



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Hugo Filipe Loureiro Jorge

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO ELABORADO NO  
SEGUIMENTO DA CONCLUSÃO DE MESTRADO EM  
TREINO DESPORTIVO, NO ANO LETIVO 2022/2023, NO  
CLUBE ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA –  
ORGANISMO AUTÓNOMO DE FUTEBOL (OAF)**

*ANALYSIS OF CORNER KICKS AT THE 2022 WORLD CHAMPIONSHIP*

**Relatório de Estágio, supervisionado pelo Professor Hugo Sarmento, com  
orientação técnica de Miguel Carvalho e apresentado à Faculdade de Ciências do  
Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF).**

Setembro de 2023



Hugo Filipe Loureiro Jorge

2018284981

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO ELABORADO NO  
SEGUIMENTO DA CONCLUSÃO DE MESTRADO EM  
TREINO DESPORTIVO, NO ANO LETIVO 2022/2023, NO  
CLUBE ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA –  
ORGANISMO AUTÓNOMO DE FUTEBOL (OAF)**

*ANALYSIS OF CORNER KICKS AT THE 2022 WORLD CHAMPIONSHIP*

**Relatório de Estágio, supervisionado pelo Professor Hugo Sarmento, com orientação técnica de Miguel Carvalho e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF).**

**Setembro de 2023**

Jorge, H. (2023). *Relatório de Estágio elaborado no seguimento da conclusão de Mestrado em Treino Desportivo, no ano letivo 2022/2023, no Clube Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (OAF)*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal.



## **AGRADECIMENTOS**

Cessando mais uma etapa no meu percurso académico, importa deixar alguns agradecimentos, a todos os que me rodeiam, o meu obrigado.

Gostaria de agradecer particularmente,

Ao meu orientador Professor Hugo Sarmento, pela sua atenção e disponibilidade ao longo deste percurso.

Ao Professor Vítor Gouveia, dado que sem a sua colaboração, a concretização deste documento não teria sido possível.

Agradeço também aos professores e funcionários da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, cujo compromisso com o ensino proporcionou um ambiente propício para o meu desenvolvimento académico.

À Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, pela oportunidade de realização de estágio neste clube tão prestigiado. Em especial, agradecer ao Miguel Carvalho, orientador técnico deste estágio, pela forma como me recebeu, ao Alexandre Coelho, que tanto conhecimento me transmitiu e à restante equipa técnica.

Aos meus verdadeiros amigos, eles sabem quem são, um mais profundo obrigado.

À minha mãe por todo o esforço, educação e amor que me deu.

Aos meus irmãos, por me apoiarem ao longo de todo o meu percurso académico.

Aos meus avós, pelas palavras que tanto conforto me trouxeram.

E, por último, à Carolina, pelo amor, respeito e companhia ao longo destes anos. Obrigado por nunca me deixares desistir dos meus objetivos.



## **RESUMO**

No âmbito do estágio curricular realizado no segundo ano de Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra foi proposta a elaboração de um Relatório de Estágio. Este documento é referente à atividade desenvolvida no decorrer da época desportiva 2022/2023 na equipa de sub-19 na modalidade de futebol da Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol que disputou a 1º divisão do campeonato nacional de sub-19 organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. O presente trabalho teve como linhas orientadoras o documento “Normas Orientadoras da Unidade Curricular de Estágio 2022/2023”. A realização do estágio no clube de acolhimento e elaboração do relatório permitiu dissipar algumas das dúvidas que tinha acerca do processo de treino e da modalidade e, simultaneamente, deu lugar a tantas outras.

Este documento está organizado em cinco capítulos distintos. No primeiro capítulo, apresento uma introdução que descreve o contexto do estágio realizado e os objetivos que pretendo alcançar com esta experiência. Posteriormente, no segundo capítulo, abordo, detalhadamente, o clube onde estagiei, o local e a equipa onde o estágio foi concretizado, abordando alguns dos conceitos da modalidade. O terceiro capítulo concentra-se na periodização e no planeamento do treino, bem como, na minha intervenção desportiva e pedagógica ao longo de todo o período de estágio.

No quarto capítulo, realizo uma reflexão crítica abrangente de todo o trabalho desenvolvido durante o estágio. Por fim, no quinto capítulo, conduzo uma pesquisa que se concentra numa análise descritiva e comparativa dos cantos batidos no Campeonato Mundial de 2022.

**Palavras- Chave:** Futebol. Metodologia de Treino. Análise de Jogo. Pontapés de Canto. Metodologia Observacional.



## **ABSTRACT**

In the context of the Internship curriculum unit developed in the second year of the Master's Degree in Sports Training of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra, it was proposed to prepare an Internship Report. Furthermore, this document refers to the support activity during the 2022/2023 sports season in the under-19 team in the football modality of the Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol that competed in the 1st division of the national under-19 championship organized by the Portuguese Football Federation.

This work was guided by the document "Guidelines for the Internship Curricular Unit 2022/2023". Carrying out the internship at the host club and preparing the report made it possible to dispel some of the doubts I had about the training process and the sport and, at the same time, gave rise to many others.

This document is organized into five distinct chapters. In the first chapter, I present an introduction that describes the context of the internship carried out and the objectives I intend to achieve with this experience. Later, in the second chapter, I discuss, in detail, the club where I interned, the place and the team where the internship took place, covering some of the concepts of the sport. The third chapter focuses on periodization and training planning, as well as my sporting and pedagogical intervention throughout the internship period.

In the fourth chapter, I carry out a comprehensive critical reflection of all the work developed during the internship. Finally, in the fifth chapter, I conduct research that focuses on a descriptive and comparative analysis of the corners taken in the 2022 World Championship.

**KeyWords:** Football. Training Methodology. Match Analysis. Corner Kicks. Observational Methodology.



## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

**0SP** – Nenhum Jogador como Solução Curta

**1SP** – 1 Jogador como Solução Curta

**1stP** – Jogador no 1º Poste

**2ndP** – Jogador no 2º Poste

**2SP** – 2 Jogadores como Solução Curta

**3SP** – 3 ou mais Jogadores como Solução Curta

**4Att** – Menos de 4 Atacantes dentro de Área

**5Att** – 5 Atacantes dentro de Área

**6Att** – 6 Atacantes dentro de Área

**7Att** – 7 ou mais Atacantes dentro de Área

**AAC** – Associação Académica de Coimbra

**Att** – Atacante

**BP** – Jogadores em Ambos os Postes

**D10** – 10 Defesas dentro da Área

**D1x1** – Drible

**D7** – Menos de 7 Defesas dentro da Área

**D89** – 8 ou 9 Defesas dentro da Área

**DBallCond** – Condução de Bola

**DConBall** – Controlo de Bola

**DCross** – Cruzamento

**DDuel** – Duelo

**Def** – Defensor

**DGKact** – Ação do Guarda-redes

**DInter** – Intervenção do Defesa

**DirF** – Canto Direto Tenso

**DirGP** – Canto Direto com um Passe Rasteiro

**DirIn** – Canto Direto com *Inswing*

**DirOut** – Canto Direto com *Outswing*

**DLongPass** – Passe Longo

**DOppGKact** – Ação do Guarda-redes da Outra Equipa

**DOppOff** – Ação Ofensiva do Oponente

**DOth** – Outra Ação

**DShot** – Remate

**DShPass** – Passe Curto

**ET** – Tempo do Prolongamento

**FC** – Frequência Cardíaca

**FCDEF** – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**GK** – Guarda-redes

**HCL** – Nível Competitivo Superior

**IndM** – Marcação Individual

**L+1** – A Perder por Mais de um Golo

**L1** – A Perder por um Golo

**LAAnoAttTAct** – Outra Ação da Equipa Atacante

**LAAnoDefTAct** – Outra Ação Técnica da Equipa Defensora

**LAAttTeamTech** – Ação Técnica da Equipa Atacante

**LADefAct** – Ação do Defensor

**LADefTeamTech** – Ação Técnica da Equipa Defensora

**LAFootShot** – Remate (com o pé)

**LAGKBlock** – Bloqueio do Guarda-redes Defensor

**LAGKInt** – Intervenção do Guarda-redes da Equipa Atacante



**LAGKsave** – Defesa do Guarda-redes Defensor

**LAHeadShot** – Cabeceamento

**LALostB** – Bola Perdida

**LCL** – Nível Competitivo Inferior

**LSLF** – Canto Batido do Lado Esquerdo com o Pé Esquerdo

**LSRF** – Canto Batido do Lado Esquerdo com o Pé Direito

**MIndM** – Marcação Mista com Predominância Individual

**MML** – Modelo Multidimensional da Liderança

**MZonD** – Marcação Mista com Predominância Zonal

**No** – Ninguém

**NonP** – Nenhum Jogador nos Postes

**OAF** – Organismo Autónomo de Futebol

**OAnoAttT** – Outra Equipa Atacante

**OAnoDefT** – Outra Equipa Defensora

**OAttTeamPoss** – Posse de Bola da Equipa Atacante

**OBallOut** – Bola Fora

**OCorK** – Canto

**ODefTeamPoss** – Posse de Bola da Equipa Defensiva

**OFault** – Falta

**OFK** – Livre

**OGoal** – Golo

**OGoalAtOFF** – Tentativa de Golo fora do alvo

**OGoalAtON** – Tentativa de Golo no alvo

**OOffT** – Transição Ofensiva

**OOffTBox** – Transição Ofensiva na Grande Área

**OOffTGoal** – Transição Ofensiva com Golo

**OOffTShot** – Transição Ofensiva com Remate

**Open** – Penalti

**OShWD** – Remate sem Perigo

**Q1** – Tempo de Jogo de 0 a 15 Minutos

**Q2** – Tempo de Jogo de 16 a 30 Minutos

**Q3** – Tempo de Jogo de 31 Minutos até ao Intervalo

**Q4** – Tempo de Jogo de 46 a 60 Minutos

**Q5** – Tempo de Jogo de 61 a 75 Minutos

**Q6** – Tempo de Jogo de 76 a 90 Minutos

**RSLF** – Canto Batido do Lado Direito com o Pé Esquerdo

**RSRF** – Canto Batido do Lado Direito com o Pé Direito

**SCL** – Igual Nível Competitivo

**ShCBP** – Canto Curto com Passe para Trás

**ShCLP** – Canto Curto com Passe Longo

**ShCMP** – Canto Curto com Passe Médio

**ShCP** – Canto Curto com Penetração

**ST** – Tempo de Compensação do Jogo

**T0** – Empatado

**TOther** – Outro Tipo de Canto

**TS** – Treino Estruturado

**VO2máx** – Consumo Máximo de Oxigénio

**W+1** – A ganhar por mais de um Golo

**W1** – A Ganhar por um Golo

**ZonD** – Marcação Zonal

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1-</b> Organograma dos Recursos Humanos do Clube.....	23
<b>Figura 2-</b> Disposição da Academia Briosa XXI.....	25
<b>Figura 3-</b> Etapas de Formação da Modalidade.....	37
<b>Figura 4-</b> Continuação das Etapas de Formação da Modalidade.....	38
<b>Figura 5-</b> Princípios Táticos do Jogo de Futebol.....	43
<b>Figura 6-</b> Organograma Funcional do Gabinete de Prospecção e Recrutamento para <i>Scouts</i> Externos.....	44
<b>Figura 7-</b> Esforço global de um microciclo normal de competição e dominantes específicas diárias.....	64
<b>Figura 8-</b> Microciclo 12- AAC- OAF vs SC Torreense.....	65
<b>Figura 9-</b> Treino 1 AAC- OAF vs SC Torreense.....	67
<b>Figura 10-</b> Treino 1 AAC- OAF vs SC Torreense.....	68
<b>Figura 11-</b> Treino 2 AAC- OAF vs SC Torreense.....	68
<b>Figura 12-</b> Treino 2 AAC- OAF vs SC Torreense.....	69
<b>Figura 13-</b> Treino 2 AAC- OAF vs SC Torreense.....	70
<b>Figura 14-</b> Treino 3 AAC- OAF vs SC Torreense.....	71
<b>Figura 15-</b> Treino 3 AAC- OAF vs SC Torreense.....	72
<b>Figura 16-</b> Treino 3 AAC- OAF vs SC Torreense.....	73
<b>Figura 17-</b> Treino 4 AAC- OAF vs SC Torreense.....	74
<b>Figura 18-</b> Treino 4 AAC- OAF vs SC Torreense.....	75
<b>Figura 19-</b> Treino 4 AAC- OAF vs SC Torreense.....	76
<b>Figura 20-</b> Treino 5 AAC- OAF vs SC Torreense.....	76
<b>Figura 21-</b> Treino 5 AAC- OAF vs SC Torreense.....	77
<b>Figura 22-</b> Treino 5 AAC- OAF vs SC Torreense.....	78

<b>Figura 23-</b> Microciclo 16- Sporting CP vs AAC- OAF.....	79
<b>Figura 24-</b> Treino 1 Sporting CP vs AAC- OAF.....	81
<b>Figura 25-</b> Treino 1 Sporting CP vs AAC- OAF.....	82
<b>Figura 26-</b> Treino 2 Sporting CP vs AAC- OAF.....	83
<b>Figura 27-</b> Treino 2 Sporting CP vs AAC- OAF.....	84
<b>Figura 28-</b> Treino 2 Sporting CP vs AAC- OAF.....	85
<b>Figura 29-</b> Treino 3 Sporting CP vs AAC- OAF.....	86
<b>Figura 30-</b> Treino 3 Sporting CP vs AAC- OAF.....	87
<b>Figura 31-</b> Treino 3 Sporting CP vs AAC- OAF.....	88
<b>Figura 32-</b> Treino 4 Sporting CP vs AAC- OAF.....	88
<b>Figura 33-</b> Treino 4 Sporting CP vs AAC- OAF.....	89
<b>Figura 34-</b> Treino 4 Sporting CP vs AAC- OAF.....	90
<b>Figura 35-</b> Treino 4 Sporting CP vs AAC- OAF.....	91
<b>Figura 36-</b> Treino 5 Sporting CP vs AAC- OAF.....	91
<b>Figura 37-</b> Treino 5 Sporting CP vs AAC- OAF.....	92
<b>Figura 38-</b> Treino 5 Sporting CP vs AAC- OAF.....	93
<b>Figura 39-</b> Microciclo 16- AAC-OAF vs FC Alverca.....	94
<b>Figura 40-</b> Treino 1 AAC-OAF vs FC Alverca.....	96
<b>Figura 41-</b> Treino 1 AAC-OAF vs FC Alverca.....	97
<b>Figura 42-</b> Treino 1 AAC-OAF vs FC Alverca.....	98
<b>Figura 43-</b> Treino 2 AAC-OAF vs FC Alverca.....	98
<b>Figura 44-</b> Treino 2 AAC-OAF vs FC Alverca.....	99
<b>Figura 45-</b> Treino 2 AAC-OAF vs FC Alverca.....	100
<b>Figura 46-</b> Treino 3 AAC-OAF vs FC Alverca.....	101
<b>Figura 47-</b> Treino 3 AAC-OAF vs FC Alverca.....	102
<b>Figura 48-</b> Treino 3 AAC-OAF vs FC Alverca.....	103

<b>Figura 49-</b> Treino 4 AAC-OAF vs FC Alverca.....	103
<b>Figura 50-</b> Treino 4 AAC-OAF vs FC Alverca.....	104
<b>Figura 51-</b> Treino 4 AAC-OAF vs FC Alverca.....	105
<b>Figura 52-</b> Treino 4 AAC-OAF vs FC Alverca.....	106
<b>Figura 53-</b> Treino 5 AAC-OAF vs FC Alverca.....	106
<b>Figura 54-</b> Treino 5 AAC-OAF vs FC Alverca.....	107
<b>Figura 55-</b> Treino 5 AAC-OAF vs FC Alverca.....	108



## **LISTA DE TABELAS**

<b>Tabela 1-</b> Relação de Jogadores.....	26
<b>Tabela 2-</b> Principais Fatores Técnico-Táticos do Futebol.....	31
<b>Tabela 3-</b> Designação do nível de formação de acordo com a idade do jogador.....	39
<b>Tabela 4-</b> Perfil global de um atleta.....	45
<b>Tabela 5-</b> Características consoante escalão do atleta.....	46
<b>Tabela 6-</b> Informações acerca dos jogadores do plantel Sub-19.....	49
<b>Tabela 7-</b> Massa corporal e altura dos jogadores do plantel Sub-19.....	52





## **SUMÁRIO**

<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>15</b>
<b>1.1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2. EXPETATIVAS INICIAIS PARA O ESTÁGIO.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....</b>	<b>16</b>
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>19</b>
<b>2.1. CARACTERIZAÇÃO INSTITUIÇÃO/CLUBE, SECÇÃO, ORGANIZAÇÃO E PROPÓSITOS.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2. INVENTÁRIO DOS RECURSOS MATERIAIS E HUMANOS DO CLUBE.....</b>	<b>23</b>
<b>2.2.1. Recursos Humanos.....</b>	<b>23</b>
<b>2.2.2. Recursos Materiais.....</b>	<b>23</b>
<b>2.2.3. Atletas no Clube.....</b>	<b>26</b>
<b>2.3. ESTRUTURA DE CONHECIMENTO DA MODALIDADE.....</b>	<b>27</b>
<b>2.3.1. Fatores Físicos.....</b>	<b>27</b>
<b>2.3.2. Fatores Técnico-Táticos.....</b>	<b>31</b>
<b>2.3.3. Fatores Psicológicos.....</b>	<b>33</b>
<b>2.4. ETAPAS DE PREPARAÇÃO DESPORTIVA DA MODALIDADE.....</b>	<b>36</b>
<b>2.5. IDENTIFICAÇÃO DOS PRÉ-REQUISITOS DE RECRUTAMENTO DE ATLETAS PARA O ESCALÃO/COMPETIÇÃO/MODALIDADE.....</b>	<b>44</b>
<b>2.6. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO-EQUIPA/ATLETAS.....</b>	<b>49</b>

<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>55</b>
<b>3.1. PERIODIZAÇÃO.....</b>	<b>56</b>
<b>3.2. PLANEAMENTO DE TREINO.....</b>	<b>64</b>
<b>3.2.1. Microciclo 1- AAC-OAF vs SC Torreense.....</b>	<b>65</b>
3.2.1.1. Análise do SC Torreense.....	65
3.2.1.2. Psicologia.....	66
3.2.1.3. Semana de Treinos.....	67
<b>3.2.2. Microciclo 2- Sporting CP vs AAC-OAF.....</b>	<b>78</b>
3.2.2.1. Análise do Sporting CP.....	79
3.2.2.2. Psicologia.....	80
3.2.2.3. Semana de Treinos.....	81
<b>3.2.3. Microciclo 3- AAC-OAF vs FC Alverca.....</b>	<b>93</b>
3.2.3.1. Análise do FC Alverca.....	95
3.2.3.2. Psicologia.....	96
3.2.3.3. Semana de Treinos.....	96
<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>109</b>
<b>4.1. REFLEXÃO CRÍTICA.....</b>	<b>109</b>
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>113</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>149</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>153</b>

## **CAPÍTULO I**

No presente capítulo, será efetuada uma breve introdução do trabalho, mencionando expectativas iniciais para o estágio, bem como, objetivos estabelecidos para o mesmo.

### **1.1. INTRODUÇÃO**

O presente relatório, inserido no segundo ano de Mestrado em Treino Desportivo (3º e 4º Semestre) realizado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física nas unidades curriculares de Estágio- I e Estágio- II, enfatiza o estágio realizado na Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, no escalão de Sub-19, iniciando a 11 de julho com o seu término no final da época desportiva 2022/2023.

É de primordial importância esclarecer alguns pontos que interferem com o normal funcionamento da instituição Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol, tendo também impacto no trabalho nas equipas técnicas, sendo estas, o facto da pré-época ter começado cerca de uma semana mais tarde, dadas as eleições do clube terem sido perto desta mesma data e a presença de muita indefinição em alguns cargos por parte do clube. Posteriormente, outros dos fatores que interferiu com este funcionamento foi a descida de divisão da equipa sénior da equipa para a 3ª Liga do Futebol Nacional, algo que como iremos ter a perceção mais adiante teve um grande impacto na equipa de Sub-19.

### **1.2. EXPECTATIVAS INICIAIS PARA O ESTÁGIO**

Primeiramente, é importante referir que irei dissertar as nossas expectativas para este estágio tendo por base uma ordem decrescente (perspetiva macro para micro) que terá início naquilo que é o prestígio do clube a nível nacional e terminar com as expectativas que esperamos encontrar dentro do núcleo que é o escalão de Sub-19.

Seguidamente, esperamos experienciar o que é estar dentro de um clube que, ainda que tenha descido para a Liga 3, tem condições de 2ª Liga. De seguida, perceber como funciona um clube com Academia, algo que é apanágio de grandes clubes, na sua dinâmica com os atletas, tutores, encarregados de educação, entre outros. Compreender também o profissionalismo que existe na estrutura do clube, a pressão que os adeptos

impõem para que haja bons resultados, bem como, o profissionalismo dos colaboradores que operam dentro da própria estrutura (ex.: secretaria e refeitório) e, sobretudo, dos diretores técnicos das equipas. De seguida, pretendemos também compreender algumas temáticas relacionadas com a coordenação, como a gestão de algumas expectativas dos jogadores que sejam selecionados para a Seleção Nacional, bem como, por exemplo, a ascensão de alguns jogadores a escalões superiores aos da sua idade. Perceber como se gerem e lideram equipas técnicas, visto que este é outro dos ofícios do coordenador, como também feita avaliação do desempenho destas. Por fim, compreender como se garante o plano estratégico da formação do clube, algo que também deverá ser supervisionado pelo coordenador.

Concomitantemente, atendemos apreender como funciona o departamento de prospecção e deteção de talentos, se assim o houver.

Nestes últimos pontos supramencionados, é onde detemos as nossas maiores expectativas, pois estão diretamente correlacionados com o trabalho de treinador. Com os treinadores da equipa técnica, esperemos conhecer uma diferente forma de trabalhar e de operacionalizar comportamentos, tanto em exercícios de treino, como com palestras de vídeo, entre outros.

### **1.3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO**

Ao longo da realização do presente estágio, procuramos alcançar uma série de objetivos gerais, com foco na expansão do conhecimento e aquisição de experiência. Essencialmente, pretendemos fortalecer as competências através da participação em exercícios de treino, palestras e outras atividades pertinentes. Por sua vez, compreender as diversas dinâmicas de trabalho neste cenário altamente competitivo.

Relativamente aos nossos objetivos pessoais específicos, procuramos aprimorar a operacionalização de comportamentos por meio da aplicação prática de técnicas de treino, incluindo a implementação de exercícios direcionados para melhorar o desempenho dos atletas do clube. Adicionalmente, detemos o propósito de explorar e entender as particularidades deste ambiente de alto nível competitivo. Nesta linha de pensamento, ao entrar em contato com uma nova realidade, representada por um clube que recentemente adquiriu um enfoque profissional e académico, pretendemos aprofundar e expandir conhecimentos sobre as estratégias e métodos utilizados por estes clubes nacionais.

Ao imergir neste contexto inovador, estamos ansiosos para expandir a nossa visão e adaptar as nossas habilidades e modo a corresponder às exigências desta experiência enriquecedora.

Por fim, outro objetivo específico é aprimorar a nossa capacidade de comunicação com os jogadores. Reconhecemos que a comunicação eficaz desempenha um papel crucial no treino e no desenvolvimento dos atletas. Portanto, pretendemos trabalhar ativamente para superar esta lacuna e evoluir as habilidades de comunicação ao longo do estágio.

Em resumo, este estágio concentra-se na ampliação do conhecimento e na aquisição de novas experiências, sendo alcançado através do aprimoramento das técnicas de treino, da compreensão das dinâmicas competitivas, do autodesenvolvimento nesse contexto novo e empolgante, além do refinamento das habilidades de comunicação com os jogadores.



## **CAPÍTULO II**

Neste capítulo, irá ser realizada a caracterização da instituição onde foi efetuado o estágio, o inventário dos recursos materiais e humanos do clube, apresentada a estrutura de conhecimento da modalidade, etapas de preparação desportiva da mesma e, por fim, a identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade.

### **2.1. CARACTERIZAÇÃO INSTITUIÇÃO/CLUBE, SECÇÃO, ORGANIZAÇÃO E PROPÓSITOS**

A Associação Académica de Coimbra foi fundada no dia 3 de novembro de 1887, remetendo as suas origens à criação da Academia Dramática, em meados do século XIX. A Associação Académica de Coimbra instalou-se no Colégio de São Apóstolo, tendo sido o seu primeiro presidente António Luiz Gomes, estudante de Direito que, posteriormente, se tornou reitor da Universidade de Coimbra (Académica OAF,s.d.).

No mês de janeiro de 1912, concretizou-se o primeiro jogo de futebol da Associação Académica de Coimbra, tendo como presidente Álvaro Bettencourt Pereira de Athayde. A equipa começou a treinar no dia 8 de janeiro, na Ínsua dos Bentos, local onde se viria a disputar o duelo com o Ginásio Clube de Coimbra. No dia 28, os vários elementos do clube, apresentaram-se equipados com camisolas brancas e calções pretos, ganhando por 1-0 (Académica OAF,s.d.).

O Campo de Santa Cruz foi alvo de uma inauguração informal em 1918, contudo, deteve uma cerimónia oficial a 5 de março de 1922, dia que marcou o início deste novo campo da Associação Académica de Coimbra. Com intuito de celebrar o segundo aniversário, a Académica acabou por receber o Académico do Porto, tendo perdido por 4-3.

A 1ª Liga é criada na época de 1934-1935 e, a Académica, tendo sido a vencedora do Campeonato de Coimbra, garantiu a sua presença na competição. Na 1ª Liga, a Associação Académica de Coimbra (AAC) consegue a sua primeira vitória na quinta jornada da segunda volta, após vencer o Académico do Porto por 2-1. De mencionar que o seu primeiro jogo na 1ª Liga foi realizado a 20 de janeiro de 1935, contra o Sporting, no Campo de Santa Cruz (Académica OAF,s.d.).

A Académica, no dia 25 de junho de 1939, conquistou a primeira Taça de Portugal, tendo a mesma eliminado o Covilhã, o Académico do Porto e o Sporting. O jogo decisivo da Académica foi contra o Benfica, contando com, aproximadamente, 30 mil espectadores, no Campo das Salésias, tendo vencido por 4-3. No dia 20 de janeiro de 1949, a Académica joga pela primeira vez no Campo de Santa Cruz. No primeiro jogo, a Biosa jogou frente a Portugal num encontro que terminou empatado a três bolas (Académica OAF,s.d.).

A equipa de juniores da Biosa conquistou pela primeira vez o título de campeã nacional após ter derrotado o Benfica por 2-1, num jogo disputado no Estádio de Alvalade. Primeiramente, a Académica eliminou o Viseu e Benfica, o Covilhanense e o FC Porto antes de chegar ao jogo decisivo. Dois anos depois, a Académica voltou a conquistar o título, orientada pelo mesmo treinador da equipa principal, Oscar Tellechea, disputando a final contra o Portalegrense, ganhando por 2-1 (Académica OAF,s.d.).

A Académica volta a sagrar-se campeã nacional de juniores, título que conquista pela terceira vez na sua História, vencendo o CUF do Barreiro por 2-0, mas apenas à terceira tentativa, dado que nos dois confrontos previamente efetuados, as equipas não foram além de um empate. Oscar Tellechea levou assim a Académica a novo sucesso no escalão de juniores num encontro onde Nunes de Almeida e Belito foram os autores dos golos (Académica OAF,s.d.).

No campeonato, a Biosa findou na segunda posição atrás do Benfica, separados apenas por três pontos. Estiveram presentes 43 mil espectadores no “Municipal”, terminando com a vitória dos encarnados por 1-0. O atleta Artur Jorge foi considerado o segundo melhor marcador da competição, apenas ultrapassado por Eusébio. Posteriormente, na época de 1966-1967 a Académica obteve brilhantes prestações tanto no campeonato como na Taça de Portugal, tendo a equipa de juvenis conquistado o campeonato nacional. A Biosa, treinada por Bentes, venceu na final o Benfica por 1-0 (Académica OAF,s.d.).



Foi disputada pela quarta vez a final da Taça de Portugal, em 1969, tendo como treinador Francisco Andrade. O jogo decorria com superioridade da Académica que chegou a estar em vantagem, mas o Benfica daria a volta ao resultado no prolongamento. Este jogo foi bastante politizado. De salientar que a crise estudantil encontrava-se ao rubro, a Académica estava solidária para com os estudantes de Coimbra e a Direção Geral da AAC aproveitou o jogo para dar visibilidade às suas reivindicações. O topo sul do Estádio Nacional foi um autêntico “comício contra o regime”, com os discentes a exibirem cartazes onde se podia ler “Universidade livre”, “Melhor ensino, menos polícias” e “Ensino para todos”. Dado este acontecimento, foi a primeira vez que a final da Taça não teve transmissão televisiva e nem o Presidente da República nem o Ministro da Educação marcaram presença no Jamor (Académica OAF,s.d.).

A extinção da secção de futebol foi decidida a 20 de junho de 1974, numa Assembleia Magna. Contudo, os sócios da secção de futebol da Académica recusaram-se a aceitar a ideia de excluir o futebol de alta competição e, num plenário da secção, liderado por Júlio Couceiro, foi proposta a constituição do CAC, aprovado pelos 500 associados presentes. O presidente da AF Coimbra, Guilherme de Oliveira, reconheceu o CAC como sucessor legítimo e legal da secção de futebol. Mesmo que numa primeira fase, o processo tenha sido indeferido pela FPF, causando infundos protestos e manifestações, o Conselho de Justiça da FPF acabou por anular as decisões anteriores e reconhecer o CAC. A 27 de julho de 1984, o Clube Académico de Coimbra foi extinto, no auditório da Associação Académica de Coimbra, tendo sido este o local eleito para que Ricardo Roque, presidente da AAC, e Jorge Anjinho, presidente do CAC, firmassem o protocolo que consagrou a extinção do Clube Académico de Coimbra e a sua reintegração na casa-mãe, agora com o estatuto de organismo autónomo. Deste modo, foi criada a AAC / OAF – Associação Académica de Coimbra / Organismo Autónomo de Futebol (Académica OAF,s.d.).

No dia 29 de outubro de 2003, a Briososa joga pela primeira vez no remodelado Estádio Cidade de Coimbra, frente ao Benfica, perdendo por 3-1. Este foi, então, o primeiro encontro oficial disputado no remodelado recinto da Briososa.

A Academia Briosa XXI é, atualmente, a casa-forte da Académica, tendo sido inaugurada no dia 15 de dezembro de 2007, na presença do Secretário de Estado da Juventude e Desporto, Dr. Laurentino Dias, e do Presidente da Académica, Eng. José Eduardo Simões. Esta encontra-se localizada no limiar da cidade de Coimbra, sendo um local que apresenta condições de excelência, ideais para um clube de futebol profissional, bem como, para todos os seus escalões de formação (Académica OAF,s.d.).

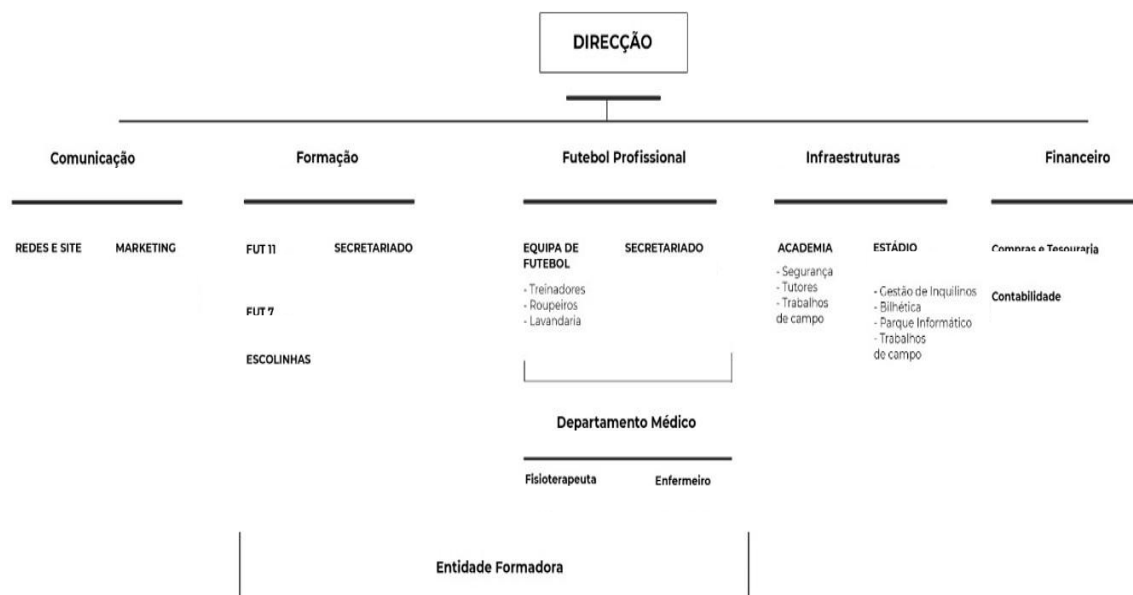
Quanto aos propósitos da instituição a estrutura de formação da AAC/OAF visa promover a formação global e integrada dos atletas da instituição, nas vertentes social, académica e desportiva, através da prática do futebol, tendo como principal objetivo assegurar todo o percurso evolutivo dos jovens futebolistas desde a iniciação na modalidade, até ao patamar profissional, por forma a que este venha a constituir-se, no futuro, com uma maioria de atletas oriundos da formação (Académica OAF,s.d.).

A estrutura de formação da AAC/OAF pretende constituir-se como referência na promoção e sensibilização da prática desportiva, de acordo com as normas e as boas práticas internacionais para a atividade física, no fomento do espírito de *fair-play* entre todos os seus agentes e na implementação de um modelo formativo de excelência, que proporcione contextos propícios ao desenvolvimento de todos os seus atletas, técnicos e colaboradores (Académica OAF,s.d.).

## 2.2. INVENTÁRIO DOS RECURSOS MATERIAIS E HUMANOS DO CLUBE

### 2.2.1. Recursos Humanos

Encontra-se, abaixo, a **Figura 1**, onde é apresentado o Organograma dos Recursos Humanos do Clube.



**Figura 1-** Organograma dos Recursos Humanos do Clube.

Fonte: Académica OAF (s.d.)

### 2.2.2. Recursos Materiais

A Associação Académica de Coimbra- Organismo Autónomo de Futebol detém várias instalações ao seu dispor, sendo, designadamente, o Pavilhão Eng. Jorge Anjinho, situado na zona *Solum*, em Coimbra, tendo funcionado em tempos como sede do clube, sendo que neste momento é utilizado sobretudo para as modalidades *indoor*, a Sede dos Arcos, local emblemático que serve como sede da instituição, a Academia Briosa XXI, espaço onde treina a equipa sénior e onde as equipas da formação treinam e realizam os seus jogos como visitados, sendo este também um espaço onde residem atletas que se encontram deslocados do seu local de residência, o Estádio Cidade de Coimbra, local cedido pela câmara à instituição para que a equipa principal realize os seus jogos e, por fim, a Sala de Troféus Vasco Gervásio, espaço situado no Estádio Cidade de Coimbra e que tem todos os troféus de expressão conquistados pelo clube.

Seguindo esta linha de pensamento e como as equipas treinam na Academia Briosa XXI,

é importante ressaltar que aprofundarei o material e a estrutura da própria Academia.

A Academia tem dois campos de relvado sintético de Futebol 11 e um de Futebol 7. Existe também um relvado natural destinado maioritariamente à equipa de futebol profissional. Junto ao campo principal de relva natural temos um espaço para o treino de guarda-redes, também em relva natural.

A academia garante todo o suporte necessário ao desenvolvimento da atividade desportiva da Académica e condições para o trabalho administrativo necessário. Existem também vários quartos onde os atletas residentes pernoitam, estando todos eles ao cuidado da Académica. Das principais valências da academia podemos destacar uma sala de imprensa, que também poderá ser utilizada como sala de trabalho ou reuniões, uma secretaria desportiva para o futebol de formação, um gabinete de coordenação técnica do futebol de formação, cinco gabinetes médicos (enfermagem, fisioterapia), ginásio, gabinetes diretivos e administrativos, sala de estudo para os atletas residentes, sala de reuniões, refeitório, gabinete de trabalho para a equipa técnica da equipa principal, sala de treinadores para o futebol de formação e, por fim, duas rouparias.

Como se poderá observar na imagem abaixo (**Figura 2**) e respetiva legenda, esta é a disposição da Academia Briosa XXI.



**Figura 2-** Disposição da Academia Briosa XXI

**Fonte:** Académica OAF (s.d.)

### 2.2.3. Atletas no Clube

A Associação Académica de Coimbra - OAF tem uma elevada densidade de atletas. Este clube, como é seu apanágio, conta com três equipas em escalões nacionais, sendo estes os Sub-15, os Sub-17 e os Sub-19. Para que se perceba a dimensão e a relevância para o desporto nacional e, principalmente, regional foi elaborada uma tabela (**Tabela 1**) que demonstra a relação de jogadores do clube, tendo a densidade de atletas para este ano, bem como, os que a instituição reteve da época desportiva passada e os que foram recrutados, tendo ainda alguns pontos interessantes.

**Tabela 1-** Relação de Jogadores

	<b>Sub-19</b> (1 equipa)	<b>Sub-17</b> (2 equipas )	<b>Sub-15</b> (2 equipas)	<b>Infantis</b> (2 equipas)	<b>Benjamins /Traquinas / Petizes</b> (4 equipas)	<b>Total</b>
<b>Total</b>	30	51	49	54	74	258
<b>Retenção</b>	17	40	41	48	64	205
<b>Recrutamento</b>	13	11	8	6	15	53

<b>Jogadores deslocados da família</b>	<b>Jogadores com contrato profissional</b>	<b>Jogadores não nacionais</b>	<b>Jogadores com contrato de formação</b>	<b>Jogadores transferidos para clubes de dimensão superior</b>
9	_____	2	3	6

## **2.3. ESTRUTURA DE CONHECIMENTO DA MODALIDADE**

Como sabemos, a modalidade de futebol, e todos os fatores inerentes à mesma, têm sido amplamente estudados em todo mundo, tendo em vista aumentar a *performance* dos atletas. Então, elaborei uma pesquisa que visa abordar alguns pontos relacionados com a exigência do jogo de futebol, seja a nível fisiológico ou do seu impacto metabólico, como também de uma análise mais técnica e tática e psicológica.

### **2.3.1. Fatores Físicos**

Torna-se fundamental que os atletas da modalidade se adaptem aos requisitos do jogo para competir ao mais alto nível. As demandas fisiológicas do jogo, geralmente, são quantificadas através das respostas fisiológicas dos jogadores durante o jogo e representam, de maneira indireta, o ritmo geral em que o mesmo se encontra a ser jogado (Reilly, Bangsbo & Franks, 2000). Durante um jogo, os atletas alternam entre atividades de alta intensidade, como *sprints*, saltos e remates, e atividades de baixa intensidade, como caminhadas e corridas mais leves, levando a uma variação no esforço e, concomitantemente, a diferentes exigências metabólicas.

