogo que o modelo de jogo orienta o processo para o jogar pretendido, e que se desenvolve a organização coletiva e individual dos jogadores, que se expressa, como referem Oliveira et. al. (2006), num padrão de comportamentos que o treinador objetiva para a equipa. Ou seja, os princípios podem ser vistos como linhas mestras, dentro das quais se conduz todo o processo para a forma de jogar pretendida, que se irá manifestar como as invariâncias do modelo de jogo adotado.

Para Oliveira (2004), os princípios de jogo, ou padrões de comportamento, podem ser decompostos em subprincípios ou até em escalas mais mínimas, mas estes deverão sempre representar o todo, dado que se não for assim é algo que se pode tornar inibidor na construção do modelo de jogo. Assim sendo, organizando as suas relações e interações, os princípios de jogo permitem ao treinador desenvolver determinadas regularidades comportamentais na equipa e nos jogadores.

Portanto, a configuração do modelo de jogo resulta da articulação e desenvolvimento dos princípios, que por sua vez adquirem uma configuração em função das particularidades que envolvem a equipa, e que desta forma tornam a evolução do processo singular (Silva, 2006).

As organizações estruturais e a organização funcional são dimensões significativas do modelo de Jogo Adotado de uma equipa.

As organizações estruturais referem-se à disposição dos jogadores no terreno de jogo, e representam o lado rígido e estático do sistema jogo das equipas. Por sua vez, a organização funcional é a forma como uma equipa se movimenta, ou seja, é dinâmica que a estrutura evidencia.

Segundo Miranda (2009), sendo o futebol um jogo de dinâmicas, a estrutura é apenas o início da organização, visto que, com o decorrer do jogo, a funcionalidade (dinâmica) assumirá o papel principal. Deste modo, a dinâmica do jogo é uma funcionalidade organizada a partir de uma estrutura (Silva, 2006). Ou seja, podemos assim dizer que a organização estrutural é o ponto de partida para

a organização funcional, que funciona como um programa que regula e orienta a evolução do sistema de jogo, e que está contemplado no modelo de jogo adotado.

Assim sendo, a organização não pode reduzir-se só ao conceito de estrutura, para Silva (2006) o conceito de organização que se adequa ao jogar (sistemas dinâmicos) inclui o lado evolutivo e centra-se na funcionalidade da equipa, nas interações que a constituem. Essas interações, norteadas pelos princípios de jogo do modelo de jogo, vão dar origem a uma organização funcional própria, isto é aquilo que no mundo de futebol se expressa como a identidade da equipa (Mirando 2009).

É através da organização funcional que se compreende o porquê de equipas com a mesma estrutura tática gerarem dinâmicas diferentes. Da mesma forma que se entende que alterações na organização estrutural obrigarão a alterações na organização funcional, pois como se compreende, a forma de jogar que resulta de um 1-4-3-3 é diferente de um 1-4-4-2, uma vez que a alteração da disposição dos jogadores, por si só, obriga a alterações da dinâmica de jogo.

Podemos assim dizer que a organização funcional tem uma grande influência no modelo de jogo, já que, segundo Oliveira (2004), esta é "... a forma de manifestação do modelo de jogo, ou seja, é o produto da criação que a interação entre a conceção de jogo do treinador, os princípios e os subprincípios que o constituem, a intervenção ativa dos jogadores do modelo e as diferentes estruturas que esse modelo pode assumir.".

Posto isto, dentro do processo de treino, podemos concluir que o modelo de jogo adotado é imprescindível, no entanto este necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize (Castelo 2014, citado por Silva, 2014).

2.4.3.2. MODELO DE TREINO COM BASE NO CONCEITO DE ESPECIFICIDADE

O treino é o meio pelo qual se operacionaliza o modelo de jogo Adotado para uma equipa, ou seja, é onde se vai criar a forma de jogar idealizada. Para isso, segundo Castelo (2014, citado por Silva, 2014), é fundamental que o modelo de

jogo seja reproduzido de forma constante por um modelo de treino, onde este deve ser o mais congruente possível com o modelo de jogo adotado. Uma vez que, quanto maior for o grau de congruência entre modelo de treino implementado e o modelo de jogo adotado mais perto se estará de atingir a forma de jogar idealizada. Assim sendo, pode-se dizer que para cada modelo de jogo conceptualizado deverá haver um modelo de treino específico que o operacionalize.

No entanto, para que se possa considerar algo específico, é fundamental que esteja em permanente relação com o modelo de jogo adotado (Oliveira, 2004). Assim, o conceito de especificidade torna-se num aspeto importante na estruturação do modelo de treino, uma vez que é com base neste conceito que haverá uma maior ou menor aproximação entre o modelo de treino implementado e o modelo de jogo adotado. Isto porque, o conceito de especificidade, neste âmbito, reporta-se à adaptação das condicionantes do treino ao modelo de jogo construído (Ferreira, 2010), assumindo assim um papel fundamental na inter-relação entre modelo de treino implementado e o modelo de jogo adotado.

Para Oliveira (2004), a especificidade deve estar sempre presente e deve ser representativa do modelo de jogo adotado. É um conceito que condiciona e direciona o modelo de treino implementado, visto que é através da ação desta especificidade que este irá criar e selecionar os meios e métodos mais adequados para gerar os padrões de comportamentos/princípios de jogo que estão conceptualizados no modelo de jogo adotado, de modo ascender à forma de jogar idealizada.

O principal meio que o modelo de treino implementado tem ao seu dispor para que possa dar vida aos princípios de jogo do modelo de jogo adotado e com isso chegar à forma de jogar pretendida são os exercícios específicos. Esta ideia é corroborada por Oliveira (2004: 157), referindo que "... os exercícios são unicamente reconhecidos como principal meio pelo qual se promove a operacionalização do treino.". E também por Freitas (2004), que refere que é através da operacionalização de exercícios específicos que se chega a determinada forma de jogar.

A especificidade do exercício é alcançada quando há uma adequação dos meios aos princípios que se pretendem ver melhorados (Freitas, 2004). Pois como explica Oliveira (2004: 158) “Um exercício pode ser completamente adequado para uma equipa, porque requisita sistematicamente comportamentos que o respetivo Modelo pretende, como tal estão a proporcionar a criação de adaptações e conhecimentos específicos importantes para a equipa e para o jogador. Por outro lado, se um exercício proporcionar repetidamente comportamentos não adequados ao Modelo pretendido, as adaptações criadas vão ser prejudiciais ao desenvolvimento dos conhecimentos específicos desejados.”.

Assim sendo, o que confere especificidade ao exercício é o sentido que se dá a este. Dado que os exercícios só serão específicos se obedecerem à orientação que o modelo de jogo adotado confere, se forem ajustados aos princípios que se pretendem ver melhorados, e se tiverem o objetivo de resolverem determinada situação específica (Freitas 2004). José Mourinho (2006, citado por Oliveira et al., 2006) corrobora esta ideia, referindo que a criação dos seus exercícios estão assentes no conceito da especificidade, pois são construídos em função dos princípios de jogo que estão contemplados no seu modelo de jogo adotado, que tem em vista a forma de jogar pretendida.

Portanto, os exercícios específicos são operacionalizados com o propósito de encaminhar a um futuro que o treinador pretende alcançar (Ferreira 2010), ou seja, à forma de jogar idealizada do seu modelo de jogo adotado. Para isso, pode-se dizer que é determinante para o modelo de treino implementado a criação e utilização de exercícios o mais específicos possíveis em todos os momentos do processo de treino.

Assim sendo, o Modelo de Treino Implementado deverá estabelecer uma íntima relação com os princípios que dão corpo ao modelo de jogo adotado, pois no futebol é determinante a especificidade que resulta da criação do modelo de jogo e dos princípios que o sustentam (Frade, 1993, citado por Ferreira, 2010).

No entanto, para que o modelo de treino implementado seja específico, não basta que os exercícios sejam específicos na sua estrutura, é também fundamental

que haja uma intervenção adequado por parte do treinador, ou seja, uma intervenção também ela específica. Esta ideia é reforçada por Oliveira (2004, citado por Freitas, 2004: 46), quando refere que “para que a Especificidade seja realmente adquirida não é só através de os exercícios serem específicos em termos de estrutura, é necessário que o treinador tenha uma intervenção que potencie essa Especificidade.”. Este tipo de intervenção por parte do treinador é um aspeto considerado decisivo no processo, pois a eficácia do treino, ou do modelo de treino implementado, está dependente de uma intervenção eficiente por parte de quem lidera o processo, ou seja, o treinador (Mesquita, 1998).

Sendo assim, para Oliveira (2004), este tipo de intervenção, suportada pelo conceito de especificidade, é importante na potencialidade da qualidade dos exercícios e deve acontecer nos seguintes momentos: o primeiro momento é antes de dar início ao exercício, em que o treinador explica o exercício aos jogadores de modo a estes perceberem o seu contexto, os objetivos, os comportamentos pretendidos, e os efeitos que esses comportamentos terão no desenvolvimento coletivo e individual e na qualidade da performance; o segundo momento acontece no decorrer do exercício, onde o treinador deve funcionar como “catalisador positivo dos comportamentos desejados”, associando-lhes emoções positivas, e vetando comportamentos desajustados, relacionando-lhes emoções negativas; o terceiro e último momento acontece após o exercício, no qual o treinador deverá destacar os aspetos positivos e negativos que ocorreram durante o exercício.

Segundo este mesmo autor (2004), várias ocorrências podem ocorrer caso o treinador não proceda a este tipo de intervenção específica nos exercícios. Por exemplo: numa fase inicial, se não ocorrer uma intervenção adequado, pode-se suceder uma incompreensão por parte dos jogadores sobre a finalidade do exercício, e com isso os comportamentos pretendidos pelo treinador não se realizarem; durante o exercício, as situações criadas para ocorrerem com determinado tipo de comportamento podem não ocorrer, surgindo outros tipos de comportamentos que não são os desejados, e se não houver uma intervenção específica no momento para alterar esses comportamentos, estes podem tomar

proporções negativas, tais como, a ocorrência de comportamentos não desejados em jogo de forma contínua, que se tornarão em hábitos de erro, e que terão um efeito negativo na performance individual dos jogadores como na performance coletiva da equipa.

Assim, como refere Ferreira (2010), a intervenção Específica do treinador na operacionalização do exercício é fundamental para estabelecer linhas de pensamento comuns nos jogadores, e no encaminhar do processo para a forma de jogar idealizada pelo treinador. Desta forma, apesar de ser importante na operacionalização do modelo de treino implementado a estruturação de exercícios específicos, torna-se também relevante um tipo de intervenção também ela específica, que permitirá que a operacionalização do modelo de treino implementado tenha um maior grau de congruência com o modelo de jogo adotado e com isso caminhar com mais assertividade para a forma de jogar pretendida e específica.

Para concluir, a singularidade do processo prende-se com o fato de que tudo o que é executado deve estar de acordo com o modelo de jogo adotado e com a especificidade (Oliveira 2004).

2.4.3.3. MODELO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE - UMA AJUDA NA CONSTRUÇÃO E NO CONTROLO DO TREINO

Após se verificar a importância da construção de um modelo de jogo e da implementação de um modelo de treino específico, na conceção de uma forma de jogar idealizada pelo treinador, pretende-se agora perceber qual o papel e o interesse na construção de um modelo de observação e análise de jogo na concretização desse mesmo fim, ou seja, na ascensão à forma de jogar idealizada.

Segundo Castelo (2014, citado por Silva 2014), a elaboração de um modelo de observação e análise de jogo deste tipo deverá estar relacionado com o modelo de jogo adotado, e que por sua vez, se relacionará também com o modelo de treino implementado, visto que, este modelo de observação e análise de jogo “só assume papel credível, quantificável e qualificável, apenas e quando estiverem claramente

definidos os elementos a serem analisados bem como os critérios de avaliação correspondentes, de maneira que a informação recolhida seja passível de ser utilizada na conceptualização e operacionalização do modelo de treino em consonância com as verdadeiras necessidades da equipa, que resultam da análise do seu comportamento e desempenho em competição” (Castelo, 2014, citado por Silva 2014: 75).

Na atualidade, esta preocupação de se observar e analisar os comportamentos dos jogadores, tendo em vista o modelo de jogo adotado, assume-se como um aporte significativo de informação para evolução do treino e da competição (Sousa, et al., 2002). Dado que, como já vimos, o objetivo principal do treinador no treino é que a equipa adquira os comportamentos que estão assentes no modelo de jogo adotado, de forma a atingir a forma de jogar pretendida.

Assim, tanto no treino como no jogo há uma constante observação e análise dos comportamentos dos jogadores com o intuito de se perceber se os comportamentos pretendidos estão a ser implementados, ou se por ventura estão a ir contra o pretendido. Deste modo, segundo Ribeiro (2009), a observação e análise da própria equipa assume um papel fundamental na regulação do desempenho da equipa, na medida em que esta, segundo Ventura, (2013: 125) “... representa uma importância fundamental na forma como fornece ao treinador informação relevante para este utilizar no treino de maneira a alcançar a forma de jogar que pretende.”. Miguel Pinho (2009 em anexo 2 de Ribeiro, 2009: LII) também corrobora esta ideia quando diz que a observação e análise da própria equipa “... permite balizar o processo evolutivo dentro do contexto de jogo e orientar o processo de treino, com o intuito da otimização desportiva.”.

É desta forma, que para Silva (2014) torna-se importante perceber que o modelo de observação e análise pode assumir também um papel fundamental no controlo da operacionalização do modelo de treino implementado, não sendo somente referente à análise do modelo de jogo adotado em competição. Uma vez que, o modelo treino implementado necessitará do modelo de observação e análise para se submeter a uma avaliação intrínseca (Ribeiro, 2009), que irá permitir

perceber o grau de congruência entre os modelos. Então, como refere Araújo (1998), para a obtenção de bons desempenhos é importante procurar situações de transferência de competição do treino para o jogo, e vice-versa. E, segundo este mesmo autor, (1998), este é um meio privilegiado que o treinador tem ao seu dispor para melhor compreender o desempenho competitivo individual e coletivo, alicerçado ao modelo de treino implementado.

Assim sendo, para Garganta (2000) a observação e análise do jogo e do treino possibilitará ao treinador: identificar os principais problemas e selecionar os objetivos para os resolver; configurar os exercícios de treino; escolher os meios mais adequados; e aferir a eficácia da sua intervenção.

Posto isto, na construção de um modelo de observação e análise, para além de se incorporar a observação e análise do treino e do jogo da própria equipa, também se deve incorporar a observação e análise dos jogos das equipas adversárias. Visto que, é através deste tipo de análises que o treinador poderá auferir informações sobre as rotinas ou padrões da equipa adversária, que a posteriori serão dados importantes na preparação da equipa para a competição (Ventura, 2013).

Para Lopes (2005), é através deste tipo de observação que se irá estudar, por exemplo, o sistema tático, os métodos de jogos, os esquemas táticos e as particularidades dos jogadores das equipas adversárias. E segundo Garganta (1998), é onde se irá tentar explorar os pontos fracos do adversário, bem como tentar contrariar os seus pontos mais fortes.

Estas ideias são corroboradas por Miguel Pinho (2009 em anexo 2 de Ribeiro 2009: LIII) quando diz que a análise das equipas adversárias "... permite-nos identificar comportamentos no adversário que nos ajuda a tornar o treino mais específico e direcionado, ao nível dos conteúdos, para que possamos explorar os pontos fracos do adversário e, eventualmente, controlar os seus pontos fortes.". Pois, como refere Afonso (2009 em anexo 1 de Ribeiro 2009), na atualidade, são os pequenos pormenores que fazem a diferença, e por isso quanto maior for a

informação válida que se possa obter do adversário menor é a probabilidade de se ser surpreendido.

Castelo (2014, citado por Silva, 2014: 75) refere que observação e análise da equipa adversária permite também ao treinador a comparação do seu modelo de jogo adotado com o da equipa adversária, fornecendo assim a possibilidade de "... promover adaptações e subtis modificações de cariz pontual e temporário a nível estrutural e funcional da própria equipa, definir que conteúdos trabalhar no ciclo de treino de preparação para o jogo, determinar que aspetos estratégico-táticos poderão determinar o sucesso no jogo, e preparar-se teórica e mentalmente para a competição.”.

No entanto, é importante perceber qual a o grau de influência que análise do comportamento dos adversários tem sobre a forma de jogar idealizada no modelo de jogo da própria equipa, pois como exemplo, Ribeiro (2009) constata que no FC Porto também existe uma preocupação muito sustentada no estudo das características dos adversário, procurando-se uma correta definição dos pontos que os caracterizam, quer em termos de mais-valias quer em termos de pontos a explorar, mas no entanto têm sempre em consideração o modelo de jogo e a forma de jogar da própria equipa como os aspetos centrais na realização destas observações.

Assim sendo, parece ser fundamental que na observação e análise do adversário se deva criar também um modelo de observação e análise congruente com o modelo de jogo adotado e o modelo de treino implementado. Modelo esse que deverá contemplar os pressupostos que se pretende analisados de forma a ser adaptados e aplicados sem desvirtuar a forma de jogar idealizada no modelo de jogo adotado.

3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. IDEIAS DE JOGO DO MODELO DE JOGO ADOTADO

O Futebol tem características e diretrizes específicas que o identificam a uma modalidade singular. O Treinador dentro dessas condicionantes formula e operacionaliza uma forma de jogar que dá uma identidade de jogo à sua equipa. A identidade de jogo é construída através de ideias concebidas pelo Treinador através da sua interpretação dos diferentes momentos de jogo. Assim sendo, para facilitar a interpretação dessas ideias de jogo serão separadas nos seguintes momentos de jogo: Organização Defensiva, Organização Ofensiva, Transição Defensiva e Transição Ofensiva.

3.1.1. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

No momento da organização defensiva, pode-se dizer que o macroprincípio de jogo é o defesa à zona pressionante em bloco médio/baixo numa estrutura de 1-4-4-2. Pretende-se que haja uma ocupação racional dos espaços, reajustando o seu preenchimento em função da bola, tendo como prioridade o fecho do espaço interior. O objetivo passa por condicionar o adversário a levar a bola para os corredores, exercendo a partir daí uma maior pressão, com o intuito de recuperar a posse de bola. No entanto, em algumas situações de jogo e/ou consoante o adversário, realiza-se um *pressing* alto, alterando a estrutura habitual para 1-4-3-1-2.

Para melhor entendimento dos comportamentos pretendidos, diferenciar-se-ão três sub-momentos do momento da organização defensiva, apresentando os comportamentos táticos característicos de cada um deles. O primeiro sub-momento é o *pressing* alto, o segundo sub-momento é o *pressing* médio e o terceiro sub-momento é o *pressing* baixo.

3.1.1.1. *PRESSING* ALTO

O *pressing* alto tem como principal objetivo evitar que a equipa adversária realize uma construção de jogo curta e apoiada, condicionando-a a bater longo. Em quase todos os jogos foi realizado na reposição da bola do guarda-redes da equipa adversária, mas em algumas situações permitia-se que os defesas recebessem, e a partir daí realizava-se a pressão. A realização ou a não realização do *pressing* alto e a forma como era realizado, na reposição do guarda-redes ou nos defesas adversários, era definida ao longo de cada semana, fazendo por isso parte do plano estratégico estabelecido em função de cada jogo.

No *pressing* alto, como já foi referido, a equipa modificava a sua estrutura para 1-4-3-1-2, onde o médio centro titulado de “8” está numa linha acima do outro médio centro (titulado de “6”), médios-alas em zonas mais interiores, alinhando com o “6”, e linha defensiva em zona alta.

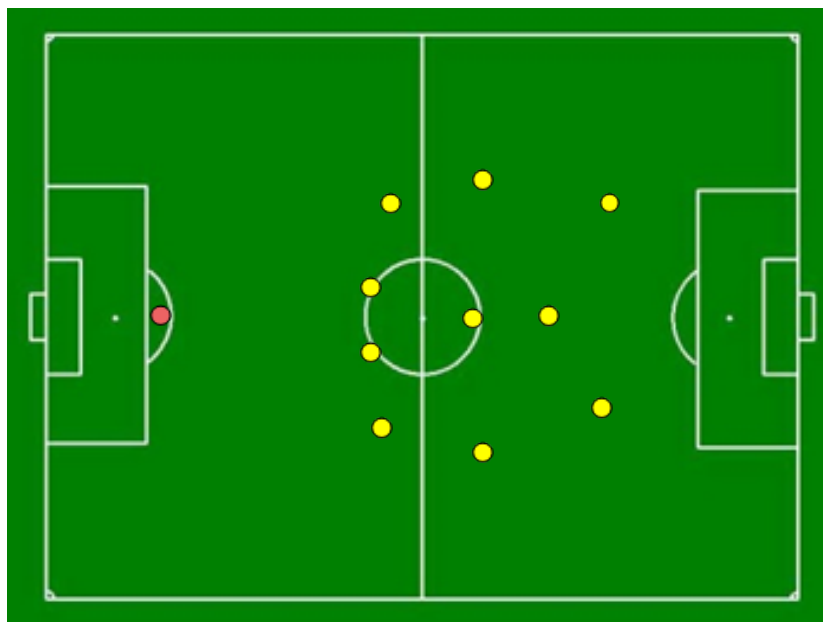


Figura 3. Estrutura tática no *pressing* alto

Quando se pretende que a reposição de bola em jogo do guarda-redes seja longa, a equipa posiciona-se com os dois avançados na zona de ação dos defesas centrais adversários, desencorajando o guarda-redes a jogar nestes. O médio

centro “8” ocupa a “zona 6”, impedindo a equipa adversária de sair a jogar curto pela zona central. Os restantes médios numa linha mais baixa, ocupando a zona central, de forma a estar mais preparados para o ganho da segunda bola. Consoante o lado de onde a bola é batida a equipa bascula e o médio ala desse lado está um pouco mais subido para desencorajar estes de jogar no defesa lateral. Por sua vez, a linha defensiva está subida para disputar a bola aérea.

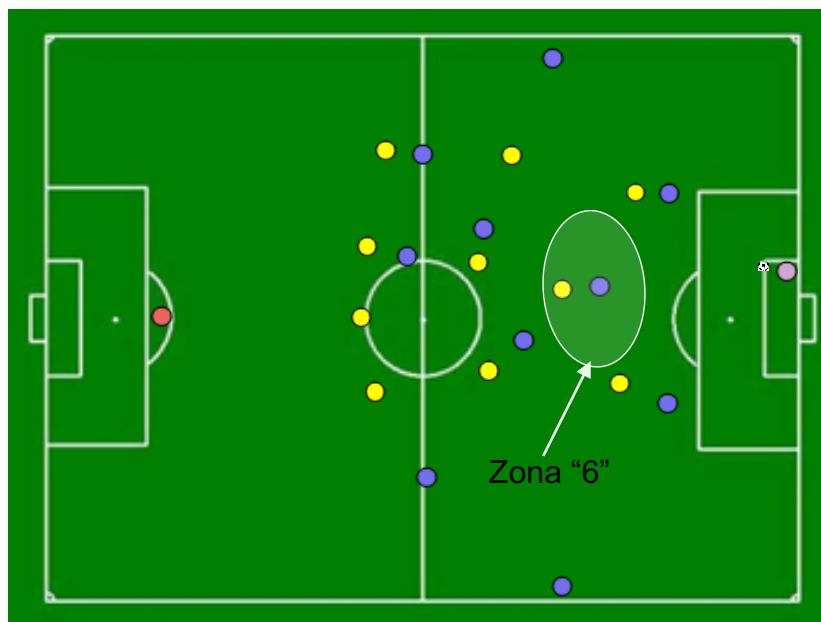


Figura 4. *Pressing* alto na saída de bola do Guarda-redes adversário

Quando a equipa adversária aborta a saída curta e se prepara para bater longo pretende-se que os jogadores tenham os seguintes comportamentos:

- Tendo em conta o lado para onde a equipa adversária se prepara para bater a bola, a equipa bascula, encurta e compacta linhas, povoando a zona central para o ganho da segunda bola;
- Quando o guarda-redes adversário se prepara para bater longo, a linha defensiva baixa, para a partir daí disputar a bola. Porquê disto acontecer? Porque no *pressing* alto pretende-se que a equipa esteja o mais encurtada possível, nesse sentido a linha defensiva posiciona-se

em zonas altas, posteriormente torna-se mais complicado a disputa da bola aérea, e assim, com o recuo momentos antes da bola ser batida, facilita a disputa da bola aérea, bem como permite aos restantes jogadores do sector defensivo controlar a profundidade;

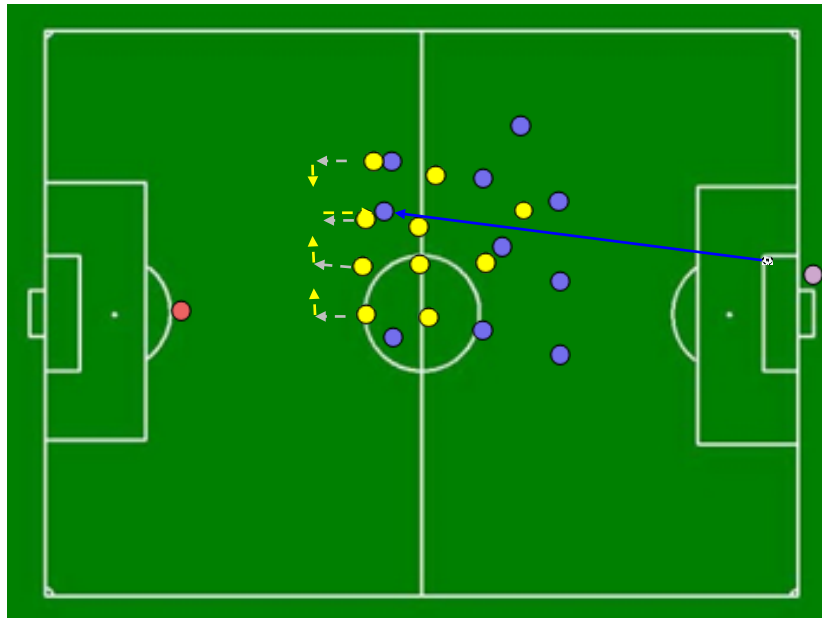


Figura 5. Saída de bola longa pelo Guarda-redes adversário em zona central

- Defesas laterais não disputam bola aérea se tiverem jogador adversário nas costas. Em algumas situações, as equipas adversárias batem para o corredor lateral, aparecendo o avançado a disputar e médio ala a movimentar-se em profundidade, sendo assim pretende-se que o defesa lateral controle a profundidade em vez de disputar com o avançado, mesmo que este esteja sem opositor.

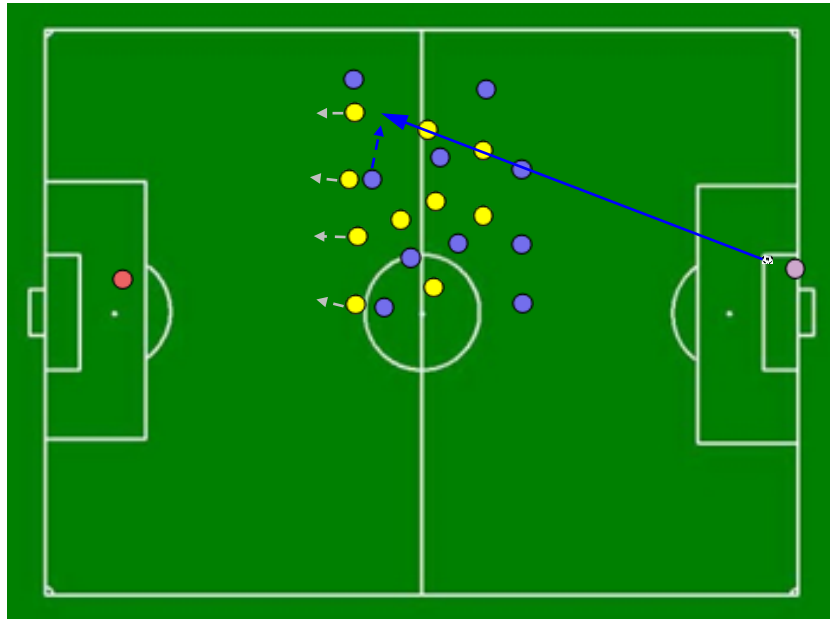


Figura 6. Saída de bola longa pelo Guarda-redes adversário em zona lateral

Quando se pretende que o adversário saia curto pelos defesas centrais, e a partir daí executar a pressão, os avançados ficam numa linha mais baixa do que na situação anterior, incentivando o guarda-redes a jogar num dos defesas centrais. A partir do momento em que o guarda-redes opta por um dos defesas centrais o avançado do lado da bola executa a pressão, condicionando-o a ir para corredor lateral. Toda a equipa bascula e pressiona nessa altura, tendo sempre em atenção o fecho do espaço interior. Nesta situação dá-se maior atenção aos seguintes comportamentos:

- Avançado do lado da bola executa a pressão de dentro para fora;
- Fecho da zona “6” pelo avançado que não executa pressão;
- Recuo para linha média do médio-centro intitulado de “8”;
- Defesa lateral do corredor da pressão encurta a distância com o opositor;
- Basculação rápida do médio ala do corredor da pressão;
- Controlo da profundidade pela linha defensiva (orientação dos apoios).

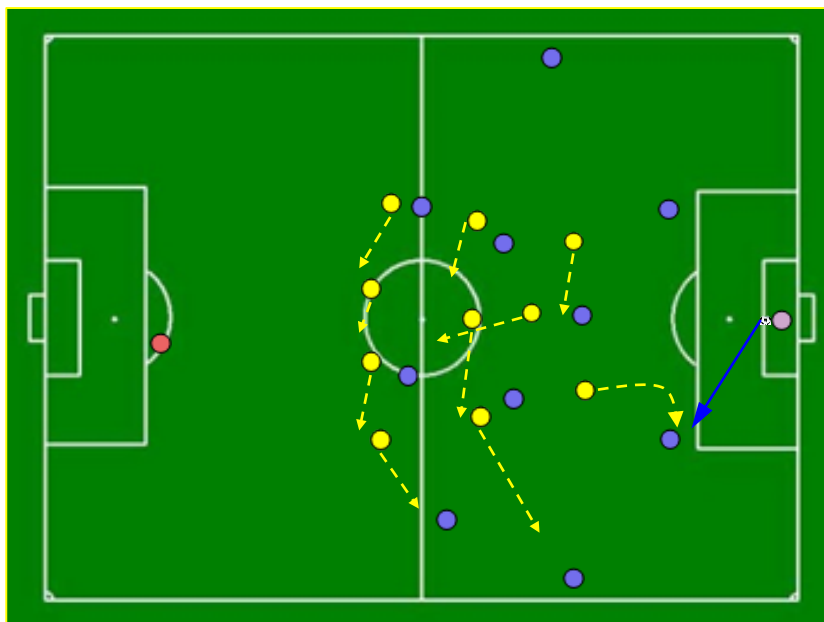


Figura 7. Condicionar 1ª fase de construção do adversário

3.1.1.2. *PRESSING MÉDIO*

O *pressing* médio é o sub-momento mais recorrente nos jogos realizados e tem como principal objetivo condicionar a etapa de criação do adversário com o intuito de recuperar a posse de bola. Neste sub-momento pretende-se que a equipa esteja com os sectores próximos, compacta, ocupando e fechando o espaço interior. Apresentando-se assim, com um bloco definido por duas linhas de quatro jogadores (setor defensivo e médio) e uma de dois jogadores, setor ofensivo.

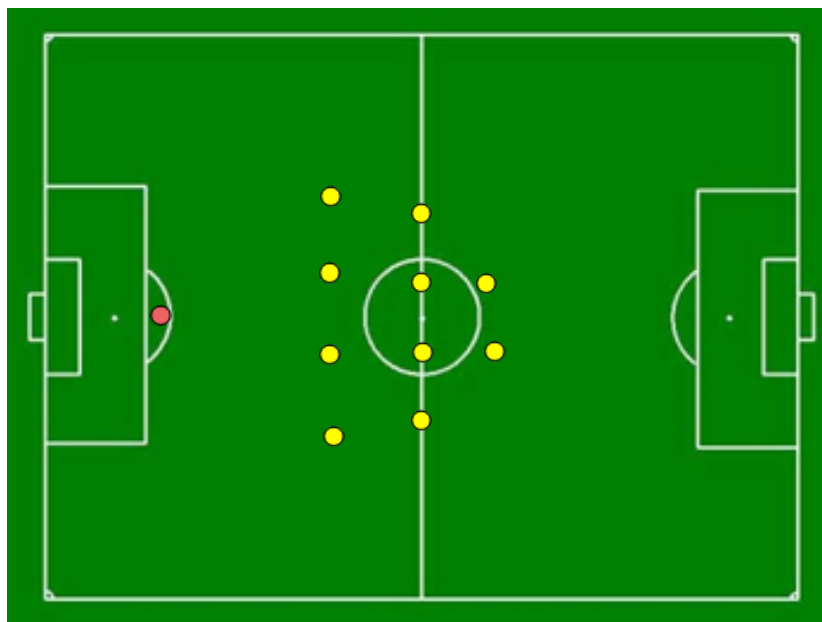


Figura 8. Estrutura tática em *pressing* médio

Neste sub-momento da organização defensiva destacam-se os seguintes comportamentos táticos:

- Os Avançados com o papel de orientar a pressão para os corredores e de ocupar a zona “6”, situação idêntica à do *pressing* alto. Avançado do lado da bola sai na pressão, de dentro para fora, fazendo-o com a finalidade de condicionar a posse de bola do adversário para o corredor lateral, para posteriormente exercer a pressão. O outro avançado fecha o espaço central ocupando a zona “6”, impedindo que

estes joguem no espaço interior e/ou que tirem a bola da posterior zona de pressão;

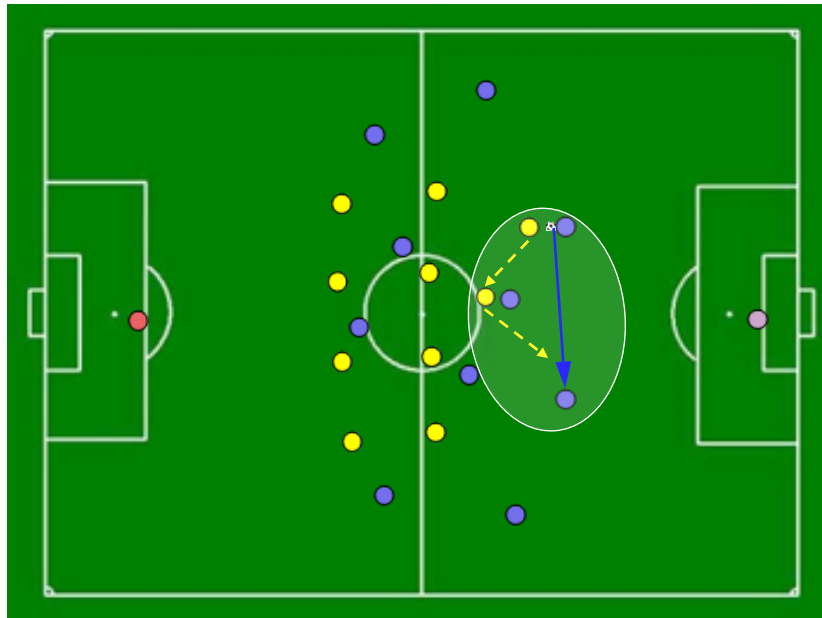


Figura 9. Comportamento tático dos avançados

- Quando a bola é jogada nos corredores laterais, pretende-se que toda equipa *bascule*, fechando no corredor central o defesa lateral oposto (alinhando com a linha defensiva) e médio ala oposto (alinhando com a linha média), saindo na zona de pressão o defesa lateral, médio ala e médio centro do lado da bola;

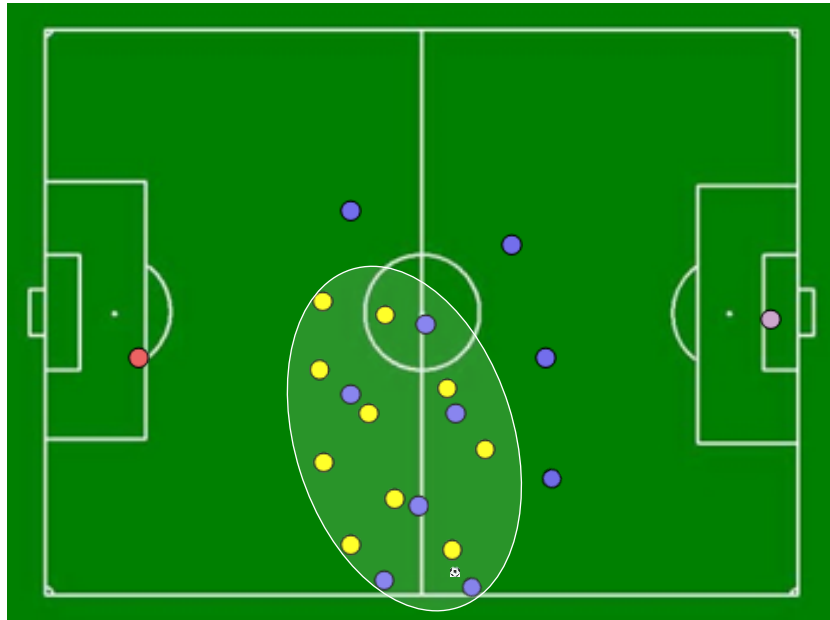


Figura 10. Bola em zona de pressão

- Em zonas abaixo da linha média pretende-se que seja o defesa lateral a sair na pressão ao portador da bola, e o médio ala controla o espaço interior;

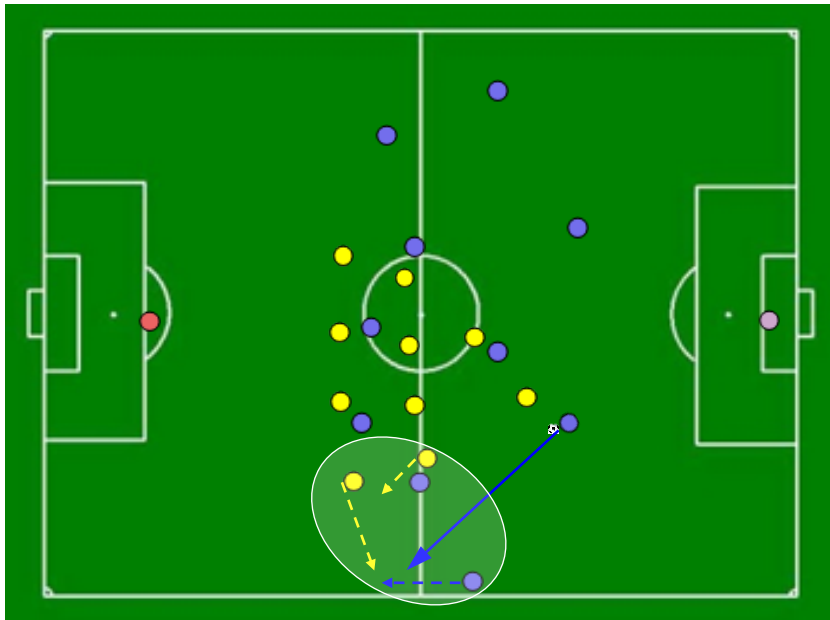


Figura 11. Quando defesa lateral pressiona em zona de pressão

- Em zonas acima da linha média pretende-se que seja o médio ala a sair na pressão ao portador da bola e o defesa lateral a controlar o espaço interior;

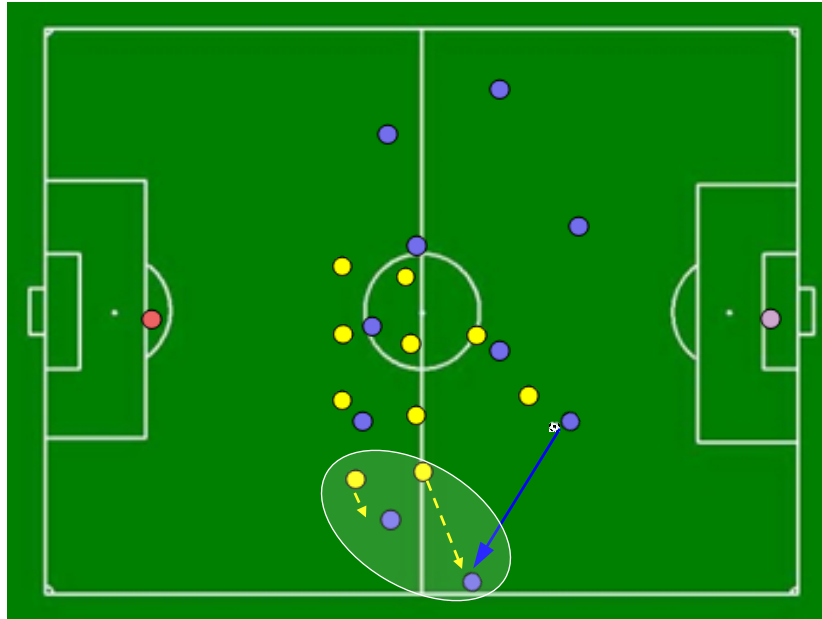


Figura 12. Quando médio ala pressiona em zona de pressão

- Quando jogador adversário recebe a bola e está sem pressão e com a bola controlada (bola descoberta) o defesa central e lateral do lado oposto recuam, controlando o espaço em profundidade;

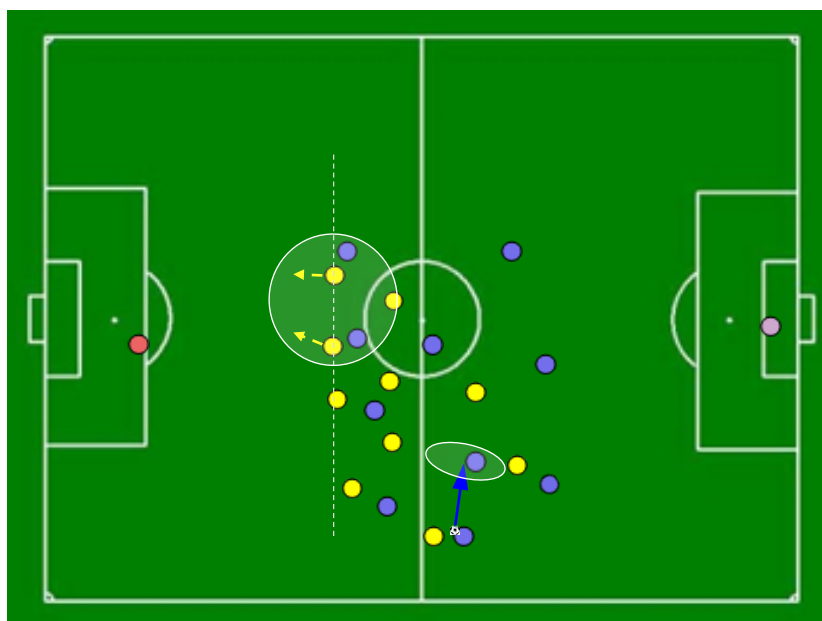


Figura 13. Controlo da profundidade

- Quando o jogador adversário recebe e está sob pressão (bola coberta), o setor defensivo mantém-se em linha;

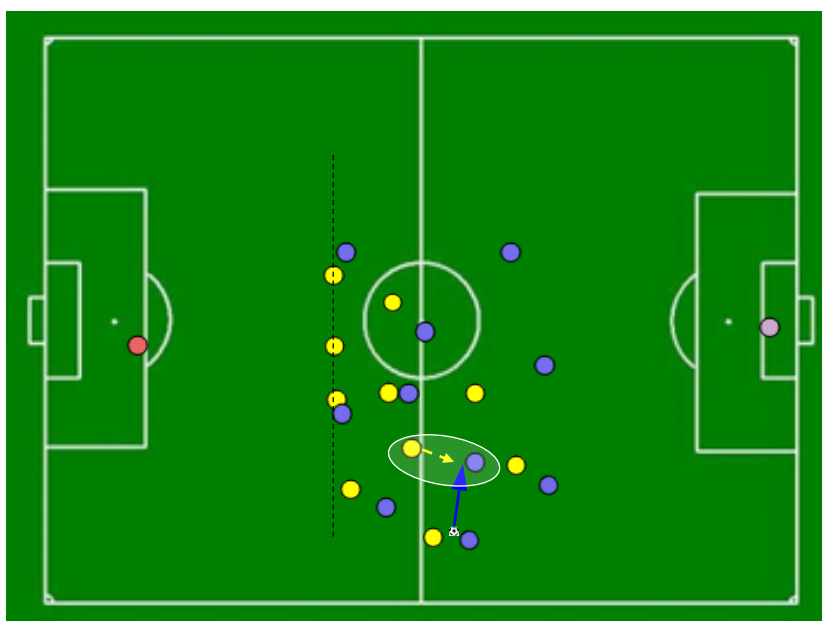


Figura 14. Linha defensiva alinhada sempre que o adversário está condicionado / pressionado

- Sempre que a equipa adversária realiza um passe recuado, toda a equipa sobe em bloco até ao momento em que o jogador adversário tem a bola controlada, mas estando sem pressão o defesa central e lateral do lado oposto devem sempre respeitar o princípio do controlo da profundidade. A este comportamento dá-se o nome de encurtamento defensivo, pois pretende-se diminuir a distância do bloco defensivo ao portador da bola, reduzir o espaço entrelinhas, e como resultado disso tirar espaço de jogo à equipa adversária.

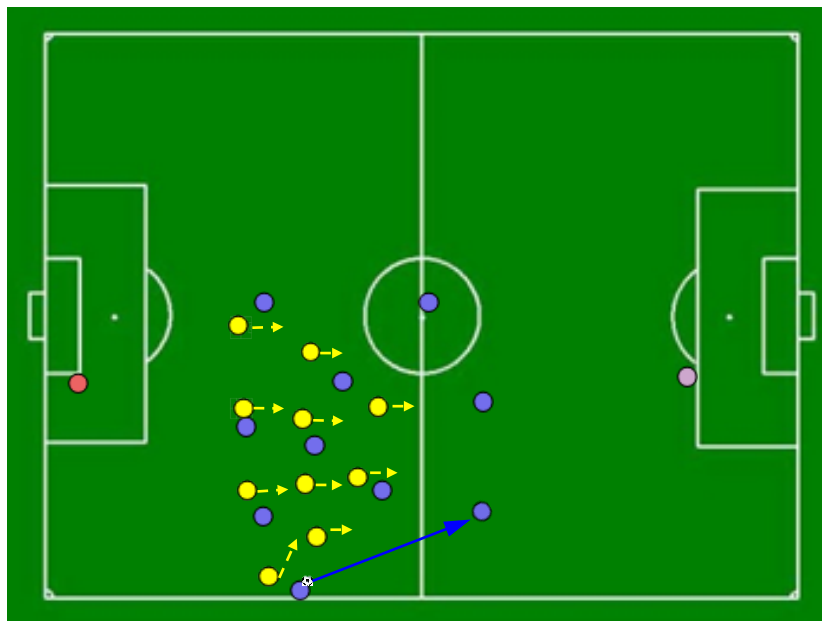


Figura 15. Encurtamento defensivo

3.1.1.3. *PRESSING* BAIXO

O *pressing* baixo tem como objetivo evitar as situações de finalização do adversário, protegendo a zona de finalização.

Neste sub-momento, mantêm-se o escalonamento da equipa em 1-4-4-2, mas pretende-se que a equipa esteja com os sectores ainda mais compactos do que no *pressing* médio, reduzindo ao máximo os espaços entrelinhas, e os espaços interiores. E como é característico em todos os sub-momentos da organização defensiva, pretende-se conduzir o adversário para o corredor lateral para executar a pressão.

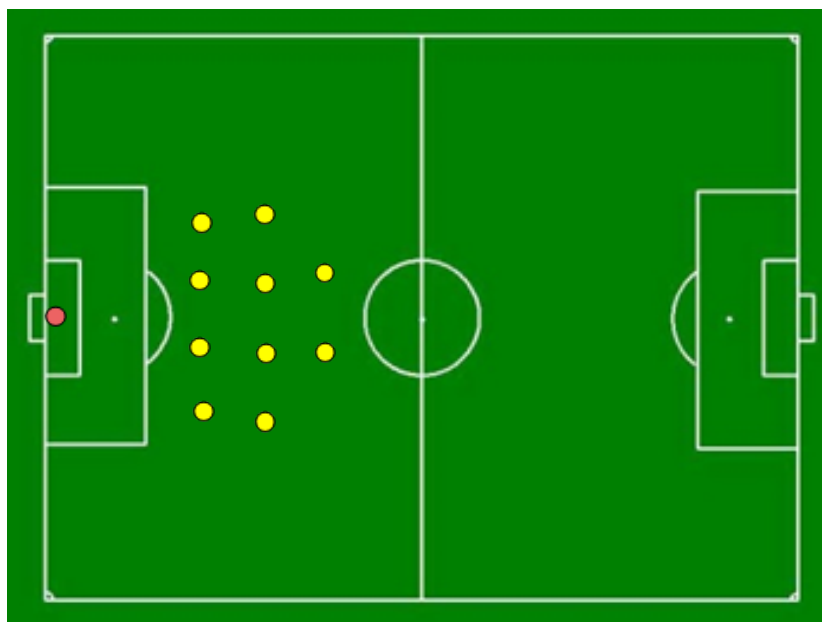


Figura 16. Estrutura tática em *pressing* médio

Para o *pressing* baixo destacam-se os seguintes comportamentos específicos:

- Quando adversário passa a linha da área, a linha defensiva alinha pelo jogador que exerce a pressão;

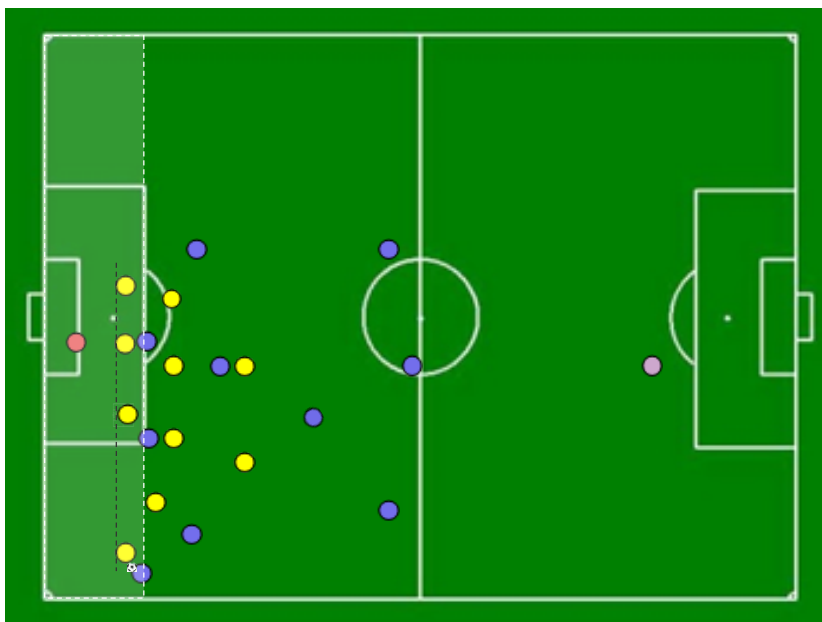


Figura 17. Alinhamento defensivo em zona de cruzamento

- Quando o jogador adversário se encontra em zona de cruzamentos, e a sua receção, condução ou drible é na profundidade, ou seja, direciona-se para a linha de fundo, aumenta-se a probabilidade de cruzamento, e por essa razão os restantes jogadores direcionam-se numa diagonal profunda ocupando a zona de finalização;

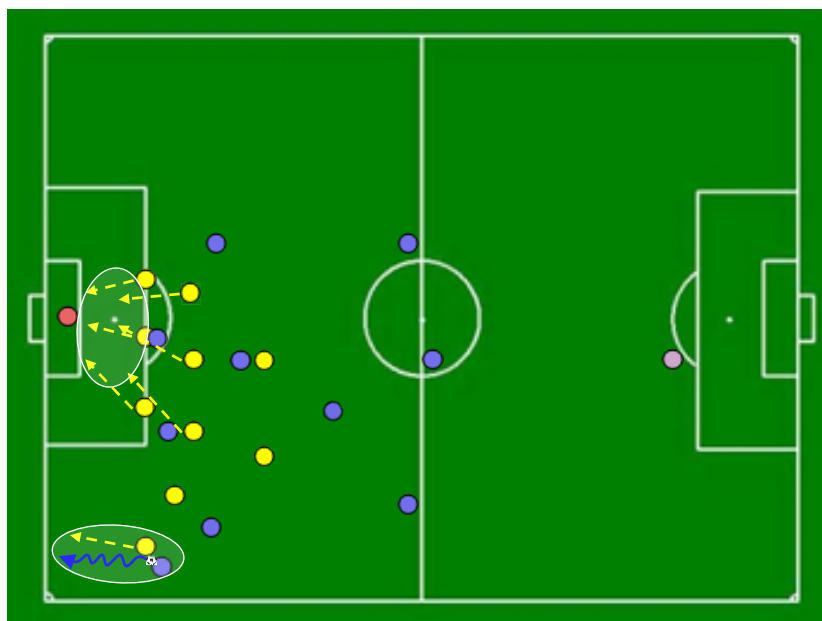


Figura 18. Ocupação da zona de finalização

- Se houver a possibilidade de combinação, o defesa central do lado da bola deve reduzir o espaço entre ele e o defesa lateral. O médio centro ocupa a posição deixada por este, alinhando pela linha defensiva, havendo posteriormente um reajustamento por parte dos outros médios;

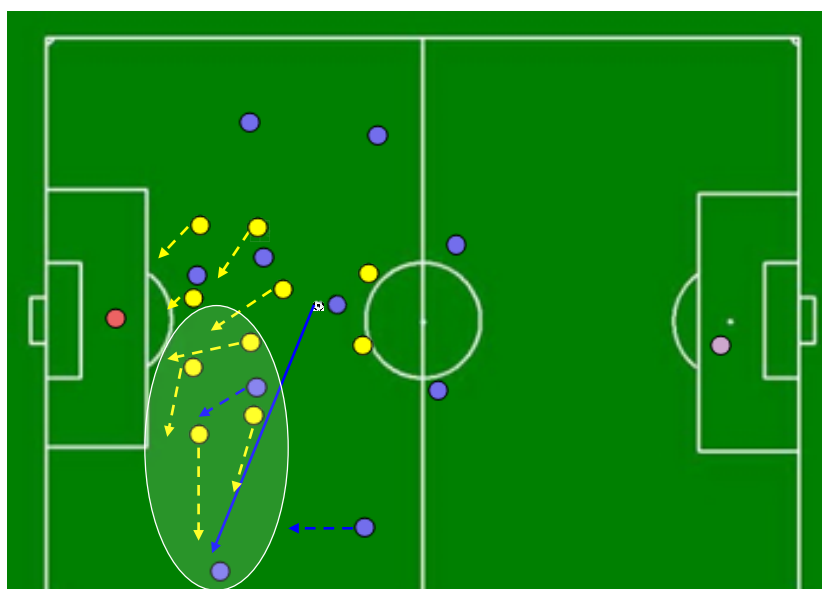


Figura 19. Ocupação da posição do defesa central pelo médio centro quando este se desloca ao corredor lateral

- Quando o portador da bola executa um passe recuado, estando em zonas abaixo da linha da área, pretende-se que toda a equipa encurte até à linha da área, ou então, até ao momento em que o jogador que recebe a bola estiver com a bola controlada e sem pressão.

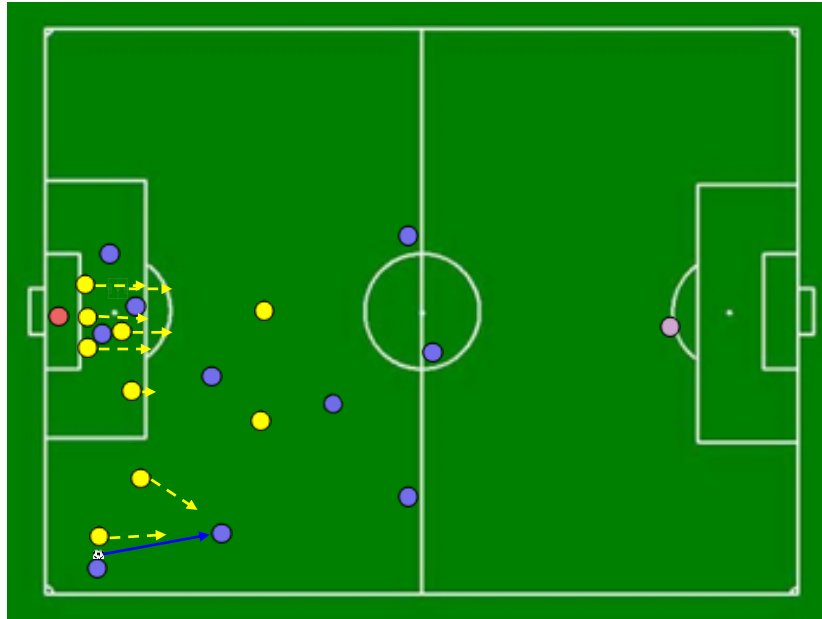


Figura 20. Encurtamento defensivo em zona baixa

3.1.2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

No momento da organização ofensiva, pode-se dizer que se tem como macroprincípio um ataque organizado curto e apoiado que privilegia a manutenção da posse de bola. Pretende-se que haja paciência na posse de bola, realizando uma circulação à largura, com o objetivo de desorganizar e provocar aberturas de espaços na equipa adversária, para a partir desses espaços criar situações de finalização.

Com o mesmo propósito da caracterização anterior, dividir-se-á a organização ofensiva em três etapas de forma a facilitar a compreensão dos comportamentos pretendidos, sendo que as etapas são as seguintes: etapa de construção, etapa de criação e a etapa de finalização.

3.1.2.1. ETAPA DE CONSTRUÇÃO

A etapa de construção é a primeira etapa do momento da organização ofensiva e tem como principais intervenientes o guarda-redes, defesas e médios centros. Nesta etapa, o objetivo passa por ultrapassar as primeiras linhas defensivas da equipa adversária, num jogo curto e apoiado, destacando-se os seguintes comportamentos táticos:

- No pontapé-de-baliza do guarda-redes pretende-se sair sempre curto, e nesse sentido a equipa molda-se em função disso: defesas centrais abertos, defesas laterais em largura máxima, médios centro em linhas diferentes e médios-alas em zonas interiores;

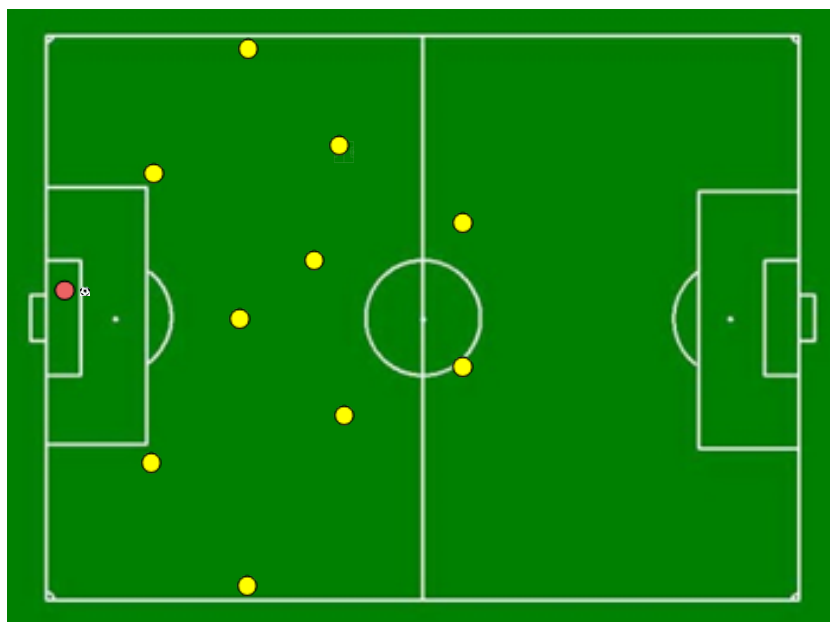


Figura 21. Disposição tática na saída de bola pelo guarda-redes

- Quando a bola se encontra num determinado jogador, e tendo em conta a zona em que este se encontra, os outros jogadores reajustam o seu posicionamento em sua função. Por exemplo, se a bola se encontra num dos corredores laterais, os jogadores do corredor oposto direcionam-se para zonas mais interiores, mantendo o equilíbrio posicional;

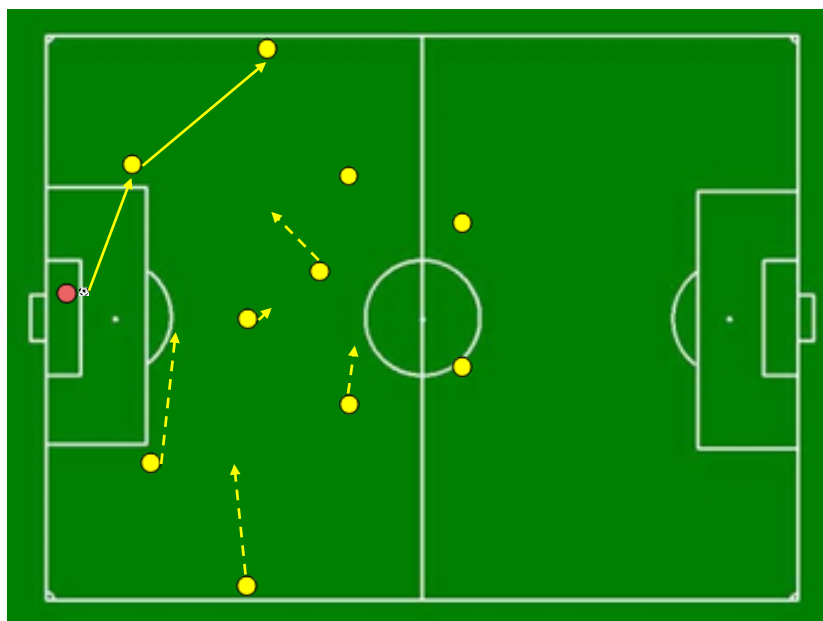


Figura 22. Ajustamento das posições em função da bola

- O comportamento dos jogadores nesta etapa está condicionado pela postura e constrangimentos colocados pela equipa adversária, mas independentemente disso, procura-se explorar o espaço entre a primeira e a segunda linha de pressão do adversário, e de preferência por um dos médios centros. Pretende-se que estes tenham uma grande mobilidade, procurando ser sempre uma linha de passe ao portador da bola, assumindo, assim, um papel-chave;

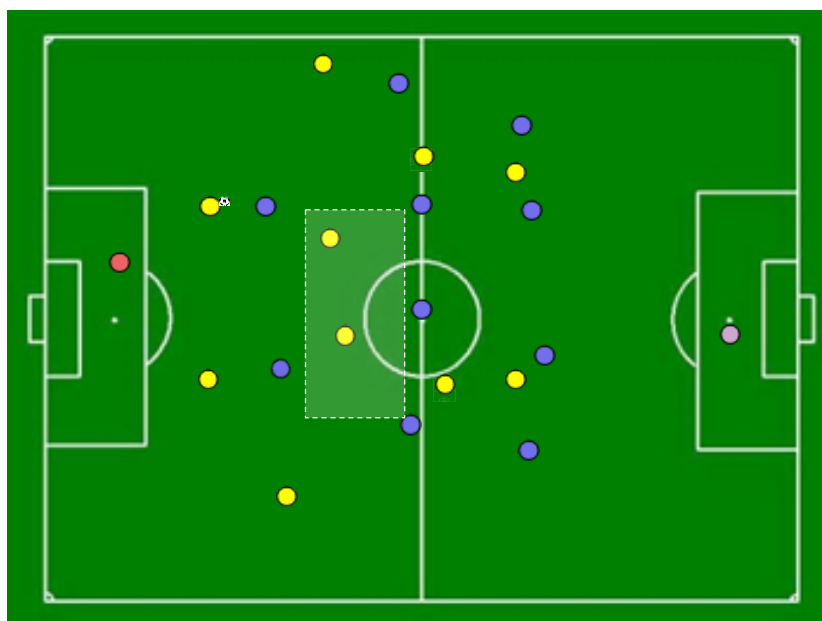


Figura 23. Espaço a explorar na etapa de construção

- Para explorar esse espaço é necessário ter-se paciência e qualidade na manutenção da bola. Nesse sentido pretende-se que haja uma circulação em largura, obrigando a equipa adversária a bascular, com o intuito de provocar a abertura do espaço pretendido, realizando o passe sempre que houverem condições favoráveis;

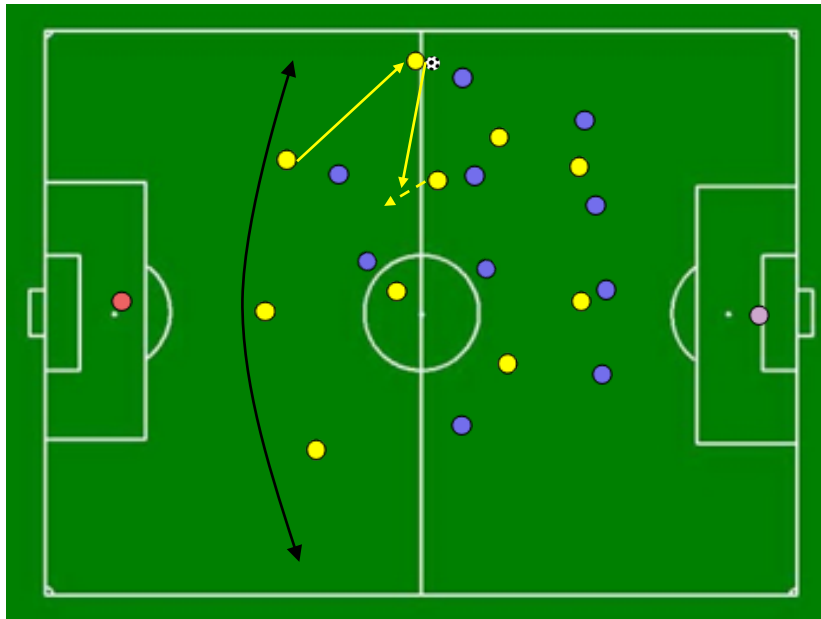


Figura 24. Primeiro exemplo de como se pode explorar o espaço pretendido na etapa de construção

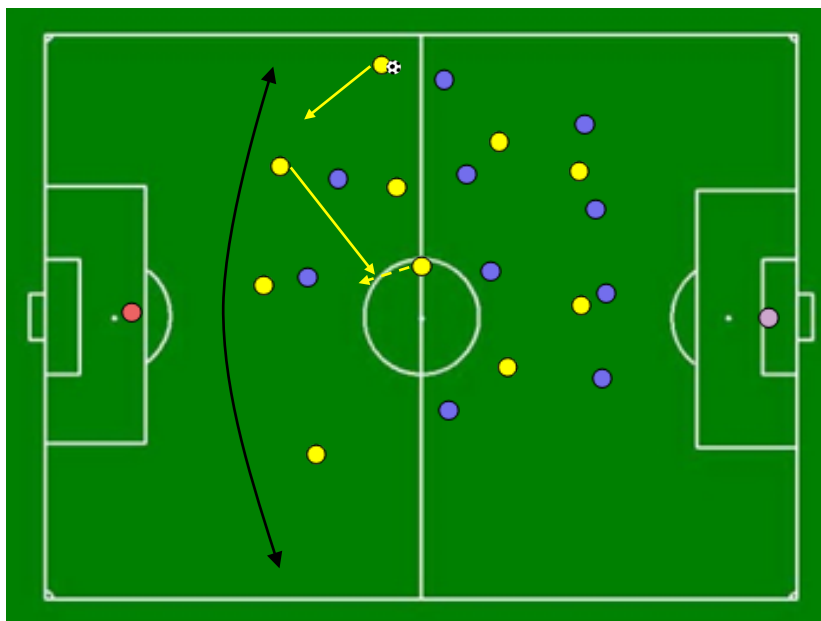


Figura 25. Segundo exemplo como explorar o espaço pretendido na etapa de construção

- Quando as equipas adversárias adotam um bloco defensivo baixo, em que praticamente a primeira linha defensiva destas coincide com a linha dos nossos médios centros, e onde o espaço interior e entrelinhas é reduzido, pretende-se que a equipa adote uma construção a “3”. Na construção a “3” procura-se dificultar a basculação defensiva da equipa adversária através do aumento da amplitude da equipa, tentando desorganizar o seu bloco defensivo;

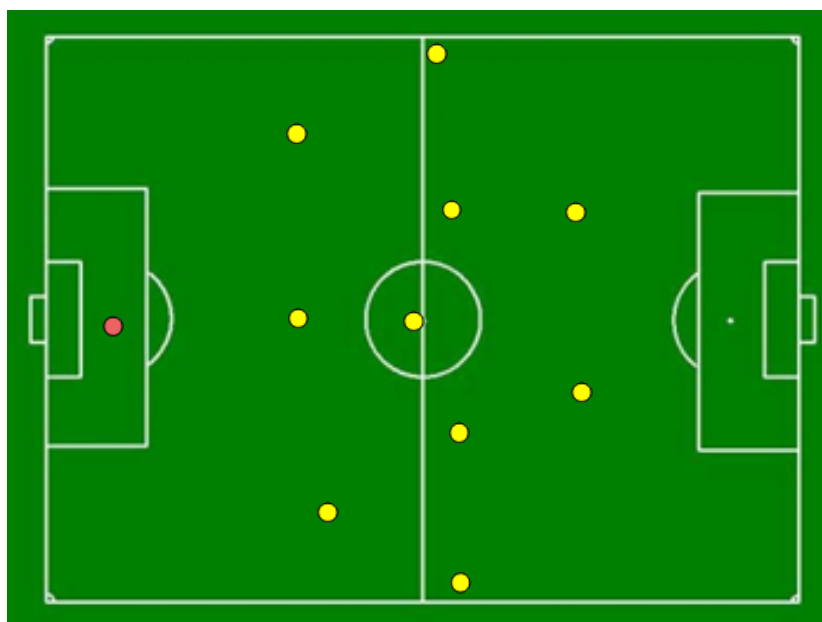


Figura 26. Disposição tática na construção a "3"

- A situação ideal para dar início à construção a “3” é quando se leva a bola a um corredor, atraindo a equipa adversária, para depois bascular rápido para o outro corredor. No momento em que se alterna de corredor, um dos médios centros (de preferência o intitulado de “6”) desloca-se para a linha dos defesas centrais, o defesa lateral oposto projeta-se em largura máxima e em profundidade, e os médios-alas alinham com o outro médio, posicionam-se em zona mais interior;
- Tendo em conta o posicionamento do defesa central oposto à posição da bola, o médio centro desloca-se para o corredor central se o defesa

central estiver aberto ou desloca-se para o corredor lateral se o defesa central estiver fechado;

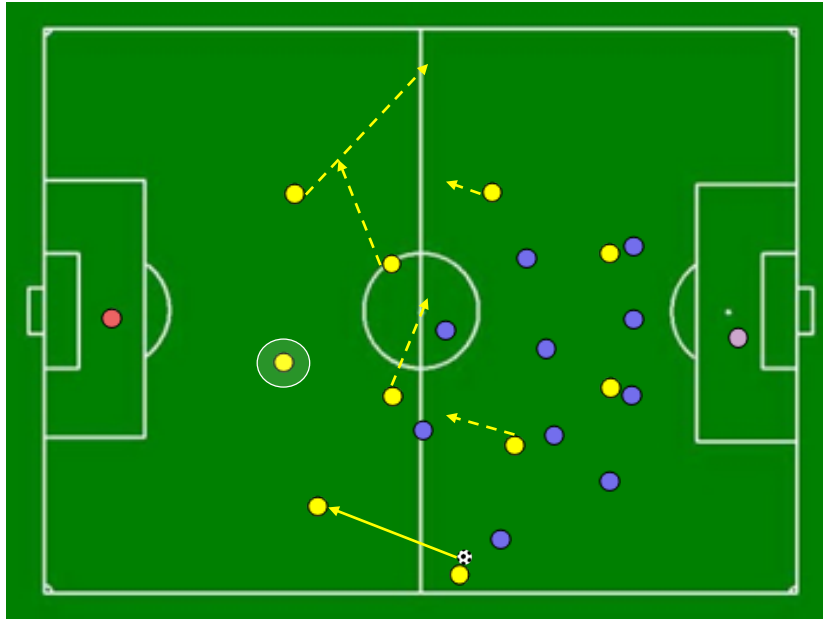


Figura 27. Construção a "3" com médio centro a entrar no corredor lateral

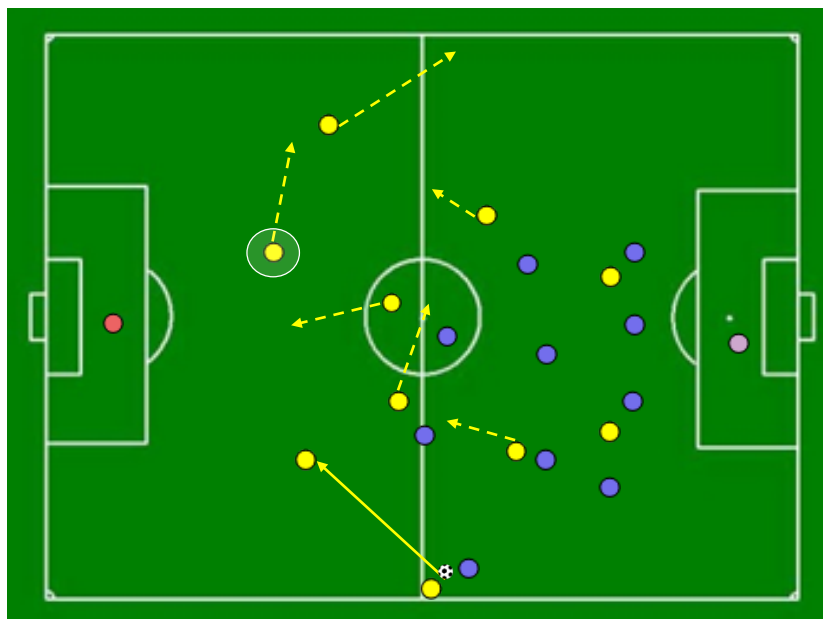


Figura 28. Construção a "3" com médio centro a entrar no corredor central

- Quando o guarda-redes opta por bater longo, este dá a indicação, e toda a equipa junta linhas no centro do campo. Nesta situação, o jogador alvo é o avançado do lado onde o pontapé de baliza é realizado, estando a equipa mais basculada para esse corredor, com um bloco compacto e agressivo para o ganho da segunda bola.