De acordo com Pérez-Castillo, Rueda, Bouzamondo, López-Chicharro e Mihic (2023), um jogador de futebol de alto nível percorre, em média, uma distância de 10 a 13 km durante um jogo, numa intensidade média próxima ao limiar anaeróbico ( $\approx 85\%$  da frequência cardíaca máxima). Para além disso, atividades de corrida de alta intensidade, nomeadamente *sprints*, compreendem cerca de 10% do tempo total de jogo, dependendo da posição do atleta em questão.

O jogo de futebol impõe exigências físicas intensas aos jogadores, o que resulta num desgaste fisiológico significativo. Essa carga física varia de acordo com as características individuais de cada atleta. Após um jogo, os jogadores podem necessitar de um período de recuperação de 72 a 96 horas para atingir o seu desempenho físico ideal nos jogos subsequentes. Contudo de salientar, que jogadores semiprofissionais e profissionais, frequentemente, realizam até oito jogos por mês, com períodos de repouso diminutos, o que resulta em tempos de recuperação insuficientes (Pérez-Castillo, Rueda, Bouzamondo, López-Chicharro & Mihic, 2023).

De modo a garantir uma recuperação adequada e promover um bom desempenho na competição, é imprescindível um planeamento adequado das diversas sessões de treino,

visando otimizar as adaptações do treino e evitar o *overreaching*, isto é, um estado de fadiga e stresse excessivo. A monitorização regular pode ajudar a identificar sinais de fadiga excessiva precocemente ou risco de lesões, permitindo ajustes adequados no treino e no período de descanso (Pérez-Castillo, Rueda, Bouzamondo, López-Chicharro & Mihic, 2023).

Segundo Pérez-Castillo, Rueda, Bouzamondo, López-Chicharro e Mihic (2023), a fadiga muscular causada pelo exercício é um fenómeno complexo que envolve diversos mecanismos subjacentes. No contexto da modalidade do futebol, a fadiga durante o jogo tem sido associada à depleção rápida de glicogénio, desidratação, variações de temperatura, distúrbios nos iões musculares, stress no metabolismo energético e diminuição do pH muscular.

Concomitantemente, a recuperação e a fadiga a longo prazo são influenciadas por uma combinação complexa de fatores fisiológicos e psicológicos, o que dificulta a avaliação direta do estado de recuperação. Como resultado, uma variedade de marcadores tem sido proposta para refletir o processo de recuperação, mas não existe um marcador definitivo universalmente aceite. Relativamente aos indicadores de fadiga após o jogo, os mais utilizados são o desempenho físico, avaliações subjetivas e análises bioquímicas.

O futebol envolve uma série de adaptações fisiológicas durante o jogo. Nos primeiros minutos, ocorre um aumento significativo da frequência cardíaca e do consumo de oxigénio. Num estudo segundo Ortega, Evangelio, Clemente, Martins e González-Víllora (2016), verificou-se uma visão das exigências táticas/técnicas do jogo em jogadores de diferentes posições táticas em relação à resposta da frequência cardíaca (FC) e comportamento coletivo. Estatísticas analisadas mencionam que os defesas centrais, jogadores de meio-campo e extremos aumentaram os valores de FC do 1º para o 2º tempo. Efeitos opostos foram encontrados nas demais posições táticas. Usualmente, os valores de FC, concentrações de lactato sanguíneo e o consumo máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub>máx) diminuem da 1ª para a 2ª parte, tendo por base, a diminuição dos carboidratos e armazenamento de glicogénio.

O volume de jogo diminui para a posição tática de jogo, da mesma forma que o índice de eficiência. Isto deve-se à posse de bola substituindo o jogo de ataque na 2ª parte, já que o cansaço não permite um jogo vertical eficaz devido à condição física reduzida.



A coordenação, a participação muscular, a agilidade e a tomada de decisão do jogo são afetadas pela fadiga (Ortega, Evangelio, Clemente, Martins & González-Víllora, 2016).

As medidas de desempenho físico avaliam aspectos funcionais, como a velocidade de corrida, capacidade de salto e função muscular (como os músculos extensores do joelho ou dos membros inferiores), utilizando determinados testes específicos. As avaliações subjetivas envolvem a percepção dos jogadores, geralmente registradas por meio de escalas analógicas visuais. Esses testes são, rotineiramente, usados para determinar diretamente a magnitude da perda de funcionalidade muscular após o jogo e avaliar o estresse imposto pelo futebol. No entanto, essas medidas possuem algumas limitações, como baixa confiabilidade, falta de sensibilidade e dependência de fatores contextuais.

Para complementar estas avaliações, os indicadores bioquímicos fornecem dados objetivos sobre alterações no sangue, saliva e urina, o que pode ser, particularmente, útil aquando da utilização dos protocolos de recuperação. Essas análises bioquímicas podem fornecer informações detalhadas sobre o estado fisiológico dos jogadores e auxiliar no planeamento adequado da recuperação.

A energia utilizada pelos jogadores de futebol é produzida, principalmente, pelo metabolismo aeróbio, sendo extremamente importante que os jogadores tenham um condicionamento aeróbico bem desenvolvido. Nesta linha de pensamento, este progresso ajuda os atletas de futebol a manter ações repetitivas de alta intensidade ao longo de um jogo de futebol, acelerar o processo de recuperação e manter a sua condição física num nível ideal durante todo o jogo e temporada. Por fim, mencionar que os parâmetros mais importantes no decorrer desta avaliação, designadamente, o  $VO_2\text{máx}$  e o limiar anaeróbico (Modric, Versic & Sekulic, 2021).

Segundo Modric, Versic e Sekulic (2021), a importância do  $VO_2\text{máx}$  no futebol moderno é fortemente debatida, dado que diversos estudos demonstraram uma relação significativa entre  $VO_2\text{máx}$  e a distância percorrida durante um jogo de futebol.

Atletas que joguem nos corredores laterais apresentam uma distância de corrida de alta velocidade significativamente maior, distância de *sprint* e distância de corrida de alta intensidade do que os jogadores que joguem no corredor central. Logo, existem diferenças no desempenho de corrida e desempenho aeróbico entre jogadores em posições de jogo específicas do futebol. Baixa intensidade e distância percorrida foi maior entre os jogadores que atuam como médios-centros, enquanto a corrida em alta

velocidade, o *sprint* e a distância percorrida em alta intensidade foram maiores entre os atletas que jogam a extremos/médio-ala (Modric, Versic & Sekulic, 2021).

Posteriormente, foi observado por Modric, Versic e Sekulic (2021), que jogadores com um limiar anaeróbio mais alto são capazes de percorrer uma distância maior com alta intensidade durante um jogo de futebol, já que este se encontra mais desenvolvido, não acumulando continuamente lactato. Mais especificamente, foi relatado que os jogadores de meio-campo (central e lateral) e laterais detém um limiar anaeróbio mais elevado e, conseqüentemente, uma maior corrida de alta intensidade.

De acordo com Modric, Versic e Sekulic (2020), a modalidade do futebol é constituída por uma combinação de inúmeros elementos técnicos e táticos, resultando em características físicas multifatoriais para os jogadores. A forma como uma equipa se organiza taticamente, bem como, os papéis individuais desempenhados pelos atletas, ou seja, como estes se posicionam e se distribuem em campo, são consideradas decisões estratégicas e táticas extremamente importantes.

Conseqüentemente, estas decisões possuem um impacto direto nas exigências físicas que os jogadores enfrentam durante o jogo, podendo variar de acordo com a formação tática adotada. A diferença na organização dos atletas, seja com uma linha de 3 defesas ou 4 defesas, tem um impacto significativo na atuação dos jogadores de meio-campo. Em formações com 3 defesas, os jogadores de meio-campo necessitam de ser muito mais ativos do que em formações com 4 defesas. Um estudo recente averiguou como uma possível alteração na formação tática, por exemplo, de um 4-4-2 ou 4-1-3-2 para um 3-5-2 ou 3-4-1-2, afetaria o desempenho de corrida dos jogadores em diferentes posições de jogo. Os resultados mostraram que as *running performances* dos jogadores de meio-campo variam mais nessas mudanças, indicando que estes percorrem uma maior distância total e cobrem uma distância de alta intensidade maior em formações com 3 defesas. Deste modo, destaca-se a relevância da estrutura tática na exigência física e no papel dos jogadores de meio-campo ao longo dos jogos.

### 2.3.2. Fatores Técnico-Táticos

De acordo com Casarin, Reverdito, Greboggy, Afonso e Scaglia (2011), o grande objetivo do modelo de jogo é “(...) proferir sentido ao desenvolvimento do processo em face de um conjunto de regularidades que se pretende observar, ou seja, delinear o caminho e os passos a serem dados”. Isto é, procura desenvolver um processo único de treino, criando uma determinada forma de jogar, tendo sempre por base padrões comportamentais (princípios de jogo), nos seus quatro momentos primordiais, nomeadamente, organização defensiva e ofensiva, transição defensiva e ofensiva (**Tabela 2**).

**Tabela 2-** Principais Fatores Técnico-Táticos do Futebol.

<b>Fatores Técnico-Táticos</b>	<b>Descrição</b>
<b>Organização Defensiva</b>	Refere-se à forma como a equipa se posiciona e trabalha coletivamente, de forma a evitar que o adversário marque golo. Isso envolve a marcação dos jogadores adversários, a cobertura de espaços e a coordenação entre defesas e jogadores de meio-campo.
<b>Organização Ofensiva</b>	Concerne à forma como uma equipa se organiza para criar oportunidades de marcação de golo quando se encontra a atacar. Inclui o posicionamento dos jogadores, a movimentação para criar espaços, a circulação da bola e a procura de espaços livres na defesa adversária.
<b>Transição Defensiva</b>	Refere-se à mudança rápida da equipa do modo de ataque para o modo de defesa assim que a posse de bola é perdida. Este processo envolve a recuperação rápida de posições defensivas, a pressão sobre o portador da bola e a interrupção das possíveis jogadas ofensivas adversárias.
<b>Transição Ofensiva</b>	Contrariamente, diz respeito à transição rápida da equipa do modo de defesa para o modo de ataque, assim que a posse de bola é recuperada. Este processo inclui a rápida progressão da bola em direção à baliza do adversário, a exploração de espaços vazios na defesa adversária e a procura por contra-ataques eficientes.

Segundo Gomes como referido por Casarin, Reverdito, Greboggy, Afonso e Scaglia (2011), o modelo de jogo varia consoante diversos fatores, dado que cada clube possui uma cultura de jogo e, conseqüentemente, cada treinador detém diferentes perspectivas, concepções e adaptações dessa mesma cultura. Este modelo, encontra-se dependente das várias interações entre os diferentes agentes (treinadores, jogadores, cultura), variando de equipa para equipa.

De acordo com Quina (2001), o processo ofensivo é determinado pela posse da bola, tendo como principal objetivo final a realização de um golo. Os atletas das diferentes equipas, devem direcionar as suas ações para o cumprimento do golo, possibilitando, deste modo, o fim de jogo com a vitória da sua equipa. Este processo encontra-se composto por três etapas. Primeiramente, a realização de ações ofensivas por parte dos atletas que aquando da posse de bola, passam a atacar, progredindo no terreno de jogo; de seguida, a criação de situações de finalização e, por fim, a finalização, visando a concretização de um golo (Barbosa, 2013).

Contrariamente, o processo defensivo é o momento na qual a equipa não detém posse de bola, iniciando com a perda de posse de bola, terminando com a sua recuperação. Este mecanismo, apresenta como objetivos, nomeadamente, opor-se à progressão adversária; a recuperação da posse da bola e a defesa da baliza (Barbosa, 2013).

Castelo como relatado por Barbosa (2013), referem que o processo defensivo desenvolve-se em três sequências: equilíbrio defensivo (ocorre ao longo do processo ofensivo e após a perda da posse de bola), recuperação defensiva (após a perda da posse de bola) e, por último, defesa (decorre depois da realização das duas etapas supramencionadas e pressupõe a ocupação por todos os atletas das suas posições em campo).

Concomitantemente, irão ser abordadas as transições defensivas (aquando da perda da posse de bola) e ofensivas (aquando da recuperação da mesma). As transições decorrem em períodos de tempo muito curtos. Contudo, verifica-se um maior volume de jogo aquando das transições do que nas finalizações (Barbosa, 2013).

A transição defesa-ataque é um momento crucial no jogo, no qual as equipas necessitam de realizar decisões, tanto individuais como coletivas, com o intuito de organizar a sua fase ofensiva, levando a que os atletas adotem diferentes métodos de jogo ofensivo. Aquando dessa transição, as equipas encontram-se desorganizadas, levando a que a

equipa adversária se aproveite da ocasião para benefício próprio. Existe uma tentativa de exploração dos espaços entre jogadores e linhas adversárias (Barbosa, 2013).

Já no momento de transição ataque-defesa, este ocorre logo após a perda da posse de bola. Nesse momento, a equipe deve mostrar comportamentos de reorganização defensiva ou pressão para recuperar a posse da mesma. Mais uma vez, ambas as equipas encontram-se, temporariamente, desorganizadas devendo o adversário aproveitar a fraqueza da equipa contrária (Barbosa, 2013).

De acordo com Soares (2009), “As transições ataque-defesa e defesa-ataque assumem-se como momentos determinantes do «jogar», suportados por aquele que nos parece ser o princípio base da «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar: o equilíbrio”. Amieiro como mencionado por Soares (2009), refere que a eficácia destes momentos de transição encontra-se relacionada com a forma como a equipa está organizada antes dos mesmos. O autor supracitado relata a importância de dois conceitos essenciais na modalidade de futebol, nomeadamente, equilíbrio defensivo no ataque e equilíbrio ofensivo na defesa, ou seja, uma equipa não irá conseguir atacar da melhor forma se a mesma não se encontrar equilibrada para defender e ninguém irá defender bem se não apresentar a equipa equilibrada para atacar.

### **2.3.3. Fatores Psicológicos**

Em resumo, o futebol é uma modalidade complexa que envolve tanto aspetos metabólicos, fisiológicos como análise técnica e tática. Compreender esses conceitos torna-se fundamental para o treino, preparação e melhoria do desempenho dos jogadores e respetivas equipas.

Segundo Ford, Yates e Williams (2010), os treinadores exercem um dos papéis primordiais na modalidade do futebol, visando orientar e auxiliar os atletas a desenvolverem as suas habilidades e competências necessárias para terem um bom desempenho nas diversas competições desportivas. A interface de aprendizado entre treinador e atletas consiste nas atividades e práticas nas quais os treinadores envolvem os seus atletas, bem como, nos comportamentos instrucionais que utilizam ao longo dessas atividades. Salientar que esses comportamentos pretendem potencializar o desenvolvimento dos atletas, ajudando-os a progredir e alcançar o seu máximo potencial.

De acordo com a literatura, Cushion e Jones, Douge e Hastie, Lacy e Darst, Potrac et al., mencionados por Ford (2010), encontra-se destacada a utilização da observação

sistemática como uma metodologia para enumerar e descrever os comportamentos de ensino e instrução aplicados aquando do treino desportivo. Concomitantemente, Ford (2010) menciona que os treinadores que são eficazes, apresentam altos níveis de correção, instrução, *feedbacks*, alta motivação, questionamento e incentivo, conseguindo desta forma uma boa gestão do ambiente de treino. Este tipo de abordagem evidencia a importância dos comportamentos que os treinadores apresentam durante os treinos e destacam a necessidade de uma variedade de estratégias, designadamente, instrução clara, *feedback* específico, motivação e questionamento adequado, de forma a conseguir obter e criar um ambiente de treino eficaz e favorecer o desenvolvimento dos atletas.

Posteriormente, mencionar que a liderança no contexto desportivo baseia-se em três pilares fundamentais, nomeadamente, inteligência emocional, motivação e coesão/dinâmicas de grupo. Segundo Borrow como citado por Serpa (2016), o processo comportamental da liderança tem como objetivo influenciar indivíduos e grupos de maneira a alcançar os objetivos desejados. Nesta linha de pensamento, o treinador desportivo é um líder que detém diversas características específicas e únicas, exercendo sua ação diretamente com os jogadores e respetiva equipa. A inteligência emocional é uma capacidade e competência essencial num treinador, dado que envolve a capacidade de compreender e gerir as suas próprias emoções e as emoções dos outros, permitindo tomar decisões adequadas, lidar com situações de enorme pressão e estabelecer relações positivas e produtivas com os atletas. Relativamente à motivação, um treinador tem de ser capaz de motivar os seus atletas a alcançar o seu melhor desempenho e a se esforçarem para atingir os objetivos estabelecidos. Por fim, a coesão e as dinâmicas de grupo são fundamentais, dado ser necessário promover o espírito de equipa, desenvolvendo relações de confiança e respeito entre os elementos da equipa, sendo só possível alcançar através de uma comunicação efetiva, do estabelecimento de metas coletivas e do incentivo ao trabalho em equipa.

De acordo com Duarte, Teques e Silva (2017), o Modelo Multidimensional da Liderança (MML) no futebol foi desenvolvido para compreender os diferentes estilos de liderança adotados pelos treinadores e o seu impacto no desempenho e satisfação dos jogadores, tendo sido proposto por Chelladurai. O seu principal objetivo é maximizar o potencial da equipa, promovendo um ambiente positivo e produtivo, salientado, uma liderança adaptativa, equilibrando a atenção às tarefas, aos relacionamentos interpessoais e à tomada de decisões.

Martens como mencionado por Valvassori, Hernandez e Voser (2008), dividiram os treinadores de acordo com seus três estilos de liderança, nomeadamente, autocráticos (efetua todas as decisões e os atletas apenas devem segui-los), negligentes (exercem escassa influência sobre os jogadores, abstendo-se da tomada de decisão) e, por fim, cooperativos (compartilham a tomada de decisão com os atletas). O comportamento de liderança é determinado pelo ambiente, contexto vivenciado, características do treinador e dos atletas.

Salientar que, de modo a alcançar uma melhoria no desempenho atlético, pode ser imprescindível para o treinador apresentar comportamentos aos quais os atletas sejam mais receptivos. Devido às diferentes personalidades de cada indivíduo, o que pode ser apropriado para um jogador, pode ser ineficaz para outro. Torna-se indispensável que o treinador esteja ciente das preferências dos seus atletas, com o intuito de fornecer experiências satisfatórias e melhorar o desempenho atlético dos mesmos. De acordo com Chelladurai e Saleh como mencionado por Valvassori, Hernandez e Voser (2008), se o treinador adequar o seu comportamento de modo a se ajustar ao comportamento preferido dos atletas, estes podem-se encontrar mais inclinados a recompensar o mesmo com um desempenho melhor.

Para finalizar, evidenciar que no contexto desportivo, o treinador exerce um papel de liderança, aplicando os seus conhecimentos das componentes técnicas e táticas, além das suas habilidades interpessoais, visando influenciar e orientar os atletas em direção ao sucesso. Esta sua capacidade de liderança é indispensável para criar um ambiente motivador e coeso, onde os atletas possam desenvolver todo o seu potencial.

## 2.4. ETAPAS DE PREPARAÇÃO DESPORTIVA DA MODALIDADE

Primeiramente, é relevante percebermos que o processo de formação dos jogadores deve ser abordado a longo prazo, tendo em vista o desenvolvimento harmónico das capacidades intrínsecas dos jogadores e as condições nas quais estão encaixados. O futebol predetermina um ambiente competitivo, em que sua preparação se orienta por alguns referenciais ligados aos aspetos mais previsíveis do contexto, como a estrutura, as regras e características tático-técnicas. Contudo, esse ambiente é bastante complexo e também passa pela sua imprevisibilidade, que tem incidência na incerteza e surpresa das ações e reações dos atletas que visam solucionar os problemas de forma inteligente e eficaz (Garganta Cunha, Silva como mencionado por Bettega, Scaglia, Morato & Galatti, 2015).

De seguida, é importante referir que ainda se cometem bastantes erros na formação dos atletas, algo que não é benéfico para os mesmos, tanto a nível desportivo, como a nível pessoal. Acredito que existem quatro grandes fatores que influenciam a *performance* de alto nível, designadamente, fatores físicos, fatores técnicos, fatores táticos e fatores psíquicos. Então, após alguma pesquisa encontrei as seguintes figuras (**Figura 3 e Figura 4**) que descrevem de forma completa as etapas de formação desportiva da modalidade.



<b>Nome</b>	<b>Conceito</b>	<b>Fisicamente</b>	<b>Tecnicamente</b>	<b>Taticamente</b>	<b>Mentalmente</b>
<u>Etapa 1 (U4-U6 ambos os gêneros):</u> "First Kicks"	O futebol contribui para o bem-estar das crianças, envolvendo-os no desporto ao ensinar-lhes movimentos básicos. Neste nível introdutório, o objetivo é mover-se e manter-se ativo.	Fornecer o meio ambiente para aprender habilidades de movimento fundamentais adequadas, como correr, saltar, chutar ou pegar.	Controlar a bola, atirar, chutar. Iniciar uma relação jogador-bola.	Nada	Diversão, fascínio e acima de tudo paixão pelo jogo.
<u>Etapa 2 (U6-U8 Feminino; U6-U9 Masculino):</u> "Fun with the ball"	Nesta fase, o desenvolvimento individual da criança é primordial. Treinadores e professores devem criar uma aprendizagem estimulante onde a atmosfera seja de "Liberdade e Diversão".	Desenvolvimento da agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade, além das habilidades já trabalhadas na etapa anterior	Exercícios de movimento e jogo que promovam a sensação do controlo da bola, receção de passes, dribles, passes curtos e chutar para a baliza.	Cooperação com os colegas, colocando-os em situações de jogo para que percebam que individualmente não conseguem ganhar.	Consciência básica do jogo, desenvolvimento da inteligência em jogo e da tomada de decisão.
<u>Etapa 3 (U8-U11 Feminino; U9-U12 Masculino):</u> "The Golden age of learning"	As crianças começam a identificar-se com jogadores e querem imitar os seus ídolos. Este é também um momento importante para ensinar princípios básicos de jogo e estabelecer uma ética e disciplina de treino. As repetições são importantes para desenvolver a excelência técnica, mas criar um ambiente divertido e desafiador ainda é essencial para estimular a aprendizagem.	Faixa etária ótima para o treino da velocidade, flexibilidade e habilidades.	Construção de um maior repertório de movimentos relacionados ao futebol; As habilidades técnicas são desenvolvidas em treino e no contexto de jogos básicos de futebol.	Encorajar a tomada de decisões. Realização de combinações simples, marcação e execução no espaço.	Faixa etária perfeita da aprendizagem. A motivação intrínseca é desenvolvida pela Diversão e Prazer que promove o desejo de jogar. Aumenta da imaginação, criatividade, demanda e disciplina.
<u>Etapa 4 (U11-U15 Feminino; U12-U16 Masculino):</u> "Identifying the elite player"	Nesta fase, os grupos de futebol de elite expressam interesse em recrutar jovens talentosos. Deve-se ter cuidado em reconhecer e proteger os interesses de longo prazo de cada jogador. Riscos e problemas podem ser evitados garantindo que o modelo de desenvolvimento permaneça "centrado no jogador". As exigências do treinamento de habilidades, bem como as cargas de treinamento, devem aumentar, provocando melhorias na dureza, concentração e diligência mental.	Flexibilidade, aquecimento disciplinado, agilidade, resistência aeróbica e anaeróbica, força, força e estabilidade do core, equilíbrio, nutrição e dieta adequada (pré-jogo, pós-jogo, torneios), prevenção e tratamento de lesões, importância do descanso / recuperação. Programas personalizados necessários para respeitar o surto de crescimento.	Introdução de técnicas avançadas para aqueles que são capazes, aquisição técnica em contextos mais complexos e habilidades específicas de cada posição.	Trabalho em equipa, com desenvolvimento de tarefas por unidade (defesa, meio-campo ou ataque) e percepção de posição através de jogos reduzidos e competitivos.	Ambientação a uma rotina pré-competição, introdução à preparação mental, definição de metas, lidar com ganhar e perder.
<u>Etapa 5 (U15-U19 Feminino; U16-U20 Masculino):</u> "Developing the International Player"	Os atletas que agora são proficientes em realizar habilidades básicas e específicas de futebol estão trabalhando para ganhar mais maturidade do jogo, pois aprendem a realizar essas habilidades sob uma variedade de condições competitivas. Devem ser sujeitos a um treino de qualidade que aumente	Desenvolvimento ainda maior das capacidades trabalhadas na etapa anterior e manutenção da dieta acertada, da recuperação e do plano de prevenção para lesões.	Refinamento de habilidades básicas e habilidades específicas por posição; Desenvolvimento contínuo de técnicas e habilidades avançadas.	Sensibilização das decisões táticas, apreciação de jogos, análise de jogos, produtividade, proficiência competitiva.	Maior concentração dos jogadores, responsabilidade, disciplina, definição de metas, autoconfiança, auto-motivação, ganho, dureza mental, mentalidade competitiva na prática e jogos. Satisfaça o

**Figura 3-** Etapas de Formação da Modalidade.

**Fonte:** Rodrigues (2018)

	a sua capacidade mental, física, tática e técnicas. Os jogadores devem ter um bom entendimento dos princípios e conceitos do jogo e devem mostrar estabilidade emocional quando confrontados com situações de pressão.				desejo do jogador pela competição e importância de ser educado no jogo (assistir aos jogos na TV e jogos da seleção nacional).
<u>Etapa 6</u> <u>(U18+ Feminino</u> <u>U19+ Masculino)</u> : "Building the World Cup Player"	A maioria, se não todas, das qualidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas do jogador estão agora totalmente estabelecidas e o foco do treino mudou para a otimização do desempenho. Eles ainda podem requerer uma experiência tática adicional em jogos de alta pressão para desenvolver consistência. O foco é a maximização de todas as capacidades.	Programa de fitness individual para manutenção, melhoria. O trabalho e a recuperação devem ser bem monitorados e a periodização é crítica.	Desenvolvimento adicional de técnicas e habilidades avançadas, aperfeiçoamento de habilidades gerais e habilidades posicionais individuais. Repetição técnica relacionada ao jogo sob pressão.	Alto grau de tomada de decisão, liderança e habilidades de analisar o jogo, capacidade de ajustar o plano de jogo e adaptar as estratégias de jogo para atender às mais variadas situações do jogo.	Maior concentração e responsabilidade, liderança, disciplina, responsabilidade, definição de metas, autoconfiança, auto-motivação, ganho, tenacidade mental, mentalidade competitiva, pré-prática estabelecida e rotina pré-jogo.
<u>Etapa 7</u> <u>(Qualquer idade</u> <u>Feminino e</u> <u>Masculino)</u> : "Soccer for Health & Grassroots growth"	Em qualquer fase do modelo LTPD, independentemente do seu nível de habilidade, os jogadores podem decidir jogar futebol como um desporto puramente recreativo para que possam continuar a desfrutar do jogo e manter o bem-estar vitalício. Podem ser jogadores juvenis que decidem não prosseguir com o alto rendimento, ou podem ser os principais jogadores de clubes seniores, faculdades, universidades e equipas semi-profissionais que gostam de competição, mas não pretendem jogar a nível internacional. Os jogadores em todos os níveis devem ter oportunidades para se tornarem ativos no treinamento, arbitragem e administração de futebol.	Seguir as diretrizes apropriadas nas áreas do treino de resistência, força e flexibilidade para permanecer ativo ou jogar competitivo.	Aquisição de novas habilidades, ou utilização e manutenção de habilidades já adquiridas.	Táticas básicas são suficientes para desfrutar do jogo a nível recreacional. Situações mais avançadas são necessárias para o nível competitivo.	Foco na diversão, para além da libertação do stress e da disciplina do fitness.

**Figura 4-** Continuação das Etapas de Formação da Modalidade.

**Fonte:** Rodrigues (2018)

Segundo Marques como citado pela Federação Portuguesa de Futebol (s.d.), as competições deverão ser modificadas em função dos objetivos formativos, criando uma relação mais estreita entre os seus próprios objetivos e os conteúdos de treino, ou seja, os pressupostos da prestação em competição, deverão ser comuns aos conteúdos abordados nas sessões de treino.

De acordo com Wein como referido pela Federação Portuguesa de Futebol (s.d.) é necessário adaptar o jogo à criança e não obrigar o jovem futebolista a adaptar-se ao jogo dos adultos. Com a necessidade de adaptar o jogo à criança e ao jovem adulto surgiram várias etapas de desenvolvimento do jogador de futebol tendo em conta a sua idade/escalão, demonstrada na **Tabela 3**.

**Tabela 3-** Designação do nível de formação de acordo com a idade do jogador.

<b>Categoria/Designação</b>	<b>Idades Aproximadas</b>
Escolinhas	5 a 7 anos
Benjamins	8 a 9 anos
Infantis	10 a 11 anos
Iniciados	12 a 13 anos
Juvenis	14 a 15 anos
Juniores	16 a 18 anos

Seguindo esta linha de pensamento, de acordo com a Federação Portuguesa de Futebol (s.d.), os escalões Sub-5/6/7/8/9 correspondem à descoberta e formação das bases do futebol. As principais características são, designadamente, maior desenvolvimento e eficácia corporal, surgimento da inteligência operativa, superação do contexto familiar, sendo este um período de grandes mudanças evolutivas em que está presente a passagem do mundo do jogo ao mundo do trabalho. Em termos de personalidade as crianças são na generalidade egocêntricas e muito sensíveis à crítica, detendo uma capacidade de atenção limitada, no entanto, apresentam uma grande disponibilidade e motivação para aprender. Os principais objetivos nestas idades são, nomeadamente, recriar o contexto do futebol de rua, cultivar e estimular a alegria de jogar futebol criando experiências marcantes para a vida. Nesta fase também terá de se incentivar as crianças a pensar e a decidir, não formatando o seu processo criativo e ajudando-as a conquistar riqueza motora através da diversificação do treino (diversidade de regras de jogo, balizas, ...). Em termos de dimensão estrutural, nestas faixas etárias, a relação numérica é de 3x3;4x4;5x5;6x6 e 7x7 para os mais evoluídos . Em termos de dimensão funcional desenvolve-se o gosto de jogar, explorar ações de jogo individuais e coletivas diferenciadas, a noção do ter e o não ter a bola, a introdução aos princípios culturais do jogo, vivenciar diferentes posições (incluindo guarda-redes), explorar diferentes ações técnicas, recuperar a bola quando se

perde, espaço próximo e longe da bola, noção de defender a baliza, jogar a toda a largura (amplitude) e explorar estruturas que permitam formar triângulos e losangos.

Relativamente aos escalões de Sub-10/11/12/13, denota-se o desenvolvimento das bases do futebol, marcado pelo aumento dos duelos e dos espaços, mas também pela maior exigência ao nível das qualidades individuais e da organização coletiva. Como principais características, assinala-se o facto de este ser um período sensível para as capacidades coordenativas, quer em termos de ritmo, de equilíbrio, orientação espacial, reação e diferenciação cinestética, uma vez que já é possível identificar um gosto enorme pelo jogo/oposição e um aumento da capacidade de orientação espacial.

Nestes escalões, os jovens já detêm maior controlo de si próprios, possuem um autêntico sentido do que é lógico e evidenciam maior equilíbrio aceitando os outros. Como principais objetivos destas idades, destacam-se a iniciação de aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos e a adaptação a posições específicas, bem como, o desenvolvimento das diferentes técnicas individuais e da coordenação motora específica (como o equilíbrio, a relação corpo/bola e a velocidade de reação), estimulando assim a paixão pelo jogo e pela vitória (Federação Portuguesa de Futebol, s.d.).

Quanto à dimensão estrutural, a relação numérica destes escalões divide-se consoante as idades referidas. No que respeita aos escalões Sub-10/11, as relações numéricas existentes são de contextos de jogo 7x7, 8x8, ou 9x9 nos mais evoluídos, e seus variantes; já no que concerne aos escalões Sub-12/13, as relações numéricas de jogo já são de 9x9, 10x10 ou mesmo 11x11 nos mais evoluídos, e seus variantes. Na questão da dimensão funcional, verificamos as primeiras noções da organização estrutural, assim como, a aprendizagem dos grandes princípios da organização de jogo e o desenvolvimento dos princípios culturais do jogo (como a concentração, a penetração, a cobertura ofensiva e defensiva, a mobilidade, a amplitude, a contenção, entre outros), onde os jovens vivenciam diferentes posições no campo a fim de reconhecer os comportamentos a adotar e aperfeiçoam as diferentes ações técnicas. É ainda importante referir a necessidade e importância que as estruturas de exercitação de 4x4, 6x6, 7x7 continuam a ter no desenvolvimento das qualidades individuais e coletivas destes jovens (Federação Portuguesa de Futebol, s.d.).

Citando ainda a mesma entidade, o escalão Sub-14/15 é representado pelo aperfeiçoamento das bases do futebol e pelo início do rendimento. Assim, como características destacam-se a diminuição da manifestação das capacidades coordenativas, bem como, o cansaço mais célere, devido ao facto da sua energia ser canalizada para o

crescimento, sendo, por isso, um período sensível para introduzir o desenvolvimento das capacidades condicionais como é o caso da (ou como a) força, da velocidade, da resistência e da flexibilidade. A entrada na (ou transição para a) adolescência marca assim a personalidade destes jovens, verificando-se mudanças radicais na sua pessoa.

Neste escalão de formação, inicia-se a definição da posição específica através do potenciamento das diferentes técnicas individuais e do desenvolvimento dos comportamentos táticos, igualmente individuais. Desta forma, desenvolvem-se ainda os comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo, agregando, a tudo isto, o estímulo da capacidade de resiliência do atleta.

Transitando agora para os últimos anos de formação, é nos escalões Sub-16/17/18/19 que há o desenvolvimento do rendimento no futebol. Porém, as principais características destes dois escalões divergem. No que ao escalão Sub-16/17 diz respeito, os atletas caracterizam-se pela grande instabilidade emocional, uma vez que esta é a idade do romance, da busca da identidade própria e da independência, da maturidade sexual/estabilização do crescimento, assim como do desejo de afirmação/poder/valor físico. É ainda nesta idade que se verifica a maior cumplicidade com os colegas da sua idade (Federação Portuguesa de Futebol, s.d.).

Já no escalão seguinte (Sub-18/19) emergem os valores e comportamentos adultos, uma vez que os atletas já apresentam estabilidade social e da sua identidade, também justificado pela melhoria do relacionamento com os seus familiares. Este escalão é bastante importante no desenvolvimento do jogador, uma vez que há a definição de objetivos desportivos. Nestes escalões, o jogo é efetuado ao mais elevado nível, uma vez que apresenta uma maior velocidade de jogo e há um aumento da pressão competitiva, agregada à necessidade de jogar bem e ser eficaz. Assim, denotamos objetivos individuais que, além de construírem uma estrutura mental sólida, são caracterizados pela definição da posição específica, pelo aperfeiçoamento das diferentes técnicas individuais, bem como, pelo desenvolvimento e aperfeiçoamento dos comportamentos táticos individuais; em termos coletivos, os principais objetivos consistem no desenvolvimento dos comportamentos táticos dos diferentes momentos de jogo. Isto tudo é despontado através do aumento da complexidade dos exercícios do treino (Federação Portuguesa de Futebol, s.d.).

Centrando agora a análise em termos de dimensões estruturais e funcionais, é importante referir que, tal como dito anteriormente, este conteúdo destina-se a todos os escalões de

formação desde os Sub-14 até aos Sub-19 (inclusive), uma vez que em termos de dimensão estrutural, a relação numérica do jogo é 11x11, tendo as suas variantes (9x7, 6x6, 4x4 com apoios, entre outras possíveis). Por fim, em termos de dimensão funcional exalta-se a maturação dos princípios culturais do jogo, a progressiva especialização posicional, progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os vários momentos do jogo, o desenvolvimento da dimensão tático estratégica, o aperfeiçoamento de técnica posicional específica e, por fim, o controlo emocional em contexto de pressão.

Segundo Costa, Silva, Greco e Mesquita (2009), os princípios táticos contribuem para o desempenho e organização dos atletas no campo. O conhecimento das suas diretrizes, objetivos e especificações constitui um auxílio para os profissionais de Educação Física, professores de escolinhas e treinadores na orientação do processo de ensino-aprendizagem e treino do Futebol. Não obstante, a compreensão desses mesmos princípios, tem como benefício a estruturação das ações com objetivos, intenções e sentido tático, que ajudam a regular e organizar as ações tático-técnicas no jogo.

Desta forma Teoldo (2009), defende que em função da imprevisibilidade, variabilidade e aleatoriedade dos comportamentos no futebol, as ações dos jogadores num confronto são caracterizadas por decisões táticas, baseadas em princípios táticos de jogo. Dada a complexidade do jogo, existe também uma complexidade e variedade no que toca aos princípios táticos do Jogo de Futebol (**Figura 5**).