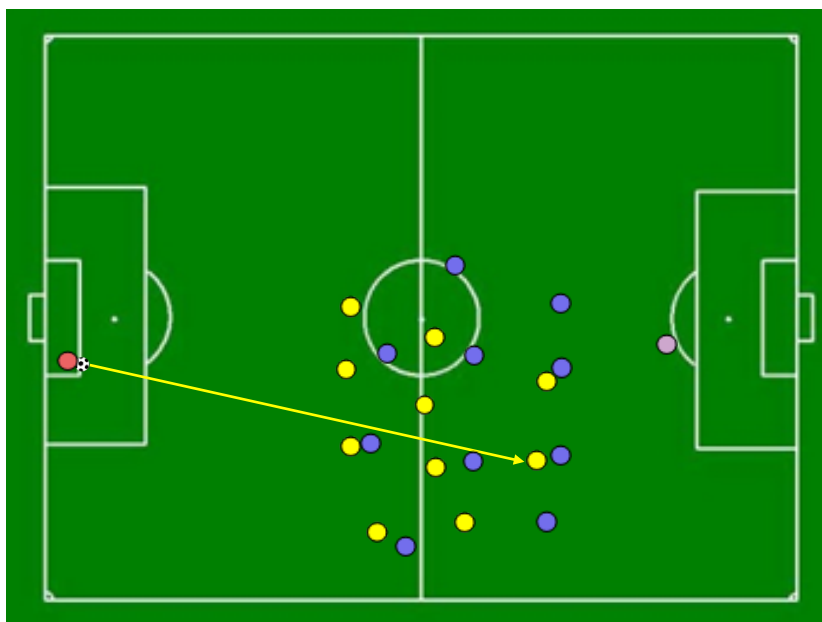


Figura 29. Saída de bola longa do guarda-redes

3.1.2.2. ETAPA DE CRIAÇÃO

A etapa de criação é o momento em que se tenta explorar os espaços existentes na organização defensiva adversária, provocados pela circulação de bola na etapa de construção, e tem como principais intervenientes os médios centros, defesas laterais e médios-alas. Os médios centros assumem um papel importante de ligação, na medida em que estes são o canal de saída das zonas de pressão para as zonas de menor pressão. Sendo assim, estes devem orientar sempre a sua receção para a zona de menor pressão, de forma a poder explorar os espaços vazios.

O espaço de referência que se procura é o espaço interior e entrelinhas do lado contrário, que preferencialmente se pretende que seja explorado pelo médio ala oposto, mas em algumas situações pode ser através do avançado. A situação ideal é quando se leva a bola a um corredor, atraindo a equipa adversária, e posteriormente sai-se da zona de pressão através do médio centro, que terá a preocupação de identificar se há condições para a realização do passe para esse espaço.

Esta intenção está relacionada, também, com os comportamentos da equipa na etapa de construção, na medida em que a circulação em largura tem também, como objetivo atrair a equipa adversária a um corredor para provocar abertura do espaço interior e entrelinhas do lado contrário.

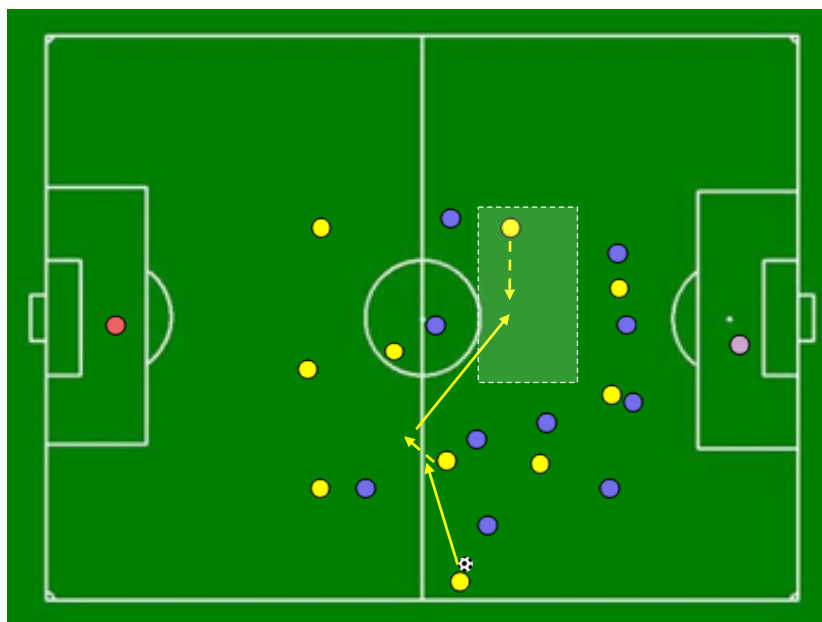


Figura 30. Exploração do espaço interior e entrelinhas do lado contrário pelo médio ala

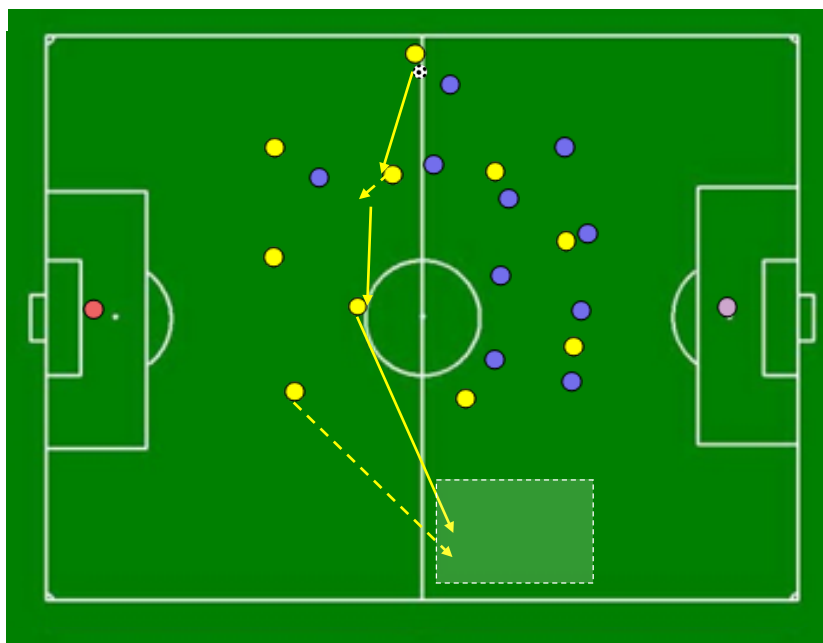


Figura 31. Exploração do espaço interior e entrelinhas do lado contrário pelo avançado

No entanto, nem sempre é possível chegar a esse espaço interior e entrelinhas, e assim, outra forma de chegar as situações de finalização é através do espaço exterior do lado contrário, que segue a mesma lógica da situação anterior, atrair a equipa adversária a um corredor para rodar rápido para o outro.

Numa situação em que a equipa se prepara para alternar de corredor numa zona média do campo, o defesa lateral oposto começa a abrir e projetar-se para receber a bola no espaço desejado.

Quando a equipa está instalada no meio campo ofensivo, o espaço exterior do lado contrário também pode ser explorado pelo médio ala oposto, em zonas mais profundas.

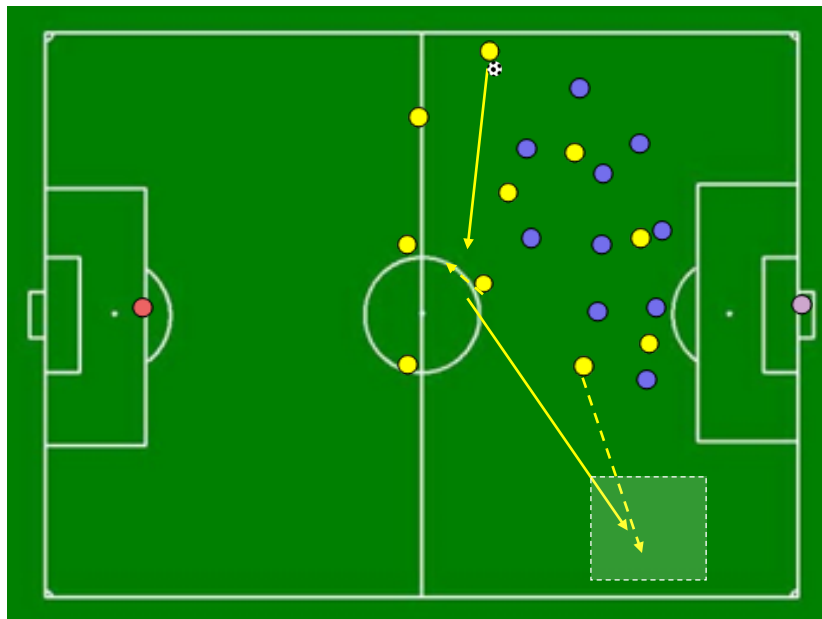


Figura 33. Exploração do espaço exterior do lado contrário pelo médio ala

Em situações em que a equipa adversária está compacta e com as linhas subidas e encurtadas, deve haver também a exploração do espaço em profundidade, que pode ser através da movimentação na diagonal do médio ala oposto ou na abertura do movimento do avançado oposto entre o defesa central e defesa lateral adversário.

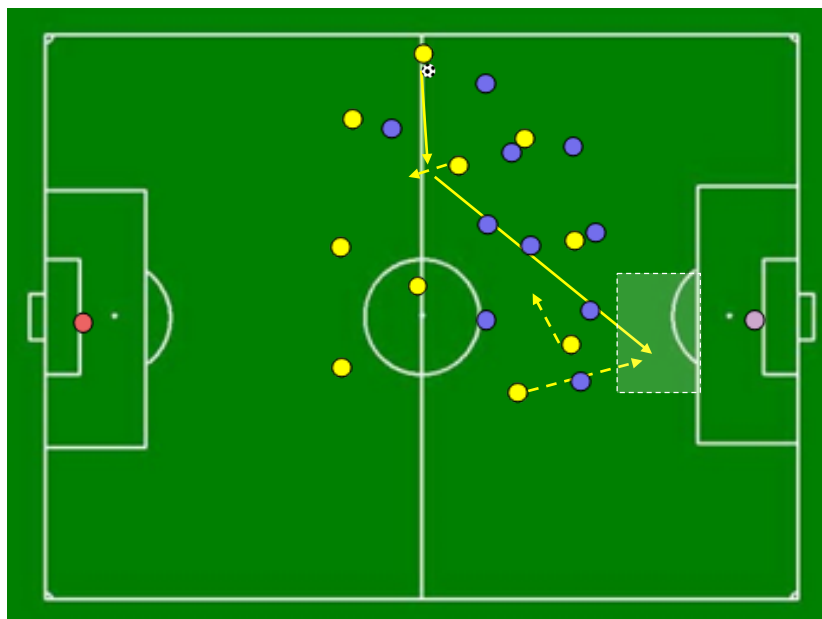


Figura 34. Exploração do espaço em profundidade pelo médio ala

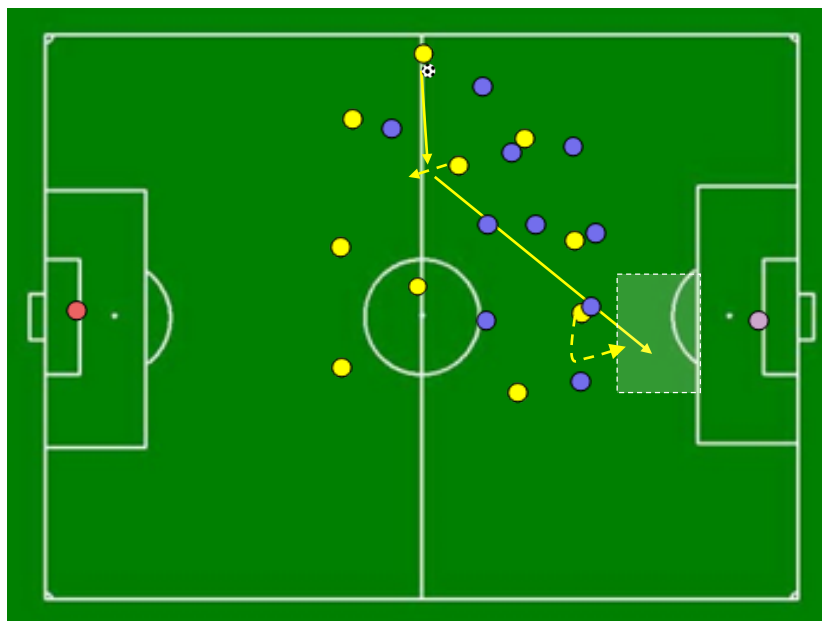


Figura 35. Exploração do espaço em profundidade pelo avançado

3.1.2.3. ETAPA DE FINALIZAÇÃO

A etapa de finalização é o momento em que se explora os espaços e desequilíbrios do adversário para criar situações de finalização. A dinâmica

pretendida nesta etapa está relacionada com o espaço que se conseguiu explorar na etapa de criação e pelos constrangimentos colocados pelo adversário.

Assim sendo, começando pelo espaço preferencial, quando o médio ala consegue receber no espaço interior e entrelinhas da equipa adversária, pretende-se que haja os seguintes comportamentos:

- médio-ala deve efetuar uma receção orientada para a frente, de modo a poder acelerar o jogo e aproveitar a vantagem da sua posição para criar uma situação de finalização. Com espaço, deve conduzir bola para atrair adversário e libertar colegas de equipa da marcação. Este deve também, ter uma boa leitura de jogo, efetuar o passe no *timing* certo e para a zona mais vantajosa;
- os avançados devem abrir o movimento de forma a explorar o espaço entre os defesas centrais e laterais adversários, estando com o corpo orientado para a profundidade, devendo temporizar e efetuar o movimento no *timing* certo;
- o defesa lateral oposto deve ser rápido a projetar-se, de forma a ser uma opção de recurso vantajosa.

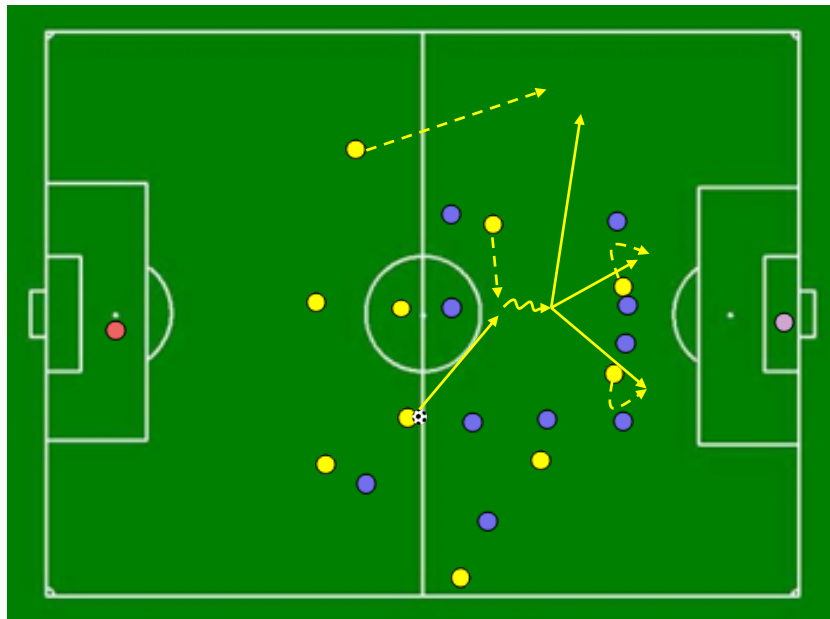


Figura 36. Soluções quando médio ala recebe no espaço entrelinhas

Em espaços exteriores pretende-se que haja uma grande dinâmica entre defesas laterais, médios-alas e avançados, devendo estes realizar as combinações, tendo em conta os constrangimentos colocados pelo adversário, procurando explorar o espaço defesa central/lateral adversário.

Assim sendo:

- Quando o defesa lateral recebe, se o defesa lateral não sair na pressão, este deve provocá-lo, conduzindo em sua direção. A partir desse momento, se o defesa lateral sair na pressão fechando a linha de passe interior o médio ala executa o movimento de rutura no espaço entre o defesa lateral e central. O avançado do lado deve dar sempre uma segunda opção para a combinação, fornecendo uma linha de passe em apoio;

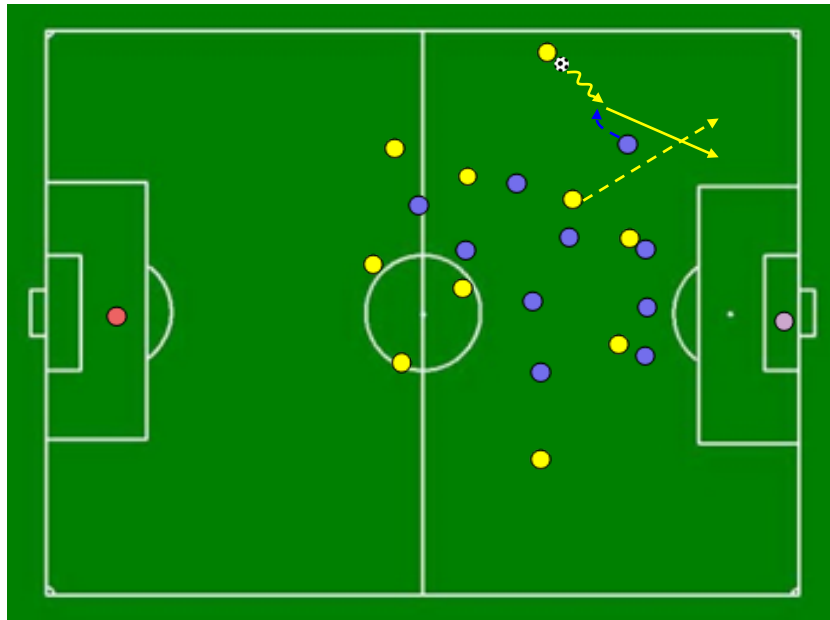


Figura 37. Combinação nos corredores, quando defensor fecha linha de passe interior

- Se o jogador que sai na pressão não cortar a linha de passe interior, o médio ala e o avançado deve dar linha de passe interior para o defesa lateral combinar;

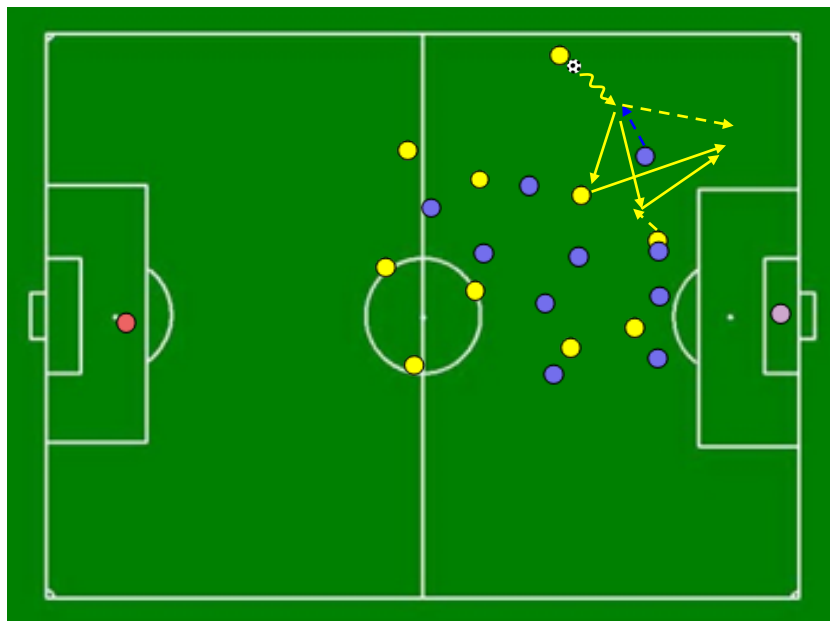


Figura 38. Combinação nos corredores, quando defensor abre linha de passe interior

- Em situações que seja o médio ala a receber em largura as dinâmicas são idênticas às anteriores, em que o defesa lateral também pode realizar um movimento rutura interior, entre defesa central e lateral da equipa adversária, ou um movimento de rutura exterior, passando nas costas.

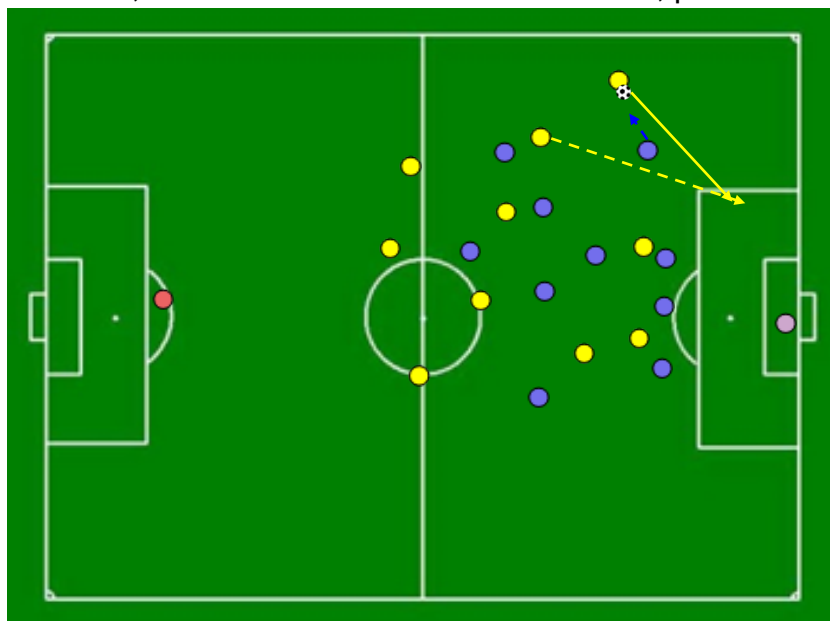


Figura 39. Combinação exterior, movimentação interior do defesa lateral

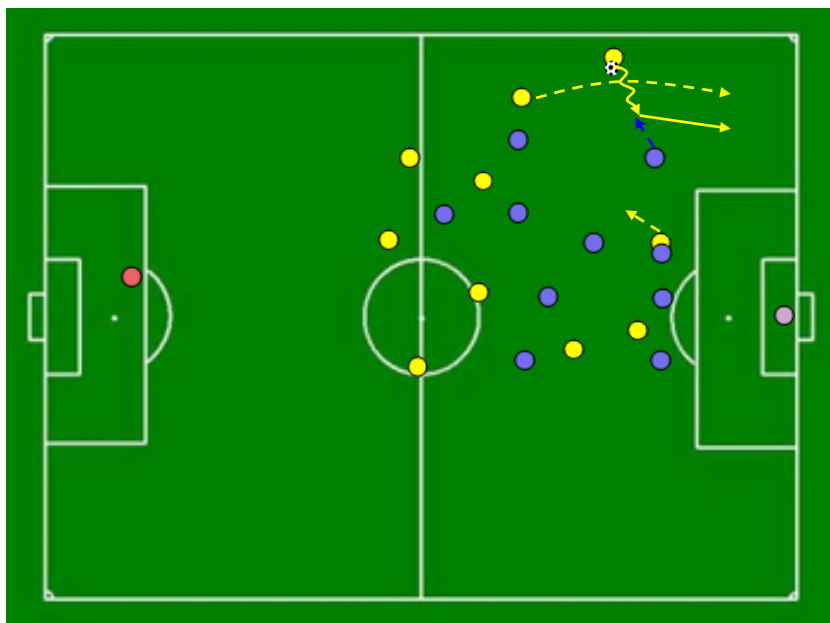


Figura 40. Combinação exterior, movimentação exterior do defesa lateral

- Quando se joga em zonas profundas e se executa um passe recuado, e o jogador que recebe está sem pressão, pretende-se que os avançados e/ou médio ala oposto solicitem o espaço em profundidade. Cabe ao jogador com bola decidir se há condições favoráveis para executar o passe, no entanto esta movimentação cria sempre alguma instabilidade na organização defensiva do adversário;

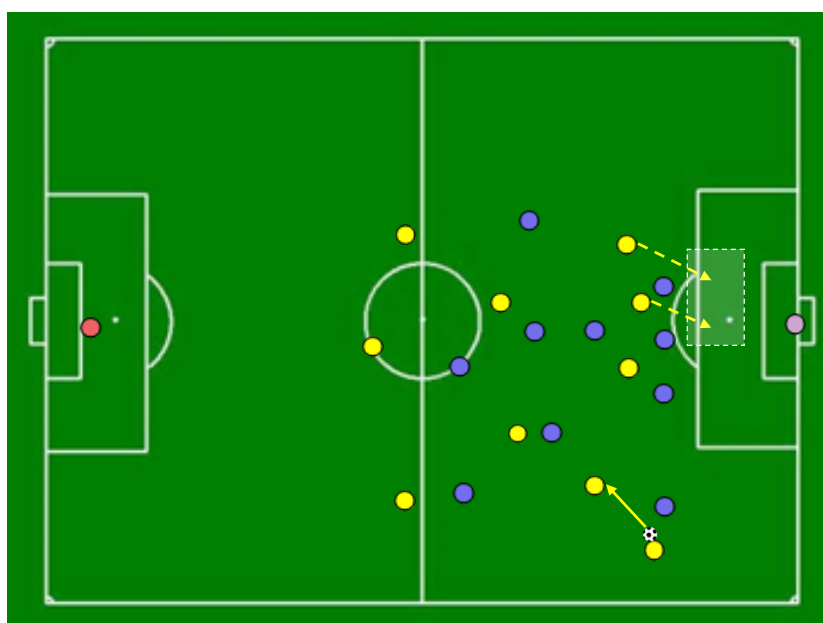


Figura 41. Exploração do espaço em profundidade no último terço

- Outra forma de chegar à zona de finalização nos espaços exteriores é através dos cruzamentos das “meias”⁷. Este é o momento em que o jogador que recebe em largura não sofre pressão imediata e cruza entre a linha defensiva e o guarda-redes adversário, para a entrada dos dois avançados nesse espaço;

⁷ Cruzamento das “meias” – Expressão utilizada aos cruzamentos efetuados numa zona lateral pouco acima da linha da área, como está exemplificado na Figura 42.

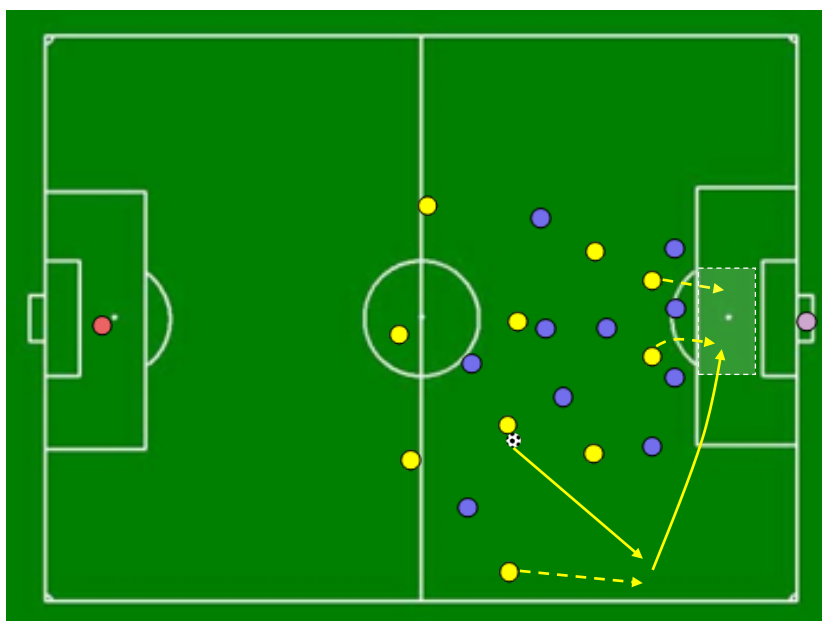


Figura 42. Cruzamento das "meias"

- Em situações de cruzamento em zona mais profunda pretende-se que haja uma ocupação racional da zona de finalização, não está pré-definido quem ocupa determinada zona, no entanto os jogadores que normalmente tem o papel de atacar zona de finalização são os avançados, médios-alas e médio centro. Estes jogadores devem perceber a movimentação uns dos outros atacando as seguintes zonas: zona do 1º poste; zona do penálti e zona do 2º poste.

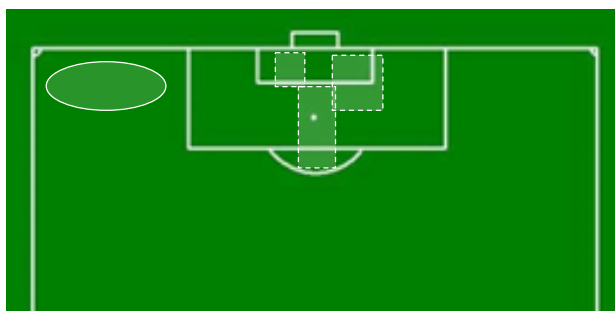


Figura 43. Espaços a ocupar na zona de finalização

3.1.3. TRANSIÇÃO OFENSIVA

Este momento de jogo diz respeito aos comportamentos que se adotam quando se recupera a posse de bola, e tem como principal objetivo aproveitar, se possível, os desequilíbrios na organização defensiva adversária.

Os comportamentos pretendidos são idênticos aos da etapa de criação, que passa por tirar rapidamente a bola da zona de pressão procurando explorar o espaço interior entrelinhas do lado contrário, o espaço exterior do lado contrário, ou espaço em profundidade.

Para isso os jogadores devem ter uma rápida mudança de atitude defensiva para ofensiva, com os médios centros a oferecerem linha de passe para tirar a bola da zona de pressão, médios-ala opostos a procurar o espaço interior e entrelinhas, defesa lateral oposto a projetar-se e os avançados a solicitarem a profundidade. Caso isso não seja possível, pretende-se privilegiar a manutenção de posse bola, passando para um ataque planeado.

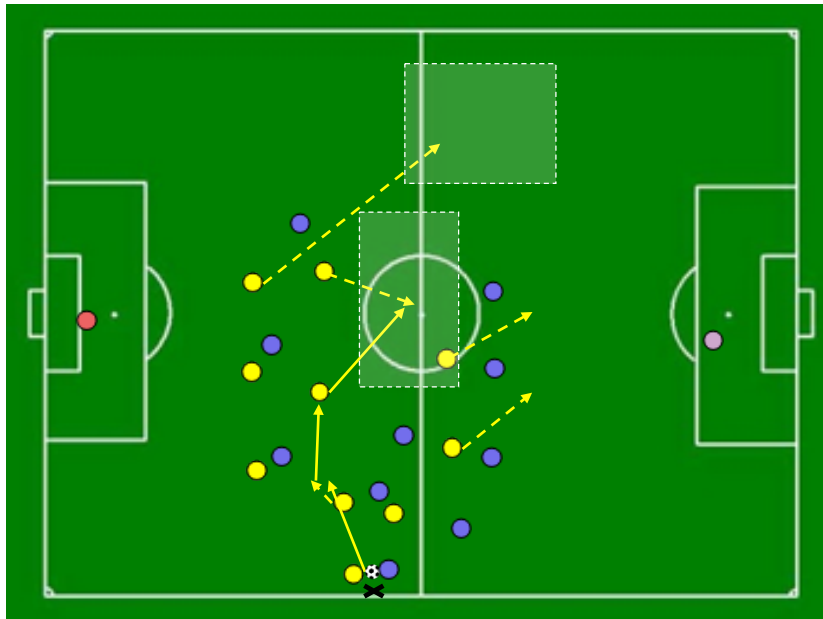


Figura 44. Espaços a explorar na transição ofensiva

3.1.4. TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Este momento de jogo diz respeito aos comportamentos que se adotam quando se perde a posse de bola e tem-se como macroprincípio uma imediata e intensa reação coletiva à perda de bola com vista à imediata recuperação da posse de bola e/ou do equilíbrio defensivo.

Na transição defensiva o primeiro comportamento que se pretende é o equilíbrio a “3”, realizado pelos dois defesas centrais e o defesa lateral do corredor oposto à bola, que mantêm uma linha recuada com três jogadores *basculada* para o corredor que se desenvolve o ataque. Este comportamento deve estar assegurado no momento organização ofensiva, no entanto terá o seu efeito no momento da transição defensiva, pois considera-se que será o mínimo necessário para assegurar manutenção do equilíbrio defensivo da equipa num primeiro momento da perda de bola.

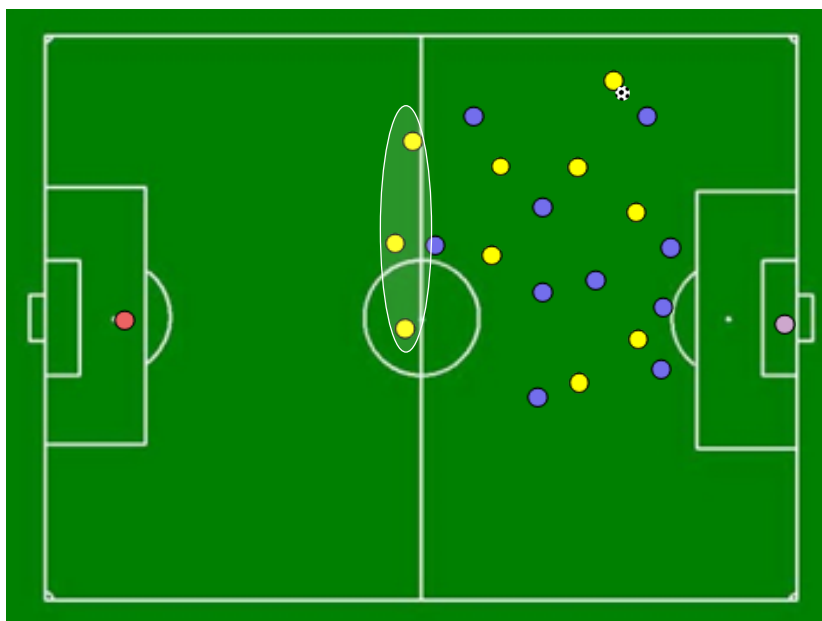


Figura 45. Equilíbrio a “3”

No momento da perda da posse de bola há dois grupos de jogadores que têm comportamentos distintos. Os jogadores que estão no raio de ação da bola devem pressionar imediatamente, reduzindo o espaço de ação do portador da bola, devendo evitar ser ultrapassados e se possível recuperar novamente a posse de

bola. O outro grupo de jogadores que estão fora da zona de ação devem recuperar rapidamente as suas posições defensivas, aproximando sectores, e reduzindo os espaços interiores.

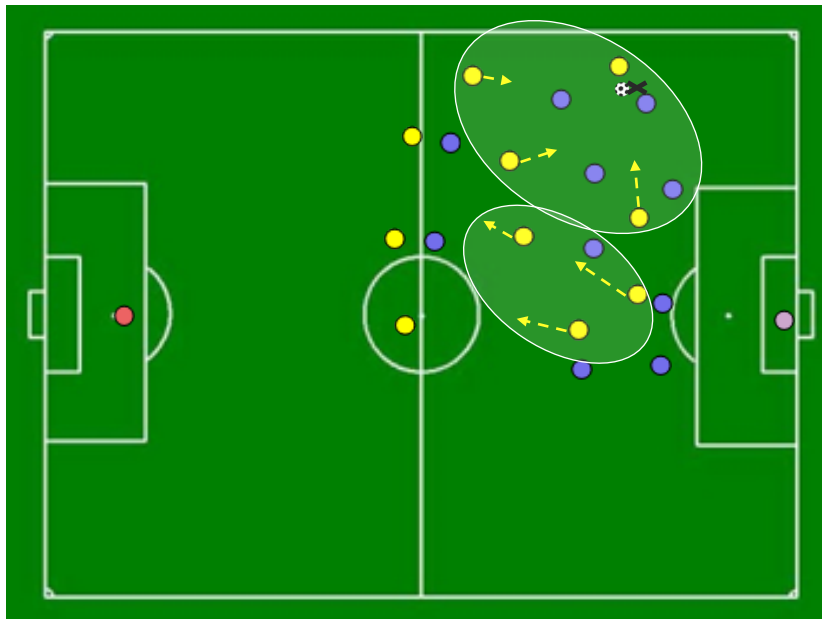


Figura 46. Reação à perda

Por último, se a equipa adversária conseguir tirar a bola da zona de pressão, pretende-se que toda a equipa baixe numa diagonal, tirando profundidade, e se organize defensivamente.

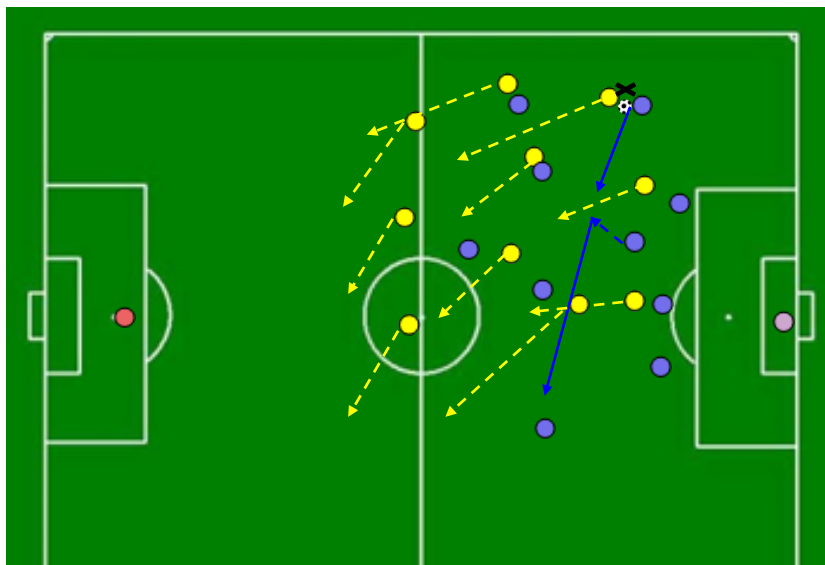


Figura 47. Comportamento quando equipa adversária tira bola da zona de pressão

3.2. CARACTERIZAÇÃO DO MODELO DE TREINO IMPLEMENTADO

O modelo de treino implementado teve sempre como principal objetivo operacionalizar a forma de jogar contemplada no modelo do jogo adotado. Para isso, uma das preocupações evidentes em todo o processo foi a procura incessante de exercícios específicos que fossem ao encontro desse objetivo. No entanto, devido aos inúmeros princípios de jogo presentes no modelo de jogo idealizado, torna-se complexo a construção do caminho que permitirá estar mais perto desse objetivo, a forma de jogar pretendida. Tendo em consideração essa complexidade tentar-se-á abordar os aspetos relacionados com o processo de treino conceptualizado e operacionalizado na equipa sénior do FC Paços de Ferreira.

3.2.1. PERIODO PREPARATÓRIO VS PERIODO COMPETITIVO

No futebol, a época desportiva tem dois períodos que por vários motivos são alvo de distinção, mas a principal é a existência ou ausência das competições oficiais. O período em que não houve competições oficiais definir-se-á como período preparatório. O período em que houve competições oficiais definir-se-á como período competitivo.

3.2.1.1. PERIODO PREPARATÓRIO

No período preparatório é muito frequente ter-se como principal objetivo a melhoria das condicionantes físicas dos jogadores. Contudo, neste caso particular, também houve essa preocupação, mas o principal objetivo da equipa técnica foi desde do primeiro treino implementar as suas ideias de jogo.

Este período teve a duração de cinco semanas, realizando-se trinta unidades de treino e dez jogos de carácter amigável, havendo só quatro dias completos de folga. Realizou-se um estágio em Seia entre a metade da primeira semana e a metade da segunda semana. Foi um período que se caracterizou por grandes volumes de treino, quer ao nível de tempo de treino como ao nível da informação

transmitida. Com o avançar das semanas foi-se diminuindo esse volume e aumentando o número de jogos amigáveis realizados.

Neste período não existiu um microciclo-padrão passível de identificação. No entanto foi possível constatar as seguintes particularidades:

- Numa primeira fase observou-se um maior volume de treino, e numa segunda fase uma diminuição desse volume e aumento do volume de “jogos-treino”. Durante a primeira semana não se realizou nenhum jogo de caráter amigável, tendo-se realizado treinos todos os dias, em que objetivo foi centrado na transmissão dos princípios de jogo idealizados. Nas semanas seguintes começou-se a realizar um maior número de jogos amigáveis, em que o seu grau de dificuldade foi aumentando, com o objetivo de perceber qual o estado aquisitivo dos princípios de jogo até então abordados, e também como forma de elevar os indices competitivos dos jogadores.

1ª SEMANA		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO
	Tarde	TREINO	TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	TREINO	FOLGA

2ª SEMANA		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	FOLGA	TREINO	FOLGA
	Tarde	TREINO	FOLGA	JOGO	JOGO	TREINO	FOLGA	FOLGA

3ª SEMANA		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	TREINO	TREINO	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	Tarde	TREINO	TREINO	JOGO	TREINO	JOGO	JOGO	FOLGA

4ª SEMANA		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	FOLGA
Tarde	TREINO	FOLGA	JOGO	TREINO	JOGO	JOGO	FOLGA	FOLGA

5ª SEMANA		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Manhã	FOLGA	TREINO	TREINO	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
Tarde	FOLGA	TREINO	JOGO	TREINO	TREINO	JOGO	FOLGA	FOLGA

Figura 48. Programa do período preparatório

- Verificou-se uma seleção prévia dos princípios de jogo a treinar, em que numa primeira fase (cerca de 3 semanas) o objetivo principal passava pela aquisição dos princípios de jogo do processo defensivo, contudo também se abordou outros aspetos do jogo, mas não foi tão substancial. Quando os jogadores atingiram um estado aquisitivo considerado satisfatório para o período em causa, houve uma segunda fase (restantes 2 semanas) em que passou-se abordar com maior relevo e com maior pormenor os princípios de jogo do processo ofensivo;
- Todas as unidades treino do período preparatório contemplavam exercícios, mais ou menos complexos, que tinham como objetivo a aquisição e/ou o aperfeiçoar de comportamentos táticos idealizados no modelo de jogo adotado. Em algumas unidades de treino era possível observar uma evolução na complexidade dos exercícios. Por exemplo, tinha-se como objetivo numa dada unidade de treino abordar alguns dos princípios defensivos do modelo de jogo adotado, e tendo isso sempre presente, a unidade de treino era operacionalizada com exercícios mais simples que gradualmente iam aumentando de complexidade, em que também se ia tendo em consideração outros princípios de jogo mais complexos;

FICHA DA UNIDADE DE TREINO

Morf.: nº1	UT.: nº5	Nº de Jogadores: 20 (2Gr)
Hora do Início: 10h:05m		Data: Quarta-feira, 09 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:55m		



	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Palestra aos Jogadores; - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Exerc. de passe e condução de bola, com diferentes variáveis a ser colocadas; 	Ativação Geral; Algumas preocupações de caráter individual, posição do corpo orientado na receção e no 1vs1.	5' 3' 10'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- 2 grupos de 9; Sit. de 1 vs 1+Gr, grupo que ataca na sit. seguinte passa a defender, e vice-versa; jogador que finaliza, a seguir faz o passe interior e vice-versa (Figura 14).	- Princípios defensivos individuais: Tentar levar o jogador para uma zona lateral, dificultando a sua finalização; orientação dos apoios na vertical.	20'
	- A mesma sit. anterior, mas depois do jogador executar o passe interior, pode atacar também; 2 vs 1+Gr.	- Os mesmos princípios anteriores, mas agora também tem de tentar cortar uma linha de passe adiantada para o outro jogador.	20'
	- A mesma sit. anterior, mas agora saem dois a defender; 2 vs 2+Gr.	- Continuação com os mesmos princípios anteriores, com a introdução de outro: Jogador mais próximo sai na pressão em contenção, o outro jogador numa linha mais baixa dando cobertura (Figura 15).	15'

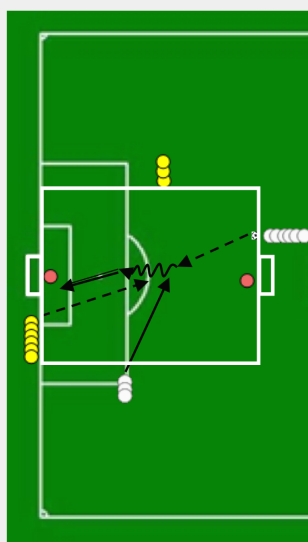


Figura 14

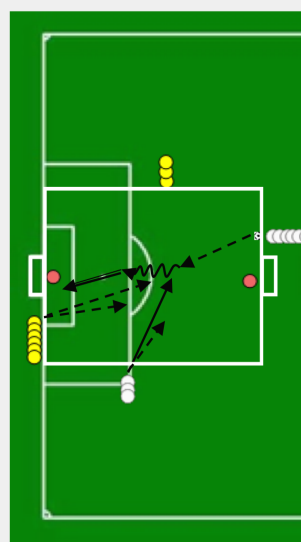


Figura 15

Figura 49. Exemplo de uma UT com aumento de complexidade dos exercícios (parte 1/2)

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- 2 grupos, 1 grupo de jogadores só ataca e outro grupo só defende; sit. de 3 vs 2+Gr; bola sai à vez pelos jogadores das laterais (figura 16).	- Princípio defensivo: Jogador mais perto do jogador com bola tem jogador adv. na sua zona, não sai na pressão (figura 16).	10'
	- Dois grupos com 4def+1pivot+2avn. e 1 grupo, que joga pela equipa que tem a posse de bola, com 2 médios-alas e 1 pivot. No processo defen. defende os 4 def. + 1 pivot. No processo ofen. entra 2 pivots (1 é jóquer) + 2 médios alas (jóqueres) + 2 avan e um defesa lateral, podendo ao longo do momento ofensivo trocar com o outro (Figura 17).	- Princípio da org. defen.: Reajustar em função da bola; Fecho do espaço interior/corredor central; jogador mais próximo do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha (nunca abaixo da linha da área); quando o adversário entra na zona 1 e 5, passando a linha da área (referência), o jogador mais perto sai na pressão e os restantes 3 elementos do setor defensivo posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão (não havendo uma segunda linha; jogador adv. faz um passe recuado, defesa sobe em linha até ao momento que a bola esteja controlada). Princípio Ofen.: Mudanças de flanco de jogo para zonas de menos pressão; Jogo interior no médio ala oposto, trabalhando como um "10", criando espaço para a profundidade do lateral.	25'

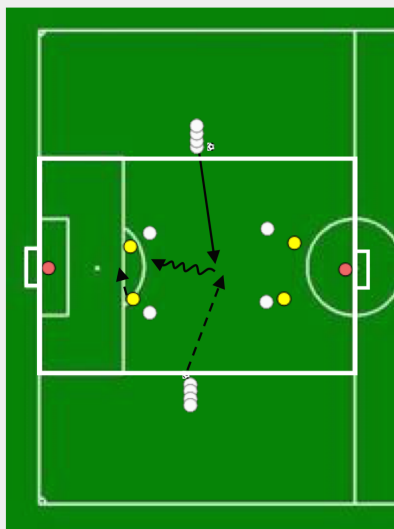


Figura 16

Linha da área uma referência importante para o setor defensivo; Passe recuado uma referência para linha defensiva subir, até ao momento de receção e controlo de bola por parte do adversário

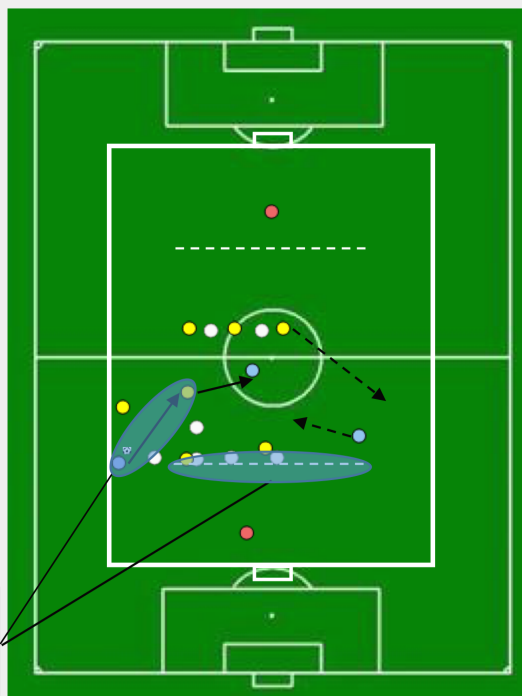


Figura 17

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma	10'

Notas: Esta UT visivelmente com preocupações com os processos defensivos, mas começando já a incutir algumas ideias no processo ofen. Destacar que os exercícios foram tendo uma evolução de complexidade ao longo do treino, dando sempre uma importância maior ao processo defen.

Figura 50. Exemplo de uma UT com aumento de complexidade dos exercícios (parte 2/2)

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº2	UT.: nº13	Nº de Jogadores: 19 (3Gr)
Hora do Início: 09h:10m		Data: Segunda-feira, 14 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:37m		

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Inicial	- Corrida lenta à volta do campo (2 voltas);	Ativação Geral;	3'
	- Exercício de passe frente a frente; grupos de 2; Movimentos balísticos/mudanças curtas de direção;		10'
	- Alongamentos estáticos;		4'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	- 2 grupos de 8; sit. de Gr+2 vs Gr+2, bola sai do Gr, que a coloca num dos dois jogadores do lado oposto; equipa que defender, a seguir passa atacar; equipa que ataca sai, e entra outro grupo a defender. (Figura 34)	Subprincípios da org. defen.: levar o jogador com bola para uma zona lateral, dificultando a sua finalização; Jogador mais próximo sai no jogador na bola em contenção, o outro jogador numa linha mais baixa dando cobertura, estando orientado em função da bola e do outro jogador.	16'
	- Mesma estrutura do exercício anterior, mudando só para uma sit. de Gr+3 vs 2+ Gr, posse de bola para equipa em superioridade. (Figura 35)	Continuação com os mesmos subprincípios anteriores, com a introdução de outro: Jogador mais perto do jogador com bola tem jogador adv. na sua zona, não sai na pressão, orientando-se em função do jogador com bola e o jogador da sua zona.	5'
	- Estrutura do exercício anterior, alterando-se para uma sit. de Gr+3 vs Gr + 3. (Figura 36)	Os mesmos princípios defen. do exercício anterior, dando atenção aos seguintes princípios: jogador mais perto do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha; quando o adversário entra na zona 1 e 5, o jogador mais perto sai na pressão e os restantes posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão.	5'

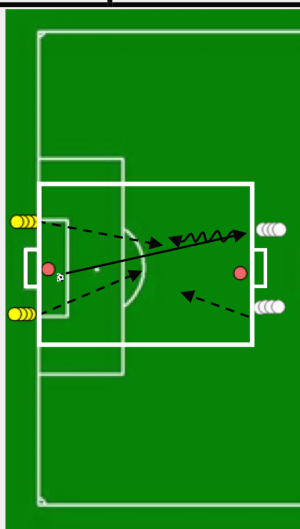


Figura 34

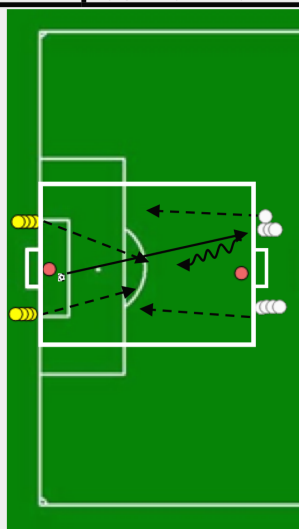


Figura 35

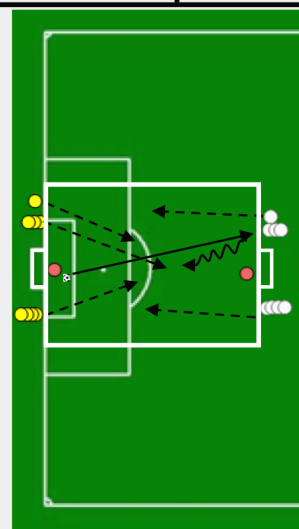


Figura 36

Figura 51. Segundo exemplo de uma UT com aumento de complexidade dos exercícios (parte 1/2)

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- 4 grupos de 4 jogadores; 2 grupos atacam baliza formal e os outros 2 grupos ao recuperarem a bola tentam executar um passe rasteiro para o treinador que está na linha de fundo; sit. de 4 vs 4+Gr. A bola saindo, sendo golo ou ponto trocam-se os grupos. (Figura 37)	- Princípios da org. defen.: Reajustar em função da bola; Fecho do espaço interior/corredor central; jogador mais próximo do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha (nunca abaixo da linha da área); quando o adversário entra na zona 1 e 5, passando a linha da área (referência), o jogador mais perto sai na pressão e os restantes 3 elementos do setor defensivo posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão (não havendo uma segunda linha; jogador adv. faz um passe recuado, defesa sobe em linha até ao momento que a bola esteja controlada. Princípio Ofen.: Mudanças de flanco de jogo para criar espaços na equipa adver. Princípio da trans. ofen. para defen. Equipa está desequilibrada, baixa linhas organiza-se, fechando o corredor central	15'
	- Sit. 8 vs 8+Gr, bola sai sempre pela equipa A; Equipa A ataca a baliza formal; Equipa B ao recuperar bola tenta introduzir a bola por uma das três balizas pequenas. (Figura 38)	Continuação dos princípios defen. abordados durante o treino.	3x15'

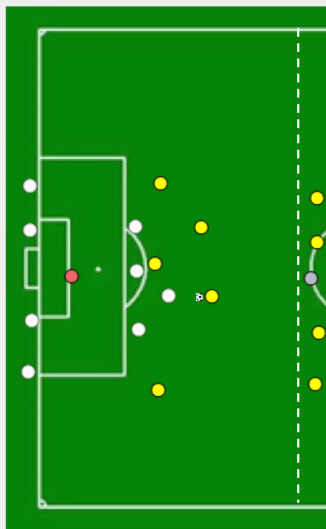


Figura 37

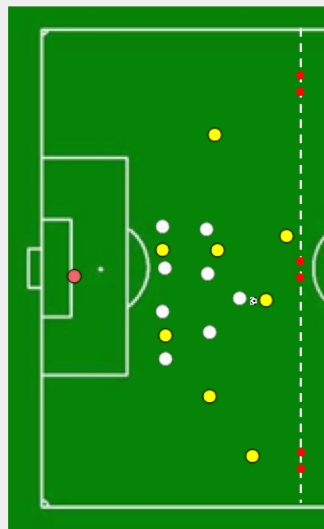


Figura 38

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Treino de core; - Alinhamentos estáticos.	Trabalho da cadeia anterior e posterior Retorno à calma	14' 4'

Notas: No primeiro treino da segunda semana o foco do treinador voltou ao processo defen., e todas as suas intervenções e feedbacks centraram-se nos princípios defen. já abordados na semana passada. Podemos observar que os exercícios foram aumentando sempre em complexidade, muito idêntico ao que houve na UT nº5 e nº6. Podemos observar também que o volume deste treino foi inferior ao que tem sido habitual, tal vez, pelas queixas de fadiga que os jogadores apresentam.

Figura 52. Segundo exemplo de uma UT com aumento de complexidade dos exercícios (parte 2/2)

- As unidades de treino eram compostas por três períodos, um período inicial, um período principal e um período final. No período inicial tinha-se como principal objetivo realizar exercícios de ativação, no entanto, realizava-se por vezes exercícios que apresentavam comportamentos tático/técnicos relacionados com o processo que se pretendia abordar na fase principal da unidade de treino, tendo por isso também algumas vezes o objetivo de adquirir e/ou aperfeiçoar alguns aspetos do modelo de jogo adotado. O período principal incorporava exercícios que tinham como objetivo adquirir e/ou aperfeiçoar princípios de jogo contemplados no modelo de jogo adotado, sendo sempre o período mais longo da unidade de treino. O período final tinha sempre como objetivo o retorno à calma, sendo que por vezes realizavam-se alguns exercícios com o objetivo de prevenção de lesão;
- Alguns tipos de exercícios eram utilizados, tanto para operacionalizar princípios de jogo relacionados com o processo defensivo, como para operacionalizar princípios de jogo relacionados com o processo ofensivo. O que tornava esses exercícios específicos para determinados princípios de jogo era o *feedback* dado pelo treinador na gestão do exercício. Ou seja, se num dado momento o treinador pretendia operacionalizar determinados princípios de jogo, o seu *feedback* no exercício seria focalizado nos comportamentos que os jogadores teriam nesse âmbito. Como exemplo tem-se o exercício da figura 53, em que por vezes utilizava-se para operacionalizar os princípios de jogo da etapa de criação/finalização da organização ofensiva, como também se utilizava para operacionalizar os princípios de jogo do bloco/*pressing* baixo da organização defensiva, o que diferenciava qual objetivo principal nesse momento era a gestão e o *feedback* do exercício.

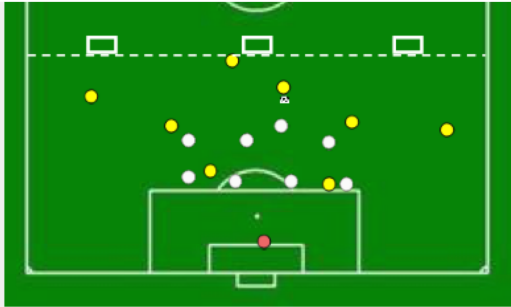
Período Principal	Descrição	
	<p>Sit. de Gr+8 vs 8; equipa A ataca a baliza formal; equipa B ao recuperar a bola tem de a introduzir numa das 3 balizas pequenas (Figura 60); caso a bola saia ou haja finalização, a posse de bola é sempre para a equipa A.</p>	

Figura 53. Exemplo de um exercício bipolar

- Por fim, a filmagem do treino foi uma ferramenta recorrente na operacionalização do modelo de treino implementado neste período preparatório. Era dirigida aos exercícios do período principal e tinha-se como objetivo principal analisar se os exercícios operacionalizados para determinados princípios de jogo estavam a ser atingidos. Sendo também por vezes utilizada para realizar apresentações aos jogadores, de forma a realizar análises conjuntas do processo que estava a ser desenvolvido, acreditando-se que seria mais uma ajuda na aquisição das ideias pretendidas para forma de jogar idealizada. Posteriormente, com a realização dos jogos-treino, a filmagem passou a ser menos utilizada em treino, passando-se a analisar os respetivos jogos-treino, em que se teve como objetivo perceber se os comportamentos táticos evidenciados em jogo correspondiam ao que estava a ser trabalhado em treino. Esta ferramenta assumiu um papel significativo na operacionalização do modelo de treino implementado, pois foi um utensílio importante na avaliação e controlo do treino.

3.2.1.2. PERÍODO COMPETITIVO

No período competitivo constatou-se uma continuidade do trabalho desenvolvido no período preparatório, tendo-se assim também como principal objetivo desenvolver comportamentos e atitudes que levem os jogadores a atingir a forma de jogar pretendida e contemplada no modelo de jogo adotado. No entanto, ao contrário do período anterior, este período comporta a componente da competição, aspeto que toma um lugar central em toda a organização do processo.

A existência de jogos oficiais influencia em vários aspetos a forma como o processo se desenvolve, por exemplo na morfologia do microciclo semanal, na gestão da carga em treino, nos princípios de jogo a implementar, no tipo de exercícios a operacionalizar, entre outros.

Este período foi composto por quarenta semanas, em que se realizou um total de duzentas e nove unidades de treinos, e trinta e nove jogos oficiais. A calendarização dos jogos não é controlada pelo treinador, tendo esta apresentado uma sequência variada, ou seja, a diferença dos períodos de tempo de preparação entre dois jogos raramente se repetia.

A figura abaixo apresentada demonstra essa variedade no tempo de preparação, como também demonstra a percentagem de jogos oficiais que tiveram os mesmos períodos de tempo de preparação. Verifica-se assim, que cinco dias foi o período de tempo de preparação que mais se repetiu, no entanto só aconteceu em 31% dos jogos, algo que não se considera substancial para se definir como o período padrão de tempo de preparação para um jogo. Pode-se observar ainda que 51% dos jogos realizados tiveram períodos com cinco ou menos dias de preparação, e 49% tiveram períodos com mais do que cinco dias de preparação.

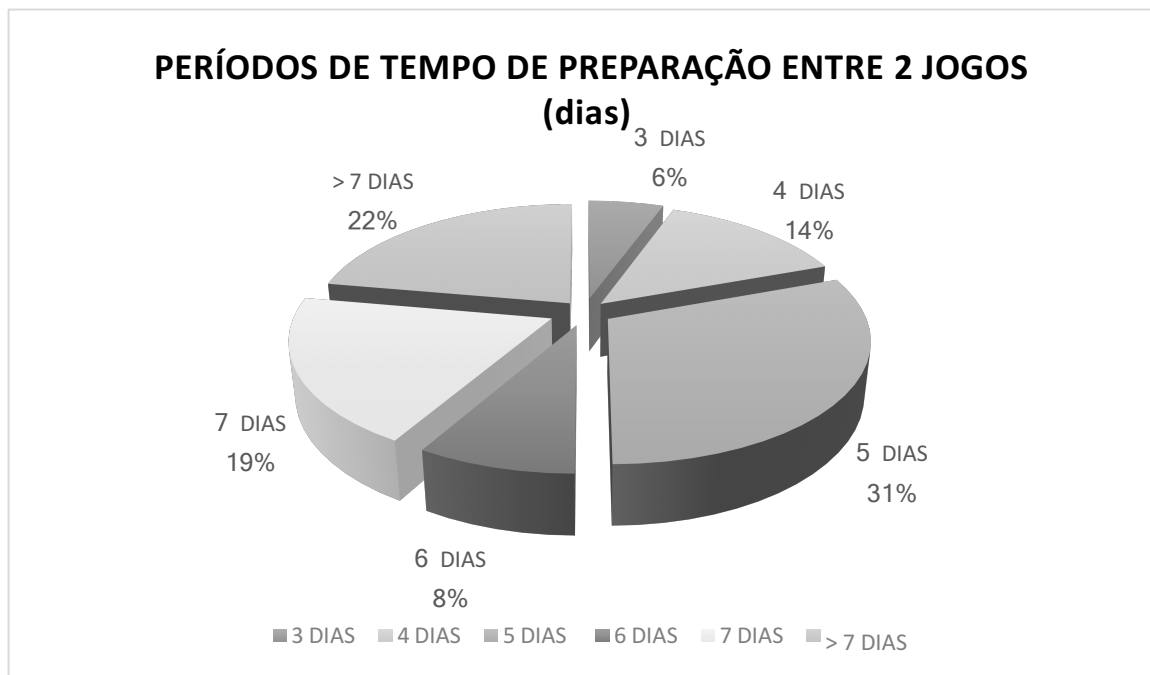


Figura 54. Gráfico com a caracterização do tempo de preparação entre 2 jogos do período competitivo

O dia dos jogos era várias vezes definido com poucas semanas de antecedência, e o tempo de preparação entre os jogos era constantemente variável, como já se pôde verificar. Este tipo de contexto obrigou a constantes ajustamentos semanais na operacionalização do modelo de treino, não sendo assim possível apresentar um microciclo padrão do modelo de treino implementado, no entanto pode-se identificar as seguintes características:

- Como ocorria no período preparatório, todas as unidades de treino deste período contemplavam a aquisição e/ou aperfeiçoamento de comportamentos que levassem à forma de jogar idealizada no modelo de jogo adotado.
- A morfologia das unidades de treino utilizada no período preparatório, bem como a utilização de exercícios que tanto podiam ser direcionados para determinados princípios de jogo como para outros, diferenciando-se através da gestão/feedback do treinador, são outras das características que se mantiveram neste período.
- Os princípios de jogo a abordar e os respetivos exercícios para os

operacionalizar eram definidos tendo em consideração:

- o estado aquisitivo das ideias de jogo no respetivo momento – a aquisição dos princípios de jogo pretendidos é um processo longo e contínuo, e por isso ao longo de todo o processo era realizado constantes análises e reflexões (treinos e jogos) que tinham influência no que se realizava a cada momento, ou seja, nos princípios de jogo a abordar;
 - o desempenho da equipa no último jogo – o jogo também era visto como um teste que permitia perceber qual a aproximação da equipa ao modelo de jogo idealizado, através da análise aos comportamentos dos jogadores. Essa análise era também importante no delineamento dos princípios de jogo a abordar e nos respetivos exercícios a operacionalizar nos treinos do microciclo seguinte, pois se num dado jogo a equipa teve menos bem em algum aspeto considera importante e primordial, esse aspeto seria à posteriori abordado com o objetivo de mudar os comportamentos para o que era pretendido;
 - as características do adversário seguinte - alguns princípios de jogo contemplados no modelo de jogo adotado eram abordados num dado momento devido ao adversário seguinte. Uma vez que, a análise realizada previamente ao adversário permitia perceber que tipo de constrangimentos este podia causar, como as fragilidades que se podia explorar. Atendendo a isso, no microciclo de preparação do jogo previamente analisado, incidia-se mais em alguns dos princípios de jogo contemplados no modelo de jogo adotado que se consideravam ser os ideais para anular esses possíveis constrangimentos, como alguns dos princípios de jogo que levassem a ter um maior proveito das fragilidades do adversário.
- Por fim, e apesar de não ser possível apresentar um modelo completo

do microciclo padrão, pelas razões já expostas, é possível identificar um padrão das unidades de treino operacionalizadas nos quatro dias antecedentes à realização de um jogo, mas só quando o período de tempo de preparação para o jogo foi superior a cinco dias, assim sendo:

- a quatro dias do jogo: era normalmente quando se apresentava um contexto de exercitação com espaços de dimensão mais reduzido, com um número mais reduzido de jogadores envolvidos por exercício, com tempo de exercitação mais curtos, um maior número de pausas, apresentado um regime de carga que se pode associar à força. Os princípios de jogo que se abordavam eram de uma escala menor de um princípio maior do jogar pretendido, podendo variar de microciclo em microciclo;
- a três dias do jogo: apresentava-se contextos de exercitação com espaços de dimensão maior, com um elevado número de jogadores por exercício, com tempo de exercitação mais longo e com um menor número de pausas, apresentando um regime de carga que se pode associar à resistência. Os princípios de jogo normalmente operacionalizados englobava os grandes princípios dos diferentes momentos de jogo como também os subprincípios do momento que se estava a operacionalizar;
- a dois dias do jogo: apresentava-se contextos de exercitação com espaços de dimensão variada, com um variado número de jogadores por exercício, com tempo de exercitação curtos, um grande número de pausas, apresentando um regime de carga de velocidade. A operacionalização dos princípios de jogo estava várias vezes dependente da estratégia definida para determinado jogo, por exemplo se num jogo em particular a estratégia passava por um *pressing* alto realizava-se situações

que abrangessem os princípios do *pressing* alto contemplados no modelo de jogo adotado;

- a um dia do jogo: o contexto de exercitação destinava-se fundamentalmente à estratégia das situações das bolas paradas ofensivas e defensivas, e também por vezes a outras situações estratégicas de jogo pontuais (pontapés de baliza, lançamentos de linha lateral em diferentes zonas, posicionamento no *pressing* à saída de bola do guarda-redes).

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº29	UT.: nº158	Nº de Jogadores: 21 (3Gr)
Hora do Início: 15h:47m		Data: Quinta-feira, 22 de Janeiro de 2015
Hora do Final: 17h:30m		

	Descrição	Objetivos
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo (2voltas); - Alguns movimentos balísticos; mudanças curtas de direção; alongamentos dinâmicos; - Exerc. de passe em estrutura, jogadores rodam no sentido da bola (Figura 334); - Alongamentos estáticos. 	<p>Ativação Geral</p> <p>Qualidade de passe; timing de desmarcação; receções orientadas.</p>

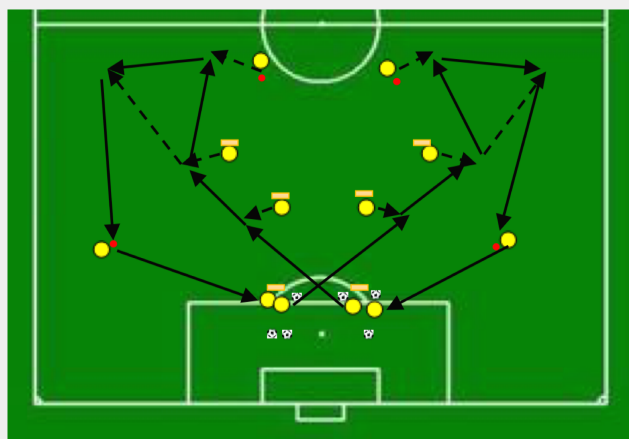


Figura 334

	Descrição	Objetivos
Período Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Exerc. reduzido; 2 equipas de 6 jogadores; sit. 6 vs 3, equipa em superioridade em posse de bola e tenta executar 6 passes para poder finalizar na baliza, ao 3 passe entra um jogador da equipa que defende passando para uma sit. 6 vs 4; equipa que tem a posse de bola se jogar a bola fora ou deixar que a equipa que defende recupere e execute um passe para o jogador que está no outro campo a sit. inverte-se. <p>Em simultâneo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exerc. reduzido; sit. 5 vs 3 (Figura 335) 	<p>Princípios da org. ofen: manutenção da posse de bola; rápida tomada de decisão; movimentos constantes para dar linhas de passe ao portador da bola.</p> <p>Princípios da trans. defen.; reagir rápido à perda de bola; jogador mais perto do portador da bola sai na pressão, os restantes fecham o espaço circundante.</p> <p>Princípios da trans. ofen.: tirar a bola da zona de pressão, em segurança; rapidez na tomada de decisão.</p>



Figura 55. Exemplo de uma UT tipo a quatro dias do jogo (parte 1/2)

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Num primeiro momento (30'), sit. 8 vs 6+Gr (Figura 336); num segundo momento (15') sit. 8 vs 8+Gr (Figura 337); equipa B ataca a baliza formal e a equipa A quando recupera a posse de bola tenta executar um passe para um apoio que está para lá da linha final.	Enfase aos princípios da org. defen., nomeadamente, ao encurtamento defensivo, à basculação defensiva, preparação/controlo da profundidade, aos princípios da linha da área, compensações defensivas, e a ocupação da zona de finalização.	45'

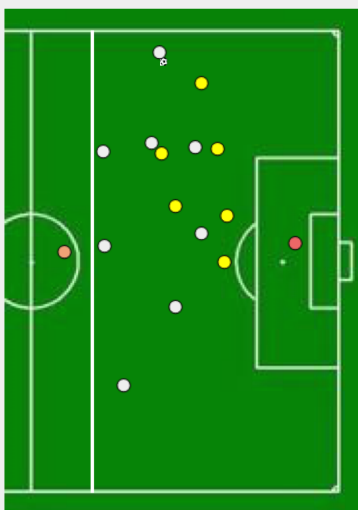


Figura 336

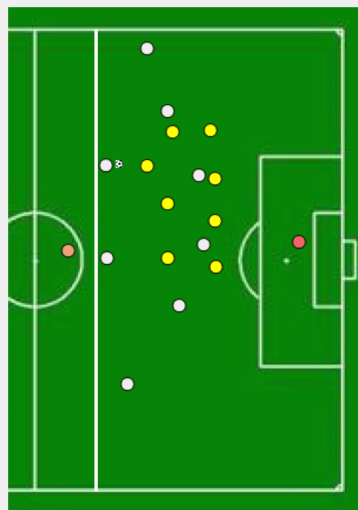


Figura 337

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma.	5'

Figura 56. Exemplo de uma UT tipo a quatro dias do jogo (parte 2/2)

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº29	UT.: nº159	Nº de Jogadores: 21 (3Gr)
Hora do Início: 16h:35m		Data: Sexta-feira, 23 de Janeiro de 2015
Hora do Final: 19h:14m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Palestra do Nutricionista do Departamento Clínico.	Explicação e implementação dos planos nutricionais – avaliação antropométrica; momento pós-treino; preparação para a competição; case study.	25'
	- Palestra e visualização do jogo Roma vs Empoli para a copa de Itália.	Análise do comportamento da linha defensiva do Empoli. Um exemplo de como achamos que a orientação dos apoios devem estar no controlo da profundidade e no encurtamento defensivo.	38'
	- Corrida lenta à volta do campo (2voltas);	Ativação Geral	2'
	- Movimentos balísticos; mudanças curtas de direção; skippings; saídas em aceleração;		5'
- Alongamentos dinâmicos.	3'		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. 8 vs 6+Gr; bola inicia pelos MCs da equipa A que executam um passe para um dos MAs que estão em zonas interiores; jogadores que estão de fora, vão trocando com os jogadores das suas respetivas posições. (Figura 338)	Os mesmos princípios defensivos do treino anterior, tendo dado ênfase aos princípios da trans. ofen.: tirar rapidamente a bola da zona de pressão; identificar o espaço vazio; jogo interior e entre linhas do MA oposto, trabalhando como um "10"; AVs a identificarem quando devem dar linha de passe em apoio ou em profundidade; timing de desmarcação. E aos princípios da organização ofensiva da fase de criação quando equipa adv. se encontra organizada: paciência na manutenção da posse de bola; alternância de corredor; combinações ofensivas; agressividade e ocupação na zona de finalização.	22'
	- Sit. 8 vs 8+Gr; a posse de bola inicia pelos jogadores da equipa B, que tenta passar com a bola controlada pela linha final; equipa A recuperando bola ataca a baliza formal; dentro do quadrado só podem atuar o setor médio de cada equipa; equipa B constituída por 1 Grs, 4 defesas e 4 médios; equipa A constituída por 2 DLs, os 4 médios e 2 AVs. (Figura 339)		20'
	- Sit. 2 vs 2 em campo reduzido; DC da equipa B executa um passe para o seu DL, que se encontra dentro do quadrado, e a partir da aí pode entrar o MA da sua equipa e o DL e o MA da equipa A, que tentam recuperar e executar um passe para o MC que se encontra fora do quadrado; equipa B tenta evitar que isso aconteça mantendo a posse de bola. Quando a bola é jogada no MC da equipa A, passa-se para uma sit. 8 vs Gr+8, atacando a baliza formal. (Figura 340)		12'

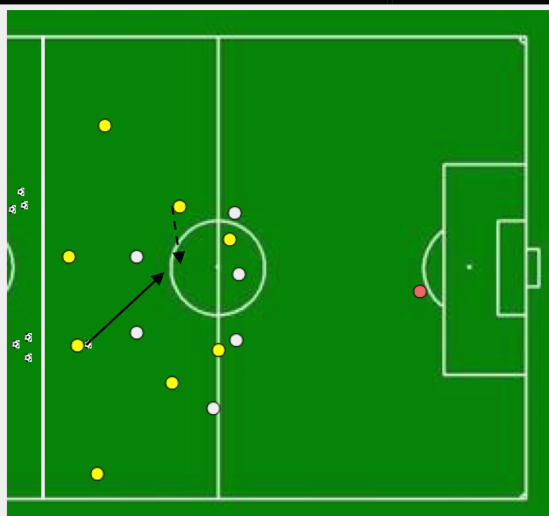


Figura 338

Figura 57. Exemplo de uma UT tipo a três dias do jogo (parte 1/2)

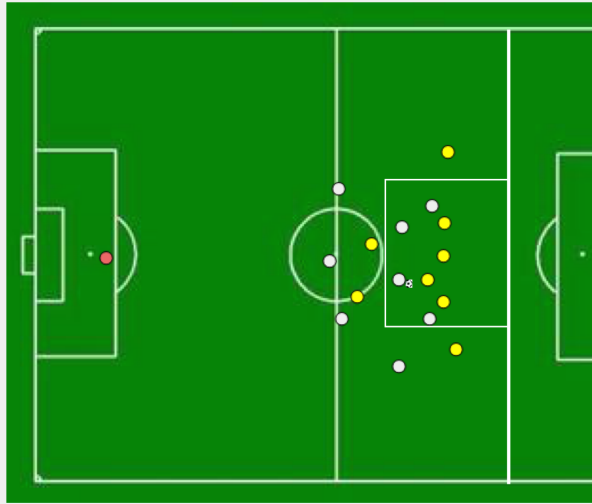


Figura 339

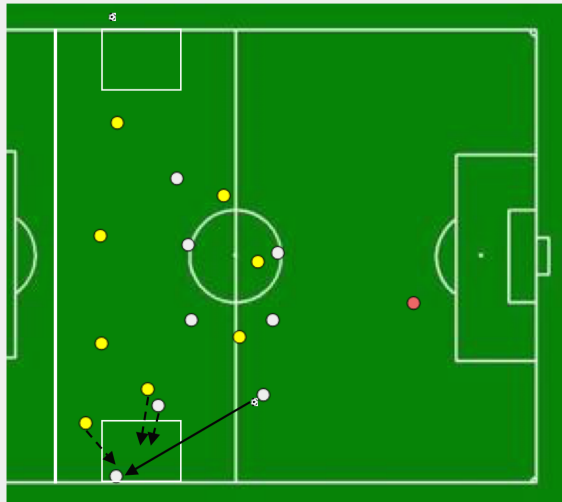


Figura 340

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma.	3'

Figura 58. Exemplo de uma UT tipo a três dias do jogo (parte 2/2)

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº29	UT.: nº160	Nº de Jogadores: 22 (3Gr)
Hora do Início: 10h:03m		Data: Sábado, 24 de Janeiro de 2015
Hora do Final: 12h:12m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Palestra e Visualização do Vídeo.	Observação e análise da equipa do SL Benfica, nos diferentes momentos de jogo.	20'
	- Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Exerc. de passe 2 a 2; ao comando do Treinador adjunto executam o passe entre si como foi referido; - Alongamentos estáticos.	Ativação Especifica	3' 11' 3'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. 10 vs 0+Gr, no campo todo; bola sai sempre pelo Gr e os jogadores vão fazendo, à vez, nas suas respetivas posições; após a finalização o Gr coloca a bola num dos Treinadores e a equipa tem que recuperar rápido a posição. (Figura 341)	Otimização de todos os princípios ofensivos.	20'
	- Sit. Gr+10 vs 10+Gr, no campo todo; várias situações de sai de bola pelo Gr da equipa B; equipa A tenta evitar que estes saem curto; as sits. de jogo nunca se prolongavam muito.	Pressing alto na saída de bola no Gr; ganho da segunda bola.	10'

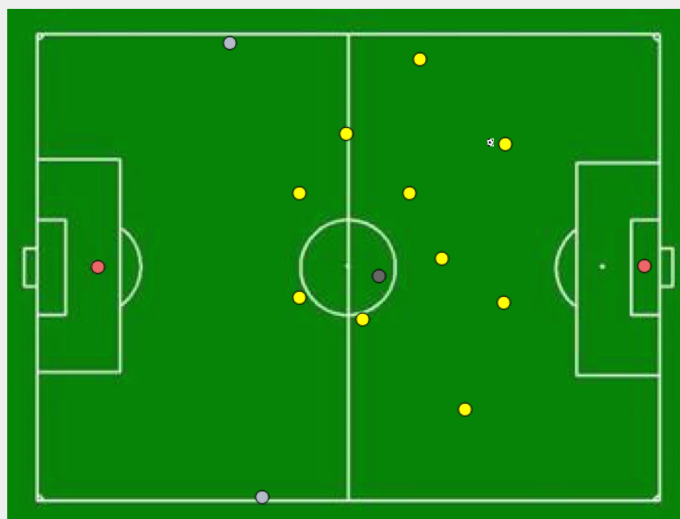


Figura 341

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. Gr+6 vs Gr+6; Troneio a 3 equipas, ganha a equipa que atingir o maior numero de vitórias; a equipa que marcar continua a jogar; equipa que sofreu sai e entra a equipa que estava de fora; caso nenhuma das equipa finalize em 4' sai a equipa que está à mais tempo. (Figura 329)	Criar espírito competitivo.	20'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma.	5'

Figura 59. Exemplo de uma UT tipo a 2 dias do jogo

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº29	UT.: nº161	Nº de Jogadores: 22 (3Gr)
Hora do Início: 10h:06m		Data: Domingo, 25 de Janeiro de 2015
Hora do Final: 11h:45m		

	Descrição	Objetivos
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - 3 meinhos, 7 vs 2; - Exerc. com bola, ao comando do Treinador adjunto vão realizando diferentes sits.; - Saídas em velocidade ao sinal do treinador (15m).; - Alongamentos estáticos. 	<p>Ativação Especifica</p> <p>Reação rápida ao estímulo</p>

	Descrição	Objetivos
Período Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Sit. 10 vs 10+Gr, no campo todo; num primeiro momento (8') a equipa B faz posse de bola e a equipa A faz pressão passiva; num segundo momento (10'), saída de bola sempre pelo Gr da equipa B que bate curto ao longo, equipa A defende, quando recupera volta a sair do Gr da equipa B. 	Otimização do posicionamento defensivo tendo em conta a posição da bola; pressing alto na saída da bola do Gr.
	<ul style="list-style-type: none"> - Sit., de bola paradas defen. e ofen., (cantos, livres Z 1,2,3,4,5). <p style="text-align: center;">(Figura 342)</p>	Os mesmos objetivos defen. da UT nº 16 (Figura 44), Dando ênfase à estratégia das bolas paradas ofen., abordagem idêntica à da UT nº 40.

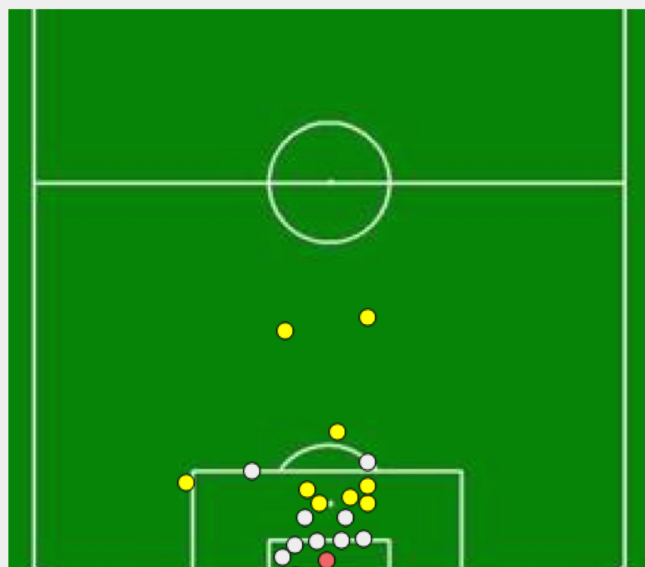


Figura 60. Exemplo de uma UT tipo a 1 dia do jogo

3.3. MODELO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE

O modelo de observação e análise foi concebido tendo como aspeto central as ideias de jogo consideradas no modelo do jogo adotado. A sua principal função passou por regular e controlar a operacionalização do modelo treino implementado, de forma a possibilitar que todo o processo que se desenvolveu tivesse uma maior congruência com no modelo de jogo adotado, permitindo assim estar-se mais próximo de alcançar a forma de jogar idealizada.

Neste modelo foi possível identificar dois domínios passíveis de ser distinguidos, o primeiro remete-se à observação e análise dos comportamentos da própria equipa, e o segundo remete-se à observação e análise dos comportamentos das equipas adversários.

3.3.1. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA

Neste domínio, a observação e análise era dirigida aos comportamentos dos jogadores da própria equipa, e como se pôde verificar no capítulo da caracterização do modelo de treino implementado, foi realizada em dois contextos diferenciados, num contexto de treino e num contexto de jogo.

No contexto em que a observação e análise dos comportamentos dos jogadores era realizado em treino, tinha-se como principal objetivo observar e analisar se os comportamentos evidenciados pelos jogadores nos exercícios operacionalizados correspondiam aos princípios de jogo pretendidos para estes.

Esta foi uma prática recorrente ao longo do período preparatório, e só em alguns momentos pontuais se realizou no período competitivo. Era destinada essencialmente aos exercícios do período principal das unidades de treino, pois era este período que contemplava os exercícios aquisitivos e específicos ao modelo de jogo adotado. Assim sendo, esta prática desenvolvia-se da seguinte forma:

- Antes da realização de cada unidade de treino, a equipa técnica definia os princípios de jogo que pretendia ver evidenciados, bem como os exercícios específicos a operacionaliza-los;

- Durante a execução das unidades de treino, um elemento da equipa técnica realizava uma observação e análise *in loco* aos exercícios que contemplavam os princípios de jogo que se pretendia ver evidenciados, efetuando em simultâneo uma filmagem destes mesmos exercícios para uma posterior análise;
- Logo após o término da unidade de treino, a equipa técnica efetuava uma reflexão conjunta, partilhando perceções sobre se os comportamentos evidenciados pelos jogadores durante a operacionalização dos exercícios foram ao encontro dos princípios de jogo que previamente se pretendiam;
- Após o tratamento do vídeo, a equipa técnica realizava de novo uma observação e análise conjunta aos exercícios operacionalizados na unidade de treino, refletindo com maior pormenor se os objetivos estavam a ser atingidos, ou seja, se o processo desenvolvido estava a direcionar os comportamentos dos jogadores para a forma de jogar idealizada no modelo de jogo adotado;
- No final, tentava-se chegar a uma conclusão, na qual se identificava os aspetos positivos e negativos que estavam a ocorrer ao longo do processo, e onde se definia e se reformulava estratégias, de modo a alterar os aspetos considerados negativos e a manter/melhorar os aspetos considerados positivos.
- Por fim, era armazenado cortes de vídeo de situações, tanto positivas como negativas, para em momentos específicos apresentar coletivamente ou individualmente aos jogadores, de forma a refletir também com estes os seus comportamentos.

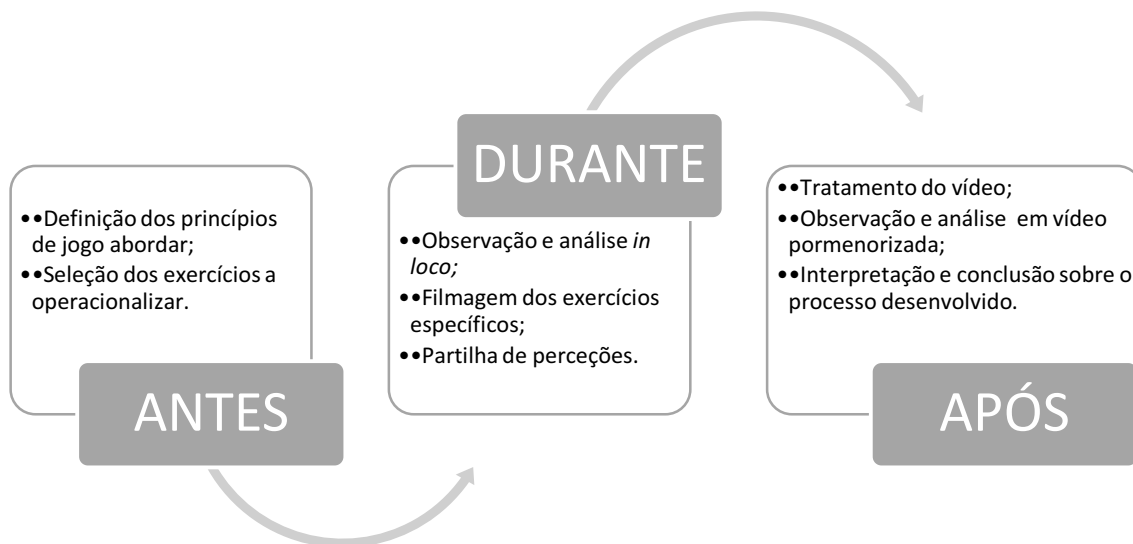


Figura 61. Processo de observação e análise aos comportamentos da própria equipa em contexto de treino

No contexto em que a observação e análise do comportamento dos jogadores era realizado em jogo, o objetivo passava por perceber se o processo que estava a ser desenvolvido em treino se tornava numa realidade ou não no jogo. Este tipo de prática ocorreu ao longo de toda a época, e teve o seguinte procedimento:

- A definição dos elementos a ser analisados correspondia aos princípios de jogo contemplados no modelo de jogo adotado, no entanto havia uma atenção especial aos princípios de jogo operacionalizados na semana de preparação de cada jogo;
- Durante o jogo realizava-se a filmagem em plano aberto, e em simultâneo procedia-se à observação e análise *in loco* aos comportamentos dos jogadores da própria equipa, tendo como base os princípios de jogo adotados no modelo de jogo;
- Logo após o jogo refletia-se em conjunto sobre o desempenho da equipa, com base numa observação *in loco*, partilhando-se percepções de aspetos positivos e negativos ocorridos em jogo;

- Depois, efetua-se o tratamento do vídeo, onde se recortava, se resumia, e se organizava o jogo pelos quatro momentos (semelhante ao que foi apresentado no capítulo em que está caracterizado o modelo de jogo da equipa);
- Após o tratamento do vídeo, observava-se e analisava-se em conjunto com maior pormenor os comportamentos evidenciados pelos jogadores no jogo, onde se refletia qual o nível de congruência entre os comportamentos evidenciados pelos jogadores em jogo e os princípios de jogo operacionalizados em treino;
- Após essa reflexão identificava-se quais situações de transferência e os principais problemas que era necessário intervir, para *a posteriori* selecionar e/ou configurar e/ou criar exercícios com o objetivo de os resolver.

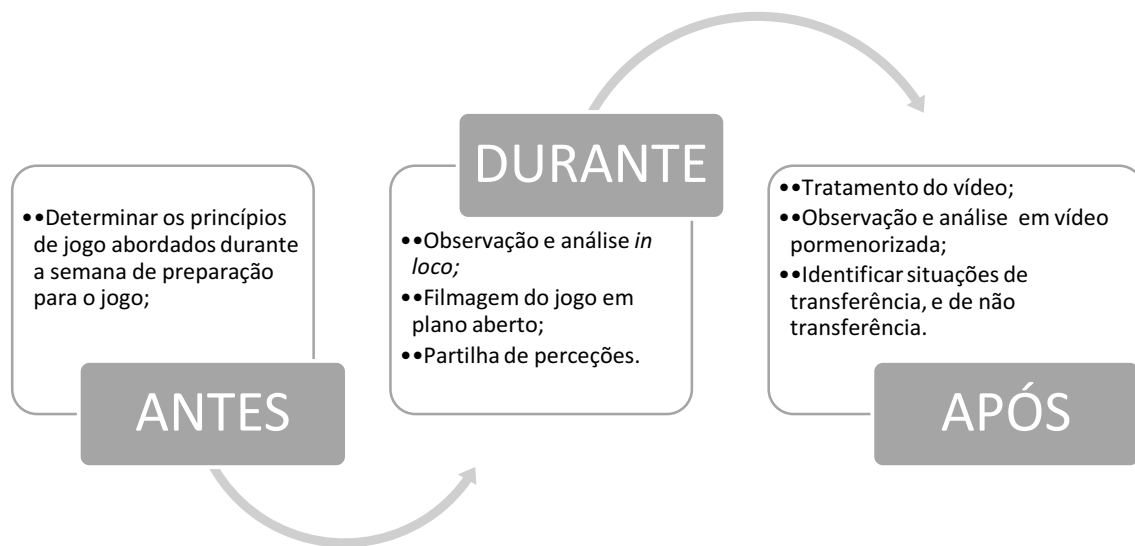


Figura 62. Processo de observação e análise aos comportamentos da própria equipa em contexto de jogo

3.3.2. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DAS EQUIPAS ADVERSÁRIAS

A observação e análise aos comportamentos das equipas adversárias tinha como principal objetivo contribuir para uma melhor preparação para a competição, através da identificação de padrões de condutas coletivos nos adversários e da discriminação dos seus pontos fortes e fracos, tendo sempre como base a forma de jogar da própria equipa.

Neste tipo de prática, não se observava meramente o adversário, não se fazia somente uma descrição do que era o adversário, de como este se comportava, mas havia sempre preocupação de fazê-lo tendo em conta a forma de jogar da própria equipa, contemplada no modelo de jogo adotado. Ou seja, ao se identificar os pontos fortes do adversário procurava-se, no âmbito do modelo de jogo adotado, os princípios de jogo e os seus respetivos comportamentos táticos que deviam ser abordados com mais atenção no microciclo de preparação, para que se pudesse anular e/ou minimizar a eficácia do adversário sem que se perdesse a identidade da própria equipa. Por exemplo, se uma equipa adversária tivesse um jogo que se caracterizava por ser vertical, procurando várias vezes explorar o espaço em profundidade, na semana de preparação desse respetivo jogo um dos aspetos que se iria dar ênfase era aos comportamentos táticos do princípio defensivo do controlo da profundidade.

O mesmo acontecia quando se identificava possíveis vulnerabilidades no adversário, em que se procurava dar ênfase aos comportamentos táticos dos princípios de jogo considerados os ideais para explorar essas fragilidades. Por exemplo, se o adversário se caracterizava por uma equipa que na sua organização defensiva adotava com frequência um bloco médio/baixo compacto em que colocava vários jogadores na zona de ação da bola despovoando o espaço do lado contrário, durante o microciclo de preparação para esse jogo, iria-se ter em atenção, por exemplo, aos princípios de jogo da etapa de construção, e em concreto aos comportamentos tático adotados na construção a “3”, pois era uma forma de explorar com mais eficácia esse espaço exterior do lado contrário devido ao

aumento da largura da equipa proporcionado pela projeção dos dois defesas laterais.

Assim sendo, a caracterização das equipas adversárias, de uma forma resumida, incidia na

- Identificação da estrutura tática e do possível onze inicial do adversário;
- Momento da organização ofensiva e transição defensiva;
- Momento da organização defensiva e transição ofensiva;
- Situações de bola parada.

Posto isto, tendo em conta o contexto do clube (os recursos financeiros e humanos não eram vastos), a observação e análise das equipas adversárias era realizada por um elemento da equipa técnica e processava-se da seguinte forma:

- Os jogos dos adversários eram quase sempre observados e analisados indiretamente, ou seja, por visualização de vídeo, que provinham de gravações televisivas ou da partilha de gravações dos jogos realizadas pelos clubes;
- A observação e análise era realizada, se possível, aos últimos 3/4 jogos efetuados pela equipa adversária, e em que pelo menos dois desses jogos eram analisados na condição (fora ou casa) à qual a equipa adversária nos iria defrontar;
- Em cada jogo observado/analísado era realizado cortes de vídeo dos diferentes momentos do jogo do adversário;
- Após a observação e análise de todos os jogos, reorganizava-se os cortes pelos momentos do jogo da organização ofensiva, da transição defensiva, da organização defensiva, da transição ofensiva e das situações de bola parada;
- Depois de organizados os cortes, efetuava-se uma nova análise, onde se identificava os comportamentos padrão dos diferentes momentos

do jogo da equipa adversária e os respetivos cortes que os evidenciavam;

- Depois da organização e identificação dos comportamentos padrão do adversário, consumava-se uma seleção dos cortes que melhor evidenciavam esses comportamentos padrão (processo que estaria concluído no início do microciclo de preparação do respetivo jogo);
- Por fim, sucedia-se a montagem de um vídeo final, que não excedia os quinze minutos de duração, e que estava organizado pelos diferentes momentos de jogo, acima descritos, onde se apresentava aos jogadores, dois dias ou três dias antes do jogo, os aspetos considerados mais relevantes.

3.4. QUESTÕES ESSENCIAIS A PROPÓSITO DO ESTÁGIO CONSUMADO

Qual a importância assumida pelo Modelo de Jogo adotado em todo o processo desenvolvido?

Antes de falar sobre a importância que o Modelo de Jogo teve em todo processo, pensa-se ser relevante mencionar que o treinador Paulo Fonseca não costumava utilizar a terminologia “modelo de jogo”, ao invés disso usava com grande frequência as terminologias “a nossa forma de jogar” e a “nossa ideia de jogo”. Apesar desse pequeno detalhe, na prática o sentido é equivalente, pois como se pode contemplar no capítulo “construção de um modelo de jogo”, o modelo de jogo, em suma, é tudo aquilo que se pretende para um jogar idealizado, é ter uma ideia de jogo definida e operacionaliza-la, vê-la acontecer, e este é o significado que o treinador Paulo Fonseca dava quando se referia à “nossa forma de jogar” e à “nossa ideia de jogo”.

Assim sendo, percebe-se que o treinador Paulo Fonseca atribuía um elevado grau de importância às suas ideias de jogo, à sua concepção de jogo. E pôde-se ver essa intenção desde do primeiro treino até ao último, de procurar que todo o processo desenvolvido levasse a equipa apresentar jogo após jogo um jogar cada vez mais próximo do jogar idealizado. Tudo era pensado e realizado com esse objetivo, desde dos aspetos mais fundamentais, como o por exemplo processo de treino, em que todos os exercícios tinham presente as ideias do jogar pretendido, como em aspetos que à partida não parecessem ser tão fundamentais, como por exemplo, o estado da relva que se pretendia que a equipa treinasse e jogasse, onde havia a preocupação de estipular o tipo de corte de relva a efetuar, de quando o efetuar, e até o seu estado de umidade. Estes são fatores que estão bem visíveis para quem acompanha o treinador Paulo Fonseca, a procura, a preocupação, e o cuidado constante com os pormenores, para que tudo seja canalizado de modo a permitir que a equipa apresente em jogo um desempenho o mais aproximado da forma de jogar idealizada.

A concepção de jogo para uma dada equipa deve ser delineada mais em função das capacidades e características dos jogadores ou os jogadores devem ser moldados mais em função da concepção de jogo do treinador?

Esta é uma das questões mais controversas no mundo dos treinadores de futebol, dado que há treinadores que defendem que a implementação de uma forma de jogar deve ser criada tendo como aspeto central as características dos jogadores, adaptando assim a sua concepção de jogo aos jogadores que têm. Por outro lado, há treinadores que consideram ser possível moldar os jogadores em função da sua concepção de jogo, e tendo consciência do tipo de jogadores que dispõem, definem as melhores estratégias de operacionalização de modo a conduzir os comportamentos dos jogadores para sua forma de jogar.

Pensa-se que ambos os caminhos são possíveis e viáveis, mas no caso particular do treinador Paulo Fonseca foi evidente que optou mais por direcionar os comportamentos da equipa e dos jogadores para a sua concepção de jogo. Em várias

situações de confiança, o treinador Paulo Fonseca demonstrou acreditar que é o caminho pelo qual todos saem mais valorizados, dado que é através desse caminho que permitirá à equipa ter um desempenho coletivo com mais qualidade, e com isso, considera que se obterá melhores resultados, e assim, quando isso acontece, todos saem também mais valorizados individualmente.

É sempre difícil comprovar este ponto de vista, uma vez que nunca será possível ter a mesma equipa e nas mesmas circunstâncias a adotar em simultâneo dois caminhos distintos, e depois comparar qual teve o melhor resultado. No entanto, pode-se verificar, que quer no primeiro como no segundo ano em que o treinador Paulo Fonseca assumiu o comando técnico do FC Paços de Ferreira, este superou em grande escala os objetivos e as perspetivas traçadas no início da época, e em ambos os casos optou sempre por moldar os jogadores à sua conceção de jogo de cada altura, conseguindo a par disso também valorizar individualmente muito dos seus jogadores. E, em ambos os anos, muitos dos treinadores não diriam que seria possível implementar um jogar ofensivo, de querer ser dominador, de querer ter iniciativa, numa equipa como a do FC Paços de Ferreira, dado o orçamento disponível e o tipo de jogadores que se dispõe. Mas, na verdade, o treinador Paulo Fonseca conseguiu implementar esse jogar no FC Paços de Ferreira, e só tirando os jogos com os “grandes”, em que mesmo querendo manter a mesma identidade de jogo, estes obrigam, pela sua qualidade coletiva e pela sua muita qualidade individual, a ter que ceder esse domínio do jogo.

Posto isto, esta será sempre uma das questões mais importantes que um treinador deve fazer a si mesmo quando assume um novo projeto, pois é a partir daqui que todo se irá orientar em função do caminho escolhido.

Quais os aspetos mais determinantes no processo da implementação da ideia de jogo/forma de jogar pretendida pelo treinador?

Como se pode ver no capítulo “construção de um modelo de jogo” um dos aspetos referenciados como determinantes na implementação de uma forma de jogar são os princípios de jogo. Os princípios de jogo são padrões de

comportamento tático-técnico que podem assumir várias escalas, e são estes que vão dar vida à forma de jogar conceptualizada pelo treinador.

Apesar de também aqui o treinador Paulo Fonseca usar poucas vezes o conceito “princípios de jogo”, usando com mais frequência os conceitos de “comportamentos táticos” ou “ideias de jogo”, o seu sentido é similar. Percebeu-se com facilidade, que no processo operacionalizado havia uma constante preocupação em desenvolver as suas “ideias de jogo”, ou seja, os princípios de jogo da sua conceção de jogo.

Alguns treinadores estruturaram os princípios de jogo pretendidos num documento escrito, no caso específico do treinador Paulo Fonseca estes encontravam-se estruturados sob a forma de ideia, ou seja, numa idealização mental, não se encontrando estruturados em nenhum tipo de documento. No entanto, durante a operacionalização da sua conceção de jogo, percebeu-se que os comportamentos que o treinador objetivava para a equipa estavam claramente definidos e estruturados na sua mente.

Foi possível verificar também, que as ideias mais gerais, ou seja, fazendo uma analogia, os macroprincípios e os princípios da sua conceção de jogo, estavam bem determinados e fundamentados, e que eram os marcos orientadores de todo o processo para a alcançar a forma de jogar pretendida. Contudo, no que respeita às escalas mais mínimas do seu jogar, ou seja, os subprincípios e subsubprincípios do seu jogo, foi possível verificar que houve sempre a preocupação de procurar ideias novas e desenvolve-las ao pormenor, de forma a que pudessem potenciar com mais qualidade os macroprincípios e os princípios do seu jogo, apresentando assim um jogar cada vez mais aproximado da conceção de jogo pretendida. Por exemplo, um dos princípios de jogo da etapa de criação da forma de jogar idealizada pelo treinador Paulo Fonseca era através da posse de bola atrair o adversário a um corredor para posteriormente tirar a bola dessa zona de pressão e explorar os espaços do lado contrário. Um dos subprincípios desse princípio de jogo era que a saída da zona de pressão devia ser realizada por um dos médios centrais, e neste comportamento tático, o treinador pormenorizava por exemplo o tipo de

comportamento tático individual que os médios centros deviam de proceder. Isto é, havia constantes reflexões sobre a melhor forma dos médios centros o fazerem, desde de como e de quando deviam ganhar espaço para receber a bola, de como deviam estar os apoios orientados, de como e para onde realizar a receção de bola, ou seja, refletia-se sobre tudo o que pudesse ajudar estes a atingirem da melhor forma o princípio de jogo pretendido.

Pensa-se que este foi dos aspetos mais determinantes no processo da implementação da forma de jogar pretendida, que é a capacidade de o treinador Paulo Fonseca ir aos pormenores do seu jogar, demonstrando desta forma o conhecimento do jogo que possui, e o quanto é importante refletir sobre o jogo, pois é a partir daí que esse conhecimento de jogo se torna cada vez mais amplo e fundamentado, possibilitando assim que o processo seja conduzido de uma forma mais eficaz.

Posto isto, o meio pelo qual se operacionaliza todos os princípios de jogo da forma de jogar pretendida também se assume como um dos aspetos determinantes no processo. E como se pode ver no capítulo “modelo de treino com base no conceito de especificidade”, o treino é o meio pelo qual se dá vida à forma de jogar pretendida pelo treinador, no entanto, e para isso acontecer, é necessário desenvolver exercícios específicos para essa forma de jogar. E pode-se ainda constatar neste capítulo, que os exercícios só se tornam específicos quando incorporam os princípios de jogo do modelo de jogo adotado.

No processo de treino desenvolvido pelo treinador Paulo Fonseca foi possível verificar também essa preocupação de os exercícios serem específicos à forma de jogar pretendida. Todos os exercícios eram criados em função das suas ideias de jogo, onde se considerava fundamental que estes requisitassem os comportamentos da forma de jogar pretendida.

Ainda no âmbito do processo de treino desenvolvido pelo treinador Paulo Fonseca, outro dos aspetos que ressaltou, e que se considera como um dos aspetos fundamentais na implementação da forma de jogar pretendida, foi a qualidade da sua intervenção durante a realização dos exercícios específicos. Como é referido

também no capítulo “modelo de treino com base no conceito de especificidade”, para que os exercícios se tornem específicos é necessário que a par da sua estrutura específica haja uma intervenção adequada, ou seja, uma intervenção também específica. Na operacionalização dos exercícios era nítido essa intervenção específica por parte do treinador Paulo Fonseca, em que através do seu feedback, corrigia, orientava, e potenciava os comportamentos previamente pretendidos para o exercício em causa.

Resumindo, a estruturação dos princípios de jogo e capacidade de os desenvolver ao pormenor, a operacionalização de exercícios específicos e a qualidade de intervenção foram os aspetos que se observou e se considerou como os mais determinantes no processo da implementação da ideia de jogo/forma de jogar pretendida pelo treinador.

O processo da implementação da ideia de jogo/forma de jogar conceptualizada pelo treinador apresenta uma evolução continua ao longo de toda a época?

Esta era uma das questões que mais despertava curiosidade quando se iniciou o estágio, onde se pretendia perceber se aquisição dos princípios de jogo de um modelo de jogo adotado era um processo que apresentava uma evolução continua em direção à forma de jogar pretendida, ou seja, ao se abordar determinado principio de jogo e este sendo adquirido não seria necessário ao longo de todo processo voltar a aborda-lo, avançado assim para outros princípios de jogo.

O que se verificou nesta experiência é que o processo não decorreu assim de uma forma tão linear, havendo sempre a necessidade de voltar a abordar aspetos já abordados. O treinador Paulo Fonseca confidenciou isso mesmo, que se num dado período se aborda, por exemplo os princípios do encurtamento defensivo, e depois se avança para outros princípios quando estes estão num nível aquisitivo aceitável, a dada altura será necessário abordar de novo os mesmos princípios do encurtamento defensivo, porque mesmo que continuem a se evidenciarem de um modo geral, estes começam a ficar mais longe do desejado, ou seja, o seu nível

exibicional começa a distanciar-se do pretendido. Assim sendo, na opinião do treinador Paulo Fonseca há sempre a necessidade no seu processo de voltar a abordar aspetos já abordados, porque se não o fizer, o nível exibido do jogar da sua equipa começa a não ser considerado o ideal. Um exemplo de outro treinador que no seu processo também revê de forma repetida os comportamentos da sua forma de jogar é Pepe Guardiola, pois como escreve Peranau (2014: 89) em seu livro “así que cada día dedica unos minutos a revisar con él los fundamentos de la organización defensiva. Hasta final de temporada, Guardiola y Boateng repasarán muchas veces los movimientos asignados”.

Portanto, parece que é utópico dizer-se que o processo da implementação da ideia de jogo/forma de jogar conceptualizada pelo treinador apresenta uma evolução continua ao longo de toda a época. E apesar das equipas com o decorrer da época, no geral, apresentarem um jogar cada vez mais perto do jogar pretendido pelo treinador, estas não parecem evoluir de uma forma contínua, visto que há momentos de pequenas quebras que precisarão de ser resolvidas, havendo assim sempre pequenos recuos dentro dos avanços do jogar da equipa.

Em algum momento pode-se dizer que uma dada equipa alcançou na perfeição a forma jogar idealizado pelo seu treinador?

No processo vivenciado pôde-se verificar que a equipa adquiriu as ideias de jogo gerais da forma de jogar pretendida pelo treinador, onde começou ao longo do processo a exibir com uma maior consistência os comportamentos fundamentais do jogar idealizado, manifestando padrões de comportamento consolidados. No entanto, esses padrões de comportamento começaram a ser decompostos em escalas mais mínimas, a fim de os aproximar cada vez mais à forma de jogar pretendida, o que comporta um acréscimo na complexidade ao processo devido ao aumento das relações e interações que precisaram de ser desenvolvidas e adquiridas pelos jogadores. E é este mecanismo que permite ao treinador potenciar e desenvolver constantemente a sua forma de jogar, porém também é algo que ilude o treinador na procura da perfeição do seu jogar, porque mesmo a equipa

exiba um jogar muito aproximado à forma de jogar idealizada, vai haver sempre algum aspeto, por mais pequeno que seja, que o treinador irá querer melhorar.

Assim sendo, parece difícil dizer-se que é possível uma equipa alcançar na perfeição a forma de jogar idealizada pelo treinador, não só pelo motivo de que há sempre algum pormenor que se identifique como não sendo o ideal, mas também porque a forma de jogar pretendida pelo treinador estará sempre em constante evolução, havendo sempre algo que se irá procurar melhorar e evoluir.

Qual o meio utilizado no controlo do processo da implementação da forma de jogar pretendida pelo treinador? E de que forma é realizado?

O meio utilizado no controlo do processo da implementação da forma de jogar pretendida pelo treinador foi a observação e análise qualitativa direta e indireta aos comportamentos dos jogadores em contexto de treino e de jogo.

Em contexto de treino, durante o período preparatório realizou-se uma observação e análise direta e indireta, e durante o período competitivo realizou-se apenas uma observação e análise direta. A observação e análise direta consistia que todos os elementos da equipa técnica durante o treino observassem os comportamentos que os jogadores evidenciavam, principalmente nos exercícios do período principal, analisando se estes iam ao encontro do que se pretendia para o exercício em causa, e após o término do treino debatia-se e refletia-se em conjunto sobre esses aspetos. Quando se realizava a observação e análise indireta aos comportamentos evidenciados pelos jogadores realizava-se uma filmagem aos exercícios do período principal, que posteriormente seriam observados e analisados em conjunto pela equipa técnica com maior profundidade, onde se retirava também excertos de situações consideradas relevantes para comparar no futuro com outras situações e/ou para apresentar aos jogadores para refletir também com estes sobre os seus comportamentos táticos.

Em contexto de jogo realizou-se sempre uma observação e análise direta e indireta. Todos os jogos eram filmados em plano aberto e havia sempre um elemento da equipa técnica num plano elevado onde pudesse ter um campo de

visão mais amplo para observar e analisar diretamente os comportamentos dos jogadores. Logo após o final do jogo havia sempre uma análise conjunta com todos os elementos da equipa técnica sobre os comportamentos evidenciados pelos jogadores tendo em conta as suas observações diretas. Depois, um elemento da equipa técnica tinha a responsabilidade de tratar a filmagem do jogo, resumindo-o com situações consideradas por este como importantes a ser analisados com maior profundidade. Todos os elementos da equipa técnica recebiam esse resumo ou jogo completo (caso fosse solicitado), para realizarem uma observação e análise com maior profundidade, para depois todos partilharem as suas análises.

Quer em treino como em jogo, as observações e análises aos comportamentos dos jogadores eram realizadas tendo como critério a forma de jogar pretendida pelo treinador. E tendo isso em consideração, tentava-se perceber a partir dos comportamentos evidenciados pelos jogadores se o processo estava a conduzi-los para a forma de jogar pretendida, ou seja, realizava-se uma avaliação intrínseca ao processo de forma a detetar os principais problemas, de modo a se poder escolher os meios mais adequados para que processo seja conduzido para forma de jogar pretendida.

3.5. PROBLEMAS EM ESTUDO NAS ÁREAS DE DESEMPENHO DEFENIDAS

O processo treino desenvolvido pelo treinador ao longo de uma época desportiva numa equipa de futebol comporta uma complexidade elevada. Desde do início do estágio procurou-se analisar e refletir todo esse processo tendo como base o modelo de jogo e o modelo de treino conceptualizado e operacionalizado pelo treinador Paulo Fonseca. E o primeiro problema surgiu pelo fato desses modelos não se encontrarem em nenhum documento que se pudesse analisar ou retirar de antemão informações para depois, aquando a observação, se estivesse mais familiarizado com o processo, de maneira a se poder focar de uma forma mais

assertiva nos aspetos essenciais. Por isso, com o desenrolar do estágio procurou-se estruturar esses modelos tendo como base as observações e análises efetuadas ao processo, e também através das informações transmitidas pelo treinador nas várias conversas informais que se teve ao longo de toda a época. E aqui surgiu um outro problema, que devido a não se ter nenhum conhecimento do tipo de processo que se iria operacionalizar, a informação que chegava com o decorrer do processo era abundante, o que numa fase inicial tornou-se complicado perceber com clareza os aspetos importantes, no entanto, ao longo do processo foi possível começar a filtrar a informação mais relevante.

Outro dos problemas era a dificuldade de transmitir num plano teórico o plano prático que se vivenciou durante toda a época. Um desses exemplos é quando se começou a estruturar um modelo de jogo com as ideias de jogo que o treinador ia implementando durante o processo de treino, como o seu conhecimento de jogo era tão complexo e pormenorizado para cada situação de jogo, tornou-se complicado transcrever todo esse conhecimento prático para um plano teórico estruturado, e que engloba-se todo esse conhecimento específico. Foi uma experiência rica e com muito substrato, mas que também se torna muito específica, porque o processo desenrola-se num contexto muito próprio onde existe a necessidade de constantes reajustes e adaptações, sendo que grande parte das intervenções são realizadas tendo em conta o momento em que se desenrola.

Outro dos problemas sentidos no início do estágio foi quando se observa e se analisava os jogos da própria equipa, uma vez que se pretendia observá-los e analisá-los tendo em conta o modelo de jogo que se pretendia implementar, numa primeira fase houve essa dificuldade porque não se tinha todo o conhecimento das ideias de jogo pretendidas pelo treinador. E assim, procurou-se o mais rápido possível absorver essas ideias de jogo para que se pudesse realizar uma observação e análise tendo em conta a conceção de jogo do treinador.

Para finalizar, pode-se dizer que todos os problemas existentes foram-se atenuando com o decorrer do estágio, pois cada vez mais havia uma familiarização com todo o processo.

3.6. DIFICULDADES SENTIDAS

Para se poder evoluir pensa-se ser necessário sair da zona de conforto, pois é em situações de conflito de ideias e de crenças que se irá refletir de uma forma mais profunda o conhecimento que se possui. Ao longo do estágio realizado houve várias dessas situações e apesar das dificuldades sentidas, estas foram sempre vistas como oportunidades para adquirir novos conhecimentos. Contudo, grande parte dessas dificuldades foram ultrapassadas através do diálogo e da partilha de experiências junto de pessoas com experiência na área, e através do procedimento tentativa-erro.

Assim sendo, as dificuldades que se destacaram como principais foram as seguintes:

- Estabelecer uma relação de confiança com toda a estrutura - é um dos aspetos fundamentais quando se está inserido num processo que se tem acesso a informações restritas, em que é importante o “saber estar”. Num primeiro momento sentiu-se que abertura não era total, mas depois quando perceberam que o que se pretendia era aprender e colaborar no processo começou a haver uma abertura cada vez maior, onde se começou a ter acesso a outras informações que numa fase inicial não acontecia.
- O acesso aos jogos na condição de visitante - um pouco associado ao ponto anterior, numa primeira fase não era possível acompanhar a equipa técnica no autocarro, por imposição da direção do clube, o que dificultava o acesso aos jogos na condição de visitante. Contudo, essa imposição deixou de ser imposta e já foi possível acompanhar o staff no autocarro, deixando de haver dificuldades no acesso aos jogos em condição de visitante.
- O desconhecimento do modelo de jogo - o fato de se iniciar o trabalho sem se ter o conhecimento das ideias de jogo que o treinador pretendia implementar dificultava a observação e análise realizada ao

processo. Uma vez que, a interpretação retirada era sempre um pouco abstrata, no entanto, houve sempre disponibilidade por parte do treinador Paulo Fonseca para no final de cada treino esclarecer qualquer dúvida que existisse sobre o que era realizado.

- Focar-se nos aspetos essenciais - o ambiente em que se estava envolvido era muito rico em informações, o que torna difícil focar-se nos aspetos essenciais para trabalho que se pretendia desenvolver. Por vezes, era tentador debruçar-se em outros aspetos interessantes do processo, no entanto não eram essenciais para o trabalho que previamente estava estabelecido.
- Na terminologia a utilizar - sentiu-se dificuldades em se definir qual a terminologia a adotar, dado que existia algumas diferenças terminológicas adotadas pela equipa técnica com as que eram utilizadas na literatura. E a par disso, verificou-se também que na literatura também existe algumas diferenças terminológicas para o mesmo conceito, o que ainda torna mais difícil perceber qual seria a terminologia ideal a utilizar.
- Observação e análise às equipas adversárias – numa fase intermédia/final do estágio foi solicitada a colaboração nas análises às equipas adversárias. Uma das dificuldades sentidas nessa altura foi na conciliação dos trabalhos, pois era uma área interessante, mas que não estava no âmbito dos trabalhos a desenvolver, e comportava um despendido de tempo considerável. Outras das dificuldades foi perceber os aspetos fundamentais a analisar, pois era necessário realizar a observação tendo em consideração o modelo de jogo adotado pela equipa, tendo sido importante desenvolver uma capacidade de síntese e objetividade na definição dos pontos fortes da equipa adversária, como dos pontos a explorar. A par disso, como era realizada apresentação em vídeo, houve a necessidade de

desenvolver as capacidades de manuseamento de programas informáticos de edição de vídeo.

3.7. ATIVIDADE REALIZADA NO ÂMBITO DO ESTÁGIO

Neste ponto apresentar-se-á e caracterizar-se-á todo o trabalho realizado no decorrer do estágio no FC Paços de Ferreira. Assim sendo, o trabalho principal do estágio consistiu numa observação e análise do processo treino tendo como base o modelo de jogo conceptualizado e operacionalizado pelo treinador. E tinha-se como grandes objetivos analisar se os comportamentos táticos potenciados em treino se transferiam para o jogo, e se de jogo para jogo a equipa apresentava um jogar cada vez mais aproximado ao jogar pretendido pelo treinador.

Como forma de perceber a continuidade do processo, também se transcreveu e se estruturou para um documento escrito todas as unidades de treino realizadas, em que contém toda a caracterização dos exercícios realizados, bem como algumas notas de reflexão sobre algum aspeto que se considerou importante em determinado treino.

Como forma de perceber a evolução da equipa para a forma de jogar idealizada e operacionalizado pelo treinador, realizou-se também análises e reflexões contínuas, mais ou menos de três em três semanas, aos comportamentos táticos evidenciados pelos jogadores nos treinos e nos jogos realizados, e onde contém também reflexões sobre alguns problemas específicos que surgissem em determinado jogo.

Outras das atividades desenvolvidas foi a estruturação das ideias de jogo implementadas pelo treinador num documento que se pudesse consultar e retirar informações sobre o tipo de jogo pretendido e desenvolvido durante as seções de treino, ou seja, trata-se de uma interpretação do modelo de jogo adotado pelo treinador Paulo Fonseca para sua equipa.

Também se realizou análises em vídeo aos jogos realizados pela própria equipa, em que continham situações específicas do jogar pretendido pelo treinador, nas quais eram utilizadas para reflexões em conjunto com o treinador, procurando perceber até que ponto o que estava a ser trabalhado e evidenciado estava a ir ao encontro do que se pretende que venha acontecer.

Por fim, uma outra atividade foi desenvolvida a pedido da equipa técnica, que foi na colaboração à observação e análise das equipas adversárias. E apesar de não ser uma tarefa que estava previsto se realizar, decidiu-se cooperar no âmbito da observação e análise do adversário porque entendeu-se ser um dos aspetos com alguma relevância no processo. Esta tarefa caracterizava-se por análises indiretas aos jogos dos adversários, onde era efetuado cortes de situações consideradas essenciais para apresentar aos jogadores, a compilação de todas as situações não ultrapassava os quinze minutos de vídeo. Toda a análise era realizada tendo como base a forma de jogar da própria equipa.

4. CONCLUSÃO E PERSPETIVAS PARA O FUTURO

No final do processo, e depois da vivência de todo o seu desenvolvimento, é possível dizer-se que o grande objetivo foi conseguido, o de compreender como é preparado e realizado todo o processo de treino tendo como base o modelo de jogo conceptualizado e operacionalizado pelo treinador.

Apesar de não se ter tido uma intervenção direta no processo, foi possibilitado acompanhar de uma forma direto tudo o que era realizado. Apar disso, durante o estágio, a equipa técnica disponibilizou-se sempre para debater qualquer assunto que se achasse pertinente.

O conhecimento prático adquirido através dessa experiência permitiu adquirir e desenvolver competências que serão úteis quando se assumir um papel em contexto semelhante. Dado que, por mais conhecimento teórico que se possa adquirir, acredita-se que a componente prática é fundamental para perceber com maior profundidade todo um processo deste âmbito, pois há conhecimento que só se obtém pela prática, e só é possível de ser entendido pela sua vivência.

Assim sendo, esta foi uma experiência que permitiu contrastar o plano teórico que se tem vivenciado nestes últimos anos com o plano prático experimentado, pensa-se que ambos têm relevância na formação de conhecimento e na aquisição de competências, visto que, e de uma forma muito resumida, o plano teórico concede os conceitos e o plano prático permite percebe-los numa realidade. Com a relação e a conjugação destes dois planos há a possibilidade de aprofundar e evoluir esses conceitos.

Posto isto, e a partir destas considerações gerais, a realização do estágio possibilitou chegar as seguintes conclusões:

- A conceção do modelo de jogo é um aspeto primordial e nuclear porque é a partir dessa conceção que todo o processo ganha corpo, ou seja, tudo é concebido tendo como base o modelo de jogo adotado. Portanto, é também no modelo de jogo adotado que está contemplado

a forma de jogar pretendida para equipa, tal como os princípios que nortearão o processo para esse jogar idealizado.

- Caracterização dos princípios de jogo é um dos pontos chave para que o processo se desenvolva em direção à forma de jogar pretendida. Para isso, é essencial possuir um conhecimento de jogo amplo e aprofundado para que essa caracterização seja a mais profunda e adequada possível à forma de jogar idealizada. Uma vez que, quando melhor for a relação e a conjugação de todos os princípios de jogo mais o jogar exibido se aproximará do jogar idealizado.
- A elaboração de um modelo de treino congruente com o modelo de jogo adotado é outro dos aspetos essenciais para se poder atingir o jogar idealizado. A operacionalização de um modelo de treino congruente caracteriza-se pela utilização de métodos específicos à forma de jogar idealizada. Para isso, é necessário desenvolver exercícios específicos, isto é, exercícios que contemplem os princípios de jogo do modelo de jogo adotado. Da mesma maneira que o tipo de intervenção utilizada também deve ser específica, ou seja, deve estar de acordo com os princípios de jogo que se pretende ver evidenciados.
- O processo da aquisição dos princípios de jogo contemplados no modelo de jogo adotado apresenta uma evolução descontínua. Nesse processo, ainda que alguns princípios de jogo pareçam adquiridos, há sempre a necessidade de os rever, e mesmo que haja essa revisão há situações que a equipa não atinge os comportamentos desejados, havendo assim sempre a necessidade de adaptar ou até mesmo adotar novas estratégias para que o processo volte ao caminho pretendido.
- Por mais que processo esteja avançado e o jogar exibido pela equipa se aproxime cada vez mais do jogar idealizado pelo treinador, estes nunca corresponderão na sua totalidade. São vários os fatores que contribuem para isso, um dos principais é que ainda que os aspetos

mais gerais do jogar se evidenciem de acordo com o pretendido há sempre algum pormenor, por mais pequeno que seja, que não estará de acordo com pretendido, havendo assim sempre a necessidade de se aperfeiçoar algo. Outro dos fatores é a variedade de constrangimentos que ocorrem de jogo para jogo, ou seja, em cada jogo realizado ocorrem sempre situações que criam novos constrangimentos, o que leva a refletir qual a melhor forma de os resolver. E são estas situações, a par de outras, que permitem evoluir a forma de jogar idealizada, portanto a forma de jogar idealizada pelo treinador está em constante desenvolvimento e por consequência a forma de jogar pretendida para a equipa.

- A observação e análise dos comportamentos da própria equipa é visto como um método importante na avaliação e controlo do processo desenvolvido. Este pode ser realizado em dois contextos distintos, treino ou jogo, mas tem sempre o mesmo objetivo, analisar qual a correspondência dos comportamentos evidenciados pelos jogadores à forma de jogar pretendida. E assim, percebendo quais os aspetos em que ocorre transferência e os aspetos que não ocorrem, tenta-se ajustar o processo de modo a este orientar com mais eficácia o jogar da equipa para o jogar idealizado. Para isso, é vital que o modelo de observação e análise seja o mais congruente possível com o modelo de jogo adotado.
- A realização da observação e análise aos adversários deve ser também concretizada tendo como base o modelo de jogo adotado, pois só assim terá uma maior aplicabilidade no processo de treino. Por exemplo, ao analisar os padrões de comportamento ofensivo numa dada equipa deve-se ter em conta os princípios defensivos do modelo de jogo da própria equipa, pois só assim se identifica os reais problemas que estes podem causar, e quais os comportamentos

táticos contemplados no modelo de jogo que se deve ter em consideração.

Posto isto, é necessário dizer-se que estas conclusões são retiradas com base em observações e análises próprias a um processo específico que foi realizado num contexto singular, onde a interpretação pessoal é um aspeto presente no trabalho desenvolvido. No entanto, aborda alguns aspetos concretos do processo de treino tendo como base o modelo de jogo adotado e onde se pode consultar em anexo matérias concretas que foram aplicadas e refletidas. Em síntese, considera-se que o treino é o meio pelo qual se pode aplicar e concretizar ideias, é o laboratório onde se pode testar crenças, e o jogo é meio ideal para se observar e se analisar os resultados obtidos.

No que diz respeito às perspetivas para futuro, acredita-se que com esta experiência estaremos muito mais preparados para assumir as responsabilidades num cargo que tenha uma intervenção direta no processo de treino em equipas profissionais, pois considera-se que muitas das vezes o mais difícil não é surgir a oportunidade para se trabalhar no âmbito do futebol profissional, mas sim conseguir-se manter e ter êxito nesse contexto. Tendo isto em consideração, este tipo de experiências ajudam a desenvolver o conhecimento e as competências necessárias para se ter uma intervenção mais assertiva e adequada, que depois possibilitarão estar-se mais preparado para as oportunidades que surgirem.

E é com esta perspetiva pessoal que se caminhará para o futuro, acreditando que quando surgir a oportunidade se estará mais preparado para assumir as responsabilidades e as exigências que um processo deste âmbito exige, e a par disso, pretende-se continuar a procurar novos meios que permitam, de uma forma contínua, adquirir conhecimento e desenvolver competências, pois por mais experiências que se tenha há sempre situações que nos permitem evoluir.

5. SÍNTESE FINAL

A realização do estágio teve como intenção perceber o processo de treino de uma equipa sénior de futebol tendo como base a forma de jogar conceptualizada pelo treinador. Depois de vários anos de formação académica sentiu-se a necessidade de vivenciar na prática esse processo para desmistificar e filtrar muito do conhecimento teórico transmitido.

Na comunicação social desportiva ouve-se várias vezes dos treinadores as seguintes expressões: “estamos num processo de assimilação de ideias”, ou, “os jogadores ainda estão a assimilar a forma de jogar que pretendemos”, ou, “a equipa ainda não apresenta em jogo o jogar que pretendemos”. Este tipo de expressões são sempre muito vagas em informação e conhecimento, pois, nunca se sabe concretamente qual é a forma de jogar que pretendem, e mais importante ainda, nunca se sabe o que fazem para que a sua forma de jogar se evidencie, ou seja, qual o processo que desenvolvem para que essa forma de jogar seja colocada em prática pelos jogadores. Foi por toda esta escassez de informação concreta, que se optou também por realizar o estágio, para se poder num contexto específico contemplar até que ponto a teoria é aplicada na prática.

Com o término do estágio, pode-se convictamente dizer-se que esta experiência ultrapassou em grande escala as expectativas iniciais. Uma vez que, o contexto de uma equipa profissional, por si só, apresenta um ambiente rico em informação, no entanto, e a par disso, teve-se a sorte do processo ser liderado por alguém que tornou ainda mais rico o contexto vivenciado.

O treinador Paulo Fonseca demonstrou sempre uma grande disponibilidade ao ser abordado sobre qualquer assunto, e com humildade debatia de igual para igual, não usando o seu estatuto superior para prevalecer a sua razão, mas ou invés disso, justificava com argumentos as suas ideias e decisões. Desta forma, a quantidade da informação e do conhecimento transmitido tornou-se muito maior, o que possibilitou compreender de uma forma mais profunda a complexidade do processo desenvolvido.

Tendo em conta tudo isto, a vivência deste processo teve um grande impacto no desenvolvimento profissional, académico e pessoal. Vários conhecimentos e competências foram adquiridas e desenvolvidas ao longo do estágio, podendo-se destacar os seguintes:

- O conhecimento tático e a leitura de jogo foram os aspetos que mais se progrediu com a realização do estágio. Nas várias conversas com o treinador Paulo Fonseca, e também ao observar a sua intervenção no treino, foi possível perceber que possuía um grande conhecimento tático e uma excelente leitura de jogo, e como durante o processo se disponibilizava a discutir sobre esses aspetos, foi permitido ter uma compreensão ainda mais profunda sobre a forma como concebia o jogo. Toda essa partilha de conhecimento potenciou um nível de reflexão que até então nunca se tinha alcançado, o que elevou o patamar do conhecimento do jogo;
- Ser capaz de construir um modelo de jogo sustentado com ideias coerentes e fundamentadas. O processo vivenciado permitiu perceber que a forma de jogar contemplada no modelo de jogo é um conjunto de ideias que se relacionam entre si, onde cada ideia é concebida tendo em conta o todo. Assim, quando se pretende implementar uma nova ideia de jogo, por mais simples que possa ser, é necessário efetuar uma reflexão profunda, de forma a se perceber que repercussão poderá ter no todo, ou seja, na forma de jogar contemplada no modelo de jogo. Deve-se refletir se os possíveis aspetos positivos dessa alteração superam os aspetos negativos que eventualmente poderão acontecer. Esta capacidade de reflexão desenvolvida irá permitir assim construir um modelo de jogo mais coerente e fundamentado;
- Ser capaz de construir e operacionalizar um modelo de treino congruente com o modelo de jogo conceptualizado. O estágio concedeu a oportunidade observar e analisar um processo que tinha como um dos

seus aspectos fundamentais criar e operacionalizar exercícios específicos para a forma de jogar idealizada. Demonstrando que para elevar o nível de congruência entre o modelo de treino e o modelo de jogo é fundamental que os exercícios potencializem a aquisição dos princípios de jogo que estão contemplados na forma de jogar idealizada. E se assim acontecer o caminho para atingir a forma de jogar desejada torna-se mais eficaz;

- Ter competências para realizar uma observação e análise de jogo mais específica. Estando relacionado com o primeiro ponto, a evolução no âmbito do conhecimento do jogo teve um forte impacto na forma como depois se observava e se analisava o jogo. Percebeu-se que é determinante ajustar qualquer observação e análise ao modelo de jogo adotado, se isso não acontecer a sua aplicação no processo pode ser completamente desajustada. Sendo assim, é essencial possuir um conhecimento profundo do jogo, e identificar a forma de jogar contemplada no modelo de jogo adotado, para que as observações e análises realizadas sejam as mais eficazes possíveis.

Para concluir, este documento tenta incorporar uma compilação de todo o processo vivenciado durante uma época desportiva. E apesar de apresentar muita da informação relativa ao processo, no final fica a sensação de que há sempre algo que poderia ter sido mais desenvolvido. Transcrever experiências reais para um documento escrito, refletir sobre essas experiências, e fazê-las entender, não é tarefa fácil, porque muitas das vezes há situações que só vivenciando é que se conseguem compreender na sua totalidade. Assim, fica o sentimento de alguma incapacidade em colocar em pé de igualdade este trabalho com a experiência proporcionada pelo estágio, porém foram oportunidades que permitiram desenvolver conhecimentos e competências que terão um papel importante no futuro.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, N. (2009). *Em busca da conformidade entre Modelo de Jogo do treinador e a performance da equipa em Futebol. Estudo de caso do Sporting Clube de Portugal*. Porto: N. Almeida. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol - "De Aprendiz a Maestro: Um Caminho...Para a Excelência!"*. Porto: N. Almeida. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Barbosa, J. (2011). *Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela na Época Desportiva 2010/2011*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Batista, P. (2008). *Discursos sobre a competência. Contributo para a reconstrução de um conceito de competência aplicável ao profissional do Desporto*. Porto: Paula Batista. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Batista, P., Graça, A. & Matos, Z. (2008). Termos e características associados à competência. Estudo comparativo de profissionais do desporto que exercem a sua actividade profissional em diferentes contextos de prática desportiva. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8 (3), 377–395.

Borrie, A. (1996). Coaching science. In Reilly, T. (Ed.). *Science and soccer*. London: E&FN Spon.

Bota, I. e Colibaba-Evulet, D. (2001). *Jogos desportivos colectivos*. Teoria e Metodologia. Livros Horizontes Pedagógicos. Bobadela: Divisão Editorial Instituto Piaget.

Buceta, J. M. (1996). Psicologia del Deporte Aplicada: Áreas de Intervención en Relación con el Entrenador. In Cruz, J. F. (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

De Marco, G., Mancini, V. & Wuest, D. (1997). Reflections of a change: A qualitative e quantitative analysis a baseball coach's behavior. *Journal of sport Behavior*, 20, 135-163.

Campos, A. B. (2010). *Valorização e auto-percepção de competências e conhecimentos de Treinadores de Futebol de formação*: António Bento Campos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Castelo, J. (2004). *Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Edições FMH-UTL.

Castro, F. L. S. S. (2014). *«Do Treino ao Jogo e do Jogo ao Treino»*. Porto: F. Castro. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Costa, E. J. S. (2009). *Conhecimentos, Concepções e Crenças sobre Treino de Jovens dos Treinadores da Academia do Sporting Clube de Portugal*. Porto: Eduardo Jorge Sá da Costa. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Costa, J. (2005). *A Formação do treinador de futebol: Análise de Competências, Modelos e Necessidades de Formação*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Costa, J. & Rosado, A. (2007). Análise descritiva da percepção dos treinadores de futebol acerca do seu perfil de competências. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (supl.1), 21-84.

Côté, J. & Gilbert, W. (2012). Defining coaching effectiveness: a focus on coaches's Knowledge. M13_handbook of sports Coaching_C12.indd, 145-159.

Cunha, G. B. (2008). *Análise da Auto-percepção dos Treinadores de Futebol no Domínio dos Conhecimentos e Competências Profissionais e no Reconhecimento das Necessidades de Formação*. Porto: Gabriel B. da Cunha. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Curado, J. (1990). *Planeamento do Treino e preparação do treinador* (2ª ed.). Lisboa: Caminho, Coleção Desporto e Tempos Livres.

Duarte, D. (2009). *O Treinador de Sucesso no Futebol - Uma perspectiva de treinadores e jogadores de elite do futebol português*. Porto: D. Duarte. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Duarte, D. (2014). *O Sucesso e a Eficácia do Treinador de Futebol - Uma análise centrada na percepção de atletas e treinadores de diferentes contextos*. Porto: D. Duarte. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

ENSSEE (2007). *European network of sports science, education and employment*. Consultado em: http://www.icce.ws/_assets/files/documents/ECC_5_level_review.pdf.

Ferreira, D. (2010). *A importância de um Modelo de Jogo no Futebol – A Especificidade vista como um veículo catalisador de todo o processo de treino*. Porto. D. Ferreira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ferreira, J. (2003). Entrevista. In Amieiro, N. (2003) «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o jogar deve manifestar. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Ferreira, J. (2005). Prefácio In. Amieiro, N. (2005), *Defesa à Zona no Futebol. Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!* : Edição de Autor.

Festa, F. (2009). *Importância, Comportamentos e Operacionalização da Transição Ataque-Defesa no Futebol inserida num contexto de jogo colectivo*. A perspectiva de treinadores da Primeira Liga. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP.

Freitas, S. (2004). *A especificidade que está na «Concentração Táctica» que está na Especificidade... no que deve ser uma operacionalização da «Periodização Táctica»*. Porto: S. Freitas. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Gaiteiro, B. (2006). *A ciência oculta do sucesso! - Mourinho aos olhos da ciência*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP.

Garcia, R. & Lemos, K. (2005). *Temas (quase éticos) de Desporto*. Belo Horizonte: Garcia & Lemos.

Garganta, J. (1995). *Modelação da dimensão táctica do jogo de Futebol*. Coimbra:

IV Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

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

Garganta, J. (2002). O treino da táctica e da estratégia nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição acção. In V. J. Barbanti e A.C. Amadio e J. O. Bento e A. Marques (Eds.), *Esporte e atividade física. Interação entre rendimento e qualidade de vida*. (pp. 281-306). Tambore: Manole.

Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2011). Modelação táctica de jogo [on-line]: <https://www.youtube.com/watch?v=BC1rF4foeRw>.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.). *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 95-135). Centro de estudos dos jogos desportivos. FCDEF-UP.

Jones, R. L. (2006). How can Educational Concepts Inform Sports Coaching? In: Jones, R.L. (Ed.), *The Sports Coach as Educator: ReConceptualising Sports*

Coaching, Routledge, London, 3-13

Kirschner, P.; Vilsteren, P. V.; Hummel, H.; & Wigman, M. (1997). The design of a study environment for acquiring academic and professional competence. *Studies in Higher Education*, 22 (2), 151-171.

Lyle, J. (2002). *Sport Coaching Concepts – A framework for coaches' behaviour*. New York: Routledge.

Mallett, C. (2007). Modelling the Complexity of the Coaching Process: A Commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2 (4), 419-421.

Mendes, P. (2013). *O Retrato de Treino do Clube Desportivo Feirense - Análise do Microciclo do Departamento Profissional*. Porto: P. Mendes. Relatório de Estágio Profissionalizante realizado para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.

Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol. Estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Porto: I. Mesquita. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Mesquita, I. (2009). *A formação do Treinador de Desporto no espaço universitário*. In Relatório de Metodologia I, Voleibol, Ramo de Treino Desportivo, apresentado às provas para obtenção do título académico de Agregado do 1º grupo de unidades curriculares da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, B.; Amieiro, N.; Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* (2a Edição). Lisboa: Gradiva.

Oliveira, J. (1998). *O ensino do basquetebol. O ensino dos jogos desportivos* (pp. 61-94). In A. Graça e J. Oliveira (Eds.). Centro de estudos dos jogos desportivos. FCDEF-UP.

Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol - Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*. Porto: José Guilherme Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

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

PNFT (2010). *Programa nacional de formação de treinadores*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.

Miranda, J. (2009). *Organização estrutural: ponto de partida ou um meio para atingir um fim (o modelo de jogo)?* Porto: J. Miranda. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Perarnau, M. (2014). "*Herr Pep: crónica desde dentro de su primer año en el Bayern de Múnich*". Rocaeditorial: Spanish Edition.

Pereira, L. (2006). *Modelação do Jogo de Futebol - Comparação das percepções dos treinadores: Modelo de Jogo Ideal versus Modelo de Jogo Real*. Porto: Luis Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Petry, K., Froberg, K. & Mabella, A. (2006). *Thematic Network Project AEHESIS 'Aligning a European Higher Education Structure In Sport Science'*

(Report of the Third year). German Sport University Cologne: the Institute of European Sport Development & Leisure Studies.

Ramirez, M. C. P. (2002). Caracterización del Entrenador de Alto Rendimiento Deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 16-37.

Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rittle-Johnson, B., Siegler, R. e Alibali, M. (2001). Developing conceptual understanding and procedural skill in mathematics: An iterative process. *Journal of Educational Psychology*, 93 (2), 346-362.

Rosado, A. & Mesquita, I (2009). *Modelos, concepções e estratégias de Formação de Treinadores*. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Santos, S. (2009). *Competências do Treinador de Desporto. Análise da valorização, auto-percepção e necessidades de formação*. Porto: S. Santos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva A. (2014). *Relatório de estágio por dentro da selecção nacional de futebol sub-21*. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo – especialização em Alto Rendimento na área do futebol, apresentado Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Silva, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização tática - um estudo de caso*. Porto: M. Silva. Dissertação

de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva, V. (2009). *Estudo da auto-percepção dos conhecimentos e competências dos treinadores de Voleibol*. Dissertação monográfica. FADEUP. Universidade do Porto.

Westera, W. (2001). Competences in education: a confusion of tongues. *Journal Curriculum Studies*, 33 (1), 75-88.

Wright T., Trudel P. & Culver D. (2007). Learning how to coach: the different learning situations reported by youth ice hockey coaches. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 12 (2), 127-144.

ANEXOS

Anexo 1 - Análise do período preparatório.

No período preparatório, os primeiros jogos foram realizados nos dias 16 e 17 de julho, ou seja, após dez dias do início do período preparatório, onde foram efetuados dezasseis treinos. Nesse período, o Treinador Paulo Fonseca focou maioritariamente a sua atenção para o processo da organização defensiva da equipa, tendo também trabalhado alguns comportamentos táticos ofensivos, mas não tão substancial como o processo defensivo, como podemos testemunhar pelas fichas das unidades de treino. Tendo sempre isso em conta, todas as análises realizadas aos jogos vão sempre ao encontro dos processos que foram abordados ao longo dos treinos, analisando se a equipa apresenta em jogo os comportamentos trabalhados, se há uma evolução ou se por vez um retrocesso.

Posto isto, o primeiro jogo foi realizado no Estádio Municipal de Seia, local de estágio do FCPF, defrontando S. C. da Covilhã (II Liga), jogo que terminou empatado (1-1) no final do tempo regulamentar. Como estava em disputa o «Troféu Seia 2014 - Serra da Estrela», recorreu-se à marcação de grandes penalidades, onde o F.C. Paços de Ferreira venceu por 4-1. O Covilhã foi o primeiro a marcar aos 6 minutos, por Joel, enquanto a equipa pacense igualou à meia-hora com um autogolo do defesa central Edgar.