## Princípios Táticos do Jogo de Futebol

Princípios Gerais	Tentar criar superioridade numérica		Evitar a igualdade numérica		Não permitir a inferioridade numérica		
	Ataque (com posse de bola)			Defesa (sem posse de bola)			
<b>Fases</b>							
<b>Princípios Operacionais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservar a bola</li> <li>Construir ações ofensivas</li> <li>Progredir pelo campo de jogo adversário</li> <li>Criar situações de finalização</li> <li>Finalizar a baliza adversária</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Impedir a progressão do adversário</li> <li>Reduzir o espaço de jogo adversário</li> <li>Proteger a baliza</li> <li>Anular as situações de finalização</li> <li>Recuperar a bola</li> </ul>			
	<b>Princípios Fundamentais</b>	<b>Penetração</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desestabilizar a organização defensiva adversária;</li> <li>- Atacar diretamente o adversário ou a baliza;</li> <li>- Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.</li> </ul>			<b>Contenção</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola;</li> <li>- Orientar a progressão do portador da bola;</li> <li>- Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário;</li> <li>- Propiciar maior tempo para organização defensiva;</li> <li>- Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário;</li> <li>- Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol;</li> <li>- Impedir a finalização à baliza.</li> </ul>		
		<b>Cobertura Ofensiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo;</li> <li>- Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola;</li> <li>- Criar superioridade numérica;</li> <li>- Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária;</li> <li>- Garantir a manutenção da posse de bola.</li> </ul>			<b>Cobertura Defensiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção;</li> <li>- Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.</li> </ul>		
		<b>Mobilidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária;</li> <li>- Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol;</li> <li>- Criar linhas de passe em profundidade;</li> <li>- Conseguir o domínio da bola para dar sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).</li> </ul>			<b>Equilíbrio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola;</li> <li>- Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva;</li> <li>- Cobrir eventuais linhas de passe;</li> <li>- Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola;</li> <li>- Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola;</li> <li>- Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra</li> </ul>		
		<b>Espaço</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe;</li> <li>- Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários;</li> <li>- Dificultar as ações de marcação da equipe adversária;</li> <li>- Facilitar as ações ofensivas da equipe.</li> <li>- Movimentar para um espaço de menor pressão;</li> <li>- Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo;</li> <li>- Procurar opções mais seguras, através do jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.</li> </ul>			<b>Concentração</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar a proteção ao gol;</li> <li>- Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo;</li> <li>- Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.</li> </ul>		
		<b>Unidade Ofensiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário;</li> <li>- Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco;</li> <li>- Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo;</li> <li>- Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo;</li> <li>- Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.</li> </ul>			<b>Unidade Defensiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco;</li> <li>- Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas;</li> <li>- Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade;</li> <li>- Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo;</li> <li>- Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo;</li> <li>- Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento;</li> <li>- Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo;</li> <li>- Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente;</li> <li>- Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.</li> </ul>		
		<b>Transição</b>			<b>Defesa-Ataque</b>		
	<b>ou</b>			<b>Ataque-Defesa</b>			

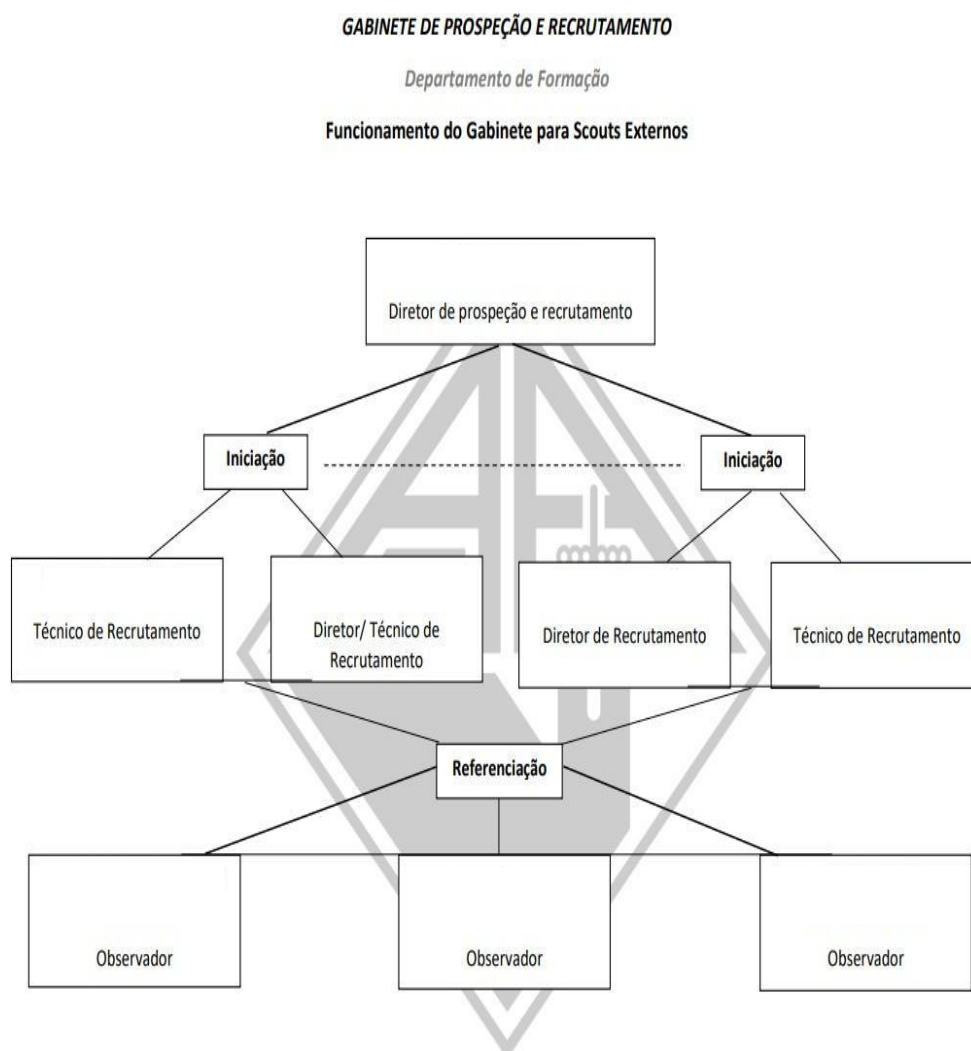
**Figura 5-** Princípios Táticos do Jogo de Futebol.

**Fonte:** Teoldo et al. (2009)

Segundo Marques como referido pela Federação Portuguesa de Futebol (s.d.), as competições deverão ser modificadas em função dos objetivos formativos, criando uma relação mais estreita entre os seus próprios objetivos e os conteúdos de treino, ou seja, os pressupostos da prestação em competição, deverão ser comuns aos conteúdos abordados nas sessões de treino.

## 2.5. IDENTIFICAÇÃO DOS PRÉ-REQUISITOS DE RECRUTAMENTO DE ATLETAS PARA O ESCALÃO/COMPETIÇÃO/MODALIDADE

Previamente à apresentação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas, importa esclarecer a forma e a organização do gabinete de prospeção e recrutamento da Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol que será apresentado sob a forma de organograma funcional (**Figura 6**).



**Figura 6-** Organograma Funcional do Gabinete de Prospeção e Recrutamento para *Scouts* Externos

**Fonte:** Académica OAF (s.d.)

Importa agora descrever as funções de cada um destes elementos para percebermos o papel de cada indivíduo dentro deste organograma. O Diretor de Recrutamento coordena e dirige este departamento. Em conjunto com o Coordenador Técnico, avalia e seleciona os atletas indicados pelos observadores e técnicos de recrutamento. Qualquer contratação proveniente de recrutamento carece do seu aval, em articulação com o Coordenador



Técnico. Quanto aos Técnicos de Recrutamento, estes são essenciais para o procedimento de recrutamento. São eles que intervêm junto dos clubes, pais e encarregados de educação no sentido de, através da nossa política de recrutamento, agilizar todas as questões relativas aos atletas, de modo a criar a oportunidade de os observarmos.

Por fim, os Observadores, estes são os elementos externos que observam e referenciam os atletas, dentro do perfil traçado pelo modelo formativo. São estes que fazem a seleção dos atletas que potencialmente farão parte das nossas equipas. Depois de os referenciarem através da ficha de observação, via telefone contactam o coordenador do gabinete de prospeção para lhe fazerem chegar mais e melhor informação.

Para que haja um bom funcionamento, traçou-se, primeiramente, um perfil global de atleta a recrutar pelo modelo formativo, tendo, mais tarde, as suas especificidades quanto ao seu escalão etário (**Tabela 4**).

**Tabela 4-** Perfil Global de um Atleta

<b>Categoria</b>	<b>Características</b>
<b>Características Técnicas</b>	Relação com bola
	Tomada de decisão
	Disponibilidade motora / Motricidade fina
<b>Características Táticas</b>	Leitura de jogo
	Compreensão e interpretação assertiva do espaço
	Noções básicas de coberturas ofensivas e defensivas
<b>Características Físicas</b>	Capacidade de coordenação corporal
<b>Características Psicológicas</b>	Motivação
	Dedicação
	Índice de responsabilidade elevado
	Comportamento (para com todos os intervenientes do jogo, p.e. atletas, treinadores, árbitros, pais)

Nesta tabela, cada característica encontra-se numa linha separada para melhor visualização e organização das informações.

**Tabela 5-** Características consoante escalão do atleta.

<b>Escalão</b>	<b>Características Técnicas</b>	<b>Características Psicológicas</b>	<b>Características Físicas</b>	<b>Características Táticas</b>
<b>Petizes/Traquinas</b>	Relação com bola	Motivação		Noção de espaço
	Disponibilidade motora / Motricidade fina	Comportamento		
	Técnica individual	Criatividade		
		Sucesso escolar		
<b>Benjamins/Infantis</b>	Relação com bola	Índice de responsabilidade elevado	Capacidade de coordenação corporal	Capacidade de compreensão tática
	Técnica individual	Motivação		
		Comportamento		
		Criatividade		
		Sucesso escolar		
<b>Iniciados</b>	Relação com bola	Dedicação	Coordenação corporal	Capacidade de compreensão tática elevada
	Tomada de decisão	Motivação		Inteligência de jogo
	Técnica individual	Índice de responsabilidade elevado		
		Comportamento		
		Controlo emocional / Integração social		
		Criatividade		
		Sucesso escolar		

<b>Juvenis</b>	Relação com bola	Dedicação / Capacidade de sacrifício	Coordenação corporal	Capacidade tática elevada
	Tomada de decisão	Motivação / Superação		Inteligência de jogo
	Técnica individual	Índice de responsabilidade muito elevado		
		Comportamento		
		Controlo emocional / Integração social		
		Criatividade		
		Sucesso escolar		
<b>Juniores</b>	Relação com bola	Dedicação / Capacidade de sacrifício	Coordenação corporal	Capacidade tática elevada
	Tomada de decisão	Motivação / Superação		Inteligência de jogo
	Técnica individual	Índice de responsabilidade muito elevado		
		Comportamento		
		Controlo emocional / Integração social		
		Criatividade		
		Sucesso escolar		

Nesta tabela (**Tabela 5**), cada escalão etário possui determinadas características, encontrando-se subdivididas nas categorias de características técnicas, características psicológicas, características físicas e características táticas.

## 2.6. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO-EQUIPA/ATLETAS

Primeiramente, referir que a equipa técnica de juniores da AAC-OAF é constituída por cinco elementos, sendo que a cada um destes lhe foi conferido um papel a desempenhar. Concomitantemente, elaborei estas tabelas (**Tabela 6** e **Tabela 7**) que diz respeito aos atletas presentes nesta equipa, tendo dados como a posição, a idade, o pé preferencial, a altura e o peso.

É necessário esclarecer que o plantel é extenso, pois temos três jogadores a treinar com os seniores que, normalmente, só baixam para a nossa equipa quando não são convocados, treinando no máximo duas vezes com os Sub-19. Outra das razões para o plantel ser extenso é o facto de termos iniciado a época com alguns jogadores lesionados, principalmente, laterais direitos. Outro ponto a adicionar é que o atleta 16 chegou mais tarde à equipa.

**Tabela 6-** Informações acerca dos Jogadores do Plantel Sub-19

Nome	Posição	Idade (anos)	Pé Preferencial	Anos de Prática	Clubes
1	GR	18	Direito	11	O Elvas, Dragon Force, FC Porto, Padroense, Leixões, Académica OAF
2	GR	17	Direito	12	O Pinguizinho, Ac. Viseu, Molelos, Académica OAF
3	GR	17	Direito	7	Os Marialvas, Benfica, Académica OAF
4	LD	18	Direito	10	UC Eirense, Académica OAF
5	LD	17	Direito	10	FC Porto, Dragon Force, AD Barroelas, Académica OAF
6	LD	18	Direito	10	Anadia FC, Académica OAF

7	LD	17	Direito	5	GD Pelariga, Os Marialvas, Académica OAF
8	DC	18	Direito	5	Académica OAF
9	DC	18	Direito	11	Académica OAF
10	DC	18	Direito	11	Naval 1893, Académica OAF
11	DC	17	Direito	9	Caldas SC, Académica OAF
12	DC	17	Direito	10	Imortal DC, CB Albufeira, AEF João Moutinho, Portimonense, CD Tondela, Académica OAF
13	DC/LE	17	Esquerdo	6	Académica OAF
14	LE	17	Esquerdo	9	Sporting CP, Palmeiras FC, SC Braga, Académica OAF
15	LE	18	Esquerdo	11	GD Cova-Gala, Naval 1893, Académica OAF
16	LE	17	Esquerdo	13	Os Marialvas, Anadia FC, Académica OAF
17	M/DC	17	Esquerdo	6	Académica OAF
18	M	18	Direito	9	Académica OAF
19	M	18	Direito	8	FC Porto, Dragon Force, SL Benfica, Académica OAF
20	M	18	Direito	6	CD Nacional, Académica OAF

21	M	17	Direito	9	Académica OAF
22	M	17	Direito	6	Académica OAF
23	M	18	Direito	10	Anadia FC, Académica OAF
24	EE/LE	17	Esquerdo	5	Académica OAF
25	M/ED	17	Direito	5	UC Eirense, Mocidade FC, União 1919, Académica OAF
26	M/EE	18	Direito	8	Ginásio Figueirense, Os Águias, Académica OAF
27	MO/ED/EE	18	Direito	11	O Pinguizinho, Anadia FC, CD Tondela, Académica OAF
28	PL	17	Direito	12	GD Garcia, GDR Cultural Unidos, U. Leiria, SC Braga, Palmeiras FC, Académica OAF
29	PL	17	Direito	10	AD Souselas, Sp Pombal, GD Pelariga, Académica OAF
30	PL/EE	17	Direito	5	Académica OAF
31	PL	17	Esquerdo	3	SC Braga, Académica OAF

**Tabela 7-** Massa corporal e altura dos jogadores do plantel Sub-19

<b>Nome</b>	<b>Posição</b>	<b>Atura (cm)</b>	<b>Peso (Kg)</b>
1	GR	188	83
2	GR	193	79
3	GR	185	76
4	LD	175	60
5	LD	180	67
6	LD	178	60
7	LD	172	63
8	DC	181	67
9	DC	184	82
10	DC	186	80
11	DC	179	75
12	DC	187	80
13	DC/LE	182	74
14	LE	179	67
15	LE	178	74
16	LE	184	74
17	M/DC	184	69
18	M	180	71
19	M	171	67
20	M	177	66
21	M	170	60
22	M	175	68
23	M	178	74
24	EE/LE	175	64
25	M/ED	176	73
26	M/EE	178	65.5
27	MO/ED/EE	174	65



28	PL	183	80
29	PL	176	69
30	PL/EE	176	66
31	PL	190	77



### **CAPÍTULO III**

Antes de abordar este ponto, importa esclarecer algumas peculiaridades que poderão ter condicionado o planeamento de toda a época. Este início de época, como sabemos, foi bastante marcado pela descida de divisão por parte da AAC-OAF da Liga Portugal 2 para a Liga 3. Além disto, as eleições aconteciam entre o término da época 2021/2022 e o início da época 2022/2023. Tudo isto, fez com que a época tivesse começado com uma semana de atraso, tendo em conta o inicialmente planeado. Este começo criou-nos bastante dificuldades, pois uma das consequências da descida de divisão foi o facto de o clube não poder ter equipa na Liga Revelação (Sub-23) e a conjugação destes dois fatores foi para nós prejudicial na medida alguns dos jogadores que tiveram impacto na época transata da equipa decidiram procurar outro clube e esta conjuntura já não atraía tantos jovens Sub-19, pois estes antes de procurarem um clube olham sempre para a perspetiva que o escalão acima lhes pode oferecer.

Concomitantemente, como é natural, a mudança de presidência trouxe ainda a indefinição de alguns cargos, sendo que o trabalho de prospeção teve de ser operacionalizado pela equipa técnica e pelo coordenador Miguel Carvalho.

Daqui em diante estabelecemos contacto com os jogadores e encarregados de educação da época passada através de uma reunião de pais, onde procurámos perceber quem iria continuar na equipa. Após termos este assunto tratado reunimos toda a equipa técnica de modo a percebermos como nos iríamos organizar tendo em conta algumas questões de planeamento e estarmos abertos a diversas propostas como, por exemplo, o facto de se gravarem os treinos.

Após uma semana de pré-época, a trabalhar dinâmicas e com 2 jogos de treino em 1-4-3-3 percebemos que este sistema tático, tendo em conta principalmente as características dos jogadores, não nos iria favorecer e começámos nesta fase a optar por 1-3-4-3, especialmente, por não termos na equipa extremos de corredor lateral e por termos uma quantidade grande de defesas centrais de qualidade.

Importa esclarecer que já perto do final da pré-época foi-nos endereçado um convite para que entrássemos num grupo em que iriam constar as equipas do campeonato nacional de

Sub-19 da Série Sul que assim quisessem pertencer em que o objetivo seria a equipa da casa gravar os seus jogos e publicar os mesmos para que todos os membros pudessem fazer *download* e assim conferir mais uma ferramenta a todas as equipas técnicas. Esta análise por parte da equipa técnica foi efetuada numa aplicação de análise de jogo, *Métrica Sports*, numa versão gratuita que é disponibilizada por esta empresa.

### **3.1. PERIODIZAÇÃO**

Segundo Calder e Centofanti (2023), a periodização pode ser definida como uma estrutura flexível para planejar, progressivamente, as variáveis e metas do treino de curto e longo prazo, de modo a alcançar adaptações positivas em resposta aos períodos de sobrecarga progressiva, complementados por períodos de descanso e recuperação, levando a um melhor desempenho por parte do atleta.

No século XX, a periodização do treino desportivo sofreu algumas transformações ocorridas nos mais diversos desportos, distinguindo-se, deste modo, três fases ou etapas que ocorreram na história dos modelos de planeamento desportivo. Inicialmente, desde a sua origem até 1950, quando se inicia a sistematização do treino. Posteriormente, de 1950 até 1970, quando se principia o questionamento dos modelos clássicos e surgem novas propostas. E, por fim, de 1970 até à atualidade, onde se observa uma grande evolução dos conhecimentos (Gomes; Oliveira, Sequeira & Dantas como referido por Souza, 2013).

Segundo Gamble Paschoalino e Speretta como mencionado por Souza (2013), a periodização permite que o treinador detenha um quadro planeado e sistematizado das inúmeras variações dos parâmetros do treino, culminando em adaptações fisiológicas que incidem com os objetivos propostos durante os treinos com o intuito de melhorar o rendimento desportivo.

O cientista russo Dr. Leev Pavlovtchi Matveev, na década de 50, apresenta o modelo tradicional de periodização de treino, baseando-se na teoria da Síndrome Geral da Adaptação tendo, mais tarde, fortificado pelo mundo, tornando-se uma referência para os treinadores da época. Este modelo era caracterizado pela variação ondulante das cargas de treino e dividido em três períodos, nomeadamente, período preparatório, período de competição e período de transição (Oliveira, Sequeiros & Dantas como relatado por Souza, 2013).

Primeiramente, referir que o período de preparação se subdivide em duas etapas, nomeadamente, geral e específica. Na primeira mencionada, enfatiza-se a preparação

física e a componente geral do treino, além de haver predominância do volume sobre a intensidade. Na segunda, existe o aperfeiçoamento das habilidades técnicas e táticas e a predominância da intensidade sobre o volume do treino. De seguida, no período competitivo, o primordial objetivo é que o atleta atinja o *peak*, ou seja, o nível de desempenho máximo. Por fim, o período de transição consiste no descanso ativo, proporcionando ao profissional uma recuperação física e psicológica (Souza, 2013).

Relativamente às variações ondulatórias que ocorrem no modelo de treino proposto por Matveev, o mesmo está baseado na utilização da dinâmica de variações ondulatórias podendo ocorrer aumento gradual de carga, levando a uma melhor adaptação do atleta de alto nível. Essas ondas são de características baixas (microciclos), médias (mesociclos) e grandes (macrociclos) (Pantaleão & Alvarenga como referido por Souza, 2013).

Seguidamente, é apresentado o Modelo em Blocos (Cargas concentradas) de Verkhoshanski, defendendo que o processo de treino deve basear-se num sistema que detenha os seguintes conceitos: programação, organização e controlo (Gomes; Paschoalino & Speretta como mencionado por Souza, 2013). A programação é onde se determina a estratégia de estruturação do conteúdo e da forma do processo de treino. Já a organização foca-se na realização prática do programa, considerando as condições reais e as possibilidades concretas do atleta. Por fim, o controlo consiste nos critérios estabelecidos previamente com o intuito de informar periodicamente o nível de adaptação apresentado pelo desportista.

Concomitantemente, segundo Pantaleão e Alvarenga como relatado por Souza (2013), o modelo de treino proposto pelo Dr. António Carlos Gomes é considerado o mais específico para o futebol, tendo sido idealizado pelo grande número de jogos que dificulta a distribuição de cargas durante o calendário anual. Este modelo propõe uma periodização dupla com duração de 26 semanas para cada macrociclo sendo, o alvo principal de aperfeiçoamento, as capacidades de velocidade.

De acordo com Gomes como referido por Souza (2013) é relatado “ (...) que assim como no sistema de treino em bloco (cargas concentradas), o alvo do aperfeiçoamento no treino realizado sob os conceitos do sistema de cargas seletivas está nas capacidades de velocidade e preconiza para o segundo mês da estruturação, um incremento do treino do sistema nervoso muscular, intensificando o aperfeiçoamento da velocidade de movimento”.

Existem muitas maneiras de periodizar o desempenho físico e o condicionamento nos jogadores profissionais, com o objetivo de obter sempre um efeito positivo de treino e desempenho, através da manipulação do equilíbrio da carga de treino e recuperação. Isto ocorre através do planeamento e da monitorização da resposta do atleta ao programa de treino para alcançar um resultado físico aprimorado, levando a um melhor desempenho de todos os elementos físicos, técnicos, táticos e mentais presentes no jogo (Calder & Centofanti, 2023).

Há um controlo muito maior da periodização durante um período de pré-temporada, dado que existem inúmeros fatores influenciadores, fora do controlo do atleta ao longo da época. Podemos considerar como fatores existenciais que resultam dos jogos e treino competitivo: jogos em casa e fora, várias competições, locais de treino, viagens, altitude, fatores ambientais e a maior possibilidade de lesões. Estes fatores combinados com as necessidades técnicas, táticas e mentais resultantes do planeamento do treino são também influenciados pela análise e observação do treinador (Calder & Centofanti, 2023).

Segundo Calder e Centofanti (2023), o planeamento geral e a manipulação da carga de treino podem ser alcançados pela monitorização de diversas variáveis, como o tipo de sessões, o número e a frequência de cada sessão e o volume e intensidade de cada sessão. As variáveis de treino monitorizadas, bem como, as respostas podem ainda ser divididas em carga externa e carga interna.

Para adquirir uma visão holística do planeamento e monitorização do treino, torna-se necessário garantir que o atleta detém uma exposição adequada a todos os elementos físicos aquando da preparação para o jogo.

Segundo Santos (2018), o Modelo de Periodização de Verheijen é baseado em determinados princípios. O primeiro sendo o da especificidade, recorrendo a um treino baseando-se em todas as suas dimensões. O autor pretende abordar todas as dimensões da modalidade do futebol, designadamente, técnico, tático, físico, entre outras. Já o segundo conceito menciona que o treino deve progredir do volume para a intensidade, permitindo que os atletas estejam habilitados a jogar os 90 minutos de jogo à intensidade definida para a equipa. Nesta linha de pensamento, nas primeiras duas semanas do ciclo de periodização, a equipa deve realizar jogos de 11vs11 a 8vs8, já que detém um maior volume e menor intensidade. Na 3ª e 4ª semana, exercícios de 7vs7 a 5vs5, dado que implicam uma maior intensidade e um menor volume. Já nas últimas duas semanas, jogos reduzidos 4vs4 a 3vs3, onde os atletas terão de efetuar um elevado número de ações por

minuto (conseguindo apenas por alguns minutos), resultando numa diminuição de volume. Posto isto, verifica-se que o modelo de periodização encontra-se estruturado em ciclos de 6 semanas cada, com 3 fases de 2 semanas.

Posteriormente, o treino de velocidade no futebol identifica-se com uma abordagem semelhante à supramencionada. Nas duas primeiras semanas, são executados exercícios de preparação explosivos, com volume mais elevado. Seguidamente, os atletas serão sujeitos a sprints com descanso mínimo, impedindo que estes sejam máximos e, conseqüentemente, deste modo, o volume é elevado. Por último, sprints com descanso máximo, com o intuito de desenvolver a potência das ações dos jogadores, executando sprints máximos com volume reduzido (Santos, 2018).

O modelo de periodização desenvolvido por Verheijen faz referência também a alguns princípios para a organização de um microciclo. O primeiro princípio é o Jogo-Recuperação- Folga (*Match-Recovery-Day-off*), ou seja, um treino de recuperação ativa no dia a seguir ao jogo, seguido de um dia de folga. Como sabemos, durante os confrontos os jogadores esgotam as suas reservas de energia, sofrem dano muscular e acumulam alguns resíduos como é o exemplo de ácido láctico. Então, em geral, os dois primeiros dias após um jogo são dedicados à recuperação e regeneração muscular para que haja a reposição dos *stocks* de energia com os carboidratos e a regeneração através das proteínas. Deve-se optar por um treino em que os jogadores tenham menos ações por minuto e acelerem e desacelerem menos vezes. Nas primeiras 24 a 48 horas após o jogo o corpo está, predominantemente, ocupado com o trabalho de reparação e regeneração. o que requer muita energia. O autor defende que esta é a razão pela qual os jogadores se sentem mais cansados no segundo dia após o jogo, programando, desta forma, um dia de folga nesse dia (Verheijen, 2014).

Por outro lado, se treinarmos no segundo dia após o jogo poderá existir um efeito negativo, pois o corpo poderá não ter tido tempo para realizar a sua total recuperação e, conseqüentemente, fazer com que o treino no terceiro dia após o jogo seja comprometido e aumente o risco de lesão do jogador devido à acumulação de fadiga. O mesmo refere ainda que a principal desvantagem do planeamento do primeiro treino da semana ser no segundo dia após o jogo é que os jogadores têm cinco dias de treino seguidos e no sexto dia competição. O autor faz ainda uma ressalva, referindo que existem exceções e se, por exemplo, o jogo for realizado à noite e, normalmente, se treinar de manhã, o treinador deverá ou cancelar o treino e optar por dar dois dias de

folga ou então realizar o treino mais tarde, não negligenciando o sono, que é algo balizar na recuperação (Verheijen, 2014).

O segundo princípio é Treino Tático de Futebol- Treino Tático de Futebol- Jogo (FTT-FTT- Match), ou seja, treino tático de futebol nos últimos dois dias que antecedem o jogo. Nos últimos dois dias antes do jogo estão planeados dois treinos táticos de futebol, para que os jogadores se concentrem totalmente para o próximo jogo. Este princípio está também relacionado com uma estratégia de *tapering-off*, isto é, da redução da carga de treino para que não haja fadiga acumulada no dia do jogo, sendo que são necessárias 48h para que os jogadores alcancem os níveis de prontidão necessários para o jogo seguinte (Verheijen, 2014).

O terceiro princípio é Folga- Treino Técnico de Futebol- Treino de Condicionamento Físico no Futebol (Folga- *Football Technical Training- Football Conditioning Training*). Os jogadores estão habituados a competir ou a treinar para competir quase todos os dias e muitas vezes necessitam de um treino a seguir ao dia de folga para voltar ao ritmo competitivo que foi quebrado por este dia. Consequentemente, este não é o momento ideal para sobrecarregar os jogadores tanto taticamente, como fisicamente, porque a qualidade desta sessão poderá estar abaixo daquilo que é padrão. Deste modo, no terceiro dia após o jogo, o autor, opta por planejar uma sessão técnica de futebol, com exercícios com o foco na execução técnica das ações do futebol ao invés de optar por uma sessão de sobrecarga onde os jogadores realizam mais ações por minuto. Então, a escolha do autor recai por realizar um treino técnico de futebol para que os jogadores voltem ao ritmo competitivo e no dia seguinte realiza uma sessão de treino de condicionamento físico de futebol. Outra das razões por esta escolha é o facto de evitar diferenças de condicionamento físico entre jogadores, visto que há sempre pequenas lesões após o jogo e assim garantimos que a sessão de maior sobrecarga física se distancie do jogo anterior dando, deste modo, tempo para que os jogadores recuperem de alguma lesão que possam ter sofrido (Verheijen, 2014).

O quarto princípio tem em consideração a variação semanal no número de dias entre os jogos. Isso permite adaptar os três princípios anteriores às semanas com mais ou menos dias entre os jogos. De forma a clarificar, a semana de treino em competição com um jogo por semana para este autor seria Jogo(domingo)-Treino de Recuperação(segunda)-Folga(terça)-Treino Técnico de Futebol(quarta)-Treino de Condicionamento Físico de



Futebol(quinta)- Treino Tático de Futebol(sexta)- Treino Tático de Futebol(sábado)- Jogo(domingo) (Verheijen, 2014).

Segundo Tee, Ashford e Piggott (2018), a Periodização Tática é uma abordagem holística do planeamento e periodização de treino que, nos últimos, tem ganho relevância no futebol, mas também nos desportos coletivos em geral. Esta abordagem surgiu em Portugal por Vítor Frade. Este modelo tem adquirido bastante popularidade ao longo dos últimos anos, onde começou a ser considerado uma abordagem alternativa para a periodização e planeamento do treino.

De acordo com Crespo, Robertson e Joyce, como mencionado por Afonso et al (2020) a Periodização Tática considera todos os fatores de treino, isto é o tático, físico, psicológico e técnico, mas trata a dimensão tática como uma “supradimensão”, ou seja, todos os fatores de treino emergem e contribuem para o desempenho tático. De toda a forma, os fatores de treino também podem alterar a abordagem tática, e a Periodização Tática reconhece a necessidade dessas relações sistémicas bidirecionais. Segundo Afonso (2023), referido no Livro “Treinar para Render”, a palavra “Tática” não se refere, no nome dado a este modelo, ao tradicional fator tático do treino, pelo contrário assume uma perspetiva mais abrangente e aglutinadora, que coloca outros fatores de treino ao seu serviço.

A periodização tática organiza-se em torno de três princípios metodológicos principais, designadamente, o princípio das propensões, o princípio da progressão complexa e, por último, o princípio da alternância horizontal na especificidade. Estes princípios são usados para projetar o morfociclo, que corresponde à semana de treino (microciclo), e para preparar a equipa para o próximo momento competitivo com base nos princípios e no modelo de jogo. O foco no morfociclo permite considerar o que aconteceu antes e fazer previsões, sendo estas apenas de curto-prazo, algo que representa um afastamento de grande parte dos modelos de periodização tradicional (Afonso et al., 2020).

Embora haja este ajustamento a curto prazo, o conceito principal desta periodização prende-se com a estabilização do estímulo físico ao longo da semana e entre semanas, mantendo a distribuição horizontal da carga ao longo da semana, procurando respeitar um princípio de estabilização. Para além disto, ao projetar um morfociclo, são considerados não só os fatores de treino, como também os fatores externos ao treino como por exemplo as viagens e os fuso horários (Afonso et al., 2020).

De acordo com Afonso (2023), este refere que um dos grandes problemas desta periodização é que apesar da estruturação típica de um morfociclo poder, eventualmente, estar adequada à preparação imediata para um jogo, a criação de um morfociclo-padrão trará consequências negativas referentes ao desenvolvimento dos atletas a longo prazo, pois replicando este morfociclo-padrão ao longo de uma época desportiva fará com que os atletas sejam submetidos a um estado de sistemático subtreino. O mesmo autor salienta que este modelo baseia a sua metodologia nas respostas fisiológicas a curto prazo, negligenciando as necessidades de longo prazo, incluindo a possibilidade de os atletas poderem ser sujeitos a períodos temporários de *overreaching*. Outra das críticas, é que este modelo choca com alguns dos princípios estabelecidos da aprendizagem motora, sendo o mais evidente a reduzida frequência semanal de certos estímulos e a monotonia de longo prazo, pois o morfociclo-padrão, ao repetir-se diversas vezes no tempo, vai gerar monotonia intersemanal, embora não tenha monotonia intrassemanal.

Segundo Afonso et al. (2020), a Periodização Tática e a sua popularidade está a aumentar cada vez mais, no entanto, este crescimento não é acompanhado e aportado de uma pesquisa científica não mostrando, desta forma, resultados empíricos. Os autores consideram que poderá haver dois motivos para que os treinadores estejam a adotar este modelo que não demonstra resultados empíricos sendo, designadamente, o descontentamento com a periodização tradicional que leva os treinadores a quererem alterar o seu modelo de periodização e o facto de alguns treinadores terem tido sucesso ao aplicarem este modelo, o que faz com que a popularidade sobre o mesmo aumente exponencialmente. Para refutar esta última ideia, temos de perceber que jamais um treinador será bem-sucedido por causa da Periodização Tática, tal como, jamais um treinador será mal sucedido por causa da Periodização Tática, isto é, o sucesso e insucesso são multifatoriais.

Segundo Tarragó, Seirul-lo e Cos (2019), na eminência da constante melhoria do rendimento desportivo, da aprendizagem motora, da prevenção de lesões entre outros, o Departamento de Rendimento Desportivo desenvolveu uma metodologia de trabalho conhecida e reconhecida pela designação de Treino Estruturado (TS). Este modelo encontra-se centrado no interesse do atleta que pratica um determinado desporto, partilhando com outros um interesse comum em vencer e superar os adversários. O treino estruturado está alicerçado nas estruturas do ser humano que pratica desporto e na sua abordagem e expressão na ação motora.

O autor Seirul-lo Vargas elaborou um modelo de periodização da microestrutura utilizado em desportos coletivos, visando o desenvolvimento cognitivo dos atletas. Esse modelo é composto por quatro tipos de conceitos, nomeadamente, único (dado que se encontra em concordância com a filosofia de jogo implementada no clube), específico (de acordo com a modalidade, devendo atender às inúmeras capacidades e competências de cada atleta), personalizado (é imprescindível que considere o atleta como um todo, detendo uma abordagem holística, envolvendo as suas estruturas e a interação das mesmas) e, ainda, temporizado (apresenta uma sequência lógica do treino e dos conteúdos a implementar), encontrando-se dividida em dois períodos (pré-temporada e competitivo). Relativamente à pré-temporada, são efetuados exercícios adequados para cada tipo de tarefa, tendo sempre em consideração a condição atlética de cada jogador, sendo o treino projetado de forma específica (Junior, 2020).

Como supramencionado, o atleta é formado por um conjunto de estruturas, constituindo uma rede de grande complexidade, desinadamente, estrutura condicional e bioenergética (a primeira refere-se à aplicação das contrações musculares e a segunda ao suporte energético para a sua execução), estrutura coordenativa (efetuar habilidades e controlo de movimentos), estrutura cognitiva (processamento e seleção de conhecimento), estrutura socio-afetiva (interações estabelecidas com os demais colegas, atletas e adversários), estrutura emotivo-volitiva (abordagem de emoções/sentimentos) e, por fim, estrutura criativa-expressiva (projeção do “eu” nas inúmeras atividades). Os treinos fornecidos pela equipa técnica devem englobar as diversas estruturas dos atletas, visando uma interação das mesmas e adaptação por parte dos jogadores às situações implementadas (Santos, 2018).

Segundo Seirul-lo como relatado por Santos (2018), os exercícios podem ser classificados como genéricos (não detém uma relação específica com a modalidade, servindo sobretudo para a recuperação ou prevenção de lesões) ou específicos (encontram-se relacionados com o tipo de contração, com o tipo de músculos utilizados, com a intensidade e tempo de exercício).

Relativamente à pré-época, a carga geral apresenta pouca variação ao longo, detendo um menor significado na carga total de treino. Já a condição específica surge de forma concentrada com o incremento e a diminuição rápida do volume. As cargas técnico-táticas aumentam progressivamente até estabilizarem, sucedendo o mesmo com a intensidade dos treinos. No que concerne à fase competitiva, o planeamento passa a depender,

sobretudo, dos microciclos e do calendário competitivo. A intensidade varia de forma idêntica aos conteúdos técnico-táticos e a dinâmica das cargas vai de encontro à da pré-época, variando, contudo, ao nível do microciclo. Referir, por último, que ao longo da época tanto a dinâmica de intensidade como o volume são ondulatórios, com tendência para uma diminuição progressiva do volume de treino e manutenção da intensidade (Santos, 2018).

### 3.2. PLANEAMENTO DE TREINO

Nesta fase foi-nos pedido que aprofundássemos como exemplo três microciclos, incluindo planeamento e sessões de treino. Poderíamos ter colocado microciclos pré-competitivos ou microciclos que não tivessem competição, mas devido à diversidade dos microciclos que iremos apresentar consideramos bastante pertinente a nossa escolha. Para uma melhor perspetiva da metodologia de trabalho da nossa equipa técnica, seleccionámos três semanas que apresentassem algumas distinções entre elas. Entre estas diferenças, irão constar diferenças no planeamento, diferenças do nível do adversário (conforme tabela classificativa) e, por fim, diferenças no sistema tático com que abordámos os diferentes jogos. Irá constar também, de forma genérica, a análise da equipa adversária, tendo apenas em conta o sistema tático, os pontos forte e os pontos a explorar. Por último, iremos referir como abordámos a semana de treinos a nível psicológico para com os jogadores, bem como o discurso ao longo da semana, pois consideramos importante que a psicologia também se periodize.

Esforço Global	Sábado	Domingo	2.ªf	3.ªf	4.ªf	5.ªf	6.ªf	Sábado
Muito Alto	JOGO	FOLGA						JOGO
Alto								
Moderado								
Baixo				Força Específica	Resistência Específica	Veocidade Específica	Velocidade de Reação	
Muito Baixo			Recuperação Ativa					

**Figura 7-** Esforço global de um microciclo normal de competição e dominantes específicas diárias

**Fonte:** Autor (2023)

### 3.2.1. Microciclo 1- AAC-OAF vs SC Torreense

Primeiramente, iremos apresentar o planeamento do Microciclo 12 que está comprimido no espaço de tempo de dia 03/10/2022 a 09/10/2022. Este é um microciclo padrão com apenas um jogo semanal. Geralmente, optamos por nestes microciclos, tendo em conta a dominante específica, realizar treino de equilíbrio de cargas na segunda-feira, na terça-feira treino de força específica, resistência específica na quarta-feira, quinta-feira velocidade específica e, por fim, sexta-feira velocidade de reação específica. Este foi um jogo em que a nossa equipa atuou num sistema tático de 1-3-4-3.



Microciclo 12							
Semana 3 a 9 de outubro							
Data	3/10/22	4/10/22	5/10/22	6/10/22	7/10/22	8/10/22	09/10/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	
Hora	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15h00	FOLGA
Unidade n°	U56	U57	U58	U59	U60	<b>JOGO TORRENSE</b>	
Observações							

**Figura 8-** Microciclo 12- AAC- OAF vs SC Torreense

**Fonte:** Académica OAF (2022)

O primeiro jogo que iremos apresentar será o jogo contra o SC Torreense a contar para a 9ª jornada do Campeonato, jogado no dia 08/10/2022 na Academia Briosa XXI no Campo Nº1. A nossa equipa nestes últimos três jogos tinha vindo de um empate 1-1 a jogar como visitante contra o Vitória FC (6ª Jornada), empate 0-0 em casa contra o CS Marítimo (7ª Jornada) e, por fim, um empate 1-1 contra o GD Estoril Praia, sendo que anteriormente a estes jogos tínhamos conquistado duas vitórias e empatado apenas uma vez. Esta equipa encontrava-se abaixo de nós na tabela classificativa.

#### 3.2.1.1. Análise do SC Torreense

De uma forma geral, na análise realizada percebemos que o SC Torreense ofensivamente e tendo em conta as respetivas dinâmicas deste sistema tático atuava num 1-4-3-3 e

defensivamente no 1-3-4-3, sendo que o jogador que baixava entre os centrais era o médio defensivo. Identificámos que isto era padrão, pois acontecia tanto a jogarem contra uma linha defensiva a 4 como contra uma linha defensiva a 3. Os pontos fortes desta equipa são, designadamente, dentro dos esquemas táticos os lançamentos longos para a área e os livres laterais ofensivos em que têm jogadores muito fortes a atacar as zonas previamente definidas, nas transições ofensivas a forma como os extremos efetuam quase sempre diagonais para a baliza com o ponta de lança a executar movimentos de aproximação, algo que também acontece na organização ofensiva, principalmente, quando jogam contra adversários que os pressionam com bloco alto. Ainda dentro deste momento do jogo têm dinâmicas de permutas entre extremos que vêm em apoio e médios interiores que exploram a profundidade. Por fim realçar que, quando em vantagem, a equipa junta o seu ponta de lança ao setor médio funcionando então como 3º médio ou médio ofensivo, deixando os centrais jogarem um pouco mais à vontade.