Para este jogo o Treinador Paulo Fonseca fez alinhar os seguintes jogadores: Miro Varvodic (Guarda-redes à experiência) (António Filipe, 60'); Jailson (Rodrigo António, 60'), Rafael, Filipe Anunciação e Hélder Lopes; Romeu (Valkenedy, 45'), Seri (Sérgio Oliveira, 45'), Manuel José (Minhoca, 60') e Rúben Ribeiro (Hurtado 45'); Bruno Moreira (Diogo Jota, 70') e Barnes Osei (Andrezinho, 70').

De uma forma geral, neste primeiro jogo, já foi possível observar, com alguma consistência, um padrão no momento da organização defensiva, em que era visível a formação de duas linhas de 4 jogadores, correspondentes ao setor

defensivo e médio da equipa, no qual, se iam reajustando em função do posicionamento da bola. No entanto, também houve momentos em que se desfazia o padrão devido a um dos MCs (Romeu) se “encostar” aos DCs sem haver essa necessidade. Quase sempre a equipa teve a preocupação principal em fechar o corredor central, mas algumas vezes o MA oposto era lento ou não tinha a preocupação imediata de fechar e alinhar pelos restantes médios.

Outro comportamento observado foi que o jogador mais perto da bola saía quase sempre na pressão, mas algumas vezes fazia-o erradamente por dois fatores principais. O primeiro fator, era que alguns jogadores partiam para pressão de uma forma muito impulsiva e descontrolada, o que os levava a fazer algumas faltas desnecessárias e outras vezes eram facilmente ultrapassados, não respeitando o subprincípio defensivo da contenção. O segundo fator, que penso ter haver com esta atitude impulsiva de querer “roubar” a bola ao adversário, era que por vezes o jogador partia para a pressão ao portador da bola com jogador adversário na sua zona, desrespeitando um dos princípios defensivos abordados ao longo dos treinos - jogador mais perto do jogador adversário com bola tendo jogador adversário na sua zona manter a posição e não sai na pressão ao portador da bola. A formação de duas linhas, no mesmo setor, quando jogador saía na pressão ao portador da bola foi outro padrão observado, mas algumas vezes era feito erradamente pelos motivos apresentados anteriormente.

A equipa quando executava um *pressing alto*, de uma forma geral fazia-o bem, tendo em consideração que não foi ainda um aspeto muito trabalhado até ao momento.

Um dos comportamentos táticos abordados nos treinos e que não esteve presente no jogo, tem haver com o princípio defensivo da profundidade: jogador adversário com bola e sem pressão, Defesa Central do lado contrário recua um pouco, estando atento e direcionado para uma possível diagonal; jogador adversário com bola estando pressionado, setor defensivo em linha. Estes princípios ainda não estão adquiridos, não havendo uma distinção muito clara destes dois momentos diferentes pelos DCs.

O princípio da “linha da área”, que se refere quando o adversário entra com a bola nas zonas 1 e 5 (passando a linha da área), deixa de existir a segunda linha de cobertura e os jogadores alinham pelo jogador que faz pressão ocupando a zona de finalização, foi um comportamento que esteve bem presente em jogo, mas muitas vezes a ocupação da zona de finalização era feita de uma forma errada, pois os jogadores centravam a sua atenção na bola, não se preocupando com os jogadores adversários que entravam na zona de finalizando, ou seja o reajuste nesta situação deve ser feito em função do posicionamento da bola, dos adversários e dos colegas de equipa.

Para terminar a análise defensiva, outro aspeto que precisa de ser melhorado é a rapidez da equipa em subir as linhas (encurtamento), no momento em que a equipa adversária executa um passe recuado, ou em situações de bolas longas por parte dos nossos jogadores.

Na transição defensiva, a equipa foi quase sempre lenta a reagir à perda de bola, no encurtamento de linhas e no fecho da zona circundante da bola. Na transição ofensiva nem sempre se tirou a bola da zona de pressão de uma forma controlada e rápida, onde a tomada de decisão dos jogadores nesses momentos ainda me parece algo lenta. Penso que a equipa precisa de melhorar estes dois momentos de jogo, pois normalmente é onde se encontram maiores desequilíbrios, tanto na nossa equipa como na dos adversários, e desta forma, devemos impedir o adversário de explorar os nossos desequilíbrios na nossa transição defensiva e devemos usufruir mais dos desequilíbrios existentes no adversário na nossa transição ofensiva.

Ao nível da organização ofensivo, tendo em vista o que foi trabalhado até ao momento, a equipa na primeira fase de construção apresentou alguns comportamentos correspondentes às ideias pretendidas pelo Treinador. Mas houve um comportamento errado, que ocorreu com alguma frequência, por parte dos MCs, onde davam uma linha de passe muito próxima dos DCs, em que muitas das vezes era desnecessária, primeiro porque os DCs não estavam sendo pressionados e segundo porque essa linha de passe era em cima de outra linha de passe, isto é,

vinham para uma zona onde já existia uma linha de passe para o DL. Na construção a “3” o aspeto que me parece ter de ser melhorado é a rapidez de projeção dos DLs, pois estes ainda são algo lentos a subir quando a equipa passava para essa situação.

Foi também já visível um bom jogo interior dos MAs e um bom envolvimento dos DLs na etapa de criação, atendendo ao pouco tempo de treino. Os aspetos mais negativos na fase de criação foram os maus posicionamento dos AVs, onde se pretende que estes se posicionem entre os DCs e DLs da equipa adversária, e os seus constantes movimentos de rutura para os corredores, em vez de dar profundidade no corredor central.

Para terminar, é de realçar que o Sporting Clube de Covilhã já tinha mais tempo de treino do que o FCPF, e voltando a referir, que atendendo ao tempo de treino, a equipa do FCPF, a meu ver, apresentou em jogo padrões e comportamentos táticos bem satisfatórios, e nesse sentido considero que o desempenho global da equipa foi positivo.

No jogo com o CD de Gouveia (dia seguinte ao do SC Covilhã), no Estádio Municipal de Farvão, a equipa alinhou da seguinte forma: Miro Varvodic (António Filipe int.) e (Marco 65'); Rodrigo António (Jailson, int.), Romeu (Filipe Anunciação, 50'), Rafael Amorin (Samu, 33') e Duarte (Bruno, int.); Valkenedy (Hélder Lopes, 50'), Seri (Manuel José, int.), Andrezinho (Sérgio Oliveira, int.) e Minhoca (Barnes Osei, int.); Hurtado (Rúben Ribeiro, 50') e Diogo Jota (Bruno Moreira, int.). Os marcadores: 0-1 (Minhoca, 2'); 0-2 (Rodrigo António, 16'); 0-3 (Hurtado, 21'); 0-4 (Rodrigo António, 33'); 0-5 (Bruno Moreira, 59'); 0-6 (Barnes Osei, 62'); 0-7 (Rúben Ribeiro, 77'). Este foi o ultimo jogo realizado no Estágio em Seia, como podemos ver acima, jogaram mais tempo os jogadores que jogaram menos tempo no jogo anterior. Os constrangimentos causados pelo CD de Gouveia à equipa do FCPF foram muito reduzidos, e nesse sentido não me parece ser um jogo que justifique uma análise.

No dia 23 de julho realizou-se mais um jogo de preparação com o GD de Chaves, tendo se efetuado 6 treinos em 5 dias desde o ultimo jogo. Neste curto período de tempo, o Treinador Paulo Fonseca continuou a dar a maior importância ao processo defensivo da equipa, tendo também se focado no comportamento da equipa no momento da transição defensiva, nomeadamente na mudança de atitude dos jogadores. Também deu ênfase a alguns comportamentos na organização ofensiva, principalmente na rapidez em mudar o flanco de jogo, tirando a bola para zona de menor pressão, e combinações DL e MA . O Treinador Paulo Fonseca fez alinhar a seguinte equipa: António Filipe (Miro Varvodic, 45'); Jailson (Ricardo Ferreira, 77'), Flavio Boaventura (Ricardo, 45'), Rafael Amorin e Hélder Lopes (Bruno, 77'); Valkenedy (Filipe Anunciação, 45'), Seri (Sérgio Oliveira, 45'), Rúben Ribeiro (Manuel José, 45') e Minhoca (Andrezinho, 67'); Hurtado (Cícero, 45') e Bruno Moreira (Diogo Jota, 69'). O resultado final ficou-se pelo 0-0, mas a partida foi bem disputada, com o FC Paços de Ferreira a dispor dos lances mais perigosos do jogo. Bruno Moreira, a passe de Ruben Ribeiro e Minhoca, tiveram boas oportunidades para abrir o marcador no primeiro tempo. Na segunda parte o GD Chaves equilibrou mais a partida, mas foi Cícero quem teve a melhor situação para marcar, ao cabecear para defesa difícil do guarda-redes.

A equipa neste jogo apresentou uma maior consolidação no que respeita ao processo defensivo, onde foi bem visível um padrão no momento da organização defensiva em todo o jogo, tendo sido corrigido o posicionamento dos MC. O fecho em zonas interiores e o alinhamento pelos MCs do MA oposto é algo que ainda precisa de ser corrigido, apesar de ter melhorado em relação ao ultimo jogo, mas precisa de ser aperfeiçoado. Também um maior fecho em zona mais interior por parte dos DLs quando a bola se encontra no lado oposto ao seu, também é outro elemento a ser melhorado.

Outros aspetos que precisam de ser melhorados é o momento em que o jogador deve sair ou não na pressão ao portador da bola, foi visível que alguns jogadores já tem bem assimilado os princípios, mas outros ainda não, e a ocupação

da zona de finalização quando a equipa adversária se encontra em zona 1 e 5 ainda é algo que ainda não está bem adquirido.

Um comportamento que não esteve presente no ultimo jogo e que neste jogo já se verificou alguma preocupação por parte dos DCs, foi no controlo da profundidade do adversário quando jogador adversário tem a bola controlada e não está sobre pressão, sendo considerado um principio defensivo muito importante pelo treinador, em que refere que muitas das vezes os jogadores se “hipnotizam” com a bola, não controlando a profundidade.

Em relação ao ultimo jogo, na primeira fase de construção da organização ofensiva da equipa já não se verificou o movimento errado dos MC que foi explícito no jogo com o SC da Covilhã. Houve também uma melhoria na construção a “3” onde o DLs foram mais rápidos projetarem-se e a dar largura à equipa.

Na fase de criação já não se observou tantos movimentos para os corredores por parte dos Avançados, mas o seu posicionamento ainda não é o mais correto, pois ainda “caem” muitas vezes na zona de conforto da equipa adversária que é estarem na zona de marcação dos DCs, em vez de criar indefinição, colocando-se entre os Defesas Laterais e Centrais da equipa adversária.

Outro comportamento trabalhado neste momento, foi a mudança rápida de flanco, tirando a bola da zona de maior pressão, foi algo já visível neste jogo que permitiu muitas vezes o DL chegar ao ultimo terço e combinar com o MA, apesar de essa combinação por vezes não ser sempre bem realizada.

A transição defensiva da equipa foi o aspeto que teve mais melhorias, tendo em conta o ultimo jogo, onde a equipa no momento da perda de bola executou um *pressing* forte, obrigando quase sempre a equipa GD de Chaves a bater longo e sem muita direção, ganhando rapidamente a posse de bola. Neste momento efetuou-se muitas vezes um *pressing* alto, em que a equipa, no geral, esteve bem organizada, tirando poucas situações, em que por vezes na pressão ao portador da bola saiam dois jogadores, algo que não é desejado acontecer.

A transição ofensiva ainda não foi um aspeto muito abordado ao longo do treino, neste momento pede-se que se retire rapidamente a bola da zona de pressão

e em segurança, esse comportamento foi visível, onde a equipa tirou a bola de zona de pressão, perseverando a posse de bola.

Por fim, penso que a equipa fez um bom jogo, sendo visível uma evolução e uma transferência, a meu ver, muito positiva do que é trabalhado em treino, em que demonstrou uma estabilização no momento da organização defensiva.

Após dois dias do jogo com o GD de Chaves, o FC Paços de Ferreira participou no “1º Torneio da Capital do Móvel” no Complexo Desportivo do SC de Freamunde, que teve a participação dos SC Braga B; Vitória de Setúbal; e Boavista FC.

O primeiro jogo realizado foi contra o SC Braga B, onde a equipa venceu por 3-1, com golos de Hurtado (19'), Cícero (28') e Jota (73'), tendo o Treinador Paulo Fonseca optado pelos seguintes jogadores: António Filipe; Jailson (Rafael Amarin, 59'), Ricardo Ferreira (Flavio Boaventura, 45'), Ricardo e Hélder Lopes (Bruno (júnior), 68'); Valkenedy (Seri, 45'), Sérgio Oliveira (Filipe Anunciação, 45'), Manuel José e Rúben Ribeiro (Minhoca, 45'); Hurtado (Diogo Jota, 59') e Cícero (Bruno Moreira, 45').

Como no outro jogo o Boavista venceu o Vitória de Setúbal na marcação de grandes penalidade (4-1), após um 0-0 nos 90 minutos de jogo, o FC Paços de Ferreira disputou, no dia seguinte, a final com o Boavista FC. Nesse jogo, a equipa do FC Paços de Ferreira perdeu por 1-0, no entanto, foi a equipa que “controlou” o jogo criando bastantes oportunidades para fazer golo, mas nas raras oportunidades de golo o Boavista faz um golo aos 4' precedente de um erro individual de um defesa. Neste jogo jogaram os seguintes jogadores: Miro Varvodic; Jailson, Rafael Amarin, Ricardo Ferreira (Flavio Boaventura, 45'); e Hélder Lopes; Seri, Sérgio Oliveira, Andrezinho (Manuel José, 80') e Rúben Ribeiro (Diogo Jota, 72'); Bruno Moreira (Hurtado, 45') e Cícero.

Nestes dois jogos a equipa deu continuidade ao que tem vindo a ser trabalhado, mantendo a mesma identidade de jogo adquirida até ao momento, pela pouca diferença de dias do jogo com o GD de Chaves, e como estes dois jogos os

constrangimentos não foram superiores, tendo sido muito idênticos aos jogos anteriores, os comportamentos táticos, nos diferentes momentos não foram muito diferentes do jogo com GD de Chaves, nesse sentido, não irei fazer uma análise profunda dos jogos, pois iria estar a repetir grande parte do que já falei anteriormente. Por fim, único aspeto a referir é que até ao instante, há uma aquisição e estabilização, que considero muito satisfatória, nos aspetos defensivos da equipa, nesse sentido, penso que nas próximas semanas o foco do Treinador passará para aspetos da organização ofensiva da equipa.

Nesta 4ª semana do período preparatório, onde foram realizados 6 treinos e 3 jogos de preparação, o Treinador centrou-se nos aspetos da organização ofensiva da equipa, visto que a equipa já apresenta uma organização defensiva satisfatória. Assim sendo, no dia 29 de julho o FCPF realizou em Melgaço, com o GD Estoril Praia, mais um jogo de preparação, tendo jogado os seguintes jogadores: Rafael Defendi (António Filipe, 45'); Jailson, Flávio Boaventura (Ricardo Ferreira, 45'), Ricardo e Hélder Lopes (Duarte, 59'); Valkenedy (Seri, 45' e Bruno, 88'), Sérgio Oliveira (Romeu, 45' e Vasco Rocha, 74'), Manuel José (Minhoca, 45') e Andrezinho (Rúben Ribeiro, 45' e Filipe Anunciação, 74'); Hurtado (Barnes Osei, 45') e Diogo Jota (Bruno Moreira, 45'). A partida foi bem disputada, com o Estoril mais ofensivo no primeiro tempo e o FC Paços de Ferreira mais dominador no segundo. Curiosamente, os golos surgiram em ordem inversa. Adiantou-se o FCPF aos 30' com um grande golo de Andrezinho e empatou o Estoril aos 88'.

A 2 de agosto realizou-se o 1ª jogo do “Torneio de verão”, na Povoia de Varzim, contra o Moreirense FC, e apesar do controlo de jogo, da posse de bola e das várias oportunidades para marcar do FCPF, o Moreirense FC acabou por vencer por 1-0, tendo marcado numa das poucas oportunidades que teve durante o jogo todo. Para este jogo, o Treinador optou pelos seguintes jogadores: Rafael Defendi; Jailson, Flávio Boaventura, Ricardo e Hélder Lopes (Nelson Pedroso, 68'); Romeu (Valkenedy, 68'), Seri, Vasco Rocha (Barnes Osei, 45') e Minhoca (Rúben Ribeiro, 78'); Hurtado e Bruno Moreira (Manuel José, 45').

No do dia 3 de agosto o FCPF disputou o 3º lugar na competição com o Varzim SC, derrotando-o por 1-0. Neste jogo o Treinador Paulo Fonseca deu mais tempo de jogo aos jogadores que jogaram menos tempo no jogo anterior, fazendo alinhar a seguinte equipa: António Filipe; Manuel José, Filipe Anunciação, Rafael Amorin e Nelson Pedroso (Hélder Lopes, 72'); Valkenedy, Vasco Rocha (Romeu, 58'), Rúben Ribeiro (Duarte, 45') e Andrezinho (Minhoca, 72'); Barnes Osei e Bruno Moreira (Hurtado, 72').

Nos 3 jogos realizados, a nível da organização defensiva, a equipa manteve e apresentou, de uma forma geral, as rotinas trabalhadas. Dois aspetos que ainda não estão bem consolidados, por alguns dos jogadores, são: o controlo da profundidade do DC do lado contrário quando adversário com bola não está a ser pressionado, não havendo ainda uma consistência nesse comportamento tático; outro aspeto é a rapidez no encurtamento e na subida das linhas quando a equipa adversária executa um passe recuado.

No que respeita à organização ofensiva, a equipa exibiu uma melhoria na capacidade de manter a posse de bola na 1ª fase de construção, não forçando a incursão no corredor pelo qual se iniciava, fazendo a bola rodar de corredor em corredor até abrir espaços na equipa adversária. Outro aspeto positivo que ainda não tinha ocorrido com frequência, foi a capacidade da equipa mudar o flanco de jogo no meio campo ofensivo pelos Médios Centros, permitindo assim ganhar espaço em zonas mais ofensivas. O ganho de espaços em zonas mais ofensivas, possibilitou um maior envolvimento dos DLs na fase de criação, onde se observou uma melhoria no entrosamento com o MA, sendo visível várias combinações entre estes, algo que têm sido potenciadas em treino. Ainda na fase de criação, os AVs já não se dão tanto à marcação e começam a definir melhor o momento que devem dar uma linha de passe em apoio ou em profundidade, mas o *timing* por vezes ainda não é o mais correto.

Em conclusão, penso que esta semana foi positiva, na medida em que, pelo pouco tempo de treino direcionado para os aspetos ofensivos, a equipa apresentou em jogo algumas das rotinas ofensivas trabalhadas em treino.

Na 5ª e última semana de treino do período preparatório foram efetuados 5 treinos e 2 jogos de preparação, sendo que o jogo contra o Gil Vicente FC, penso poder dizer, que foi o teste final do período preparatório, desta forma, realizou-se no dia 7 de agosto o jogo com o Gil Vicente FC e a 10 de agosto com o FC Tirsense.

No jogo com o Gil Vicente FC jogaram os seguintes jogadores: Rafael Defendi (António Filipe, 60'); Jailson, Ricardo (Rafael Amorin, 74'), Ricardo Ferreira (Flávio Boaventura, 41') e Hélder Lopes (Nelson Pedroso, 45'); Romeu (Seri, 45'), Sérgio Oliveira (Valkenedy, 74'), Manuel José (Rúben Ribeiro, 63') e Minhoca (Vasco Rocha, 63'); Cícero (Bruno Moreira, 63') e Hurtado (Barnes Osei, 45'). Jogadores não utilizados: Marco (gr), Filipe Anunciação, Duarte e Andrezinho. Neste jogo o FCPF venceu por 4-0, onde poderia ter vencido por um número ainda mais expressivo tendo em conta as oportunidades criadas, os golos foram marcados por Hurtado (9' e 42'), Cícero (63') e Bruno Moreira (79'). Os jogadores que alinharam de início, serão muito provavelmente os onze seleccionados para o jogo da 1ª Jornada do campeonato contra o SL Benfica.

O jogo em Santo Tirso foi o último do período preparatório, onde o FCPF venceu por 2-1 o FC Tirsense, com dois golos de Barnes (75' e 79'). O Treinador optou por dar mais minutos de jogo aos que jogaram menos tempo com o Gil Vicente, alinhado a seguinte equipa: Marco (António Filipe, 45'); Romeu (Ricardo, 65'), Rafael Amorin, Flávio Boaventura (Manuel José, 86') e Nelson Pedroso (Hélder Lopes, 86'); Seri (Sérgio Oliveira, 79'), Valkenedy (Filipe Anunciação, 57'), Vasco Rocha (Andrezinho, 45') e Rúben Ribeiro (Minhoca, 45'); Barnes Osei (Hurtado, 79') e Bruno Moreira (Cícero, 79').

Neste período o foco continuou nos aspetos da organização ofensiva, tendo-se dado maior ênfase à fase de criação, nomeadamente: ao jogo interior e entre linhas do MA (ligação importante com setor mais ofensivo); à perceção dos jogadores de quando se deve ou não conduzir bola (transporte) à compreensão por parte dos AVs de quando devem-se movimentar em apoio ou em profundidade e o

timing certo para o fazer; ao envolvimento dos DLs pelo corredor, dando largura e profundidade; e às combinações DL e MA no ultimo terço ofensivo.

Assim sendo, tendo em conta o que foi trabalhado, a equipa demonstrou um maior entrosamento e uma melhoria na dinâmica ofensiva nestes dois jogos. Torna-se cada vez mais visível um aperfeiçoamento dos movimentos interiores e entre linhas dos MAs na fase de criação. Esta rotina é importante, na medida em que cria muitas vezes uma indefinição na equipa adversária, principalmente em equipas que adotam numa estrutura de 1-4-3-3 (com um médio defensivo), e isso foi bem visível no jogo com o Gil Vicente. Isto acontece porque normalmente quando a bola se encontra num dos corredores, as equipas adversárias tendem a bascular e fechar esse corredor, com esse tipo de comportamento o MD do Gil Vicente também se deslocava para esse corredor, e assim, quando a equipa tirava a bola dessa zona de maior pressão, o MA oposto movimentava-se para uma posição mais interior e entre linhas (linha média e defensiva), e normalmente como o DL adversário não acompanha e como o MD está no corredor da pressão, a equipa adversária não fecha esse espaço, e assim o MA consegue receber e desenvolver o ataque nesse espaço mais vantajoso. Com esta rotina, cada vez mais consolidada, à outra que se sobressai cada vez mais que é a largura e profundidade dos DLs, nestes dois jogos foi notório que há uma evolução neste comportamento, sendo visível um envolvimento constante dos DLs no ataque, pois quando o MA joga em terreno mais interior, os DLs são quem garantem a largura à equipa.

Outro comportamento que foi visível em alguns jogadores foi a condução de bola vertical no meio campo ofensivo, que se pretende que aconteça quando há espaço e não há uma alinha de passe muito vantajosa. Deste modo, pretende-se que o jogador com bola provoque a saída de um jogador adversário, libertando um jogador ou espaço para um movimento de rutura. Este aspeto ainda é algo que tem de ser aperfeiçoado, pois muitos jogadores tendem a realizar logo um passe em vez de conduzir, tirando pouca vantagem, mas no entanto, outros já adotam este comportamento e isso foi visível num dos golos, onde o MA (Vasco) tendo espaço

conduziu atraindo o DL que libertou espaço para o DL receber bola em zona mais vantajosa e cruzar sem oposição.

Os AVs demonstram um maior acerto nos seus movimentos, abrindo o movimento (momento em que sai da marcação do DC colocando-se entre o DC e DL procurando o passe de rutura) num *timing* mais correto, nos movimentos entre linhas e em apoio quando havia essa necessidade, por exemplo, na primeira fase de construção da equipa, e por fim, no ataque e desmarcação na zona de finalização.

A nível ofensivo estes são os aspetos que tiveram diferenças mais significativas em relação aos jogos da 4ª semana, no qual, a equipa continuou a demonstrar uma boa qualidade na 1ª fase de construção (principalmente na construção a “3”), em manter a posse de bola e na basculação do jogo à procura de criar espaços no adversário.

As rotinas da organização defensiva, que até ao momento foram trabalhadas, de uma forma geral, mantiveram-se, sendo visível, nestes dois jogos, um melhor controlo da profundidade por parte dos DCs. Um aspeto que ainda não foi trabalhado especificamente, foi a relação defensiva entre o DL e MA, apesar de terem resolvido os problemas, houve alguma indefinição de como se devem comportar perante as movimentações do Extremo e do DL da equipa adversária, sendo um aspeto importante a ser resolvido.

Concluindo, penso que este período preparatório foi bastante positivo, pois pudesse verificar uma evolução constante nas duas fases de jogo, defensiva e ofensiva. O Treinador numa primeira etapa, como podemos observar, centrou-se na criação de rotinas para os diferentes momentos da organização defensiva, quer a nível coletivo, intersectorial, setorial ou individual, descurando, mas não totalmente, dos aspetos ofensivos. Depois de considerar que o nível apresentado pela equipa em jogo era satisfatório, passou para os comportamentos táticos coletivos, intersetoriais, setoriais e individuais que se pretende que a equipa e os jogadores evidenciem nos diferentes momentos da fase ofensiva. O resultado disso é a

qualidade de jogo que a equipa apresentou dos diferentes momentos no jogo com o Gil Vicente FC, com padrões bem definidos e com a presença de rotinas quer defensivas quer ofensivas, que foram potenciadas em treino, nesse sentido, considero que a aquisição e a transferência para o jogo foi bastante positiva.

Para terminar o único aspeto que considero menos positivo neste período foi não se ter realizado um jogo com uma equipa de um patamar superior, pois como iremos começar o campeonato com dois jogos com duas equipas teoricamente superiores (SL Benfica e FC Porto), penso que seria importante ter-se defrontado uma equipa com um nível semelhante ao Benfica e Porto, para observar como a equipa iria reagir com uma equipa que obrigasse a dividir ou até perder a iniciativa de jogo.

Anexo 2 – Análise do Período Competitivo

SL Benfica (1ª Jornada) e FC Porto (2ª Jornada)

O início do campeonato teve dois jogos com características muito diferentes daquelas que se teve nos jogos do período preparatório, não nos referimos acerca do contexto competitivo em que foram realizados, mas ao nível dos constrangimentos colocados pelas equipas defrontadas. Em quase todos os jogos do período preparatório a equipa teve um maior domínio sobre os adversários, mas em equipas com o patamar do SL Benfica e FC Porto esse maior controlo e domínio de jogo torna-se mais complicado, pois estas equipas possuem jogadores com um nível competitivo superior, e que muitas das vezes individualmente desequilibram, e entre outros aspetos, no geral, normalmente apresentam um bom nível qualitativo de jogo que as leva a terem um maior domínio e controlo nos jogos. É neste sentido, que estes jogos tornam-se singulares em relação aos outros, já que obrigam os jogadores do FCPF a inverter os papéis, na medida em que o normal é que sejam estas equipas a terem um maior controlo e domínio do jogo. Assim sendo, passarei a fazer uma análise conjunta dos jogos realizados com o SL Benfica e FC Porto, apesar de terem estilos de jogo um pouco diferentes, ambas incutem no jogo um grau de dificuldade semelhante, sendo equipas que tendem a ter um maior controlo e domínio do jogo.

Posto isto, apesar dos 3 golos sofridos, a equipa ao nível da organização defensiva exibiu a maior consistência, exceto no momento do *pressing* alto, nos padrões de comportamento táticos (coletivos, intersetoriais, setoriais e individuais) que se pretende que e os jogadores evidenciem em jogo. Não foram muitos os momentos em que a equipa realizava *pressing* alto, mas quando o fazia ocorreram diferentes erros em cada situação, por exemplo, numa situação, era o MA que não alinhava pelo MC mais recuado, noutra o MC (8) não saía na pressão, noutra situação a reação não era coletiva, ou seja, não houve uma rotina de erro, mas erros diferentes em cada situação. No entanto, uma rotina que se evidenciou quando se exercia o *pressing* alto era quando a equipa adversária tirava a bola da zona de

pressão, havendo sempre uma reação coletiva, onde se baixava as linhas e se organizava rapidamente o bloco, aspeto muitas vezes trabalhado em treino.

Nestes dois jogos, grande parte do tempo realizou-se uma pressão média/baixa, no qual a equipa apresentou uma estabilidade positiva nas rotinas trabalhadas, bem como o respeito de grande parte dos princípios estabelecidos até ao momento. A nível coletivo era visível um padrão bem definido, um bloco compacto com duas linhas de 4+2(AVs), onde a equipa basculava equilibradamente, fechando o espaço central e dando pouco espaço entre linhas.

Em relação aos jogos do período preparatório, houve uma melhoria na relação intersectorial do DL e MA, aspeto que foi aperfeiçoado em treino e que se transferiu para o jogo (UT nº 37). O controlo da profundidade por parte do setor defensivo é outro dos aspetos que também progrediu, sendo visível sempre que jogador adversário estava sem pressão. O recuo e ocupação da zona do “6” do adversário foi um dos aspetos que não teve muito bem no jogo com o SL Benfica, permitindo algumas vezes que o médio recebesse nessa zona. No entanto, com o FC Porto, a ocupação dessa zona pelos AVs já foi uma rotina consolidada, aspeto aprimorado nessa semana.

Ao nível da organização ofensiva, devido às características dos jogos, não houve uma capacidade de manter a posse de bola como nos jogos de preparação, no entanto, houve momentos que conseguimos tirar a bola da zona de pressão em segurança. Numas situações conseguiu-se mudar rapidamente o corredor de jogo e aproveitar o espaço interior e entre linhas do lado contrário ou espaço exterior, que possibilitou chegar a zonas do campo mais ofensivas, destacando-se o bom envolvimento ofensivo por parte dos DLs. O jogo interior e entre linhas do MA foi um dos aspetos que também se evidenciou no jogo, não tão frequente como nos jogos de preparação, mas conseguiu ser uma das ligações ao setor mais ofensivo.

Na transição ofensiva os jogadores conseguiram, em parte, transferir para o jogo um comportamento que foi trabalhado em especial para estes jogos, que era no momento do ganho da bola os AVs identificassem o espaço vazio existente entre a linha defensiva e média do adversário, dando uma linha de passe em apoio para

permitir sair rápido no ataque, tentando aproveitar o maior desequilíbrio defensivo do adversário. Esta situação nem sempre foi alcançada, mas nas vezes que foi possível, conseguiu-se chegar ao último terço ofensivo com algum perigo para o adversário.

Por fim, na transição defensiva é pedido aos jogadores que tenham uma reação rápida à perda de bola, e se não se conseguir ganhar a posse de bola no momento da perda, que sejam rápidos a recuperar a posição e o jogador mais perto do portador da bola tenha uma abordagem em contenção, dando assim mais tempo aos jogadores para recuperarem a posição e o equilíbrio defensivo. Tendo estes aspetos em consideração, o aspeto mais negativo foi especificamente o DL Jaílson, que foi muitas vezes lento a recuperar a posição e alinhar pelo último DC, e o aspeto mais positivo foi o comportamento dos MCs, pois muitas das vezes conseguiram estancar os ataques rápidos do adversário, através da contenção.

“Viemos disputar os três pontos como tínhamos prometido. Os jogadores fizeram tudo aquilo que lhes pedi e valorizaram-se neste maravilhoso campo. Tivemos algumas ocasiões para marcar, fruto da estratégia que tínhamos ensaiado. O penálti podia ter ditado outro tipo de jogo, mas naturalmente o Benfica é melhor, foi superior e quero dar-lhes os parabéns, assim como aos meus jogadores.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo do SL Benfica)

“Falhou a eficácia. Em termos defensivos, o Paços esteve perto da perfeição, pois tirando o golo, o FC Porto praticamente não mais criou uma oportunidade de golo. A saída do Hurtado pode ter influenciado a nossa estratégia ofensiva. A segunda parte trouxe mais espaços, arriscámos e tivemos oportunidades suficientes para marcar.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo do FC Porto)

FC Penafiel (3ª Jornada) e Gil Vicente FC (4ª Jornada)

Após realizados os jogos com o SL Benfica e FC Porto, teve-se pela frente duas equipas com estilos de jogo semelhantes, o FC Penafiel e o Gil Vicente FC. Numa análise geral, ambas as equipas ofensivamente recorrem ao jogo direto, saindo raramente em apoio, e sempre que chegam ao corredor ofensivo utilizam frequentemente o cruzamento para a zona de finalização. Defensivamente são duas equipas que utilizam um bloco médio/baixo, quase sempre com os 11 jogadores atrás da linha da bola, onde os jogadores tentam identificar e marcar o jogador da sua zona. Nestes jogos a equipa voltou a ter um comportamento idêntico aos jogos de preparação, onde teve uma postura mais dominadora, controlando grande parte do tempo os momentos de jogo, e nos poucos momentos em que isso não aconteceu a equipa sofreu um golo, que injustamente possibilitou o empate ao Gil Vicente.

Fazendo agora uma análise aos comportamentos táticos da equipa, nestes dois jogos ao nível da organização defensiva o único aspeto a realçar é o momento em que a equipa realizava o *pressing* alto, pois esta já não cometeu os erros dos jogos anteriores, respeitando os princípios estipulados para este momento, sendo visível um padrão bem marcado. Nos restantes momentos da organização defensiva a equipa manteve quase sempre os comportamentos táticos estipulados, e as rotinas que tem vindo apresentar, é importante dizer também, que nestes jogos, os constrangimentos ofensivos criados pelas equipas adversárias foram reduzidos, não provocando uma dificuldade muito grande aos jogadores, mas num dos poucos lances de ataque do adversário, a bola entrou na zona de cruzamento e o MC não foi rápido ocupar a sua zona de finalização, permitindo o jogador do Gil Vicente cabecear e marcar. Este é o aspeto que a equipa tem de melhorar, pois tem de manter os níveis de atenção e as rotinas defensivas, mesmo que a equipa adversária esteja a causar poucos problemas, pois a qualquer momento pode surgir outra situação idêntica a esta.

Ao nível da organização ofensiva, na etapa de construção não se teve grandes dificuldades neste momento, em ambos os jogos as equipas adversárias

optaram por um bloco médio/baixo, nesse sentido não há aspetos importantes a referir.

Na etapa de criação houve aspetos que retrocederam em relação aos jogos do período preparatório, um desses aspetos foi alguma impaciência quando se tinha a posse de bola no meio campo ofensivo, em que não foi visível uma das rotinas ofensivas, a alternância de corredores para abrir espaços na equipa adversária. Em vez disso, muitas vezes a equipa tentou criar em zonas onde havia alguma aglomeração de jogadores adversários, no entanto, nas vezes em que circulava a bola de corredor em corredor, conseguiu abrir espaços na equipa adversária, criando situações de finalização. Esta é uma rotina importante no nosso jogo, e nestes jogos (mais no jogo do FC Penafiel) não foi um comportamento constante como nos últimos jogos do período preparatório, penso que um dos motivos seja pela ansiedade de querer marcar.

Outro aspeto, é que nesta etapa, os MAs movimentam-se muitas vezes em zonas interiores, algo que se quer na fase de construção, mas na fase de criação nem sempre deve ser assim, uma vez que se o adversário estiver baixo e compacto há pouco espaço interior e entre linhas para o MA aproveitar, nesse sentido, na etapa de criação procura-se que o MA dê também largura ao jogo, obrigando a equipa adversária a uma maior basculação, provocando assim aberturas de espaços e desequilíbrios defensivos no adversário. Esta perceção é importante que os MAs a tenham, na medida em que estes são jogadores determinantes na criação de situações de finalização. De resto, as restantes rotinas ofensivas mantiveram-se dentro daquilo que tinha ocorrido, com um bom envolvimento dos DLs no ataque, ocorrendo várias combinações entre o DL e MA.

Na transição defensiva, no geral, a equipa teve uma boa reação à perda de bola, pressionando de imediato o portador da bola, e sempre que a equipa adversária tirava a bola da zona de pressão, esta baixava e organizava. Na transição ofensiva, a equipa manteve a capacidade de tirar a bola da zona de pressão com segurança, e em algumas vezes conseguiu sair rápido para o ataque,

quase sempre através do jogo entre linhas do MA do lado oposto ou no Apoio do AV.

Para terminar, acho importante referir o contexto em que foram realizados os jogos, pois vinha-se de dois jogos com características peculiares, no qual não se conseguiu somar pontos, e nesse sentido, estes jogos foram importantes para começar a somar pontos para atingir o objetivo principal, a manutenção.

“Não foi de todo um bom jogo. O Penafiel é sempre uma equipa complicada quando joga em casa. Temos que reconhecer o mérito do adversário. No entanto, o Paços de Ferreira foi a equipa que jogou sempre instalada no meio-campo ofensivo e que criou mais oportunidades para fazer golo. Por isso, penso que é um justo o resultado”. (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo do FC Penafiel)

“O Paços de Ferreira fez mais do que o suficiente para vencer o jogo. É verdade que o Gil na segunda parte conseguiu chegar à nossa área, mas não levou perigo. Tivemos sempre o jogo controlado, embora reconheça que fomos mais esclarecidos na primeira parte. Não pensámos o jogo de uma forma tão simples na segunda parte, apesar de termos construído boas condições para marcar. É um jogo em que perdemos claramente dois pontos” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo do Gil Vicente FC)

Vitória de Guimarães (5ª Jornada), União da Madeira (Taça da Liga) e CF “Os Belenenses” (6ª Jornada)

Num período de quinze dias realizou-se três jogos, um deles foi contra o União da Madeira para a taça da liga, no qual o Treinador Paulo Fonseca optou por convocar os jogadores menos utilizados. Este jogo não foi alvo de análise por vários motivos, pois por questões diretivas e económicas a equipa de *Scouting* não acompanhou a equipa à Madeira, e pela conversa com o treinador adjunto Nuno Campos, o jogo foi realizado num estado climatérico com muita chuva e vento, e

num relvado em muitas más condições, o que levou a um jogo mais direto, com muitos duelos individuais, ou seja, um contexto oposto aquele que é desejado. Nos outros dois jogos a situação foi bem diferente ao do União da Madeira, onde se defrontou duas equipas que vinham de resultados muito positivos, na altura em que se defrontou o Vitória de Guimarães (5ª Jornada), estes ocupavam a 2ª posição com 10 pontos, os mesmos que o 1º, 3º e 4º classificado. Quando se realizou o jogo com o Belenenses (6ª Jornada), estes ocupavam a 5ª posição com 10 pontos, os mesmos pontos que o 4º classificado.

Este período de treino teve como maior foco os aspetos da organização ofensiva, nomeadamente a construção a “3”, o posicionamento interior dos MAs na fase de construção, alternância de corredor para aproveitar o espaço do lado contrário, posicionamento e *timing* de desmarcação dos AVs, entrada e ocupação da zona de finalização. Ao nível da organização defensiva, deu-se ênfase aos princípios do 1º e 2º momento do *pressing alto*, à basculação rápida do bloco, ao fecho do espaço interior, e ao encurtamento de linhas para o ganho das segundas bolas.

Posto isto, ao nível da organização ofensiva a equipa apresentou, em relação aos últimos jogo, uma maior regularidade das rotinas trabalhadas em treino, conseguindo dominar e controlar grande parte dos momentos do jogo. Na fase de construção conseguiu-se, quase sempre, fazê-lo de uma forma apoiada e segura, recorrendo pouco ao jogo direto, onde o MC, muitas vezes baixava para construir a “3” e os DLs davam uma maior profundidade e largura nesse instante. Os posicionamento dos MAs nesse momento nem sempre foram como se pretende, especificamente o do Urreta, pois nesta fase pretende-se que estes estejam em zonas mais interiores e na linha do outro MC. Os jogos demonstraram que este comportamento tático já está adquirido pelo Minhoca, mas no caso do Urreta ainda não, também é importante referir que este só integrou a equipa no último dia de transferência.

A alternância de corredor para abrir espaços na equipa adversária foi uma rotina mais frequente, mas penso que ainda poderá ser mais aperfeiçoada, por dois

motivos: ainda há alguma lentidão por parte dos MCs em rodar o jogo, não aproveitando da melhor forma o espaço existente; e o Urreta que ainda não tem bem adquirido o movimento interior e entre linhas que se pretende que o MA oposto deva ter quando a bola está a sair do corredor, por outro lado, o Minhoca (MA) já tem este comportamento tático mais bem adquirido. Os DLs continuam a envolver-se bem neste momento, quando a bola está a sair do corredor, o DL oposto começa a dar largura e posteriormente profundidade, aproveitando assim o espaço proporcionado pelo movimento interior do MA. Estes comportamentos táticos quando ocorrem em conjunto provam desequilíbrios nos adversários, permitindo criar várias situações de combinação entre o DL, MA e AV, onde é visível algumas das rotinas trabalhadas em treino.

Os AVs também demonstraram, em alguns momentos do jogo os comportamentos potenciados em treino, no qual procuravam a profundidade quando o jogador com bola estava virado para frente e sem pressão, apresentando um melhor *timing* de desmarcação. Por fim, outro comportamento exposto em jogo que está mais próximo daquilo que se pretende, é o *timing* de movimento na ocupação da zona de finalização quando a bola se encontra numa zona de cruzamento. Para terminar a análise da organização ofensiva, uma nota para capacidade de transporte e velocidade do Urreta, que trouxe outras competências ao ataque, tornando mais rico nas sua diversidade de ações.

Passando agora para análise dos comportamentos táticos da organização defensiva, relativamente ao *pressing* alto cumpriu-se na maioria das situações os princípios estipulados, não se cometendo os erros dos últimos jogos. Penso ser importante referir que este comportamento tático é dividido em dois momentos: o 1º momento é quando se executa o *pressing* alto, no qual foi visível em jogo um padrão bem característico, já mencionado em análises anteriores; o 2º momento é quando a equipa adversária consegue tirar a bola da zona de pressão, no qual se pretende que se baixe e se encurte as linhas, organizando-se na estrutura habitual, esta é uma rotina que também foi perceptível, mas num caso particular, o do Urreta, ainda é notória a falta dela.

Na habitual estrutura defensiva (2 linhas de 4 + 1 linha de 2), quando a bola se encontrava no corredor oposto ao do Urreta, este nem sempre alinhava pela linha dos restantes médios, ficando um pouco subido, é mais uma rotina individual que ainda não está bem adquirida. A basculação dos MCs foi outro aspeto que não esteve bem, particularmente no jogo com o Vitória de Guimarães, onde eram algo lentos a bascular e encurtar o espaço com o MA que sai na pressão quando o Vitória de Guimarães rodava o jogo.

No jogo com “os Belenenses”, estes causaram um constrangimento defensivo diferente dos habituais, pois a partir do momento em que sofreram golo adotaram uma estrutura de 3 defesas, 5 médios e 2 avançados, no qual recorreram a um jogo direto e a constantes cruzamentos, muitas vezes tirados das “meias”. Apesar de a bola ainda não estar numa zona do campo muito ofensiva, estes colocavam os 2 AVs mais o MA oposto para os nossos 3 defesas (1DL e 2 DCs), o outro DL estava basculado para o corredor de onde sai o cruzamento, ocorrendo uma igualdade que se quer rejeitar. Para rejeitar essa igualdade o MC oposto deveria auxiliar a linha defensiva, embora o normal para isso acontecer é quando um dos DCs se desloque ao corredor, mas neste caso em particular havia essa necessidade, devido ao constrangimento imposto pelo “os Belenenses”.

Para terminar a análise destes jogos, ao nível das transição ofensiva a equipa manteve o comportamento dos últimos jogos, mas no que respeita à transição defensiva, o único aspeto, relacionado, a meu ver, com o momento da organização defensiva, é a demora do Urreta em recuperar a posição, não alinhando pelos médios, quando a bola se encontra no lado oposto.

“Obviamente que não saio satisfeito, tendo em conta as situações claras de golo que tivemos. Depois da expulsão as coisas ficaram mais difíceis, mas até aí fomos claramente superiores, conseguimos criar quatro ou cinco ocasiões claras para marcar.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com Vitória de Guimarães)

“Ainda temos muito para evoluir, mas estou extremamente satisfeito, não só pela vitória, mas também pelo que temos produzido nestes jogos” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com “os Belenenses”)

SC Marítimo (7ª Jornada)

Numa semana mais curta e antes de uma paragem na competição, defrontou-se mais uma equipa que vinha de resultados positivos, o CS Marítimo. Na jornada anterior o CS Marítimo goleou em casa o Vitória de Guimarães por 4-0, ocupando assim o 5º lugar na tabela classificativa. Segundo a análise realizada, defensivamente é uma equipa que executa uma pressão forte na zona da bola, povoando esse espaço com vários jogadores, tentando recuperar a bola e sair rápido para o ataque, tendo depois como referencia os movimentos em profundidade do Maazou (PL). Ofensivamente, são uma equipa com processos simples e que tenta explorar os corredores, recorrendo várias vezes aos cruzamentos.

Neste curto período de treino continuou-se a dar maior relevo aos aspetos ofensivos, nomeadamente, na alternância de corredor para abrir espaços na equipa adversária, no jogo interior e entre linhas dos dois MAs na fase de construção e na etapa de criação o do MA oposto quando a bola está sair do corredor (zona de maior pressão), e por fim nas combinações ofensivas (ultimo terço) entre os MAs /AVs e DLs/MAs.

Em relação aos aspetos defensivos, houve uma atenção peculiar a um aspeto que tem ocorrido nos jogos, que é sobre o posicionamento da linha defensiva quando o GR adversário, no pontapé de baliza, bate longo. Nos jogos já realizados, normalmente a linha defensiva antes GR adversário bater já se encontra a meio do meio campo defensivo, levando a equipa a ficar demasiado comprida e com as linhas um pouco distantes, neste sentido, o treinador estabeleceu o seguinte: linha defensiva antes de a bola ser batida tem de estar mais subida, ficando perto da linha do meio campo, no instante em que o GR bate, estes recuam um pouco para poder

disputar a bola. Este foi o único aspeto defensivo abordado em especial, no entanto, os restantes comportamentos táticos defensivos nunca estão dissociados e por isso há sempre uma pequena atenção se algo não tiver dentro do que se pretende.

Neste jogo, no geral, a equipa apresentou na fase ofensiva grande parte das rotinas e padrões que tem exibido nos últimos dois jogos, no entanto, na primeira fase construção houve alguma dificuldade, mais na primeira parte, em sair de uma forma apoiada, muito por mérito da equipa do Marítimo que executou um *pressing alto* fechando a saída pelos MCs e MAs, e como os AVs não davam uma linha de passe em apoio, recorreu-se algumas vezes ao jogo direto. Depois do intervalo e com a entrada do Edson Farias para o lugar do Jaime Poulson começou haver esse movimento entre linhas dos AVs, dando uma linha de passe em apoio, que possibilitou sair da pressão de uma forma mais apoiada e em segurança, causando assim várias dificuldades ao Marítimo. Nos restantes momentos da organização ofensiva, como já referi, não houve fatos importantes a referir, onde a equipa teve um comportamento semelhante aos últimos jogos.

No que diz respeito à organização defensiva, houve ocasiões em que a equipa continuou a ser lenta na basculação, tanto no setor médio como no setor defensivo, algo que precisa de ser melhorado. Outro aspeto, é o comportamento da linha defensiva no momento do pontapé de baliza longo do GR adversário, tendo-se realizado o pretendido. Nos outros momentos, como na organização ofensiva, a equipa teve um desempenho idêntico aos últimos jogos.

Na transição ofensiva houve sempre a preocupação de tirar a bola da zona e aproveitar o espaço do lado contrário, nem sempre conseguido da melhor forma, pois o Marítimo exercia uma pressão forte no momento da perda. Na transição defensiva, em relação aos últimos jogos houve uma preocupação maior por parte do Urreta de recuperar a posição mas ainda há situações em que isso não acontece. Para terminar, uma nota que penso ser importante expor é o caso particular do Urreta que nos diferentes momentos de jogo começa a ficar mais identificado com o que se pretende, mas ainda não é algo constante.

“Apesar de termos vencido, não saio daqui completamente satisfeito, pois sinto que o Paços de Ferreira não demonstrou tudo aquilo que sabe fazer. O Marítimo teve grande mérito na primeira parte, mas na segunda foi completamente diferente. Tivemos 15 minutos de grande nível e, depois, controlámos bem o jogo.”
(Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o CS Marítimo)

Atlético de Reguengos (Taça de Portugal) e Boavista FC (8ª Jornada)

Numa semana em que não houve competição e noutra que houve jogo para a Taça de Portugal com uma equipa do Campeonato Nacional de Séniores (CNS), o Treinador Paulo Fonseca, em grande parte deste período, optou por abordar novamente os comportamentos táticos defensivos que pretende que se evidencie nos diferentes momentos, como podemos verificar nas UT. Este considera importante em algumas ocasiões relembrar comportamentos já trabalhados, mesmo que estes estejam dentro do aceitável. Referindo ainda, que por experiências anteriores, se alguns comportamentos não forem recapitulados por algum tempo irá haver uma maior recessão, que depois dispensará mais tempo de treino do que necessário, caso estes tivessem sido pontualmente treinados. Deste modo, para o jogo com o Atlético de Reguengos não houve uma preocupação estratégica, visto que em principio o jogo traria poucos constrangimentos defensivos, nessa semana de treinos, continuou-se a treinar os comportamentos defensivos em detrimento dos comportamentos ofensivos, tendo sido assim um plano para longo prazo.

No jogo com o Atlético de Reguengos, o treinador optou por colocar o jogadores que têm sido menos utilizados, foi um jogo em que a equipa adversária colocou poucos constrangimentos defensivos e a nível ofensivo a equipa continuou a evidenciar os comportamentos e rotinas dos últimos jogos, só que neste jogo, devido à facilidade, em vários momentos as ações eram realizadas com uma intensidade inferior. Devido ao contexto e à facilidade do jogo, não há pontos importantes a analisar.

Na semana de preparação para o jogo com o Boavista FC, penso ser importante referir umas questões que se levantaram devido ao jogo se realizar num relvado sintético, que foram as seguintes: o que seria mais vantajoso, treinar todos os dias no sintético, onde os jogadores teriam um maior tempo de adaptação técnica (se assim podemos dizer), mas isso poderia criar alguns problemas físicos nos jogadores, devido às características do piso? Ou fazer dois treinos, em que não se corre o risco de causar esses problemas físicos, mas também não há uma grande adaptação a esse tipo de terreno? Optou-se por treinar todos os dias no sintético, mas com um volume inferior ao habitual, pois acreditava-se que eventuais problemas físicos pudessem acontecer em alguns jogadores, no entanto, esperava-se que as restantes adaptações tivessem um efeito mais positivo. O resultado foi o que se previa, em que alguns jogadores sentiram algum desconforto físico durante a semana, mas nada que impedisse de treinar. Mas encontra partida, foi visível uma melhoria na relação com bola ao longo da semana, demonstrando estar mais bem adaptados tecnicamente ao piso.

Ao nível dos comportamentos táticos, esta semana teve uma abordagem mais estratégica que em outras semanas, tendo sido treinado em especial um comportamento defensivo com intuito ofensivo. Na análise realizada ao Boavista FC, resumidamente, verificou-se que estes na sua organização defensiva adotam um bloco baixo e colocam vários jogadores atrás da linha da bola, e no momento em que ganham a posse de bola recorrem ao jogo direto, mas sem envolver muitos jogadores no ataque. No momento da organização ofensiva, são uma equipa que não se sente confortável a sair a jogar, recorrendo novamente a um jogo direto para os avançados, procurando ganhar a segunda bola para dar continuidade ao ataque. Tendo em consideração estes aspetos, é uma equipa que não se expõe muito, e quando não tem bola procura baixar linhas e colocar muitos jogadores atrás da linha da bola, e nesse sentido, foi traçado o seguinte plano estratégico: em todas as saídas de bola do GR do Boavista e em todos os momentos em que um jogador da linha defensiva tenha a bola controlada no seu meio campo defensivo, deve-se adotar um bloco médio. Desta forma, pretende-se “convidar” a equipa do Boavista

a sair a jogar (algo que não é habitual) e a subir linhas, para no momento do ganho da posse de bola aproveitar rapidamente o espaço em profundidade provocada por esse convite. A exploração desse espaço é feita de acordo com os comportamentos treinados, em que no momento do ganho da bola deve-se tirá-la da zona de pressão para zona de menor pressão (lado contrário), procurando o MA oposto que se movimenta em zonas interiores e entre linhas, e os AVs devem-se posicionar entre DC/DL adversário e movimentar em profundidade nesse momento, procurando receber no espaço. Ou seja, este é um dos comportamentos que se quer explorar no momento da organização ofensiva, mas neste jogo em especial, quer que seja realizado logo no momento do ganho da bola, e que se arrisque mais no último passe, para aproveitar a maior desorganização e o espaço em profundidade criado. Assim sendo, pretende-se explorar mais o momento da transição ofensiva, em vez de privilegiar a manutenção da posse de bola e do ataque planeado, tornando-nos assim numa equipa com um jogo mais vertical. Nesta semana também se deu relevância ao encurtamento de linhas na organização defensiva, pois era importante para o ganho da segundas bolas, algo que o Boavista explora.

Posto isto e passando para uma análise ao desempenho da equipa neste jogo, ao nível defensivo, tendo em conta o plano estratégico estabelecido, manteve-se dentro daquilo que tem sido habitual, em que foi visível o padrão e as rotinas habituais. No que respeita à basculação defensiva, não foi um jogo que desse para analisar se este comportamento teve melhorias em relação aos últimos jogos, pois o Boavista é uma equipa que no processo ofensivo é muito vertical não tendo como habito realizar variações de corredor. A equipa exibiu um bloco médio compacto, com as linhas bem encurtadas, que possibilitou ganhar, muitas vezes, as “segundas bolas”. Das poucas vezes que o Boavista optou por sair a jogar, quando estes entravam na zona de pressão estabelecida, os jogadores executaram uma pressão forte ao jogador que tinha a bola, recuperando varias vezes a posse de bola e zonas vantajosas. Nesse momento do ganho da bola, a equipa comportou-se dentro daquilo que se tinha treinado, em que foi visível na transição ofensiva a preocupação de tirar a bola da zona de pressão, o movimento interior e entre linhas

do MA oposto, com o setor mais ofensivo a movimentar-se para receber bola em profundidade, ou seja, as rotinas potenciadas em treino. Com este tipo de ações, a equipa tornou-se mais vertical, tendo em conta o habitual, mas conseguiu atingir o pretendido, criando várias situações de finalização.

No momento da organização ofensiva apresentou-se grande parte das rotinas já exibidas em jogos anteriores, em que na fase de construção a equipa demonstrou segurança na saída de bola, respeitando grande parte dos princípios estipulados para este momento. Na fase de criação, quando a equipa atraía o adversário a um corredor, conseguiu-se criar espaços do lado contrário, mas no momento em que se tirava a bola dessa zona, os MCs, em algumas situações foram lentos na alternância de corredor, pois demoravam muito tempo na execução do passe, não se tirando o melhor partido desse espaço criado. Penso que isto acontece porque os MCs, nesse momento, procuram sempre o MA que vem em zonas interiores e entre linhas, mas por vezes, esse passe não é possível porque a equipa adversária fecha o espaço interior, mas no entanto, abre muito espaço no corredor para a envolvência do DL, e nesse sentido, devem ser mais rápidos na identificação do espaço a aproveitar e na sua tomada de decisão.

No momento da perda de bola, a equipa foi rápida no encurtamento de linhas, com um jogador a sair na pressão ao portador da bola em contenção, condicionando e atrasando o ataque rápido do Boavista, o único aspeto que precisa de ser melhorada na transição defensiva é a recuperação dos MAs, principalmente o do lado oposto à bola, que demora alinhar pela linha média.

Para terminar, tirando um ou outro aspeto pontual, a equipa até ao momento tem exibido e mantido nestes últimos jogos grande parte das rotinas treinadas, adaptando-se bem aos diferentes constrangimentos colocados pelos adversários, mantendo sempre a sua identidade.

“O Boavista apenas tinha perdido aqui com o Benfica, que ganhou com grande dificuldade. Mas, até, ao momento em que sofremos o golo do Boavista,

tivemos sempre muito bem e o resultado já podia ter outros números nesse instante”
(Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o Boavista FC)

União da Madeira (Taça da Liga) e Vitória de Setúbal (9ª Jornada)

Na semana seguinte ao jogo com o Boavista FC realizaram-se dois jogos, o primeiro para a Taça da Liga com o União da Madeira e o segundo para o Campeonato com o Vitória de Setúbal.

O jogo com o União da Madeira é o da 2ª Mão da 2ª Fase, na 1ª Mão teve-se um resultado negativo de 4-2, e nesse sentido, para passar à seguinte fase era necessário vencer por uma diferença de golos superior a dois. No entanto o Treinador optou por fazer uma rotação no plantel, escolhendo para este jogo os jogadores que foram menos utilizados com o Boavista, tendo também optado por alterar o sistema de jogo para 1-3-5-2. A mudança no sistema trouxe algumas alterações na dinâmica ofensiva e defensiva, no entanto os grandes princípios de jogo mantiveram-se. Um dos motivos para alteração do sistema, teve como objetivo fazer descansar os jogadores que tem sido frequentemente utilizados, por exemplo o Jailson, que tinha realizado todos os jogos, e para o fazer-lo descansar optou-se por um sistema de 3 defesas, pois outro DLD, Rodrigo Galo, ainda não tinha recuperado de lesão. Esta competição não é reconhecida como prioritária, tendo sido utilizada para conceder minutos de jogo aos jogadores menos utilizados. Por todos estes fatores optamos por não realizar uma análise dos comportamento táticos evidenciados, pois este jogo não é um jogo representativo.

Para o jogo com o Vitória de Setúbal, devido ao jogo a meio da semana com o União da Madeira realizou-se três treinos. No primeiro treino deu-se ênfase aos princípios da organização ofensiva, nomeadamente à fase de criação e de finalização. Na fase de criação pretende-se atrair o adversário a um corredor para abrir espaço do lado contrário e após isso rodar rápido o jogo, preferencialmente pelos MCs, aproveitando esse espaço através da movimentação interior e entre linhas do MA oposto e da profundidade do DL, tendo em conta a situação criada os

AVs devem perceber o tipo de movimento/desmarcação a efetuar (fase de finalização). No segundo treino deu-se maior importância aos aspetos mais defensivos, nomeadamente à transição defensiva, onde se treinou a reação à perda de bola e ao fecho da zona circundante da bola, seguindo os princípios do *pressing* alto. Também se deu especial atenção ao controlo da profundidade, pois o Vitória de Setúbal adota na sua transição ofensiva um jogo direto para as costas da defesa adversária.

Deste modo, os comportamentos táticos defensivos que tem sido abordados continuaram a evidenciar em jogo, sendo visível um padrão característico nos diferentes momentos e zonas de pressão, não havendo aspetos em contraposição ao pretendido e rotinas de erro. Na transição defensiva, teve-se quase sempre uma reação rápida à perda da bola, pressionando e condicionando de imediato o portador da bola, fechando o espaço circundante e encurtando linhas. Nas poucas vezes que o Vitória de Setúbal conseguia tirar a bola da zona de pressão, a equipa baixava linhas e equilibrava. No geral, conseguiu-se quase sempre anular as ações ofensivas do adversário, e mesmo quando este tentava explorar a profundidade com passes diretos da defesa, a linha defensiva conseguiu controlar essa situação de acordo com as ideias treinadas.

Passando para organização ofensiva, mais especificamente para a fase de construção, neste jogo o Vitória adotou um bloco médio/baixo e nesse sentido os constrangimentos colocados nesta fase foram diminutos, por isso não há aspetos importantes a referir. Na fase de criação, até ao momento da expulsão do guarda-redes adversário, a dinâmica exibida, de todos os jogos realizados, foi a que teve mais perto da dinâmica que se pretende, em que se conseguiu rodar o jogo pelos MCs e explorar o espaço do lado contrário, umas vezes através do jogo interior e entre linhas do MA e noutras através da largura e profundidade do DL. Nessas diversas situações, muitas das combinações e movimentações realizadas foram ao encontro do que se tem potenciado no treino. Neste jogo os DLs envolveram-se frequentemente do ataque, dando largura à equipa, e realizando várias combinações com os MAs. Os MAs, mais especificamente o Urreta, a perceberem

melhor o tipo movimentação e posicionamento que devem realizar nos diferentes momentos ofensivos. Os AVs também a perceber melhor quando devem dar uma linha de passe em apoio ou em profundidade, o *timing* e o modo como fizeram a desmarcação esteve mais perto daquilo que se pretende.

Na transição ofensiva, conseguiu-se quase sempre tirar a bola da zona de pressão, mas ao contrário do jogo com o Boavista FC, não se procurou tanto a profundidade, privilegiando a manutenção da posse de bola sempre que não havia uma situação vantajosa para sair rápido para o ataque.

No geral, neste jogo evidenciou-se grande parte dos comportamentos táticos pretendidos nos diferentes momentos, em que se exibiu uma consolidação das rotinas potenciadas em treino. No entanto, com a expulsão do Gr adversário e com consecutiva concretização do 2-0, houve uma quebra de intensidade nas ações dos jogadores, que não deveria ter ocorrido pois só tinham sido realizados 60' de jogo, e por isso, parece-nos muito cedo para fazer uma gestão de jogo.

“Houve uma desaceleração e fiz ver aos jogadores que não me agradou. Não é assim que se mostra respeito pelo adversário, isso não é fair-play. Mostra-se respeito ganhando, não me agradou e disse-lhes isso mesmo no final da partida. Essa gestão do jogo que fizemos, se de facto aconteceu, julgo que não terá sido de forma consciente.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com Vitória de Setúbal)

Sporting CP (10ª Jornada)

Depois de 4ª vitórias consecutivas para o campeonato , tivemos uma deslocação a um dos candidatos ao titulo, Sporting CP. Nessa semana de treino fez-se uma abordagem aos aspetos da organização defensiva e da organização ofensiva. Na organização defensiva deu se ênfase ao encurtamento defensivo e ao fecho do espaço central, visto que, na análise realizada, o Sporting procura explorar esse espaço, mais concretamente, pelo João Mário e pelas movimentações interiores do Nani, pretende-se assim que haja uma maior preocupação em diminuir

espaço entre a linha média e defensiva. Por conseguinte, os avançados têm de ter uma atenção especial na ocupação da zona “6” do William Carvalho. Na etapa de construção do Sporting, pretende-se direccionar a pressão para os corredores, tendo como estratégica para este jogo direccionar a sua iniciação para o defesa central Paulo Oliveira, uma vez que nos jogos observados pareceu-nos o jogador com mais dificuldade em construir. Na organização ofensiva, de uma forma geral, deu-se relevo à fase de construção em situações de pressão, à busca do espaço do lado contrário na fase de criação, e ao movimentos de profundidade dos avançados.

Passando para análise dos comportamentos táticos no jogo, a nosso ver, este jogo tem duas partes distintas. Na primeira parte, ao nível da organização defensiva a equipa evidenciou em jogo grande parte dos princípios defensivos estipulados, estando quase sempre compacta, com um bom encurtamento das linhas, a direccionar a pressão para os corredores e a proteger o espaço central, ou seja, manteve-se a consistência dos últimos jogos realizados. Na segunda parte, continuou-se a direccionar a pressão para os corredores, mas o encurtamento de linhas já não aconteceu como se pretende. Um dos fatores foi que a linha defensiva demorou mais tempo a diminuir a distancia com a linha média. Outro fator, a nosso ver, tem haver com as alterações efetuadas ao intervalo pelo Treinador do Sporting, no qual alterou o sistema de jogo para 1-4-4-2 (clássico). Com essa alteração deixou de haver, para os médios centros, a referência do João Mário, que se movimentava entre linhas (defensiva e média), passando a jogar ao lado do Adrien, à frente deles, com isso o médio que não fazia a pressão foi atraído para o outro médio em vez de ficar numa linha mais baixa e numa diagonal em relação ao jogador que fez pressão. Com esse comportamento, o médio centro que não fazia a pressão deixou de dar cobertura e de controlar o espaço entre a linhas, no entanto, a equipa do Sporting continuou à procura desse espaço, mas agora pelos avançados, concretamente pelo Montero, que saiam da linha defensiva para esse espaço que devia estar salvaguardado pelo médio centro de cobertura. Os jogadores não perceberam essa alteração da dinâmica do Sporting e com isso sofremos um golo, em que poderia ser evitado se estes erros não tivessem acontecido, dado que o Montero já não iria

receber a bola com tanto espaço e tempo para poder preparar o remate da melhor forma.

O desempenho ofensivo, como na organização defensiva da equipa, a primeira parte do jogo foi distinta da segunda. Na primeira parte a equipa conseguiu impor com o Sporting o que vinha fazendo nos últimos jogos, conseguindo construir de uma forma apoiada em situação de pressão, na fase de criação conseguiu rodar o flanco de jogo e explorar o espaço do lado contrário, na fase de finalização evidenciou-se alguns dos movimentos potenciados em treino, um exemplo é o golo marcado, que é o culminar de vários comportamentos que vão ao encontro daquilo que se pretende. Na segunda parte, no qual se iniciou com o golo do Sporting, a equipa não lidou bem essa situação e acusou um pouco esse momento, não conseguindo impor-se como na primeira parte. Pensamos que os erros defensivos também influenciaram, e com a expulsão do Sérgio Oliveira tornou-se mais complicado impor o nosso jogo, pois o contexto tornou-se muito adverso (jogar fora contra uma equipa que luta pelo 1º lugar, sofrer o golo do empate nos primeiros minutos da segunda parte, e depois a 60' de jogo passar a jogar com menos um). No entanto, a equipa quando atacava fazia-o de uma forma segura e sem se expor demasiado, mantendo o equilíbrio defensivo, demonstrando também capacidade em gerir os momentos de jogo.

Para terminar, ao nível da transição ofensiva e defensiva, a equipa, no geral, esteve dentro daquilo que tem vindo a evidenciar nos jogos, tendo como único aspeto negativo o encurtamento ofensivo da linha defensiva na transição ofensiva. Este é um aspeto que deve ser melhorado, visto que, quando se realiza a transição ofensiva a equipa deve encurtar, dando linhas de passe em cobertura dando segurança a posse caso não seja possível prosseguir em direção à baliza, tendo também uma vantagem se eventualmente houver uma perda da posse de bola, uma vez que retira espaço de ação ao adversário.

“A nossa equipa gosta de jogar futebol e a prova disso foi ter feito apenas três faltas na primeira parte. Até à expulsão o Sporting não conseguiu criar grandes

ocasiões de perigo. Depois fomos obrigados a defender e o Sporting, como grande equipa que é e candidata ao título, assumiu o jogo no último terço.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com Sporting CP)

Atlético de Riachense (Taça de Portugal) e GD Estoril Praia (11ª Jornada)

Depois de realizado o jogo com o Sporting CP, em que se teve um desgaste físico e emocional elevado, na semana seguinte, houve uma pausa na competição devido aos jogos das seleções nacionais, onde se optou por baixar o volume e a intensidade de treino da semana que houve competição. O plano de treino foi alterado, realizando-se 3 dos 5 treinos previstos, cedendo mais uma folga (sexta-feira), recomeçando os treinos na segunda-feira da semana seguinte.

Neste período treino o enfoque foi para os aspetos da organização ofensiva, nomeadamente para a etapa de criação e de finalização, de referir também que houve uma preocupação em corrigir o encurtamento ofensivo da linha defensiva no momento da transição ofensiva, algo que não se tem evidenciado como se pretende no últimos jogos.

Na semana que antecedeu o jogo com o GD Estoril Praia deu-se também importância à transição defensiva, nomeadamente, à preparação para a perda de bola (equilíbrio defensivo com bola), à ocupação rápida do posicionamento defensivo, ao encurtamento de linhas, e ao controlo da profundidade. Esta preocupação na transição defensiva, teve em conta o estilo de jogo do GD Estoril Praia. Pela análise realizada, estes demonstraram ser fortes no momento da sua transição ofensiva, procurando explorar a profundidade através dos movimentos em diagonal e em profundidade dos MAs e AV, tendo MAs rápidos e fortes no 1vs1 (Sebá e Kuca). Quando ganham a posse de bola, mostraram também capacidade para tirar a bola da zona de pressão em segurança, procurando sair rápido para o ataque. No momento da sua organização ofensiva, não são uma equipa forte no jogo apoiado, procurando, como na transição ofensiva, o espaço em profundidade com movimentos em diagonal dos MAs e AV. Na sua transição defensiva executam

uma pressão forte e com vários jogadores na zona da bola, o que liberta espaços do lado contrário que se pode aproveitar caso se consiga tirar a bola dessa zona de pressão. No momento da organização defensiva, adotam um bloco médio, havendo espaço entre a linha defensiva e média no corredor contrário onde está a bola, que se pode aproveitar se formos rápidos a rodar o jogo.

Posto isto, no jogo com Atlético de Riachense, apesar de ser uma equipa com um grau de dificuldade baixa, o Treinador Paulo Fonseca preferiu colocar os habituais jogadores, não jogando o Sérgio Oliveira que cumpriu castigo pela expulsão no jogo com o Sporting CP, o Rafael Defendi (guarda-redes) por opção, e o Hurtado que esteve ao serviço da seleção. Esta decisão tem como principal justificação criar ritmo de jogo, uma vez que não houve competição na última semana. Assim sendo, foi um jogo em que a equipa adversária colocou poucos constrangimentos nos diferentes momentos de jogo, dessa forma não há aspetos importantes a referir, dizendo apenas que a equipa manteve a identidade, não se descaracterizando pela facilidade do jogo, tendo ganho por 9-0.

No jogo com o GD Estoril Praia, no momento da organização ofensiva, os comportamentos tácticos na etapa de construção continuaram a evidenciar-se dentro do que se pretende, conseguindo quase sempre sair numa construção apoiada, realizando também a construção a 3, onde o posicionamento e os comportamentos tácticos dos jogadores se evidenciou de acordo com o que é potenciado em treino.

Na etapa de criação, o posicionamento e comportamento do MAo, especificamente do Urreta, quando a bola estava a sair do corredor contrário, foi o que mais se aproximou daquilo que se pretende, no entanto, as receções nem sempre eram orientadas, o que dificultava as ações seguintes, não tirando o melhor proveito dessa situação. O GD Estoril Praia percebendo o espaço que se cria explorar, começou a encurtar mais as linhas e a fechar o espaço central, reduzindo o espaço interior e entre linhas para o MAo, ainda assim, os MCs continuaram a insistir no passe para esse espaço, em vez de criar variabilidade e a aproveitar o espaço exterior e a largura dada pelos DLs. Penso que nesta fase ainda devemos

ter mais paciência, circulando e alternando de corredor até ter o espaço mais vantajoso, interior, mas que também pode ser exterior.

Na transição ofensiva teve-se sempre a preocupação de tirar a bola da zona de pressão, mantendo a posse de bola caso não houve-se uma situação vantajosa de atacar a baliza. Nem sempre se teve êxito na saída de pressão, mas muito por mérito do GD Estoril Praia que exercia uma pressão forte e com muitos jogadores na zona da bola, no entanto, quando se conseguia tirar a bola da zona de pressão criou-se algumas situações de perigo, não se conseguiu criar mais porque estes eram rápidos a baixar e a posicionar defensivamente.

Neste jogo houve poucos momentos em que se teve em plena organização defensiva, mas nesses momentos, a equipa evidenciou grande parte dos princípios defensivos que se tem abordado em treino, melhorando em relação ao último jogo o encurtamento da linha defensiva e média, contudo, o controlo da profundidade da linha defensiva não esteve de acordo com o pretendido. De todos os jogos realizados este foi o jogo em que a linha defensiva esteve pior no que diz respeito ao controlo da profundidade, cometendo vários erros.

O primeiro erro tem a haver com o encurtamento defensivo quando jogador adversário executava um passe recuado, o princípio estipulado para esta situação é a linha defensiva encurtar até ao instante em que a bola está a chegar ao adversário e nesse momento os jogadores linha da defensiva orientam o corpo para uma possível bola em profundidade e o DCo e o DLo baixam, estando numa linha mais baixa e atentos aos movimentos de rutura. O que se verificou é que a linha defensiva continuava a encurtar quando a bola já estava controlada pelo jogador que recebia, em vez de parar no momento em que o jogador adversário recebesse. O segundo erro tem a haver com a orientação corporal, em que grande parte das vezes encontravam-se com os pés paralelos em vez de estar na diagonal, orientados para o espaço em profundidade.

Por fim, o outro erro tem a haver com o princípio da bola coberta ou descoberta, segundo o princípio estipulado, sempre que adversário esteja com bola e esteja pressionado (bola coberta) o DCo e DLo mantêm-se alinhados pela restante linha

defensiva, caso o adversário esteja com bola controlada e não esteja sendo pressionado, o DCo e DLo devem estar numa linha mais baixa do que a restante linha defensiva. O erro ocorrido teve haver com momento em que a bola estava descoberta, onde o DCo não controlou a profundidade, estando na mesma linha dos restantes jogadores.

Ao nível da transição defensiva, nem sempre se conseguiu impedir a transição ofensiva do GD Estoril Praia, pois estes conseguiram, com mérito, sair da zona de pressão, no entanto ao nível posicional a equipa esteve equilibrada defensivamente, e as situações de perigo que criou teve haver com os erros no controlo da profundidade, que se cometeu também na organização defensiva.

“Não entrámos bem na segunda parte, voltámos a ter uma reação positiva, arriscámos mas o Estoril saiu bem para o contra-ataque e criou-nos grandes dificuldades. É preciso valorizar que foi um jogo aberto, com várias oportunidades. O futebol precisa destes jogos que chamam as pessoas aos estádios.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com GD Estoril Praia)

Moreirense FC (12ª Jornada)

Na semana de preparação para o jogo com o Moreirense FC continuou-se a dar maior tempo de treino aos aspetos da organização ofensiva, nomeadamente a fase de criação e de finalização, como tem sido habitual. Nesta semana também se trabalhou o controlo da profundidade e o encurtamento defensivo, aspetos que no ultimo jogo não tiveram de acordo com o que se pretende.

Numa análise geral ao Moreirense FC, na sua construção ofensiva, não é uma equipa que sai em jogo apoiado, quando o faz, começa num corredor e termina nesse corredor, não alternando. O comportamento mais habitual na sua construção é a utilização do passe longo para o AV que tenta desviar para os movimentos em profundidade dos MAs, ou segurar e dar na cobertura dos médios. O setor defensivo, às vezes, também executa um passe longo para os MAs, que solicitam sempre a profundidade. A sua etapa de criação passa muito pelo jogo exterior,

recorrendo sempre que possível ao cruzamento, encontrando-se sempre o AV e MAo na zona de finalização. No momento da perda de bola, transição defensiva, o jogador mais perto da bola tende a sair na pressão e em contenção, e os restantes baixam e organizam-se rapidamente nas suas posições defensivas.

Na sua organização defensiva apresentam um bloco médio/baixo, que privilegia o fecho do espaço central, direcionando a sua pressão para os corredores, tirando a bola dessa zona de pressão, alternando rápido de corredor, há espaço no lado contrário que se pode aproveitar. São uma equipa que expressa uma boa organização defensiva, sendo agressiva nos momentos de pressão e nos duelos individuais. No ganho da bola são simples e objetivos, procurando explorar o espaço em profundidade através dos movimentos de profundidade dos MAs e também do AV.

Assim sendo, neste jogo, apesar dos poucos momentos em se esteve em organização defensiva, a equipa continuou a manifestar grande parte dos comportamentos defensivos que se pretende, sendo importante referir a melhoria no comportamento do setor defensivo no que diz respeito ao controlo da profundidade, não se evidenciando neste jogo os erros exibidos no jogo com o GD Estoril Praia. Parece um contrassenso dizer que, no geral a equipa esteve dentro daquilo que se pretende e ter sofrido dois golos, mas se verificarmos o Moreirense FC fez em todo o jogo um total de 5 remates, em que o primeiro golo é de grande penalidade e esta surge numa perda de bola no nosso meio campo defensivo, e mesmo assim, é com alguma sorte que estes criam o lance da grande penalidade. O segundo golo surge já no final da segunda parte, numa das poucos transições ofensivas conseguidas pelo Moreirense, num momento em que estávamos instalados no meio campo defensivo do adversário.

Ao nível da organização ofensiva, na etapa de construção, na primeira parte houve comportamentos que não estiveram de acordo com o que se pretende, o que dificultou as restantes etapas ofensivas. Um dos erros era como os MCs se deslocavam para receber a bola, em que estes, quando o DC tinha bola, vinham na mesma linha vertical pedir a bola, os jogadores do Moreirense sempre que os MCs

baixavam para receber, estes acompanhavam e impossibilitavam que estes virassem de frente para o jogo. Com este comportamento dos MCs, estes ficavam próximos dos DCs e na mesma linha vertical, e assim, o Moreirense FC com a pressão de um jogador anulava dois jogadores nossos, dificultando a construção apoiada. Outra rotina de erro que ocorreu na etapa de construção foi a realização de passes verticais para os MAs, algo que não se quer que aconteça. O Moreirense FC estava fechar e a executar uma forte pressão no corredor central, e nesse sentido devia-se ter realizado a construção a “3”, de forma a dar mais largura, possibilitando assim, não só explorar o jogo interior como explorar mais o jogo exterior, algo que os jogadores não identificaram na primeira parte. Na segunda parte do jogo, houve uma melhoria nos comportamentos dos jogadores na etapa de construção, realizando-se mais vezes a construção a 3, e apesar de algumas vezes o MC não baixar no momento ideal, já não o fez como na primeira parte, tendo-se mais sucesso.

Na etapa de criação, mais na segunda parte, a equipa demonstrou alguma paciência na circulação da bola, tendo alternado várias vezes o corredor de jogo com o intuito de abrir espaços na equipa adversária. Neste jogo houve uma maior variabilidade na exploração do espaço, não forçando a exploração do espaço interior, explorando também o espaço exterior. O Moreirense FC estava com linhas encurtadas e com vários jogadores atrás da linha da bola, tendo sempre a preocupação de fechar o espaço interior, com esse comportamento cedia mais espaço exterior (corredores), e assim, como também utilizávamos esse espaço o Moreirense FC começou a abrir espaços interiores, e deste modo conseguiu-se por vezes criar situações de finalização através do espaço interior. Apesar de termos criado situações de finalização, podia-se ter criado mais se as últimas ações tivessem mais sucesso, umas vezes por falha na execução técnica e noutras por má leitura de jogo.

Na etapa de finalização, a par da melhoria da finalização propriamente dita, temos de melhorar a ocupação da zona de finalização e o ataque situação de

cruzamento, uma vez que, em equipas com bloco compacto, há muito este tipo de situação, e não se tem conseguido tirar proveito.

Ao nível das transição defensiva, equipa quase sempre esteve preparada para esse momento, mantendo o equilíbrio defensivo quando estava no ataque. Em relação ao ultimo jogo houve uma melhoria no controlo da profundidade, não se cometendo os erros já referidos.

No momento do ganho da bola, transição ofensiva, raramente conseguiu-se criar uma situação de perigo, porque o Moreirense FC quando atacava fazia-o com poucos jogadores, tendo vários jogadores a manter o equilíbrio defensivo, no entanto, no ganho da bola a equipa conseguia tirar da zona de pressão e preservar a sua manutenção.

“Obviamente que perder nunca é bom, mas o que nós perseguimos são vitórias que garantam pontos. Foi uma vitória da eficácia.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o Moreirense FC)

FC Arouca (13ª Jornada) e FC Famalicão (Taça de Portugal)

Depois de uma derrota para o campeonato, que já não acontecia à 9 jornadas, recebemos em casa o FC Arouca. Neste jogo, esperávamos que a postura do FC Arouca fosse algo idêntico à equipa do Moreirense FC, uma equipa em bloco médio/baixo compacto, com a preocupação de fechar os espaços interiores, e que no ganho da bola iria procurar chegar rápido à baliza do adversário sem se expor demasiado, tentando manter sempre o equilíbrio defensivo.

Para combater este tipo de constrangimentos, nesta semana foi abordada uma pequena alteração na dinâmica da etapa de criação do MAod, quando a bola está a sair do corredor esquerdo para o direito, como podemos verificar em todo o Morfociclo da 23ª semana, grande parte dos exercícios tiveram como principal objetivo potenciar o jogo pelos corredores e a criação de rotinas para essa alteração na dinâmica ofensiva da fase de criação. Esta alteração acontece porque as equipas

adversárias começam a conhecer o espaço que tentamos explorar e os jogadores que o exploram, nesse sentido, tendem cada vez mais a baixar e encurtar linhas, fechando o espaço central. Com essa preocupação de fechar o corredor central, libertam muito espaço nos corredores, e assim pretendem-se explorar melhor esse espaço. Esta alteração levou os MAs a trocar de lado, passando o Urreta para MAd, pois este jogador tem as características mais adequadas para dar largura e profundidade ao jogo e para partir para situações de 1 vs 1. Os AVs também estão de acordo com essa alteração, estando do lado direito os AVs Hurtado ou Edson, pelas seus atributos, são os que possuem as características necessárias para explorar esse espaço entre linhas. Para terminar, a pequena alteração da rotina só aconteceu para o lado direito, para o lado esquerdo manteve-se as rotinas trabalhadas.

Posto isto, este foi mais um jogo em que a equipa adversária apresentou um bloco médio/baixo, com uma postura muito defensiva, e sempre que ganhava a posse de bola, procurava sair rápido para o ataque mas sem se expor demasiado defensivamente. A nossa equipa, com este tipo de jogo, não tem grandes dificuldades na etapa de construção, pois as equipas não apresentam grandes constrangimentos nesta etapa. No entanto, para tirar melhor proveito da etapa de criação, o momento da deslocação do MC para a construção a 3 ainda precisa de ser aperfeiçoado, apesar de estar a haver uma evolução em relação ao jogo do Moreirense FC, ainda há momentos em que o MC se desloca para o setor defensivo no *timing* errado ou sem haver essa necessidade. Por exemplo, um dos momentos em que o MC se deve deslocar ao setor defensivo, nomeadamente entre os dois DCs, é quando a equipa levou a bola a um corredor para atrair o adversário, e não havendo espaço para rodar pelos MCs, no momento em que o DL está a passar para o DC o MC oposto desloca-se para entre os DCs se o DC que recebe bola estiver lateralizado, possibilitando assim, ao DLo dar largura e profundidade ao jogo, para no momento em que se alterna o corredor possa-se explorar o espaço existente do lado contrário. O que por vezes acontece, é que o MC desloca-se para

a linha defensiva, por exemplo, num momento em que o DC já tem bola, estando já a equipa adversária a bascular.

Na etapa de criação, em relação ao ultimo jogo com o Moreirense FC observou-se uma maior exploração do espaço exterior, sendo visível uma das rotinas trabalhadas durante a semana, em que, quando a bola estava a alternar de corredor, do lado esquerdo para o direito, o AVd (Hurtado) vinha para o espaço entre linhas e o MAd (Urreta) procurava o espaço exterior, dando largura ao jogo em zonas mais profundas. Com esta maior exploração do espaço exterior, a equipa do FC Arouca começou a ceder espaços no corredor central, e em algumas alturas a equipa explorou esse espaço, tendo sido através deles que se criou as situações de golo. Esta é uma situação que se repete, quando realizamos várias vezes o ataque pelos corredores, as equipas adversárias começam a abrir espaços interiores, e com a variação de corredor há essa oportunidade de explorar esse espaço. Ou seja, a variabilidade na exploração dos espaços, em equipas que adotam uma postura defensiva com um bloco médio/baixo, parece ser o mecanismo para criar desequilíbrios, pois cria uma indefinição onde estas começam a não garantir o fecho dos espaços em todos os momentos.

Na etapa de finalização, em situações de cruzamento, houve uma melhoria na movimentação e ocupação na zona de finalização, no entanto, continua haver uma falta de agressividade no ataque à bola. Em situações de passes vindo do espaço interior, verificou-se, em grande parte das vezes, os comportamentos que se pretende que os AVs evidenciem, solicitando a profundidade quando jogador com bola estava sem pressão, e em apoio quando não havia a possibilidade de receber em profundidade.

No momento da transição defensiva, o único aspeto que não esteve de acordo com os comportamentos táticos pretendidos, foi o MAo não alinhar pela restante linha média. Os restantes comportamentos, no geral, tiveram de acordo com o que se pretende.

Ao nível da organização defensiva, a equipa continuou a evidenciar grande parte dos comportamentos pretendidos, excepto no não alinhamento pela linha

média do Urreta, quando o ataque da equipa adversária se proporcionava no lado oposto ao seu, comportamento evidenciado também na transição defensiva, sendo uma rotina errada que deve ser corrigida. Outro aspeto importante de referir, mas pela positiva, é o comportamento da linha defensiva no controlo da profundidade, estando exímia nesse momento, conseguiu anular vários ataques da equipa do FC Arouca quando esta procurava o espaço em profundidade. Após o nosso primeiro golo, e conseqüentemente o empate, com a emoção do jogo, alguns jogadores começaram a executar o *pressing* alto, mas de uma forma errada, pois muitas das vezes a equipa não estava equilibrada, possibilitando ao adversário sair com alguma facilidade da pressão, o que causou algum desgaste físico desnecessário.

Na transição ofensiva, a equipa conseguiu em algumas situações aproveitar os desequilíbrios e o espaço entre linhas da equipa adversária, saindo em alguns momentos para o ataque com algum perigo. Também como no outro jogo, não houve muitos momentos em que isso foi possível, e nesse sentido, privilegiou-se a manutenção da posse de bola.

Para concluir, um fato interessante é que mesmo estando com menos um jogador, a equipa demonstrou capacidade em dominar o jogo, conseguindo assim, jogar instalada no meio campo defensivo do adversário, criar situações de finalização e chegar à igualdade. A posteriori, conseguiu dar a volta ao resultado, num momento em que se encontrava a jogar com mais um jogador, tendo conquistado uma vitória importante, pois vínhamos de uma derrota com o Moreirense FC.

Passado quatro dias realizou-se o jogo dos oitavos de final da Taça de Portugal contra o FC Famalicão. Apesar do FC Famalicão competir no CNS, estes tem uma equipa superior a todas as outras que defrontamos nesta competição, tendo vários jogadores que já tiveram na primeira e segunda liga portuguesa, sendo um clube que tem como objetivo subir de divisão. Aliado a isso, pela análise realizada, apresentam uma boa organização defensiva que privilegia o fecho do espaço central, direcionando a pressão para os corredores, onde executam uma pressão forte e com vários jogadores, são uma equipa agressiva na disputa de bola

e que nunca dá uma bola como perdida. Ao nível ofensivo, são uma equipa com um futebol prático, que tenta explorar a profundidade no momento do ganho da bola, principalmente pelos movimentos MAs. Na etapa de construção não se expõe muito, e quando são pressionados procuram o apoio do PL que tenta segurar a bola para dar nos médios que dão uma cobertura rápida ou desviar para os movimento de rutura dos MAs. A etapa de criação passa muito pelo jogo exterior (corredores), recorrendo várias vezes ao cruzamento, aparecendo o PL, MAo e um dos médio na zona de finalização. No momento da perda de bola, os jogador que estão mais perto da zona de bola pressionam o portador da bola, e os restantes baixam rapidamente procurando tirar a profundidade.

Por todos estes fatores e por ser um jogo da Taça de Portugal, durante os poucos dias de preparação para este jogo, foi-se alertando os jogadores que a dificuldade poderá ser aumentada se não levássemos este jogo com atitude e postura que se tem tido em outros jogos. Desta forma, como a Taça de Portugal é uma competição que se pretendia chegar o mais longe possível, o Treinador Paulo Fonseca optou por colocar os jogadores que tem sido as suas primeiras opções, tendo só trocado de Guarda-redes.

Posto isto, aconteceu o que não se esperava, grande parte dos jogadores entraram no jogo com uma grande falta de humildade, atitude e de respeito perante o adversário. Este jogo, a nosso ver, não se pode realizar uma análise da evolução e do desempenho dos comportamentos táticos, porque, acima de tudo, houve uma postura de vedetismos completamente oposta ao que se pretende. Este jogo serve de exemplo, pois quando se vem de resultados muito positivos é necessário colocar os jogadores com os “pés bem assentes no chão”, mantendo-os concentrados e focados, para se evitar situações como estas, pois desvirtuam todo o trabalho realizado.

“Estes jogos são sempre de grande exigência, pois o que é mais difícil no futebol é jogar frente a equipas que jogam com linhas muito baixas. É difícil arranjar espaço. Entrámos bem no jogo, mas, depois, tivemos dificuldades de jogar da forma

como mais gostamos. Na segunda parte, voltámos a entrar bem e acabámos por fazer o empate. As entradas do Edson Farias e do Cícero acabaram por ser positivas, já que são opções válidas, e, neste aspeto, fomos felizes.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o FC Arouca).

“Por jogarmos na Primeira Liga não podemos pensar que a vitória está garantida. Não respeitámos o Famalicão e não contava com esta atitude dos jogadores. Espero que tenha servido de lição.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o FC Famalicão).

SC Braga (14^a Jornada) e Rio Ave FC (15^a Jornada)

Após realizado o jogo para a Taça de Portugal, um jogo que teve contornos inesperados, defrontou-se duas equipas que têm feito uma boa prestação na Liga, o SC Braga e Rio Ave FC. Nestes dois jogos esperava-se que ambas as equipas viessem discutir o jogo, tornando-se assim um jogo mais aberto, diferente dos últimos realizados, em que as equipas adversárias apresentam uma postura muito defensiva.

Na análise realizada aos seus jogos, no geral, ambas as equipas apresentaram uma agressividade e uma intensidade alta no momento defensivo, com um jogador a pressionar o portador da bola e vários jogadores a fechar o espaço circundante, executando, várias vezes, um *pressing* alto na saída de bola do adversário, tentando evitar que este construa-se curto, direcionando a pressão para os corredores. Nesses momentos de pressão, cedem muito espaço no lado contrário, devido aos vários jogadores que colocam na zona de pressão, desta forma, torna-se importante no momento em que se atrai a equipa adversária ao corredor, tirar a bola da zona de pressão, aproveitando o espaço do lado contrário. Ao nível ofensivo, ambas as equipas exploram muito o momento transição ofensiva, procurando aproveitar o maior desequilíbrio do adversário e o espaço em profundidade, possuindo jogadores com características adequadas para tirar

proveito desse momento, com boa capacidade de transporte, fortes 1 vs 1, e velozes, como é caso do Pardo e Salvador Agra do SC Braga, e o Ukra e Del Valle do Rio Ave FC. Na sua organização ofensiva, na etapa de construção, quando o fazem de uma forma apoiada, têm comportamentos táticos distintos. O SC Braga procura que a bola entre num dos MAs, que se posicionam em zonas mais interiores. O Rio Ave FC recorre a construção a “3”, com um dos médios a baixar à linha defensiva num dos corredores. Ambas as equipas apresentam os DLs projetados nesta fase.

O SC Braga é uma equipa que na sua organização ofensiva solicita mais a profundidade, não apresentando um ataque planeado muito trabalhado, e como referi, tentam explorar mais o momento da transição ofensiva. O Rio Ave FC, também explora muito esse momento, mas na sua organização ofensiva, estes privilegiam o jogo pelos corredores na sua etapa de criação, procurando com as combinações realizadas, explorar o espaço DC/DL, por ser uma equipa que explora o jogo de corredores, estes recorrem várias vezes ao cruzamento.

Nos morfociclos dos jogos com o SC Braga e Rio Ave FC, os comportamentos táticos ofensivos treinados focaram-se na capacidade em tirar a bola das zonas de pressão, paciência na posse de bola, alternância de corredor e na relação/dinâmica do MAo com AV na ocupação dos espaços que se pretende explorar na etapa de criação e finalização, deixando-se de parte a alteração efetuada para o jogo com Arouca FC. Ao nível defensivo, de modo geral, focou-se no encurtamento de linhas, fecho do espaço central, orientação da pressão para os corredores, no aumento da agressividade/intensidade defensiva, e por ultimo, os princípios do *pressing* alto.

Posto isto, nos dois jogos realizados, a equipa demonstrou capacidade em construir nos momentos em que os adversários executavam um *pressing* alto, o que no decorrer do jogo levou estes a deixarem de o fazer, pois não estavam a ter sucesso. Nesta etapa de construção, pude observar que o momento em que o MC baixa para a construção a “3”, ocorre mais vezes no *timing* que consideramos

o mais correto, os outros comportamentos associados a este comportamento estão dentro do que se pretende e que se tem realizado nos outros jogos.

Na etapa de criação, como se voltou à postura normal, os dois MAs apresentaram as rotinas habituais, sendo que o Urreta ao longo do jogo tende a ser indisciplinado posicionalmente, não realizando o jogo interior que se pretende quando se alterna de corredor. Um comportamento tático coletivo que diferenciou-se nestes jogos em relação aos outros, é que a equipa no momento da exploração dos espaços tornou-se imprevisível, por vezes explorava os espaços exteriores, outras vezes os espaços interiores e noutras vezes o espaço em profundidade. A variabilidade na exploração de espaços fez com que as equipas adversárias não conseguissem prever o espaço a explorar, e assim, como não fomos tão obcecados na procura dum único espaço, conseguiu-se criar vários desequilíbrios e várias oportunidades de golo. Conectado a este desempenho coletivo na etapa de criação, o desempenho na etapa de finalização ao nível da dinâmica, movimentação e *timing* de desmarcação na busca dos espaços, foi dos jogos em que teve mais vezes de acordo com o que se pretende que se evidencie nas diferentes situações criadas, tendo como único aspeto negativo a finalização.

Nestes dois jogos, como tem vindo acontecer noutros jogos, verificou-se uma transferência positiva do treino para o jogo dos vários comportamentos táticos de cada uma das etapas da organização ofensiva, sendo que, com Rio Ave FC observou-se um maior numero de rotinas transferidas, tendo sido o jogo com o desempenho ofensivo mais próximo daquilo que se pretende. Os dois aspetos negativos que ocorreram no momento ofensivo, um deles já referido, foi a concretização das várias situações de finalização, o outro aspeto, tem haver com alguns passes, de dificuldade baixa, que se falha, sem ter sido provocados pelo adversário, verificando-se, a nosso ver, alguma falta de concentração. Apesar disso, a equipa conseguiu criar várias situações de finalização, agora imaginemos quantas oportunidades a mais se teria se não se tivesse esses erros técnicos.

No momento da transição defensiva, comparando com os últimos jogos, houve uma evolução na reação à perda de bola e um aumento da

agressividade/intensidade nos duelos, onde o jogador mais perto do portador da bola saía rápido na pressão e os restantes agrupavam e encurtavam as linhas, fechando o espaço central. A evolução ocorrida parece-nos estar relacionada com o maior número de exercício reduzidos realizados, que tinham como objetivo potenciar este tipo de comportamento. No entanto, quando a perda de bola acontece no corredor oposto ao do Urreta, este ainda demora na sua recuperação defensiva, apesar de ter havido uma melhoria, ainda há momentos em que não recupera como se pretende. O primeiro golo sofrido contra o SC Braga, é um exemplo da importância da recuperação do MA oposto, pois se o Urreta tivesse feito a sua recuperação defensiva o golo poderia ter sido evitado.

O desempenho da equipa, ao nível da organização defensiva, foi idêntico ao jogo realizado com o do FC Arouca, apesar dos 5 golos sofridos, 3 com o SC Braga e 2 com o FC Rio Ave, os comportamentos táticos demonstrados nos diferentes momentos defensivos tiveram dentro daquilo que se pretende, parece haver aqui um contrassenso, mas se observarmos os golos sofridos destes jogos, nenhum deles surgem de um ataque planeado no adversário, dois deles provem da transição ofensiva, o 1º golo sofrido com o SC Braga e 2º golo sofrido com Rio Ave FC, sendo que o do Rio Ave acontece com alguma sorte, pois a equipa até esteve bem na transição defensiva, e este é fruto dum remate fora de área que sofre um desvio por parte do DC e atraiçoa o Gr. Os restantes golos surgem de erros técnicos individuais, onde o SC Braga aproveita uma má saída do Gr, proveniente de um ponta pé de canto, e um mau alívio do DC, que coloca a bola no adversário numa zona vantajosa para estes. O 1º golo do Rio Ave surge num lance em que parecia que a bola estava controlada, há um desentendimento na abordagem à bola entre do DC e MC que fez com que a bola sobrasse para um AV do Rio Ave FC, que dentro da área remata para golo. Este tipo de situações, ainda que não provem de comportamentos táticos errados, é algo que nos inquieta, pois muito dos golos sofridos provem destas. E assim, apesar de ser algo difícil de se controlar, se conseguirmos diminuir estes erros técnicos individuais, diminuiríamos grande número dos golos sofridos, no entanto, essa tarefa torna-se complicada, na medida

em que não é um erro constante, mas diferentes erros pontuais que vão surgindo e que as equipas adversárias aproveitam.

Para terminar, ao nível da transição ofensiva parece-nos importante destacar a capacidade da equipa tirar a bola da zona de pressão em situações em que o adversário executava uma forte pressão na zona de perda de bola, porém, em vez de aproveitar os desequilíbrios defensivos do adversário em algumas situações, a equipa tende a privilegiar a posse de bola não tirando proveito desse momento em que o adversário está mais desequilibrado defensivamente.

“Se formos a analisar pelo resultado, o Braga ganhou bem porque foi eficaz, mas se analisarmos o jogo, o resultado é totalmente enganador. Sabemos do risco quando assumimos o jogo desta forma. O Braga chega à nossa baliza aos 25 e fez o 1-0 e os outros dois golos acabam com o jogo. Fomos a mesma equipa na segunda parte, criando ocasiões para marcar e nem consentimos oportunidades para marcarmos. O Braga está num bom momento, feliz e, se atendermos à eficácia, ganhou bem.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o SC Braga)

“Fomos superiores em quase tudo, menos nos golos, falhámos imensas oportunidades e, quando assim é, resta-me dar os parabéns ao Rio Ave. Não estou preocupado com estes resultados menos positivos, atendendo ao que temos produzido. Ficaria preocupado se a equipa não jogasse. Foi um grande jogo de futebol, dos melhores que fizemos em casa. A primeira parte terá sido mesmo a melhor.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o Rio Ave FC)

Académica de Coimbra (16ª Jornada) e CD Nacional da Madeira (17ª Jornada)

Depois da realização de dois jogos em que não se conseguiu pontuar perante duas equipas que estavam com uma quantidade de pontos idêntica à nossa, nestas duas semanas defrontou-se duas equipas que, até ao momento, têm feito um

campeonato abaixo das espetativas iniciais, o Académica de Coimbra e o Nacional da Madeira.

Nestes jogos voltou acontecer o que tem sido habitual nos últimos jogos, em que a equipa domina grande parte do jogo, cria várias oportunidades de golo mas não as concretiza. No entanto, das poucas vezes que o adversário consegue chegar à nossa baliza, quase sempre faz golo. Esta é uma situação complexa, pois o desempenho da equipa, no global, está dentro daquilo que se considera aceitável, e em situações normais não se é tão penalizado pelo pontuais erros que se têm.

Os jogadores ao nível do comportamento tático ofensivo continuam evidenciar grande parte dos princípios de jogo trabalhados nos diferentes momentos da organização ofensiva. Uma ressalva foi a primeira parte do jogo com o Académica de Coimbra, em que grande parte dos comportamentos táticos dos jogadores foram contra a ideia e filosofia de jogo implementada, que até então vinha a ser praticada. Situação difícil explicar porque foi os únicos 45' minutos de todos os jogos realizados em que a equipa se descaracterizou, praticando um jogo direto, sem paciência na manutenção da posse bola para a busca dos espaços que se pretende, porém, na segunda parte, já se teve o desempenho habitual, dominando o jogo, procurando os espaços pretendidos, criando várias oportunidades de golo a partir disso, mas mais uma vez sem conseguir concretizar, tendo feito dois golos através de pontapé de canto.

Nos poucos momentos em que a equipa se encontra em plena organização defensiva, tirando um ou outro caso particular, os jogadores continuam a cumprir e a exibir grande parte princípios estipulados. Como nos jogos anteriores, isto parece um contra senso porque sofreu-se 5 golos, mas estes surgem das poucas transições ofensivas que o adversário consegue realizar, apesar de haver uma melhoria na reação e agressividade na perda de bola, ainda se continua a ter problemas neste momento. Esta situação provocou uma reflexão profunda sobre o nosso jogo, por um lado sabemos que a forma como jogamos, de assumir o jogo constantemente, nos expõe em termos defensivos, mas isso é algo que não se quer abdicar, e nesse sentido, temos que evitar que no momento da perda de bola o

adversário chegue à nossa baliza. Com este objetivo de travar a transição ofensiva do adversário, a par de ter uma reação forte na zona da perda de bola, é necessário que os jogadores que estão fora do raio da ação da bola tenham uma igual ou mais rápida reação à perda, tendo de recuperar rápido a sua posição defensiva, estabelecendo o maior equilíbrio defensivo possível. A recuperação defensiva dos jogadores que estão fora da zona de ação da bola, parece ser um dos aspetos que se pode melhorar e com isso espera-se diminuir os golos sofridos através desse momento. Outro aspeto, é as poucas faltas que cometemos durante o jogo, se observamos as estatísticas somos a equipa que menos faltas comete no campeonato, é apenas um dado estatístico, mas se analisarmos o jogo é um dado que mostra um pouco a falta de agressividade e inteligência na perda de bola, dado que, podemos recorrer à falta em terreno ofensivo para travar a transição do adversário e com isso organizar e equilibrar defensivamente, este é um tipo de comportamento que também tencionamos melhorar na equipa. Por último, outro comportamento que se quer com mais rigor, é a preparação para a perda de bola, visto que estamos muitas vezes instalados no meio campo defensivo do adversário, a preparação e controlo da profundidade torna-se muito importante, e também o fecho e alinhamento do DL oposto à bola com a restante linha defensiva tem de ser comprida, “defesa a 3”, por vezes acontece que os dois DLs estão abertos e profundos simultaneamente, e assim não se cumpre o princípio do equilíbrio defensivo.

Finalizando, este é o caminho traçado, vamos continuar a potenciar um jogo de posse, tentando controlar e dominar grande parte do jogo, com o objetivo de provocar e explorar os espaços pretendidos, e por outro lado, focaremos também nos aspetos da transição defensiva, acima referidos, porque em grande parte dos jogos é através desse momento que as equipas adversárias conseguem chegar à baliza, dessa forma torna-se crucial, tendo em conta as ideias e filosofia de jogo implementada.

“Na primeira parte estivemos longe do que podemos fazer, mas na segunda parte justificávamos outro resultado. Aceito o empate mas acho que merecíamos ter saído daqui com a vitória” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o Académica de Coimbra)

“Fizemos uma boa primeira parte, mas o Nacional fez o golo na única vez que foi à nossa baliza. Depois, num contexto de inferioridade no resultado, tentámos reagir na segunda parte, mas voltou a acontecer o mesmo. Atravessamos um momento de intranquilidade defensiva e criamos situações que não se concretizam. O jogo valeu pela eficácia do Nacional” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o Nacional da Madeira)

SL Benfica (18ª Jornada) e FC Porto (19ª Jornada)

Terminada a primeira volta do campeonato, numa análise geral, segundo os objetivos estipulados pela direção do clube, que se colocam numa posição que garanta a manutenção na primeira liga, estamos claramente dentro do objetivo. Neste momento estamos no 9º lugar com 23 pontos, a 11 pontos do lugar de despromoção, atual 17º classificado o FC Penafiel. No entanto, tendo em conta o desempenho da equipa, estes 23 pontos não expressão a qualidade de jogo que se teve, e em circunstâncias normais os pontos acumulados seriam ainda maiores. Assim sendo, nesta segunda volta, se continuarmos com este nível de desempenho e se conseguirmos melhorar, nomeadamente a transição defensiva, no final esperamos ter acumulado mais pontos do que fizemos nesta primeira volta.

Posto isto, esta segunda volta iniciou-se com dois jogos em que se defrontou os dois candidatos ao título, o SL Benfica e o FC Porto. Estes jogos tem características diferentes dos outros, porque acima de tudo, são as únicas equipas que até ao momento nos obrigam a dividir ou até mesmo perder o domínio do jogo, colocando-nos em vários momentos em plena organização defensiva. Neste sentido, pretendia-se realizar uma análise conjunta aos comportamentos táticos

evidenciados nestes jogos, pois previa-se que o desempenho global seria idêntico, tirando uma ou outra característica diferente que pudesse surgir, o que seria normal, porque a dinâmica das equipas são diferentes, mas a exigência seria idêntica. Contudo, o desempenho, a postura e os comportamentos táticos exibidos nestes jogos foram diferentes, e assim realizar-se-á uma análise separada.

Numa análise geral ao SL Benfica, na fase de construção estes recorrem várias vezes a uma construção a “3”, muito idêntica à nossa, MAs em zonas interiores e DLs largos e projetados. Na etapa de criação procuram o espaço interior, e se o jogador que recebe virar-se para a frente há vários movimentos em profundidade. Também procuram a profundidade do MAo quando o AV vem em apoio e arrasta o DC, fazendo uma diagonal profunda através desse espaço. Quando há pouco espaço interior, estes procuram o espaço exterior, sendo fortes nas combinações, mas nos momentos em que estão a tirar a bola do corredor há outra vez a intenção de colocar a bola no movimento em profundidade que pode ser realizado pelo AVo ou MAo. No momento da perda de bola estes são agressivos na zona da perda, se conseguirmos tirar a bola dessa zona, à espaço nas costas dos DCs e DLs, pois envolvem-se muito no ataque.

No momento da organização defensiva, apresentam duas linhas de 4 bem definidas com pouco espaço entre linhas, com a defesa subida e a jogar em linha. No momento da transição ofensiva, estes são rápidos a tirar a bola da zona de pressão, sendo muito verticais, recorrendo muitas vezes ao transporte, tendo jogadores fortes nesse capítulo.

Na semana de preparação para o jogo incidiu-se nos comportamentos táticos defensivos, dando-se ênfase ao seguintes princípios: à colocação dos apoios no encurtamento defensivo e no controlo da profundidade; comportamento da linha defensiva tendo em conta se a bola está coberta ou descoberta; à divisão racional do espaço, tendo como referencia a zona do campo onde a bola se encontra; à basculação defensiva; e ao auxílio/alinhamento do MC para com a linha defensiva quando o DC sai do corredor central. Pensamos ser importante referir que para além do treino propriamente dito, visualizou-se um vídeo com cortes dum jogo do Empoli,

em que se considerou ser um exemplo daquilo que se pretende ao nível do comportamento da linha defensiva na colocação dos apoios como forma facilitadora no encurtamento defensivo e na preparação para a profundidade.

Ao nível ofensivo recaiu-se mais nos aspetos da transição ofensiva, na rapidez e na segurança em tirar a bola da zona de pressão, procurando o jogo entre linhas dos MAs, nos movimentos em profundidade e *timing* de desmarcação dos AVs.

Posto isto, neste jogo o desempenho da equipa, no que respeita ao seu comportamento no momento da organização defensiva, esteve muito perto daquilo que consideramos a perfeição. Em todo o jogo foi visível um padrão defensivo bem definido (2 linhas de 4 + 1 linha de 2), mas para além disso, os jogadores exibiram em jogo os vários comportamentos trabalhados no treino, destacando-se os seguintes: a colocação dos apoios dos jogadores da linha defensiva; o encurtamento defensivo sempre que a bola era jogada para trás; o controlo da profundidade do DC e DL oposto à bola, sempre que esta estava “descoberta”; a divisão racional do espaço; a basculação defensiva, nomeadamente do DL oposto, alinhando pela linha defensiva, fechando o espaço interior; a relação defensiva do DL e MA no combate ao jogo exterior e às combinações do Benfica; a entrada do MC na linha defensiva, sempre que o DC se deslocava ao corredor, ocupando o espaço e equilibrando; o comportamento dos AVs a fechar o espaço central orientando a pressão para os corredores; e por último, a maior agressividade e intensidade colocada, tendo sido dos jogos que se teve melhor nesse capítulo. Todo este desempenho defensivo, fez com que o adversário tivesse imensas dificuldades em chegar com perigo à nossa baliza, e as vezes que causaram esse perigo, foi quase sempre através de lances de bola parada.

No momento do ganho da bola conseguiu-se algumas vezes tirar a bola da zona de pressão em segurança e sair rápido para o ataque, aproveitando assim o maior desequilíbrio defensivo da equipa adversária. Destaca-se como elementos chave o comportamento dos AVs na perceção de quando dar apoio ou solicitação à profundidade no momento do ganho da bola, e o dos MAs na procura do espaços

entre linhas permitindo fazer uma ligação segura com os AVs. Um aspeto para não se ter conseguido sair mais vezes para o ataque, a par da pressão forte que o SL Benfica impunha, era as faltas cometidas por estes nesse momento, possibilitando-lhes organizar defensivamente. Nos momentos, mais na segunda parte, em que não era possível sair para o ataque privilegiou-se a manutenção de bola, passando para o ataque planeado, que é o que se pretende.

Ao nível ofensivo, como era de esperar, não foram tantos os momentos em que a equipa esteve em plena organização ofensiva como noutros jogos, mas é de destacar que na fase de construção mesmo sobre uma pressão forte da equipa do SL Benfica, teve-se capacidade em construir curto e de forma apoiada, tendo sido importante a mobilidade e dinâmica dos médios na procura do espaço para receber. Nesses momentos em que se conseguiu construir, obrigou-se a equipa do Benfica a baixar linhas, e nessa etapa (criação) houve paciência na posse de bola, basculando de corredor em corredor, provocando assim aberturas de espaços, que em alguns momentos conseguiu-se explora-los. Esses espaços eram conseguidos quando se atraía o SL Benfica a um corredor e nesse momento alternava para o outro corredor, sendo quase sempre pelos espaços exteriores que se criou as situações de finalização, havendo um envolvimento ativo por parte dos DLs nessa fase. Na etapa de finalização, não havendo espaço para criar pelos espaços interiores, as situações existentes foram através do jogo exterior, nomeadamente através do espaço entre DC e DL do adversário e do cruzamento das meias, onde os AVs e MAo apareceram nas zonas pretendidas, mas quase sempre os defesas do SL Benfica ganharam os duelos.

No momento da perda de bola, como se esteve quase sempre bem preparada para a perda da bola, a equipa adversária não conseguiu criar situações de finalização através da sua transição ofensiva. De realçar também a reação dos jogadores à perda de bola, tanto dos que estavam na zona de ação da bola, que tiveram uma atitude pressionante ao portador da bola condicionando a sua ação, recorrendo por vezes à falta, e aos que estavam fora da zona de ação da bola que

recuperavam rapidamente a sua posição defensiva, fechando o espaço interior e equilibrando defensivamente.

Na análise anterior, referimos que, em circunstâncias normais, a equipa quando está em plena organização defensiva tende a não sofrer golos, este jogo é um exemplo disso, na medida em que foram vários os momentos em que se esteve em plena organização defensiva e não se sofreu nenhum golo, contra uma equipa com qualidade reconhecida. Concluindo, este é mais um jogo em que foi visível uma grande transferência dos comportamentos táticos potenciados em treino, e com muito rigor defensivo e inteligência ofensiva conseguiu-se derrotar uma equipa que não sofria golos à 7 jogos e vinha de 9 vitórias consecutivas para o campeonato.

Passando para a análise do jogo com o FC Porto, neste morfociclo, continuou-se a dar ênfase aos aspetos da organização defensiva e da transição ofensiva, seguindo uma linha orientadora idêntica ao do último jogo. Esta semana a par de ter havido menos um dia de descanso, foi um período marcado pelas más condições climatéricas, que obrigou a reajustar os treinos, tendo sido um deles realizado num pavilhão sintético com as dimensões de um campo de 5.

Antes de passar para análise do desempenho tático da nossa equipa, a equipa do FC Porto nos jogos observados, numa forma geral, na fase de construção privilegiam o jogo apoio, onde há constantes movimentos por parte dos 3 médios que procurando ganhar espaços para poderem receber, apresentando os DLs na largura máxima e profundos e com os Extremos em zonas interiores. Na fase de criação jogam com os Extremos em largura e profundidade máxima, em que procuram alternar rapidamente de corredor, recorrendo várias vezes ao passe longo, para explorar os espaços exteriores. Nesta etapa quando os Extremos recebem, estes normalmente partem para cima do DL, e nesse momento passa nas suas costas o DL (over lap) e também há a entrada do Médio interior no espaço DC/DL. Há situações que combinam com estes, mas também há situações em que resolvem individualmente, tendo Extremos fortes nessas ações. Esta situação é a mais frequente, mas também existe situações em que quando o FC Porto está a efetuar

a alternância de corredor, há movimentações em profundidade do PL ou do Médio interior procurando o espaço nas costas. Na zona de finalização, quando a bola está no corredor, há a presença do PL, Extremo oposto e a entrada dum dos Médios interiores normalmente o oposto. De destacar a qualidade de movimentação do PL Jackson Martinez que tanto pode atacar a zona do primeiro poste como outra zona, fazendo movimentos distratórios.

Terminado esta pequena análise ao FC Porto e passando para a análise dos comportamentos táticos evidenciados, neste jogo aconteceu algo inesperado e inexplicável. Depois da realização de um jogo, em que se teve o desempenho que se pretende nos diferentes níveis, neste jogo houve comportamentos que vão contra o estabelecido e supostamente já adquirido e demonstrado em vários jogos.

Ao nível da organização defensiva houve poucos momentos em que o DC do lado oposto controlou a profundidade, acontecendo que por vezes estava numa linha à frente do outro DC do lado da bola, indo totalmente contra o princípio estipulado para o controlo da profundidade. O encurtamento defensivo foi outro comportamento que não esteve de acordo com o que se quer, na medida em que a linha defensiva em vários momentos continuava a encurtar na altura em que o jogador adversário tinha a bola controlada e não estava pressionado. A basculação defensiva, quando a equipa adversaria alternava de corredor, foi outro parâmetro que não esteve de acordo com o que se pretendia, e um dos principais erros foi a lenta basculação do DC que não reduzia o espaço entre ele e o DL que sai na pressão. A intensidade e agressividade defensiva foi outro dos comportamentos que esteve abaixo do que se deseja, e dessa forma pouco constrangimento se causou ao portador da bola, um pequeno indicador disso foram as cerca de 8 faltas cometidas em todo o jogo, que espelham a falta de agressividade. Com este agrumar de erros possibilitou ao adversário criar várias situações de golo, o que é algo inconcebível, porque viemos num jogo em cumprimos com muito rigor o que se pretendia, e dum momento para o outro, os jogadores exibiram comportamentos contraditórios aos comportamentos treinados e já exibidos em jogos anteriores, sendo difícil de explicar o sucedido.

A par desta prestação defensiva, no momento em que tínhamos a posse de bola não exibimos qualquer tipo de comportamento desejado, simplesmente porque só dois jogadores se disponibilizaram-se para jogar, o Seri e o S. Oliveira. Grande parte dos outros jogadores nem se quer tentaram, não se disponibilizaram ao portador da bola, e sendo nós uma equipa que se tem caracterizado em todos os jogos como uma equipa de posse, com este tipo de comportamento acontece o que aconteceu na primeira parte deste jogo, que foi os zero remates à baliza realizados. Não há muito mais dizer sobre este capítulo porque nem se quer teve-se a capacidade de construir.

Finalizando, não é por o resultado de 5-0 que nos deixa frustrados, mas sim por não termos tido o desempenho que se costuma ter e que nos caracteriza, porque nem se quer tentamos o fazer, e até podíamos perder por mais, mas saímos do campo com a cabeça erguida, dado que simplesmente tentamos.

“O Benfica é uma grande equipa, entrou muito forte, mas nós revelámos uma excelente organização defensiva. Conseguimos neutralizar aquilo em que o Benfica é mais forte, que é o seu jogo interior, e convidámo-los sempre a jogar por fora. Além disso, tivemos qualidade na saída para o ataque” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o SL Benfica)

“Foi claramente um jogo menos conseguido da nossa parte, já demonstrámos que conseguimos fazer melhor. Entrámos mal no jogo, com alguns erros que não são comuns na nossa equipa. Isso não nos permitiu discutir e fazer um jogo de igual para igual como costumamos fazer” (Nuno Campos no rescaldo ao jogo com o FC Porto)

FC Penafiel (20ª Jornada) e Gil Vicente FC (21ª Jornada)

Na 20ª e 21ª jornada defrontou-se os últimos dois classificados da liga, o FC Penafiel e o Gil Vicente FC. Ambas as equipas apresentam algumas diferenças na sua forma de jogar em relação à primeira volta, tendo o FC Penafiel alterado de Treinador e o Gil Vicente, no mercado de inverno, obteve vários reforços que deram mais qualidade ao plantel.

O FC Penafiel com a mudança de treinador trouxe algumas alterações na sua forma de jogar. Nos jogos observados, pareceu ser uma equipa melhor organizada defensivamente, sendo visível um padrão defensivo com duas linhas de 4, com os MAs alinhadar com os dois MCs, ficando à frente destes o MO e o AV. O seu bloco de pressão é quase sempre médio/baixo, tendo como preocupação fechar o corredor central e reduzir o espaço entre linhas, orientando a pressão para os corredores. Quando a bola está num corredor exercem uma pressão forte e com vários jogadores, sendo por isso importante mais uma vez alternar de corredor, tirando a bola da zona de pressão. No momento do ganho da bola, solicitam quase sempre a profundidade para o PL ou MAs, sendo que por vezes procuram o apoio do PL que tenta segurar e servir os Médios. Observou-se também, que neste momento, estes não se expõe muito defensivamente, envolvendo praticamente neste processo os MAs, AV e MO.

Ao nível organização ofensivo continuam a ser pouco ricos no processo, na medida em que na sua etapa construção recorrem frequentemente ao jogo direto para o PL segurar, e a partir daí dar desenvolvimento há etapa de criação. Essa etapa de criação passa muito pelo jogo exterior, recorrendo aos cruzamentos para a zona de finalização, aparecendo nessa zona o MAo, o PL e MO.

O Gil Vicente FC nos jogos observados, ao nível ofensivo tem um comportamento típico ao do FC Penafiel, tendo uma construção frequentemente longa para o PL (Simy). A sua etapa de criação desenvolve-se através dos corredores, os DLs tem um maior envolvimento do que os DLs do FC Penafiel, procurando a partir daqui criar situações de cruzamento. Estes apresentam também jogadores com maior qualidade individual ofensiva que o FC Penafiel, tais como

João Vilela , Diogo Viana, Yazalde e mesmo o Simy que vem numa fase de jogos consecutivos a marcar golos, 4 golos nos últimos 6 jogos.

Numa caracterização geral, ao nível defensivo executam um *pressing* médio, verificando-se que procuram uma referencia individual do jogador que esta na sua zona, marcando-o e acompanhando-o nesse raio da ação. Com este tipo de comportamento há um maior distanciamento das linhas, podendo provocar ainda mais com os movimentos de arrastamento. Este é um jogo que se pode explorar com alguma facilidade o espaço interior e entre linhas quando se atrai a equipa adversária e se alterna de corredor, para isso torna-se importante tirar a bola da zona de pressão (corredor), onde normalmente a equipa do Gil Vicente é intensa e agressiva nos duelos.

Nas duas semanas de treinos destes dois jogos, houve, ao contrário das anteriores, um maior foco para os aspetos da organização ofensiva e da transição defensiva, como podemos observar nas UTs. Importante referir uma alteração na dinâmica ofensiva especificamente na etapa de criação que foi trabalhada durante estas semanas, que consiste na abdicação dum AV por um MO, e a maior largura do MAd. Com esta alteração, pretende-se dar mais largura ao jogo e criar mais variabilidade ofensiva na procura dos espaços, assim, sempre que se atrai a equipa adversária ao corredor esquerdo para de seguida alternar de corredor, o MO irá ser o responsável pela procura do espaço interior e entre linhas, que anteriormente era da responsabilidade MAd, que agora dará maior largura e profundidade à equipa. Quando se atrai a equipa adversária ao corredor direito e conseqüentemente se alterna de corredor, a dinâmica mantêm-se, sendo o MAe a vir dentro e entre linhas. O AV andarà quase sempre numa linha vertical diferente do MO, tendo tendência a posicionar-se mais à esquerda (espaço DC/DL) e o MO mais à direita (zona entre linhas).

Passando para análise dos comportamentos táticos evidenciados em jogo, ao nível defensivo, estes foram jogos em que o adversário poucas vezes nos levou a estar em plena organização defensiva. Nos momentos em que isso se proporcionou, a equipa continuou a evidenciar em algumas alturas erros no controlo

da profundidade, em que o DC oposto mantinha-se alinhado pela restante linha defensiva quando o jogador adversário não estava a ser pressionado. Na basculação defensiva, quando a equipa adversária alternava de corredor, tentando criar situações de finalização através do jogo exterior, em algumas circunstâncias o DC continua a não bascular o suficiente, permitindo algum espaço entre ele e o DL que executa a pressão, possibilitando a entrada de jogadores adversários nesse espaço para a combinação, deixando assim exposto o DL. Pensamos que esta situação só pode ser combatida com o auxílio do DC, na medida em que quando a equipa adversária alternada de corredor os médios não têm tempo para fechar esse espaço, pois estes, a par de estarem também basculados para a zona de pressão, estão uma linha à frente da linha defensiva, deste modo será mais vantajoso o DC bascular, pois será mais rápido na ocupação desse espaço e conseqüentemente no auxílio o DL. Por outro lado, o MC baixa de linha e ocupa o espaço deixado pelo DC, equilibrando a equipa em zona de finalização. Como não se realizou desta forma, os médios chegavam quase sempre mais tarde do que os jogadores adversários, o que permitiu criar algumas situações de finalização que poderiam ter sido evitadas se houvesse o cumprimento deste comportamento tático.

Outro comportamento que não esteve dentro do que se pretende, e que aconteceu no jogo com o Gil Vicente, foi o alinhamento do MAd pela restante linha média, quando a bola se encontrava no lado oposto a este, mas foi algo que no decorrer desse jogo foi corrigido após a intervenção do Treinador.

Os erros acima relatados, ao contrário do jogo do FC Porto, não foram constantes, havendo por isso momentos em que se cumpria o estipulado. Pensamos que ocorrência desses erros também tem haver com o maior domínio ofensivo que a equipa teve nestes jogos, o que leva em alguns dos poucos momentos defensivos que se tem a uma falta de rigor. Isto é algo complicado de combater, mas acreditamos que se deve alertar e corrigir sempre, de forma a tentar reduzir cada vez mais eventuais erros. Os restantes princípios continuam dentro daquilo que se pretende e que se considera aceitável, sendo também importante

referir que foi visível um aumento na intensidade e agressividade defensiva em relação ao jogo com o FC Porto.

No momento em que a equipa executava o ataque planeado, ao nível da etapa de construção, como as equipas adversárias raramente executavam um *pressing* alto, não provocaram muitos constrangimentos nessa etapa. No entanto, quando a equipa passava para uma construção a “3” verificou-se novamente que o *timing* de desmarcação do MC para linha defensiva nem sempre era realizado no momento certo, acontecendo isso mais com o Ruben Pinto (jogador que ingressou a equipa no mercado de inverno). Outro comportamento que não esteve de acordo com o que se pretende nesta etapa, foi o posicionamento profundo e largo do MAd, nomeadamente do Edson, em vez de estar em zona interior e numa linha média. Pensamos que isto aconteceu, devido a alteração do comportamento do MAd na etapa de criação abordada durante estas duas semanas, em que pretende que este dê profundidade e largura máxima à equipa (ver UT nº172 do Morfociclo nº32), não havendo uma distinção por parte do Edson destes momentos, o que o levou a comportar-se da mesma forma.

Na etapa de criação a equipa no geral transportou para o jogo a alteração efetuada na dinâmica ofensiva, nomeadamente na maior largura e profundidade do MAd e o posicionamento entre linhas do MO no espaço pretendido. No jogo do FC Penafiel como era esperado, houve pouco espaço interior entre as linhas tanto para o MAe como para MO, e dessa forma a maior largura dada pelo MAd à equipa possibilitou um maior aproveitamento dos espaços exteriores profundos.

No jogo com o Gil Vicente o espaço interior e entre linhas já existia e nesse sentido, apesar de ter havido situações em que os MAe e MO conseguiram receber e explorar esse espaço, podia-se tê-lo feito mais vezes se os MCs tivessem procurado executar com mais frequência o passe para esse espaço. Neste jogo, foi notório que a falta dos habituais MCs, Seri e Sérgio Oliveira, torna o nosso jogo mais pobre, na medida em que o Romeu é um tipo de jogador que dá mais valias em termos defensivos, mas é pouco móvel e disponível para ter bola na etapa de criação. O Ruben Pinto apesar de ser um jogador que assume nessa etapa de

criação, e até foi através dele que se executou os passes para o espaço que se pretende, ainda não tem bem rotinado a forma como se pretende chegar a esses espaços pretendidos. Algo que também se verificou que o prejudicou nesse momento foi a forma como solicitava o passe e conseqüentemente realizava a receção. Dado que, quando se pretendia alternar de corredor este aproximava-se do portador da bola e conseqüentemente trazia o opositor de dentro para fora que o obrigava a rececionar a bola para a zona de pressão, se pelo contrário no momento em que se alternava o corredor este abrisse o movimento (*timing certo*), não só possibilitava-lhe receber como orientar para a zona de menor pressão, permitindo assim executar o passe para os espaços pretendidos.

Na etapa de finalização, relacionada com a alteração efetuada, quando o jogador recebe no espaço interior já não tem tantas opções, uma vez que só tem a presença dum AV a abrir o movimento, tornando-se mais fácil ao adversário controla-lo, obrigando-o quase sempre a jogar para zonas exteriores. Concluindo, de fato essa alteração faz com que se explore mais os espaços exteriores o que potencia numero de cruzamentos, mas por outro lado há menos um jogador a entrar na zona de finalização quando o cruzamento sai do corredor direito, e a par disso os jogadores que entram na zona de finalização não conseguem superar os jogadores adversários, tirando-se assim pouco proveito desta situação.

“O adversário criou-nos muitas dificuldades, apresentou-se com as linhas compactas e retirou-nos espaços. Nas poucas oportunidades que tiveram de chegar à nossa baliza, fizeram um golo e dificultaram ainda mais o nosso trabalho, mas a nossa vitória é justa.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o FC Penafiel)

“Foi um jogo difícil para ambas as equipas, devido à chuva e ao estado do terreno. Nós tivemos bons momentos e a primeira parte até foi equilibrada. Na segunda, tivemos bons momentos e o Gil Vicente também. Ambas as equipas tiveram oportunidades mas a sorte acabou por pender para o lado do Gil Vicente. Nós ainda reagimos mas não conseguimos marcar. Temos de dar os parabéns ao

Gil Vicente, mas penso que o empate seria o resultado mais justo” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o Gil Vicente FC

Vitória de Guimarães (22ª Jornada), “Os Belenenses” (23ª Jornada) e CS Marítimo (24ª Jornada)

Neste período de três semanas realizou-se três jogos com um nível de dificuldade elevado. Recebemos o 5º qualificada da liga, o Vitória de Guimarães, que em relação ao jogo da primeira volta apresenta um plantel com mais qualidade. De seguida, deslocamo-nos a Belém para defrontar “Os Belenenses”, que continuam a realizar uma excelente época, e no mercado de inverno foi outra das equipa que também se reforçou com alguns jogadores de qualidade. E por último, voltamos a jogar em condição de visitante, tendo-nos deslocado à madeira para defrontar o CS Marítimo, num momento em que estes mudaram de treinador.

O Vitória de Guimarães, numa caracterização geral, apresenta ao nível ofensivo como o seu ponto forte as suas transições ofensivas, destacando-se a capacidade do André André em sair de zonas de pressão e a sua qualidade de passe, e os MAs que são jogadores velozes e fortes no transporte. Ao nível defensivo, tanto na transição defensiva como na organização defensiva, tentam reduzir o espaço circundante e de ação ao portador da bola, colocando vários jogadores nessa zona de pressão. Por outro lado libertam muito espaço do lado contrário, e por isso, mais uma vez, neste tipo de equipas torna-se importante sermos rápidos a tirar a bola da zona de pressão para aproveitar o espaço existente do lado contrário.

“Os Belenenses” ao nível ofensivo são uma equipa que na sua construção utilizam com alguma frequência o jogo direto para PL, com intenção de dar continuidade à sua construção através das segundas bolas, ou para a profundidade dos MAs/MO. A sua etapa de criação passa muito pelo jogo exterior, onde as suas situações de finalização são criadas normalmente através de cruzamentos para a

zona de finalização, que tanto pode ser das *meias* como em zonas profundas, entrando vários jogadores na zona de finalização. Ao nível defensivo executam um *pressing* médio/baixo, com marcação individual ao jogador da sua zona, ou seja, os jogadores tendem acompanhar o jogador que se movimenta na sua zona de marcação. Este tipo de postura permite com movimentos de arrastamento abrir os espaços entre linhas pretendidos.

Em relação ao CS Marítimo, devido à alteração de treinador, não nos era possível prever com fiabilidade a postura que estes iriam ter, por esse mesmo motivo não foi mostrado aos jogadores o vídeo com a análise aos comportamentos do CS Marítimo.

Durante este período de treinos, como podemos verificar nas fichas das UT, continuou-se a dar foco aos aspetos da organização ofensiva, nomeadamente à etapa de criação e de finalização. Importante referir que a alteração efetuada na dinâmica ofensiva trabalhada nas 31^a e 32^a semanas, neste período já não se manteve, tendo voltado à habitual dinâmica. Isto acontece porque concluiu-se que para tirar vantagem dessa alteração é preciso criar rotinas, e para criar essas rotinas é preciso tempo, o que nesta altura da época isso não é possível. Outro motivo é que também tem-se tido muitos jogadores lesionados, o que para além de haver menos opções, condiciona também o processo de treino. Por todo isto, achamos que devemos potenciar as rotinas já trabalhadas, tentando aproxima-las cada vez mais da perfeição.

Assim, durante esta semana deu-se maior ênfase à paciência na manutenção da posse de bola, à alternância de corredor, ao jogo interior entre linhas do MAo, ao envolvimento dos DLs dando largura e profundidade, aos movimentos em profundidade e *timing* de desmação dos AVs, isto em relação à etapa de criação. Na etapa de finalização focou-se no relacionamento entre o setor mais ofensivo, nomeadamente à perceção dos MAs e AVs quando devem movimentar-se em apoio ou em profundidade e também se abordou as combinações ofensivas entre DL, MA e AV, nos corredores.

Ao nível defensivo focou-se no momento da transição defensiva, principalmente na reação rápida à perda de bola, na pressão ao portador da bola, na recuperação da posição defensiva dos jogadores que estão fora do raio de ação, e na recuperação do equilíbrio defensivo sempre que a equipa tira a bola da zona de pressão. No que diz respeito à organização defensiva propriamente dita, abordou-se principalmente os princípios do encurtamento defensivo, da *basculação* defensiva e do controlo da profundidade e o auxílio do MC à linha defensiva (comportamento importante para combater os constrangimentos colocados pelo “Os Belenenses” e que já foi referida na análise realizado ao jogo da 1ª volta).

Posto isto, o jogo com o Vitória de Guimarães foi realizado num relvado que abundava em água, provocado pelas condições climatéricas adversas, que nos obrigou a realizar um tipo de jogo que não é habitual, jogo direto em vez de um jogo apoiado. Devido a esta situação, este jogo foge do que é considerado normal, por isso, destaca-se a entrega, atitude e capacidade de adaptação demonstrada pelos jogadores e de terem mesmo assim tentado sempre que possível jogar num jogo apoiado, realizando um jogo acima do esperado, e na nossa opinião, merecíamos ter conquistado a vitória, pelo maior número de oportunidades criadas.

Em relação aos outros jogos realizados, o desempenho tático global da equipa progrediu em direção ao que se pretende. Ao nível da organização ofensiva, na etapa de construção não há aspetos importantes a referir, dado que as equipas adversárias não nos colocaram grandes constrangimentos nessa etapa, devido à sua postura defensiva ser em bloco baixo, o que tem sido uma constante em grande parte dos jogos realizados.

Na etapa de criação foi notório uma maior paciência na posse de bola, alternando de corredor em busca dos espaços pretendidos. Neste comportamento macro, destaca-se o micro comportamento do Ruben Pinto, que solicitou o passe ao colega de acordo com o que se pretende (explicado na análise anterior), conseguindo dessa forma orientar a receção para a zona de menor pressão possibilitando-lhe executar o passe com maior facilidade para os espaços pretendidos. O entendimento e a dinâmica dos MCs, Ruben Pinto e Seri, também

melhorou em relação aos últimos jogos, havendo uma maior mobilidade, sendo constantemente linha de passe ao portador da bola, assumindo o papel importante que lhes são dado nesta etapa. Alinhado a isso, nesta etapa houve um aumento da exploração e solicitação dos espaços interiores aos MAs, algo que se tinha vindo a perder e que nestes jogos voltou a ser uma marca da nossa equipa.

O comportamento que se evidenciou e que não trás grandes vantagens à equipa nesta etapa é quando a bola se encontra nos MCs no corredor central e o AV vem em apoio. Este tipo de comportamento em equipas compactas faz com que haja ainda menos espaços entre linhas, porque tendencialmente os jogadores do setor defensivo tendem acompanhar o seu movimento. Nesse sentido uma forma de aumentar esse espaço, levando a equipa adversária alongar-se, é a solicitação dos AVs à profundidade, causando um maior afastamento entre o setor defensivo e médio, algo que nem sempre aconteceu.

Conseguiu-se chegar várias vezes à etapa de finalização, tendo-se criado algumas situações claras de golo, mas onde a finalização não foi a melhor. Ainda assim, podia-se ter criado mais oportunidades se a ultima tomada de decisão ou a execução do passe tivesse sido realizado com mais sucesso. Nesta etapa pôde-se observar também uma transferência para o jogo dos comportamentos abordados em treino, por exemplo, os avançados abrir o movimento, a relação MA e AV (se um em apoio outro em profundidade), as combinações no corredor. Porém, continuamos a demonstrar que não somos uma equipa forte em situações de cruzamento, especificamente no ataque às bolas aéreas, apesar da ocupação racional dos espaços na zona de finalização, colocando quase sempre 3 jogadores por vezes até 4 jogadores distribuídos em zonas distintas.

Ao nível da organização defensiva destaca-se o auxilio do MC à linha defensiva, tanto no momento em que o DC basculava ao corredor, mas também, e em particular no jogo com “Os Belenenses” quando estes causavam igualde numérica na zona de finalização em situações de cruzamento. Destaca-se também o auxilio dos AVs no processo defensivo, tendo recuperado vários bolas ao médios adversários devido a virem pelo lado cego do portador da bola (da frente para trás).

Em relação aos últimos jogos já houve uma melhor e mais rápida basculação da equipa, especificamente dos DCs em reduzir o espaço com DL que sai na pressão. O controlo da profundidade, orientação dos apoios, encurtamento defensivo, e o alinhamento defensivo são outros comportamentos que em relação aos últimos jogos evoluíram, na medida em que houve menos momentos em que não se cumpriu o pretendido. No entanto, ainda achamos que se pode melhorar e aperfeiçoar esses comportamentos, e nesse sentido será algo que se continuará a dar atenção durante as semanas de treino.

Para terminar, ao nível das transições, destaca-se pela positiva o momento da transição defensiva, na medida em que a equipa tornou-se menos vulnerável neste momento, devido à boa reação à perda de bola, tanto dos jogadores que estão no raio da ação da bola, que executavam uma pressão forte e imediata ao portador da bola, bem como a recuperação da posição defensiva dos jogadores que estavam fora desse raio de ação, sendo rápidos a preencher os espaços e a equilibrar a equipa defensivamente.

“Dentro dos condicionalismos do jogo, o estado do terreno, acho que estivemos sempre mais perto marcar do que o Vitória. Foi um jogo difícil, aberto e é pena que tenha chovido tanto, tendo o relvado ficado neste estado. Foi um jogo de luta, de segundas bolas, mas as oportunidades mais claras pertenceram a nós. Ainda assim, o Vitória também esteve em vantagem e merece este resultado, que é ajustado ao que aconteceu neste jogo.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o Vitória de Guimarães)

“Foi uma vitória importante, num momento difícil que atravessamos. Temos tido várias contrariedades que nos têm impedido de apresentar muitos jogadores importantes da nossa equipa, mas hoje viu-se que este grupo está forte. Revelámos sempre grande organização defensiva e qualidade na saída para o ataque. Conseguimos contrariar quase todas as possibilidades de o Belenenses chegar à

nossa baliza. Tivemos sempre o jogo controlado e parece-me uma vitória justa.”
(Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com “Os Belenenses”)

“Foi um bom jogo de futebol e há que dar os parabéns ao Marítimo, porque marcou mais golos do que nós. Apesar de termos perdido, estou orgulhoso da prestação dos meus jogadores, porque a equipa veio para a Madeira limitada e iniciámos o jogo com dois juniores Sem receios, assumimos o jogo, em quase todos os capítulos fomos melhores que o nosso adversário. Esta equipa não está a lutar por um lugar europeu, mas o nosso principal objetivo está conseguido e agora queremos jogar bom futebol.” (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com CS Marítimo)

Cortes do jogo do Marítimo – (49’28” a 49’52” – Org. ofen. desde da etapa de construção à finalização) 52’ 04” – 52’ 43” – Org- ofen. paciência na manutenção da posse de bola, transporte, profundidade do AV) (55’59” a 56’17” Org. ofen. transporte, jogo interior do MA, envolvimento do DL) (1h22’22” – jogo interior dos MAs).

Boavista FC (25ª Jornada) e Vitória de Setúbal (26ª Jornada)

No período de treinos destes jogos deu-se continuidade ao que vinha a ser realizado nas semanas anteriores. Contudo, na semana de treinos para o jogo com o Vitória de Setúbal focou-se também nos aspetos da organização ofensiva da etapa de construção, principalmente no comportamento dos jogadores na construção a “3”. Os comportamentos trabalhados nesta etapa recaíram novamente sobre o momento em que o MC se deve deslocar à linha defensiva, e sobre a importância do jogador da linha defensiva transportar quando tem espaço. Este comportamento do jogador da linha defensiva transportar quando tem espaço torna-se importante na criação de instabilidade em equipas que estão acomodadas num bloco baixo, em que limitam acompanhar passivamente a nossa circulação, basculando de um lado ou outro sem tomar iniciativa de pressionar. Assim, com o transporte, pretende-se criar reações à equipa adversária, que pode passar por esta

juntar mais as linhas e abrir espaços exteriores, como pode atrair os jogadores adversários à bola e libertar jogadores de marcação. Abordagem deste comportamento nesta semana de treinos teve como origem o jogo com o Boavista FC, que em seguida será analisado.

Numa análise geral ao jogos dos adversários, o Boavista FC continua a ser uma equipa que na sua organização ofensiva opta quase sempre por uma construção longa, que tanto pode ser no MO que se movimenta na diagonal no espaço DC/DL, ou no AV, ou nos MAs (importante o controlo da profundidade e a *basculação* do DC do lado da bola). A sua etapa de criação desenvolve-se quase sempre pelo jogo exterior tentando a partir daí criar condições para o cruzamento, aparecendo em zona de finalização quase sempre o AV, MA oposto e um dos médios. No momento da perda de bola são uma equipa rápida a reagir e agressiva, focando-se muito na zona de ação da bola, se tirarmos a bola da zona de pressão há espaços no lado contrário. Na sua organização defensiva apresentam um bloco baixo e muito compacto, onde aguardam no seu meio campo defensivo para executar a pressão. No momento do ganho da bola, tentam ser rápidos a chegar à baliza, sendo muito verticais, tendo jogadores rápidos no transporte como o Brito e Zé Manel.

O Vitória de Setúbal no momento da organização ofensiva, na sua etapa de construção tenta sair curto e apoiado, mas sobre pressão sentem muitas dificuldades e acabam por jogador longo. A sua etapa de criação decorre quase sempre em espaços exteriores, como o Boavista FC, tentando através de combinações ganhar espaço para o cruzamento. No momento da perda de bola, os jogadores que estão na zona da ação da bola pressionam de imediato, mas a linha defensiva tem tendência a baixar, concedendo muito espaço entre linhas. No momento da organização defensiva estes adotam um bloco médio/baixo, os jogadores focam-se muito na bola, fazendo que, quando a bola se encontra num corredor haja muito espaço do lado contrário. No momento do ganho da bola estes são rápidos a sair para o ataque, tendo como referencia na sua saída o apoio do AV.

Posto isto, a análise aos comportamentos evidenciados nestes dois jogos será realizada de forma separado, pois o desempenho da equipa num jogo e no outro teve alguns aspetos distintos, sendo importantes abordá-los separadamente.

No jogo com o Boavista FC a equipa, de uma forma geral, apresentou grande parte dos comportamentos táticos pretendidos. Ao nível da organização defensiva não há aspetos importantes a referir, dado que o adversário não executou ou não conseguiu realizar um ataque planeado, tendo havido poucos momentos em que se teve em plena organização defensiva. Na transição ofensiva, como o Boavista FC quando tinha a bola não se expunha muito, foram poucos os momentos em que havia os espaços pretendidos para sair rápido para o ataque, assim sendo, privilegiou-se, e bem, a segurança na posse, passando-se quase sempre para um ataque planeado.

No momento da organização ofensiva, nomeadamente na etapa de construção, destaca-se a paciência na circulação de bola, alternando de corredor em corredor até provocar aberturas de espaços para a penetração. Este foi um jogo de extrema dificuldade devido à postura defensiva que o Boavista apresentou, estando constantemente num bloco baixo, com todos os jogadores atrás da linha da bola, esperando no seu meio campo defensivo para executar a pressão. É neste tipo de contextos que se torna importante os jogadores da 1ª linha de construção, quando têm espaço, provocar o adversário através da condução de bola, uma vez que quando se circula a bola de corredor em corredor este tipo de equipas não toma iniciativa de pressionar, basculando passivamente no seu meio campo defensivo. Assim sendo, se tivéssemos realizado este comportamento mais vezes, podia-nos ter facilitado a entrada no bloco defensiva da equipa adversária. Em relação aos restantes comportamentos, quer na etapa de criação, quer na etapa de finalização, mantiveram-se dentro do que se tem realizado, não havendo nenhum aspeto importante a referir.

Ao nível da transição defensiva a equipa manteve uma boa reação à perda de bola, tanto dos jogadores que estão no raio da ação como os jogadores que estão fora da zona de pressão. No entanto, os constrangimentos colocados pelo

Boavista FC neste momento também foram reduzidos, verificando-se alguma falta de capacidade por parte destes em tirar a bola da zona de pressão de uma forma curta e apoiada, tendo optado quase sempre por bater longo.

Resumindo, este foi um jogo em que só nós tivemos a iniciativa de querer ter a bola e de procurar o golo, em que o Boavista FC teve uma atitude extramente defensiva, abdicando quase por completo de atacar, no entanto conseguiu-se com paciência encontrar os espaços e criar situações de finalização.

No jogo com o Vitória de Setúbal a equipa teve um desempenho abaixo do que tem demonstrado nos últimos jogos. Os principais erros ocorreram na etapa de construção, onde se teve algumas dificuldades (mais na primeira parte) na ligação de setores. Pensamos que essa dificuldade tem dois fatores preponderantes que acabam por estar interligados. O primeiro fator tem haver com a estratégia adotada pelo Vitória de Setúbal, pois estes demonstraram uma grande preocupação em impedir que os MCs recebessem no espaço central entre a sua 1ª e 2ª linha defensiva do seu *pressing* médio/baixo, e neste aspeto é de reconhecer o seu mérito por o terem conseguido. O segundo fator tem haver com o posicionamento dos MAs, que no momento da construção estavam em zonas demasiado altas. Visto que o adversário estava a bloquear a construção pelos MCs, os MAs tornam-se importantes, pois são uma segunda via de ligação do setor mais defensivo com o setor mais ofensivo, mas como estavam demasiados distantes deixaram de ser essa solução. Portanto, neste tipo de contexto, pretende-se que os MAs estejam em zonas mais baixas para poderem ser mais uma solução no momento da construção. Por sua vez, se nesse recuo os jogadores adversários acompanharem os MAs, abrir-se-á espaço para um dos AVs se movimentar em apoio e receber entre linhas, sendo assim mais uma solução.