Por outro lado, como pontos a explorar identificámos dentro da organização defensiva tanto em bloco alto, como em bloco médio a distância entre o setor médio e defensivo, ou seja, o espaço entre linhas deixado entre estes dois setores, algo que se denotava, principalmente, quando a bola se encontrava descoberta ou o adversário colocava jogadores a atacarem a profundidade. Outro ponto a explorar é dentro da transição defensiva a incapacidade para se organizarem, logo que perdem a bola, no sistema tático 1-3-4-3. Isto, faz ampliar alguns problemas como é o caso da distância entre jogadores na linha defensiva, devido ao facto, pensamos nós, de estarem rotinados com defesa a 5. Por último, e ainda no momento do jogo descrito precedentemente, a reação à perda da bola não é muito forte, especialmente, por parte dos três jogadores que jogam na frente.

#### 3.2.1.2. Psicologia

De uma forma geral, o nosso discurso ao longo da semana foi efetuado com o intuito de alertar os jogadores que o adversário que iríamos enfrentar tinha bastante valor aumentando, desta forma, a relevância do jogo e a importância deste momento competitivo para eliminar qualquer tipo de relaxamento ou facilitismo que pudesse existir. Em termos de treino diminuámos um pouco o espaço em alguns exercícios, para que se houvesse mais perdas de bola, os atletas ficassem mais alerta. Outra das estratégias utilizadas foi que, em contexto de análise do adversário, focámo-nos mais nos pontos fortes do adversário lembrando os jogadores algumas vezes acerca disto durante o microciclo.

### 3.2.1.3. Semana de Treinos



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					30'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Sessão de Mobilidade, Aquecimento, Futvolei.		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Recuperação Ativa, Aquecimento, Jogo Lúdico		
Descrição					

Atletas realizam uma sessão de mobilidade, seguida de um aquecimento para posteriormente realizarem um jogo lúdico, neste caso, futvolei.

Feedback




# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					4x4'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Posse de bola		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Circulação e criação de dinâmicas, equilíbrio de cargas.		
Descrição					



6x6 com 4 apoios laterais e 3 interiores (jogadores que jogaram mais de 45 min ou que estejam mais fatigados).

- 1) Realizar 10 passes
- 2) Uma equipa em posse, a outra tenta roubar e fazer gol;

Nota: O exercício é efetuado por períodos, logo os apoios só jogam da equipa que detém a posse de bola não reagindo à perda quando esta é perdida, mas também não criam superioridade quando esta é ganha pela equipa adversária.

Feedback

“Usa o GR para criar superioridade”; “Atrai a um lado e sai rápido para o lado contrário” “Malta temos muita superioridade com os apoios”; “Malta mal ganhem a bola tentem olhar logo para a baliza”



**Figura 9-** Treino 1 AAC- OAF vs SC Torreense

Fonte: Académica OAF (2022)



# ACADÊMICA


Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					4x6'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Jogo 6x6		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Desenvolvimento de competitividade, trabalhar movimentos de rotura, capacidade de desequilibrar quando expostos a marcação individual, recuperação defensiva "Viajar Juntos".		
<b>Descrição</b> Apenas os que têm menos de 45 minutos, restantes vão para o ginásio (anexos). 1) Movimentos rotura, 2 toques para finalizar; 2) Marcação individual; 3) Se sofrerem golo com algum elemento da equipa no meio campo ofensivo golo vale por 2. 4) Jogo livre.					
Feedback					






**Figura 10-** Treino 1 AAC- OAF vs SC Torreense

Fonte: Acadêmica OAF (2022)



# ACADÊMICA


Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade.		
<b>Descrição</b>					
Feedback					



**Figura 11-** Treino 2 AAC- OAF vs SC Torreense


Fonte: Acadêmica OAF (2022)






# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Instrução
				Prática Motora 3x3''
Parte		Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)		Meio Holandês.		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Reação à perda, manutenção da posse de bola, atrair para jogar do lado contrário.		
Descrição				



Três equipas de três jogadores. A equipa que está a pressionar com apenas dois jogadores tem como objetivo recuperar a bola e entregar do lado oposto, sendo que têm um jogador no espaço neutro que também pode interceptar passes da equipa adversária. Se isto se verificar a equipa que estava em posse de bola terá de reagir rapidamente para o lado contrário. O objetivo da equipa que tem a bola é efetuar 10 passes e em seguida jogar na equipa que está do lado contrário.

Feedback	“Após os 10 passes vê longe” “encontra o homem livre” “reage forte” *feedbacks de encorajamento após perda de bola*
----------	---





# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Instrução
				Prática Motora 12'
Parte		Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)		2 estações de Força específica.		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Desenvolvimento e manutenção da força dos membros inferiores.		
Descrição				



Metade da equipa para cada estação. Na estação da esquerda os atletas irão realizar tração, seguindo-se skipping frontal com salto de barreiras (para a frente e ambos os lados), terminando com uma aceleração com travagem com apoios diferenciados. A estação da direita inicia também ela com tração, seguindo-se uma breve coordenação. Após isto os atletas realizam deslocamentos acabando com um salto frontal na barreira e uma aceleração com travagem com os apoios diferenciados. No total são quatro repetições, duas para cada lado.

Feedback	“travagem com os apoios diferenciados”, “baixa o centro de gravidade nos deslocamentos”, “na tração o colega de trás também está a trabalhar”, “o mínimo de tempo de contacto com o solo nas barreiras”
----------	---



**Figura 12-** Treino 2 AAC- OAF vs SC Torreense

Fonte: Académica OAF (2022)

# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Instrução
				Prática Motora
				4 x 3'
Parte			Introdutória	
Objetivos Gerais (Momentos)			Trabalho de pressão e circulação 1ª fase.	
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Trabalhar pressão com inferioridade, preenchimento de espaços, rever indicadores de pressão, superioridade na 1ª fase de construção, encontrar homens livres.	
Descrição				



Bola num dos quadrados, equipa azul em posse tenta ligar do outro lado, sendo que os apoios laterais não podem ligar direto. Equipa vermelha realiza pressão conforme princípios. Se recupera tenta fazer golo e azul tenta recuperar a bola. Se bola liga do outro lado, entra em pressão a equipa vermelha que se encontra do lado contrário.

Feedback	“Encontra homem-livre” “atrai a um lado para achar lado contrário” “bola no ar é indicador de pressão” “adv. recebe com apoios paralelos pressiona”
----------	---



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Instrução
				Prática Motora
				6 x 3'
Parte			Introdutória	
Objetivos Gerais (Momentos)			Torneio de 4 equipas.	
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Manter competitividade, melhorar alguns princípios da equipa.	
Descrição				




4 equipas constituídas por 5 elementos em que todos jogam contra todos em ambos os campos, ou seja, duas voltas. Os campos detêm a mesma dimensão, mas o que difere é que um possui duas balizas com dimensões de futebol 11 e outro possui duas balizas com dimensões de futebol 7.

Feedback	
----------	--



Figura 13- Treino 2 AAC- OAF vs SC Torreense

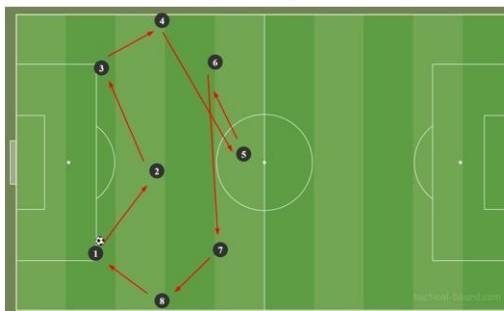
Fonte: Académica OAF (2022)

 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
				Transição	Instrução
					12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade		
Descrição					

Feedback



 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
				Transição	Instrução
					7'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Exercício de passe		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Complemento ao aquecimento, padronizado de passe em estrutura em estrutura com alguns princípios base da equipa		
Descrição					



1ª variante  
 - Seta vermelha- movimento da bola  
 Os jogadores movimentam-se sempre para onde passam a bola.

Feedback



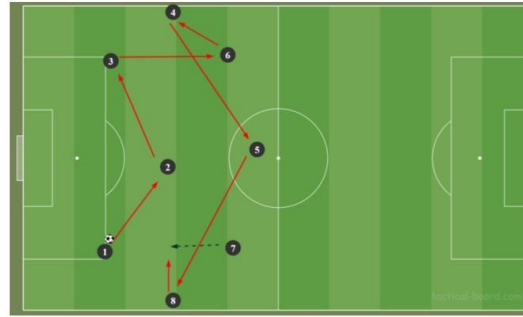
**Figura 14-** Treino 3 AAC- OAF vs SC Torreense

Fonte: Académica OAF (2022)



# ACADÊMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					7'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Exercício de passe		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Complemento ao aquecimento, posse de bola em estrutura com alguns princípios base da equipa		
Descrição					



2ª variante  
 - Seta vermelha – movimento da bola.  
 - Seta azul- movimento do jogador.  
 Os jogadores movimentam-se sempre para onde passam a bola.

**Feedback** “Recebe orientado” “Bola a andar rápido” “Apoios bem perfilados para receber orientado”




# ACADÊMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					3x3'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Meio de 3 equipas		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Circulação, reação à perda		
Descrição					



3 equipas de 3, em que 2 estarão em posse de bola e 1 a tentar recuperá-la.  
 Quando a equipa que está sem a posse de bola a recupera a uma das equipas, terá de entregar na equipa contrária, para que assim se invertam os papéis.


**Feedback** “reage à perda da bola” “quem está a recuperar tem de andar em bloco” “garante sempre cobertura de quem pressiona o portador”



Figura 15- Treino 3 AAC- OAF vs SC Torreense

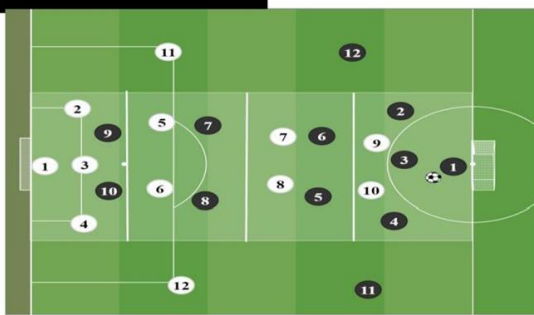
Fonte: Acadêmica OAF (2022)





# ACADÊMICA


Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					2x8'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Melhoria e variabilidade da Circulação		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Variar a forma de circular a bola (por dentro e por fora), rápida transmissão da bola na circulação, desbloquear pressões tanto através de duelos individuais como da circulação coletiva.		
Descrição					



Campo reduzido na largura e dividido em 4 partes onde, ao início, os jogadores não poderão sair do seu espaço tendo de arranjar soluções para desbloquear a pressão dos seus marcadores diretos. Obrigatoriamente os jogadores se, por exemplo, optarem por transpor o primeiro espaço com uma circulação por dentro terão de ir aos jogadores da sua equipa que estão por fora para transpor o seguinte, e assim sucessivamente. De referir que os jogadores que estão a jogar nos corredores laterais, na segunda série, também poderão sofrer pressão do seu marcador direto.

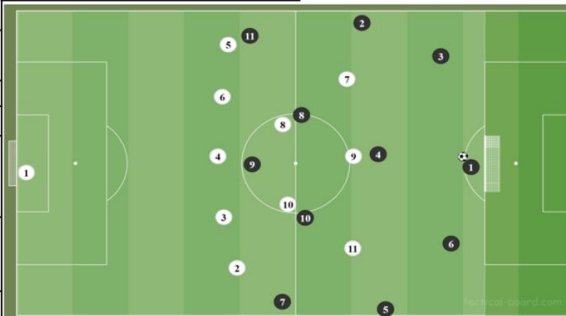
**Feedback** "Vai dentro, vai fora" "lê costas" "recebe orientado para deixar marcador direto para trás" "Utiliza o GR para acentuar a nossa superioridade na 1º fase de construção"

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola



# ACADÊMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					15'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Jogo tático-estratégico		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Uma equipa simula o adversário e a outra joga com base nos princípios da nossa equipa		
Descrição					



Preparar estrategicamente o jogo, tendo em mente a análise feita ao adversário, tentando replicar as suas dinâmicas. A outra equipa tenta desmontar o bloco do adversário consoante as nossas dinâmicas ofensivas e tenta anular as dinâmicas ofensivas do adversário.

**Feedback**

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola

**Figura 16-** Treino 3 AAC- OAF vs SC Torreense

**Fonte:** Acadêmica OAF (2022)



# ACADÊMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições		
				Transição	Instrução	Prática Motora
						12'
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade			
Descrição						

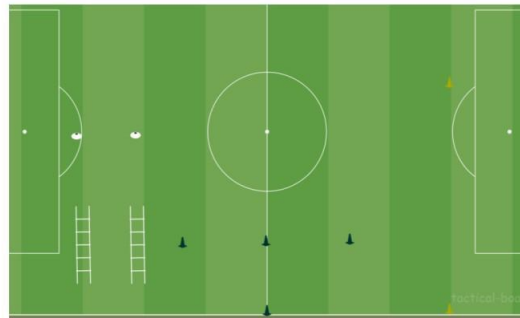
Feedback

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola



# ACADÊMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições		
				Transição	Instrução	Prática Motora
						15'
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			Coordenação na escada e Velocidade específica.			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade			
Descrição						




Drills de técnica de corrida na escada de coordenação com toda a equipa. De seguida, estão montados dois T's (pinos azuis) em que iremos ter velocidade com a componente de mudança de direção associada, em que irão competir com um colega para ver quem termina primeiro (1 repetição para cada lado). Por último, nos pinos verdes, velocidade máxima em que competem com um colega de equipa.

Feedback "Braços a trabalhar" "Bora, cadência" "Passos mais curtos na mudança de direção" "Baixa o centro de gravidade na mudança de direção"

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola


Figura 17- Treino 4 AAC- OAF vs SC Torreense


Fonte: Acadêmica OAF (2022)



# ACADÉMICA


Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					2x4'
Parte		Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)		Exercício de transição de espaço			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Reação à perda, retirar a bola da zona de pressão, atrair para ter espaço do lado contrário			
Descrição					
<p>4 equipas de 5 jogadores em que os brancos só jogam com os da mesma cor e vice-versa. O objetivo da equipa que tem bola é efetuar 5 passes e procurar jogar na equipa que está da sua cor (na diagonal). O objetivo da equipa que está sem bola é reagir com 3 dos 5 jogadores. Assim que retirarem a bola poderão transitar com bola para o seu espaço ou procurar a outra equipa de 5 que está da sua cor. As reações são sempre efetuadas pelas equipas que estão ao lado da equipa que tem bola, ou seja, como podemos observar na figura se os brancos após os 5 passes encontrarem a outra equipa que está de branco quem irá reagir serão 3 pretos do quadrado à esquerda e assim sucessivamente.</p>					
Feedback		<p>“retira a bola da zona de pressão” “Após os 5 passes, vê longe” *feedback de encorajamento para reação* “encaminha pressão” “quando recupera a bola sai rapidamente da zona de recuperação”</p>			





# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					4x3'
Parte		Fundamental			
Objetivos Gerais (Momentos)		Transição ofensiva/defensiva			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		<p>Reação à perda Retirar zona de pressão e definição último terço Trabalho defensivo</p>			
Descrição					
<p>3 equipas de 5 e 1 e 4, em que duas irão estar a tentar manter a posse de bola, tentando realizar 10 passes e passar a bola para o lado contrário, e uma a tentar recuperar (vão 3 de 5 jogadores pressionar). Assim que a equipa que está a pressionar recupera, ataca a baliza com a superioridade numérica de 7x5, superioridade esta criada por dois dos apoios da equipa que está de fora. Nota: Assim que há recuperação o campo estende-se para a largura da grande área.</p>					
Feedback		<p>“sai rápido da zona de recuperação” “se recuperamos alto, acelera para a baliza” “Procura fixar os defesas os apoios dos defesas para quem vem de trás no movimento de rotura ganhar vantagem”</p>			



**Figura 18-** Treino 4 AAC- OAF vs SC Torreense

**Fonte:** Académica OAF (2022)

# ACADÊMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					20'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Organização ofensiva/defensiva		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação estratégia jogo		
Descrição					

Gr+10x10+Gr

---

Feedback	
----------	--

EFAPEL
HYUNDAI
SAGRES
Grab&Go
CA
Crédito Agrícola

**Figura 19-** Treino 4 AAC- OAF vs SC Torreense

**Fonte:** Acadêmica OAF (2022)

# ACADÊMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento.		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)					
Descrição					

---

Feedback	
----------	--

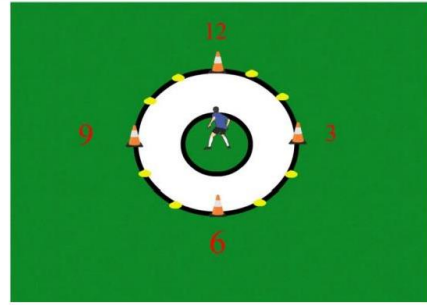
EFAPEL
HYUNDAI
SAGRES
Grab&Go
CA
Crédito Agrícola

**Figura 20-** Treino 5 AAC-OAF vs SC Toreense

**Fonte:** Acadêmica OAF (2022)



 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Velocidade de reação específica		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)					
Descrição					



O jogador encontra-se no meio de 4 pinos (à frente, atrás e ambos os lados) e aquando da indicação do mister terá de reagir para o lugar do pino que lhe foi dito. Exemplo “6 horas” e o jogador terá de reagir para o pino que está atrás de si. Isto dá para ir complexificando se atribuirmos as segundas doze horas do dia (ex: “24 horas” e o jogador teria de reagir para a frente) ou se adicionarmos quartos de hora.

Feedback	
----------	--



 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Estratégico Posicional		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do plano de jogo.		
Descrição					



Gr+10x10+Gr

Feedback	
----------	--



**Figura 21-** Treino 5 AAC- OAF vs SC Torreense  
**Fonte:** Académica OAF (2022)

 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					30'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Esquemas Táticos com oposição		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do Jogo		
Descrição					
Feedback					
					



**Figura 22-** Treino 5 AAC- OAF vs SC Torreense

**Fonte:** Académica OAF, 2022

### 3.2.2. Microciclo 2- Sporting CP vs AAC-OAF

O planeamento desta semana de treinos corresponde ao Microciclo 16, ou seja, a semana de 03/10/2022 a 09/10/2022. Este é um microciclo padrão com apenas um jogo semanal. Comumente, optamos por nestes microciclos, tendo em conta a dominante específica, realizar treino de equilíbrio de cargas na segunda-feira, na terça-feira treino de força específica, resistência específica na quarta-feira, quinta-feira velocidade específica e, por fim, sexta-feira velocidade de reação específica. Este foi um jogo em que a nossa equipa atuou num sistema tático de 1-3-5-2.



Microciclo 16							
Semana 31 de outubro a 6 de novembro							
<b>Data</b>	31/10/22	01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22	05/11/22	06/11/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
<b>Local</b>	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Alcochete	
<b>Hora</b>	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15h00	FOLGA
<b>Unidade n°</b>	U76	U77	U78	U79	U80	<b>JOGO SPORTING</b>	
<b>Observações</b>							

**Figura 23-** Microciclo 16- Sporting CP vs AAC- OAF

**Fonte:** Académica OAF (2022)

O segundo jogo que irei apresentar será o jogo contra o Sporting CP a contar para a 13ª Jornada do Campeonato, jogado no dia 05/11/2022 na Academia Cristiano Ronaldo em Alcochete no Estádio Aurélio Pereira. A nossa equipa nos últimos 3 jogos tinha tido os seguintes resultados, designadamente, uma vitória de 1-6 a jogar como visitante contra o Casa Pia Ac , vitória contra Os Belenenses 2-1 em casa na 11ª Jornada e, por fim, uma derrota em casa contra o SL Benfica por 2-0 no primeiro jogo da segunda volta.

### 3.2.2.1. Análise do Sporting CP

De uma forma geral, na análise efetuada percebemos que o Sporting CP se organizava num sistema tático de 1-4-3-3.

Esta era uma equipa bastante forte na sua organização ofensiva, onde optava quase sempre pelo ataque posicional tentando a partir daí desmontar a equipa adversária tendo uma grande mobilidade nos entre os jogadores do corredor lateral que realizavam constantes permutas de posição (ex.: central da esquerda com bola, lateral projeta-se, extremo vem por dentro e quem é a solução na largura baixa é o médio interior), sendo também bastante fortes a encontrar os espaços entre linhas, para que os jogadores da frente fizessem movimentos de rotura para ficarem isolados. Na transição ofensiva também se revelavam uma equipa bastante competente, conseguindo, muitas das vezes, retirar rapidamente a bola da zona de recuperação. Concomitantemente, são também uma

equipa bastante forte nos esquemas táticos tanto ofensivos, como defensivos detendo jogadores muito fortes no jogo aéreo.

Por outro lado, o adversário revelava algumas debilidades na sua organização defensiva e na sua transição defensiva. Na organização defensiva, apesar de serem uma equipa bastante bem organizada e agressiva na pressão à saída baixa do adversário, quando este está instalado revelam alguma impaciência sem bola o que faz com que se desorganizem defensivamente. Na transição defensiva revelavam algumas fragilidades na reação à perda, principalmente dos três jogadores da frente.

Optámos por abordar este jogo num sistema tático de 1-3-5-2 derivado a vários motivos, designadamente, defensivamente ter muita gente no corredor central, para que nos seja possível fechar alguns espaços onde o Sporting CP é bastante efetivo e ofensivamente se o adversário nos estiver a condicionar bem a saída baixa, optar por uma saída mais direta chegando com os médios perto dos pontas-de-lança para ganhar possíveis segundas bolas e a partir daí tentarmos perceber se é vantajoso acelerar ou procurar instalar e preferir pelo ataque posicional.

#### 3.2.2.2. Psicologia

Nesta primeira fase do campeonato tínhamos notado que a nossa equipa a jogar contra os denominados “grandes” apresentava sempre bastante nervosismo e ansiedade tanto na semana de treinos, como durante a competição. Então, decidimos optar por um discurso de confiança nos atletas retirando a relevância do jogo. Fomos manipulando a confiança e a relevância da seguinte forma, designadamente, em treino aumentar o sucesso do exercício através da manipulação do espaço e dos jogadores, por exemplo, e realizar um retorno aos exercícios mais simples de finalização em que queremos que haja muitos golos, algo que irá aumentar a autoconfiança que se transforma numa confiança coletiva.

### 3.2.2.3. Semana de Treinos




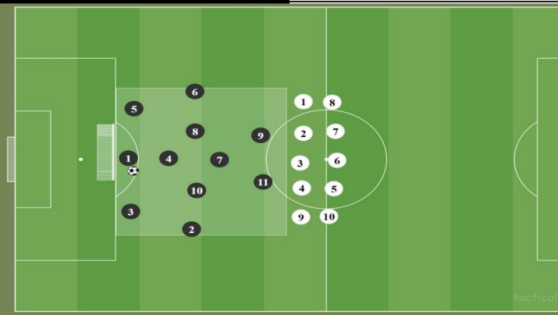

 <b>ACADÉMICA</b>						
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições		
			Transição	Instrução	Prática Motora	
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			Sessão de Mobilidade, aquecimento, Futvolei			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Recuperação, aquecimento, jogo lúdico			
Descrição						
Feedback						
						
 <b>ACADÉMICA</b>						
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições		
			Transição	Instrução	Prática Motora	
Parte			Fundamental			
Objetivos Gerais (Momentos)			Posse bola em estrutura (1-3-5-2)			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Equilíbrio de cargas, melhorar velocidade de transmissão da bola em estrutura.			
Descrição						
						
<p>A equipa de preto num sistema tático de 1-3-5-2 (jogadores que jogaram mais de 45 min) tem como objetivo circular a bola até obter 10 passes. Por outro lado, os jogadores de branco estão dispostos em 2 grupos de 5 (jogadores que jogaram menos de 45 min) têm como objetivo retirar a bola e tentar fazer golo. A cada minuto sai um novo grupo de 5 jogadores.</p>						
Feedback						
						

Figura 24- Treino 1 Sporting CP vs AAC- OAF

Fonte: Académica OAF (2022)

# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Prática Motora
			Intensidade	4x3'
<b>Parte</b>		<b>Fundamental</b>		
<b>Objetivos Gerais (Momentos)</b>		Posse de bola		
<b>Objetivos Específicos (Decisão-Ação)</b>		Equilíbrio de cargas, melhorar velocidade de transmissão, manutenção da posse de bola.		
<b>Descrição</b>				

Posse de bola de duas equipas. As equipas são constituídas por 5 jogadores que jogaram mais de 45 min e 5 jogadores que jogaram menos de 45 min. A partir daqui o objetivo é a manutenção da posse de bola para a equipa que a detém no seu espaço em que irá pontuar caso efetue 10 passes. Por outro lado, a equipa que não tem bola tem como objetivo recuperar e ou entregar no meio-campo em que está o resto da sua equipa ou tentar fazer golo na baliza do adversário. O golo na baliza do adversário após recuperação de bola conta 1 ponto.  
 Nota: os jogadores que saem na pressão são sempre aqueles que jogaram menos de 45 min.

# ACADÉMICA

EFAPEL
HYUNDAI
SAGRES
Grab&Go
CA Crédito Agrícola


Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Prática Motora
			Intensidade	4x5'
<b>Parte</b>		<b>Fundamental</b>		
<b>Objetivos Gerais (Momentos)</b>		Jogo 6x6		
<b>Objetivos Específicos (Decisão-Ação)</b>		Desenvolvimento de competitividade, recuperação defensiva "Viajar Juntos".		
<b>Descrição</b>				

Apenas os que têm menos de 45 minutos, restantes vão para o ginásio (Anexo):  
 1) Recuperação meio campo ofensivo - 2 golos  
 2) Jogo livre

EFAPEL
HYUNDAI
SAGRES
Grab&Go
CA Crédito Agrícola

**Figura 25-** Treino 1 Sporting CP vs AAC- OAF

Fonte: Académica OAF (2022)

 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade		
Descrição					

Feedback	
----------	--

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola

 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			2 estações de Força específica		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Desenvolvimento e manutenção da força dos membros inferiores		
Descrição					



Metade da equipa para cada estação. A estação da esquerda inicia com salto frontal nas barreiras seguido de um salto lateral para um dos lados acelerando até à estaca preta, onde o atleta irá mudar de direção a cerca de 45° e termina com uma travagem, com os apoios diferenciados, nos sinalizadores brancos. No total irão ser 4 repetições, 2 para cada lado. A estação da direita inicia com tração, seguindo-se os deslocamentos acabando com um salto frontal na barreira e uma aceleração com travagem com os apoios diferenciados. No total irão ser quatro repetições, duas para cada lado.


Feedback	“travagem com os apoios diferenciados”, “baixa o centro de gravidade nos deslocamentos”, “na tração o colega de trás também está a trabalhar”, “o mínimo de tempo de contacto com o solo nas barreiras”
----------	---

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola

**Figura 26-** Treino 2 Sporting CP vs AAC- OAF


Fonte: Académica OAF (2022)





# ACADÉMICA


Tem po	P	T	Repetições		
			Transição	Prática Motora	
			Intensidade	Instrução	3x3'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Meio posicional (4x4+2)		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Dinâmica corredor central, manutenção da posse de bola, duelos 1 vs 1 no meio-campo, encontrar o homem livre, pressionar portador para não virar de frente para o jogo.		
Descrição					



A equipa que tem a bola tem como objetivo mantê-la em sua posse o máximo tempo possível. Os jogadores descritos com o número 1 jogam fora do espaço de jogo e inicialmente não poderão ser pressionados. A equipa que não tem a bola tenta recuperá-la o mais rápido possível, para que a seguir a tente manter. Nos últimos 3 minutos do exercício adicionar a variante do jogador que joga por fora poder ser pressionado.

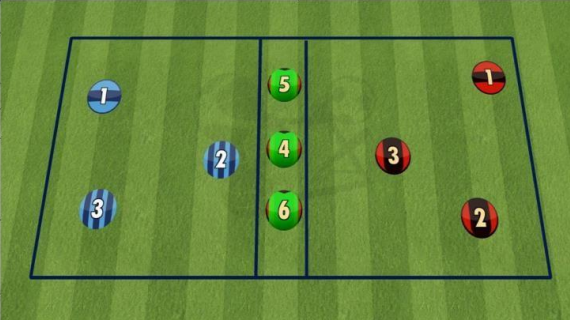
Feedback	"encontra o homem livre" "atrai a um lado e sai para o lado contrário" "não fiquem estáticos no meio" "reage à perda" "pressiona forte"
----------	---





# ACADÉMICA

Tem po	P	T	Repetições		
			Transição	Prática Motora	
			Intensidade	Instrução	3x3'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Meio Holandês		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Reação à perda, manutenção da posse de bola, atrair para jogar do lado contrário		
Descrição					



Três equipas de três jogadores. A equipa que está a pressionar com apenas dois jogadores tem como objetivo recuperar a bola e entregar do lado oposto, sendo que têm um jogador no espaço neutro que também pode interceptar passes da equipa adversária. Se isto se verificar a equipa que estava em posse de bola terá de reagir rapidamente para o lado contrário. O objetivo da equipa que tem a bola é efetuar 10 passes e em seguida jogar na equipa que está do lado contrário


Feedback	"Após os 10 passes vê longe" "encontra o homem livre" "reage forte" *feedbacks de encorajamento após perda de bola*
----------	---



**Figura 27-** Treino 2 Sporting CP vs AAC- OAF

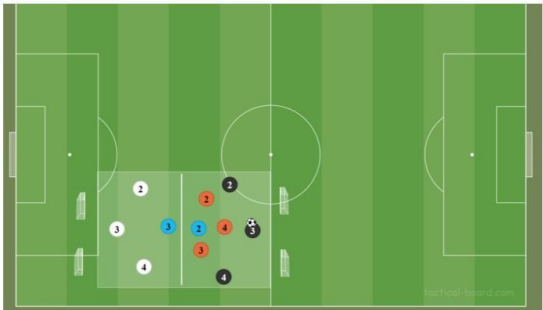
Fonte: Académica OAF (2022)





# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade		Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						3x3'
Parte			Fundamental			
Objetivos Gerais (Momentos)			Posse de bola em superioridade. (Realizado ao mesmo tempo que o meio holandês)			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Manutenção da posse de bola, transmissão rápida da bola, encontrar homem-livre			
Descrição						



Três equipa de três jogadores com 2 Jokers que só jogam cada um num retângulo. A equipa com bola tem sempre superioridade (4x3) e tem como objetivo realizar 10 passes e ligar do lado contrário. A equipa que não tem a bola efetua recuperação e tem duas opções, designadamente, fazer golo nas mini-balizas ou ligar com a equipa do lado contrário. Pontua-se com golo nas mini-balizas ou efetuando os 10 passes. Golo nas mini-balizas vale 1 ponto, efetuar os 10 passes vale 2 pontos.

Feedback	“Após os 10 passes vê longe” “encontra o homem livre” “reage forte” *feedbacks de encorajamento após perda de bola*
----------	---

EFAPEL
 HYUNDAI
 SAGRES
 Grab & Go
 CA Crédito Agrícola



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade		Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						6x3'
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			Torneio de 4 equipas			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Manter competitividade, melhorar alguns princípios da equipa.			
Descrição						



4 equipas de 5 elementos em que todos jogam contra todos nos dois campos, ou seja, duas voltas. Os campos detêm a mesma dimensão, mas o que difere é que um possui duas balizas com dimensões de futebol 11 e outro possui duas balizas com dimensões de futebol 7.

Feedback	
----------	--

EFAPEL
 HYUNDAI
 SAGRES
 Grab & Go
 CA Crédito Agrícola

**Figura 28-** Treino 2 Sporting CP vs AAC- OAF

Fonte: Académica OAF (2022)

# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
				Transição	Instrução
					12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade		
Descrição					

Feedback

---

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola

# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
				Transição	Instrução
					3x3'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Meio de 3 equipas		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Circulação, reação à perda		
Descrição					



3 equipas de 3, em que 2 estarão em posse de bola e 1 a tentar recuperá-la. Quando a equipa que está sem a posse de bola a recupera a uma das equipas, terá de entregar na equipa contrária, para que assim se invertam os papéis

Feedback

---

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola

**Figura 29-** Treino 3 Sporting CP vs AAC- OAF

**Fonte:** Académica OAF (2022)

**ACADÉMICA**

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
				Transição	Prática Motora
				Instrução	2x10'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			10x10 c/ mini balizas		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Variar a forma de circular a bola (por dentro e por fora), rápida transmissão da bola na circulação, desbloquear pressões tanto através de duelos individuais como da circulação coletiva.		
Descrição					
<p>Campo dividido em 4 partes iguais, sendo que o objetivo é fazer golo nas mini-balizas. Uma equipa montada em 3-5-2 e outra em 4-3-3 (Sporting CP). Os jogadores não poderão invadir todos os quadrados sendo que as regras são:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Centrais só poderão estar num quadrado excetuando o central do meio que poderá alternar entre os dois quadrados defensivos;</li> <li>2) Os laterais poderão percorrer o corredor correspondente ao seu lado, tanto ofensivo como defensivo.</li> <li>3) O MD (6) é o único que poderá andar pelos 4 quadrados e os médios interiores só poderão andar na parte ofensiva e defensiva de um dos lados do campo;</li> <li>4) Os extremos poderão andar nos dois quadrados correspondentes ao seu corredor (ofensivo e defensivo) e o PL nos dois quadrados ofensivos.</li> </ol>					
Feedback					
"Equilíbrios malta" "Não sejam todos atraídos pela bola" "Se aproximarmos todos deixa de haver espaço para jogar curto, alguém tem de ficar profundo" "toca rápido malta"					



EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola

**ACADÉMICA**

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
				Transição	Prática Motora
				Instrução	25'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Circulações em Estrutura		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Melhoria da circulação neste sistema, implementação de algumas dinâmicas, finalização		
Descrição					
<p>Circulações no sistema tático 1-3-5-2. A seguir à finalização, um dos treinadores está colocado na linha final e coloca bolas nos médios para eles rematarem simulando, por exemplo, uma bola retirada pelos centrais adversários. Primeiramente realizar as circulações sem oposição, mas à medida que estas vão fluindo ir adicionando oposição.</p> <p>Exemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apenas os dois centrais</li> <li>2) Adicionar laterais e trinco.</li> <li>3) Adicionar médios interiores</li> <li>4) Adicionar os 3 da frente.</li> </ol>					
Feedback					



EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab&Go CA Crédito Agrícola

Figura 30- Treino 3 Sporting CP vs AAC- OAF

Fonte: Académica OAF (2022)

# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições		
			Transição	Instrução	
					Prática Motora 15'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Jogo tático-estratégico		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Uma equipa simula o adversário e a outro joga com base nos princípios da nossa equipa		
Descrição					

Após as circulações preparar estrategicamente o jogo, tendo em mente a análise feita ao adversário, tentando replicar as suas dinâmicas. A outra equipa tenta desmontar o bloco do adversário consoante as nossas dinâmicas ofensivas e tenta anular as dinâmicas ofensivas do adversário.

Feedback

**Figura 31-** Treino 3 Sporting CP vs AAC- OAF

**Fonte:** Académica OAF (2022)

# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições		
			Transição	Instrução	
					Prática Motora 12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade		
Descrição					

Feedback

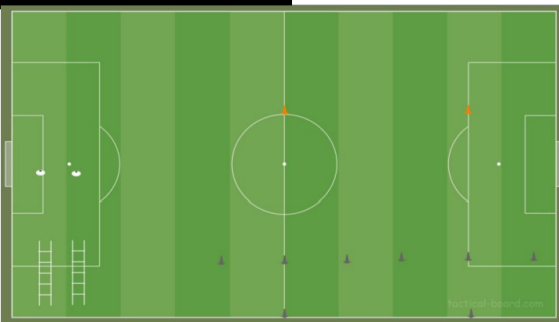
**Figura 32-** Treino 4 Sporting CP vs AAC- OAF

**Fonte:** Académica OAF (2022)



# ACADÉMICA


Tempo	P	T	Intensidade		Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						15'
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			Coordenação na escada e Velocidade específica			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Aumento e/ou manutenção da velocidade			
Descrição						



Drills de técnica de corrida na escada de coordenação com toda a equipa. De seguida, estão montados dois T's (pinos cinza) em que iremos ter velocidade com a componente de mudança de direção associada, em que irão competir com um colega para ver quem termina primeiro (1 repetição para cada lado). Por último irão realizar velocidade máxima em que competem com um colega de equipa. A partida é feita no mesmo pino em que foi a do 1º exercício e os jogadores terão de dar uma volta sobre si mesmos no pino do meio e recuperar a velocidade que traziam terminando no pino laranja.


Feedback	
----------	--





# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade		Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						3x3'
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			Rondos com reação à perda			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Reação à perda, retirar a bola da zona de pressão			
Descrição						



Os jogadores encontram-se em rondos, sendo que haverá um rondo que não tem ninguém a retirar a bola. O objetivo de quem está no meio é retirar a bola a quem está por fora. Quando isto acontece o jogador que errou o passe reage rapidamente para o rondo livre, sendo que para isto tem de dar sempre a volta à estaca que está no meio dos quatro rondos. Caso isto não se verifique e o jogador que está no meio não retirar a bola até ao 15º passe, este terá de reagir rapidamente para o rondo livre. Neste exercício podemos limitar o nº de toques por jogador para que haja mais perdas de bola e consequentemente mais variedade de jogadores a reagir.


Feedback	“Recebe mal, aperta no portador” *feedback de encorajamento para reação* “Não perde bola malta, está 4x1/5x1”
----------	---



Figura 33- Treino 4 Sporting CP vs AAC- OAF

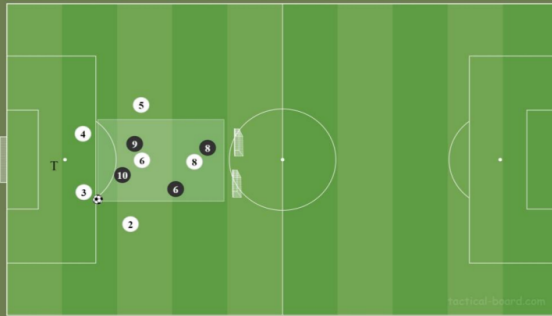
Fonte: Académica OAF (2022)





# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Instrução
				Prática Motora 3x3'
Parte		Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)		Pressão em inferioridade 4x6		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Pressão na 1ª fase de construção do adversário, rever indicadores de pressão, controlar espaço entre-linhas		
Descrição				




A equipa branca inicia sempre com bola e tenta desmontar a pressão adversária e efetuar a finalização nas mini-balizas. De referir que os centrais e laterais da equipa jogam por fora do retângulo e numa fase inicial não podem ser pressionados, podendo entrar dentro do retângulo para pressionar, assim que percam a bola.  
 A equipa preta tem como objetivo pressionar consoante os princípios e evitar que façam golo nas mini-balizas, sendo que quando recuperar a bola, tentar ligar no Treinador que está atrás dos centrais da equipa adversária.