Este foi o aspeto marcante do jogo e que influenciou os restantes comportamentos táticos do momento ofensivo, no entanto, na segunda parte houve uma melhoria em relação a esse aspeto e que fez com que o desempenho fosse ao encontro do habitual.

Ao nível da organização defensiva não há aspetos importantes referir, porque os maiores constrangimentos colocados pelo adversário foram na sua transição ofensiva, mas nos poucos momentos em que se teve em plena organização defensiva a equipa exibiu grande parte dos comportamentos pretendidos.

Para concluir, ao nível das transições, destaca-se a transição defensiva, na medida em que foi através deste momento que o adversário causou a maioria das suas oportunidades de golo, no entanto não se pode dizer que se esteve mal ao nível dos comportamentos táticos, pois as oportunidades surgiram de ações em que o adversário se superou individualmente aos nossos jogadores.

“O jogo desenrolou-se num contexto esquisito, só com uma equipa a querer ganhar e a outra a não querer perder. Com o Boavista a jogar tão recuado, é claro que tivemos dificuldades, mas podíamos ter acabado com o jogo, se tivéssemos concretizado as oportunidades na segunda parte” (Paulo Fonseca no rescaldo do jogo com o Boavista FC)

“Não estamos a jogar em casa. O Bonfim é um campo tradicionalmente difícil para o Paços de Ferreira. Na primeira parte, sem sermos muito incisivos no último terço, mandámos no jogo. O Vitória ficou remetido ao seu meio campo defensivo e só saía em contra-ataque. Na segunda parte não entrámos bem, o vento forte foi uma condicionante. Com a entrada do Vasco [Rocha] voltámos a equilibrar e a ter bola, estivemos mais próximos do que somos como equipa. No cômputo geral não foi um bom jogo de futebol, esta exibição não espelha o que temos vindo a fazer.” (Paulo Fonseca no rescaldo do jogo com o Vitória de Setúbal)

Sporting CP (27ª Jornada), GD Estoril Praia (28ª Jornada)

Nas semanas de treinos destes jogos continuou-se a dar mais tempo de treino aos aspetos ofensivos, no entanto, em relação às semanas anteriores o tempo total foi inferior, tendo-se dado mais tempo ao trabalho dos aspetos

defensivos da equipa, como podemos verificar nas UTs. Esta alteração não se deveu ao desempenho da equipa nos últimos jogos, mas pelas equipas que se ia defrontar, dado que se considerou que os constrangimentos defensivos colocadas por estas seriam superiores aos colocados pelas equipas que se defrontou nos jogos anteriores.

Posto isto, passando para uma análise geral dos adversários, o Sporting CP na organização ofensivo quando realiza uma construção curta esta acontece grande parte das vezes pelos corredores, instalando vários jogadores nessa zona que realizam trocas posicionais tentando progredir através de combinações. Por vezes, também realizam uma construção longa nos corredores procurando quase sempre o espaço em profundidade DC/DL do adversário. A sua etapa de criação desenvolve-se quase sempre pelo jogo exterior procurando a partir daí ganhar espaço para o cruzamento ou penetração, através de ações individuais ou de combinações, colocando quase sempre três jogadores na zona de finalização (MA, 1 dos Md e o PL).

Na perda de bola, os jogadores da zona da bola reagem rápido, pressionando com agressividade o portador da bola e a zona circundante, recorrendo se necessário à falta para impedir a transição ofensiva do adversário. Visto que colocam vários jogadores na zona de pressão, se conseguirmos tirar a bola da zona de pressão há espaço do lado contrário.

O Sporting CP no momento da organização ofensiva, por vezes executa um *pressing* alto na etapa de construção do adversário, apresentando uma estrutura de 1-4-1-3-2, a linha da frente a sair na pressão com 2 jogadores (AV e MO) e uma segunda linha constituída pelos MAs e MC, transpondo essas duas linhas de pressão, há espaço entre linhas. No *pressing* médio (o mais frequente) e baixo, estes executam uma pressão forte nos corredores, colocando vários jogadores no lado da bola. No entanto, se conseguirmos tirar a bola da zona de pressão, como a linha defensiva normalmente está muito baixa, à espaço do lado contrário ou entre linhas .

No momento do ganho da bola estes utilizam uma transição quase sempre segura, isto é, partem para o contra-ataque se houver condições para isso, se não houver privilegiam a manutenção da posse de bola.

O Estoril Praia na etapa de construção da sua organização ofensiva tenta sair curto e apoiado, há uma grande mobilidade nos médios realizando trocas posicionais de forma a ganhar espaço para receberem, no entanto a bola acaba sempre por ir para zonas exteriores. Uma das situações que se verificou é que estes tem tendência em sair pelo corredor direito, devido à maior qualidade do DLd e MAd, e neste sentido estabeleceu-se para este jogo que no nosso *pressing alto* o objetivo passava por condicioná-los a construir pelo seu lado esquerdo, realizando uma pressão forte no lado direito destes, convidando-os a sair pelo seu corredor esquerdo, havendo uma menor pressão na sua saída. Na etapa de criação o espaço frequentemente utilizado é o exterior, tentam criar situações de cruzamento através da exploração do espaço DC/DL nas combinações, ou através das ações individuais (importante a basculação da linha defensiva nomeadamente do DC do corredor da bola). Na perda de bola os jogadores da zona da bola pressionam de mediato, mas os jogadores da zona circundante, mais em específico, a linha defensiva, tende a baixar abrindo espaços entre linhas, dessa forma torna-se importante tirar a bola da zona de pressão tentando o fazer para a frente se possível.

Na momento defensivo quase sempre executam um *pressing* médio, estando quase sempre com linhas bem encurtadas e nesse sentido torna-se importante ter paciência na circulação de bola, alternando de corredor em corredor até encontrar os espaços pretendido, e também se deve solicitar a profundidade, tentando arrastar a linha defensiva, de forma a abrir espaços entre linhas. No momento da transição ofensiva tentam chegar rápido a zonas de finalização, sendo muito verticais, preciso ter atenção às diagonais dos MAs e do PL (controlo da profundidade).

Depois desta análise geral as equipas a defrontar, em comparação com jogo do Vitória de Setúbal, a equipa nestes jogos teve um desempenho melhor no que diz respeito aos comportamentos táticos pretendidos no momento da organização

ofensiva. Na etapa de construção os MAs já não tiveram tão distantes, fornecendo mais uma solução etapa de construção, tendo-se conseguido construir curto várias vezes, mesmo sobre uma maior pressão, que por exemplo o Sporting por vezes realizava. O erro mais frequente nesta etapa foi alguns passes mal executados, mas este erro não é do âmbito da componente tática mas da componente técnica do jogador, e por isso, como se assume o risco de querer sair curto e num jogo apoiado é normal que isso aconteça, no entanto, volta-se a frisar, que no geral, ao nível tático a equipa teve um desempenho dentro do que se pretende e que se tem trabalhado durante as semanas de treino.

Na etapa de criação conseguiu-se através da paciência da na posse e na alteração de corredor abrir e entrar nos espaços pretendidos umas vezes no espaço interior e entrelinhas e outras vezes no espaço exterior do lado contrário. No entanto, na etapa de finalização a tomada decisão e a execução das ações não foram as mais adequadas, o que impediu ter as situações de finalização de acordo com a qualidade demonstrada nas outras etapas do momento ofensivo, sendo este o aspeto mais negativo do jogo. No momento da transição defensiva, apesar de ser nestes momentos em que as equipas adversárias criaram grande parte das suas situações de finalização, a equipa teve um comportamento de acordo com que se pretende, os jogadores demonstraram uma reação rápido à perda de bola, quer os jogadores que estão na zona de ação da bola na pressão rápido ao portador da bola, quer os jogadores que estão na zona circundante na recuperação do seu posicionamento defensivo (fecho do espaço central).

No momento da organização defensiva, apesar destes jogos terem apresentado um maior constrangimento do que nos jogos anteriores, a equipa também demonstrou nos momentos em que teve em plena organização defensiva os comportamentos pretendidos e trabalhados durante a semana, sem haver um aspeto muito negativo a referir. No momento da transição ofensiva houve alguns momentos em que se podia ter arriscado um pouco mais e sair rápido para o ataque, no entanto a equipa privilegiou sempre uma posse segura quando ganhava a bola o que em algumas situações podia-se ter aproveitado os espaços existentes.

Para terminar, apesar da qualidade individual dos jogadores adversários a equipa conseguiu ter o domínio sobre estes em grande parte dos jogos, em que as situações de finalização criadas por eles surgiram através de ações individuais ou nas situações em que se errou passes na etapa de construção, que acima foi referido. Concluindo estes jogos são mais um exemplo em que demonstra a importância do coletivo, que só através daqui é possível discutir o jogo com estas equipas que possuem jogadores com qualidade individual acima da nossa.

“Foi um ponto importante e conseguido de uma forma bastante justa. Jogámos contra o Sporting e sua qualidade foi enorme. Eles criaram-nos muitas dificuldades e também tivemos alguma dose de felicidade. O jogo não é apenas sobre as oportunidades do golo do Sporting, mas nós também controlámos o jogo. Somos um das quatro equipas que não perdeu frente ao Sporting.” (Paulo Fonseca no rescaldo do jogo com o Sporting CP)

Atendendo ao que produzimos, já não contava com o golo do Estoril. Estivemos bem no jogo, faltou-nos alguma qualidade no momento da decisão. O Estoril defendeu com o bloco muito baixo na nossa fase de construção. Este resultado não espelha o que se passou em campo. Ganha quem marca e foi o que se passou aqui. (Paulo Fonseca no rescaldo do jogo com o Estoril Praia)

Moreirense FC (29ª Jornada), Arouca FC (30ª Jornada) e SC Braga (31ª Jornada)

Antes de passar para análise dos comportamentos táticos que se teve nestes jogos, parece-me importante fazer uma abordagem à parte sobre o jogo do Moreirense FC. Neste jogo, saindo da esfera do tático, a equipa teve uma atitude irreconhecível e na qual não é a desejada, que é a falta de ambição, de crer, e de luta, visível pela postura que se teve em campo. Isto não é pelos jogadores não fazerem o que se pediu, mas a forma como o fizeram, que foi sem intensidade, a

um ritmo baixo, um tipo de postura passiva, que nos termos pulares se compara ao *“deixa andar e vamos ver o que acontece”*, é o fazer as coisas por fazer. A mensagem para exterior (comunicação social e adeptos) foi sempre ao encontro de que o nosso objetivo era a manutenção e não a luta por um lugar europeu, no entanto desde que se atingiu esse objetivo primordial, internamente tem se apelado à ambição dos jogadores, referenciando-se várias vezes que é possível chegar a um lugar europeu, e por isso não se justifica e não se aceita a postura que grande parte dos jogadores tiveram neste jogo. Devido a isso, este foi um dos raros momentos de confrontação que o treinador teve com os jogadores, em que demonstrou o seu enorme desagrado, passando uma mensagem para o ceio do grupo de que ia jogar com aqueles que demonstrassem ambição, e que não haveria a partir deste momento tolerância para este tipo de postura que se teve perante o Moreirense FC, terminando o assunto dizendo: *“não somos obrigados a conquistar um lugar europeu, mas somos obrigados a tentar, e por isso quem não tentar não estará neste grupo”*.

A ocorrência deste momento provocou nas seguintes semanas de treino um apelo constante ao espírito competitivo dos jogadores. A matriz dos exercícios manteve-se, tendo recaído sobre os mesmos aspetos das semanas anteriores, só que houve um complemento de que quando alguma equipa tivesse sucesso numa tarefa, a outra equipa era alvo de uma punição, que tanto podia passar por no exercício manter-se numa situação desagradável saindo só após de conseguir a sua tarefa ou impedir a outra equipa de o fazer, ou através de um castigo isolado ao exercício (realização de flexões, algumas saídas, pagamento de um valor para a caixa e etc). Todo isto teve como objetivo, de para além dos comportamentos táticos pretendidos, estimular o espírito competitivo em qualquer tarefa que se realiza-se, podendo dizer que neste período a agressividade, a intensidade, a disponibilidade nos treinos, teve em níveis superiores aos dos últimos tempos, onde os jogadores apresentaram a postura pretendida.

Assim sendo, passando para análise dos outros jogos, posteriores ao do Moreirense FC, ao nível da organização ofensiva apresentou em muitos momentos

grande parte dos comportamentos pretendidos, conseguindo provocar e explorar os espaços pretendidos, no entanto, e apesar de se ter conseguido criar várias situações de finalização, estas ficam ainda a baixo do grande volume de jogo ofensivo que se tem. Isto deve-se que na etapa de finalização os jogadores em algumas vezes no momento da última tomada de decisão não optam pela mais adequada ou por vezes o seu gesto técnico não é tão preciso como estas situações exigem. No entanto, verificasse novamente uma grande transferência para o jogo dos comportamentos táticos trabalhos em treino nas diferentes etapas da organização ofensiva.

No momento da perda de bola a equipa teve quase sempre uma reação rápida à perda de bola, conseguindo condicionar o adversário na maioria das vezes. Contudo destaca-se a preparação para a perda que esteve em grande parte dos momentos perto do que se considera perfeito, e que fez com que estivéssemos sempre estado de equilíbrio alto, dificultando ao máximo a saída rápida para o ataque do adversário.

Ao nível da organização defensiva a equipa apresentou um nível de rigor e concentração alta, respeitando grande parte dos princípios estipulados e trabalhados, destacando-se os princípios do encurtamento e do controlo da profundidade que permitiram que a equipa estivesse sempre com pouco espaço entre linhas e compacta, mas sempre preparada para a possível exploração do espaço em profundidade por parte do adversário.

No momento do ganho da bola, nestes jogos já se conseguiu ser mais vertical e aproveitar alguns dos espaços existentes e vantajosos para chegar rápido a zonas de finalização. A par disso sempre que não havia as condições ideais, privilegiou-se a manutenção da posse de bola, passando para um ataque planeado.

Concluindo, a equipa demonstrou vários dos comportamentos pretendidos para os diferentes momentos, mas torna-se importante destacar a alteração de postura em relação ao jogo com o Moreirense FC, que foi ao encontro do pretendido, e que assim, com tudo isto reunido seremos certamente um sério

candidato a conquista do 6º lugar e conseqüentemente à qualificação para a Liga Europa.

“Foi um mau jogo de futebol, mal disputado, em que as defesas se superiorizaram aos ataques. Houve poucos lances de interesse e este foi o nosso pior jogo em casa esta época. O nosso problema foi geral, mas também houve mérito do Moreirense, que se apresentou bem organizado e nos retirou espaços.”
(Paulo Fonseca no rescaldo do jogo com o Moreirense FC”)

“Fizemos três golos e tivemos mais oportunidades. Pela eficácia e pela nossa coragem, é um resultado justo. Entrámos com dois juniores e um ex-júnior do clube. Dá satisfação apostar nestes jogadores jovens, há um trabalho a ser feito no Paços a nível da formação... Estamos mais perto do sexto lugar, mas o nosso compromisso é assumir o jogo em qualquer campo.” (Paulo Fonseca no rescaldo do jogo com o Arouca FC”)

“Sinto que foi cometida uma injustiça. Pelo que fizemos, merecíamos a vitória. O jogo foi disputado em condições difíceis, mas, mesmo jogando contra o vento na primeira parte, fomos melhores. Tivemos uma construção cheia de intenção coletiva. Chegámos muitas vezes à baliza adversária, o que não é fácil. Sofremos um golo de forma injusta e, na segunda parte, foi mais do mesmo: o Paços a jogar, conseguimos inverter (o resultado) e podíamos ter ampliado a vantagem. Foi um resultado tremendamente injusto para os jogadores. São, para mim, dois pontos perdidos. Depois deste jogo, sei que este grupo vai lutar até ao fim e esta luta vai manter-se até à última jornada. ” (Paulo Fonseca no rescaldo do jogo com o SC Braga”)

Rio Ave FC (32ª Jornada), Acadêmica de Coimbra (33ª Jornada) e Nacional da Madeira (34ª Jornada)

Neste período, as últimas três semanas do campeonato, a equipa partiu para todos os jogos numa posição que lhe permitia qualificar para a Liga Europa, o 6º lugar do campeonato. Mesmo nessa situação o treinador manteve a dinâmica e morfologia de treino, dando foco a um ou outro aspeto, tendo em conta os adversários, o tempo de treino (intervalo de tempo do último jogo e o seguinte) e o desempenho da equipa, o que tem vindo a ser habitual ao longo da época.

Numa análise geral aos adversários, o Rio Ave FC é uma equipa que no momento da organização ofensiva na sua etapa de construção tenta sair curto e apoiado, havendo uma grande mobilidade e disponibilidade por parte dos médios em dar uma linha de passe em apoio, no entanto quando sentem que não é possível sair curto utilizam uma construção longa, tendo como referência o seu AV. Estes realizam algumas vezes uma construção a “3”, com um dos médios a deslocar-se para o meio dos DCs ou a um corredor, em que os DLs se projetam e os MAs vão para zona interior, procurando criar superioridade no corredor. Para combater este comportamento será necessário sermos rápidos nas basculações do bloco defensivo, onde se torna importante o MA ter uma boa perceção e *timing* na saída para a pressão quando a bola entra no seu corredor. A sua etapa criação desenvolve-se muito pelo jogo exterior (corredores), em que através das combinações tentam explorar o espaço DC/DL do adversário. Outro aspeto importante é que estes procuram também as situações de 1 vs 1 no corredor, tendo MAs fortes (Ukra e Del Valle) nas ações individuais. Na sua etapa de finalização, para chegarem a zona de finalização recorrem várias vezes a situações de cruzamento, mas também às ações individuais dos seus MAs, que de fora para dentro conseguem criar desequilíbrios e entrar em zona de finalização. No momento da perda da bola são equipa agressiva na zona de ação da bola, tirando a bola dessa zona há muito espaço do lado contrário, como é habitual em quase todas as equipas.

No momento da organização defensiva, por vezes, executam um *pressing* alto, mas o mais frequente é o *pressing* médio. No *pressing* médio apresentam um bloco compacto com as linhas bem encurtadas, quer na horizontal quer na vertical. O bloco vai basculando em função da bola, desta forma, quando a bola se encontra num corredor estes libertam espaço à largura no corredor contrário. Por isso, devemos ter paciência na posse, alternando de corredor em corredor até encontrarmos os espaços pretendidos. No momento do ganho da bola são rápidos a sair para o ataque, tendo como referencia os seus MAs que são fortes no 1 vs 1 e rápidos no transporte. Resumindo, é um momento em que a equipa do Rio Ave explora muito, em que tentam chegar rápido a baliza do adversário. Tendo isto em consideração, torna-se importante no nosso momento organização ofensiva sermos rigorosos e respeitarmos os princípios do equilibrado defensivo.

O Académica de Coimbra na sua etapa de construção opta quase sempre por uma construção longa, ou para PL que tenta segurar ou “pentear” para o movimento em profundidade do MA, ou no espaço em profundidade entre DC/DL do corredor onde se situa a bola. Sua etapa de criação desenvolve-se quase sempre a partir das segundas bolas, onde procuram os corredores, tendo como meio frequente para a criação de situações de finalização o cruzamento.

No momento da organização defensiva é uma equipa que por vezes opta por executar um *pressing* alto, mas com um bloco muito alongado, cedendo muito espaço entre linhas, o mesmo acontece no seu *pressing* médio (havendo o espaço que se quer primordialmente se explorar). Quando estão em bloco baixo estes basculam e colocam muito jogadores na zona da bola, se rodarmos o jogo há muito espaço à largura no lado contrário. No momento do ganho da posse de bola tentam sair rápido para o ataque, por vezes sem haver as condições mais vantajosas para isso, e uma das características desse momento é a solicitação da bola no espaço em profundidade por parte dos MAs.

O Nacional da Madeira opta quase sempre por uma construção longa, no espaço exterior do lado contrário, no PL, ou no espaço em profundidade do mesmo corredor donde se encontra a bola. A sua etapa de criação desenvolve-se quase

sempre por zonas exteriores com DLs e MAs em linhas diferentes (DL projetado MA dentro; MA projetado DL apoia em zona mais interior, este menos frequente). Neste espaços recorrem às combinações (exploração do espaço DC/DL) ou às ações individuais com intuito de obter as melhores condições para as situações de cruzamento para zona de finalização, tendo jogadores agressivos no ataque à bola. No momento da perda de bola, os jogadores que estão no raio da ação da bola tentam tirar espaço ao portador da bola, sendo muito agressivos e intensos, mas em contra partida cedem muito espaço no lado contrário e entre linhas, pois a linha defensiva tende a baixar.

Na sua organização defensiva, por vezes apresentam um bloco muito alongado (devido a sua linha defensiva estar sempre muito baixa) tanto no momento do *pressing* alto como no *pressing* médio, cedendo espaço entre linhas. No seu *pressing* baixo colocam vários jogadores no lado da bola, sendo agressivos e intensos nessa zona, mas se tivermos paciência na posse, alternando de corredor, há espaço no lado contrário. No momento do ganho da bola, estes são muito verticais, saindo rápido para o ataque, onde o Lucas João oferece num primeiro momento uma linha de passe em apoio como forma de sair da zona de pressão do adversário, tendo posteriormente os movimentos rápidos e em profundidade dos MAs e a cobertura do MO. Este é um momento em que o Nacional da Madeira aposta muito para chegar rápido à baliza, por vezes sem haver as melhores condições para o fazer, no entanto tem jogadores com capacidade para criar desequilíbrios individualmente.

Posto isto, passando agora para análise do desempenho tático da equipa nestes três jogos, nos poucos momentos em que se esteve em plena organização defensiva um princípio que algumas vezes não foi respeitado foi o controlo da profundidade do DC oposto quando a bola estava descoberta, em que este não efetuava o recuo pretendido. No entanto, ao nível da orientação dos apoios para o controlo da profundidade estivesse de acordo com o pretendido. No geral, os restantes comportamentos estiveram quase sempre de acordo com o que se pretende, mas é importante dizer que nestes 3 jogos as equipas adversárias tiveram

poucas vezes em plena organização ofensiva, efetuando raramente um ataque planeado, e nesse sentido não são jogos que dê para ver plenamente os comportamentos da organização defensiva da equipa, o que aconteceu em grande parte dos jogos ao longo da época. Parece um contrassenso devido aos 5 golos sofridos nestes jogos, mas os 2 golos sofridos com o Académica são de bola parada (1 de livre frontal e outro de canto), e os 3 golos sofridos com o Nacional são todos em momentos de transição defensiva.

No momento da transição ofensiva a equipa teve um maior aproveitamento dos espaços, tendo conseguido ser mais vertical ao tirar a bola da zona de pressão do que em grande parte dos jogos anteriores, o que lhe possibilitou chegar mais rápido ao último terço do campo e criar algumas situações de finalização. No entanto, também houve momentos em que se privilegiou-se a manutenção da posse de bola, passando para um ataque planeado, algo que a nosso ver também é positivo, pois quando não uma clara vantagem em sair rápido para o ataque pretende-se sempre privilegiar a posse de bola.

No momento da organização ofensiva na etapa de construção o desempenho foi idêntico ao do jogo com o Sporting CP, em que a equipa ao nível dos comportamentos táticos teve dentro daquilo que se pretende mas em alguns momentos houve erros de execução técnica, que em alguns momentos nem foram forçados pelo adversário, e que possibilitou a equipa adversária recuperar bola em zonas vantajosas. Apesar de ter acontecido essas falhas, destaca-se o aspeto positivo de a equipa não se ter atormentado com a situação. Exemplo disso são os jogadores que erraram, e que na situação seguinte disponibilizaram-se e assumiram novamente o jogo, algo que demonstra a crença que jogadores têm naquilo que fazem, não se descaracterizando à pequena falha.

Na etapa de criação, a equipa conseguiu várias vezes provocar e explorar os espaços pretendidos, os MAs ou AV (não tão frequente) a explorarem o espaço interior e entre linhas do lado contrário, e os DLs no espaço exterior do lado contrário. Destacando-se pela positiva também o comportamento dos MCs que são os jogadores de ligação e que normalmente são os que tem de perceber o melhor

espaço a explorar. Ao nível da etapa de finalização continua-se a ficar à quem da quantidade e qualidade de jogo até aqui produzida pela equipa, em que volta-se a ter o problema dos jogos anteriores, e que apesar de criarmos várias situações de finalização ao longo do jogo, estas ainda podiam ser em mais quantidade, e por outro lado, ter também um índice maior de concretização face a esses várias situações de finalização criadas.

Passando para o momento da transição defensiva, mais uma vez foi este o momento em que sofremos mais 3 golos, contra o Nacional, e que fez com que não tenhamos conseguido atingir o lugar europeu. Estaria a ser injusto em apontar erros individuais, como também teria a ser injusto ao afirmar que a equipa não se comportou ao nível tático como se pretende, pois, e apesar da equipa quando atacava estar em equilíbrio defensivo assegurado (o que se pretende), é um momento em que mesmo assim à uma maior interação individual com os jogadores adversários. Quero dizer com isto, que neste momento o normal é haver uma maior igualdade numérica num espaço de jogo também maior, e que faz com que um jogador individualmente esteja mais exposto, e assim, a qualidade e capacidade individual dos jogadores por vezes torna-se importante na criação dos desequilíbrios, e foi o que aconteceu, a qualidade individual dos jogadores do Nacional em alguns momentos superiorizou-se aos nossos. Um exemplo disso é o primeiro golo sofrido em que o Nacional quando recupera a posse de bola lança na profundidade do seu AV, o nosso DC está bem posicionado, está bem orientado para a profundidade, fazendo com que quando a bola é metida este ganhe a frente ao AV do Nacional, no entanto, a maior velocidade do AV do Nacional permite-lhe ultrapassar o nosso DC criando um desequilíbrio que originou em golo, e com alguma sorte também.

Para concluir, visto que só se precisava de conquistar um empate no Nacional para nos qualificar para a liga europa, pode surgir a pergunta do porquê de não darmos a iniciativa da posse ao Nacional e termos uma postura mais defensiva? Tudo isto parece fazer sentido, mas pergunto o seguinte, estaria uma equipa preparada para mudar duma ideia de jogo em todo o ano trabalhou para ela,

e que acreditou, e à qual lhe permitiu estar na última jornada a um empate de conseguir algo a que no início ninguém acreditava que era possível? A nós não fazia sentido, tanto não fazia, que antes do Nacional da Madeira marcar temos 3 situações flagrantes de golo, e que depois do Nacional da Madeira marcar voltamos a ter mais situações flagrantes para marcar e dar a volta ao resultado. No entanto, não fomos capazes do fazer, mas como referiu o Mister Paulo Fonseca na confrontação ao plantel depois do jogo do Moreirense FC: “*somos obrigados a tentar*”, a equipa *tentou*, todos *tentaram*, e por isso, apesar de sairmos frustrados de não o ter conseguido, saímos de cabeça levantada, com a consciência limpa, com a dignidade e ambição de termos *tentado*.

“É um resultado que não é ótimo para nós, mas que acaba por ser positivo perante um adversário direto. Foi importante não sairmos derrotados. Remetemos o Rio Ave para o seu meio-campo defensivo. Foi preciso ter coragem vir aqui mandar no jogo, assumir a iniciativa e apostar numa postura ofensiva. Tivemos um Paços cheio de ambição.” (Paulo Fonseca no rescaldo do jogo com o Rio Ave FC.)

“Como tínhamos previsto, a decisão do sexto lugar vai decidir-se na última jornada e teremos que pontuar. Em relação ao jogo, não foi fácil. Fez imenso calor e o ritmo da primeira parte foi baixo. Tivemos um cenário difícil, porque a Académica precisava de um ponto e assumiu uma estratégia mais baixa no terreno. A segunda parte teve um começo ingrato para a minha equipa, sofremos dois golos de bola parada quando nada o fazia prever e quando a Académica não nos tinha criado problemas na área. Mais uma vez, reagimos bem e conseguimos uma excelente resposta. Fizemos mais dois golos e ficaram outros por marcar.” (Paulo Fonseca no rescaldo do jogo com o Académica de Coimbra)

“Claramente que a sorte não quis nada com o Paços Ferreira. O resultado não traduz o que se passou no campo. Estou orgulhoso apesar não termos conseguido o resultado que pretendíamos. O Paços Ferreira apresenta-se aqui com

imensos jovens, jogadores que vieram da II Liga, contra uma equipa que tem o dobro do orçamento e objetivos traçados desde o início da época, e jogar como jogámos. Foi o Paços de Ferreira a jogar e o Nacional a marcar. Contrariámos sempre o jogo direto do Nacional e quando menos era esperado sofremos um golo através de um autogolo. O nosso guarda-redes só fez uma defesa, arriscámos mais, mas o Nacional jogou sempre baixo. Foi difícil materializar o nosso jogo em golos. (Paulo Fonseca no rescaldo ao jogo com o Nacional da Madeira).

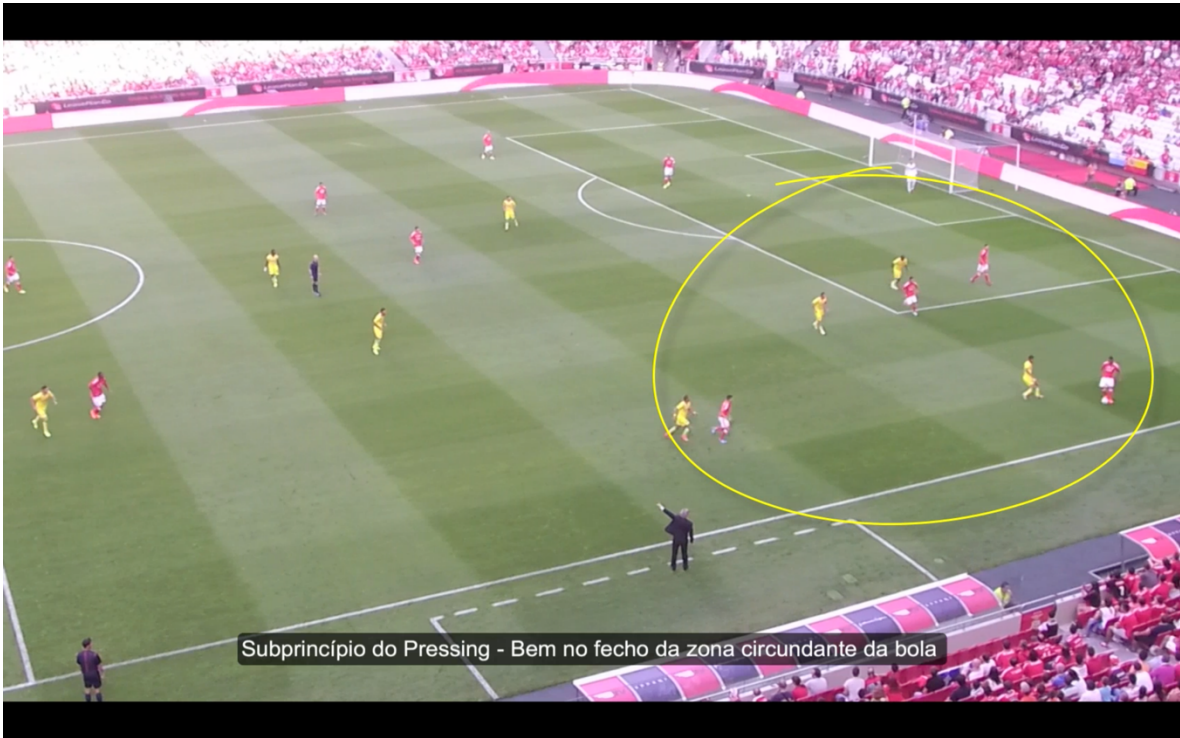
Anexo 3 – Exemplo de uma análise aos jogos da própria equipa

Todas as análises aos comportamentos táticos da própria equipa eram realizadas em vídeo. Os vídeos normalmente eram divididos e agrupados pelos seguintes momentos de jogo: Organização Defensiva (que é subdividida em pressing baixo / pressing médio / pressing alto); Transição Ofensiva; Organização Ofensiva (que é subdividida em etapa de construção, criação e Finalização); e Transição Ofensiva.

Num período inicial colocava-se legendas nos vídeos, depois deixou-se de o fazer porque quando se pretendia apresentar à equipa pretendia-se estimular a compreensão do jogo dos jogadores, sendo momentos de interação e discussão sobre alguns aspetos do jogo selecionados. Os cortes continham os comportamentos táticos que não tivessem de acordo com o pretendido, no entanto também continham os comportamentos que se considerassem corretos e que pudessem de servir de exemplo.

Sendo assim, o que se irá apresentar de seguida são print screen de alguns uns cortes realizados ao jogo da 1ª Jornada com SL Benfica, servindo como exemplo do que se efetuou ao longo de todo o campeonato.



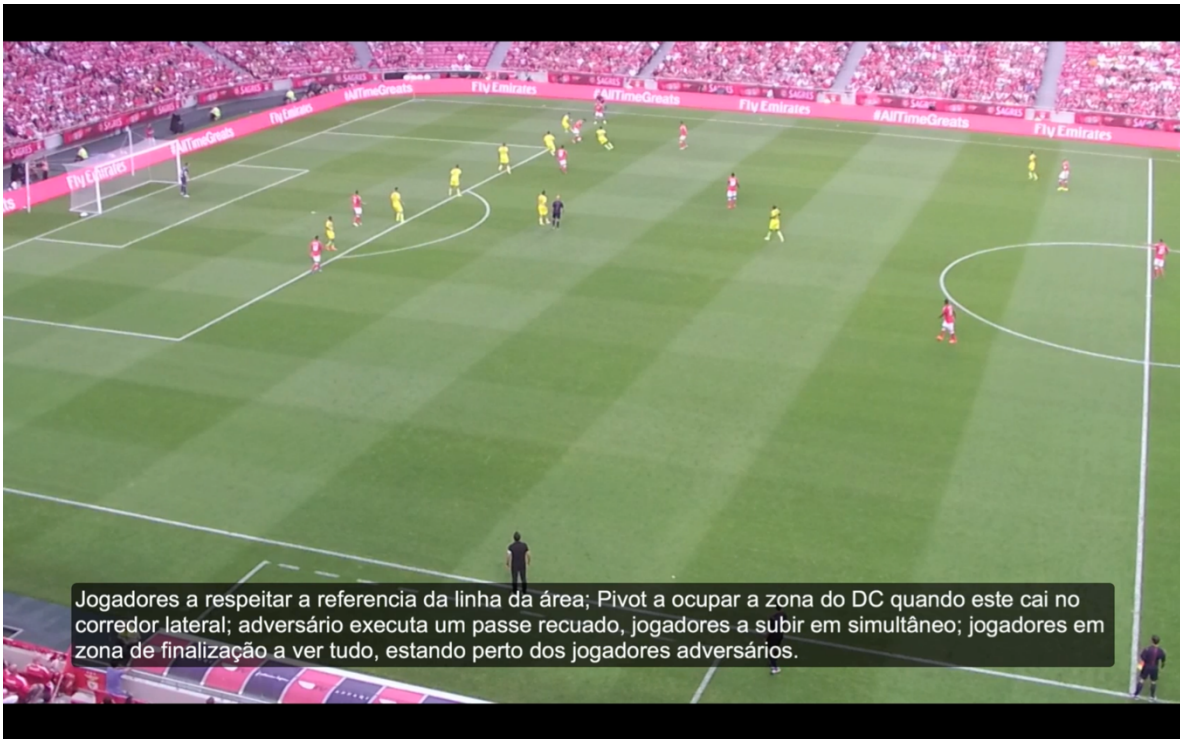


Subprincípio do Pressing - Bem no fecho da zona circundante da bola



Bom entendimento entre DL e MA



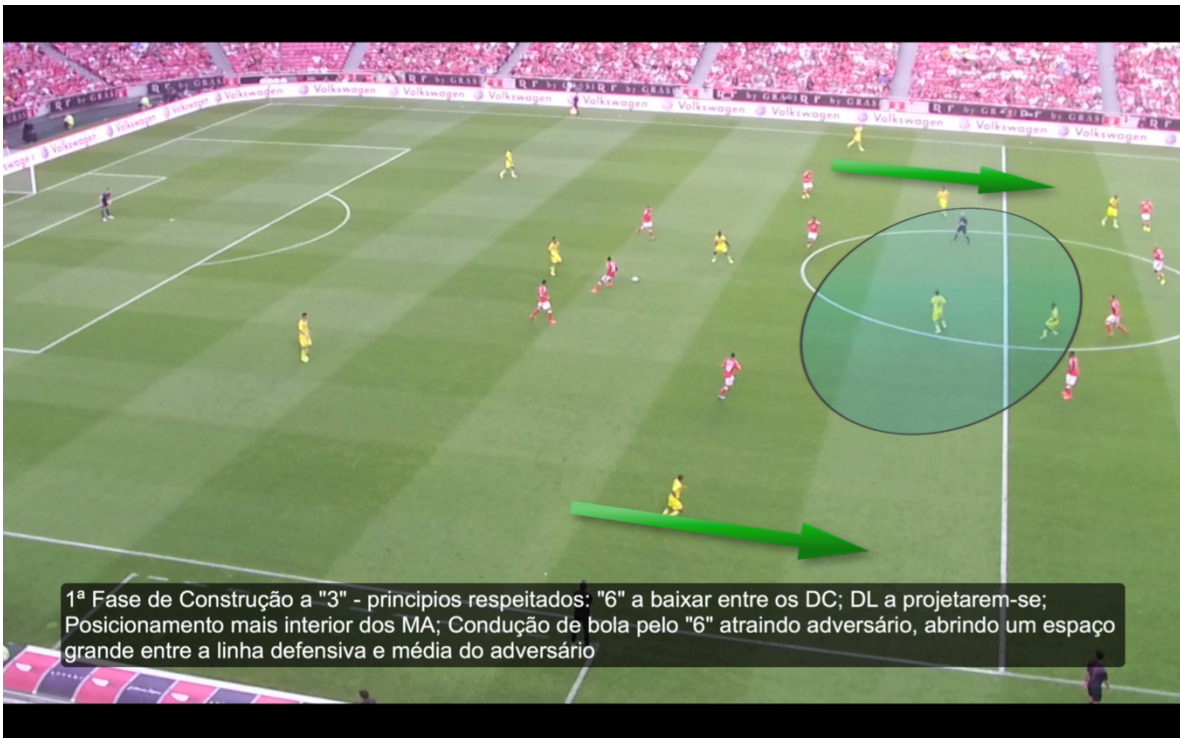
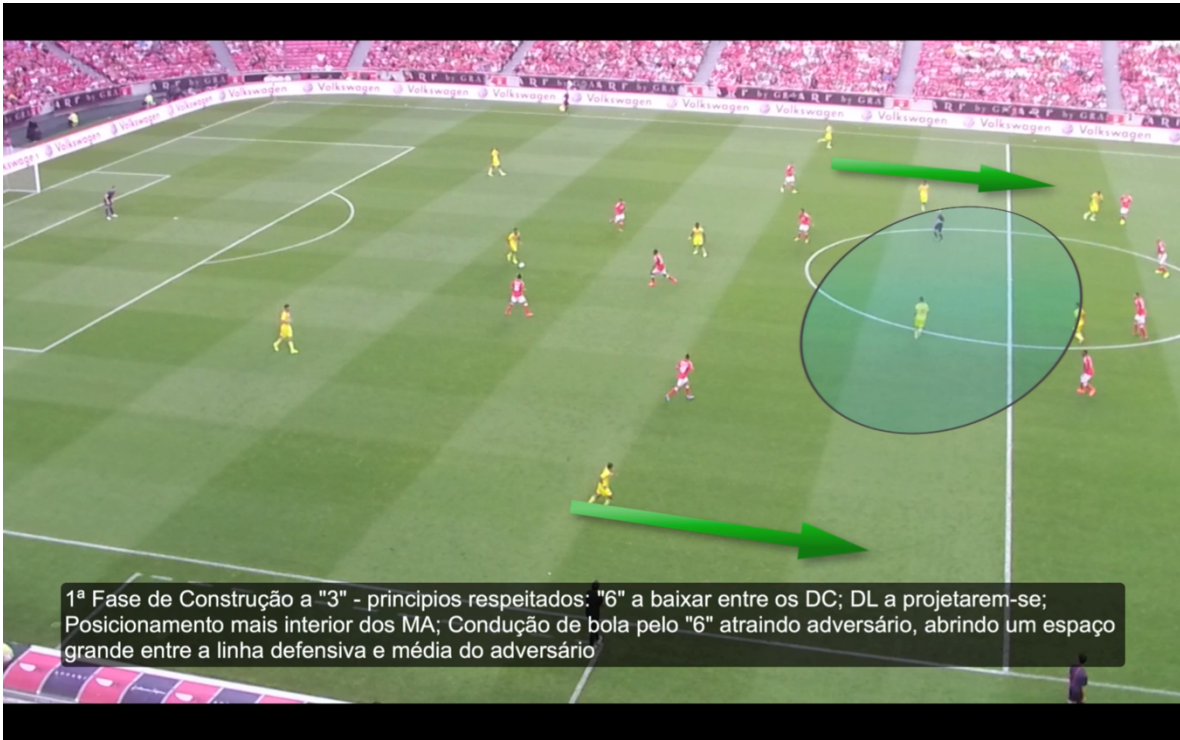
















Anexo 4 – Exemplo de uma análise aos jogos da equipa adversária.

As observações e análises das equipas adversárias eram realizadas através de vídeo. Era realizada uma primeira compilação de cortes de 2 ou 3 jogos observados que tinha um total de 30'. Esta primeira compilação era transferida ao treinador Paulo Fonseca no início da semana para lhe dar a conhecer ao nível defensivo os espaços que se podia explorar, qual os espaços defensivos que se tinha de ter em atenção, comportamentos padrão da equipa adversária, e as bolas paradas defensivas e ofensivas. No final da semana o vídeo era filtrado para cerca de 15' com os cortes mais importantes para apresentar aos jogadores sobre os aspetos fulcrais. Podemos assim dizer que o relatório realizado sobre o adversário era em vídeo, sendo pouco usual efetuar relatórios escritos.

Desta forma, de seguida será apresentada umas anotações de uma análise realizada com os tempos dos vídeos observados que posteriormente foram utilizados para a montagem, tentando dar uma imagem de como se realizava.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E TRANSIÇÃO DEFENSIVA

*Saídas pelo GR sempre longas, tendo como referencia o PL (Lucas João) que tenta pentear ou segurar para construir a partir daí. Colocam vários jogadores na zona para onde a bola é batida. (5'54" a 6'01"; 7'46" a 7'51"; 48'25" a 48'36"; 54'18" a 54'56")/ (1'31" a 1'36"; 18'43" a 18'50"; 1h19'44" a 1h19'53") (2'10" a 2'23"; 13'02" a 13'14"; 33'42" a 33'02"; 84'42" a 84'57") Neste jogo, fica um alerta da reposição rápida quando o Grs tem a bola na mão, acho que devemos ter atenção a isso e estar logo preparados para essa situação (32'43" a 32'58"; 48'18" a 48'21"; 1h34'19" a 1h34'27") (48'54" a 59'06"; 50'51" a 51'13")

* Não houve muitos momentos em que estivessem em plena organização ofensiva, mas nos poucos momentos que tiveram optaram quase sempre por uma construção longa no espaço exterior do lado contrário (21'23" a 21'38"; 26'29" a 26'40"; 45'11" a 45'20"; 84'27" a 84'40") (19'37" a 19'48"; 35'48" a 36'01"; 4'04" a 4'10"; 21'20" a 21'35" nestes últimos dois cliques é para demonstrar que normalmente quando fazem para o corredor direito. o DL projeta-se muito e MA vai para zonas interiores) (42" a 59"; 6'52" a 7'07"; 15'56" a 16"; 58'17" a 58'50") . Apesar de não terem feito muitas vezes, também se verifica que continuam a ter como referencia o PL (14'34" a 14'53"; 16'15" a 16'22") (29'08" a 29'18"; 39'55" a 40'10"). Neste jogo optaram também por uma construção longa no espaço em profundidade no mesmo corredor (9'44" a 9'55"; 10'33" a 10'43"; 1h28'10" a 1h28'22") (31'05" a 31'13"). Nota: Neste jogos verifica-se que em ambos a uma frequente construção longa procurando o espaço exterior do lado contrário.

* Continua a não ser frequente estes realizarem uma construção curta, no entanto fica aqui alguns cortes das movimentações do MC em apoio numa fase que ainda considero de construção (8'25" a 8'30"; 57'45" a 58'14"; 1h12'25" a 1h12'45"; 1h20'56" a 1h21'12"; 1h24'44" a 1h25'45") (55'47" a 55'58"; 64'06" a 64'17")

* Etapa de criação desenvolve-se quase sempre por zonas exteriores com DLs e Mas em linhas diferentes. DL projetado MA dentro; MA projetado DL apoia em zona mais interior, este menos frequente. Recorrendo a combinações ou às ações individuais para obter espaço para cruzar. (36'31" a 36'38"; 64'53" a 64'58"; 88'08" a 88'18") (34'25" a 35'26"; 45'42" a 45'52"; 56'52" a 57'16"; 1h26'16" a 1h26'37"; 1h38'39" a 1h39'01") (35'55" a 36'04"; 42'25" a 42'31"; 67'20" a 67'34"; 79'12" a 79'27"; 83'43" a 83'59"; 92'57" a 93'06"). O espaço DC/DL é o outro espaço que tentam explorar na etapa de criação (3'a 3'11"; 3'16" a 3'27"; 22'32" a 22'40"; 33'50" a 33'57") (20'27" a 20'37"; 1h10'00" a 1h10'20"; 1h37'41" a 1h37'54") (20" a 35"; 25'43" a 25'53"; 45'11" a 45'16"; 82'35" a 82'50").

* No momento da perda de bola os jogadores que estão no raio da ação da bola tentam tirar espaço ao portador da bola, mas cedem muito espaço no lado contrário e entre linhas, pois a linha defensiva tende a baixar. (21'39" a 21'48"; 61'56" a 62'14"; 66'38" a 66'56") (46'23" a 46'42"; 1h12'40" a 1h13'06") (11'11" a 11'42"; 13'40" a 14"; 29'30" a 29'46")

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA E TRANSIÇÃO OFENSIVA

- Na primeira parte raramente executaram um *pressing* alto na saída de bola do SCP, mas na segunda parte já o fizeram várias vezes, penso que mudaram a estratégia por causa do resultado. No entanto, no *pressing alto* apresentam a equipa demasiado alongada, havendo muito espaço entre linhas e no lado contrário. (51'30"a51'51"; 60'35"a60'48"; 79'17"a79'35"; 63'56"a64'11"; 63'06"a63'10"; 47'36" a 47'56") (1h23'35"a1h23'47")(14'a33"; 16'36"a16'50";19'22";31'18"a31'32").
- No *pressing médio* (o mais frequente) e baixo apresentam também a equipa muito alongada, como no *pressing alto*, e com a linha defensiva muito baixa, havendo por isso muito espaço entre linhas e no lado contrário. (22'06"a22'20"; 28'57"a29'15"; 44'20"a44'31"; 46'23"a46'33"; 47'03"a47'20";53'36"a53'43"; 69'44"a70'02"). Parece que estes tendem acompanhar o jogador adversário que cai na sua zona de marcação.
Neste jogo, ao contrário do Sporting, parecem não ter-se alongado tanto, e também cederam menos espaço entre linhas do lado contrário. Isso aconteceu, na minha opinião, por neste jogo terem colocado os médios em 2+1, em vez do 1+2 do Sporting. Se for assim, como neste jogo, temos mais espaço para os MCs e menos para os MAs, o que nos obriga a uma maior circulação e paciência na manutenção da bola. Mas eu acredito que eles vão acabar por ser atraídos pela circulação e libertar os espaços pretendidos. (54'54" a 55'29"; 1h14'52"a1h15'35"; 1h21'43"a1h22'14" – não são boas imagens mas dá para ver a que me refiro). Neste jogo também não cederam tanto espaço entre linhas e do lado contrário como no jogo com o SCP, mas nas poucas situações e com imagens de alguma qualidade verifica-se que são um pouco atraídos à bola libertando algum espaço entre linhas (8'38"a9'09" boa imagem para ver o acompanhamento individual que por vezes fazem, libertando espaço para possíveis movimentos de ruptura; 23'42"a24'05"; 72'06"a72'20";89'13"a89'28") Em *pressing baixo* o espaço existente tende a ser à largura (30'25"a30'35"; 36'20"a36'37";78'39"a78'58")
- No momento do ganho da bola estes são muito verticais, saindo rápido para o ataque. (1'19" a 1'26"; 8'48"a8'57"; 29'29" a 29'42"; 57'24" a 57'39") (26'53"a27'18" – este corte é só para ver que o Lucas João na transição ofensiva por vezes solicita o passe em apoio como forma de sair da zona pressão, idêntico ao que fez numas das trans. ofen. com o sporting)(43'01"a43'19";1h1'14"a 1h1'36"; 1h4'40"a1h4'59") Confirma-se o movimento de apoio do PL em apoio na saída da zona de pressão (75'14"a75'32"; 77'44"a77'58") (39'31"a39'43"; 57'23"a58'34";75'52"a76'11")

BOLA PARADA OFENSIVA

- **CO**(Canto Ofensivo): Todos os cantos ofensivos são batidos para a zona do primeiro poste/meio da baliza, quer seja aberto ou fechado, atacando normalmente 4 jogadores, ficando 2 fora da área. No entanto, quando é batido para fora (aberto) , por vezes um jogador fica na zona do bico da grande área oposto, penso que seja para uma possível segunda bola, em que este tipo de canto aumenta essa probabilidade e por isso acho que devemos ter em atenção. Cantos abertos (16'46"a16'51"; 30'06"a 30'12") (5'06"a5'12";49'39"a49'43"; 1h35'23"a1h35'27"golo)(7'48"a7'58";52'54"a53'). Cantos fechados (28'00"a28'03"; 88'37"a 88'42") (20'58" a 21'06"; 30'39"a30'48")(45'37"a45'43";82'11"a82'19"). Neste jogo realizaram 2 cantos curtos, que parece terem a intenção de colocar a bola ao segundo poste (17'37"a17'44"; 64'28"a64'38")
- **LOL**(Livre ofensivo lateral): Como nos cantos estes são batidos para a zona do primeiro poste/meio da baliza, quer seja aberto ou fechado, aparecendo vários jogadores nessa zona. Livres abertos (85'55"a86'00")(27'56"a28'02"). Livres fechados (13'51"a13'58") (16'10"a16'18"golo) (3'09"a3'13"; 70'21"a70'29";86'32"a86'42")

BOLA PARADA DEFENSIVA

- **CD**(Canto defensivo): A postura normal nos cantos é: 3 jogadores na zona do primeiro poste formando um triângulo com um jogador; 1 jogador na zona do bico da grande área do lado de onde é batido o canto (Tiago Rodrigues), os restantes 6 jogadores marcam HxH. Quando os adversários executam um canto curto, por norma sai o jogador do poste mais o Tiago Rodrigues (35'36"a36'01"; 41'29"a41'35")(52'a1'08"; 22'46"a22'54";1h3'29"a1h3'43";1h08'07"a1h08'24") (1h18'13"a1h18'31" – canto curto) (19'43"a19'55";44'25"a44'38")

No jogo com o Sporting em alguns cantos tiveram uma postura diferente, por exemplo sem o Tiago Rodrigues na zona habitual ou zona do primeiro poste ocupada de maneira diferente. (67'34"a67'39"; 80'9"a80'17"; 18'33"a18'37"; 41'29"a41'35")

- **LDL**(Livre defensivo lateral): formam uma linha defensiva + 2 jogadores (47'58";48'12";1h29'46";1h29'53") (21'57"a22') (50'56"a51'05", livre idêntico a um canto)

Anexo 5 – Fichas das Unidades de Treino

Neste anexo estão as unidades de treino realizadas durante toda a época desportiva, onde também incorporam algumas anotações e reflexões sobre os exercícios. Para relembrar, as primeiras cinco semanas são correspondentes ao período preparatório, e as restantes semanas são correspondentes ao período competitivo.

PERÍODO PREPARATÓRIO

1ª SEMANA



FC PAÇOS DE FERREIRA
Época 2014/2015

SEMANA de 07 a 14 Julho

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA	
Manhã	HORA	9:30 / 10:00	9:30 / 10:00	9:30 / 10:00	Apresentação 9:00	9:30 / 10:00	9:30 / 10:00	9:30 / 10:00	9:30 / 10:00
	LOCAL	Relvado nº 1	Relvado nº 1	Relvado nº 1	Relvado nº 1	Estádio Seia	Estádio Seia	Estádio Seia	Estádio Seia
	NOTAS				10:00				
Tarde	HORA	16:30 / 17:00	16:30 / 17:00	16:30 / 17:00		16:30 / 17:00	16:30 / 17:00	16:30 / 17:00	16:30 / 17:00
	LOCAL	Relvado nº 1	Relvado nº 1	Relvado nº 1	SAÍDA p/ ESTÁGIO	Estádio Seia	Estádio Seia	Estádio Seia	Estádio Seia
	NOTAS								

NOTA: Programa passível de alterações

PRÓXIMO TREINO A ANUNCIAR

EQUIPA TÉCNICA

(PAULO FONSECA)

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº1	UT.: nº1	Nº de Jogadores: 20 (2Gr)
Hora do Início: 10h:15m		Data: Segunda-feira, 07 de Julho de 2014
Hora do Final: 12h:00m		

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Inicial	- Palestra aos Jogadores	Ativação Geral	15'
	- Corrida a volta do campo (2voltas);		2'
	- Meinhos 1 grupo de 4vs2 e 2 grupos de 5vs2;		15'
	- Movimentos balísticos e alongamentos dinâmicos.		5'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	- Exerc. de posse de bola; 9 vs 9; 2 toques; faz ponto a equipa que transitar com a bola de um lado ao outro sem a perder a sua posse, entrando na área depois do tracejado (figura 1).	<u>Princípio da trans. def. ataq.:</u> tirar a bola da zona de pressão (prioridade); mudar flanco de jogo. Observação de carater individual aos atletas dado pelo treinador: jogador que recebe a bola na saída de pressão tem de estar com o corpo orientado para a zona sem pressão, para fazer uma receção orientada e rodar rapidamente o flanco de jogo.	15'
	- 2 grupos (Figura 2); Exerc. posicional do setor médio, 5 vs 4, equipa em superioridade sempre em posse de bola, depois ao comando do treinador a equipa em posse passa a defender (com 4 elementos) e a equipa que estava a defender, passa atacar (com 5 elementos); exerc. posicional do setor defensiva, 4 vs 4 + Gr, setor ofen. sempre em posse.	<u>No grupo do setor médio, princípios da org. defen.:</u> Reajustar em função da bola; Fecho do espaço interior/corredor central; jogador mais perto do adversário com bola, sai na pressão (se não tiver adver. na sua zona), e os restantes dão cobertura, fechando o corredor central numa segunda linha. <u>No grupo setor defensivo:</u> aplica-se os mesmos princípios defen., mas com uma exceção, quando o adversário entra na zona 1 e 5, o jogador mais perto sai na pressão e os restantes 3 elementos do setor defensivo posicionam-se na zona de finalização, alinhados com o jogador que fez a pressão.	15'

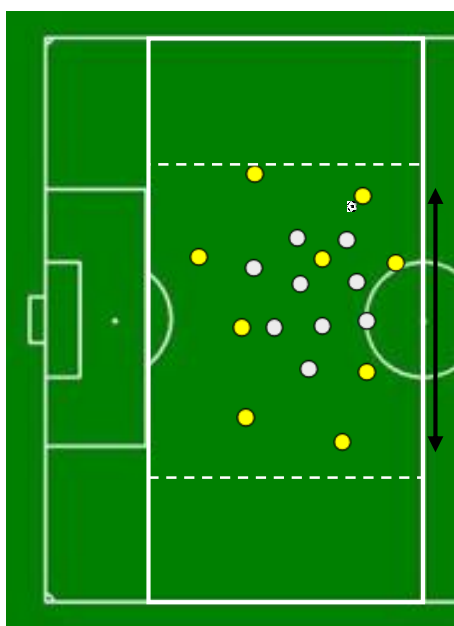


Figura 1

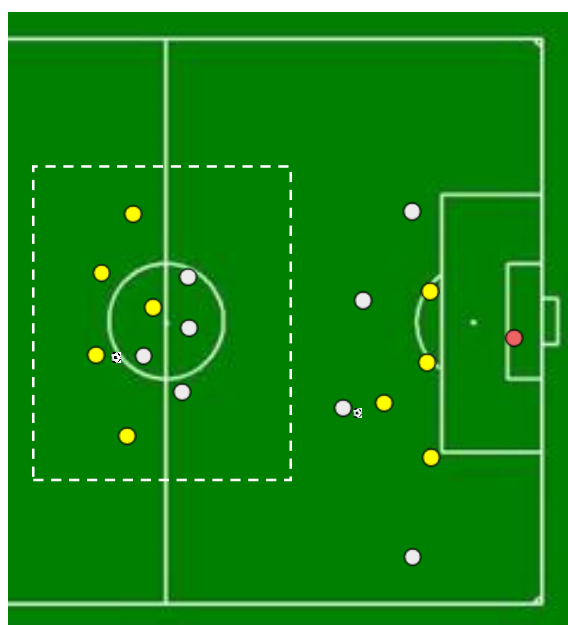


Figura 2

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº1	UT.: nº2	Nº de Jogadores: 20 (2Gr)
Hora do Início: 17h:08m		Data: Segunda-feira, 07 de Julho de 2014
Hora do Final: 18h:42m		

Período Inicial	Descrição	Objetivos	Duração
	<ul style="list-style-type: none"> - Movimentos Balísticos com saída em velocidade. - Alongamentos dinâmicos. 	Ativação Geral	5' 5'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Exerc. 4 + 4 vs 4; Equipa com a bola troca lateralmente entre si, tentando arranjar espaço para poder passar para a linha de jogadores seguinte; Equipa que defende (que se encontra entre duas linhas de 4 jogadores) pode sair só um jogador (o mais próximo da bola), quando recuperar a bola a outra equipa do meio passa a defender, e começa a jogar com a outra equipa da periferia que estava em repouso (Figura 4).	<u>Princípio da org. defen.:</u> Reajustar em função da bola; Fecho do espaço interior/corredor central; jogador mais perto do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha; quando o adversário entra na zona 1 e 5, o jogador mais perto sai na pressão e os restantes 3 elementos do setor defensivo posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão.	14'
	- Exerc. 4 vs 4 + Gr; 4 grupos de 4 jogadores; equipa que ataca baliza quando finaliza, passa a defender, a equipa que defende faz uma corrida em passo acelerado para o outro lado do campo; quando as duas equipas se defronto, a equipa que entra a seguir em sit. ofen, está a tabelar com o Treinador (Figura 5).	<u>Princípio da org. ofen.:</u> Circulação lateral para criar espaços no corredor central.	11'

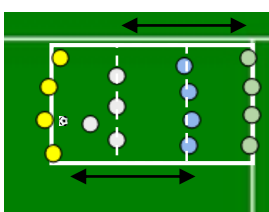


Figura 4

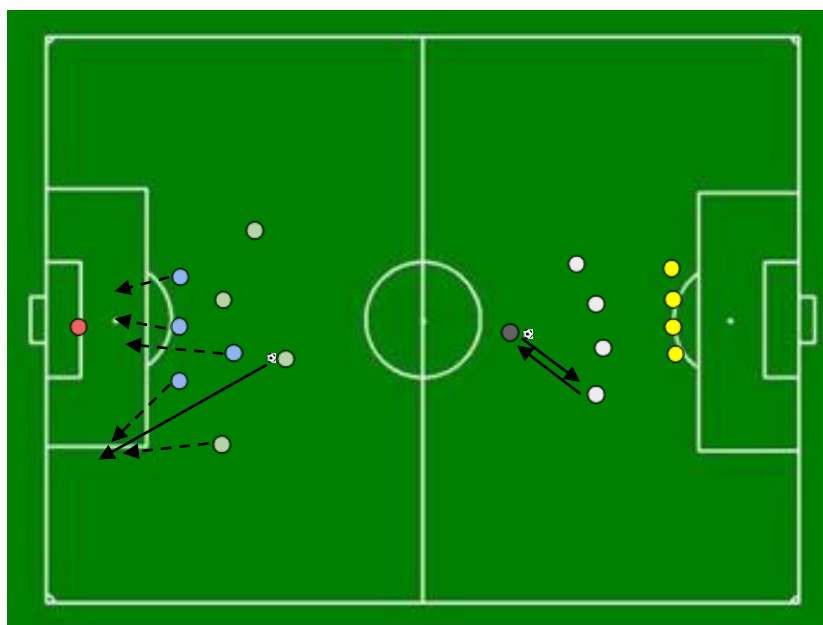


Figura 5

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- 4 grupos de 4 jogadores; sit. 4 vs 4+Gr, a meio do exercício passou para 1 (av.) + 4 vs 4 + Gr; equipa que ataca, finalizando ou perdendo a bola, sai para a linha de fundo; equipa que defende passa atacar (no segundo tempo ataca com + 1 (av.)) a outra equipa que aguardava na linha de fundo.	Os mesmos princípios defen. dos exercícios anteriores, acrescentando mais um princípio (ocorreu quando a equipa atacava com 5 elementos, sendo que um destes ocupava a posição de avançado); Org. defen. Jogador mais perto do adversário com bola, tendo outro adversário na sua zona, não sai na pressão, quando não tem, respeita o princípio defen. já estipulado, sai ao portador da bola e os outros jogadores fecham e dão cobertura criando uma segunda linha (Figura 6).	20'
	- Sit. Jogo a meio campo; Gr+9 vs Gr+9.	Continuação com os princípios da org. defen. que tem vindo a ser treinado. Princípio ofen. transmitido para os pivots: baixar um pivot ao centro, caso venha com marcação, sai em profundidade levando a marcação, e rapidamente o outro pivot baixa no corredor central para receber bola e vira o flanco de jogo (Figura 7).	22'

Após o passe, este jogador é o mais próximo do portador da bola, mas como tem adv. na sua zona não sai na pressão.

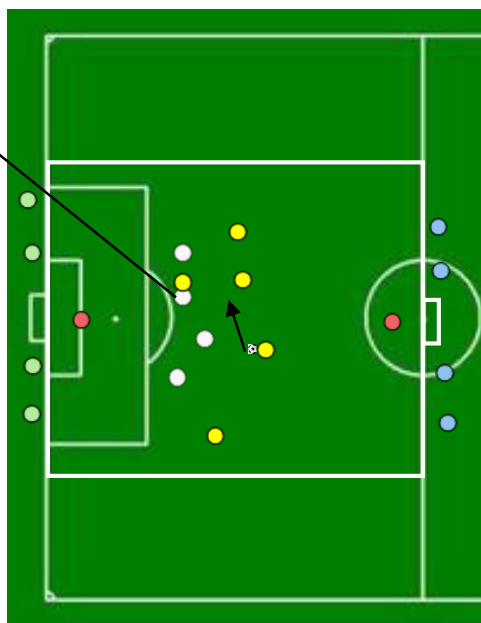


Figura 6

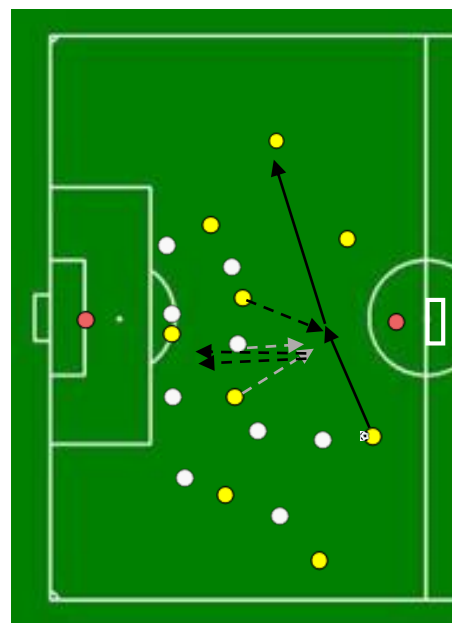


Figura 7

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma	6'

Nota: Treino com menos paragens, mais fluido; Manifestamente assentando nos comportamentos coletivos e individuais do processo defensivo da equipa, visível pelas intervenções e discursos do treinador durante os exercícios.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº1	UT.: nº3	Nº de Jogadores: 19 (2Gr)
Hora do Início: 10h:05m		Data: Terça-feira, 08 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:55m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Exerc. de passe e condução de bola, com diferentes variáveis a ser colocadas; 	Ativação Geral; Algumas preocupações de caráter individual, posição do corpo orientado.	3' 20'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<ul style="list-style-type: none"> - 4+2 vs 4+2, + 2 apoios laterais ofen.; equipa em posse faz ponto quando executa um passe em profundidade para um dos dois jogadores da sua equipa, que se encontram atrás da linha de fundo, e esse jogador consiga devolver num dos 4 jogadores (Figura 8). 	<u>Princípio da org. defen.:</u> Reajustar em função da bola; Fecho do espaço interior/corredor central; jogador mais próximo do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha.	20'
	<ul style="list-style-type: none"> - No primeiro tempo Gr+4 (ao recuperar a bola finaliza nas 2 balizas peq.) vs 5 (finaliza na baliza grande); no segundo tempo aumentou-se para 5+Gr o nº de elementos a defender, e para 6 o nº de elementos atacar, também se aumentou o espaço de jogo. No terceiro tempo aumentou-se para 8+Gr o nº de elementos a defender, e para 9 o nº de elementos atacar, mantendo-se o espaço de jogo do exercício anterior. (Figura 9 e 10) 	Continuação com os princípios do exercício anterior, acrescentando um princípio já abordado no treino anterior: quando o adversário entra na zona 1 e 5, o jogador mais perto sai na pressão e os restantes 3 elementos do setor defensivo posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão.	3x15'

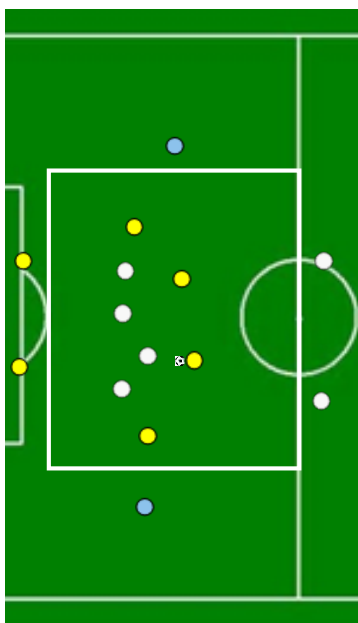


Figura 8

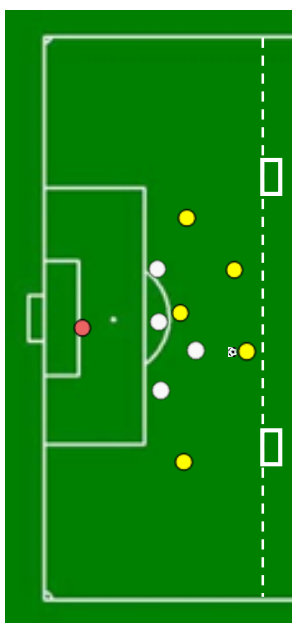


Figura 9

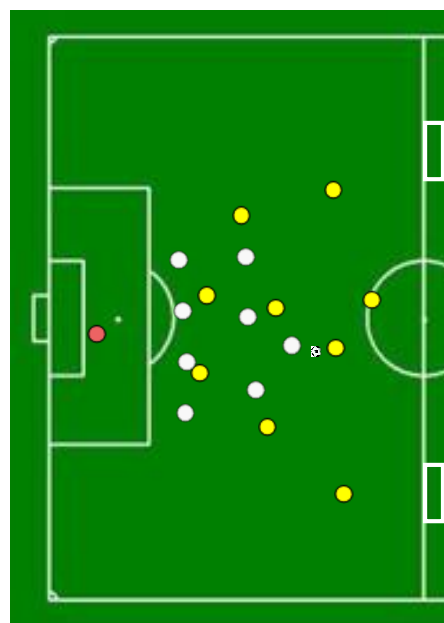


Figura 10

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma	5'

Nota: A preocupação do treinador, continua no processo defensivo da equipa, maioritariamente com o setor defensivo e setor médio.

Os exercícios consoante o avançar do treino foram aumentando a complexidade, pelo aumento do número de jogadores e do espaço de jogo, mas a estrutura em si é idêntica.

Nos exercícios pude-se observar a formação de um padrão defensivo pelos jogadores, respeitando muito os princípios de jogo que o treinador tem vindo referir ao longo dos treinos.

Um pouco surpreso pelo nível apresentado de aquisição dos comportamentos defensivos, existente no último exercício, onde já apresentava uma complexidade mais elevada do que os anteriores, juntando o setor defensivo e o setor médio. Estes apresentaram uma boa relação entre si (dois setores) no processo defensivo, respeitando e reajustando-se sem perder os princípios defensivos que têm sido abordados ao longo dos treinos.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO

Morf.: nº1	UT.: nº4	Nº de Jogadores: 19 (2Gr)
Hora do Início: 17h:00m		Data: Terça-feira, 08 de Julho de 2014
Hora do Final: 18h:52m		



Período	Descrição	Objetivos	Duração
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Palestra aos Jogadores; - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Exerc. de passe e condução de bola, com diferentes variáveis a ser colocadas; 	Ativação Geral; Algumas preocupações de caráter individual, posição do corpo orientado.	25' 3' 18'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - 1 grupo; Gr+8; sit. de saída de bola pelo Gr, posse de bola sem oposição; Com o decorrer dos exercícios o Treinador ia trocando os jogadores; - 2 grupo; 9 vs 0+Gr; Sit. de finalização; 	No 1º grupo: Princípios ofens. da 1ª fase de construção: DC entra na zona 2 ou 4, lateral oposto baixa e ocupa uma posição mais interior (figura 11); Pivot não ocupa zona 2 e 4 (motivo dito pelo treinador, para não cortar linhas de passe); Movimentos dos pivots de caráter vertical, evitando estar na mesma linha; Formação de constantes triângulos em volta do jogador com bola; privilegiar passe na diagonal. No 2º Grupo: Princípio Ofen.: Jogo interior no médio ala oposto, trabalhando como um "10";	25'

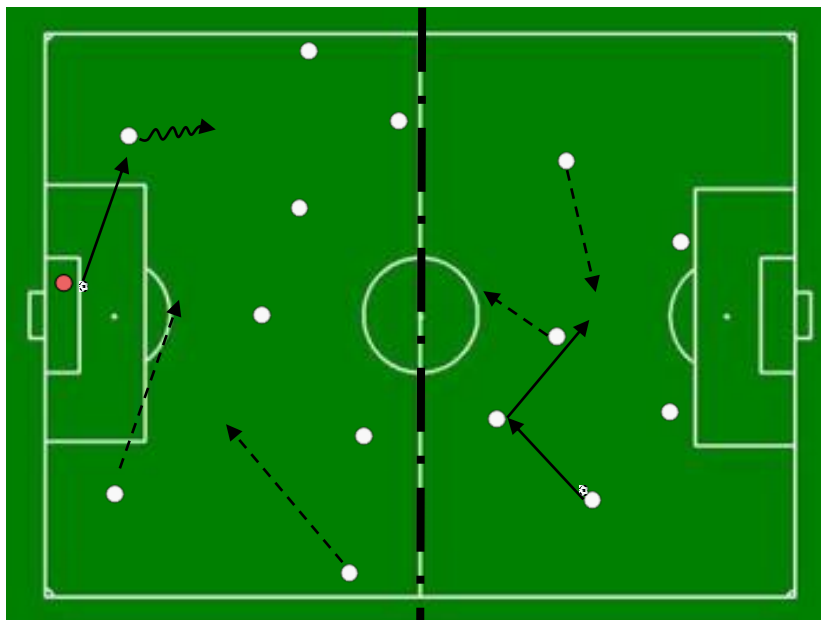


Figura 11

Figura 12

Nota: No exercício do grupo 2, ocorreram diferentes situações de finalização, mas a que mais se venceu foi a movimentação interior do médio-ala oposto, quando a bola está a sair do lado da pressão

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Gr+10 vs 0+Gr; Exerc. de posse de bola, com saída pelo Gr, e ao comando do treinador finalizavam; Jogadores da mesma posição iam trocando entre si em cada nova sit.	Os mesmos princípios ofen. dos exercícios anteriores, com o acréscimo de quando o médio-ala contrário vem em zona interior e recebe bola, avançado do lado oposto afasta-se e desmarca-se em profundidade na diagonal. Exemplo de uma possível jogada através desta ideia (Figura 13).	25'

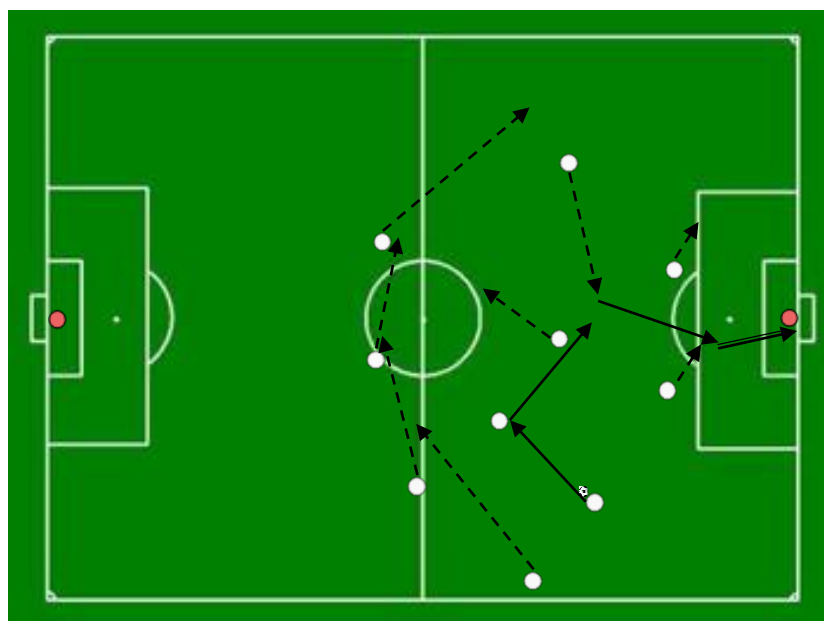


Figura 13

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma	10'

Notas: Treino visivelmente com o objetivo principal de baixar intensidade, aproveitando para abordar alguns princípios ofensivos de uma forma pouco complexa e sem oposição. Sendo por isso um treino com muitas paragens e explicações verbais.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO

Morf.: nº1	UT.: nº5	Nº de Jogadores: 20 (2Gr)
Hora do Início: 10h:05m		Data: Quarta-feira, 09 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:55m		



	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Palestra aos Jogadores; - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Exerc. de passe e condução de bola, com diferentes variáveis a ser colocadas; 	Ativação Geral; Algumas preocupações de caráter individual, posição do corpo orientado na receção e no 1vs1.	5' 3' 10'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- 2 grupos de 9; Sit. de 1 vs 1+Gr, grupo que ataca na sit. seguinte passa a defender, e vice-versa; jogador que finaliza, a seguir faz o passe interior e vice-versa (Figura 14).	- Princípios defensivos individuais: Tentar levar o jogador para uma zona lateral, dificultando a sua finalização; orientação dos apoios na vertical.	20'
	- A mesma sit. anterior, mas depois do jogador executar o passe interior, pode atacar também; 2 vs 1+Gr.	- Os mesmos princípios anteriores, mas agora também tem de tentar cortar uma linha de passe adiantada para o outro jogador.	20'
	- A mesma sit. anterior, mas agora saem dois a defender; 2 vs 2+Gr.	- Continuação com os mesmos princípios anteriores, com a introdução de outro: Jogador mais próximo sai na pressão em contenção, o outro jogador numa linha mais baixa dando cobertura (Figura 15).	15'

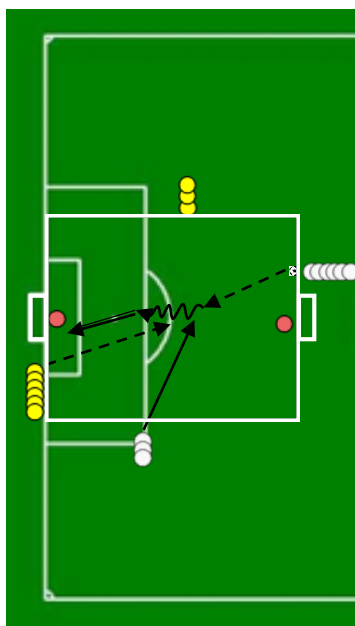


Figura 14

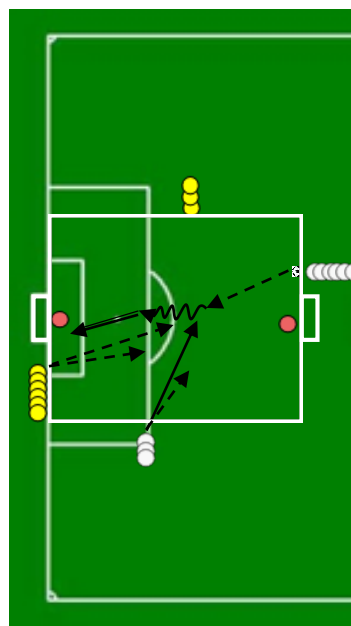


Figura 15

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- 2 grupos, 1 grupo de jogadores só ataca e outro grupo só defende; sit. de 3 vs 2+Gr; bola sai à vez pelos jogadores das laterais (figura 16).	- Princípio defensivo: Jogador mais perto do jogador com bola tem jogador adv. na sua zona, não sai na pressão (figura 16).	10'
	- Dois grupos com 4def+1pivot+2avn. e 1 grupo, que joga pela equipa que tem a posse de bola, com 2 médios-alas e 1 pivot. No processo defen. defende os 4 def. + 1 pivot. No processo ofen. entra 2 pivots (1 é jóquer) + 2 médios alas (jóqueres) + 2 avan e um defesa lateral, podendo ao longo do momento ofensivo trocar com o outro (Figura 17).	- Princípio da org. defen.: Reajustar em função da bola; Fecho do espaço interior/corredor central; jogador mais próximo do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha (nunca abaixo da linha da área); quando o adversário entra na zona 1 e 5, passando a linha da área (referência), o jogador mais perto sai na pressão e os restantes 3 elementos do setor defensivo posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão (não havendo uma segunda linha; jogador adv. faz um passe recuado, defesa sobe em linha até ao momento que a bola esteja controlada). Princípio Ofen.: Mudanças de flanco de jogo para zonas de menos pressão; Jogo interior no médio ala oposto, trabalhando como um "10", criando espaço para a profundidade do lateral.	25'

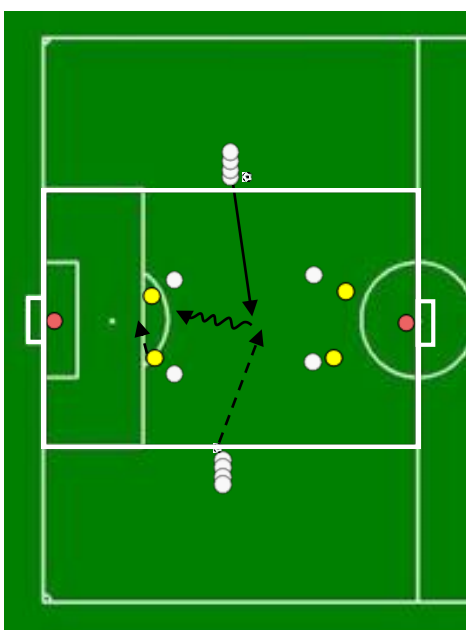


Figura 16

Linha da área uma referência importante para o setor defensivo; Passe recuado uma referência para linha defensiva subir, até ao momento de receção e controlo de bola por parte do adversário

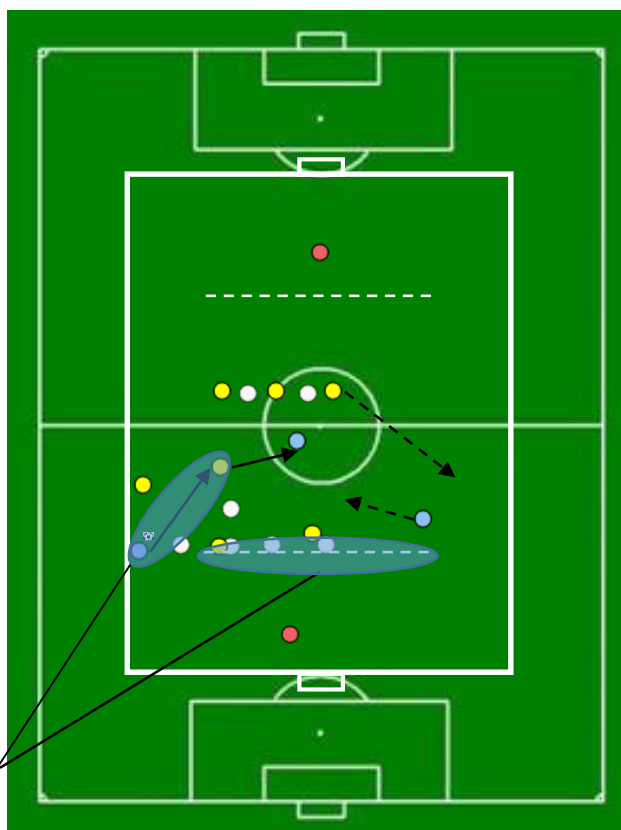


Figura 17

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma	10'

Notas: Esta UT visivelmente com preocupações com os processos defensivos, mas começando já a incutir algumas ideias no processo ofen. Destacar que os exercícios foram tendo uma evolução de complexidade ao longo do treino, dando sempre uma importância maior ao processo defen.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO

Morf.: nº1	UT.: nº6	Nº de Jogadores: 19 (3Gr)
Hora do Início: 17h:05m		Data: Quarta-feira, 09 de Julho de 2014
Hora do Final: 18h:25m		



	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Exerc. de passe e condução de bola, com diferentes variáveis a ser colocadas; - Alongamentos estáticos. 	Ativação Geral; Algumas preocupações de caráter individual, posição do corpo orientado na receção e no 1vs1.	3' 10' 3'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Sit. 10 vs 8 + Gr, equipa em inferioridade numérica, depois de ganhar a bola tem de executar um passe para os treinadores que se encontram atrás de uma linha (Figura 18). 	<ul style="list-style-type: none"> - Continuação com os princípios da org. defen. que tem vindo a ser treinado. Dando ênfase aos seguintes princípios defen.: jogador adver. com bola sem pressão, central do lado oposto baixa um pouco; jogador com bola com pressão, setor defen. em linha; jogador com bola executa um passe para trás, equipa sobe até ao momento em a bola esteja controlada pelo adver.; princípio da linha da área. -Princípios ofen.; Formação constante de triângulos em volta do jogador com bola; privilegiar passe na diagonal: jogo interior do médio ala oposto, trabalhando como um "10". 	27'

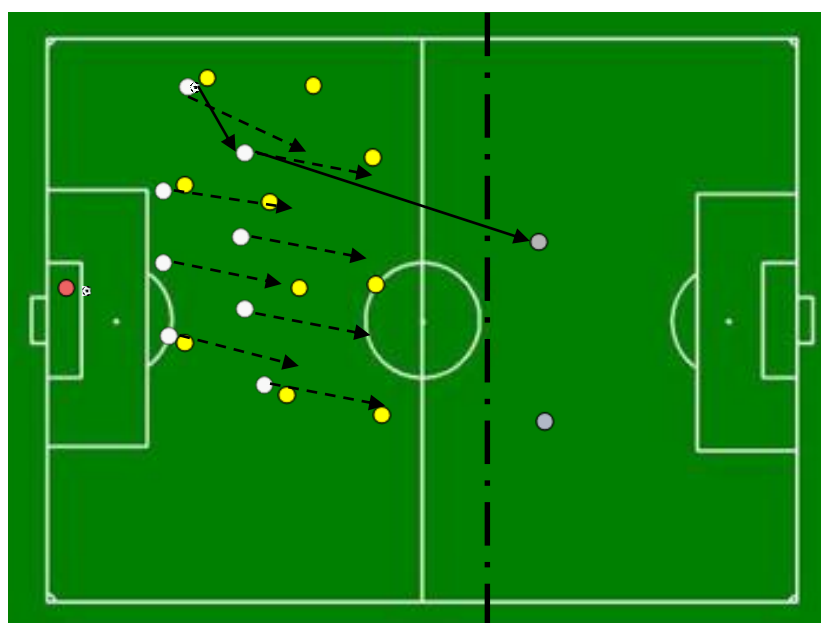


Figura 18

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	Sit. de Gr+8 vs 8, exercício idêntico ao da figura 9, mas mais complexo, maior numero de jogadores, e a equipa que defende a baliza grande ao recuperar a bola tem de a introduzir numa das 3 balizas pequenas (Figura 19).	<u>Princípio da org. defen.:</u> Continuação dos princípios defen. abordados ao longo da semana de treino. <u>Princípios da org. ofen.:</u> Mudanças de flanco de jogo para zonas de menos pressão; Jogo interior no médio ala oposto, trabalhando como um "10", criando espaço para a profundidade do lateral.	10'

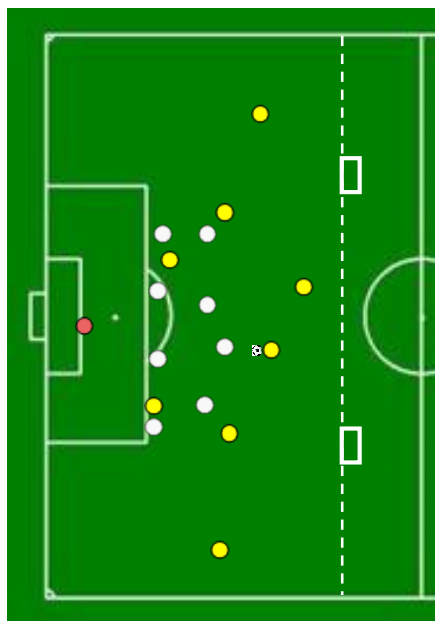


Figura 19

Notas: Neste treino foi a continuação dos anteriores, tendo uma maior preocupação com os processos defensivos. Uma nota importante foi a demonstração de cansaço acumulado pelos jogadores, dos 6 treinos realizados em 3 dias. Essa demonstração foi muito visível no último exercício, em que alguns jogadores tiveram câibras, e assim o treinador dissidiu terminar o treino mais cedo.

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma	5'
	- Pranchas (Exerc. isométricos)	Trabalho da parede abdominal	7'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO

Morf.: nº1	UT.: nº7	Nº de Jogadores: 21 (3Gr)
Hora do Início: 10h:05m		Data: Quinta-feira, 10 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:32m		



Período	Descrição	Objetivos	Duração
Inicial	- Corrida lenta à volta do campo (2 voltas);	Ativação Geral;	3'
	- Movimentos balístico, e mudanças de direção curtas;		3'
	- Meinhos a 1 toque, 5 vs 2.		13'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	Sit. 9 vs 9, equipa em posse de bola tem de passar pela linha de fundo com a bola controlada. No primeiro tempo (10') é a dois toques, no segundo tempo é livre (10'). (Figura 17)	<u>Princípio da org. defen.:</u> Continuação dos princípios defen. abordados ao longo da semana de treino. <u>Princípios da org. ofen.:</u> Mudanças de flanco de jogo para zonas de menor pressão; Jogo interior no médio ala oposto, trabalhando como um "10", criando espaço para a profundidade do lateral.	20'
	- 3 equipas de 6 elementos; Sit. Gr+6 vs Gr+6, a equipa que sofrer golo sai e entra a outra.	Criar algum espírito competitivo, de uma forma mais lúdica.	25'

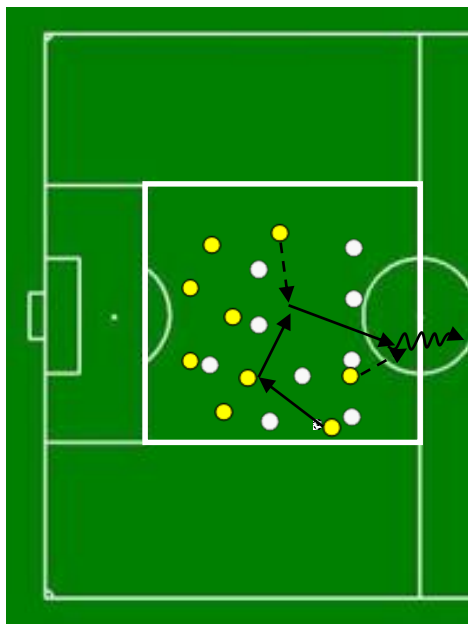


Figura 17

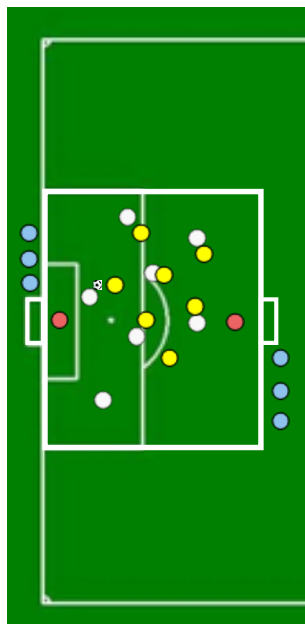


Figura 18

Notas: Treino com um volume muito inferior dos anteriores, com o treinador a fazer poucas intervenções deixando o treino fluir naturalmente. Acho que tomou esta atitude devido às queixas de fadiga que os jogadores demonstraram.

Depois na conversa que tive com ele, admitindo que foi um treino mais tranquilo sem a preocupação de transmissão de informação, terminando dizendo que o ultimo exercício foi um "rebuçado" para os jogadores.

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alongamentos estáticos; grupos de 2.	Retorno à calma	14'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO

Morf.: nº1	UT.: nº8	Nº de Jogadores: 21 (3Gr)
Hora do Início: 09h:05m		Data: Sexta-feira, 11 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:20m		



	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Palestra	Ativação Geral;	3'
	- Corrida lenta à volta do campo (2 voltas);		3'
	- Movimentos balísticos, e mudanças de direção curtas;		5'
	- Exercício de passe e condução de bola.		30'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. 9 vs 9; podendo o lateral desmarca-se para uma zona do corredor lateral onde não sofre pressão direta do adversário; num primeiro momento este não pode devolver ao jogador que lhe passou, quando o mister der a instrução este já é livre de escolher; 1 ponto para equipa que introduzir numa das balizas laterais defendidas pela outra equipa; 2 pontos para equipa que conseguir passar com a bola controlada pela baliza do meio.	Princípios da ofen: formação de constantes triângulos em volta do jogador com bola; privilegiar passe na diagonal; mudar o flanco de jogo para abrir espaços na org. defen. do adversário, identifica-los e aproveitá-los; jogo interior e entre linhas do médio-ala oposto, trabalhando como um "10", abrindo espaço no corredor lateral para o defesa lateral. Os princípios da org. defen. são os que já vem a ser trabalhado.	25'

Na conversa que tive com o treinador este referiu-me um aspeto no qual não tinha identificado e parece-me que faz todo o sentido na sua forma de jogar. Quando o lateral entra no meio campo ofensivo (como está na Figura 19) queria uma basculação da equipa adversária para esse lado, ficando mais livre o corredor contrário (o que já tinha identificado), mas também leva a equipa adversária a baixar linhas, abrindo assim espaço para o pivot poder aproveitar para receber e mudar mais rapidamente o flanco de jogo.

Notas: Este exercício parece-me muito bem estruturado, pois o exercício cria um contexto que leva os jogadores ao encontro das ideias que o treinador pretende, sem ser necessário dar feedbacks verbais para que os jogadores executem o pretendido. Este exercício faz o jogador sentir o que tem de fazer, e penso que essa seja a melhor forma de aquisição que o jogador pode ter.

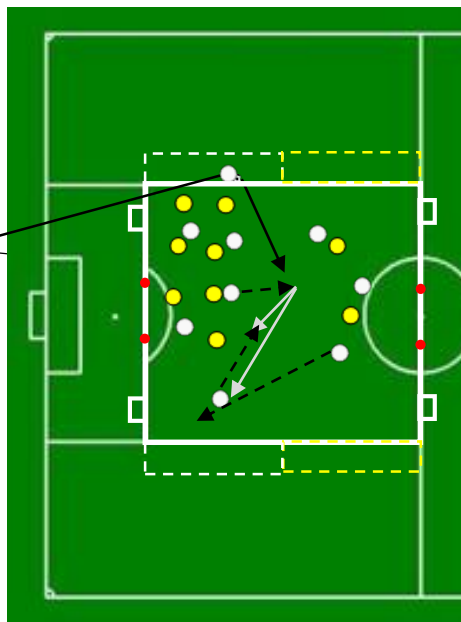


Figura 19

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<p>- 1ª Sit. 3 (+1) vs 4, + 2 apoios; na equipa de 4 os apoios são na lateral e exteriores; se a equipa de 3 ganhar a posse de bola, os apoios são interiores.</p> <p>A equipa em inferioridade numérica, ganhando a posse de bola, tenta executar uma tabela com o jogador que está atrás da linha de fundo, contando como 1 ponto.</p> <p>A equipa em superioridade numérica tenta passar a bola controlado pela linha fundo (pelos médios-alas), criando uma 2ª situação de 4+1 apoio vs 4+Gr. (Figura 20)</p>	<p>Princípios da org. ofen. na 1ª: formação de constantes triângulos em volta do jogador com bola; privilegiar passe na diagonal; mudar o flanco de jogo para abrir espaços na org. defen. do adversário, identifica-los e aproveitá-los; jogo interior e entre linhas do médio-ala oposto, trabalhando como um "10", sendo a referência e o principal responsável pela ligação ao setor atacante (Figura 20).</p> <p>Na 2ª situação: princípios da org. ofen.: avançados entre os laterais e os centrais, procurando receber os passes de rutura dos médios-alas; jogo interior dos médios-alas ocupando a posição de um "10". Princípios da org. defen.: reajustar em função da bola; fecho do espaço interior/corredor central; jogador mais próximo do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha (nunca abaixo da linha da área); quando o adversário entra na zona 1 e 5, passando a linha da área (referência), o jogador mais perto sai na pressão e os restantes 3 elementos do setor defensivo posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão (não havendo uma segunda linha); jogador adv. faz um passe recuado, defesa sobe em linha até ao momento que a bola esteja controlada.</p>	25'

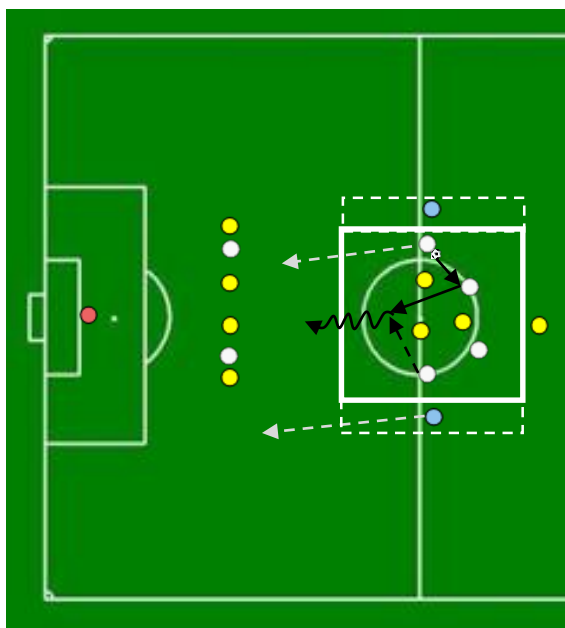


Figura 20

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	<p>- Treino de core</p> <p>- Alongamentos estáticos.</p>	<p>Trabalho da parede abdominal</p> <p>Retorno à calma</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>

Notas: Na conversa sobre os exercícios com o Treinador Paulo Fonseca, este referiu-me que possui uma bateria de exercícios que vão ao encontro das suas ideias de jogo, mas neste momento, devido à falta de soluções e número reduzido de jogadores, muitos desses exercícios não são possíveis aplicar, dizendo que tem tentado ser criativo para construir novos exercícios que vá ao encontro das suas ideias de jogo.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº1	UT.: nº9	Nº de Jogadores: 19 (3Gr)
Hora do Início: 17h:10m		Data: Sexta-feira, 11 de Julho de 2014
Hora do Final: 18h:35m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Exerc. de finalização com a mesma estrutura mas de 3 sit. diferentes; 1ª sit. setas pretas; 2ª sit. setas cinzentas; 3ª sit. setas vermelhas (na 1ª e 2ª sit. vs 1+Gr e na 3ª sit. vs 2+Gr). 	Ativação Geral; Finalização partir de movimentações inerentes aos princípios da org. ofen. (Figura 21)	3' 25'



Figura 21

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. de ataque organizado; 8 vs 5+Gr (Figura 22).	Todos os princípios da org ofen. e org. defen. abordados durante a semana.	24'



Figura 22

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	- Sit. 8+Gr vs 8+Gr a mesma situação do exercício da figura 19, tendo como única diferença que a finalização é igual ao jogo formal (Figura 23).	Todos os princípios da org ofen. e org. defen. do exercício da figura 19 (treino da manhã).	21'

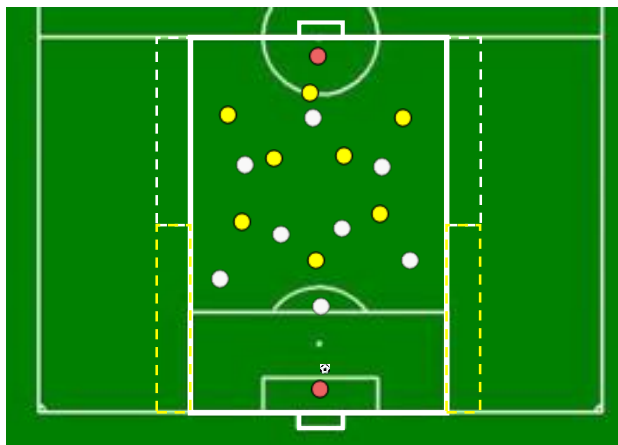


Figura 23

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Treino de core - Alongamentos estáticos.	Trabalho da cadeia anterior e posterior Retorno à calma	10' 5'

Notas: Pode-se verificar que este treino vêm na mesma lógica do treino da manhã. Pode-se verificar que o Mister Paulo Fonseca tem diminuído o volume de treino da parte da tarde, algo que acho necessário pois os jogadores necessitam de recuperar, não só na questão física mas em todos os aspetos, para que capacidade aquisitiva dos jogadores durante os exercícios não seja negativa.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO

Morf.: nº1	UT.: nº10	Nº de Jogadores: 21 (3Gr)
Hora do Início: 09h:37m		Data: Sábado, 12 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:25m		



Período Inicial	Descrição	Objetivos	Duração
	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Movimentos balísticos, e mudanças de direção curtas. 	Ativação Geral;	3' 6'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<p>- Sit. 6vs3; 3 equipas de 6. As equipas com posse de bola estão nos extremos; a equipa sem bola pressiona com 3 jogadores, alternadamente, em cada lado. Os jogadores só pressionam quando o jogador receber a bola do outro lado; os jogadores que se encontram no meio podem intercetar a bola quando a equipa em posse tentar passar a bola para o outro lado; a equipa em posse tem de passar a bola pelos três corredores antes de enviar a bola para o outro lado, caso não tenha sucesso, passa a defender. (Figura 24)</p>	<p>Subprincípios da org. ofen.: mobilidade constante; rápida decisão e execução do passe; formação constante de triângulos sobre o portador da bola; mudar o flanco de jogo; tirar a bola de zonas de maior pressão.</p> <p>Subprincípios org. def.: Pressionar o portador colectiva/; Participação ativa individual (pressão e cobertura); disposição defensiva em triângulo (1 na contenção e 2 nas coberturas); reagir rápido à circulação</p>	20'
	<p>- Sit. 10+Gr vs 9+Gr, bola sai sempre pelo Gr e tem de passar pelos três setores. Equipa A em posse de bola no setor defen., médios alas podem baixar ao setor médio se um dos pivots baixar ao setor defen; posse no setor médio, com os dois pivots, só pode intervir na posse, alternadamente, um médio-ala; só os médios alas podem transitar em condução de um setor para o outro, os restantes só com passe. Na Equipa B pode baixar o médio defen. ao setor defen. quando estes estão em posse de bola; alternadamente um dos médios interiores pode entrar no setor ofen. Treinador durante o exercício foi trocando os jogadores de equipa.</p>	<p>Princípios da org. ofen.: os mesmos quem tem sido a vir a ser treinados ao longo da semana, dando mais ênfase as referências na ligação entre setores, pivots e médio alas (Figura 25).</p> <p>Princípios da org. defen.: continuação do que tem sido abordado em treinos anteriores, e sem ênfase especial a nenhum dos princípios defen..</p>	25'

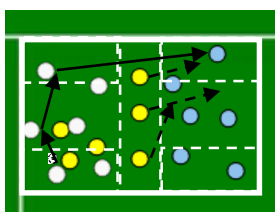


Figura 24

Em org. ofen. pivots como principais responsáveis pela ligação do setor defen. ao setor médio. Médios alas como principais responsáveis da ligação do setor médio com o setor mais avançado.

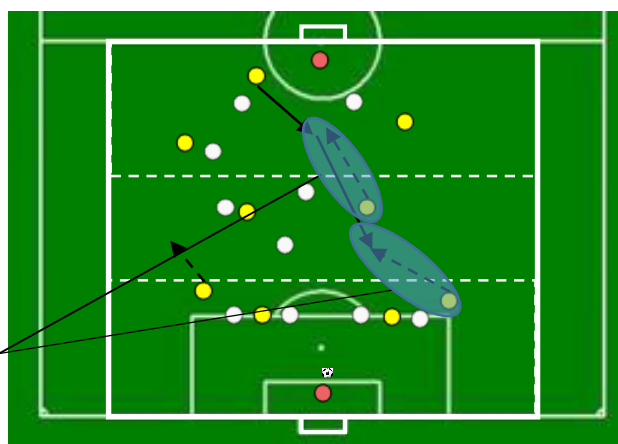


Figura 25

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. de 9 vs 9+Gr, bola sai sempre pelo Gr. Equipa A tem de passar com a bola controlada pela linha de fundo; Equipa B tem de recuperar bola e fazer golo na baliza formal.	Todos os princípios da org ofen. e org. defen. abordados durante a semana. Princípios do pressing alto: Só é efetuado com a equipa organizada e equilibrada, caso se desequilibre e haja uma desorganização, baixa linhas organiza e só depois executa o pressing alto. Subprincípios: um dos pivots (intitulado pelo treinador de 8) numa linha adiantada em relação ao outro (intitulado de 6); médios alas baixam para uma linha mais recuada e fecham a zona interior; equipa com linhas juntas e a fechar o espaço interior. (Figura 26)	24'



Figura 26

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Treino de core - Alongamentos estáticos.	Trabalho da cadeia anterior e posterior Retorno à calma	10' 5'

Notas: Na conversa com o Mister Paulo Fonseca perguntei-lhe se o exercício da Figura 25, a equipa B estava estruturada em 1-4-3-3, porque poderá ser um sistema alternativo no futuro? Respondeu-me dizendo que, essa estrutura é a mais utilizada pelas equipas que irá defrontar e é esse o principal motivo, pelo qual estruturou a equipa B num 1-4-3-3. Dando o exemplo, de quando a bola está no corredor lateral, o médio ala oposto tem de fechar dentro para equilibrar a equipa no corredor central.

Outro assunto que expôs foi se a mudança de atenção dos aspetos da org. defen. para aspetos da org. ofen. é por considerar que o nível de aquisição dos princípios da org. defen. dos jogadores já é satisfatório? Este disse que esse era um dos motivos, mas outro motivo importante é as poucas opções que a equipa apresenta, dizendo que ainda falta colmatar posições no setor defen. (2 laterais e pelo menos mais 1 Central). Referindo que quando tiver essas posições colmatadas vai ser obrigado a retroceder no processo, considerando isso como negativo, mas o contexto obriga a isso. Termina referindo, que normalmente planeia toda semana com antecedência, mas devido às circunstâncias, já referidas, tem planeado diariamente o treino seguinte.

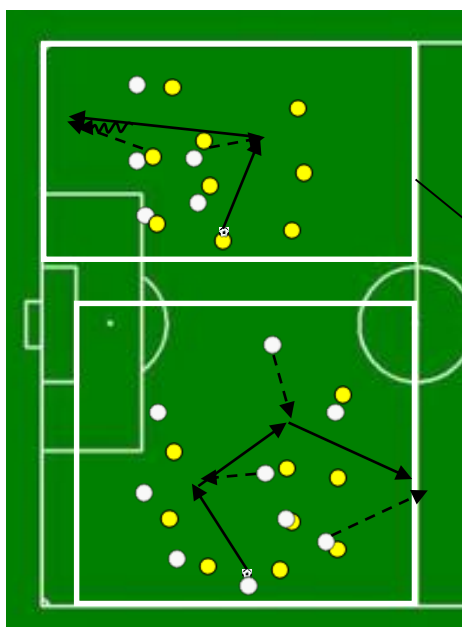
FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº1	UT.: nº11	Nº de Jogadores: 21 (3Gr)
Hora do Início: 17h:10m		Data: Sábado, 12 de Julho de 2014
Hora do Final: 19h:08m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Palestra - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - 2 Meinhos a um toque; 6 á preferia + 1 apoio interior (pode dar 2 toques) vs 3. 	Ativação Geral;	5' 3' 25'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. 9 vs 9, a dois toques; marca ponto passando com a bola controlada pela linha de fundo; campo com largura reduzida e com muito comprimento. (Figura 27)	Princípios da org. ofen.: os mesmos quem tem sido a vir a ser treinados ao longo da semana, dando ênfase a mudança de flanco de jogo; movimentações interiores e entre linhas dos médios alas; aos passes de rutura para a desmarcações em profundidade dos avançados (Figura 25).	25'
	- Sit. idêntica a anterior, mas agora com o campo um pouco mais largo; sem limite de toques; e para fazer ponto tem de fazer uma tabela ou um receber um passe em profundidade pela linha de fundo. (Figura 27)	Princípios da org. defen.: continuação do que tem sido abordado em treinos anteriores, e sem ênfase especial a nenhum dos princípios defen..	22'



As características dos exercícios, campo estreito e por ter de passar com a bola controlada pela linha de fundo, levaram os jogadores a executar várias vezes (com sucesso) o comportamento pretendido, sem ser necessário muitos feedbacks verbais por parte do treinador.

Figura 27

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Sit. 6 vs 5, a dois toques. Equipa A tenta passar a bola para um dos médios alas que se encontra no campo seguinte, Equipa B tenta evitar essa transição. (Figura 28) - Continuação da sit. anterior, quando a bola entra nos médios alas, sit. 10 vs 10+Gr; equipa A ataca a baliza formal a equipa B ao recuperar pola tenta passar com a bola controla pela linha de fundo. (figura 28) 	<p>Org. ofen. na 1ª fase de construção: Mudança de flanco de jogo para criação de espaços no corredor central, libertando o pivots, este procura a outra referencia de ligação ao setor mais avançado o médio ala-direito.</p> <p>Os principio ofen. e defen. da segunda sit. são os mesmos que tem sido abordados ao longo da semana.</p>	10'

Notas: Exercício interessante para trabalhar a primeira fase de construção, mas pela grande carga de trabalho que os jogadores têm vindo a ter, fez que o exercício não fluísse (mais na segunda sit.), tendo o treinador terminando-o passado 10'. Isso foi evidente pelo aumento de decisões erradas, pela diminuição de velocidade e de intensidade, pela própria compostura que os jogadores apresentavam.

Na conversa no final do treino, o Treinador Paulo Fonseca reconheceu que tinha planeado o exercício para mais tempo, mas devido ao cansaço apresentado pelos jogadores, terminou o exercício mais cedo.

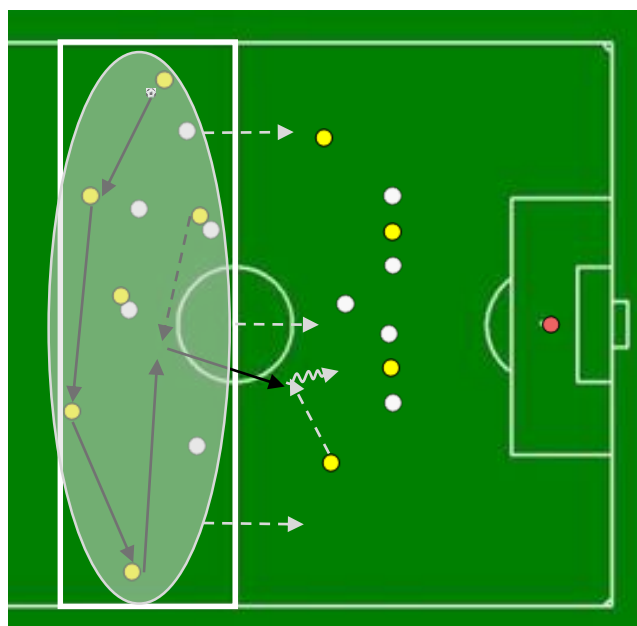


Figura 28

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	<ul style="list-style-type: none"> - Treino de core - Alongamentos estáticos. 	<p>Trabalho da cadeia anterior e posterior</p> <p>Retorno à calma</p>	<p>13'</p> <p>5'</p>

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº1	UT.: nº12	Nº de Jogadores: 21 (3Gr)
Hora do Início: 09h:35m		Data: Domingo, 13 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:37m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Corrida lenta à volta do campo (2 voltas);	Ativação Geral;	3'
	- Movimentos balísticos/mudanças curtas de direção;		4'
	- Alongamentos estáticos;		2'
	- Exercícios de skipping com saída em velocidade.		3'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- sit. de 4 + 1 jóquer vs 2; equipa em superioridade mantém a posse de bola; equipa em inferioridade, ao intercetar a bola, desloca-se rapidamente para o seu campo e inverte-se a situação. No 1º momento do exercício é a um toque, no 2º momento é a dois toques sem o jóquer (sit. 4 vs 2) no 3º momento deste exercício é a dois toques com, jóquer sendo que este só poder dar um toque. (Figura 29).	Manutenção da posse de bola; Reagir rápido á perda de bola/mudança rápida de atitude ofen. para defen. e vice-versa.	20'



Figura 29

Notas: Observou-se que o Treinador neste exercício estava a controlar duas variáveis que considero importante na operacionalização do treino, que é o tempo de exercitação e de recuperação. Tendo no 1º momento exercício feito 3 x (2'+1'recup.); no 2º momento 2 x (2'+1'); e no 3º momento 1 x 2'+ 1'. O exercício estimulou o comportamento desejado (reação rápida á perda de bola), pelo seu espaço reduzido e pelo número reduzido de jogadores, aconteceram várias perdas de bola. Sendo que no 2º e 3º momento do exercício, houve menos perdas de bola.

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<p>- 1º campo; 2 equipas de 4 jogadores + 1 jóquer; sit. de 2 vs 2, + 1 joquer; equipa em posse + 2 apoios exteriores, podendo o jogador que passou ao apoio trocar com este, apoios não podem devolver ao mesmo; equipa que defende, ganhando a posse de bola inverte-se a situação.</p> <p>- 2º campo; 2 equipas de 4 jogadores + 1 jóquer; sit. de 2 vs 2, + 1 joker; campo dividido em 2, ofen. e defen.; no campo defen. equipa em posse tenta passar a bola para os outros dois jogadores que se encontram no campo ofensivo, estes tentaram passar com a bola controlada pela linha final (vale 2 pontos passar com a bola controlada pela baliza do meio).</p>	<p>Subprincípios da org. ofen.: orientação do corpo e receção de bola na direção da zona de menos pressão (mudança de flanco); formação constante de linhas de passe na diagonal; em terreno mais avançado linhas de passe em profundidade (formação de triângulos).</p>	18'
	<p>- 1º campo: sit. 4 vs 4, + 2 apoios exteriores; a equipa em posse tenta introduzir a bola numa das duas balizas. 2º campo: sit 4 vs 4, bola sai sempre pelo Gr. (Figura 31)</p>	<p>Os mesmos princípios do exercício anterior, tendo também abordado no campo 2 o pressing defen.</p>	21'



Figura 30

Notas: O tempo de exercitação e de recuperação foram os seguintes: 6 x (1'30''+1'30'' recup.). As equipas durante as pausas iam trocando de campo.

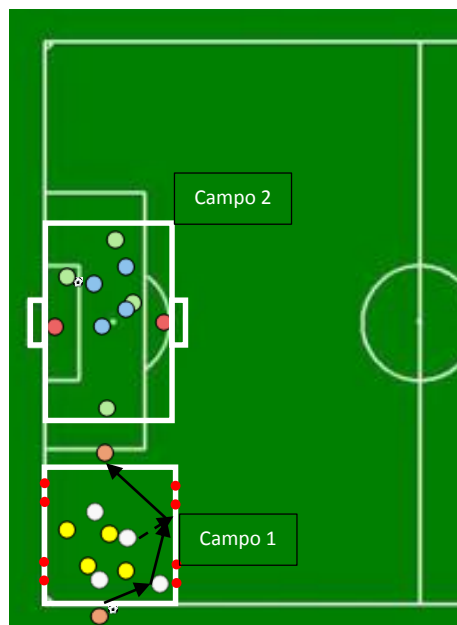
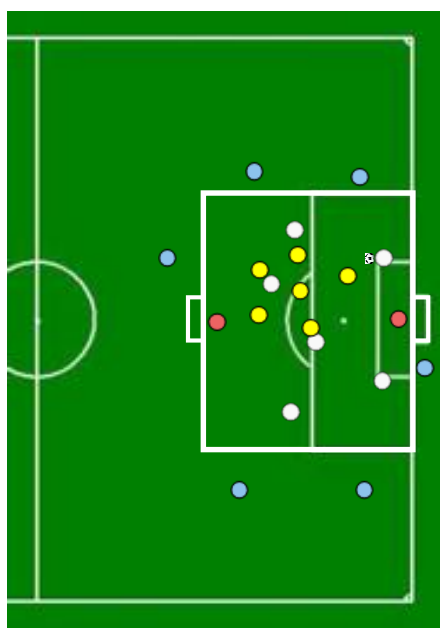


Figura 31

Notas: O Treinador continuou a controlar o tempo de exercitação e de recuperação. Fazendo 6 x (2'20''+1'10'' recup.). As equipas durante as pausas iam trocando de campo.

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- sit. de jogo reduzido Gr+6 vs Gr+6, + 4 apoios na lateral e 2 em profundidade; saída de bola sempre pelo Gr; apoios não podem devolver ao jogador que lhe passou; passado 5' sai equipa que está à mais tempo troca com a equipa que estava apoiar.	Todos os princípios abordados ao longo do treino.	20'



Notas: O exercício final vai ao encontro dos anteriores, acho poder dizer, que é uma junção dos exercícios reduzidos realizados anteriormente. Os apoios laterais estimulam a equipa a mudar o flanco de jogo, de forma a conseguir arranjar espaços, especialmente entre linhas. Os apoios estimulam o jogo em profundidade dos avançados. A possibilidade de a equipa colocar a bola nos apoios mais avançados, faz com que a equipa sem posse de bola identifique bem o momento do pressing defen.

Figura 33

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos. - Treino de core - Alinhamentos estáticos	Trabalho da cadeia anterior e posterior Retorno à calma	2' 8' 3'

2ª SEMANA



FC PAÇOS DE FERREIRA
Época 2014/2015

SEMANA de 14 a 21 Julho

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA
Manhã	HORA	9:30 / 10:00	9:30 / 10:00	9:30 / 10:00	9:30 / 10:00		9:30 / 10:00	9:30 / 10:00
	LOCAL	Estádio Seia	Estádio Seia	Estádio Seia	Estádio Seia		Relvado nº 1	Relvado nº 1
	NOTAS							
Tarde	HORA	16:30 / 17:00		PRÉ-ÉPOCA PAÇOS FERREIRA X SC COVILHA	PRÉ-ÉPOCA GOUVEIA FC X PAÇOS FERREIRA	16:30 / 17:00		16:30 / 17:00
	LOCAL	Estádio Seia		Estádio Seia	Estádio da Gouveia	Relvado nº 1		Relvado nº 1
	NOTAS			18:00	18:00			

NOTA: Programa passível de alterações

PRÓXIMO TREINO A ANUNCIAR

EQUIPA TÉCNICA

(PAULO FONSECA)

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº2	UT.: nº13	Nº de Jogadores: 19 (3Gr)
Hora do Início: 09h:10m		Data: Segunda-feira, 14 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:37m		

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Exercício de passe frente a frente; grupos de 2; Movimentos balísticos/mudanças curtas de direção; - Alongamentos estáticos; 	Ativação Geral;	3' 10' 4'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	- 2 grupos de 8; sit. de Gr+2 vs Gr+2, bola sai do Gr, que a coloca num dos dois jogadores do lado oposto; equipa que defender, a seguir passa atacar; equipa que ataca sai, e entra outro grupo a defender. (Figura 34)	Subprincípios da org. defen.: levar o jogador com bola para uma zona lateral, dificultando a sua finalização; Jogador mais próximo sai no jogador na bola em contenção, o outro jogador numa linha mais baixa dando cobertura, estando orientado em função da bola e do outro jogador.	16'
	- Mesma estrutura do exercício anterior, mudando só para uma sit. de Gr+3 vs 2+ Gr, posse de bola para equipa em superioridade. (Figura 35)	Continuação com os mesmos subprincípios anteriores, com a introdução de outro: Jogador mais perto do jogador com bola tem jogador adv. na sua zona, não sai na pressão, orientando-se em função do jogador com bola e o jogador da sua zona.	5'
	- Estrutura do exercício anterior, alterando-se para uma sit. de Gr+3 vs Gr + 3. (Figura 36)	Os mesmos princípios defen. do exercício anterior, dando atenção aos seguintes princípios: jogador mais perto do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha; quando o adversário entra na zona 1 e 5, o jogador mais perto sai na pressão e os restantes posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão.	5'

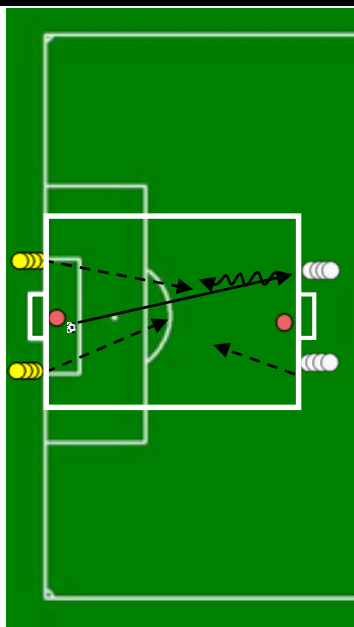


Figura 34

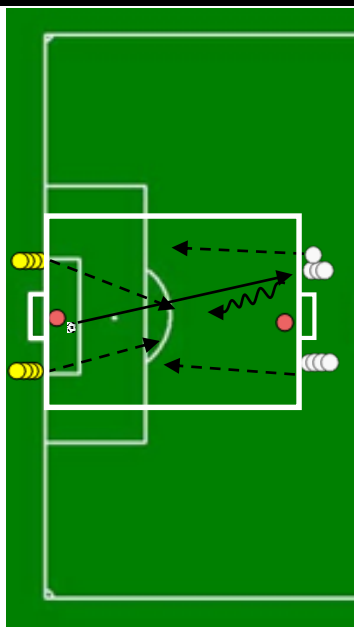


Figura 35

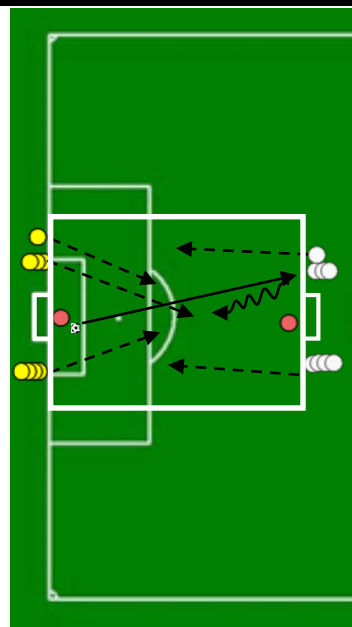


Figura 36

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- 4 grupos de 4 jogadores; 2 grupos atacam baliza formal e os outros 2 grupos ao recuperarem a bola tentam executar um passe rasteiro para o treinador que está na linha de fundo; sit. de 4 vs 4+Gr. A bola saindo, sendo golo ou ponto trocam-se os grupos. (Figura 37)	- Princípios da org. defen.: Reajustar em função da bola; Fecho do espaço interior/corredor central; jogador mais próximo do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha (nunca abaixo da linha da área); quando o adversário entra na zona 1 e 5, passando a linha da área (referência), o jogador mais perto sai na pressão e os restantes 3 elementos do setor defensivo posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão (não havendo uma segunda linha; jogador adv. faz um passe recuado, defesa sobe em linha até ao momento que a bola esteja controlada. Princípio Ofen.: Mudanças de flanco de jogo para criar espaços na equipa adver. Princípio da trans. ofen. para defen. Equipa está desequilibrada, baixa linhas organiza-se, fechando o corredor central	15'
	- Sit. 8 vs 8+Gr, bola sai sempre pela equipa A; Equipa A ataca a baliza formal; Equipa B ao recuperar bola tenta introduzir a bola por uma das três balizas pequenas. (Figura 38)	Continuação dos princípios defen. abordados durante o treino.	3x15'

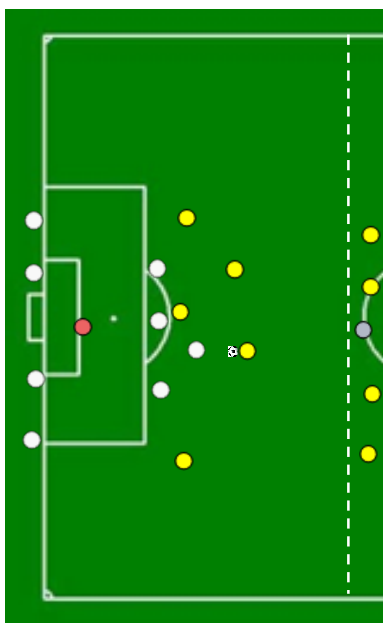


Figura 37

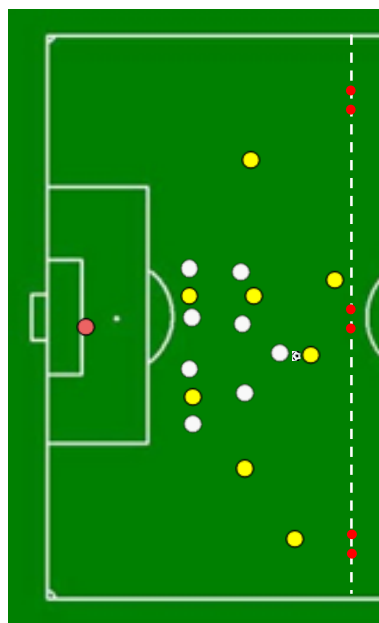


Figura 38

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Treino de core;	Trabalho da cadeia anterior e posterior Retorno à calma	14'
	- Alinhamentos estáticos.		4'

Notas: No primeiro treino da segunda semana o foco do treinador voltou ao processo defen., e todas as suas intervenções e feedbacks centraram-se nos princípios defen. já abordados na semana passada. Podemos observar que os exercícios foram aumentando sempre em complexidade, muito idêntico ao que houve na UT nº5 e nº6. Podemos observar também que o volume deste treino foi inferior ao que tem sido habitual, tal vez, pelas queixas de fadiga que os jogadores apresentam.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº2	UT.: nº14	Nº de Jogadores: 21 (3Gr+3jun.)
Hora do Início: 17h:09m		Data: Segunda-feira, 14 de Julho de 2014
Hora do Final: 16h:30m		

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Inicial	- Corrida lenta à volta do campo (2 voltas);	Ativação Geral;	3'
	- Meinhos; 3 Grupos de 6 jogadores; 4vs2;		7'
	- Alongamentos estáticos; Exercícios proprioceptivos;		3'
	- Novamente os meinhos.		13'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	- Sit. 10 vs 10, equipa em posse de bola tenta passar com a bola controlada pela linha de fundo.	Todos os princípios da org. defen. e defen. que se tem trabalhado até ao momento, tendo dado enfase aos seguintes: mudar o flanco de jogo para abrir espaços na org. defen. do adversário; jogo interior e entre linhas do médio-ala oposto, trabalhando como um "10", abrindo espaço no corredor lateral para o defesa lateral; avançados entre os laterais e os centrais, procurando receber os passes de rutura, dando profundidade a equipa. Princípios do pressing alto: equipa organizada e equilibrada, caso se desequilibre e haja uma desorganização ou equipa adv consiga tirar a bola da zona de pressão, baixa linhas, organiza, e só depois executa novamente o pressing alto.	27'
	- A mesma situação anterior, mas depois de passar a linha com a bola controlada, ataca a baliza formal; em caso de finalização ou saia pela linha lateral, a reposição de bola é feita pelos GRs.		14'

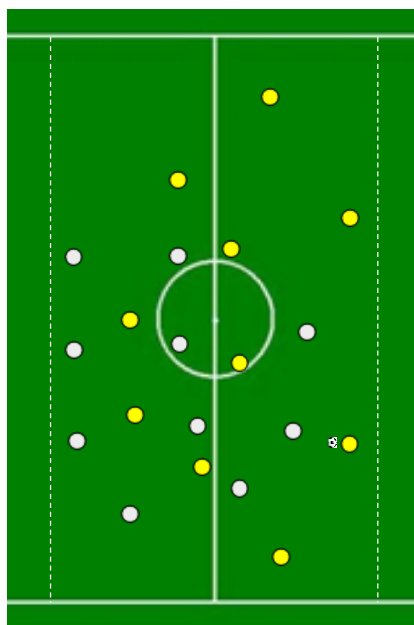


Figura 39

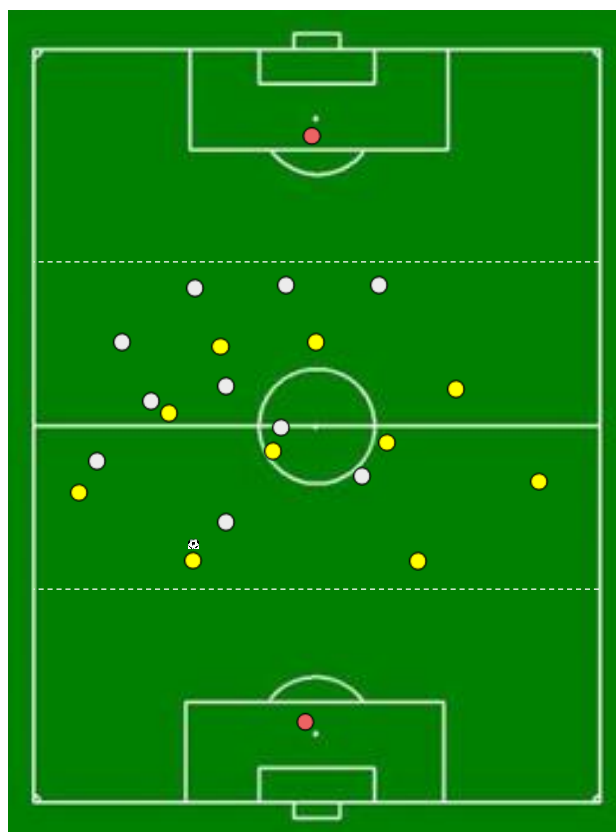


Figura 40

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alinhamentos estáticos.	Retorno à calma	6'

Notas: No final deste treino, em conversa com o treinador, perguntei o porquê do treino da manhã, ter incidido a sua atenção no processo defen.? Ao qual me respondeu dizendo, que foi pela falta de opções, como tem sido, por exemplo, obrigado colocar um médio a jogar a defesa central (Filipe Anunciação), decidi voltar a dar mais atenção ao processo defensivo.

O treino da tarde teve a presença de mais 3 jogadores, vindos do escalão júnior (dois defesas centrais e um médio), com o intuito de temporariamente dar mais opções ao treinador.

Sobre este treino, observei que o Treinador dava mais atenção a uma equipa do que outra, perguntei o motivo pelo qual o fez, dizendo-me, que devido ao jogo com o Sporting de Covilhã ser quarta-feira, teve essa atenção especial para uma das equipas. Também foi esse o motivo por ter colocado a outra equipa com um sistema de 1-4-3-3, para proporcionar algum dos constrangimentos parecidos com os que a equipa irá ter pela frente ao longo do campeonato.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº2	UT.: nº15	Nº de Jogadores: 22 (3Gr+3jun.)
Hora do Início: 09h:35m		Data: Terça-feira, 15 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:13m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Palestra;	Ativação Geral;	3'
	- Corrida lenta à volta do campo (2 voltas);		3'
	- Movimentos balísticos, mudanças curtas de direção, saídas em aceleração;		6'
	- Aberturas em passo largo.		5'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Campo inteiro; sit. de 10+Gr vs 0+Gr; saída de bola a partir do pontapé de baliza.	Todos os princípios da org. ofen,e defen. abordados ao longo dos treinos. Princípios 1ª fase de construção, os mesmos que já foram abordados em treinos anteriores, tendo transmitido dois novos princípios: quando DC recebe bola no corredor central, um dos pivot, pode deslocar-se para uma zona mais lateral dando mais uma opção de passe, permitindo a profundidade do lateral (Figura 41). "construção a 3" momento em que um dos pivots (preferência o "6") se desloca para a mesma linha dos centrais (Figura 42). Continuação dos princípios do pressing que já foram abordados nos treinos anteriores.	32'
	- No segundo tempo; sit. de 10+Gr vs 10+Gr; saída de bola a partir do pontapé de baliza, Num primeiro momento pela Equipa A e depois pela Equipa B.		19' + 8'

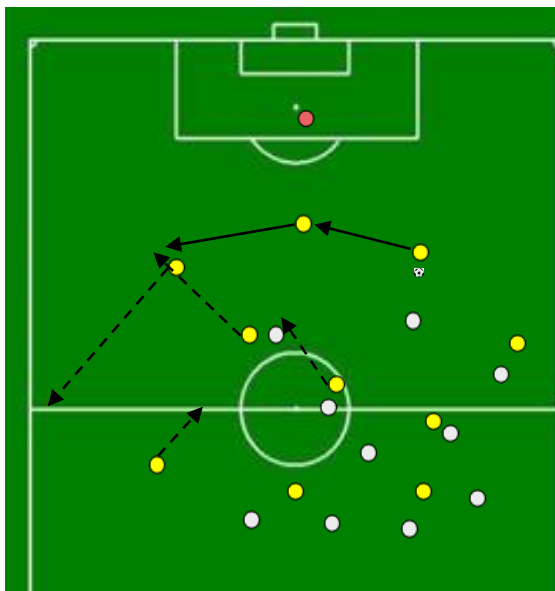


Figura 41

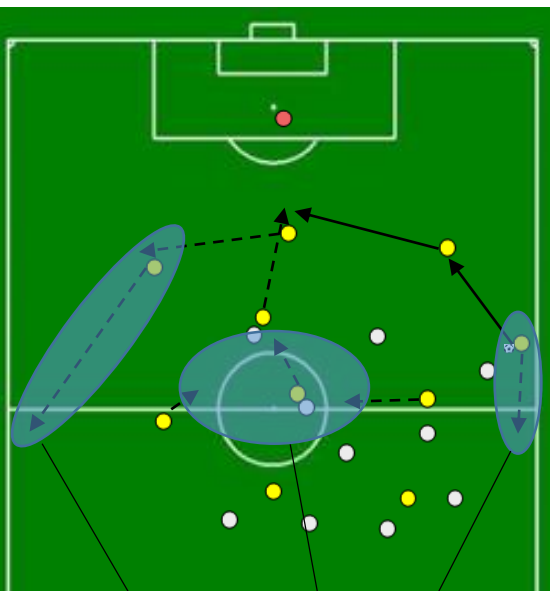


Figura 42

Nesta sit. é importante a largura e profundidade dos DL e também o posicionamento interior do MA e o recuo do outro Pivot, formando um triângulo central que salvaguarda o equilíbrio defen da equipa.

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Treino de core; - Alinhamentos estáticos. 	Trabalho da cadeia anterior e posterior Retorno à calma	9' 4'

Notas: Penso que o treino teve a intenção de rever um pouco de tudo o que se trabalhou, acho que é devido ao jogo amigável de amanhã, acrescentado mais 2 ideias na 1ª fase de construção.

O Treinador Paulo Fonseca a não deixar o jogo prolongar-se muito durante os exercícios, fazendo muitas paragens com algumas correções e muitas saídas de bola pelos Gr. Voltou a colocar a equipa B com a estrutura de 1-4-3-3, pelos motivos que já explicou anteriormente.

Treino com um volume e intensidade menor do que o habitual, tal vez por nos dois dias seguintes terem dois jogos marcados.

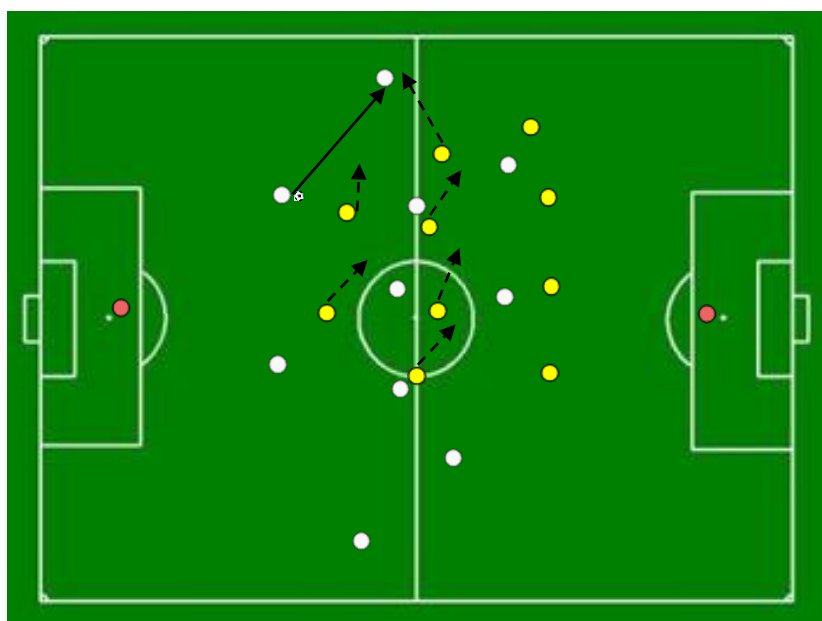
FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº2	UT.: nº16	Nº de Jogadores: 23 (3Gr+3jun.)
Hora do Início: 09h:37m		Data: Quarta-feira, 16 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:15m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Palestra; - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Meinhos; 2 Grupos de 12; sit de 10 vs 2; - Movimentos balísticos, mudanças curtas de direção, saídas em aceleração. 	Ativação Geral;	11' 2' 5'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Sit. de 10+Gr vs 10+Gr; bola repostada pelo treinador, em zonas variadas. 	Todos os princípios da org. defen. abordados ao longo dos treinos, dando ênfase aos seguinte: bola no corredor, em zona intermédia, MA sai na pressão o MA oposto fecha no corredor central estando na mesma linha que os pivots (Figura 43); jogador adversário com bola e sem pressão, central do lado contrário baixa, dando cobertura, estando atento e direcionado para uma possível diagonal do adversário, numa situação em que o jogador com bola esteja pressionado defesa mantém a linha; jogador adv. faz um passe recuado, equipa sobe até ao momento que a bola esteja controlada pelo adv, e nesse momento DC do lado oposto recua um pouco (jogadores ao subirem atentos aos jogadores adv.); AV na pressão, o outro AV com preocupações em fechar o corredor central. Trans. ataq. def.: Reação rápida; contenção; baixar linhas e fechar o corredor central.	35'



Notas: Exercício com muitas paragens com o treinador a relembrar o que pretendia que os jogadores fizessem, muito verbalizado. Verificou-se também uma maior ênfase ao processo defen., também por neste treino ter a presença de um DC à experiência.

Figura 43

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. de bola paradas defen.; cantos e livres (Figura 45) em Z1 e Z2	Defesa à zona; bola batida para fora, jogadores mais recuados sobem até a linha da bola; bola retirada para uma zona para lá da linha da aérea, equipa sobe rapidamente até á linha da área, mantendo espaços reduzidos entre jogador e estendo sempre em atentos aos jogadores adv presentes nessa zona. Nos cantos, advs. perto da linha defen, jogadores mantem a linha, advs. distantes da linha, os últimos dois jogadores sobem um pouco; no canto curto sai o jogador que está a entrada da aérea e o primeiro jogador da linha. (Figura 44)	15'

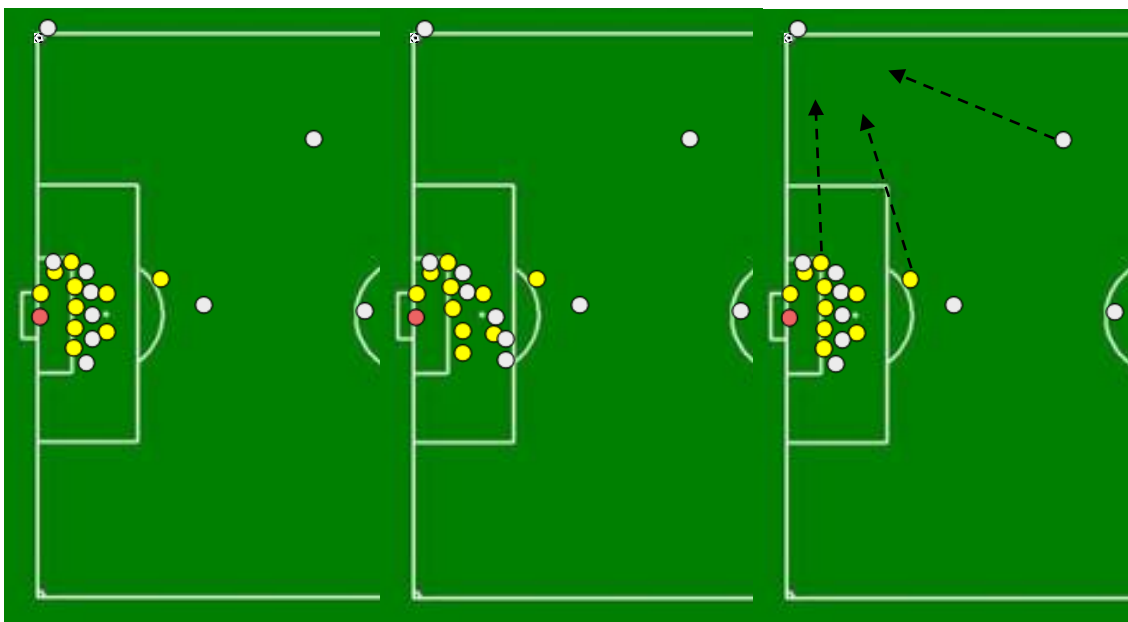


Figura 44

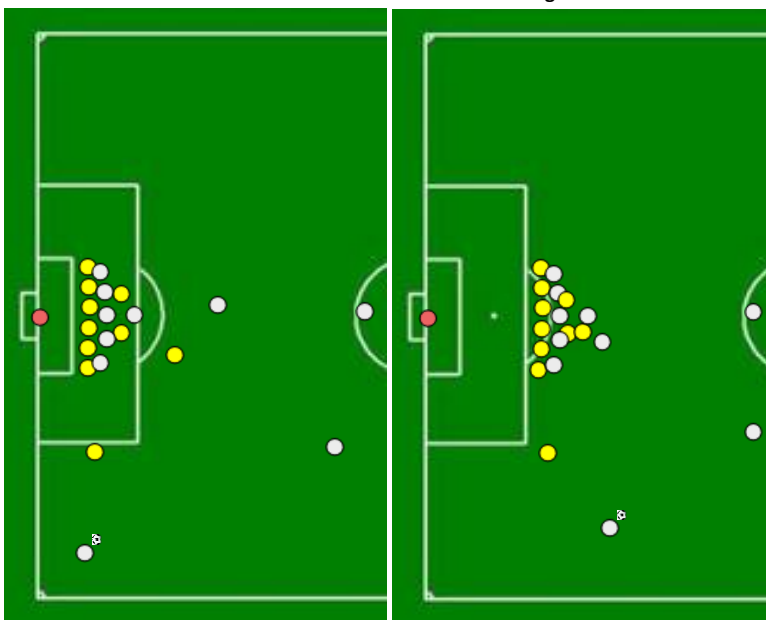


Figura 45

Notas: Treino com um volume e intensidade muito baixo, relembrando alguns aspetos que foram treinados, passando algumas ideias de como quer que a equipa defenda nas bolas paradas defen., não tendo a preocupação ao nível das bolas paradas ofen. A atenção do Treinador Paulo Fonseca direcionou-se mais para uma das equipas, certamente deverá ser a equipa que deve jogar mais tempo no jogo de hoje à tarde, com o Sporting de Covilhã.

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alinhamentos estáticos.	Retorno à calma	4'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº2	UT.: nº17	Nº de Jogadores: 26 (3Gr+3jun.)
Hora do Início: 09h:37m		Data: Quinta-feira, 17 de Julho de 2014
Hora do Final: 10h:16m		

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Inicial	- Corrida lenta à volta do campo (2 voltas);	Ativação Geral;	3'
	- Meinhos; 2 Grupos de 12; sit de 10 vs 2.		9'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	- Corrida à volta do campo.	Recuperação física dos jogadores.	17'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alinhamentos estáticos.	Retorno à calma	10'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº2	UT.: nº18	Nº de Jogadores: 24 (3Gr+3jun.)
Hora do Início: 17h:06m		Data: Sexta-feira, 18 de Julho de 2014
Hora do Final: 19h:00m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Palestra; - Corrida lenta à volta do campo (2 voltas); - Movimentos balísticos, mudanças curtas de direção, saídas em aceleração e alongamentos estáticos; - Exerc. de passe em estrutura; num primeiro momento dribla o obstáculo, depois executa uma combinação (Figura 46). 	Ativação Geral;	11' 2' 6' 10'

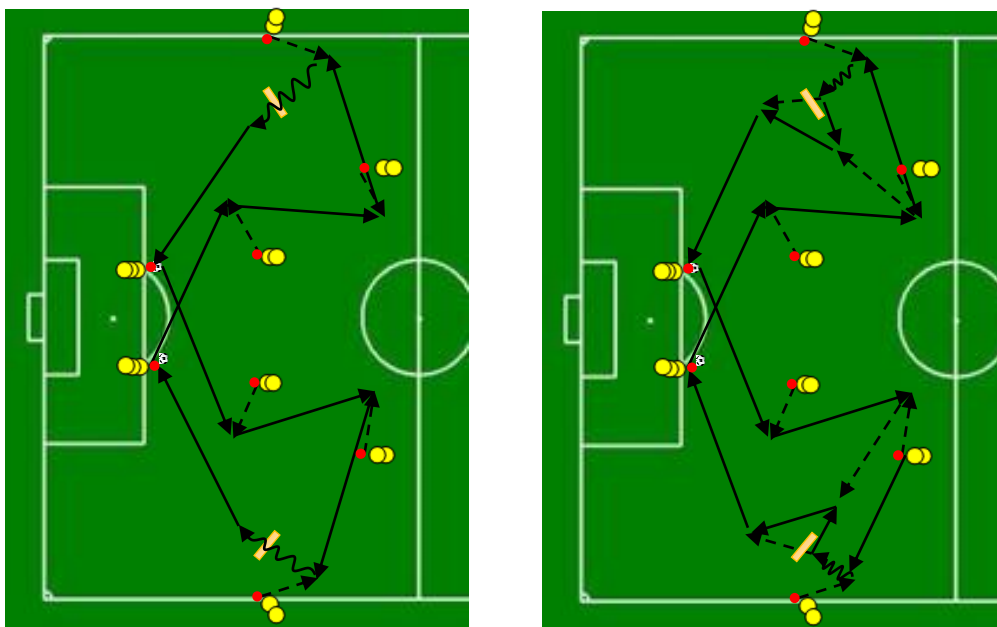


Figura 46

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Exerc. de posse de bola em campo reduzido; 2 grupos de 11 jogadores; sit. de 4 vs 4, + 3 jóqueres; equipa em posse e dois jóqueres ficam no exterior e um jóquer no interior; jogadores do exterior não podem passar a quem lhes passou; equipa que defende se intercetar troca com a equipa que estava no exterior. (Figura 47) 	Princípio da org. ofen: mudar flanco de jogo, para abrir espaço interior no adv. Princípio da org. defen. Fechar o espaço central; jogador mais perto da bola sai na pressão, e os restantes fazem cobertura.	13'

Notas: O jóquer interior foi sempre um pivot, os jóqueres do exterior eram DL. O exercício teve tempos de 2' minutos com tempo variável de recup.