**Feedback** "PL's dividem o médio defensivo" "Médio salta no lateral, o médio do lado contrário ajusta" "lê costas para ver se ninguém se está a meter"

EFAPEL

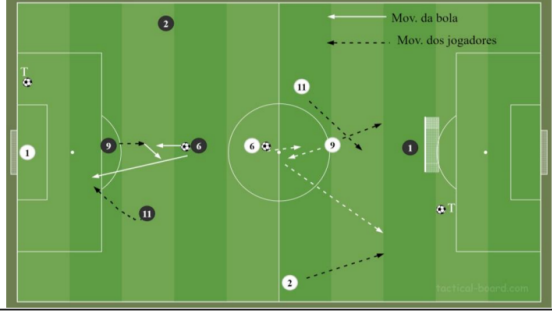






# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Instrução
				Prática Motora 2x10'
Parte		Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)		Finalização		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Melhorar relação com o golo, variar ataque a zonas de finalização, trocas de jogadores dentro da área.		
Descrição				



Este exercício terá 4 situações de finalização (apenas a 2ª e 3ª estarão discriminadas na imagem) e terá duas séries para ser realizado para ambos os lados:  
 1) Na primeira situação, o n.º 6 passa a bola ao n.º 9 e este roda sobre si mesmo e remata;  
 2) Na segunda situação (discriminada na equipa preta), o n.º 6 realiza uma combinação direta com o n.º 9 efetuando um passe de rotura para o n.º 11.  
 3) Na terceira situação (discriminada na equipa branca), o n.º 6 realiza uma combinação direta com o n.º 9 e, de seguida, um passe longo para o n.º 2 que irá cruzar para as duas opções que tem na área (n.º 9 e n.º 11)  
 4) A última dinâmica do exercício é uma bola colocada pelo Treinador, que se encontra ao lado da baliza, para o n.º 6 rematar de fora da área.

**Feedback** "acertem os timings de desmarcação" "PL vem em apoio para atrair e o outro PL entrar nas costas" "Espera o timing do lateral levantar a cabeça para cruzar para atacar a zona que querem finalizar"

EFAPEL





**Figura 34-** Treino 4 Sporting CP vs AAC- OAF  
**Fonte:** Académica OAF (2022)

 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					25'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Organização ofensiva/defensiva		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação estratégia do jogo		
Descrição					




Gr+10x10+Gr

Feedback	
	

**Figura 35-** Treino 4 Sporting CP vs AAC- OAF

Fonte: Académica OAF (2022)

 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento.		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade		
Descrição					

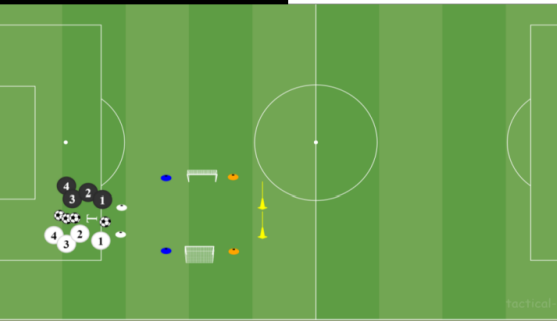
Feedback	
	

**Figura 36-** Treino 5 Sporting CP vs AAC- OAF

Fonte: Académica OAF (2022)

# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade		Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						10'
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			Velocidade de reação específica			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Estímulo visual			
Descrição						

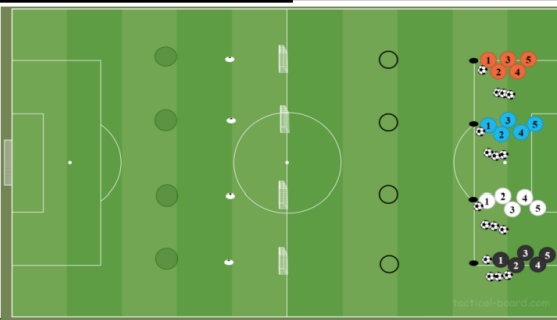


O treinador, que está entre os jogadores que vão competir, irá referir uma cor para que os atletas reajam, sendo que se o treinador não escolher a estaca (cor amarela) os atletas são avisados previamente na explicação do exercício que terão de ir obrigatoriamente a esta. Quando se estiverem a aproximar da estaca para mudarem a direção para o centro do campo o treinador irá soltar a bola e o jogador que for mais rápido terá a oportunidade de escolher a baliza que irá finalizar. Os atletas irão realizar no total 4 repetições.

# ACADÉMICA

EFAPEL
HYUNDAI
SAGRES
Grab & Go
CA Crédito Agrícola

Tempo	P	T	Intensidade		Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						10'
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			Percurso Lúdico			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)						
Descrição						




Os jogadores estão dispostos em grupos de 5 e terão de realizar o percurso no mínimo tempo possível. Quem terminar primeiro não recolhe o material. O percurso consiste em, primeiramente, tentar colocar 3 bolas dentro do arco. De seguida, os jogadores escolhem um jogador para ir para a frente da mini-baliza e o objetivo é colocarem a bola por cima desta e o jogador escolhido tentar marcar golo. Quando feitas três golos os jogadores poderão passar para a próxima fase. O 3º exercício consiste em colocar 3 bolas no caixote do lixo (círculo verde), sendo que para isto os atletas terão de ir a dar toques sem deixar a bola cair desde o sinalizador branco. Por último, da entrada da área os jogadores tentam acertar na barra por três vezes.

**Figura 37-** Treino 5 Sporting CP vs AAC- OAF

**Fonte:** Académica OAF (2022)




 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					20'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Estratégico Posicional		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do plano de jogo		
Descrição					

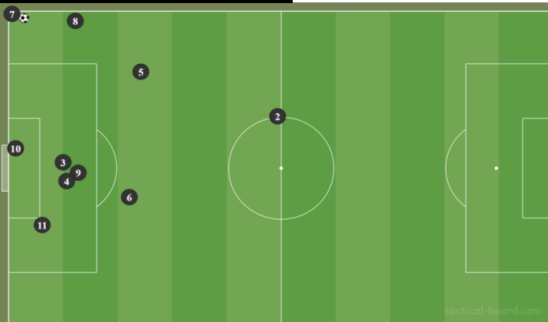


Gr+10x10+Gr

Feedback	
----------	--

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab & Go CA Crédito Agrícola

 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					30'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Esquemas Táticos		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do Jogo		
Descrição					



Feedback	
----------	--

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab & Go CA Crédito Agrícola

**Figura 38-** Treino 5 Sporting CP vs AAC- OAF

**Fonte:** Académica OAF (2022)

### 3.2.3. Microciclo 3- AAC-OAF vs FC Alverca

Em primeira instância, é de realçar que o planeamento do Microciclo 19 que corresponde à semana de 21/11/2022 a 27 /11/2022. Este microciclo precedeu uma semana em que a equipa não teve jogo, ou seja, optámos por não fazer o treino de equilíbrio de cargas, mas estávamos um pouco condicionados por o treino de segunda-feira realizar-se no campo nº 3 (campo de futebol de 7).

Por isto, preferimos antecipar parte da sessão de força específica do dia seguinte, para que isto nos desse mais tempo para abordar o lado mais estratégico do jogo. Na terça-feira realizámos uma sessão, predominantemente, de força-específica, mas já com alguns espaços maiores contendo também já predominância de resistência. Quarta-feira teve predominância de resistência específica em que abordámos alguma parte estratégica do jogo. Na quinta-feira, trabalhamos velocidade específica com exercícios analíticos e alguns exercícios de transição, algo em que o adversário era bastante forte. Na sexta-feira executámos um treino com uma dominante específica de velocidade-reação em que inserimos um lúdico e, por fim, abordámos os esquemas táticos, onde perdemos mais algum tempo do que aquilo que é habitual.



Microciclo 19							
Semana 21 a 27 de novembro							
<b>Data</b>	21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22	26/11/22	27/11/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
<b>Local</b>	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	
<b>Hora</b>	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15H00	FOLGA
<b>Unidade n°</b>	U90	U91	U92	U93	U94	<b>JOGO ALVERCA</b>	
<b>Observações</b>							

**Figura 39-** Microciclo 16- AAC-OAF vs FC Alverca

**Fonte:** Académica OAF (2022)

O terceiro jogo que irei apresentar será o jogo contra o FC Alverca a contar para a 15ª Jornada do Campeonato Nacional de Juniores Série Sul, jogado no dia 26/10/2022 na Academia Briosa XXI no Campo Nº1. Nos últimos 3 jogos a equipa tinha vindo de uma derrota 2-0 a jogar como visitado contra o SL Benfica (12ª Jornada), empate 0-0 em casa contra o Sporting CP em Alcochete (13ª Jornada) e, por fim, uma vitória 0-2 contra o CD Nacional na Madeira (14ª Jornada), sendo que anteriormente a estes jogos tinha sido a nossa melhor fase da época com duas vitórias volumosas e uma vitória pela margem mínima.

### 3.2.3.1. Análise do FC Alverca

Efetuada esta análise de uma forma generalista, o Alverca é uma equipa que se organiza num sistema tático de 1-4-3-3 na sua organização ofensiva, mas em momentos de pressão optam por se organizar num 1-4-4-2 contra linha defensiva de 4.

O que observámos em apenas um jogo contra uma equipa a jogar em 1-3-4-3 é que a equipa do Alverca optava por uma pressão assimétrica onde o ponta de lança pegava no central do meio, o extremo esquerdo pressionava no central da direita e o médio ofensivo do triângulo do meio-campo saltava no central da esquerda e o extremo direito acompanhava o lateral esquerdo, sendo que, predominantemente, conduziam a pressão para este lado. Os pontos fortes do Alverca são, designadamente, na organização ofensiva a capacidade de explorar a profundidade através, principalmente, da qualidade de passe do médio defensivo, a capacidade de arranjar situações de igualdade ou superioridade numérica tanto quando exploram a profundidade, como quando jogam apoiado. Isto, é algo em que os 3 jogadores da frente são bastante perigosos, pois são capacitados tecnicamente e fisicamente para enfrentar adversários no 1vs1. Na transição ofensiva também têm bastante capacidade em acelerar logo o jogo com bola longa na profundidade. É uma equipa que é muito forte neste jogo das transições (ganha-perde) e que o promove através de uma postura agressiva aquando a perda da bola e também nas segundas bolas. Os jogos tendem a ter períodos bastante “partidos”, ou seja, ambas as estruturas estão desequilibradas e em que o Alverca consegue ser bastante perigoso. É também uma equipa que quando chega a zonas de finalização gosta de atacar principalmente a zona do primeiro poste (ponta de lança) e a zona de penalti (extremo do lado contrário ao cruzamento).



Quanto aos pontos fracos, são uma equipa que, apesar de bastante agressiva, por vezes, desposiciona-se por querer recuperar a bola rápido, sobrecarregando desta forma muito o corredor da bola deixando espaço no corredor contrário. Esta equipa também revela dificuldade em fechar bem os espaços quando está em bloco médio-baixo, sendo que alguns elementos da equipa se precipitam no momento de pressionar a equipa contrária, desfazendo, desta forma, muitas vezes a pressão. Outra das possíveis lacunas que poderíamos encontrar era o espaço entre linhas por via da superioridade que iríamos encontrar no meio-campo.

Neste jogo organizámo-nos num sistema tático de 1-3-5-1-1, ou seja, o número de jogadores da linha defensiva não se altera, mas ficamos com uma grande superioridade no meio-campo em relação à equipa do FC Alverca.

### 3.2.3.2. Psicologia


Pela proximidade das equipas em termos classificativos, as nossas estratégias, passaram por manter os níveis de confiança altos, retirando alguma da relevância do jogo. Em termos de exercícios de treino procurámos que os jogadores se habituassem ao estímulo de superar alguns dos duelos individuais que iriam encontrar, bem como, o estímulo de defender algumas situações de inferioridade numérica, para que não se precipitassem em algumas abordagens.

### 3.2.3.3. Semana de Treinos

 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
				Transição	Instrução
					12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Aquecimento		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade		
Descrição					
Feedback					
					

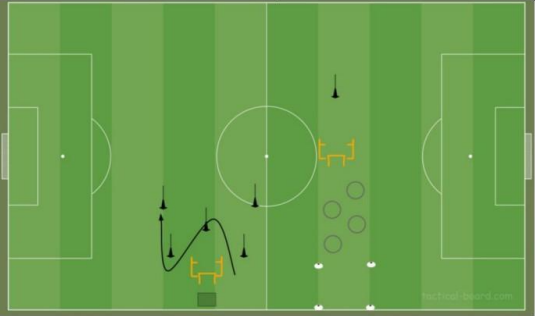
**Figura 40-** Treino 1 AAC-OAF vs FC Alverca


**Fonte:** Académica OAF (2022)



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade		Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						15'
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			2 estações de Força específica			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Desenvolvimento e manutenção da força dos membros inferiores			
<b>Descrição</b> Metade da equipa para cada estação. A estação da esquerda inicia com o atleta em cima da caixa em que irá fazer um <i>drop jump</i> e passar a primeira barreira, de seguida salta a barreira à sua esquerda, e volta a dar 2 saltos para a sua direita. Na queda do segundo salto irá cair com os apoios diferenciados prontos a iniciar uma aceleração até à estaca que está no centro, efetuando o trajeto que se pode verificar na imagem com 2 mudanças de direção e uma travagem no final do percurso. No total irão efetuar 4 repetições, duas para cada lado. A estação da direita inicia com tração, seguindo-se os multi-saltos nos arcos, acabando com um saltos nas barreiras e uma aceleração com travagem com os apoios diferenciados. No total são 2 repetições, uma para cada lado.						
Feedback			“travagem com os apoios diferenciados”, “baixa o centro de gravidade nos deslocamentos”, “na tração o colega de trás também está a trabalhar”, “o mínimo de tempo de contacto com o solo nas barreiras”			







# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade		Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						3x2'
Parte			Fundamental			
Objetivos Gerais (Momentos)			Posse de Bola			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Melhorar velocidade de transmissão, manutenção da posse de bola.			
<b>Descrição</b> 3 equipas de 7 jogadores em que o objetivo de quem tem a posse de bola é efetuar 7 passes e colocar a bola do lado contrário. O objetivo da equipa que está sem bola é recuperá-la. O exercício irá ser realizado por tempo, ou seja, serão contabilizadas as recuperações, mas a equipa que está sem a posse de bola quando recupera terá de viajar para o espaço contrário para ir recuperar novamente.						
Feedback						





Figura 41- Treino 1 AAC-OAF vs FC Alverca

Fonte: Académica OAF (2022)



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					30'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Torneio		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Manter a competitividade por não ter tido jogo no fim de semana		
Descrição					



7 equipas de 3 jogadores distribuídos por 3 campos (1,2,3) com cada jogo de 3 minutos. Os jogadores irão circular por todos os campos e irão atacar para as duas balizas no campo 1 e 2, em que também vão passar pela função de joker (equipa azul). No campo três, irá ser jogado um jogo de 1x1 durante 1 minuto e os jogadores rodam entre si dando um total de 3 minutos.

Feedback	
----------	--


EFAPEL






**Figura 42-** Treino 1 AAC-OAF vs FC Alverca

Fonte: Académica OAF (2022)



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					12'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade		
Descrição					



Feedback	
----------	--

EFAPEL





**Figura 43-** Treino 2 AAC-OAF vs FC Alverca

Fonte: Académica OAF (2022)





# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					3x3''
Parte		Fundamental			
Objetivos Gerais (Momentos)		Rondo dividido em 4 partes			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Dinâmica de 3º homem para encontrar homem livre, resolver situações de 1x1,			
Descrição					



Num retângulo dividido em 4 partes iguais encontram-se 2 adversários em cada uma dessas partes e 1 apoio em cada aresta do retângulo. O objetivo deste exercício é manter pelo máximo de tempo a posse de bola, promovendo duelos 1x1 dentro de cada parte do retângulo. Cada jogador só poderá jogar dentro do seu espaço o que obriga a uma constante mobilidade por parte dos mesmos de modo a estar sempre a criar espaços para receber bola dentro do seu espaço. Por fim, referir que poderá haver um passe de apoio para apoio de modo a criar sucesso no exercício e a aumentar a velocidade de transmissão da bola.

**Feedback** "Encontra o homem livre" "reage forte" \*feedbacks de encorajamento após perda de bola\* "Não venham receber todos em apoio, estão a retirar espaço aos vossos colegas"





# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					3x3'
Parte		Fundamental			
Objetivos Gerais (Momentos)		Jogo Reduzido 4x4 com apoios laterais e um apoio de topo			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Melhorar jogo interior, encontrar homem-livre, variar circulação			
Descrição					



Uma das equipas inicia o exercício com bola e tenta efetuar golo nas mini-balizas, sendo que os apoios laterais não poderão finalizar nas mini-balizas.  
 1º variante: Não se pode pressionar os apoios de topo nem há pressão entre apoios laterais;  
 2º variante: A partir da 2ª série os apoios laterais já sofrem pressão dos seus adversários diretos e os apoios de topo já podem levar pressão fora do quadro, mas, por outro lado, os apoios de topo também já podem evitar o golo nas mini-balizas.

**Feedback** "Encontra homem-livre" "atrai a um lado para achar lado contrário" "bola no ar é indicador de pressão" "adv. recebe de costas pressiona"



**Figura 44-** Treino 2 AAC-OAF vs FC Alverca

**Fonte:** Académica OAF (2022)



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Prática Motora
			Intensidade	Instrução
				4x3'
Parte			Fundamental	
Objetivos Gerais (Momentos)			Trabalho de pressão e circulação 1ª fase.	
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Trabalhar pressão com inferioridade, preenchimento de espaços, rever indicadores de pressão, superioridade na 1ª fase de construção, encontrar homens livres.	
Descrição				
<p>7x5            Bola sai sempre da equipa preta que tenta circular e fazer golo nas mini balizas.            Se branco recupera, tenta fazer golo na baliza de 11.</p>				
Feedback				
"Encontra homem-livre" "atrai a um lado para achar lado contrário" "bola no ar é indicador de pressão" "adv. recebe de costas pressiona"				







# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Prática Motora
			Intensidade	Instrução
				5 x 6'
Parte			Introductória	
Objetivos Gerais (Momentos)			Torneio de 4 equipas	
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Manter competitividade, melhorar alguns princípios da equipa.	
Descrição				
<p>4 equipas de 5 elementos em que todos jogam contra todos em ambos os campos, ou seja, duas voltas. Os campos detém a mesma dimensão, mas o que difere é que um possui duas balizas com dimensões de futebol 11 e outro possui duas balizas com dimensões de futebol 7.</p>				
Feedback				





**Figura 45-** Treino 2 AAC-OAF vs FC Alverca

Fonte: Académica OAF (2022)





# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					15'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade		
Descrição					

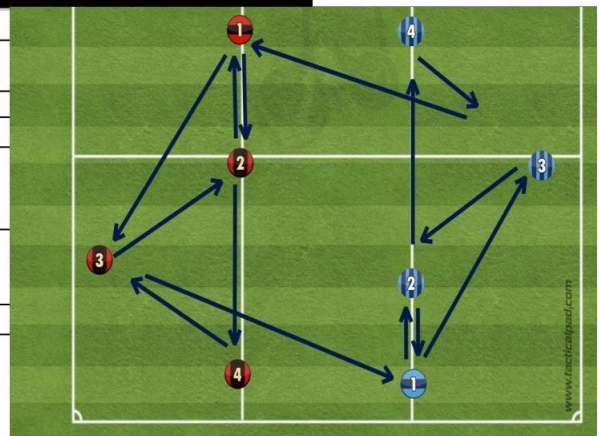
Feedback

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab & Go CA Crédito Agrícola



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					15'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Passe e receção		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Complemento ao aquecimento,		
Descrição					
Variantes: 1) Bola entra inicialmente fora 2) Bola entra no jogador 4 que realiza apoio frontal					



Feedback

EFAPEL HYUNDAI SAGRES Grab & Go CA Crédito Agrícola

**Figura 46-** Treino 3 AAC-OAF vs FC Alverca

**Fonte:** Académica OAF (2022)



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					3x3'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Meio de 3 equipas		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Circulação, reação à perda		
Descrição					



3 equipas de 3, em que 2 estarão em posse de bola e 1 a tentar recuperá-la. Quando a equipa que está sem a posse de bola a recupera a uma das equipas, terá de entregar na equipa contrária, para que assim se invertam os papéis.

Feedback




# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					2x7'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Organização Ofensiva/ Defensiva		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Dinâmica ofensiva Trabalho defensivo		
Descrição					



Gr+7x7  
Equipa branca tenta superar o bloco da equipa preta procurando chegar a zonas de finalização (baliza de 11). Equipa preta tenta recuperar a bola e ligar nas mini-balizas.

Feedback



Figura 47- Treino 3 AAC-OAF vs FC Alverca

Fonte: Académica OAF (2022)

 <b>ACADÊMICA</b>						
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições		
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						20'
Parte			Fundamental			
Objetivos Gerais (Momentos)			Jogo tático-estratégico			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Uma equipa simula o adversário e a outro joga com base nos princípios da nossa equipa			
Descrição						




Preparar estrategicamente o jogo, tendo em mente a análise feita ao adversário, tentando replicar as suas dinâmicas. A outra equipa tenta desmontar o bloco do adversário consoante as nossas dinâmicas ofensivas e tenta anular as dinâmicas ofensivas do adversário.

Feedback



**Figura 48-** Treino 3 AAC-OAF vs FC Alverca

Fonte: Académica OAF (2022)

 <b>ACADÊMICA</b>						
Tempo	P	T	Intensidade	Repetições		
			Transição	Instrução	Prática Motora	
						12'
Parte			Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Preparação do organismo para a atividade			
Descrição						

Feedback

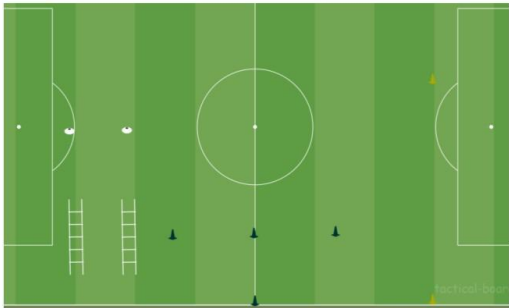


**Figura 49-** Treino 4 AAC-OAF vs FC Alverca

Fonte: Académica OAF (2022)

# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Instrução
				Prática Motora
				15'
Parte		Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)		Coordenação na escada e Velocidade específica		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Preparação do organismo para a atividade		
Descrição				




Drills de técnica de corrida na escada de coordenação com toda a equipa. De seguida, estão montados dois T's (pinos azuis) em que iremos ter velocidade com a componente de mudança de direção associada, em que irão competir com um colega para ver quem termina primeiro (1 repetição para cada lado). Por último, nos pinos verdes, velocidade máxima em que competem com um colega de equipa.

Feedback	
----------	--

# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Instrução
				Prática Motora
				3x2,5'
Parte		Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)		Rondos de transição de espaço com mini-baliza		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Reação forte, sair rápido da zona de recuperação		
Descrição				



Dois espaços iguais para cada uma das equipas realizar posse de bola em superioridade numérica (5x3). O objetivo da equipa que está em posse de bola é conservá-la o máximo de tempo possível. O objetivo da equipa que não tem bola é recuperá-la saindo rápido da zona de recuperação (zona de inferioridade numérica) para o seu espaço (zona de superioridade numérica) podendo logo a seguir à bola vir do lado contrário fazer golo na mini-baliza. Após a perda o objetivo da equipa que perde a bola é reagir forte à perda tentando evitar que a equipa faça golo na sua mini-baliza. A mini-baliza simula um possível passe vertical para acelerar o jogo após sair da zona de recuperação.

Feedback	“Reage forte à perda” “sai rápido da zona de recuperação” *feedback de encorajamento à reação quando uma das equipas perde bola*
----------	--

Figura 50- Treino 4 AAC-OAF vs FC Alverca

Fonte: Académica OAF (2022)



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Prática Motora
				3x4'
Parte		Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)		Posse de bola em estrutura		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Melhorar velocidade de transmissão da bola em estrutura.		
Descrição				



A equipa de branco num sistema tático de 1-3-5-1-1 tem como objetivo circular a bola. Por outro lado, os jogadores de branco estão dispostos em 2 grupos de 5 têm como objetivo retirar a bola e tentar fazer golo. A cada minuto sai um novo grupo de 5 jogadores. Mais tarde as equipas são trocadas para que todos detenham a mesma carga.

Feedback	
----------	--






# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Prática Motora
				15'
Parte		Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)		Saída de pressão com momentos de transição		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Saída baixa, transição ofensiva/ defensiva, explorar espaço entre-linhas e superioridade no corredor central.		
Descrição				



A equipa preta encontra-se de acordo com o sistema tático a utilizar no jogo do fim-de-semana (3-5-1-1) e está a simular a saída baixa contra aquilo que achamos que será a pressão do adversário. Quando a equipa preta conseguir passar a linha branca (simula saída de pressão), atacará em superioridade numérica a baliza adversária (6x4) e à equipa que estava a pressionar irá atacar também em superioridade (6x4) com uma bola que é dada por um treinador que está no centro do campo. Se a equipa branca recuperar a bola antes da preta passar a linha branca a bola recomençará no GR simulando o pontapé de baliza novamente. Por fim, importa referir que a equipa preta está em superioridade de 1 jogador nesta saída baixa.

Feedback	"Temos vantagem, acelera" "Atenção ao timing de entrada no espaço entre-linhas" "Procura o homem-livre para ganharmos vantagem e acelerar"
----------	--

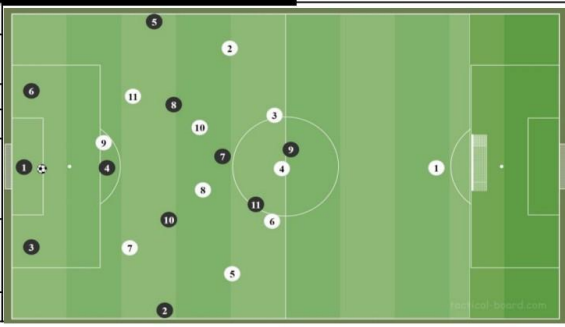


**Figura 51-** Treino 4 AAC-OAF vs FC Alverca

**Fonte:** Académica OAF (2022)



 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Repetições		Prática Motora
			Transição	Instrução	
					25'
Parte			Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)			Preparação estratégica para o jogo		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)			Melhorar dinâmicas dentro da estrutura (1-3-5-1-1), uma das equipas replica as dinâmicas do adversário		
Descrição					




Gr+10x10+Gr

Feedback	
----------	--



**Figura 52-** Treino 4 AAC-OAF vs FC Alverca

**Fonte:** Académica OAF (2022)

 <b>ACADÉMICA</b>					
Tempo	P	T	Repetições		Prática Motora
			Transição	Instrução	
					15'
Parte			Introdutória		
Objetivos Gerais (Momentos)			Mobilidade, aquecimento.		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)					
Descrição					

Feedback	
----------	--



**Figura 53-** Treino 5 AAC-OAF vs FC Alverca

**Fonte:** Académica OAF (2022)




# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					10'
Parte		Introdutória			
Objetivos Gerais (Momentos)		Velocidade de reação específica			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)					
Descrição					

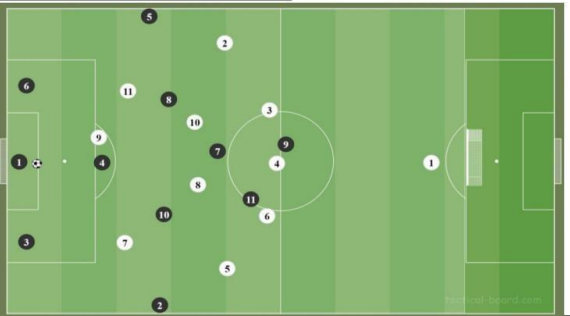


Os jogadores estão em filas frente a frente a passar a bola um para o outro entre o quadrado de cones até que os jogadores da equipa que estão a atacar (preta e azul) arrancam com bola com o objetivo de finalizar nas mini-balizas. Por outro lado, o objetivo da equipa que defende é reagir tentando evitar o golo sem que corra por dentro do espaço dos cones. De referir que os jogadores que estão a atacar poderão inicialmente simular que irão finalizar numa das balizas e arrancar para a baliza contrária, tendo 7 segundos até finalizar numa das balizas.



# ACADÉMICA


Tempo	P	T	Intensidade	Repetições	
			Transição	Instrução	Prática Motora
					30'
Parte		Fundamental			
Objetivos Gerais (Momentos)		Estratégico Posicional			
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Preparação do plano de jogo			
Descrição					



Gr+10x10+Gr

Feedback

---



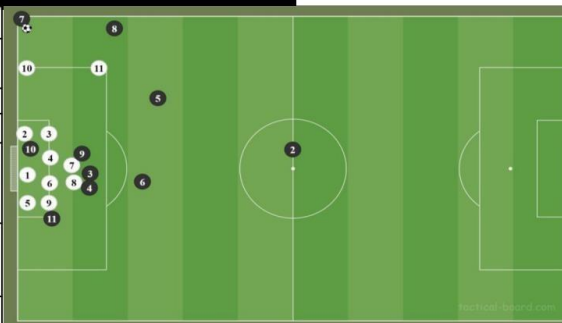
**Figura 54-** Treino 5 AAC-OAF vs FC Alverca

Fonte: Académica OAF (2022)



# ACADÉMICA

Tempo	P	T	Repetições	
			Transição	Instrução
				Prática Motora
				30'
Parte		Fundamental		
Objetivos Gerais (Momentos)		Esquemas Táticos		
Objetivos Específicos (Decisão-Ação)		Preparação dos Esquemas Táticos para o Jogo		
Descrição				



Feedback	
----------	--



**Figura 55-** Treino 5 AAC-OAF vs FC Alverca

**Fonte:** Académica OAF (2022)



## **CAPÍTULO IV**

### **4.1. REFLEXÃO CRÍTICA**

Aquando da finalização deste estágio e da nossa reflexão crítica, verificamos um balanço positivo, tendo sido uma experiência fundamental para o crescimento pessoal, profissional e acadêmico. Foi uma oportunidade que nos permitiu adquirir conhecimento e experiência profissional, aplicando a formação teórica não só vinda da entidade formadora, como da nossa própria pesquisa em busca de conhecimento nas diversas áreas de intervenção de um treinador refletindo, posteriormente, a minha atuação em situações reais de treino e competição, sempre com o intuito de melhorar a *performance* dos atletas. Posteriormente, salientar a importância da adaptabilidade em inúmeros contextos, bem como a capacidade de lidar com os desafios ao longo desta época. Tornou-se necessário encontrar soluções criativas, concisas e rápidas de forma a obter a melhor resposta possível, sendo fundamental trabalhar em equipa e deter uma comunicação eficaz. Estas habilidades supramencionadas foram essenciais para enfrentar os obstáculos e alcançar os objetivos propostos, enumerados previamente.

Um dos primordiais objetivos da época foi, sem dúvida, o aprimoramento do desempenho da equipa como um todo, envolvendo um trabalho em conjunto entre treinador e os jogadores para desenvolver táticas, estratégias e habilidades que elevem o nível de jogo coletivo. Foi também fundamental a melhoria da consciência tática dos atletas, tentando, de certo modo, fazer com que os mesmos compreendam as diferentes formações, sistemas de jogo e princípios estratégicos, conseguindo atuar de forma correta em campo. Desde o início que foram estabelecidos objetivos claros e mensuráveis, ajudando a direcionar o trabalho coletivo e avaliar o seu progresso.

Nesta linha de pensamento, a nível coletivo, tivemos uma época com resultados bastante favoráveis. Verificámos a convocatória consecutiva de três jogadores para o plantel sénior, bem como, a utilização dos mesmos tanto a entrar no decorrer do jogo, como a começar no onze inicial e, ainda, a convocatória de um jogador para a Seleção Nacional Sub-18.

Salientar a utilização de todos os jogadores do plantel durante o decorrer da época, sendo que é importante para os manter imbuídos no ceio do grupo, para a maximização das suas habilidades individuais e também a criação de uma competição saudável na equipa. A convocatória e utilização de jogadores Sub-17, antecipando o próximo ano e fazendo, desde logo, uma observação da valia dos atletas. Não sendo algo prioritário no processo de formação dos atletas ao longo dos anos, os resultados desportivos, assumem uma certa importância quando se trata de um clube como a AAC/OAF, ainda para mais no escalão em questão em que alguns dos atletas terminam o seu processo de formação e após o término da época transitam, aqueles que assim o consigam, para o futebol unicamente voltado para o rendimento.

O objetivo inicial proposto pela coordenação era a manutenção na primeira divisão nacional de juniores, que foi alcançada. Penso que apresentámos sucesso desportivo na 1º fase, pois ficámos a um ponto da ida à fase de apuramento de campeão nacional, onde penso que a principal razão para não o termos conseguido foi a mentalidade e os fatores psicológicos. Por outro lado, achamos que esta deceção também os possa ter ajudado, dado que o atleta também evolui tendo em conta o ambiente onde está inserido e as próprias experiências a que é exposto, dando-lhes mais ferramentas para lidar com este tipo de situações numa próxima fase da sua carreira. De toda a forma, consideramos que este sucesso desportivo é apenas a consequência do bom trabalho de todos.

Adicionalmente, a nível pessoal foi possível desenvolver diversas competências supramencionadas nos objetivos, designadamente, aprimorar a operacionalização de comportamentos através de exercícios desenvolvidos nas sessões de treino, entender mais especificamente como se trabalha neste nível competitivo, dado ser uma nova realidade com a qual ainda não tínhamos lidado. Posteriormente, foi possível colmatar a insegurança a nível da comunicação, sendo uma ferramenta imprescindível no diálogo treinador-jogador.

Ao longo do tempo de estágio, o treinador principal concedeu-me cada vez mais autonomia nas sessões de treino, dando-me mais liberdade para apresentar propostas de exercícios, tanto para a equipa técnica, como também para os atletas adquirindo um impacto fundamental no meu autodesenvolvimento a nível pessoal e profissional.

Durante o estágio, tivemos a oportunidade de conhecer e trabalhar com inúmeros profissionais experientes e estabelecer conexões significativas. Essas interações foram uma mais valia para a minha aprendizagem, possibilitando futuras colaborações e o

crescimento profissional.

Em suma, este estágio representou um marco importante na minha jornada acadêmica e profissional. As experiências vivenciadas, os desafios superados e as lições aprendidas contribuíram para o meu crescimento pessoal e para a construção dos alicerces da minha futura carreira.



## CAPÍTULO V

### *ANALYSIS OF CORNER KICKS AT THE 2022 WORLD CHAMPIONSHIP*

#### **Abstrato:**

As bolas paradas representam entre 25% a 40% dos golos marcados no futebol, sendo que esta percentagem e importância aumenta nos jogos decisivos e entre equipas de nível superior. Estas ações são decisivas para o resultado do jogo, sendo que o pontapé de canto é a mais efetiva. O objetivo do estudo foi descrever, em detalhe, os pontapés de canto que ocorreram ao longo do Campeonato do Mundo de 2022 e, conseqüentemente, a identificação de padrões e tendências apresentadas pelas seleções que participaram nesta competição e, por último, compreender quais os métodos que obtiveram maior sucesso, quer a nível ofensivo, quer a nível defensivo. Para este estudo foram analisados 568 pontapés de canto do Campeonato do Mundo 2022 (FIFA World Cup'22), disputado no Qatar, correspondendo a 64 jogos. Esta competição é constituída por uma fase de grupos (8 grupos) com quatro equipas a jogar entre si. São apurados os dois primeiros classificados de cada grupo num total de 16 equipas que avançam para uma fase a eliminar.

O Campeonato do Mundo de 2022, realizado no Qatar, obteve o melhor registo de golos no atual formato da prova, isto é, com 64 jogos, tendo sido marcados 172 golos, o que dá uma média de, aproximadamente, 2,69 golos por jogo, dos quais 16 foram executados a partir de pontapé de canto. Nesta linha de pensamento, obtém-se neste torneio, uma percentagem de 9,30% de golos efetuados neste registo. Relativamente ao número de cantos, foram concretizados um total de 568 cantos, proporcionando uma percentagem de 2,81% de golos marcados neste esquema tático. Em termos de aplicação prática, os treinadores podem beneficiar ao estudar e analisar os diferentes aspectos dos pontapés de canto, como a zona para onde a bola é batida, as estratégias de ataque e defesa, e o comportamento dos jogadores durante esse esquema tático.

Os pontapés de canto analisados para a elaboração do presente estudo foram retirados da plataforma Wyscout®, e, posteriormente, copiados para um ficheiro do Programa *SPSS*, de acordo com o formato específico requerido por este *software*.

**Palavras-chave:** Análise de Jogo, Bola Parada, Canto, Futebol, Mundial 2022

**Abstract:**

Set pieces account for 25% to 40% of goals scored in football, with this percentage and significance increasing in crucial matches and among higher-level teams. These actions hold a decisive role in game outcomes, with corner kicks being the most effective. The study aimed to provide a detailed description of corner kicks that took place during the 2022 FIFA World Cup, subsequently identifying patterns and trends exhibited by the participating teams in this tournament, and ultimately understanding the methods that achieved greater success, both offensively and defensively.

For this study, 568 corner kicks from the 2022 FIFA World Cup held in Qatar were analyzed, encompassing 64 matches. This competition consists of a group stage (8 groups) where four teams play against each other. The top two teams from each group advance to a knockout stage, totaling 16 teams.

The 2022 World Cup, held in Qatar, had the best goal record in the competition's current format, that is, with 64 games, with 172 goals scored, which gives an average of approximately 2.69 goals per game, of which 16 were taken from corner kicks. In this line of thought, in this tournament, a percentage of 9.30% of goals scored in this record. Regarding the number of corners, a total of 568 corners were taken, providing a percentage of 2.81% of goals scored in this tactical scheme. In terms of practical application, coaches can benefit from studying and analyzing the different aspects of corner kicks, such as the area where the ball is hit, attack and defense strategies, and the players' behavior during this tactical scheme.

The corner kicks analyzed for this study were sourced from the Wyscout® platform and then transferred to an SPSS software file, adhering to the specific format required by the software.

**Keywords:** Game Analysis, Set Pieces, Corner Kicks, Football, 2022 World Cup

## INTRODUÇÃO

De acordo com Silva, Castelo e Santos (2011), o futebol, atualmente, engloba um estatuto de atividade profissional altamente remunerado, bem como, um ascendente interesse comercial, político e social. Devido ao aumento dos interesses desportivos do alcance máximo de rendimento dos diversos clubes, treinadores e jogadores, o nível competitivo da modalidade tem vindo a incrementar a nível mundial. Nesta linha de pensamento, existe uma grande necessidade, por parte dos treinadores e clubes, de obter os melhores meios existentes de otimização do desempenho, passando pela obtenção de informação pontual e objetiva sobre a *performance* dos jogadores em competição.

Deste modo, tem sido crucial a procura incessante da obtenção de informações acerca do desempenho, tanto individual como coletivo, dos jogadores a partir da utilização de diversos meios. Assim, a análise de jogo tornou-se uma etapa indispensável e fundamental aquando da preparação dos jogos, detendo enorme relevância na colheita de dados objetivos (Franks; Garganta como mencionado por Silva, Castelo & Santos, 2011).