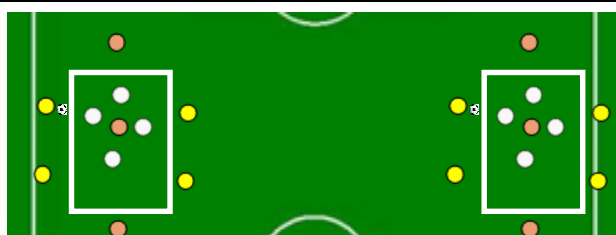


Figura 47

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. Gr+10 vs 10; uma equipa ataca a baliza formal, e a outra tenta passar com a bola controlada por dentro de duas balizas; a equipa que começa com posse de bola, se a perder tem 10 segundos para recuperar, se não recuperar a equipa enche 10 flexões e a posse de bola passa para a outra equipa; A meio do exercício as equipas trocam de lado (Figura 48).	Princípios da trans. def.: reação rápida à perda de bola; rápidos a fechar a zona circundante da bola e na junção de linhas.	28'
	- Sit. jogo formal 10+Gr vs 10+Gr (Figura 49).		20'

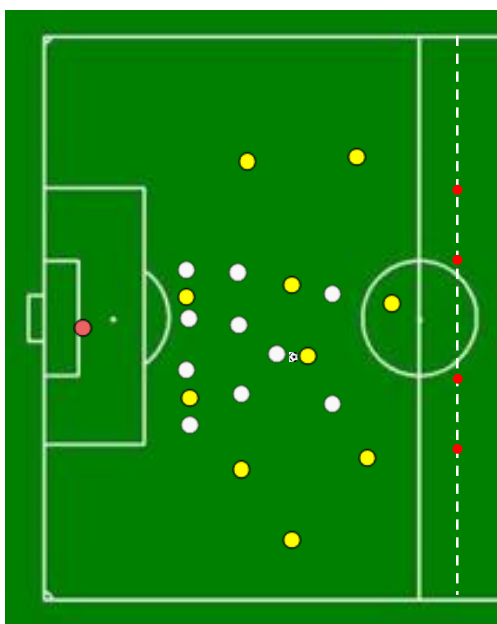


Figura 48

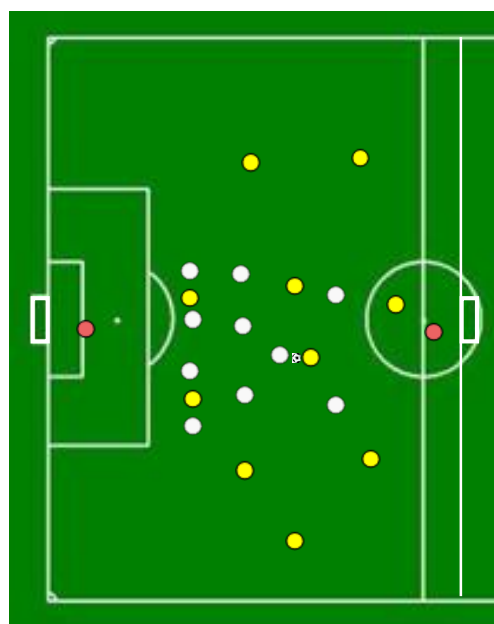


Figura 49

Notas: A preocupação do Mister Paulo Fonseca centrou-se na mudança de atitude dos jogadores à perda de bola, não estando ainda muito preocupado com organização mas sim com atitude dos jogadores quando perdem a bola.

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alinhamentos estáticos.	Retorno à calma	4'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº2	UT.: nº19	Nº de Jogadores: 22 (3Gr+2jun.)
Hora do Início: 10h:05m		Data: Sábado, 19 de Julho de 2014
Hora do Final: 11h:45m		

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Corrida lenta à volta do campo (2 voltas);	Ativação Geral;	3'
	- Grupos de 2, ex. de passe e de condução de bola;		6'
	- Alongamentos.		5'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Exerc. de posse de bola em campo reduzido; 2 grupos; num grupo 3 equipas de 3 + 1 jóquer, sit. de 3 vs 3, + 1 jóques; no outro grupo, 3 equipas de 3, sit. 3 vs 3; equipa em posse se executar 4 passes pode passar para a outra equipa, se a equipa que defender intercetar a bola, a equipa que atava tem de se deslocar rápido para outro espaço e impedir que a outra equipa execute os 4 passes. (Figura 50)	Subprincípios da trans. def.: reação rápida à perda de bola e fechar a zona circundante da bola. Subprincípios da trans. ofen.: rapidez na decisão e na ação, tirando a bola da zona de pressão de forma controlada.	10'
	- Exerc. de posse de bola; 2 equipas de 10 jogadores; sit. de 8 vs 10; equipa com 10 tenta manter a posse de bola no seu meio campo, a equipa que defende (8 jogadores) tenta recuperar a bola e executar um passe para os DC, que se encontram no seu meio campo, invertendo-se os papéis. (Figura 51)	Continuação dos subprincípios anteriores das trans. defen. e ofen., mais o princípio da equipa que perde bola ser rápida a encurtar espaços entre linhas.	15'

Notas: O tempo de exercitação e de recuperação foram os seguintes: 3 x (2'+1'30" recup.).

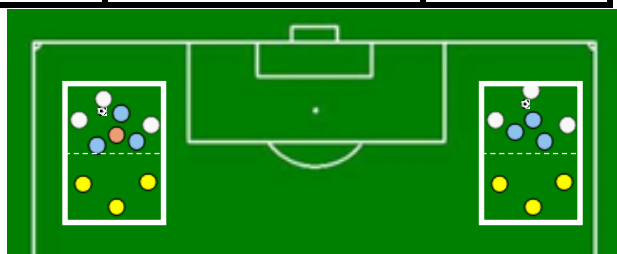


Figura 51

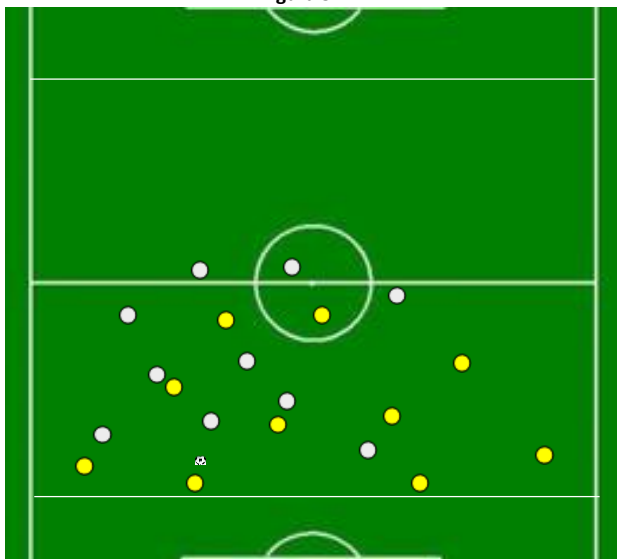


Figura 50

Notas: Este exercício tinha uma variável que obrigava, à equipa que recuperasse a bola, executar um passe recuado para manter a posse de bola no seu campo defen., provocando um comportamento à equipa que perdeu a bola que vai ao encontro a um dos princípios defen., quando a equipa adv. executa um passe para recuado, a equipa sobe e encurta o espaço entre linhas. Acho que esta variável foi imposta porque grande parte dos jogadores nos jogos realizados não cumpriu este comportamento, e assim através desta variável o exercício estimula esse comportamento desejado.

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. jogo formal 10+Gr vs 10+Gr (Figura 49).	Observar se à transfeere dos comportamentos trabalhados para o jogo formal.	30'

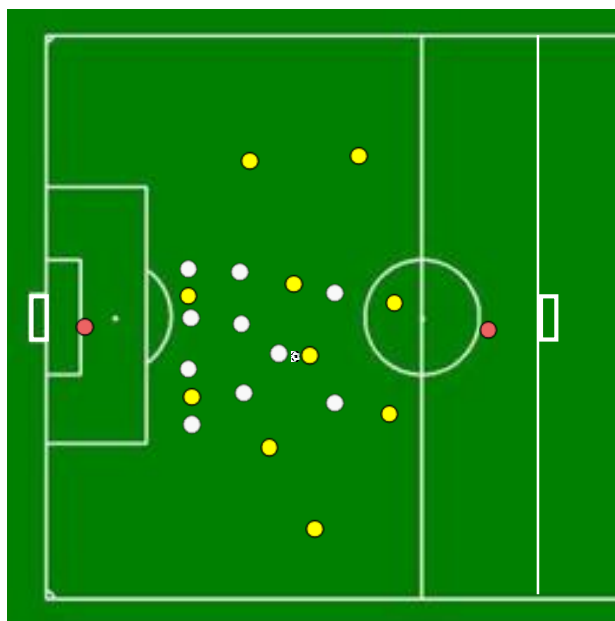


Figura 52

Notas: Nestes dois dias, depois da realização de dois jogos amigáveis, o Mister Paulo Fonseca deu uma maior ênfase nos treinos a um dos comportamentos que esteve em falta nesses jogos, que é a reação à perda de bola. Na conversa no final desta UT, perguntei-lhe se essa a abordagem a aspetos da trans. defen., nomeadamente na mudança de atitude ofen. para defen., teve como causa os jogos realizados? Confirmando-me essa minha observação, dizendo que a reação a perda de bola por parte dos jogadores nos jogos realizados foi negativa e por esse motivo estes dois treinos centraram-se nesse aspeto, com exercícios que estimulassem esse comportamento.

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alinhamentos estáticos.	Retorno à calma	5'

PERÍODO COMPETITIVO

6ª SEMANA

Início da Competição



FC PAÇOS DE FERREIRA
Época 2014/2015

SEMANA de 11 a 18 Agosto

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA
Manhã	HORA		9:30 / 10:00	9:30 / 10:00			9:30 / 10:00	
	LOCAL		Relvado nº 1	Relvado nº 1			Relvado nº 1	
	NOTAS							
Tarde	HORA	16:30 / 17:00	16:30 / 17:00	16:30 / 17:00	16:30 / 17:00	16:30 / 17:00	I LIGA	
	LOCAL	Relvado nº 1	Relvado nº 1	Relvado nº 1	Relvado nº 1	Relvado nº 1	Saída p/ Estágio SL BENFICA X PAÇOS FERREIRA Estádio da Luz	
	NOTAS						19:15	

NOTA: Programa passível de alterações

PRÓXIMO TREINO A ANUNCIAR

EQUIPA TÉCNICA

(PAULO FONSECA)

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº6	UT.: nº36	Nº de Jogadores: 27 (3Gr)
Hora do Início: 17h:07m		Data: Segunda-feira, 11 de Agosto de 2014
Hora do Final: 18:48m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Palestra;	Ativação Geral	7'
	- Corrida lenta à volta do campo (2voltas);		3'
	- Exerc. de passe a 2; diferentes variáveis; mudanças curtas de direção;		12'
	- Alongamentos estáticos;		3'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. 10 vs 10; Equipa A tenta passar com a bola controlada pelas balizas laterais ou introduzir a bola pelas 2 balizas centrais; Equipa B tenta passar com a bola controlada pela linha final; Os DCs da Equipa A e os AVs da equipa B só podem atuar na zona delimitada, os restantes só podem entrar nessa zona quando a bola tiver na posse dum dos AVs da equipa B. (Figura 77)	Princípios ofen. que tem sido abordados. Dando maior ênfase aos princípios defen, nomeadamente aos seguintes: jogador adversário com bola e sem pressão, DC do lado contrário baixa, estando atento e direcionado para uma possível diagonal do adversário; numa situação em que o jogador com bola esteja pressionado, defesa mantém a linha; DC caindo numa zona lateral do campo, MC ocupa a zona deixada por este, e MA oposto ocupa uma zona mais central; basculação defen.	29'
	- Exerc. idêntico ao anterior, tendo as seguintes alterações: Equipa A ataca a baliza formal; Equipa B, depois de recuperar a bola e fazer um passe para um dos AVs que se encontram na zona delimitada, atacam a baliza formal. Sit. 10+Gr vs 10+Gr. (Figura 78)	Princípio da Trans. Ofen: Tendo como referência os dois AVs; e rapidez a subir as linhas.	20'
	- Sit. de jogo formal, 10+Gr vs 10+Gr.		8'

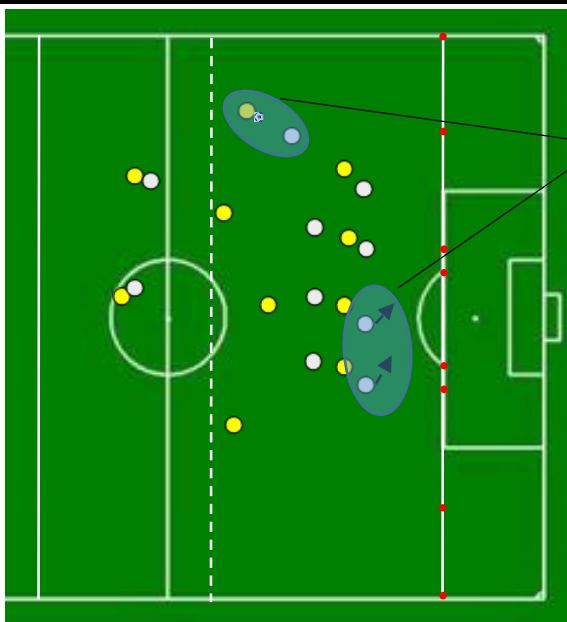
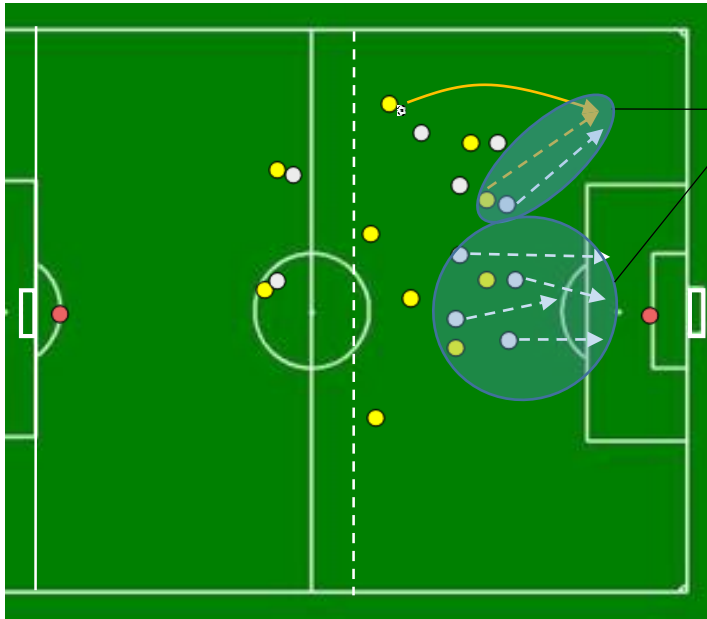


Figura 77

Situação em que o portador da bola está sem pressão, DC do lado contrário baixa, DL do lado oposto alinha pelo DC.

Notas: Alguns jogadores apresentam ainda alguma dificuldade de interpretar e executar este comportamento, focando-se ainda muito o seu olhar na bola.



Situação em que o DC é obrigado a cair no corredor lateral, MC a ocupar a zona do DC, MA numa posição mais interior.

Figura 78

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Treino de core;	Trabalho da cadeia anterior e posterior	9'
	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma	3'

Notas: Nesta UT teve a presença de um novo jogador, Rodrigo Galo, que atua na posição de Defesa Lateral Direito.

No final do treino em conversa com o Treinador Adjunto Nuno Campos, questionei-o se os exercícios tinham como referência para a transição ofensiva os AVs, algo que até agora não tinha sido abordado ao longo dos treinos. Ao qual me respondeu, dizendo que esse era um dos objetivos, também por uma questão de estratégia para o jogo do Benfica. Referindo também que não gostou muito como os jogadores abordaram esse momento, pois descaracterizaram-se um pouco da forma de jogar, na medida em que os jogadores preocupavam-se logo em colocar lá a bola “de qualquer forma”, tendo muitas vezes a opção de sair da pressão em apoio e em segurança.

Concluindo, o Treinador Paulo Fonseca deu maior importância aos aspetos defensivos da equipa, tendo o treino incidido na organização defensiva em “zonas baixas”.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº6	UT.: nº37	Nº de Jogadores: 27 (3Gr)
Hora do Início: 10h:07m		Data: Terça-feira, 12 de Agosto de 2014
Hora do Final: 11:56m		

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Corrida lenta à volta do campo (2voltas);	Ativação Geral	3'
	- Movimentos balísticos, mudanças curtas de direção;		5'
	- Skipping com saídas em velocidade.		6'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- 2 grupos, um grupo só ataca e outro só defende; Treinador coloca a bola aleatoriamente num dos jogadores que ataca, e defende o jogador que está com esse, sit. 1vs1+ Gr; jogadores vão fazendo à vez; num primeiro momento defende os DLs, DCs e 3 MCs; num segundo momento; MAs, DCs, e os restantesMCs. (Figura 53)	Subprincípios defen.: Paciente na intervenção; jogador com bola é que deve ter a iniciativa; direcionar o adv. para uma zona lateral do campo. Princípios da org. defen.: Reajustar em função da bola; Fecho do espaço interior/corredor central; jogador mais perto do homem com bola sai na pressão, os restantes dão cobertura, criando uma segunda linha; quando o adversário entra na zona 1 e 5, o jogador mais perto sai na pressão e os restantes 3 elementos do setor defensivo posicionam-se na zona de finalização alinhados com o jogador que fez a pressão.	22'
	- Exerc. idêntico ao anterior, mas quando o treinador coloca a bola num dos jogadores, os restantes 3 atacantes e defensores também entram no processo, sit. 4 vs 4+Gr. (Figura 80)	Princípio Ofen.: mudar o flanco de jogo para abrir espaços na org. defen. do adversário; avançados entre os laterais e os centrais, procurando receber os passes de rutura, dando profundidade.	5'

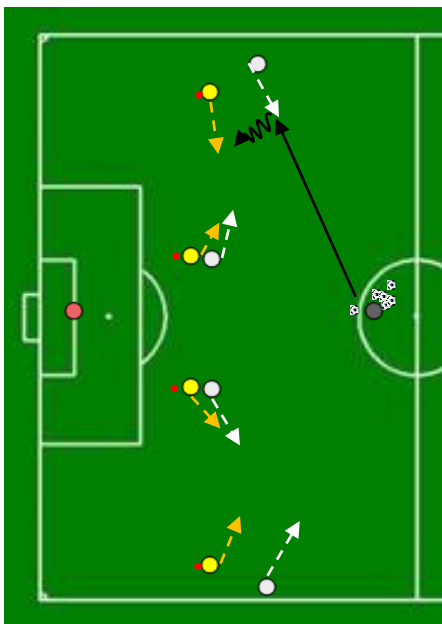


Figura 79

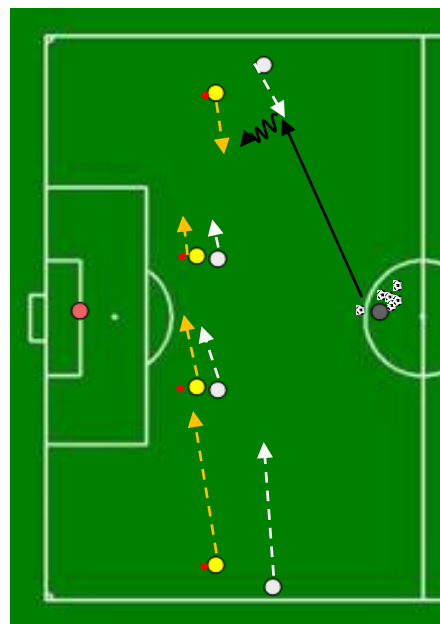


Figura 80

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. 7 vs 5+Gr; bola sai pelo MC, a meio campo, que passa para um dos MA desenvolvendo livremente o ataque após isso; Após duas repetições (saindo pelo lado direito e depois pelo lado esquerdo), jogadores trocam com os jogadores que estavam de fora. (Figura 81)	Princípios da org. defen. e ofen. abordados ao longo dos treinos. Dando ênfase, aos aspetos defen. abordados na UT anterior; e na relação defen. do MA e DL (Figura 83 e 84). Princípio da Trans. Ofen: Tendo como referência os dois AVs; rapidez a subir as linhas após passe.	12'
	- Sit. idêntica à anterior, com as seguintes alterações: mais um jogador a defender (+1 pivot), 7 vs 6+Gr. (Figura 82)		9'
	- Sit. Gr+9 vs 8; Bola sai sempre pela Equipa A; Equipa B ao recuperar a bola executa um passe para o AV ou para o Treinador (Figura 83 e 84)		19'

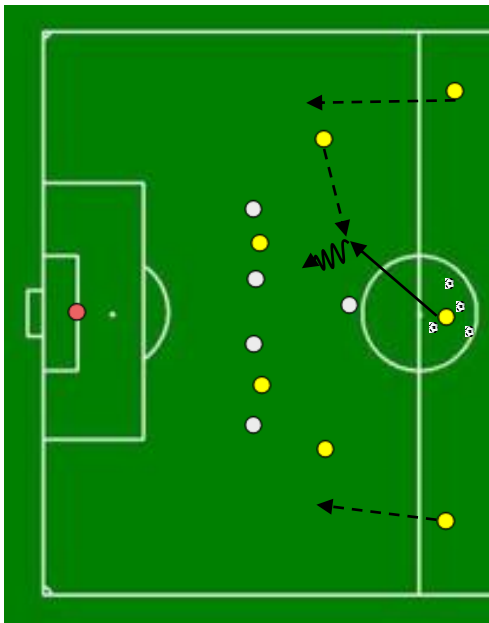


Figura 81

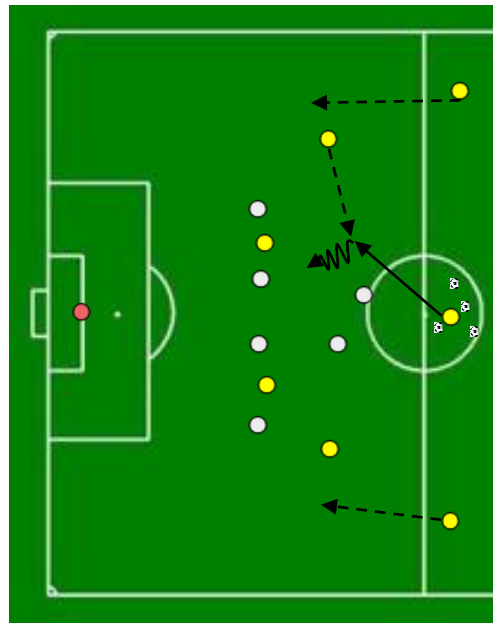


Figura 82

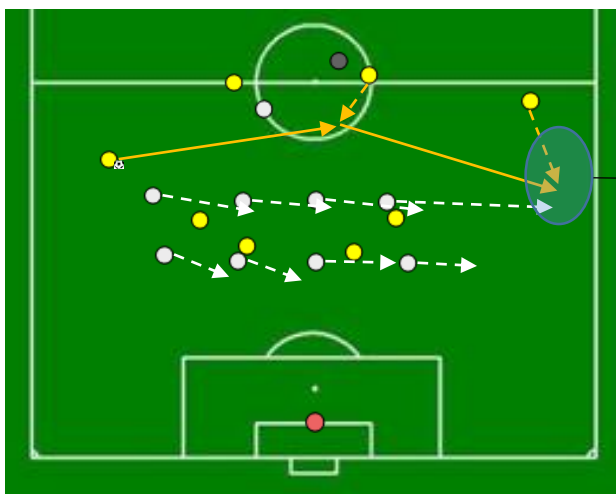
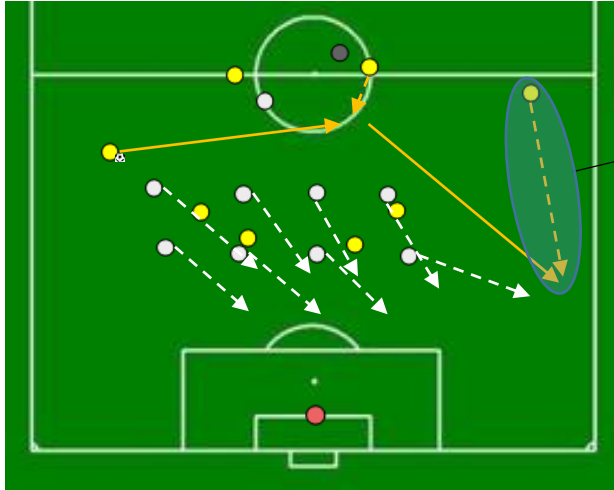


Figura 83

Nesta situação em que o DL adversário recebe bola numa zona não muito profunda do campo, MA sai na pressão, enquanto o DL fica numa zona mais interior, protegendo assim a entrada por essa zona.



Nesta situação em que o DL adversário recebe bola numa zona mais profunda do campo, DL sai na pressão e MA ocupa uma zona mais interior.

Figura 84

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	<ul style="list-style-type: none"> - Treino de core; Trabalho de prevenção de lesão; - Alongamentos estáticos. 	Trabalho da cadeia anterior e posterior; trabalho excêntrico de isquiotibiais. Retorno à calma.	14' 3'

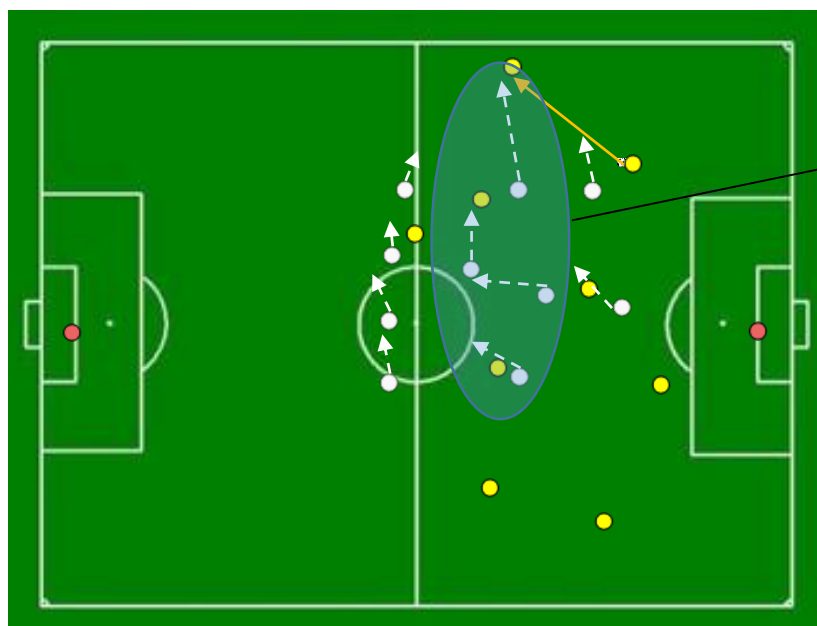
FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº6	UT.: nº38	Nº de Jogadores: 26 (3Gr)
Hora do Início: 16h:05m		Data: Terça-feira, 12 de Agosto de 2014
Hora do Final: 19:20m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Palestra e Visualização do Vídeo.	Observação e análise da equipa do S.L. Benfica nos diferentes momentos. Traço do Plano Estratégico.	1h20'
	- Corrida lenta à volta do campo (2voltas); - 4 filas; Movimentos balísticos, mudanças curtas de direção; saídas em aceleração.	Ativação Geral	3' 5'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Campo inteiro; sit. de 10+Gr vs 10+Gr; Num primeiro momento, a bola é reposta a partir do pontapé de baliza da equipa A. Num segundo momento, o treinador coloca a bola num dos Jogadores da equipa A e a equipa B pressiona a partir desse momento.	Todos os princípios da org. ofen,e defen. abordados ao longo dos treinos. Princípios do pressing: Identificar os momentos de efetuar o pressing - só é efetuado com a equipa organizada e equilibrada, caso se desequilibre e haja uma desorganização, baixa linhas organiza e só depois executa o pressing alto. Subprincípios: um dos MCs (intitulado pelo treinador de 8) numa linha adiantada em relação ao outro (intitulado de 6); MAs baixam para uma linha mais recuada e fecham a zona interior; equipa com linhas juntas e a fechar o espaço interior; equipa adv. tirando a bola da zona de pressão para o corredor lateral, em zonas intermédias, MC baixa para a linha dos outros médios (Figura 85).	27'



Situação em que a bola entra no corredor lateral, em zona intermédia do campo, num momento em que a equipa executa o pressing alto, MC "8" baixa e forma a linha com o outro MC e Ma oposto.

Notas: A preocupação centrou-se no pressing da equipa B, equipa que poderá jogar com o S.L.B, com feedbacks constantes do treinador, e com o objetivo dos jogadores entenderem os momentos de pressão.

Figura 85

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Trabalho de força no ginásio.	Trabalho predominantemente excêntrico; Prevenção de lesão.	45'

Notas: Após visualização e análise do vídeo da equipa do S.L. Benfica, o treinador estabeleceu o plano estratégico para o jogo. Na organização defensiva a equipa tem de distinguir e identificar os momentos certos de pressão, tem de haver um bom posicionamento interior dos MA, a necessidade de por vezes da saídas do DC ao corredor lateral, atenção do jogo combinativo nos corredores do S.L.B., à profundidade do DC do lado contrário, e atenção às ações individuais dos jogadores do S.L.B (principalmente do Sálvio que aposta muito nestas situações). Na organização ofensiva: 1ª fase de construção, saída em segurança, privilegiar “saída a 3” sempre que possível; transições pelos AVs procurando o espaço entre linhas do setor defensivo e médio do S.L.B; a necessidade de ter uma maior profundidade. Estes aspetos terão um maior foco durante este morfociclo.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº6	UT.: nº39	Nº de Jogadores: 26 (3Gr)
Hora do Início: 10h:05m		Data: Quarta-feira, 13 de Agosto de 2014
Hora do Final: 11:45m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo (2voltas); - Algum trabalho proprioceptivo; movimentos balísticos, mudanças curtas de direção; Alongamentos dinâmicos. 	Ativação Geral	3' 8'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Exerc. de posse de bola em campo reduzido; 2 grupos; 3 equipas de 3 + 2 jóquer, sit. de 3 vs 3, + 2 jóques; equipa em posse ao executar 4 passes pode passar para a outra equipa, se a equipa que defender intercetar a bola, a equipa que atava tem de se deslocar rápido para outro espaço e impedir que a outra equipa execute os 4 passes. (Figura 86) 	Subprincípios da trans. def.: reação rápida à perda de bola e fechar a zona circundante da bola. Subprincípios da trans. ofen.: rapidez na decisão e na ação, tirando a bola da zona de pressão de forma controlada.	12'

Notas: O tempo de exercitação 4x2' e cerca de 1' recuperação em cada repetição.

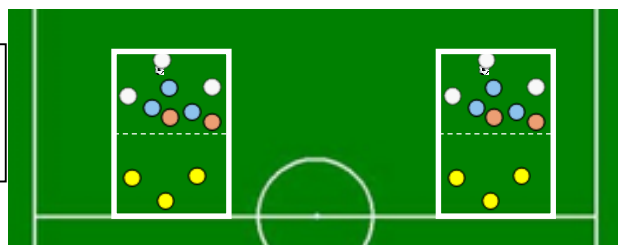


Figura 86

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Sit. 10 vs 10; Equipa B tenta passar pela linha de fundo através de um passe de rutura ou através de uma combinação; Equipa A tenta passar com a bola controlada ou em combinação pela linha final (2 pontos pelos corredores, 1 ponto pelo centro); (Figura 87) 	Princípios da org. defen. que tem sido abordados. Dando ênfase aos aspetos da org. ofen., nomeadamente: a um jogo mais vertical, á profundidade e movimentos de rutura dos AVs; e saída da pressão em segurança, tendo como referencia os AVs.	18'
	<ul style="list-style-type: none"> - Exerc. idêntico ao anterior, tendo as seguintes alterações: Bola sai sempre pela equipa B e ataca a baliza formal. (Figura 88) 		19'
	<ul style="list-style-type: none"> - Sit. de jogo formal, 10+Gr vs 10+Gr. 		14'

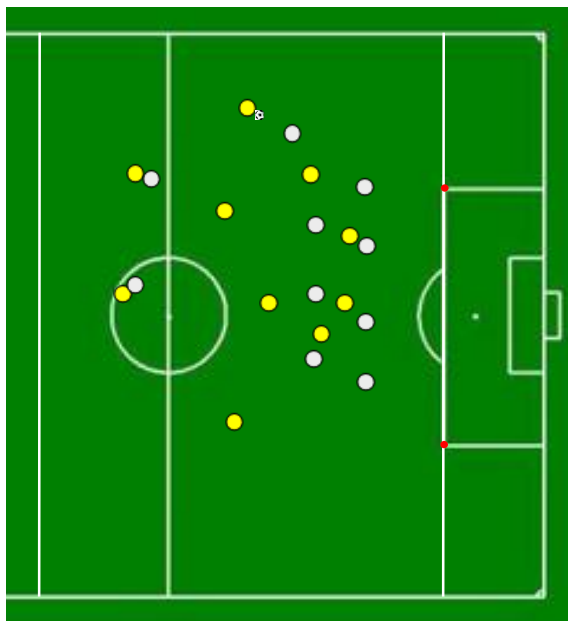


Figura 87

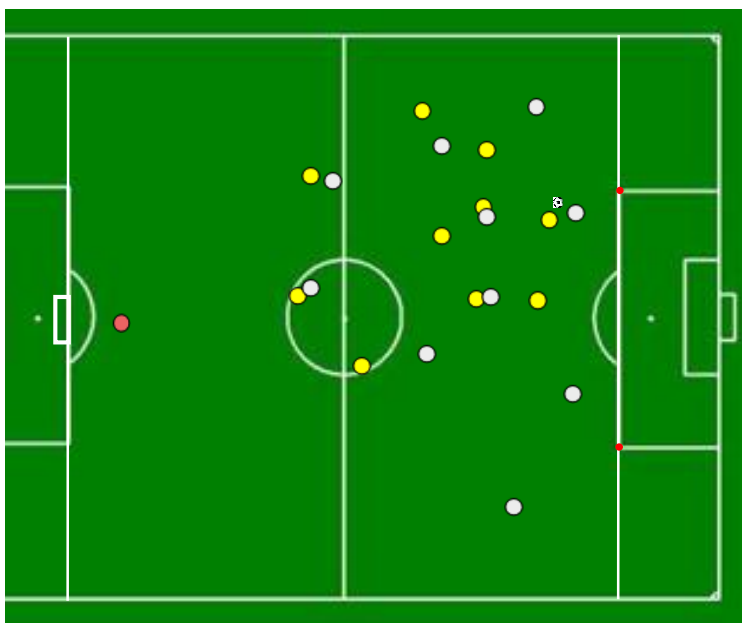


Figura 88

Notas: Nestes exercícios, o Treinador deu a sua maior atenção à equipa B, que tem como objetivo sair da pressão alta da equipa A, tentando chegar com a bola rapidamente e em segurança aos AVs. Este é um dos aspetos estratégicos para o jogo com o S.L.B, na saída do pressing destes.

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma.	10'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº6	UT.: nº40	Nº de Jogadores: 26 (3Gr)
Hora do Início: 17h:06m		Data: Quarta-feira, 13 de Agosto de 2014
Hora do Final: 19:05m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Corrida a volta do campo (2voltas);	Ativação Geral	3'
	- 3 meinhos; 2 grupos, 7vs2; 1 grupo, 6vs2;		17'
	- Movimentos balísticos, mudanças curtas de direção, saídas em aceleração;		4'
	- Alongamentos estáticos.		3'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	Sit. de bola paradas defen. e ofen. (cantos, livres Z 1,2,4,5)	Os mesmos objetivos defen. da UT nº 16 (Figura 44), Dando ênfase à estratégia das bolas paradas ofen.	1h e 30'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma.	10'

Notas: Esta UT teve como o objetivo treinar as bolas paradas para o jogo de Domingo com S.L. Benfica, tendo o treinador dado ênfase às bolas paradas ofensivas. No final do treino, em conversa com o Treinador Paulo Fonseca, referiu-me que normalmente as situações estratégicas nas bolas paradas ofensivas alteram-se de jogo para jogo. Os argumentos apresentados pelo treinador foram os seguintes: primeiro, a estratégia adotada é definida tendo em conta a equipa adversária, onde há uma análise prévia dessa equipa e a partir disso tentasse explorar as possíveis lacunas; o outro aspeto é que todas as equipas adversárias analisam também a equipa do F.C. Paços de Ferreira, tendo isso em conta, o plano estratégico deixa de o ser no jogo seguinte.

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº6	UT.: nº41	Nº de Jogadores: 27 (3Gr)
Hora do Início: 17h:06m		Data: Quinta-feira, 14 de Agosto de 2014
Hora do Final: 19:07m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Corrida a volta do campo (2voltas);	Ativação Geral	3'
	- Movimentos balísticos, mudanças curtas de direção;		3'
	- Exercs. de passe; 3 grupos;		13'
	- Alongamentos estáticos.		2'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Exerc. de posse de bola em campo reduzido; 2 grupos; sit. de 4 vs 4, + 1 jóquer, + 2 apoios; jóquer só pode dar um toque, apoios podem dar dois toques; equipa em posse concretiza um ponto com executa uma combinação com o apoio da linha final do adv. (Figura 86)	Subprincípios da trans. defn.: reação rápida à perda de bola e fechar a zona circundante da bola. Subprincípios da trans. ofen.: rapidez na decisão e na ação, tirando a bola da zona de pressão de forma controlada, procurando a profundidade do AV; Rapidez na cobertura ao AV, facilitando as combinações com este.	17'

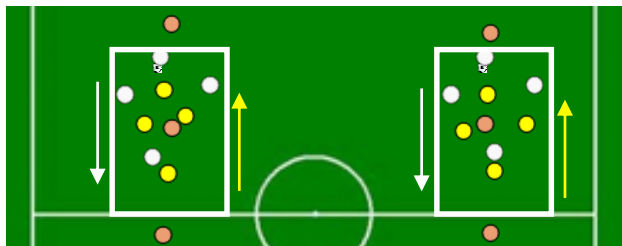
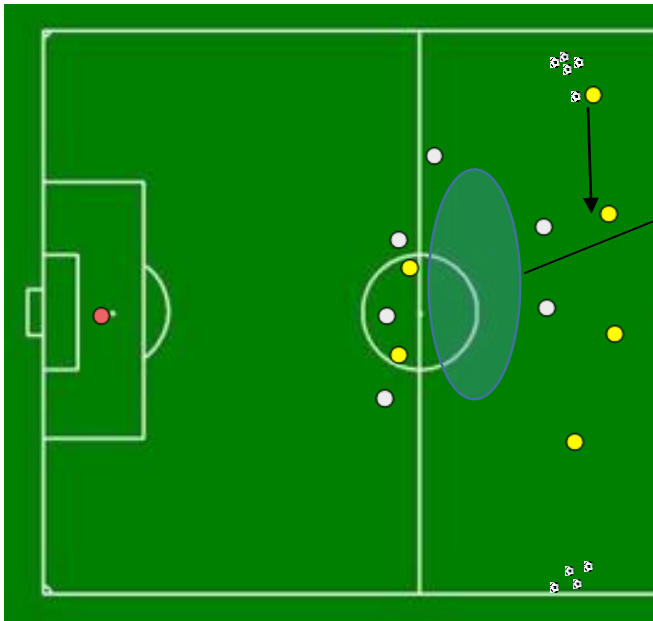


Figura 89

Notas: Equipas constituídas por 2 Defesas (1DC e 1DL) e por 2 Médios (1MA e 1MC), os apoios eram os Avançados.

Exercício com 3 repetições: 1ª de 4'; 2ª de 5'40"; 3ª de 6'30". Tempo de recuperação entre repetições, cerca de 1' 30"

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. 6 vs 6+Gr; bola sai pelos MAs, no meio campo defen.; ao fim de cada duas repetições os jogadores que estavam de fora trocam pelos jogadores da sua posição. (Figura 90)	Princípios da org. defen. que tem sido abordados. Dando ênfase aos aspetos da org. ofen., nomeadamente: a um jogo mais vertical; saída da pressão em segurança, tendo como referência os AVs; Movimentação em apoio dos AVs para o espaço livre.	20'
	- Sit. 10+Gr vs 10+Gr a campo inteiro; Campo dividido em 4 zonas; bola repostada pelo treinador numa das zonas, nesse momento todos os jogadores das equipas têm de estar nessa zona, depois da bola repostada o jogo torna-se livre. (Figura 91)		23'
	- Sit. jogo formal, 10+Gr vs 10+Gr, a campo inteiro; criação de 2 senários para equipa A: 1º senário está a vencer 1-0 a 20' do fim do jogo, onde há a saída de um AV e a entrada de um Médio, que atua a frente dos MCs, 1-4-4-1-1; no 2º senário está a vencer 1-0 a 10' do fim do jogo, saída do outro AV e a entrada de DC, 1-5-4-1.		16'



Neste exercício pedia-se aos MCs, que defendiam, para pressionar alto, tendo como objetivo criar o espaço entre linhas que S.L.B. deixa, entre o setor defensivo e setor médio, quando executa a pressão alta. Nesse momento pretende-se que os AVs identifiquem esse espaço, dando o apoio na saída de pressão

Figura 90

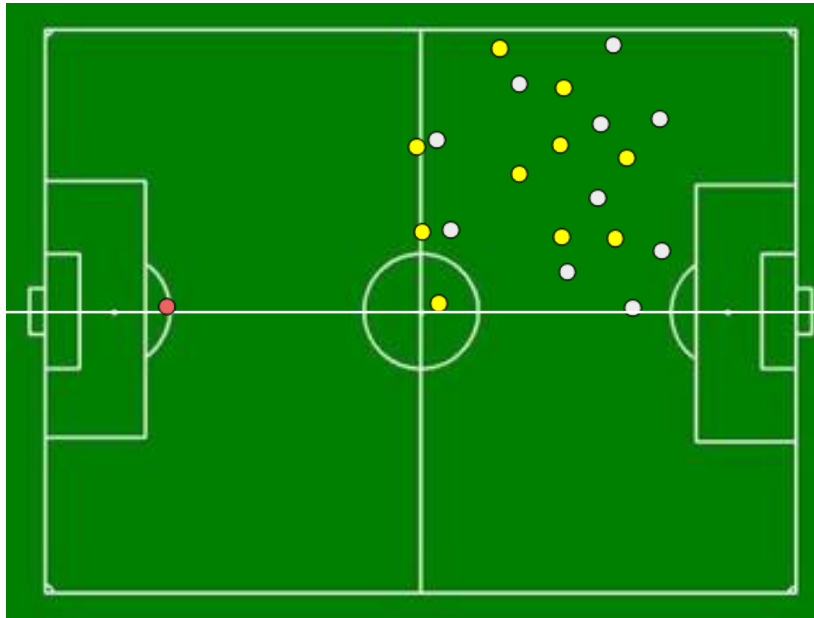


Figura 91

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma.	4'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº6	UT.: nº42	Nº de Jogadores: 26 (3Gr)
Hora do Início: 10h:07m		Data: Sexta-feira, 15 de Agosto de 2014
Hora do Final: 11:40m		

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Inicial	- Corrida lenta à volta do campo (2voltas);	Ativação Geral	3'
	- Meinhos; 2 Grupos de 13 jogadores; sit. 9 + 1 apoio interior vs 3.		23'
	- Movimentos balísticos, mudanças curtas de direção.		5'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	- Sit. Gr+10 vs 0+Gr; Bola saí pelo Gr e finaliza através de um passe em profundidade para os AVs, após cada finalização entram os outros jogadores que estavam de fora. (Figura 92)	Enfase aos princípios ofensivos abordados nesta semana de treinos.	13'
	- Troneio a 3 equipas; sit. Gr+7 vs Gr+7; sai a equipa que sofrer golo.		15'

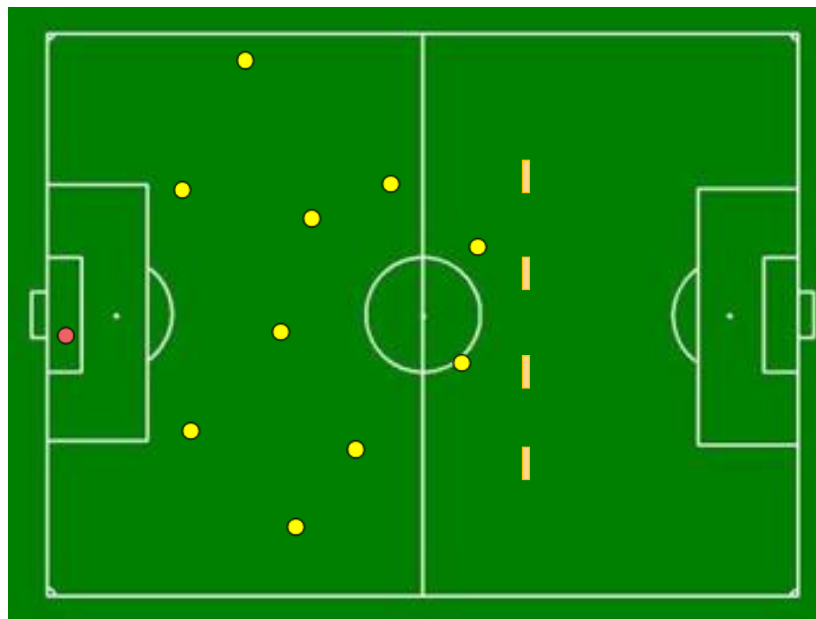


Figura 92

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma.	10'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº6	UT.: nº43	Nº de Jogadores: 26 (3Gr)
Hora do Início: 10h:05m		Data: Sábado, 16 de Agosto de 2014
Hora do Final: 12:06m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Palestra; Vídeo Motivacional do Professor José Neto;	Ativação Geral	35'
	- Corrida lenta à volta do campo (2voltas);		3'
	- Meinhos; 2 Grupos de 9 jogadores, sit. 7 vs 2; 1 Grupo de 8 jogadores 6 vs 2;		14'
	- Movimentos balísticos, mudanças curtas de direção; saídas em aceleração.		7'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	Sit. de bola paradas defen. e ofen., se a bola não sair, sit. Gr+10 vs Gr+10 a meio campo. (cantos, livres Z 1,2,4,5)	Os mesmos objetivos defen. da UT nº 16 (Figura 44), Dando ênfase à estratégia das bolas paradas ofen., abordagem idêntica à da UT nº 40.	44'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos (facultativo).	Retorno à calma.	10'

BENFICA**2-0****P. FERREIRA****BENFICA****EQUIPA INICIAL**

N°	JOGADOR	CA	CV	SUBS	G
1	Artur				
4	Luisão				
6	R. Amorim				
10	Nico Gaitan				
11	Lima			87'	
14	Maxi				25'
18	Salvio				72'
19	Eliseu				
30	A. Talisca			73'	
33	Jardel				
35	Perez	5'		43'	

P. FERREIRA**EQUIPA INICIAL**

N°	JOGADOR	CA	CV	SUBS	G
1	R. Defendi				
5	Hélder L.	27'			
6	R. Ferreira				
7	Minhoca			85'	
9	Cícero				
10	Sérgio				
13	Jailson				
16	Hurtado			80'	
19	Ricardo				
81	Manuel José			67'	
88	Seri M				

BENFICA**SUPLENTES**

N°	JOGADOR	CA	CV	SUBS	G
13	Paulo Lopes				
2	Lisandro				
9	Derley				
15	John			87'	
22	F.Jara			43'	
32	Tiago				
34	A. Almeida	76'		73'	

P. FERREIRA**SUPLENTES**

N°	JOGADOR	CA	CV	SUBS	G
45	A. Filipe				
3	Boaventura				
15	Nélson P.				
17	Vasco			80'	
30	Barnes			67'	
77	Rúben			85'	
96	F. Anunciação				

Legenda

CA - Cartão Amarelo; CV - Cartão Vermelho; Subs - Substituição; G - Golos; ag - auto-golo

EQUIPA TÉCNICA**BENFICA
TREINADOR PRINCIPAL**

Jorge Fernando Pinheiro de Jesus

**P. FERREIRA
TREINADOR PRINCIPAL**

Paulo Alexandre Rodrigues Fonseca

32ª SEMANA



FC PAÇOS DE FERREIRA
Época 2014/2015

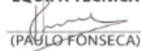
SEMANA de 9 a 15 Fevereiro

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	SEGUNDA
Manhã	HORA				9:30 / 10:00	9:30 / 10:00			
	LOCAL				Relvado nº 1	Relvado nº 1			
	NOTAS					Porta Fechada			
Tarde	HORA		15:00 / 15:30	15:00 / 15:30			I LIGA		
	LOCAL		Relvado nº 1	Relvado nº 1			GIL VICENTE X PAÇOS FERREIRA Cidade Barcelos		
	NOTAS			Porta Fechada			18:00		

NOTA: Programa passível de alterações

PRÓXIMO TREINO A ANUNCIAR

EQUIPA TÉCNICA


(PAULO FONSECA)

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº32	UT.: nº172	Nº de Jogadores: 21 (4Gr e 3jun.)
Hora do Início: 15h:37m		Data: Terça-feira, 10 de Fevereiro de 2015
Hora do Final: 17h:21m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Corrida lenta à volta do campo;	Ativação Geral	3'
	- 2 meinhos, 9 vs 2 e 8 vs 2;		13'
	- Alguns movimentos balísticos, skippings, mudanças curtas de direção; saídas em aceleração;		5'
	- Alongamentos dinâmicos		2'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Exerc. de posse de bola idêntico ao da UT nº1 da Figura 1; 8 vs 8, + 1 joquer; faz ponto a equipa que transitar com a bola de um lado ao outro sem a perder a sua posse, entrando na área depois do tracejado; (Figura 369)	Princípio da org. ofen.: tirar a bola da zona de pressão, constantes linhas de passe ao portador da bola; mudar flanco de jogo. Princípio individual ofen.: jogador que recebe a bola na saída de pressão tem de estar com o corpo orientado para a zona de menor pressão, para fazer uma receção orientada e rodar rapidamente o flanco de jogo.	20'

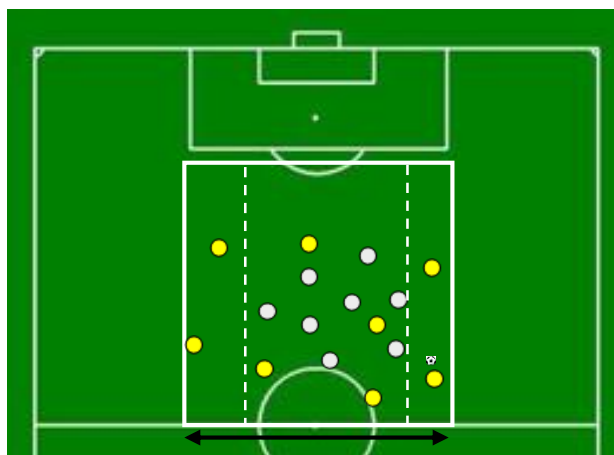


Figura 369

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. 4 vs 4 + 2apoios; a posse de bola inicia pelos jogadores da equipa B, que dentro do retângulo tentam executar 4 passes para poderem sair do quadrado e atacar a baliza formal, tendo 2 apoios para o fazerem; após isso passa-se para uma sit. de 9 vs 8; equipa B ataca a baliza forma; a equipa A nessa sit. recuperando a posse de bola tenta executar um passe para o Treinador Adjunto que está para lá da linha final (Figura 370)	Enfase aos princípios da org. defen., nomeadamente, à preparação/controlo da profundidade, ao encurtamento defensivo, à basculação defensiva, fecho do espaço interior, e aos princípios da linha da área, compensações defensivas, e a ocupação da zona de finalização.	22'
	- Sit. 9+Gr vs 8; posse de bola iniciada sempre pela equipa B, que tenta finalizar na baliza formal; equipa A defende a baliza formal. (Figura 371)		7'

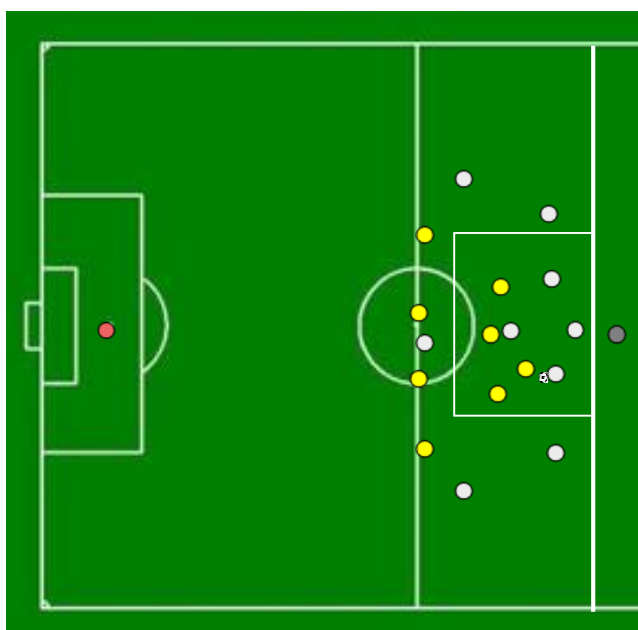


Figura 370

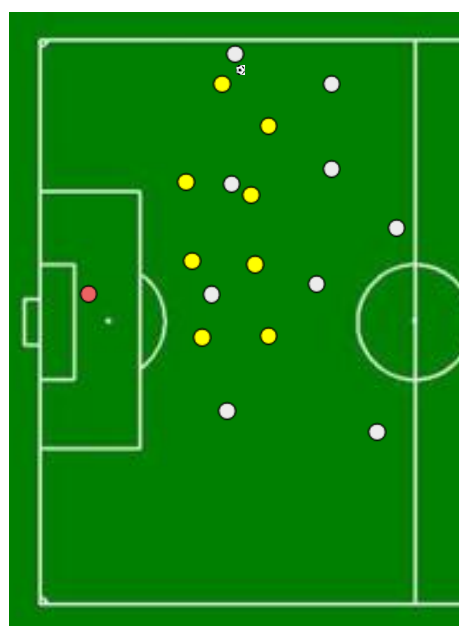


Figura 371

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Situações de finalização, através de cruzamentos e de passes em profundidade (Figura 372);	Criação de situações de finalização através do espaço interior e exterior; <i>timing</i> no passe e na desmarcação; ocupação da zona de finalização; convicção no ataque à bola.	14'

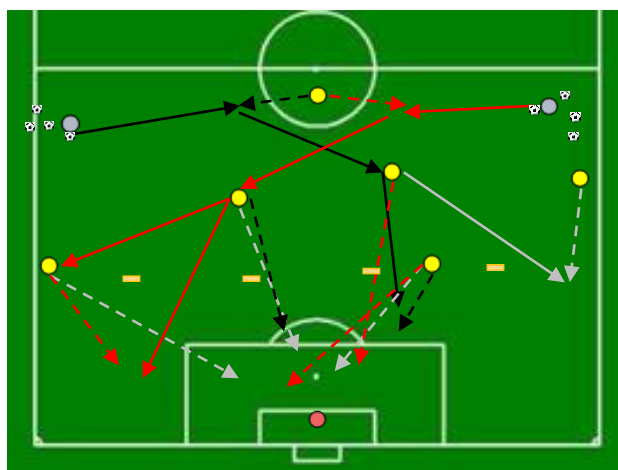


Figura 372

Notas: O exercício inicia com a reposição de bola pelos Treinadores Adjuntos, que há vez executam um passe para o MC que dá seguimento ao exercício como é exemplificado na Figura 372, atuam no exercício os jogadores o MC, DLe, os MAs, MO (Minhoca que também atua a MO), e o AV que estiveram presentes no treino e não jogaram de início no último jogo. Neste exercício é evidenciado uma das pequenas alterações na dinâmica ofensiva, fruto da utilização dum MO em pro de um AV. Nesta etapa de criação quando a bola roda do lado direito para o esquerdo, mantêm-se a movimentação interior e entre linhas do MA oposto (MAe), sendo o DLe o jogador que dá largura e profundidade. Quando se roda a bola do lado esquerdo para o lado direito, é o MO que procurar esse espaço e o MA dá largura e profundidade máxima.

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma	6'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº32	UT.: nº173	Nº de Jogadores: 16 (2 Gr) + plantel dos juniores.
Hora do Início: 15h:36m		Data: Quarta-feira, 11 de Fevereiro de 2015
Hora do Final: 17h:32m		

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida lenta à volta do campo; - Alguns movimentos balísticos, mudanças curtas de direção; saídas em aceleração; alongamentos dinâmicos; 	Ativação Geral	3' 7'

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Ex. de posse de bola sem oposição; DLs, MCs, e DCs. Em simultâneo: - Sit. de finalização vindo de cruzamentos sem oposição; MC, MAs, MO e AV. (Figura 373) 	<p>Princípio da 1ª fase de construção, atrair a um corredor para abrir espaços no lado contrário; princípios da construção a "3": percepção do MC de quando deve baixar na linha da defesa, no corredor central ou lateral.</p> <p>Princípios da etapa de criação e de finalização.: receções orientadas; <i>timing</i> no passe e na desmarcação; ocupação da zona de finalização; convicção no ataque à bola.</p>	20'

Nesta situação o MA pode combinar com MO ou tirar cruzamento das meias, ficando ao critério destes.

Notas: O exercício com a finalização foi orientado pelo Treinador Paulo Fonseca, o outro pelo Treinador adjunto Nuno Campos. Em ambos os exercícios foram dados vários feedbacks sobre o comportamento que os jogadores estavam a ter.

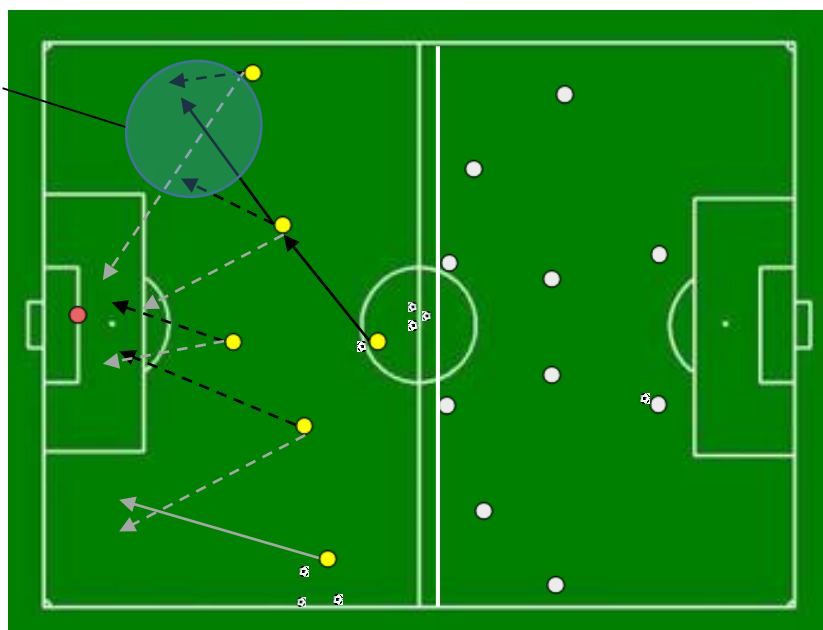


Figura 373

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Principal	<ul style="list-style-type: none"> - Sit. 2 vs 2 em campo reduzido; Treinador adjunto coloca a bola no DL da equipa A que tem o apoio do MA para sair do quadro com um passe para um dos outros jogadores da sua equipa; o DL e MA da equipa B tenta evitar que isso aconteça. Quando a bola é jogada no MC da equipa A, passa-se para uma sit. 8 vs Gr+9; equipa A ataca a baliza formal; equipa B recuperando a posse de bola tenta chegar com a bola controlada um dos dois quadrados. (Figura 374) 	<p>Princípios da trans. ofen.: tirar rapidamente a bola da zona de pressão; identificar o espaço vazio; jogo interior e entre linhas do MAe e do MO; identificarem dos jogadores do ultimo terço quando devem dar linha de passe em apoio ou em profundidade; <i>timing</i> de desmarcação.</p> <p>E aos princípios da organização ofensiva da fase de criação quando equipa adv. se encontra organizada: paciência na manutenção da posse de bola; alternância de</p>	30'

	<p>- Sit. 10 vs 10 + Gr; Bola inicia pela equipa A, que para poder passar a linha do meio campo e posteriormente atacar a baliza formal, os MCS ou os DLs têm de conseguir executar um passe ou para os MAs ou MO; equipa B recuperando a posse de bola tenta passar com a bola controla pela linha final. (Figura 375)</p>	<p>corredor; jogo interior do MAe e do MO; largura do MAd; envolvimento dos DLs; combinações ofensivas; agressividade e ocupação na zona de finalização. Princípios da transição defen.: reação rápida a perda de bola; mudança de atitude; pressão ao portador da bola; aumento da agressividade nos duelos; recuperação da posição defensiva e do equilíbrio sempre que o adversário tira a bola da zona de pressão.</p>	20'
	<p>- Sit. 10+Gr vs 10+Gr, em campo todo.</p>		13'

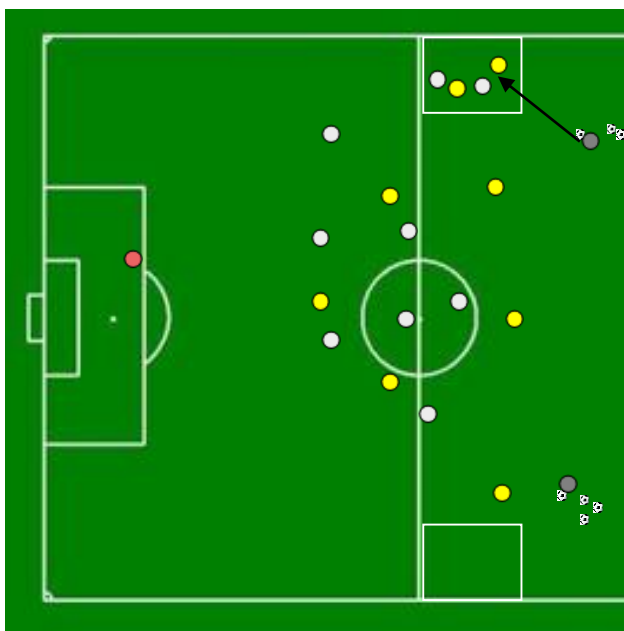


Figura 374

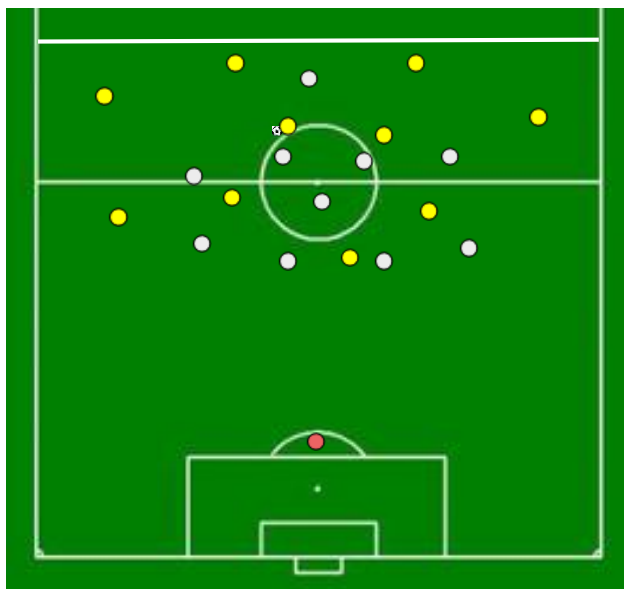


Figura 375

Notas: Devido aos 7 jogadores indisponíveis para o treino, 6 lesionados e 1 ao serviço da seleção de sub-19, este treino teve a participação do plantel de juniores auxiliando na realização dos exercícios. Nos exercícios os jogadores da equipa A eram os jogadores do plantel sénior, os da equipa B eram constituídos pelos jogadores da equipa de juniores. O Treinador dos juniores ia gerindo as trocas de jogadores, alternando alguns jogadores durante a realização destes. O Treinador Paulo Fonseca, como é normal, foi quem dirigiu os exercícios.

De referir que se mantem pequena alteração na dinâmica ofensiva já referida, e utilizada no ultimo jogo.

Período	Descrição	Objetivos	Duração
Final	- Alongamentos estáticos.	Retorno à calma	5'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº32	UT.: nº174	Nº de Jogadores: 23 (3 Gr e 4 jun.)
Hora do Início: 10h:05m		Data: Quinta-feira, 12 de Fevereiro de 2015
Hora do Final: 12h:20m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Palestra do Nutricionista do Departamento Clínico.	Eliminação de mitos e explicação dos benefícios do suplemento Creatina. Implementação deste suplemento.	16'
	- Palestra e Visualização do Vídeo.	Observação e análise dos diferentes momentos de jogo da equipa do Gil Vicente FC.	17'
	- Corrida lenta à volta do campo (2voltas); - 2 meinhos; sit. 6 vs 2; - Alguns exercícios de propriocevidade, alongamentos dinâmicos, movimentos reativos, skippings, saídas em aceleração.	Ativação Especifica	3' 24' 6'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Num primeiro momento (25'), sit. Gr+10 vs 0+Gr, no campo todo; bola sai sempre pelo Gr e os jogadores vão fazendo, à vez, nas suas respetivas posições; após a finalização o Gr bate longo e a equipa tem que recuperar rápido a posição; num segundo momento (14'), com alguma oposição, sit. Gr+10 vs 6+Gr e posteriormente sit. Gr+10 vs 8 + Gr, saindo sempre pelo Gr da equipa A. (Figura 376)	Otimização de todos os princípios ofensivos.	34'

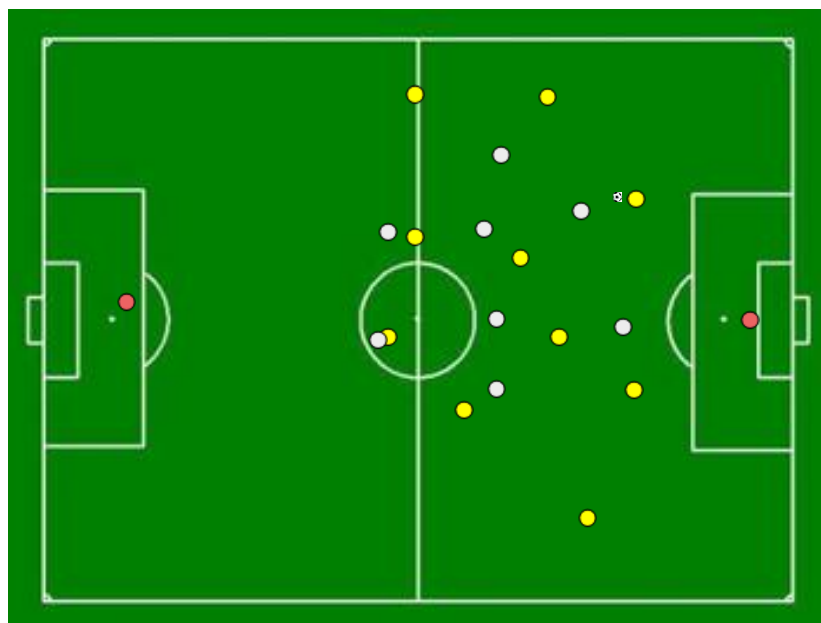


Figura 376

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Alongamentos estáticos; - Batimento de livres frontais (opcional)	Retorno à calma	5' 15'

FICHA DA UNIDADE DE TREINO



Morf.: nº32	UT.: nº175	Nº de Jogadores: 17 (2 Gr e 2 jun.)
Hora do Início: 10h:08m		Data: Sexta-feira, 13 de Fevereiro de 2015
Hora do Final: 11h:55m		

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Inicial	- Corrida lenta à volta do campo;	Ativação Geral Reação rápida ao estímulo	3'
	- 2 meinhos; 9 vs 2 (participaram os Treinadores também);		17'
	- 2 filas; movimentos balísticos, mudanças curtas de direção; saídas em aceleração; alongamentos dinâmicos;		13'
	- Saídas em velocidade ao sinal do treinador (15m).		4'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Principal	- Sit. Gr + 10 vs 4 Treinadores, no campo todo; sit. conduzida pelo Treinador, que ia colocando a bola num dos Treinadores adjuntos, e os restantes jogadores executavam a pressão posicionando-se de acordo com a posição da bola.	Otimização do posicionamento defensivo tendo em conta a posição da bola; pressing alto na saída da bola do Gr.	16'
	- Sit., de bola paradas defen. e ofen., (cantos, livres Z 1,2,3,4,5); sem oposição.	Os mesmos objetivos defen. da UT nº 16 (Figura 44), Dando ênfase à estratégia das bolas paradas ofen., abordagem idêntica à da UT nº 40.	45'

	Descrição	Objetivos	Duração
Período Final	- Batimento de grandes penalidades.	Retorno à calma	10'

GIL VICENTE



1-0



P. FERREIRA

GIL VICENTE

EQUIPA INICIAL					
Nº	JOGADOR	CA	CV	SUBS	G
1	A. Facchini				
2	Gabriel	90+3'			
6	Evaldo				
7	Viana				
12	Cadu				
20	Vitor G.			56'	
44	Berger				
66	Semedo				
70	Rúben Ribeiro	74'		90+5'	
77	J. Vilela	89'			
99	S. Nwankwo			83'	67'

P. FERREIRA

EQUIPA INICIAL					
Nº	JOGADOR	CA	CV	SUBS	G
1	R. Defendi				
4	Romeu	13'		76'	
5	Hélder L.	89'			
7	Minhoca			83'	
11	B. Moreira				
17	Vasco				
19	Ricardo				
22	Galo				
65	F.Cardoso				
77	R. Pinto				
81	Manuel José			60'	

GIL VICENTE

SUPLENTE					
Nº	JOGADOR	CA	CV	SUBS	G
28	Caleb				
3	Enza-Yamissi				
8	Luís Silva				
15	Yazalde			56'	
21	D. Valente				
24	Ricardinho			90+5'	
45	Paulinho			83'	

P. FERREIRA

SUPLENTE					
Nº	JOGADOR	CA	CV	SUBS	G
45	A. Filipe				
12	Edson F.	89'		60'	
15	Nélson P.			83'	
16	Hurtado				
25	André				
26	Sousa				
31	D. Rosado			76'	

Legenda

CA - Cartão Amarelo; CV - Cartão Vermelho; Subs - Substituição; G - Golos; ag - auto-golo

EQUIPA TÉCNICA

GIL VICENTE
TREINADOR PRINCIPAL

José Albano Ferreira da Mota

P. FERREIRA
TREINADOR PRINCIPAL

Paulo Alexandre Rodrigues Fonseca