Segundo Sarmiento (2012), “Apesar do jogo de futebol ser aleatório e parcialmente determinado pelo acaso, este tipo de análises, ao incidirem sobre a sequencialidade dos acontecimentos, possibilita a detecção de sequências de acontecimentos (padrões de jogo) que acontecem com uma probabilidade superior ao acaso, afigurando-se como regularidades”. Logo, este registo das diversas condutas, através de uma forma sequencial, torna-se pertinente no âmbito do estudo do jogo de futebol, dado que possibilita uma melhor compreensão dos acontecimentos do jogo, de acordo com a sua lógica.

Torna-se essencial para obter uma eficaz análise qualitativa do movimento deter conhecimento alargado acerca da modalidade do futebol, existindo diversas fontes de informação que contribuem para este fator, nomeadamente, a experiência; a opinião de *experts* e a investigação científica. Concomitantemente, salientar que o conhecimento das componentes críticas da atividade necessitam de ser efetuadas de determinada forma para se obter sucesso. Apesar de muitas destas componentes estarem previamente definidas, e serem facilmente perceptíveis e observáveis, existem outras que não são tão facilmente detectadas, pois detém um carácter abstrato, variando consoante a conceção do próprio

treinador (Knudson & Morrison, 2002).

Como referido por Gorospe, Hernández-Mendo, Anguera e Santos (2005), a metodologia observacional apresenta todo o seu potencial devido às múltiplas variáveis que caracterizam as condutas em situações de competição, à interação que ocorre entre essas variáveis e à dificuldade de controlar as variáveis contextuais, que nunca são idênticas em diferentes situações. Diante desse cenário, a utilização dessa metodologia é recomendada, pois permite a descrição e análise das dinâmicas sócio-motoras a partir de uma perspectiva de investigação científica. Essa abordagem abre caminho para a compreensão das complexidades envolvidas nas interações durante a prática esportiva, considerando suas dimensões sociais e motoras (Egaña, Mendo, Anguera & Santos, 2005).

No futebol, o sucesso de uma equipa é verificado pela capacidade que a mesma tem de realizar mais golos que o adversário, num determinado jogo em questão, sendo, portanto, um ponto imprescindível a obtenção dos mesmos para uma equipa de sucesso (Hughes & Churchill como referido por Bessa, 2009). Contudo, a marcação de golos tem-se tornado cada vez um objetivo mais difícil, dado que a organização defensiva tem apresentado uma evolução enorme, visando resistir a ataques mais organizados. Deste modo, é primordial encontrar mecanismos tático-técnicos específicos para o ataque, salientando os lances de bola parada, designadamente, livres, pontapés de canto, lançamento de linha lateral, entre outros.

De acordo com Teodorescu como mencionado por Bessa (2009), as ações de bola parada “(...) pretendem ser um meio eficaz para obtenção imediata do golo, que poderá resultar através de esquemas táticos combinados previamente, em treino, coordenando as movimentações e dinâmica dos jogadores que intervêm na ação. Dado o facto da bola se encontrar parada e as regras de jogo exigirem que a deseje esteja a uma distância mínima considerável, exige que os atacantes se distribuam em posições pré-definidas, estando prontos para a finalização.

Segundo a literatura, as bolas paradas representam entre 25% a 40% dos golos marcados no futebol, sendo que esta percentagem e importância aumenta nos jogos decisivos e entre equipas de nível superior (Cunha; Grant & Williams; Sousa & Garganta como mencionado por Loureiro, Teixeira, Costa, Prudente & Sequeira, 2014). Os treinadores salientam o facto de os jogos se encontrarem cada vez mais equilibrados, já que existe um maior tempo despendido no treino para o aperfeiçoamento do modelo de jogo,



existindo, conseqüentemente, um melhor desempenho por parte das equipas, aparecendo as bolas paradas como um momento que pode desequilibrar o jogo.

Os pontapés livres diretos, os pontapés de canto e as grandes penalidades são os lances que originam mais golos (Fonseca; Gómez; Rocha; Sousa & Garganta como mencionado por Loureiro, Teixeira, Costa, Prudente & Sequeira, 2014). Os treinadores consideram a tática das bolas paradas no futebol jovem menos relevante do que no futebol profissional, já que em escalões jovens existem outras capacidades que devem ser primeiramente treinadas, de modo a existir uma sequência pedagógica na aprendizagem. Contudo, as ações táticas devem ser treinadas, desde idades jovens, integrando as “jogadas de bola paradas” numa dessas ações, apresentando uma proposta didático-metodológica para uma melhor eficácia do treino das bolas paradas (Loureiro, Teixeira, Costa, Prudente & Sequeira, 2014).

Nos últimos anos, a evolução das bolas paradas, centrou-se, essencialmente, em quatro categorias, nomeadamente, a utilização de métodos de jogo defensivos, a utilização de bloqueios, o maior conhecimento do adversário e o maior número de soluções ofensivas que as equipas apresentam na marcação das bolas paradas. Nesta linha de pensamento, a utilização da zona de defesa, essencialmente, aquando da realização de pontapés de canto, é algo que tem vindo a ser referenciado pela literatura, pois responde a um conjunto de necessidades específicas que os treinadores e equipas sentem, e que parece, neste momento ser a mais utilizada pelas equipas de alto rendimento. Assim, uma maior variabilidade das soluções ofensivas é dada como um fator evolutivo dos lances de bola parada, sendo relatado pelos treinadores que se deve também ao facto de as equipas treinarem cada vez mais estes lances, pela razão supramencionada, compreendendo a sua relevância no resultado.

Segundo Dias e Vicente (2018), apesar do canto ocorrer junto a uma das balizas, levando a uma maior possibilidade de concretizar o objetivo do jogo, não é frequente que resultem em golos, variando os níveis de eficácia ofensiva entre 1% e 4%. Todavia, relatar que é desta situação de bola parada que resulta o maior número de golos num jogo e que é deste tipo de lances, em 76% dos casos, que se decide o resultado de um jogo, dá a importância de estudar e analisar em maior detalhe este tipo de situações.

O presente trabalho foca-se no estudo do jogo, procurando aprofundar conhecimentos sobre os cantos, analisando tendências e eventuais diferenças entre realidades distintas.

## **METODOLOGIA**

### **PROCEDIMENTOS**

Os pontapés de canto foram analisados através de vídeo, tendo os jogos sido retirados da plataforma Wyscout®. Na seleção dos cantos, procurou-se analisar filmagens que permitissem um estudo cuidadoso dos dados, sendo excluídas filmagens onde a qualidade da imagem comprometia a análise ou quando não era filmado o canto completo.

Relatar que os cantos foram analisados a partir do momento em que foram batidos, até ao fim da jogada. Considera-se que o canto termina a partir do momento em que, designadamente, a bola saiu do terreno de jogo, a jogada foi interrompida porque ocorreu uma infração, uma das equipas fica com a bola durante tempo suficiente para a formação específica (ofensiva e defensiva) do canto desaparecer entrando uma das equipas em organização ofensiva, com a realização de um golo de uma das equipas e, por fim, com a intervenção do guarda-redes da equipa que ataca.

### **INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO**

As categorias foram identificadas e definidas tendo em conta os objetivos do estudo, permitindo, desta forma, contextualizar a marcação do canto, desde os aspetos prévios, opções tácticas das equipas em confrontação, passando pelo desenvolvimento da sequência ofensiva e o resultado do canto (Sarmiento, 2012). Posteriormente, irão ser caracterizadas as categorias abaixo.

- Categoria 1 – Contextualização do pontapé canto;
- Critério 2 – Organização ofensiva e defensiva;
- Critério 3 – Ação inicial do pontapé de canto;
- Critério 4 – Desenvolvimento do pontapé de canto;
- Critério 5 – Última ação e resultado do canto;
- Critério 6 – Duração total da ação 9;
- Critério 7 – Caraterização espacial.

## VALIDAÇÃO DO SISTEMA DE OBSERVAÇÃO

Nenhuma observação pode ser considerada perfeita, dado que existem fatores como a percepção, a interpretação e o conhecimento prévio que influenciam e interagem com a observação. Conforme mencionado por Oliveira, Campaniço e Anguera (1992), esses elementos desempenham um papel fundamental no processo de observação. Cada observador possui as suas próprias operações e utiliza um quadro de referências pessoais. Nesta linha de pensamento, isto significa que a forma como cada indivíduo observa e interpreta uma situação pode variar de acordo com suas experiências, crenças e contexto individual. Portanto, a observação é um processo subjetivo e está sujeita a influências individuais, tornando impossível alcançar uma observação absolutamente perfeita e objetiva.

No entanto, na pesquisa científica, a replicabilidade é uma característica essencial para lidar com a influência do viés individual. Isso permite que se garanta a possibilidade de reproduzir o estudo, além de descrever os passos metodológicos utilizados na elaboração do instrumento de observação. É crucial garantir que o instrumento permite observar o que se pretende investigar. Portanto, a validação do sistema de observação é um dos passos metodológicos necessários para garantir a validade de conteúdo e a validade de construto, como apontado por Sarmento (2012). Concomitantemente, isto implica testar e comprovar que o instrumento de observação é capaz de capturar de maneira precisa e concisa as características relevantes do fenómeno em estudo, atendendo aos critérios estabelecidos para avaliar sua validade. Dessa forma, a validação do sistema de observação permite assegurar a qualidade e a confiabilidade dos resultados obtidos na pesquisa científica. Para concluir o processo de elaboração do sistema de observação, foram consideradas cuidadosamente as sugestões dos entrevistados e incluídos os indicadores propostos pelos mesmos. É importante ressaltar que não houve alterações significativas em relação à proposta originalmente submetida, exceto pela introdução das categorias "passe diagonal para a frente" e "passe diagonal para trás" no critério "direção/sentido do passe", conforme mencionado por Sarmento (2012). Essas adições foram feitas com base no *feedback* dos participantes, de modo a melhorar a precisão e a abrangência do sistema de observação. Assim, todas as contribuições relevantes foram consideradas e incorporadas, garantindo que o sistema de observação esteja completo e adequado para capturar os aspectos desejados do fenómeno em estudo.

## CATEGORIAS E VARIÁVEIS OBSERVACIONAIS

Irá ser apresentada a versão final da ferramenta de análise utilizada no presente estudo.

**Descrição Contextual:** Características relevantes relacionadas à competição e situação da partida.

<b>Crítérios</b>	<b>Categorias</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Competição 001</b>	Portuguese 1ª Liga	PPL	Competição à qual correspondem os pontapés de canto
	La Liga- Espanha	SLL	
	Premier League- Inglaterra	EPL	
	Bundesliga- Alemanha	GB	
	Ligue 1- França	FL1	
	EURO 2020	Eur20	
	CAN 2021	Can21	
	COPA AMÉRICA 2021	CAm21	
Outros (defenido de acordo com o formato do estudo e dos seus objetivos)	...		
<b>Fase da competição 002</b> Fase da competição ao qual correspondem os jogos.	Época Regular/ Campeonato	RegS	
	Fase de Grupos	GroS	
	Eliminatórias	KnoS	
<b>Jogo 003</b>	<b>Equipas que se vão defrontar Equipas a jogar</b>	<b>Nome das Equipas</b>	<b>Formato: Visitado vs Visitante</b>
	0-15 min	Q1	Pontapé de canto convertido entre o 1º e 15º minuto
	16-30 min	Q2	Pontapé de canto convertido entre o 16º e 30º minuto

<b>Tempo de jogo 004</b> Intervalo de tempo em que o canto ocorreu.	31-Int. min	Q3	Pontapé de canto convertido entre o 31º minuto e o intervalo
	46-60 min	Q4	Pontapé de canto convertido entre o 46º e 60º minuto
	61-75 min	Q5	Pontapé de canto convertido entre o 61º e 75º minuto
	76-90 min	Q6	Pontapé de canto convertido entre o 76º e 90º minuto
	Tempo de Compensação	ST	Pontapé de canto convertido durante o tempo de compensação
	Prolongamento	ET	Pontapé de canto convertido durante o prolongamento
<b>Localização do jogo 005</b> Campo onde o jogo é realizado.	Casa	Ho	Pontapé de canto convertido pela equipa da casa
	Fora	Aw	Pontapé de canto convertido pela equipa visitante
	Neutro	Neut	O jogo é disputado em campo neutro
<b>Resultado 006</b> Resultado parcial do jogo.	A ganhar por mais de 1 golo	W+1	A equipa atacante está a ganhar pelo menos por 2 golos
	A ganhar por 1 golo	W1	A equipa atacante está a ganhar por 1 golo
	Empatado	T 0	O jogo está empatado

	A perder por 1 golo	L 1	A equipa atacante está a perder por 1 golo
	A perder por mais de 1 golo	L+1	A equipa atacante está a perder pelo menos por 2 golos
<b>Nível do oponente</b> <b>007</b> Avaliação da capacidade da equipa defensora em comparação com a equipa atacante.	Nível competitivo mais elevado	HCL	O nível competitivo da equipa defensora é maior em comparação com a equipa atacante
	Nível competitivo mais baixo	LCL	O nível competitivo da equipa defensora é menor em comparação com a equipa atacante
	Mesmo nível competitivo Nível competitivo equiparado	SCL	O nível competitivo de ambas as equipas é equiparado
<p>Nota: Em competições que utilizão o formato de Campeonato a classificação da última equipa serve como referência, dividindo a tabela classificativa em três grupos de acordo com o nível (Superior, Intermédio, Inferior). Nas classificações das seleções nacionais, o ranking da FIFA é utilizado no início da competição, sendo que uma diferença de 10 posições no ranking da FIFA determina um nível competitivo superior ou inferior. No caso da diferença ser igual ou inferior a 10 posições as equipas são consideradas do mesmo nível competitivo.</p>			

**Organização Defensiva e Ofensiva:** Aspectos táticos a ter em consideração no pontapé de canto.

<b>Crítério</b>	<b>Categorias</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Número de defensores na área 008a</b>	Menos do que 7	D7	Menos de 7 defensores
	8-9	D89	Entre 8 e 9 defensores
	Defensores dentro da área.	10	D10
<b>Método defensivo 008b</b>	Marcação individual	IndM	Marcação individual
	Defesa zonal	ZonD	Defesa à zona
	Mista com predominância individual	MIndM	Os dois métodos estão presentes, sendo que há uma predominância individual (no caso de 5 marcações individuais)
	Mista com predominância zonal	MZonD	Os dois métodos estão presentes, sendo que há uma predominância zonal
<b>Defesas nos postes 008c</b>	1º poste	1stP	Defesas na área do 1º poste
	2º poste	2ndP	Defesas na área do 2º poste
	Ambos os postes	BP	Defesas em ambas as áreas dos postes

Proteção dos postes	Nada	NonP	Nenhum defensor
<b>Número de atacantes da área 009</b>	Menos de 4 atacantes	4Att	
	5 atacantes	5Att	Jogadores que têm a intenção de atacar a bola ou intervir na ação (jogadores colocados para oferecer a opção de canto curto, para finalizar ou para ganhar a 2ª bola)
	6 atacantes	6Att	
	7 ou mais atacantes	7Att	

**Ação no pontapé de canto:** Zonas e ações consequentes do pontapé de canto.

<b>Critério</b>	<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Lado do canto 010</b> Lado onde o canto é concedido.	Lado direito, pé direito	RSRF	Pontapé de canto concedido do lado direito da equipa atacante e convertido com o pé direito.
	Lado direito, pé esquerdo	RSLF	Pontapé de canto concedido do lado direito da equipa atacante e convertido com o pé esquerdo.
	Lado esquerdo, pé direito	LSRF	Pontapé de canto concedido do lado esquerdo da equipa atacante e convertido com o pé direito.
	Lado esquerdo, pé esquerdo	LSLF	Pontapé de canto concedido do lado esquerdo da equipa atacante e convertido com o pé esquerdo.
<b>Número de atacantes a oferecer soluções</b>	0	OSP	Nenhum jogador oferece a opção de canto curto.
	1	ISP	1 jogador está próximo ou aparece para oferecer a opção de canto curto.



<b>curtas 011</b> Jogadores colocados ou que aparecem perto da zona onde o canto é convertido.	2	2SP	2 jogadores estão próximos ou aparecem para oferecer a opção de canto curto.
	3 ou mais	3SP	3 ou mais jogadores estão próximos ou aparecem para oferecer a opção de canto curto.
<b>Tipo 012</b> Trajetória que a bola descreve	<i>Outswing</i> direto	DirOut	A bola entra/ atravessa a área com a trajetória aberta (em curva fugir da baliza).
	<i>Inswing</i> direto	DirIn	A bola entra/ atravessa a área com a trajetória fechada (em curva na direção da baliza).
	Tenso direto	DirF	A bola entra/ atravessa a área com uma trajetória plana.
	Passe rasteiro direto	DirGP	A bola entra/ atravessa a área com um passe rasteiro.
Canto curto com penetração	ShCP	Equipa atacante toca na bola mais do que uma vez após entrar na grande área (ou ter como objetivo), atravessar a área ou com objetivo de entrar na área com a bola controlada. Situações em que um remate fora da área	

ocorre também entram nesta categoria.

Canto curto com passe para trás	ShCBP	Canto curto objetivando um passe rasteiro para fora da área (OBM e OBS1/2).
Canto curto com passe médio	ShCMP	Canto curto objetivando um passe pelo ar que não ultrapassa a linha imaginária entre o meio da baliza e o meio do campo.
Canto curto com passe longo	ShCLP	Canto curto objetivando um passe pelo ar que ultrapassa a linha imaginária entre o meio da baliza e o meio do campo.
Outros	TOther	Qualquer outra trajetória que não se enquadre nas restantes categorias.
Zonas definidas no campo	W1/2	Corredores laterais; entre a linha imaginária do último quarto ofensivo, a linha lateral da grande área, a linha lateral e a linha de fundo do campo.
	AFGW1/2	Corredores laterais afastados da baliza: entre a projeção da linha lateral da grande área, a linha imaginária da quarta zona ofensiva, a linha lateral e a linha do meio-campo.
	AFGM	Longe da baliza na zona central: entre a projeção imaginária das linhas laterais da grande área, a linha imaginária do último quarto ofensivo e a linha do meio-campo

<b>Zona do primeiro toque 013a</b> Onde o primeiro contacto com a bola ocorre.		OBS1/2	Fora de área nas laterais da zona central: entre a linha imaginária do último quarto ofensivo, a linha da área, a projeção da linha lateral da pequena área e a projeção da linha lateral da grande área
		OBM	Fora de área no meio da zona central: entre a linha imaginária da do último quarto ofensivo, a linha da área e a projeção das linhas laterais da pequena área.
		LZ1/2	Dentro de área na zona superior lateral: entre a linha lateral da área, a projeção da linha da pequena área e a projeção da linha horizontal da pequena área.
		DLZ1/2	Dentro de área na zona inferior lateral: entre a linha de fundo do campo, a linha lateral da pequena área e a projeção da linha horizontal da pequena área.
		PA1/2	Zona do Penalti: entre a linha da pequena área e da grande área, a projeção da linha lateral da pequena área e a linha imaginária do meio da baliza até à linha da grande área.
		GA 1/2	Pequena área: entre as linhas da pequena área, a linha de fundo do campo e a linha imaginária do meio da baliza até à linha da pequena área.
		Out/Fault	A bola não entra em campo
<b>Jogador do primeiro toque 013b</b> Jogador que toca na bola após esta ter sido passada com a	Atacante	Att	A bola é tocada por um atacante em primeiro lugar
	Defesa	Def	A bola é tocada por um defensor em primeiro lugar
	Guarda-Redes	GK	A bola é tocada por um guarda-redes em primeiro lugar
	Nenhum	No	Ninguém toca na bola: golo de canto direto, bola diretamente para fora ou uma falta é cometida

intenção de finalizar.				
<b>Desenvolvimento da ação 014a</b> Todas as intervenções dos jogadores/equipa com o objetivo de manter o controlo da bola (Sarmento, 2012).	AT	Passe curto	DShPass	O portador da bola realiza um passe curto (dentro da mesma zona ou entre duas zonas próximas)
		Passe longo	DLongPass	O portador da bola realiza um passe longo (sobrevoa pelo menos uma zona) ou supera, pelo menos, dois oponentes numa trajetória aérea em duas zonas próximas
		Condução de bola	DBallCond	O portador da bola toca 3 vezes na bola de forma consecutiva e em progressão
		Controlo da bola	DConBall	O portador da bola recebe a bola de um colega de equipa, mantendo-a
		Drible	D1x1	O portador da bola dribla o seu adversário(s) de forma a mantê-la, gerir o espaço ou ganhar uma posição.
		Duelo	DDuel	O jogador da equipa atacante entra numa disputa pela bola (pelo ar ou pelo chão) com o adversário com o objetivo de manter a posse de bola
	DT	Ação do GR Remate	DGKact DShot	Intervenção do GR da equipa atacante no ataque A equipa atacante realiza um remate que não finaliza com a ação
		Cruzamento	DCross	O portador da bola está numa ala (W1/2 AFGW1/2) e envia a bola para o corredor central, seja numa trajetória aérea ou pelo chão
		Intervenção do defesa	DInter	Um oponente toca na bola, mas não consegue controlá-la, por exemplo, quebrando o processo ofensivo da equipa que estava a atacar.
		Ação ofensiva do oponente	DOppOff	Qualquer jogador da equipa que está a defender o canto, executa uma ação ofensiva com o intuito de contra-atacar a situação de pontapé de canto.
	Ação do GR da outra equipa	DOppGKact	Intervenção do GR da equipa defensiva.	

	Both	Outro	DOth	Outro desenvolvimento não descrito anteriormente.
<b>Zonas de desenvolvimento da ação 014b</b> Onde as ações anteriores ocorreram		Zonas definidas no campo. Zones defined in the pitch	Descrito anteriormente	Descrito anteriormente
<b>Última ação 015a</b> A ação imediatamente anterior à finalização da situação de pontapé de canto	AT	Cabeceamento Remate Ação técnica da equipa atacante Perda de bola Intervenção do GR da equipa atacante Outra ação da equipa atacante	LAHeadShot LAFootShot LAAttTeamTech LALostB LAGKInt LAAnoAttTact	Remate com a cabeça. Remate com o pé. Ações técnicas da equipa atacante que levaram à manutenção da posse de bola e, por conseguinte, acabaram com a situação de pontapé de canto entrando esta em organização ofensiva A bola é perdida após um cruzamento, passe ou qualquer ação técnica sem que ocorra finalização. O guarda-redes da equipa atacante recebe um passe atrasado ou efetua uma defesa finalizando a ação Outra ação não mencionada da equipa atacante (falta, fora-de-jogo, ação defensiva, etc)
		Bloqueio do GR da equipa defensora	LAGKBlock	O GR da equipa defensora bloqueia a bola e não explora uma possibilidade de transição ofensiva.

		Defesa do GR da equipa defensora	LAGKsave	O GR da equipa defensora realiza uma defesa e a ação termina após este acontecimento, ultrapassando os limites do campo.
	DT	Ação do defensa	LADefAct	Qualquer ação técnica defensiva da equipa defensora que colocou fim à situação de pontapé de canto (corte, alívio, interceção ou falta).
		Ação técnica da equipa defensora	LADefTeamTech	A última ação é uma ação técnica ofensiva executada por um jogador da equipa defensora permitindo a manutenção da posse de bola ou realizar um contra-ataque.
		Outra ação da equipa defensora	LAAnoDefTAct	Outra ação da equipa defensora, não mencionada.
		Golo	OGoal	O golo é marcado na sequência do pontapé de canto.
		Tentativa de golo à baliza	OGoalAtON	Não há golo. No entanto, foi efetuada uma tentativa de finalização na direção da baliza (excluindo os postes)
		Tentativa de golo fora da baliza	OGoalAtOFF	Não há golo. No entanto, foi efetuada uma tentativa de finalização fora da baliza.
		Remate sem perigo	OShWD	É feito um remate, mas acontece que: i) é feito numa posição difícil; e/ou ii) vai para fora ou o GR defende sem dificuldade.
		Penáلتi	OPen	Na sequência da ação é concedido um penáلتi à equipa atacante
<b>Outcome do pontapé de canto</b>	AT	Livre	OFK	A ação termina com uma falta cometida pela equipa defensora, resultando num livre.
		Pontapé de canto	OCorK	É conquistado um pontapé de canto por parte da equipa atacante

**016** O que acontece na sequência do pontapé de canto

Posse de bola da equipa atacante

OAttTeamPoss

A ação termina com outra ação técnica não descrita anteriormente, a equipa atacante entra em organização ofensiva e as formações específicas das equipas em relação ao pontapé de canto desapareceram por completo.

Bola fora

OBallOut

A bola vai diretamente para fora sem que ninguém lhe toque.

Outra resultado para equipa atacante

OAnoAttT

Outro resultado diferente de uma ação da equipa atacante (pontapé de baliza, lançamento, ...).

Transição ofensiva

OOffT

A equipa defensora ganha a posse de bola e transporta a controlada para outra zona.

DT

Transição ofensiva até à área atacante

OOffTBox

A equipa defensora entra na área com a bola controlada ou tenta um passe com critério.

Transição ofensiva com remate

OOffTShot

A equipa defensora faz um remate sem marcar golo.

Transição ofensiva com golo

OOffTGoal

A equipa oponente marca um golo.

Falta

OFault

A ação termina com uma falta cometida pela equipa atacante

Posse de bola da equipa defensora

ODefTeamPoss

A ação termina com a posse de bola na equipa defensora e as formações específicas das equipas em relação ao pontapé de canto desapareceram por completo.

Outro  
resultado para  
a equipa  
defensora

OAnoDefT

Outra situação diferente resulta numa ação defensiva  
(lançamento, ...).

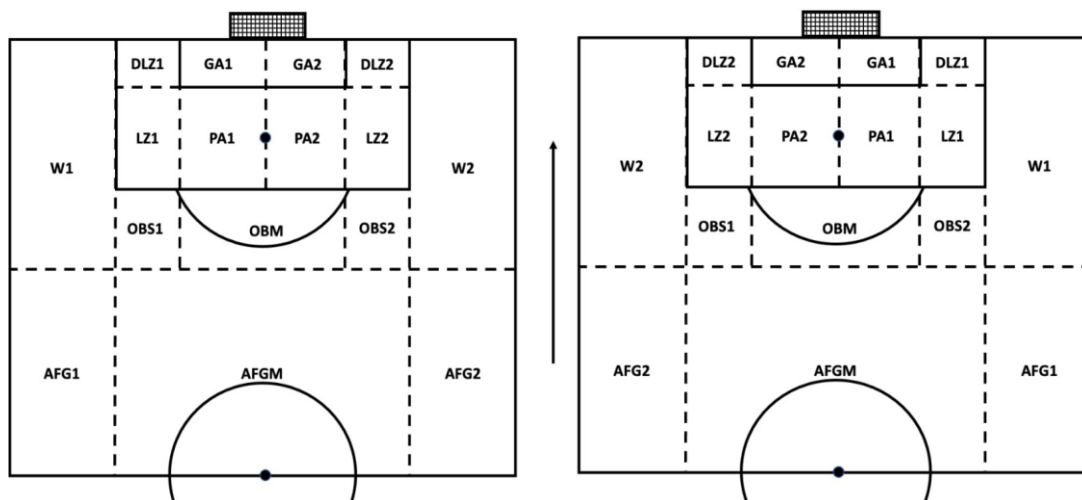
---

**Duração da ação:** Tempo decorrido desde o primeiro contacto com a bola até ao final da ação específica do pontapé de canto.

<b>Critério</b>	<b>Categorias</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Duração da ação 017</b>	Tempo	Seconds	O tempo é contacto desde o primeiro toque na bola até ao final da ação: 1) com golo; 2) ultrapassando os limites do campo; 3) com falta; e/ou 4) com uma equipa mantendo a posse de bola, desaparecendo assim a organização específica do pontapé de canto; 5) Com um passe atrasado para o GR da equipa atacante; 6) Com um bloqueio do GR da equipa defensora, mantendo a bola e permitindo a organização da equipa que bateu o pontapé de canto.

---





**Figura 1-** Campograma das zonas do campo

## INSTRUMENTO DE REGISTO

De modo a registar a codificação nos cantos analisados, foi utilizado o Microsoft Excel 365 (**Figura 2**), com cada canto a ser registado de acordo com o instrumento supramencionado anteriormente.

Competition	Stage	Match	Time	Location	Team	Result	Level of the opponent	Defenders in the box	Defensive method	Defenders in the post	Number of attackers
WC22	GroS	CAT vs. EQU	Q1	Neut	EQU	T0	SCL	D89	MindM	1stP	6Att
WC22	GroS	CAT vs. EQU	Q6	Neut	EQU	W+1	SCL	D89	MindM	1stP	6Att
WC22	GroS	CAT vs. EQU	ST	Neut	EQU	W+1	SCL	D89	MindM	1stP	5Att
WC22	GroS	CAT vs. EQU	ST	Neut	CAT	L+1	SCL	D89	MindM	1stP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q1	Neut	SEN	T0	SCL	D89	MindM	BP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q2	Neut	SEN	T0	SCL	D89	MindM	2ndP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q2	Neut	SEN	T0	SCL	D89	MZonD	BP	4Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q2	Neut	NED	T0	SCL	D10	MindM	1stP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q3	Neut	NED	T0	SCL	D10	MZonD	1stP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q3	Neut	NED	T0	SCL	D89	MZonD	NonP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q4	Neut	NED	T0	SCL	D89	MZonD	NonP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q4	Neut	NED	T0	SCL	D89	MZonD	NonP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q5	Neut	NED	T0	SCL	D89	MZonD	NonP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q5	Neut	SEN	T0	SCL	D89	MZonD	2ndP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q6	Neut	NED	T0	SCL	D89	MZonD	NonP	5Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q6	Neut	SEN	L1	SCL	D89	MZonD	NonP	4Att
WC22	GroS	SEN vs. NED	Q6	Neut	SEN	L1	SCL	D89	MZonD	2ndP	6Att
WC22	GroS	ENG vs. IRA	Q1	Neut	ENG	T0	LCL	D89	MindM	1stP	6Att
WC22	GroS	ENG vs. IRA	Q3	Neut	ENG	T0	LCL	D89	MindM	NonP	5Att
WC22	GroS	ENG vs. IRA	Q3	Neut	ENG	W1	LCL	D89	MindM	1stP	6Att
WC22	GroS	ENG vs. IRA	Q3	Neut	ENG	W+1	LCL	D89	MindM	1stP	6Att
WC22	GroS	ENG vs. IRA	Q4	Neut	ENG	W+1	LCL	D89	MindM	1stP	6Att

**Figura 2-** Exemplo da folha de cálculo utilizada para registo.

**Fonte:** Autor (2023)

## AMOSTRA

Para este estudo foram analisados 568 pontapés de canto do Campeonato do Mundo 2022 (FIFA World Cup'22), disputado no Qatar, correspondendo a 64 jogos. Esta competição é constituída por uma fase de grupos (8 grupos) com quatro equipas a jogar entre si. São apurados os dois primeiros classificados de cada grupo num total de 16 equipas que avançam para uma fase a eliminar.

De acordo com Ramos e Júnior (2008), na modalidade de futebol, é comum notar evoluções durante grandes eventos internacionais, como o Campeonato do Mundo e as

competições continentais, como o Campeonato da Europa. Estudar os detalhes do futebol é essencial para acompanhar a sua evolução. Desta forma, torna-se possível o melhor desenvolvimento das formas de treino e preparação das equipas, elevando o nível dos jogos e aumentando as chances de cada equipa manter um estilo altamente competitivo. A estatística desempenha um papel importante nesse contexto, conhecida como scout, adquirindo informações que os técnicos não podem observar apenas com os olhos. É um trabalho de análise relevante que destaca os erros e acertos cometidos durante o jogo, além das movimentações, comportamentos dos atletas e alterações nas estratégias de jogo.

### OBSERVAÇÃO E REGISTO

O registo dos dados foi realizado de uma forma sequencial, de acordo com a ordem em que ocorriam os eventos correspondentes a cada código, durante cada sequência ofensiva, ou seja, sequencialmente. Para tal, utilizámos a folha de cálculo elaborada para o efeito, ficando os dados registados diretamente numa folha em Excel, sendo, posteriormente, transferidos para uma folha de trabalho no programa Word e, finalmente, copiados para um ficheiro do Programa *SPSS*, de acordo com o formato específico requerido por este software (Sarmiento, 2012).

### QUALIDADE DOS DADOS

Para garantir uma elevada fiabilidade dos registos efetuados, foram cumpridas algumas etapas preliminares, no sentido de reduzir, ao máximo, a possibilidade de se cometerem erros na observação, nomeadamente: i) elaboração de um instrumento de observação com critérios precisos, para evitar erros de avaliação; ii) construção de um instrumento de registo adaptado ao estudo a desenvolver; iii) realização de um teste preliminar de registo e observação, no sentido de assegurar que aqueles se encontravam adaptados aos objetivos do estudo; iv) observação por duas vezes de toda a amostra, sendo que a segunda foi realizada com o intuito de eliminar erros de análise e/ou registo (Sarmiento, 2012).

Desta forma, para avaliar a fiabilidade do registo, optámos, numa primeira fase, por fazê-lo através da análise de concordância intra observador e, numa fase posterior, através da análise inter observador. Utilizámos, para o efeito, o coeficiente de concordância Kappa (Cohen, 1960, 1968), através do recurso “Calcular Kappa” do programa *SPSS*.

Para realizar a análise do índice de concordância interobservador, foi selecionado um

observador que possui vasta experiência e prática na modalidade, além de ser um indivíduo especializado nessa área de conhecimento. O observador foi submetido a um processo de treino durante três semanas, com o objetivo de aprimorar sua habilidade de observação. Após esse período, foram esclarecidas dúvidas e questões relacionadas ao processo, resultando numa coerência e aproximação dos resultados na análise das sequências ofensivas.

Com isso, o observador realizou a análise dos dois jogos previamente mencionados, visando determinar o índice de concordância interobservador. Esse índice é importante para avaliar a consistência e concordância das observações feitas por diferentes observadores, proporcionando uma medida confiável da concordância nas análises realizadas.

## RESULTADOS

**Tabela 2**– Descrição contextual com aspetos relevantes no momento da marcação do canto (“match status”)

	<b>Total</b>		<b>Canto</b>					
	<b># (n=568)</b>	<b>%</b>	<b>Golo</b>		<b>Oportunidade</b>		<b>Outros</b>	
			<b># (n=16)</b>	<b>%</b>	<b># (n=45)</b>	<b>%</b>	<b># (n=507)</b>	<b>%</b>
<b>Tempo de marcação</b>								
Q1	70	12%	0	0%	7	16%	63	12%
Q2	73	13%	4	25%	6	13%	63	12%
Q3	107	19%	4	25%	9	20%	94	19%
Q4	87	15%	3	19%	4	9%	80	16%
Q5	75	13%	3	19%	7	16%	65	13%
Q6	81	14%	2	13%	7	16%	72	14%
ST	75	13%	0	0%	5	11%	70	14%
<b>Resultado</b>								
W+1	55	10%	2	13%	4	9%	49	10%
W1	72	13%	4	25%	5	11%	63	12%
T0	312	55%	5	31%	27	60%	280	55%
L1	101	18%	4	25%	8	18%	89	18%
L+1	28	5%	1	6%	1	2%	26	5%
<b>Nível do adversário</b>								
SCL	163	29%	6	38%	13	29%	144	28%
LCL	260	46%	6	38%	21	47%	233	46%
HCL	145	26%	4	25%	11	24%	130	26%

Ao analisarmos a **Tabela 2** referente à descrição contextual com aspetos relevantes no momento da marcação do canto, no que diz respeito ao tempo de marcação do canto, podemos verificar que 107 (19%) dos 568 cantos marcados foram concretizados em Q3, 87 (15%) do total de cantos em Q4 e 81 (14%) em Q6. Relativamente aos cantos que

resultaram em golo, estes aconteceram de forma mais acentuada na Q2 e Q3 com 4 golos o que simboliza 25% e, logo de seguida na Q4 e Q5 com 2 golos o que retrata 19%, sendo que aquele que representa um maior número de oportunidades é a Q3 com 9 (20%).

No que concerne ao número total de cantos em função do resultado do jogo, o maior número de cantos acontecem quando o resultado está empatado com 312 cantos (55%) apresentando ou por um golo 72 (13%) no W1 e 101 (18%) no L1, acontecendo, desta forma, um maior número de golos (5 golos- 31%) e oportunidades (27 oportunidades- 60%), quando o resultado está empatado ou por se decidir, sendo que houveram 25% dos golos no W1 e no L1.

No que ao nível do adversário diz respeito, podemos observar que a maior parcela do número total de cantos foi quando o adversário era de um nível competitivo mais baixo com 260 cantos o que representa um total de 46%, sendo que onde acontecem mais golos é quando o nível do adversário é ou mais baixo ou do mesmo nível competitivo (6 golos que representa 38%).

**Tabela 3**– Organização ofensiva e defensiva.

	<b>Total</b>		<b>Canto</b>					
	# (n=568)	%	<b>Golo</b>		<b>Oportunidade</b>		<b>Outros</b>	
			# (n=16)	%	# (n=45)	%	# (n=507)	%
<b>Número de defesas na grande área</b>								
D7	61	11%	2	13%	2	4%	57	11%
D89	333	59%	8	50%	22	49%	303	60%
D10	174	31%	6	38%	21	47%	147	29%
<b>Método defensivo</b>								
IndM	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
ZonD	7	1%	1	6%	0	0%	6	1%
MIndM	329	58%	9	56%	23	51%	297	59%
MZonD	232	41%	6	38%	22	49%	204	40%
<b>Defesas nos postes</b>								
1stP	193	34%	7	44%	15	33%	171	34%
2ndP	14	2%	1	6%	1	2%	12	2%
BP	4	1%	0	1%	1	2%	3	1%
NonP	357	63%	8	50%	28	62%	321	63%
<b>Número de atacantes</b>								
4att	45	8%	1	6%	3	7%	41	8%
5att	302	53%	8	50%	23	51%	271	53%
6att	187	33%	6	38%	16	36%	165	33%
7att	34	6%	1	6%	3	7%	30	6%

Como se pode observar na **Tabela 3** que corresponde à organização ofensiva e defensiva das equipas esclarece-se alguns destes pontos como o número de defesas na grande área, o método defensivo, os defesas nos postes e o número de atacantes. Em relação à quantidade de defesas na grande área conseguimos perceber pelo total do número de

cantos que a relação numérica de defesas que foi mais utilizada foi a D89 que corresponde a 8 ou 9 defesas na grande área com um total de 333 cantos (59%), devendo-se destacar também a D10 que corresponde a 10 defesas na grande área com um total de 174 cantos (31%). Ao longo da tabela, podemos perceber que a diferença se vai esbatendo entre estas duas relações numéricas, sendo que em termos de golos há uma diferença de 12% (D89- 8 golos (50%) D10- 6 golos (38%)) e em termos do número oportunidades verifica-se uma diferença de 2% (D89- 22 oportunidades (49%) D10- 21 oportunidades (47%)).

No que concerne os métodos defensivos os mais, frequentemente, utilizados foram os mistos, sendo que o misto com predominância individual (MIndM) colecionou 329 cantos (58%) e o misto com predominância à zona (MZonD) em que foram defendidos um total de 232 cantos (41%) utilizando este método defensivo. As equipas que utilizaram este último método defensivo concederam 6 golos (38%) e 22 oportunidades (49%), já o método defensivo misto com predominância individual concedeu 9 golos (56%) e 23 oportunidades (51%). Relativamente ao total de defesas nos postes o que se pode verificar é que as equipas optaram por não colocar nenhum jogador nos postes 58% dos cantos (357) ou um jogador ao primeiro poste 34% dos cantos (193). Logicamente que os golos e as oportunidades aconteceram em maior número tendo ou nenhum jogador nos postes ou um jogador ao primeiro poste.

**Tabela 4**– Ação do canto: ações e zonas de intervenção.

	<b>Total</b>		<b>Canto</b>					
	# (n=567)	%	<b>Golo</b>		<b>Oportunidade</b>		<b>Outros</b>	
			# (n=16)	%	# (n=45)	%	# (n=506)	%
<b>Lado do canto e pé do batimento</b>								
RSRF	147	26%	4	25%	13	29%	130	26%
RSLF	143	25%	5	31%	13	29%	125	25%
LSRF	184	32%	4	25%	11	24%	169	33%
LSLF	93	16%	3	19%	8	18%	82	16%
<b>Soluções curtas</b>								
0SP	303	53%	10	63%	30	67%	263	26%
1SP	236	42%	6	38%	13	29%	217	25%
2SP	29	5%	0	0%	2	4%	27	33%
3SP	0	0%	0	0%	0	0%	0	16%
<b>Trajetória/ Tipo de canto</b>								
DirOut	199	35%	8	50%	16	36%	175	35%
DirIn	238	42%	6	38%	17	39%	215	42%
DirF	22	4%	0	0%	5	11%	17	3%
DirGP	4	1%	0	0%	1	2%	3	1%
ShCP	9	2%	1	6%	0	0%	8	2%
ShCBP	33	6%	0	0%	4	9%	29	6%
ShCMP	27	5%	0	0%	1	2%	26	5%
ShCLP	21	4%	1	6%	0	0%	20	4%
<b>Jogador do primeiro toque</b>								
Att	245	43%	10	63%	37	82%	198	39%
Def	261	46%	6	38%	6	13%	249	49%
GK	49	9%	0	0%	2	4%	47	9%
No	10	2%	0	0%	0	0%	10	2%

							#	
							(n=503)	
<b>Zona do primeiro toque</b>								
W1	91	16%	2	13%	3	13%	86	17%
W2	6	1%	0	0%	1	2%	5	1%
AFGW1	3	1%	0	0%	0	0%	3	1%
AFGW2	1	0%	0	0%	0	0%	1	0%
OBS1	4	1%	0	0%	2	4%	2	0%
OBS2	2	0%	0	0%	0	0%	2	0%
OBM	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
LZ1	13	2%	0	0%	2	4%	11	2%
LZ2	8	1%	0	0%	1	2%	7	1%
DLZ1	39	7%	0	0%	1	2%	38	8%
DLZ2	2	0%	0	0%	2	4%	0	0%
PA1	122	22%	7	44%	13	29%	102	20%
PA2	79	14%	2	13%	11	24%	66	13%
GA1	143	25%	4	25%	7	16%	132	26%
GA2	41	7%	1	7%	2	4%	38	8%
OTHER	10	2%	0	2%	0	0%	10	2%
							#	
							(n=505)	
<b>Última ação</b>								
LAHeadShot	57	10%	11	69%	28	62%	18	4%
LAFootShot	44	8%	5	31%	17	38%	22	4%
LAAttTeamTech	62	11%	---	---	---	---	62	12%
LALostB	45	8%	---	---	---	---	45	9%
LAGKInt	39	7%	---	---	---	---	39	8%
LAAnoAttTAct	70	12%	---	---	---	---	70	14%
LAGKBlock	49	9%	---	---	---	---	49	10%
LAGKsave	13	2%	---	---	---	---	13	3%
LADefAct	151	27%	---	---	---	---	151	30%
LADefTeamTech	23	4%	---	---	---	---	23	5%
LAANODEFACT	13	2%	---	---	---	---	13	3%
							#	
							(n=504)	
<b>Zona da última ação</b>								
W1	42	7%	0	0%	0	0%	42	8%
W2	24	4%	0	0%	0	0%	24	5%
AFGW1	24	4%	0	0%	0	0%	24	5%
AFGW2	16	3%	0	0%	0	0%	16	3%
AFGM	47	8%	0	0%	1	2%	46	9%
OBS1	5	1%	0	0%	0	0%	5	1%
OBS2	9	2%	0	0%	2	4%	7	1%
OBM	11	2%	0	0%	2	4%	9	2%
LZ1	11	2%	1	6%	2	4%	8	2%
LZ2	16	3%	0	0%	1	2%	15	3%
DLZ1	23	4%	0	0%	2	4%	21	4%
DLZ2	10	2%	1	6%	2	4%	7	1%
PA1	51	9%	4	25%	13	29%	34	7%
PA2	43	8%	2	13%	8	18%	33	7%
GA1	74	13%	3	19%	10	22%	61	12%
GA2	61	11%	5	31%	2	4%	54	11%
Other	98	17%	0	0%	0	0%	98	19%

Como se pode observar na **Tabela 4**, esta diz respeito à ação do canto, mais especificamente as ações e zonas de intervenção esclarecendo alguns pontos como o lado do canto e pé do batimento, as soluções curtas, a trajetória/tipo de canto, jogador do primeiro toque, zona do primeiro toque, a última ação e a zona em que esta aconteceu. Relativamente ao lado do canto e pé de batimento podemos observar que há um certo equilíbrio na distribuição dos cantos, sendo que o canto do lado direito batido com o pé direito obteve um total de 147 cantos (26%), canto do lado direito batido com o pé esquerdo obteve um total de 143 cantos (25%), o canto batido do lado esquerdo com o pé direito obteve um total de 184 cantos (32%) e, por último, o canto batido do lado esquerdo com o pé esquerdo obteve um total de 93 cantos (16%). Em termos de golos e

oportunidades podemos destacar o canto batido do lado direito com o pé esquerdo em que se obtiveram 5 golos (31%) e 13 oportunidades (29%). Em relação às soluções curtas podemos perceber que os dois valores mais altos são o de nenhuma solução curta com um total de 303 cantos (53%) e o de uma solução curta com um total de 236 cantos (42%). Em termos de golos e oportunidades podemos observar que quando não há soluções curtas as equipas marcaram 10 golos (63%) e 30 oportunidades (67%) e quando houve um jogador a dar uma solução curta as equipas marcaram 6 golos (38%) e 13 oportunidades (29%). Relativamente à trajetória/ tipo de canto podemos observar que a maior parte dos cantos se distribuem, principalmente, por dois tipos de trajetória sendo estas o DirOut, isto é, o canto batido com trajetória aberta com um total de 199 utilizações (35%) e o DirIn, ou seja, o canto batido com trajetória fechada com um total de 238 utilizações (42%). Em relação aos golos e oportunidades podemos observar que o DirOut obteve um total de 8 golos (50%) e 16 oportunidades (36%) e o DirIn que obteve um total de 6 golos (38) e 17 oportunidades (39%).

**Tabela 5**– Ação de desenvolvimento: Valores totais e relativos do número de ações de desenvolvimento e da zona onde ocorreram

<b>Total</b>		
	# (n=216)	%
<b>Ação de desenvolvimento</b>		
Short passing	453	21%
Long passing	66	3%
Ball conduction	47	2%
Control of the ball	402	19%
Dribble	57	3%
Duel	71	3%
GK action	2	0%
Shot	222	10%
Crossing	95	4%
Defender intervention	507	23%
Opponent offensive action	135	6%
OGKE action	76	4%
Other	27	1%
<b>Zona de desenvolvimento de ação</b>		
W1/2	580	27%
AFGW1/2	119	6%
AFGM	400	19%
OBS1/2	89	4%
OBM	64	3%
LZ1/2	121	6%
DLZ1/2	97	4%



PA1/2	420	19%
GA 1/2	262	12%
Out/Fault	8	0%

Como podemos observar na **Tabela 5**, as três ações de desenvolvimento mais, frequentemente, utilizadas pelos jogadores foram a intervenção defensiva *Defender Intervention* 507 vezes que representa 23% das ações de desenvolvimento, o passe curto *Short Passing* 453 vezes que simboliza 21% das ações de desenvolvimento e, por fim, o controlo de bola *Control of the Ball* 402 vezes que representa 19% das ações de desenvolvimento.

Já as zonas onde ocorreram mais ações foram na W1/2 com um total de 580 vezes (27%), na PA1/2 com 420 vezes (19%) e, por último, a AFGM com 400 vezes (19%).

## DISCUSSÃO

Serve o presente estudo para descrever, em detalhe, os pontapés de canto que ocorreram ao longo do Campeonato do Mundo de 2022 e conseqüentemente a identificação de padrões e tendências apresentadas pelas seleções que participaram nesta competição e, por último, compreender quais os métodos que obtiveram maior sucesso, quer a nível ofensivo, quer a nível defensivo.

Primeiramente, começar por destacar na presente discussão que o Campeonato do Mundo de 2022, realizado no Qatar, obteve o melhor registo de golos no atual formato da prova, isto é, com 64 jogos, tendo sido marcados 172 golos, o que dá uma média de, aproximadamente, 2,69 golos por jogo, dos quais 16 foram executados a partir de pontapé de canto. Nesta linha de pensamento, obtém-se neste torneio, uma percentagem de 9,30% de golos efetuados neste registo. Relativamente ao número de cantos, foram concretizados um total de 568 cantos, proporcionando uma percentagem de 2,81% de golos marcados neste esquema tático.

Concomitantemente, segundo o estudo concretizado por Kubayi e Larkin (2019), foi relatado que os golos marcados a partir de pontapés de canto correspondem a, aproximadamente, 14,5% dos golos executados ao longo do Campeonato do Mundo de 2010. Além disso, tendo em consideração este mesmo resultado com uma proporção do número de pontapés de canto realizados, a literatura indicou que apenas 1,6% a 3,2% resultam em golo. Relatar que, embora possa parecer uma proporção pequena, deve-se salientar que apenas 10% dos pontapés resultam em golo.

No que diz respeito ao tempo de marcação, podemos observar através do estudo efetuado, que a maioria dos cantos foram conquistados no final das partes (Q3 e Q6) apresentando uma percentagem de 19% e 14% respetivamente, com um total de 33%. Pode-se especular que a maior parte dos cantos são conquistados no final das partes, dado que, existe uma tendência para uma das equipas ter mais propensão ofensiva, visto que 55% dos cantos são conquistados quando o resultado se encontra empatado e 46% quando defrontam equipas de nível competitivo mais baixo.

Acrescentar que de acordo com Sainz de Baranda e López-Riquelme como mencionado por Casal, Losada, Maneiro e Ardá (2017), é possível constatar que a maioria dos pontapés de canto são realizados quando o resultado está empatado. Conforme estes autores sugerem, pode ocorrer porque, quando as equipas estão empatadas, estas tendem a assumir uma postura mais ofensiva, de modo a tentar assumir a liderança. Concomitantemente, o estudo de Prieto-Lage et al. (2021) observou que a maioria dos golos realizados, cerca de 53,3%, ocorreram na segunda parte do jogo. Estes resultados podem ser explicados devido ao facto de existir uma acumulação de fadiga nos atletas ao longo do jogo, levando a uma diminuição nos níveis de concentração, afetando a capacidade de tomar decisões concisas. Essa ideia é reiterada por estudos efetuados anteriormente que salientam que a fadiga pode influenciar negativamente a *performance* dos jogadores, levando a uma maior probabilidade de erros e abrindo oportunidades para golos na segunda parte dos jogos.

Por outro lado, a eficácia dos cantos aumenta quando o adversário é do mesmo nível competitivo, podendo ser explicado pelo facto destas questões serem levadas mais ao pormenor e incidindo, quando comparado com um adversário com um nível competitivo mais baixo, uma maior parte do treino nos esquemas táticos. De todo o modo, as equipas quando se encontram a vencer por mais de um golo, tendem a aumentar a sua eficácia de golos marcados, pois dos 13% do total de cantos quando as equipas estão a vencer por mais de um golo, 25% resultaram em golo.

Ainda relativamente ao resultado, podemos constatar que à medida que o jogo vai ficando resolvido, a quantidade de cantos vai-se esbatendo, isto é, quando o resultado se encontra empatado, foram assinalados no estudo 312 cantos, sendo um número bastante avolumado quando comparado com o resultado entre as equipas com 2 golos de diferença (L+1 e W+1). Estes indicadores, demonstram uma tendência de proporção invertida entre a diminuição do número de cantos realizados e o aumento da diferença do resultado entre

as duas equipas.

Quando observamos o número de defesas na grande área, verificamos que existe uma diferença de 28% no total de cantos defendidos com 8 ou 9 defesas (59%) quando comparado com os cantos defendidos com 10 defesas (31%). De toda a forma, esta diferença não se mantém quando comparamos a relação entre golos e oportunidades, tendo as defesas com 8 ou 9 jogadores concedido 8 golos (50%) e 22 oportunidades (49%) e as defesas com 10 jogadores sofrido 6 golos (38%) e permitindo 21 oportunidades (47%). No que diz respeito à eficácia do número de defesas na área quando comparados com os golos sofridos podemos observar que em D7 obtivemos uma eficácia de 3,28%, em D89 de 2,40% e, por último, em D10 de 3,44%. Através desta análise podemos referir que o método defensivo mais eficaz foi o D89, já que foi com este número de jogadores na área que as equipas sofreram menor número de golos. Isto significa que não é pela equipa defender com mais atletas que irá conceder maior número de golos e oportunidades. Todavia, esta postura, poderá ser uma consequência da estratégia da outra equipa, já que a mesma pode-se encontrar com uma abordagem mais ofensiva.

Como relatado por Casal, Losada, Maneiro e Ardá (2017), quando as equipas estão empatadas, a equipa que está a defender precisa de fazer todos os esforços para manter o resultado igualado. Por outras palavras, a sua estratégia não se baseia em contra-atacar, mas sim em impedir que a outra equipa marque a partir do pontapé de canto. No entanto, se a equipa que se encontra a defender estiver a perder, esta necessita de contemplar a possibilidade de um contra-ataque, pois sabe-se que os pontapés de canto permitem a execução de oportunidades de golo para a defesa, e muitas das equipas, nesta situação, irão posicionar os seus jogadores fora da grande área de forma estratégica. Em resumo, as equipas que estão empatadas ou a perder podem precisar de ter mais precauções na defesa do pontapé de canto.

Abordando agora o método defensivo podemos observar que o mais utilizado foi a defesa mista com predominância individual 58%, sendo também o que concedeu maior número de golos com um total de 56%. No que concerne à eficácia, o método defensivo individual apresenta um total de 0%, o método defensivo zonal 14,29%, o método defensivo com predominância individual 2,74% e, por fim, o método defensivo com predominância zonal 2,59%. Isto pode ser explicado, pois enquanto na defesa zonal, é possível que os jogadores adversários se movimentam sem qualquer marcação, facilitando não só as suas movimentações ofensivas, como o próprio deslocamento de forma a atacar a bola de

forma mais agressiva, em contrapartida, uma abordagem de defesa mista com predominância zonal pode ser mais eficaz, porque este método defensivo permite controlar uma zona específica dentro da grande área, ao mesmo tempo que destaca jogadores para a marcação individual de adversários considerados mais perigosos neste momento do jogo. Essa combinação pode proporcionar uma defesa mais sólida e ao mesmo tempo minimizar as ameaças representadas por jogadores adversários com maior eficácia neste tipo de ocasiões.

Quanto ao número de defesas nos postes podemos verificar que o mais utilizado foi a ausência de defesas nos postes com um total de 63%, no entanto foi também o que sofreu maior número de golos 50%. No que diz respeito à eficácia salienta-se que a colocação de um jogador no primeiro poste obteve 3,62%, a colocação de um jogador ao segundo poste 7,14%, a colocação de jogadores em ambos os postes 0% e, por último, a ausência de jogadores nos postes 2,24%.

No que concerne ao número de atacantes podemos observar que o mais utilizado foi o de 5 atacantes com 53% e com um total de 50% dos golos obtidos. Em relação à eficácia podemos observar que os 4 atacantes na área obtiveram um total de 2,22%, os 5 atacantes na área 2,65%, os 6 atacantes na área 3,20% e, por fim, o de 7 atacantes na área 2,94%.

Quanto ao lado do canto e pé do batimento verificou-se que o que obteve um maior número de utilizações foi o canto do lado esquerdo cobrado com o pé direito com 32% obtendo um total de 19% dos golos. Em relação à eficácia o canto do lado direito batido com o pé direito obteve um total de 2,72%, o canto do lado direito batido com o pé esquerdo 3,49%, o canto do lado esquerdo batido com o pé direito 2,17% e, por último, o canto do lado esquerdo batido com o pé direito 3,22%.

No que às soluções curtas diz respeito o que obteve maior número de utilizações foi a ausência de soluções curtas com 53% tendo um total de 63% golos obtidos. Quanto à eficácia podemos salientar que o canto com a ausência de soluções curtas obteve um total de 3,30%, com uma solução curta 2,54%, com duas soluções curtas 0% e, por fim, com 3 ou mais soluções curtas 0%.

No que concerne à trajetória/ tipo de canto o que obteve maior número de utilizações foi o *Inswing* direto com um total de 42% tendo um total de 38% dos golos obtidos. Em relação à eficácia podemos verificar que o *outsing* direto obteve um total de 4,02, o *inswing* com um total de 2,52%, o tenso direto obteve um total de 0%, o passe rasteiro

direto 0%, canto curto com penetração 11,11%, o canto curto com passe para trás 0%, o canto curto com passe médio 0% e, por último, o canto curto com passe longo 4,76%.

No que diz respeito ao jogador do primeiro toque podemos observar que em 46% das vezes o defesa tocou primeiro na bola, sendo que na sequência do lance surgiram um total de 38% dos golos. Quanto à eficácia podemos observar que quando foi o atacante o primeiro a tocar na bola houve uma eficácia de 4,08%, quando foi o defesa 2,30%, quando foi o guarda-redes 0% e, por último, quando ninguém tocou na bola 0%. Podem-se explicar estes resultados facilmente, pois a eficácia do guarda-redes dentro da área em lances aéreos é maior em relação à dos defesas, sendo que muitas das vezes quando não retira a bola de uma zona mais perigosa consegue agarrá-la e terminar com o lance.

## **CONCLUSÃO**

Através da realização do presente estudo podemos verificar que o pontapé de canto é uma componente crucial do jogo de futebol, possuindo uma importância significativa para os treinadores. Com base nas evidências e dados analisados, podemos concluir que os treinadores devem dedicar tempo e atenção aquando dos treinos dos pontapés de canto, pois estes podem ser determinantes para o sucesso da equipa.

Em termos de aplicação prática, os treinadores podem beneficiar ao estudar e analisar os diferentes aspectos dos pontapés de canto, como a zona para onde a bola é batida, as estratégias de ataque e defesa, e o comportamento dos jogadores durante esse esquema tático.

É importante ressaltar que os cantos têm uma taxa de efetividade relativamente baixa, dado que apenas uma pequena percentagem dos mesmos resultam em golo. Contudo, quando os golos são marcados a partir de cantos, detém frequentemente um impacto decisivo no resultado do jogo. Nesta linha de pensamento, os treinadores devem reconhecer o potencial dos pontapés de canto como uma ferramenta valiosa para desequilibrar o jogo a favor da sua equipa, tendo em conta que esta é uma situação em que o ambiente é bastante mais controlado quando comparado com o “caos” que é estabelecido noutros momentos ao longo do jogo.

Concomitantemente, os treinadores devem planear os cantos, tendo em conta a estratégia da equipa para o jogo. As equipas que se encontram empatadas ou a perder podem precisar de adotar uma abordagem mais ofensiva, aumentando o número de atacantes na área de finalização durante os cantos. Pelo lado contrário, as equipas que estão a vencer podem

optar por uma estratégia mais defensiva, protegendo a área da marcação de golo, utilizando contra-ataques rápidos.

Recriando o pontapé de canto mais frequente no Campeonato do Mundo 2022 tendo em conta cada um dos aspetos analisados podemos observar que este ocorreu no período Q3, estando o jogo empatado e com uma equipa de um nível competitivo mais baixo. Em termos defensivos a equipa encontrava-se a defender com 8 a 9 jogadores dentro da grande área utilizando o método defensivo misto com predominância individual e sem qualquer jogador junto aos postes da baliza. Em termos atacantes, a equipa atacava com 5 jogadores dentro da área, sendo que o canto foi cobrado do lado esquerdo com o pé direito sem nenhuma solução curta, optando por o realizar de forma direta numa trajetória de *inswing*. Depois do canto ser cobrado, o primeiro e último toque pertenceu à equipa que estava a defender na zona GA1 e Other, respetivamente, onde o jogador efetuou uma LADefAct.

Contudo, apesar dos observadores serem submetidos a um processo de treino para perceber o nível de concordância interobservador, esta poderá ser a maior limitação do estudo devido ao facto da análise ser subjetiva e em alguns dos pontos poderá não haver concordância.

Em resumo, os treinadores de futebol devem reconhecer a importância dos cantos como uma oportunidade estratégica para marcar golos e influenciar o resultado do jogo minimizando os riscos e erros defensivos. Ao analisar os dados e ao desenvolver dinâmicas específicas, os treinadores podem maximizar o potencial dos cantos e melhorar o desempenho coletivo da equipa neste tipo de situações, tanto ofensivamente, como defensivamente

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Académica AOF. (s.d.). *Clube: História*. Retirado de <https://www.academica-oaf.pt/historia>.
- Afonso, J. (2023). *Treinar para Render. Um Guia Completo de Metodologia do Treino e Estratégias Complementares para os Desportos Coletivos* (1ª ed.). Prime Books.
- Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P., Teoldo, I., & Clemente, F. (2020). A systematic review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 37-43.
- Barbosa, A. (2013). Métodos de jogo ofensivo no futebol: comparação dos padrões de jogo das equipas Internacional de Milão e Real Madrid.
- Bessa, P. (2009). Singularidade e importância dos lances de bola parada no Futebol moderno.
- Bettega, O., Scaglia, A., Morato, M., & Galatt, L. (2015). Formação de jogadores de futebol: princípios e pressupostos para composição de uma proposta pedagógica. *Movimento*, 21(3), 791-801.
- Calder, A., & Centofanti, A. (2023). *Peak performance for soccer: the elite coaching and training manual*. Taylor & Francis.
- Casal, C., Losada, J., Maneiro, R., & Ardá, T. (2017). Influence of match status on corner kicks tactics in elite soccer. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte*, 17(68).
- Casarin, R., Reverdito, R., Greboggy, D., Afonso, C., & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(3), 133-152.
- Costa, I., Silva, J., Greco, P., & Mesquita, I. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 657-668.
- Dias, J., & Vicente, A. (2018). Conceção e Validação de Instrumento para Análise e Compreensão de Situações de Canto no Futebol. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo*.
- Duarte, D., Teques, P., & Silva, C. (2017). Liderança e satisfação no futebol: testagem da

- congruência com recurso a análise de equações estruturais. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1), 71-82.
- Egaña, G., Mendo, A., Anguera, M., & Santos, R. (2005). Desarrollo y optimización de una herramienta observacional en el tenis de individuales. *Psicothema*, 123-127.
- Ford, P., Yates, I., & Williams, M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application, *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483-495.
- Junior, N. (2020). Periodization models used in the current sport. *MOJ Sports Med*, 4(2), 27-34.
- Kubayi, A., & Larkin, P. (2019). Analysis of teams' corner kicks defensive strategies at the FIFA World Cup 2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 809-819.
- Loureiro, N., Teixeira, E., Costa, J., Prudente, J., & Sequeira, P. (2014). A Importância das bolas paradas no futebol, a opinião dos treinadores. *Revista da UIIPS*, 3(2).
- Milheiro, J., Guilherme, J., Sousa, H., Ramos, F., Peixe, E., Bento, R., ... & Roma, P. (2018). Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol-Níveis de Desempenho. *Estrutura Técnica Nacional da Formação S15-S20-Federação Portuguesa de Futebol-Portugal Football School*.
- Modric, T., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Position specific running performances in professional football (soccer): influence of different tactical formations. *Sports*, 8(12), 161.
- Modric, T., Versic, S., & Sekulic, D. (2021). Does aerobic performance define match running performance among professional soccer players? A position-specific analysis. *Research in Sports Medicine*, 29(4), 336-348.
- Ortega, J., Evangelio, C., Clemente, F., Martins, F., & González-Víllora, S. (2016). Analysis of physiological, technical, and tactical analysis during a friendly football match of elite U19. *Sports*, 4(2), 35.
- Pérez-Castillo, Í., Rueda, R., Bouzamondo, H., López-Chicharro, J., & Mihic, N. (2023). Biomarkers of postmatch recovery in semi-professional and professional football (soccer). *Frontiers in Physiology*, 14, 592.
- Prieto-Lage, I., Bermúdez-Fernández, D., Paramés-González, A., & Gutiérrez-Santiago,



- A. (2021). Analysis of the corner kick in football in the main European leagues during the 2017-2018 season. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 611-629.
- Quina, J. (2001). Futebol: Referências para a organização do jogo.
- Ramos, L., & Júnior, M. (2008). Futebol: classificação e análise dos gols da EuroCopa 2004. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 1(1), 42-48.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000): Predisposições antropométricas e fisiológicas para o futebol de elite. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.
- Rodrigues, J. (2018). *Iniciação à Prática Profissional*. (Tese de Mestrado). Universidade de Coimbra, FCDEF, Portugal.
- Santos, P. (2018). Avaliação e controlo do treino em futebol-Relatório de estágio profissionalizante realizado numa equipa na primeira liga portuguesa.
- Sarmiento, H. (2012). Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. *Vila Real*.
- Serpa, S. (2016). Psicologia do desporto. Retirado de [http://www. idesporto. pt/ficheiros/file/Manuais/GrauI/GrauI-02\\_Psicologia. pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/GrauI/GrauI-02_Psicologia.pdf)
- Silva, P., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 25(3), 441–453.
- Soares, P. (2009). Transições: uma instantaneidade suportada pelo equilíbrio...a representatividade da fluidez que o jogar deve manifestar.
- Souza, W. (2013). Os modelos de periodização propostos por Matveev, Verkhoshanski e António Carlos Gomes. *EFDeportes. com, Rev Digit*, 17, 117.
- Tarragó, J., Seirul-lo, F., & Cos, F. (2019). Training in team sports: structured training in the FCB. *Apunts. Educació Física i Esports*, (137), 103-114.
- Tee, J., Ashford, M., & Piggott, D. (2018). A tactical periodization approach for rugby union. *Strength & Conditioning Journal*, 40(5), 1-13.
- Teoldo, I., Manuel, J., Greco, P., Mesquita, I., Universitário, C., Horizonte, D. B., ... Gerais, D. M. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: Conceitos e aplicação. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 657-668.

Valvassori, J., Hernandez, J., & Voser, R. (2008). A liderança no futebol. In *Livro Digital, XII Congresso de Ciências do Desporto dos Países de Língua*.

Verheijen, R. (2014). Football Periodization Part 1. *World Football Academy, Amsterdam*.

## **ANEXOS**



## ANEXO I- MICROCICLOS (JULHO A DEZEMBRO)



### MICROCICLO 1

SEM DE 11 a 17 julho	Seg 11	Ter 12	Qua 13	Qui 14	Sex 15	Sab 16	Dom 17
LOCAL	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Folga
HORÁRIO	ÍNICIO	9:00	9:00	9:30	9:00	9:00	JOGO ANADIA
			Jogo juvenis				10h
	ÍNICIO	17:00		17:00	17:00		
CONTEÚDOS							

### MICROCICLO 2

SEM DE 18 a 24 julho	Seg 18	Ter 19	Qua 20	Qui 21	Sex 22	Sab 23	Dom 24
LOCAL	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Folga
HORÁRIO	ÍNICIO	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	JOGO TREINO
	ÍNICIO						
			Jogo treino equipa A				
CONTEÚDOS	UT10	UT11		UT12	UT13		



### MICROCICLO 3

SEM DE 25 a 31 julho	Seg 25	Ter 26	Qua 27	Qui 28	Sex 29	Sab 30	Dom 31
LOCAL	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Folga
HORÁRIO	ÍNICIO	9:00	9:00	11:00	9:00	9:00	JOGO Seniores
				Jogo treino Porto			
	ÍNICIO					manhã	
CONTEÚDOS	UT14	UT15		UT16	UT17		



## MICROCICLO 4

SEM DE 1 a 7 agosto		Seg 1	Ter 2	Qua 3	Qui 4	Sex 5	Sab 6	Dom 7
LOCAL		Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Folga
HORÁRIO	ÍNICIO	9h00	10:00	9h00	9h00	9h00	10h	
	TÉRMINO							
	ÍNICIO		Jogo treino Juniores Beira Mar				Jogo treino Juniores Feirense	
	TÉRMINO							
CONTEÚDOS		UT18		UT19	UT20	UT21		

## MICROCICLO 5

SEM DE 8 a 14 agosto		Seg 8	Ter 9	Qua 10	Qui 11	Sex 12	Sab 13	Dom 14
LOCAL		Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Folga
HORÁRIO	ÍNICIO	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	JOGO 2	
	TÉRMINO						Sporting	
	ÍNICIO						17H00	
	TÉRMINO							
CONTEÚDOS		UT22	UT23	UT24	UT25	UT26		

## MICROCICLO 6

SEM DE 15 a 21 agosto		Seg 15	Ter 16	Qua 17	Qui 18	Sex 19	Sab 20	Dom 21
LOCAL		Academia	Academia	Tocha	Academia	Academia	Academia	Folga
HORÁRIO	ÍNICIO	9h00	9h00		9h00	9h00	JOGO 3	
	TÉRMINO						Nacional	
	ÍNICIO			19H15			17H00	
	TÉRMINO							
CONTEÚDOS		UT27	UT28	Jogo treino	UT29	UT30		

## MICROCICLO 7

SEM DE 22 a 28 agosto		Seg 22	Ter 23	Qua 24	Qui 25	Sex 26	Sab 27	Dom 28
LOCAL			Academia	Cantanhede	Academia	Academia	Alverca	Folga
HORÁRIO	ÍNICIO	Folga	9h00		9h	9h00	JOGO 4	
	TÉRMINO						Alverca	
	ÍNICIO			18h30			17H00	
	TÉRMINO							
CONTEÚDOS			UT31	Jogo treino	UT32	UT33		

## MICROCICLO 8

SEM DE 29 agosto a 4 setembro		Seg 29	Ter 30	Qua 31	Qui 1	Sex 2	Sab 3	Dom 4
LOCAL		Academia	Academia	Seixal	Academia	Academia	Academia	Folga
HORÁRIO	ÍNICIO		9:00	JOGO 1		9:00	JOGO 5	
	TÉRMINO			Benfica			Vilafranquense	
	ÍNICIO	16h		17H00	16h		17H00	
	TÉRMINO							
CONTEÚDOS		UT34	UT35		UT36	UT37		



## MICROCICLO 9

SEM DE 5 a 11 setembro		Seg 5	Ter 6	Qua 7	Qui 8	Sex 9	Sab 10	Dom 11
LOCAL			Academia	Academia	Academia	Academia		Folga
HORÁRIO	ÍNICIO		9h00	9h00	9h00	9h00	JOGO 6	
	TÉRMINO						Setúbal	
	ÍNICIO						15H00	
	TÉRMINO							
CONTEÚDOS			UT38	UT39	UT40	UT41		

## MICROCICLO 10

SEM DE 12 a 18 setembro		Seg 12	Ter 13	Qua 14	Qui 15	Sex 16	Sab 17	Dom 18
LOCAL			Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Folga
HORÁRIO	ÍNICIO						JOGO 7	
	TÉRMINO						Marítimo	
	ÍNICIO	18h	18h	18h	18h	18h	15H00	
	TÉRMINO							
CONTEÚDOS								



## Microciclo 11

Semana 19 a 25 de Setembro

Data	19/09/22	20/09/22	21/09/22	22/09/22	23/09/22	24/09/22	25/09/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local		Academia	Academia	Academia	Academia		
Hora	18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	FOLGA	FOLGA
	UT46	UT47	UT48	UT49	UT 50		
Observações							



Microciclo 12							
Semana 26 setembro a 2 de outubro							
Data	26/09/22	27/09/22	28/09/22	29/09/22	30/09/22	01/10/22	02/10/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Estoril	
Hora	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15h00	FOLGA
Unidade nº	U51	U52	U53	U54	U55	JOGO ESTORIL	
Observações							



Microciclo 13							
Semana 3 a 9 de outubro							
Data	3/10/22	4/10/22	5/10/22	6/10/22	7/10/22	8/10/22	09/10/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local		Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	
Hora	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15h00	FOLGA
Unidade nº	U56	U57	U58	U59	U60	JOGO Torreense	
Observações							





Microciclo 14							
Semana 10 a 16 de outubro							
Data	10/10/22	11/10/22	12/10/22	13/10/22	14/10/22	15/10/22	16/10/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Casa Pia	
Hora	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15h00	FOLGA
Unidade nº	U61	U62	U63	U64	U65	JOGO Casa Pia	
Observações							



Microciclo 15							
Semana 17 a 23 de outubro							
Data	17/10/22	18/10/22	19/10/22	20/10/22	21/10/22	22/10/22	23/10/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	
Hora	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15h00	FOLGA
Unidade nº	U66	U67	U68	U69	U70	JOGO Belenenses	
Observações							



Microciclo 16							
Semana 24 a 30 de outubro							
Data	24/10/22	25/10/22	26/10/22	27/10/22	28/10/22	29/10/22	30/10/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	
Hora	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15h00	FOLGA
Unidade nº	U71	U72	U73	U74	U75	Jogo Benfica	
Observações							



Microciclo 17							
Semana 31 de outubro a 6 de novembro							
Data	31/10/22	01/11/22	02/11/22	03/11/22	04/11/22	05/11/22	06/11/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Alcochete	
Hora	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15h00	FOLGA
Unidade nº	U76	U77	U78	U79	U80	Jogo Sporting	
Observações							



Microciclo 18							
Semana 7 a 13 de novembro							
Data	07/11/22	08/11/22	09/11/22	10/11/22	11/11/22	12/11/22	13/11/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Funchal	
Hora	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15h00	FOLGA
Unidade nº	U81	U82	U83	U84	U85	Jogo Nacional	
Observações							



Microciclo 19							
Semana 14 a 20 de novembro							
Data	14/11/22	15/11/22	16/11/22	17/11/22	18/11/22	19/11/22	20/11/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local		Academia	Academia	Academia	Academia		
Hora	FOLGA	18h00	18h00	18h00	18h00	FOLGA	FOLGA
Unidade nº		U86	U87	U88	U89		
Observações							



Microciclo 20							
Semana 21 a 27 de novembro							
Data	21/11/22	22/11/22	23/11/22	24/11/22	25/11/22	26/11/22	27/11/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	
Hora	19h45	18h00	18h00	18h00	18h00	15H00	FOLGA
Unidade nº	U90	U91	U92	U93	U94	JOGO ALVERCA	
Observações							



Microciclo 21							
Semana 28 a 4 de dezembro							
Data	28/11/22	29/11/22	30/11/22	01/12/22	02/12/22	03/12/22	04/12/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local		Academia	Academia	Academia	Academia		
Hora	FOLGA	18h00	18h00	18h00	18h00	FOLGA	FOLGA
Unidade nº		U95	U96	U97	U98		
Observações							



Microciclo 22							
Semana 5 a 11 de dezembro							
Data	05/12/22	06/12/22	07/12/22	08/12/22	09/12/22	10/12/22	11/12/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia	
Hora	19h45	18h00	18h00	JOGO SETÚBAL	18h00	9h00	JOGO VILAFRANQUENSE
Unidade nº	U99	U100	U101		U102	U103	
Observações							



Microciclo 23							
Semana 12 a 18 de dezembro							
Data	12/12/22	13/12/22	14/12/22	15/12/22	16/12/22	17/12/22	18/12/22
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Local		Academia	Academia	Academia		Funchal	
Hora	FOLGA	18h00	18h00	18h00	FOLGA	JOGO Marítimo	FOLGA
Unidade nº		U104	U105	UT106			
Observações							



## ANEXO II- EXEMPLAR DE PLANO DE TREINO



Associação Académica de Coimbra- OAF  
Juniões- Sub 19

Ficha de Treino  
Campeonato Nacional de  
Juniões Sub-19- 1ª Divisão

Data		Microciclo		ST		Dominante	
------	--	------------	--	----	--	-----------	--

<b>Material</b>		<b>Objetivos</b>	

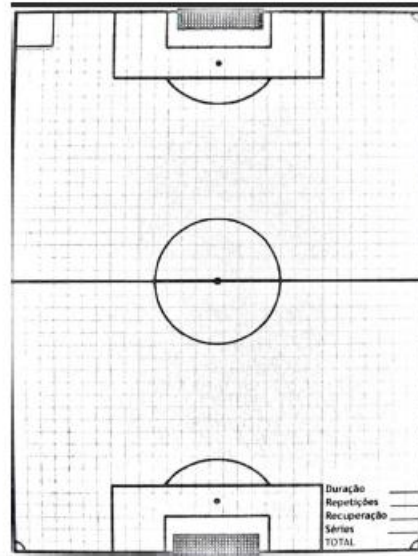
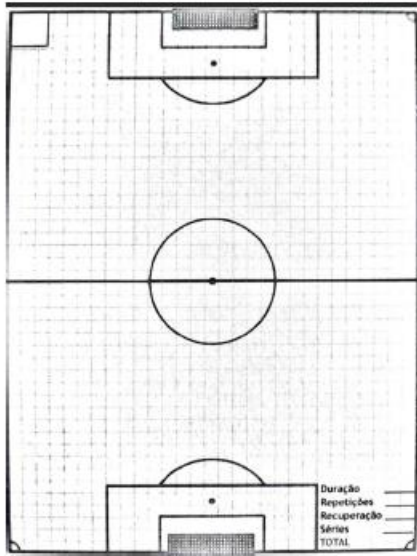
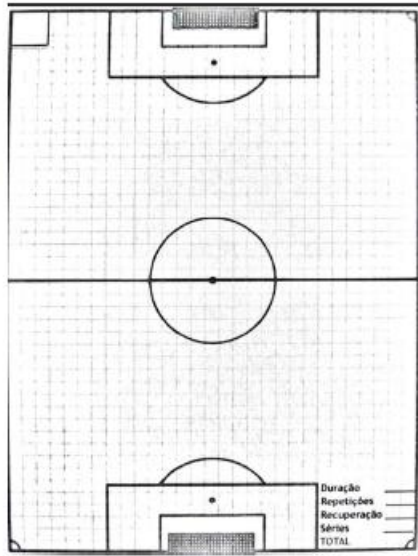
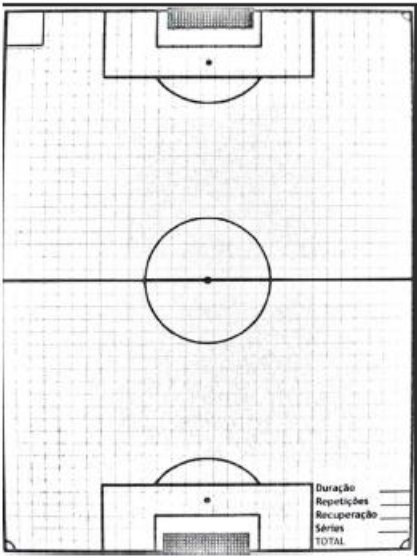
<b>Jogadores disponíveis</b>					

Duração \_\_\_\_\_  
 Repetições \_\_\_\_\_  
 Recuperação \_\_\_\_\_  
 Séries \_\_\_\_\_  
 TOTAL \_\_\_\_\_

Duração \_\_\_\_\_  
 Repetições \_\_\_\_\_  
 Recuperação \_\_\_\_\_  
 Séries \_\_\_\_\_  
 TOTAL \_\_\_\_\_

Duração \_\_\_\_\_  
 Repetições \_\_\_\_\_  
 Recuperação \_\_\_\_\_  
 Séries \_\_\_\_\_  
 TOTAL \_\_\_\_\_


Duração \_\_\_\_\_  
 Repetições \_\_\_\_\_  
 Recuperação \_\_\_\_\_  
 Séries \_\_\_\_\_  
 TOTAL \_\_\_\_\_



<b>Duração</b>



# ANEXO III – PLANOS DE TREINO



Associação Académica de Coimbra - OAF  
Juniões - Sub 19

**Ficha de Treino**  
Campeonato Nacional de Juniores Sub-19 - 1ª Divisão

Dominante

**Material**

0	Bolas
	Bases
	Coletas
	Jamões


**Objetivos**

0	Elevar o Índice Técnico
	Observar o atleta

**Jogadores disponíveis**

0					

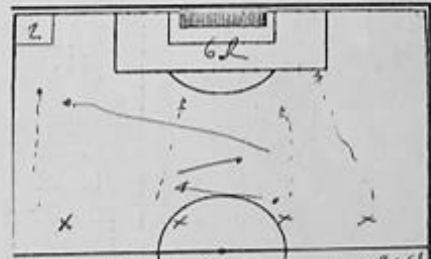
1



1) Trabalho Mobilidade  
2) Trabalho Força analítica

Duração	20'
Repetições	—
Recuperação	—
Séries	—
TOTAL	—

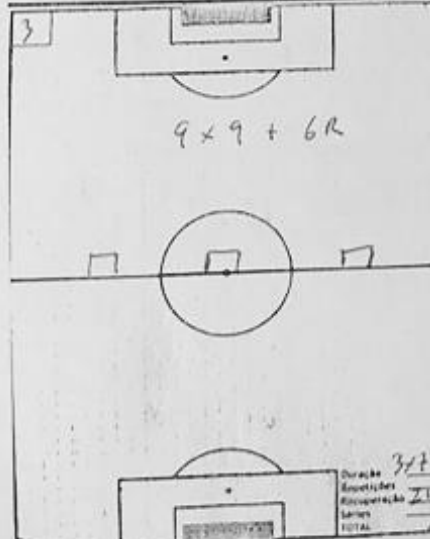
2



4x0 com 1 jogador fixo.  
Depois de finalização, voltar sempre a abater.

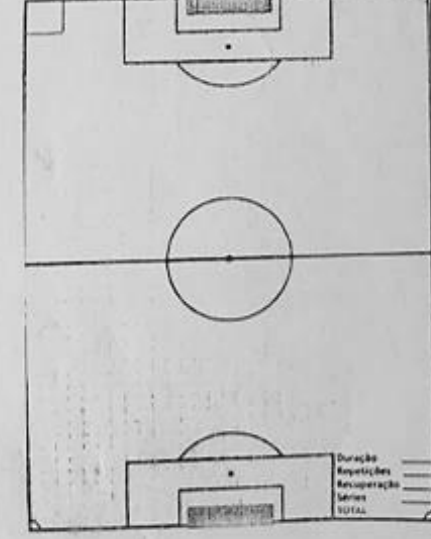
Duração	20'
Repetições	—
Recuperação	—
Séries	—
TOTAL	—

3



9x9 + 6R

Duração	3x2'
Repetições	—
Recuperação	—
Séries	—
TOTAL	—



Duração	—
Repetições	—
Recuperação	—
Séries	—
TOTAL	—



Dominante

Material	Ólhos
	Bolas
	Coletas

Objetivos	Elevação dos índices físicos
	Princípios passivos e
	Princípios de construção

Jogadores disponíveis					

1

- Trabalho Mobilidade  
- Mobilização articular

Duração  
Repetições  
Recuperação  
Series  
TOTAL 20'

2

- Trabalho passo

1) Rotação  
2) construção Individa

Duração 2x4  
Repetições  
Recuperação  
Series  
TOTAL 10'

3

- Trabalho passivo e 1-2 jog  
constante (princípios básicos)  
- 2 + 3 x 3  
Construção a 2 com 2 jogadores na  
constante. Passos a 3. Jogador  
do lado oposto

Duração 3  
Repetições 4  
Recuperação 4  
Series  
TOTAL 100'

4

- 5x4 segundo de 3x2+GR

Duração 5  
Repetições 4  
Recuperação 4  
Series  
TOTAL 900'



Dominante

Material	Bolas
	Coletes
	Cones

Objetivos	Exercícios técnicos gerais
	Interação / Motivação / Trabalho
	Trabalho técnico defensivo

Jogadores disponíveis				

1

- Trabalho mobilidade
- Aquecimento

Duração	---
Repetições	---
Recuperação	---
Séries	---
TOTAL	15'

2

- Trabalho passe em y

Duração	3'
Repetições	3
Recuperação	1'
Séries	---
TOTAL	10'

3

- Circulações ofensivas:

- Trabalho técnico defensivo:
- Apoio
- Pressão coberturas
- Posicionamento à rea.

Duração	---
Repetições	---
Recuperação	---
Séries	---
TOTAL	30'

GR+9 x 9 + GR

- 3 equipas de 9 atletas
- Quem fica de fora recebe cone

Duração	3'
Repetições	3
Recuperação	---
Séries	---
TOTAL	15'

ofensivo - tabela Entalho / MI ; MI Misja  
- Bola aturada, 2º pontá  
- Combinação ponta



Dominante

Material	Bolas
	Cones
	Colares

Objetivos	Execução técnica (bolas)
	Execução técnica atacante / defensiva

Jogadores disponíveis					

1

- Mobilidade  
- Aquecimento

Duração: \_\_\_\_\_  
Repetições: \_\_\_\_\_  
Recuperação: \_\_\_\_\_  
Séries: \_\_\_\_\_  
TOTAL: 15

2

- Meios

4x2 - transição de 2 atletas ofensivo e 2 defensivo

Duração: 2  
Repetições: 4  
Recuperação: 1  
Séries: 1  
TOTAL: 11

- 3x2, seguido de 1x1  
Quem ataca, 2 jogadores recebem 1x1 defensivo

Duração: 6  
Repetições: 3  
Recuperação: 2  
Séries: 1  
TOTAL: 15

- Estrutura atacante vs estrutura defensiva

Duração: \_\_\_\_\_  
Repetições: \_\_\_\_\_  
Recuperação: \_\_\_\_\_  
Séries: \_\_\_\_\_  
TOTAL: \_\_\_\_\_



Dominante

Material	D. de
	Cones
	(de fita)

Objetivos	

Jogadores disponíveis					

1

- Mobilidade  
- Aquecimento

Duração	—
Repetições	—
Recuperação	—
Séries	—
TOTAL	15

2

4x2  
Men Habuê's

Duração	3
Repetições	7
Recuperação	1
Séries	1
TOTAL	12

Finalizar conforme figura.  
- Situação análoga 2x1+6R

Duração	6
Repetições	2
Recuperação	1
Séries	1
TOTAL	10

6R + 9x9 + 6R

3 Equipes  
- Quem marca mantém, quem perde sai

Duração	7
Repetições	1
Recuperação	1
Séries	1
TOTAL	10





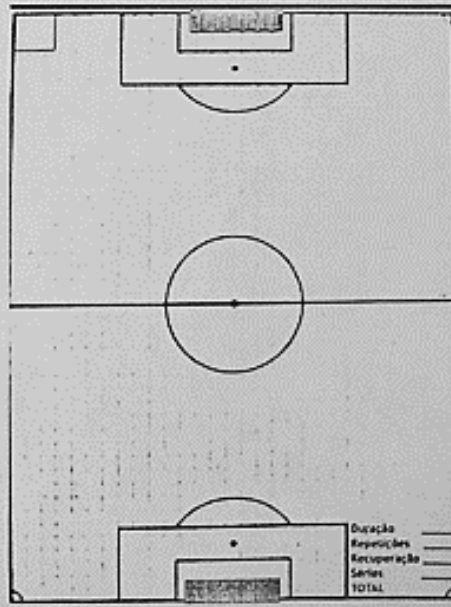
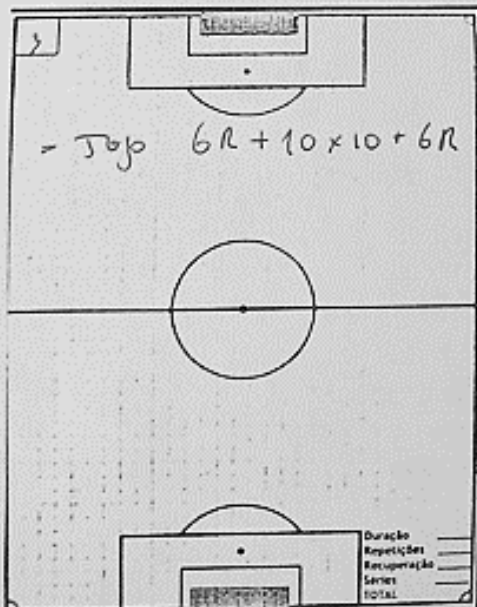
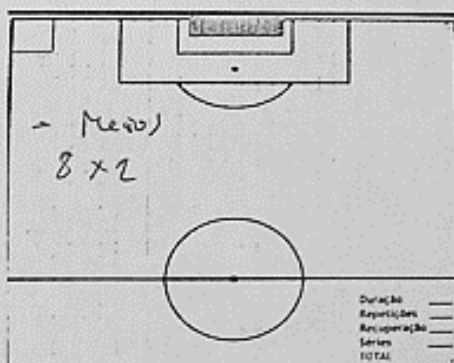
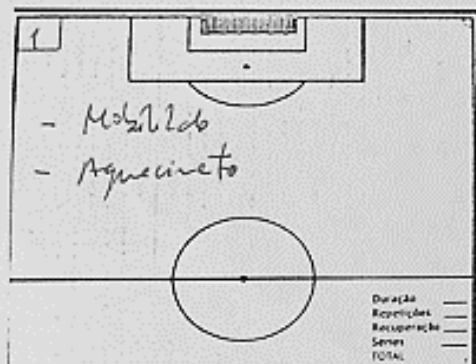
Dominante

Material


Objetivos

*Principais ofensas / defensas*  
*Jogo Formal*

Jogadores disponíveis



Associação Académica de Coimbra - OAF  
Juniões - Sub 19

### Ficha de Treino

Campeonato Nacional de  
Juniões Sub-19 - 1ª Divisão

Dominante

Material *Bolas Cores,  
Cone*

Objetivos *Esquemas táticos*

Jogadores disponíveis					

1

- Passadas  
- Aquecimento

Duração \_\_\_\_\_  
Repetições \_\_\_\_\_  
Recuperação \_\_\_\_\_  
Séries \_\_\_\_\_  
TOTAL \_\_\_\_\_

- Futwale, torçao

Duração \_\_\_\_\_  
Repetições \_\_\_\_\_  
Recuperação \_\_\_\_\_  
Séries \_\_\_\_\_  
TOTAL \_\_\_\_\_

- Esquemas táticos

Duração \_\_\_\_\_  
Repetições \_\_\_\_\_  
Recuperação \_\_\_\_\_  
Séries \_\_\_\_\_  
TOTAL \_\_\_\_\_

- Esquemas táticos

Duração \_\_\_\_\_  
Repetições \_\_\_\_\_  
Recuperação \_\_\_\_\_  
Séries \_\_\_\_\_  
TOTAL \_\_\_\_\_



Dominante

Material	Bolas Cones
	Bolas
	Coletas
	Barras

Objetivos	Definir (ao longo) 1ª fase
	Definir (ao longo) 1ª fase

Jogadores disponíveis					

- Mobilidade  
- Aquecimento

Duração: 15  
Repetições: 1  
Recuperação: 1  
Séries: 1  
TOTAL: 15

5x3  
- Passos 3H, Se for jolo ataca mini (6/7)

Duração: 3  
Repetições: 4  
Recuperação: 4  
Séries: 4  
TOTAL: 20

5x4 seguida 3x2

Duração: 25  
Repetições: 1  
Recuperação: 1  
Séries: 1  
TOTAL: 25

6R + 9x9 + 6R

3 equipas, para 10k 2i por for + mobilidade cone

Duração: 7  
Repetições: 3  
Recuperação: 4  
Séries: 4  
TOTAL: 25





Dominante

Material	Bolas
	Cones
	Coletas

Objetivos	Trabalho para sair
	Defesa tempo 1.ª p. X construção

Jogadores disponíveis					

- Múltiplas  
- Aquecimento

Duração	15
Repetições	1
Recuperação	1
Sérias	1
TOTAL	18

4x4 + 4 + JK  
- Passe Seta

Duração	3
Repetições	3
Recuperação	1
Sérias	1
TOTAL	12

- 8x8  
Construimos ao espaço, apenas podem jogar no seu quadrado.  
Trabalho todo de 4 - passes e aberturas

Duração	5
Repetições	3
Recuperação	1
Sérias	1
TOTAL	25

- 6x6 + 6R  
Trabalho 1.ª p. construção  
Trabalho para sair

Duração	5
Repetições	3
Recuperação	1
Sérias	1
TOTAL	25

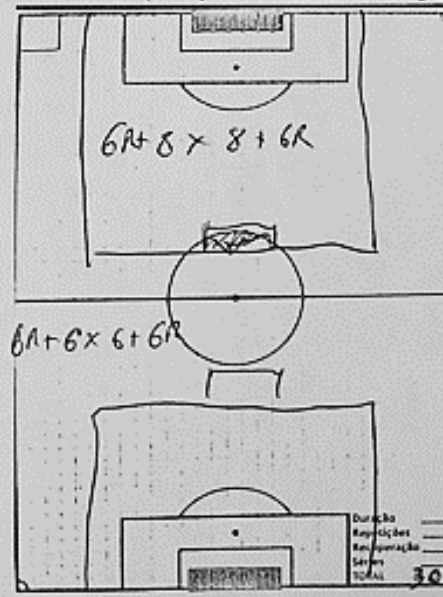
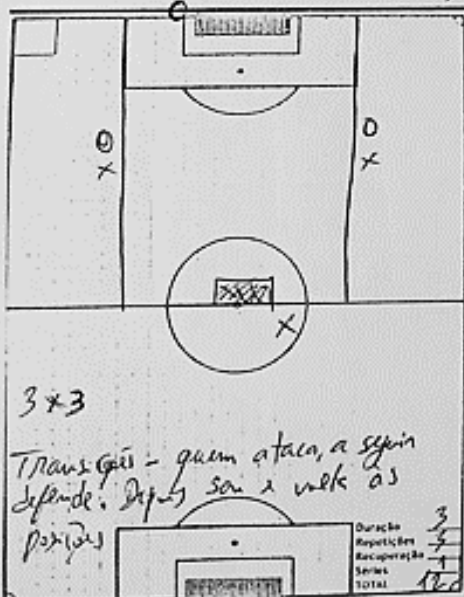
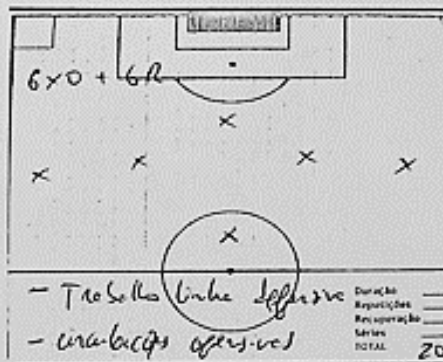
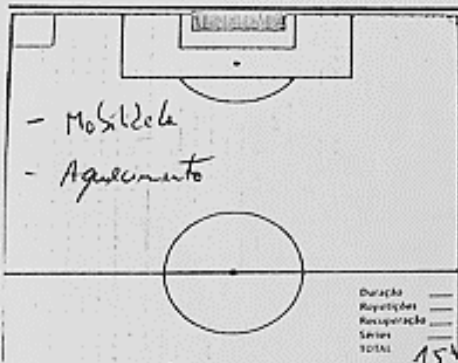


Dominante

Material	Bolas
	Canas
	Coletes

Objetivos	Linha Defensiva
	Defensivos ofensivos
	Transições

Jogadores disponíveis					





Dominante

Material	

Objetivos	Trabalhar entre linhas
	Verticalidade, ataque à profundidade

Jogadores disponíveis					

1

- Mobilidade  
- Aquecimento

Duração: —  
Repetições: —  
Recuperação: —  
Séries: —  
TOTAL: 15'

2

4 x 4 + 2  
Quem for, passa bola na 1ª  
Zona 1 H para depois 2 H

Duração: 3  
Repetições: 4  
Recuperação: 2  
Séries: 2  
TOTAL: 20'

3

6 x 6  
- Ataca 2 minutos, então  
se nota no espaço, 2  
toques para finalizar

Duração: 6  
Repetições: 4  
Recuperação: 1  
Séries: 1  
TOTAL: 30'

3

GR + 6 x 6 + 6R

Duração: 6  
Repetições: 4  
Recuperação: 1  
Séries: 1  
TOTAL: 30'





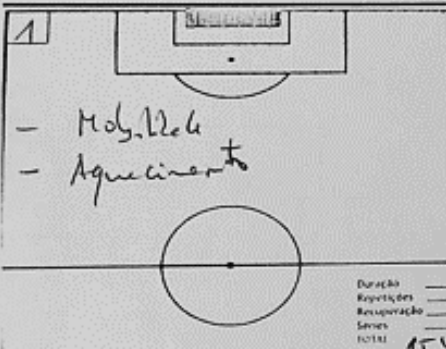
Dominante \_\_\_\_\_

Material	Bolas
	Cones
	Lolites

Objetivos	Organização defensiva / ofensiva
	Verticalidade / horizontalidade

Jogadores disponíveis					

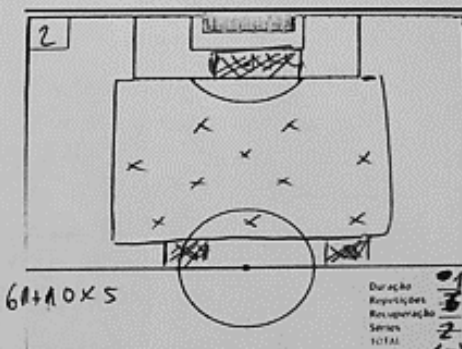
1



- Mol. Bola  
- Aquecimento

Duração	---
Repetições	---
Recuperação	---
Séries	---
TOTAL	15'

2

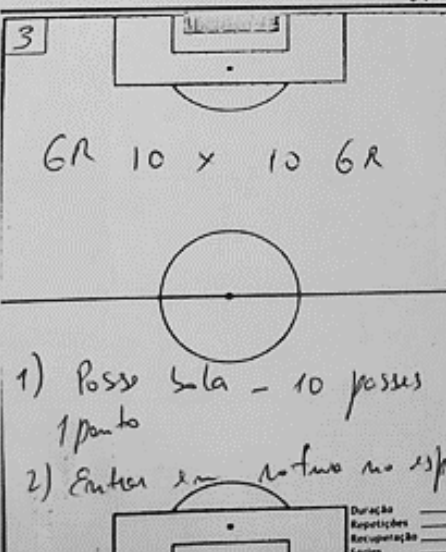


6x10x5

Duração	1'
Repetições	5
Recuperação	2'
Séries	2
TOTAL	15'

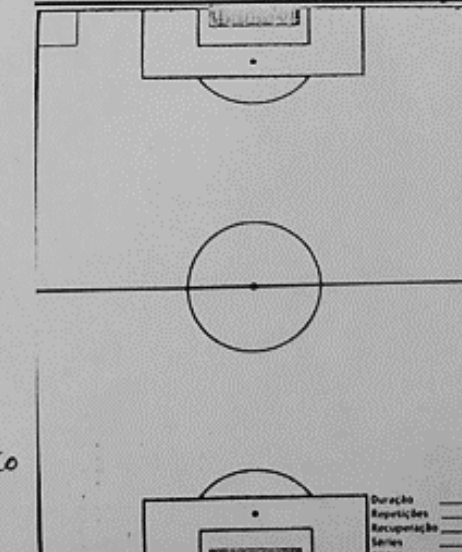
3

6R 10 x 10 6R



1) Posse bola - 10 passes  
1 ponto  
2) Entree em no final no espaço

Duração	---
Repetições	---
Recuperação	---
Séries	---
TOTAL	---



Duração	---
Repetições	---
Recuperação	---
Séries	---
TOTAL	---



Dominante

Material	Dados
	Cones
	Coletes

Objetivos	Oscar tempo off-side / defensiva
	Transições ofensivas / defensiva

Jogadores disponíveis					

1

- Mobilidade
- Aquecimento of bola
- Ex. posse

Duração: \_\_\_\_\_  
Repetições: \_\_\_\_\_  
Recuperação: \_\_\_\_\_  
Séries: \_\_\_\_\_  
TOTAL: 20'

2

3 x 3 + 6R  
- Transições, ataque, defesa, etc.

Duração: 5'  
Repetições: 2  
Recuperação: 2  
Séries: 2  
TOTAL: 15'

7 x 6 + 6R

Duração: \_\_\_\_\_  
Repetições: \_\_\_\_\_  
Recuperação: \_\_\_\_\_  
Séries: \_\_\_\_\_  
TOTAL: \_\_\_\_\_

7 x 7

- Competitivo 6v7 + 6R
- Atenção of bola manter

Duração: \_\_\_\_\_  
Repetições: \_\_\_\_\_  
Recuperação: \_\_\_\_\_  
Séries: \_\_\_\_\_  
TOTAL: \_\_\_\_\_



Dominante

Material  
Bolas  
Cones  
Cofetes

Objetivos  
Dificultar a defesa / ataque

Jogadores disponíveis					

1

- Mobilidade
- Aquecimento c/ Bola
- Ex. passe.

Duração: \_\_\_\_\_  
 Repetições: \_\_\_\_\_  
 Recuperação: \_\_\_\_\_  
 Sérias: \_\_\_\_\_  
 TOTAL: 20

2

- Trabalho linha defensiva
- Circulações 6x0 + 6R

Duração: \_\_\_\_\_  
 Repetições: \_\_\_\_\_  
 Recuperação: \_\_\_\_\_  
 Sérias: \_\_\_\_\_  
 TOTAL: 25

3

6R + 10x10 + 6R

Duração: \_\_\_\_\_  
 Repetições: \_\_\_\_\_  
 Recuperação: \_\_\_\_\_  
 Sérias: \_\_\_\_\_  
 TOTAL: 20

4

- Esquemas fixos
- livres
- control

Duração: \_\_\_\_\_  
 Repetições: \_\_\_\_\_  
 Recuperação: \_\_\_\_\_  
 Sérias: \_\_\_\_\_  
 TOTAL: 20

5

- trabalho principal ofensivo / defensivo

Duração: 9  
 Repetições: 2  
 Recuperação: 2  
 Sérias: 2  
 TOTAL: 20



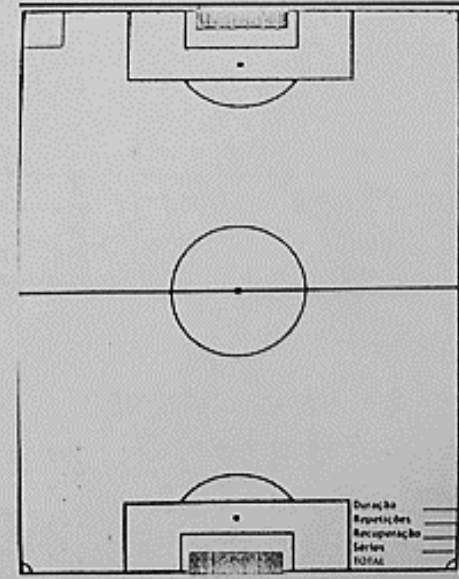
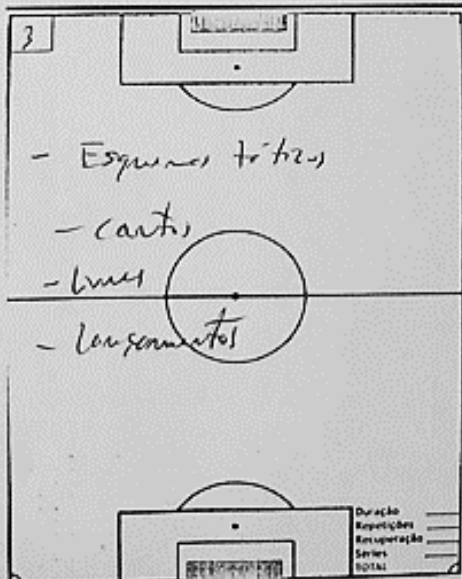
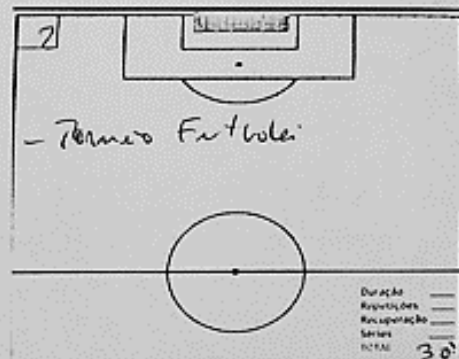
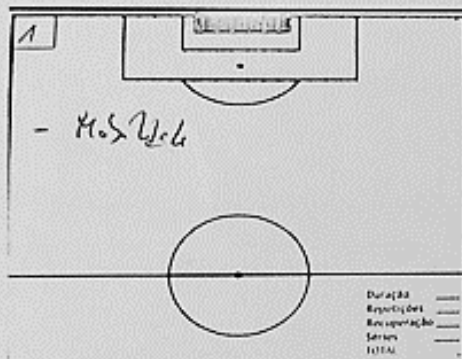


Dominante

Material  
Bola, fita, mesa  
Cano  
Coletes

Objetivos  
Esquemas táticos

Jogadores disponíveis					





Dominante

Material	Bola(s)
	Cones
	Outros

Objetivos	Organização ofensiva
	Intensidade ofensiva

Jogadores disponíveis					

1

- 10x10  
- Tórmen Futrolei

Duração: \_\_\_\_\_  
Repetições: \_\_\_\_\_  
Recuperação: \_\_\_\_\_  
Séries: \_\_\_\_\_  
Total: 25'

2

- 8x8+1  
- 1 círculo dentro do círculo

Duração: 4'  
Repetições: 3'  
Recuperação: 3'  
Séries: 4'  
Total: 15'

3

10x0

- 6x6  
- 10x0 + 6x6

Duração: \_\_\_\_\_  
Repetições: \_\_\_\_\_  
Recuperação: \_\_\_\_\_  
Séries: \_\_\_\_\_  
Total: 20'

4

GR + 8x8 + 6x6

- 10x0 8x8

Duração: 6'  
Repetições: 3'  
Recuperação: 3'  
Séries: 3'  
Total: 20'



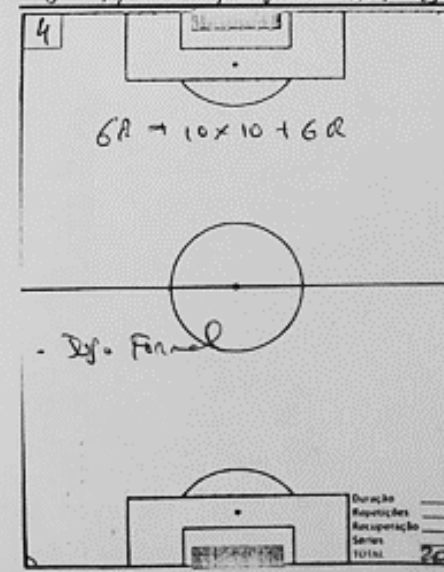
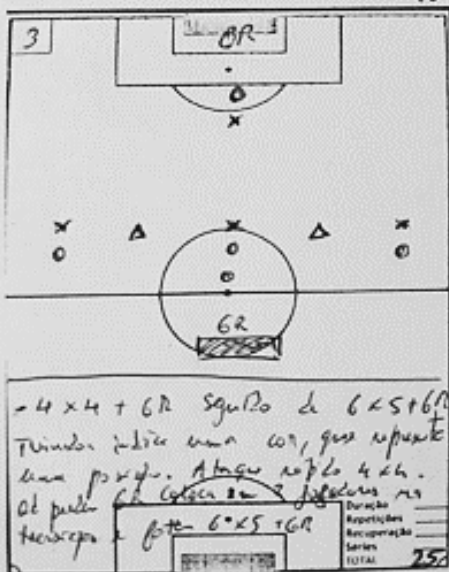
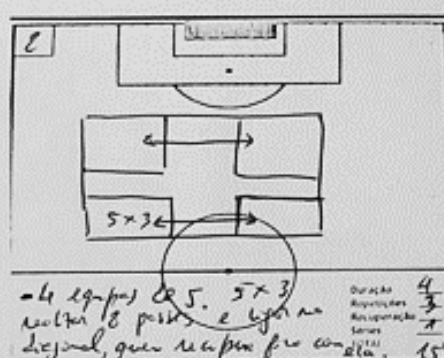
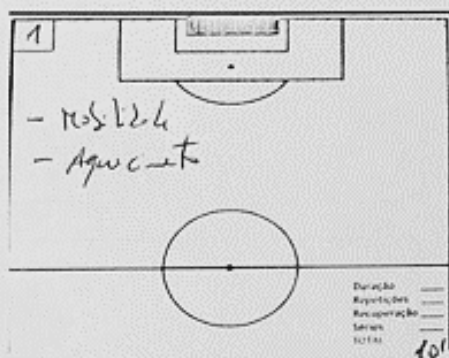


Dominante

Material	Bolas
	Cones
	Colchetes

Objetivos	Transição ofensiva/defensiva
	Organização ofensiva/defensiva

Jogadores disponíveis					





Dominante

Material  
Bolas  
Cones  
Cobertores

Objetivos  
Organização ofensiva

Jogadores disponíveis					

1

- Mobilidade  
- Aguçamento

Duração \_\_\_\_\_  
Repetições \_\_\_\_\_  
Recuperação \_\_\_\_\_  
Séries \_\_\_\_\_  
TOTAL 10'

2

GR + 5x4  
- Trabalho de posse com defesa  
Contra em 4x4x2

Duração \_\_\_\_\_  
Repetições \_\_\_\_\_  
Recuperação \_\_\_\_\_  
Séries \_\_\_\_\_  
TOTAL 20'

3

GR + 7x6

Na sequência do exercício anterior,  
colocação de cones.

Duração \_\_\_\_\_  
Repetições \_\_\_\_\_  
Recuperação \_\_\_\_\_  
Séries \_\_\_\_\_  
TOTAL 25'

4

GR + 10x10 + GR

A equipa em 4x3x3  
Outra em 4x4x2

Duração \_\_\_\_\_  
Repetições \_\_\_\_\_  
Recuperação \_\_\_\_\_  
Séries \_\_\_\_\_  
TOTAL 20'



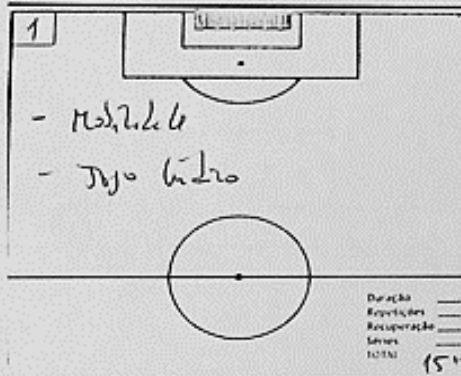
Dominante

Material	Bolas
	Canos
	Cones

Objetivos	Esquemas táticos

Jogadores disponíveis					

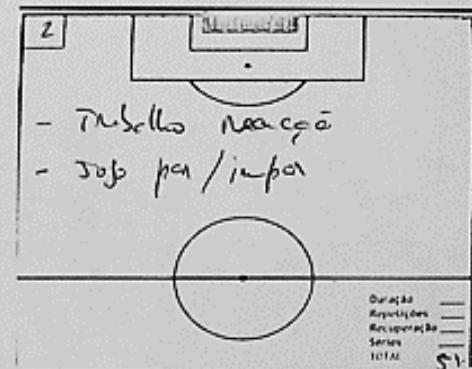
1



- Mobilidade
- Tojo dentro

Duração \_\_\_\_\_  
 Repetições \_\_\_\_\_  
 Recuperação \_\_\_\_\_  
 Séries \_\_\_\_\_  
 TOTAL 15'

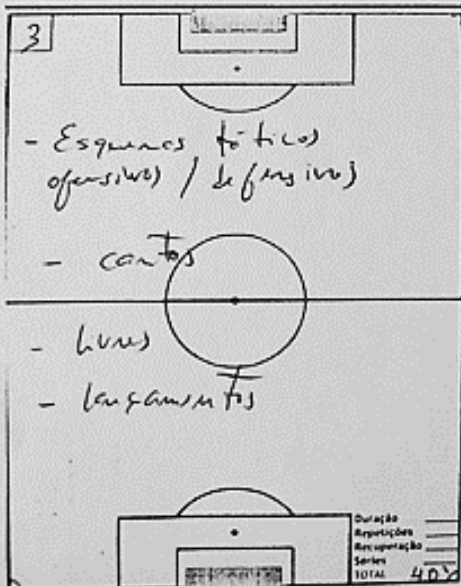
2



- Trabalho reacção
- Tojo para / impor

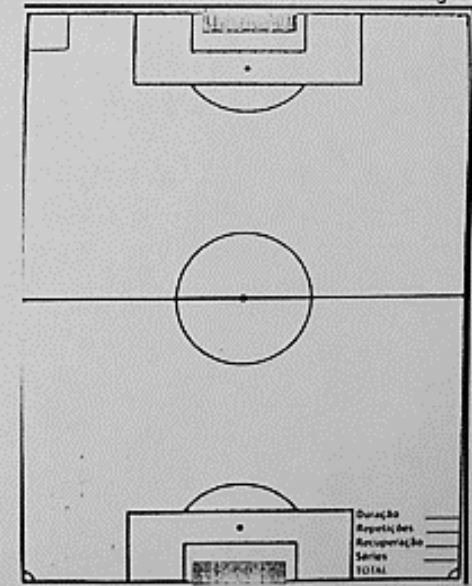
Duração \_\_\_\_\_  
 Repetições \_\_\_\_\_  
 Recuperação \_\_\_\_\_  
 Séries \_\_\_\_\_  
 TOTAL 5'

3



- Esquemas táticos ofensivos / defensivos
- centros
- lances
- lançamentos

Duração \_\_\_\_\_  
 Repetições \_\_\_\_\_  
 Recuperação \_\_\_\_\_  
 Séries \_\_\_\_\_  
 TOTAL 40'



Duração \_\_\_\_\_  
 Repetições \_\_\_\_\_  
 Recuperação \_\_\_\_\_  
 Séries \_\_\_\_\_  
 TOTAL \_\_\_\_\_



## **ANEXO IV – RELATÓRIOS DE JOGO**



ANEXO V – EXEMPLAR DO POWERPOINT DA ANÁLISE DO ADVERSÁRIO  
 (AAC - OAF vs CLUBE DE FUTEBOL "OS BELENENSES")



# ACADÉMICA

## ANÁLISE ADVERSÁRIO

11ª JORNADA

22/10/2022





ACADÉMICA/OAF      BELENENSES



# ACADÉMICA

## ANÁLISE ADVERSÁRIO




10 Jogos

- 5 Vitórias 50%
- 4 Empates 40%
- 1 Derrotas 10%

12 Golos 1,2 G/J

7 Golos Sofridos 0,7 G/J

D	2022-10-15	15:00	(C)	Benfica	1-3
E	2022-10-08	19:30	(F)	Sporting	1-1
V	2022-10-01	15:00	(F)	Casa Pia	1-2
E	2022-09-24	16:00	(C)	Nacional	1-1
V	2022-09-17	15:00	(C)	Torreense	2-0



# ACADÉMICA


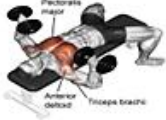








último 11







## ANEXO VI – EXEMPLAR DE PLANO DE GINÁSIO COLETIVO

 <b>ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA</b>				
Objetivo: Força dos membros superiores e fortalecimento do CORE.				
Sessão n.º 1	Data	Horas	Duração	Local
	14/11/2022	18:00h	45'	Ginásio
Notas: Descanso entre exercícios de 90 s.				
1. Supino c/ halteres		2. Lat Pull Down		
 <p style="text-align: right;">Séries: 3 Repetições: 12</p>		 <p style="text-align: right;">Séries: 3 Repetições: 12</p>		
3. Dips		4. Bicep Curl		
 <p style="text-align: right;">Séries: 2 Repetições: 8</p>		 <p style="text-align: right;">Séries: 2 Repetições: 10</p>		
5. Upright Row		6. L-Sit		
 <p style="text-align: right;">Séries: 2 Repetições: 12</p>		 <p style="text-align: right;">Séries: 2 Repetições: 15 s</p>		
7. Dead Bug		8. Farmer Carries		
 <p style="text-align: right;">Séries: 2 Repetições: 12</p>		 <p style="text-align: right;">Séries: 2 Repetições: 16 steps</p>		
9. Pallof Press				
 <p style="text-align: right;">Séries: 2 Repetições: 20</p>				



## ANEXO VII – EXEMPLAR DE PLANO DE GINÁSIO INDIVIDUAL

ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA									
Treino A	Exercício	Video	Semana 1			Semana 2			
			Intensidade	Sets x Reps	Descanso	Intensidade	Sets x Reps	Descanso	Intensidade
AQUECIMENTO	Rotina de Mobilidade			5-10min					
	Agachamento c/ banda + Ponte de Glúteos c/ banda		-	3 x 10	1,5 min				
	Travelling Pogos		-	3 x 10	1,5 min				
	Standing RDL Load & Lift		-	2x 5	1 min				
TREINO MEMBROS INFERIORES E EXPLOÇÃO	Agachamento c/ salto		20 kg	3x 8	4 min	-			-
	Drop Jump (30 cm)		-	5x 3	3 min	-			-
	Salto Assistido c/ banda		-	3x 3	1,5 min	-			-
	Agachamento explosivo com barra		60 kg						
	Agachamento isométrico			3 x 5 s	10s				
	Bulgarian Excêntrico			3 x 5	3 min				
ASSISTÊNCIA	Agachamento com barra		40 kg	4x 8	1,5 min	-			-
	Hip Thrust com Barra		30 kg	4x 8	1,5 min	-			-
	Copenhage		-	3 x 8 + 8	30s	-			-
	Abdutores c/ banda		-	3 x 8 + 8	30s	-			-
Treino B									
Treino B	Exercício	Video	Semana 1			Semana 2			
			Intensidade	Sets x Reps	Descanso	Intensidade	Sets x Reps	Descanso	Intensidade
AQUECIMENTO	Mobilidade								
	Bicicleta		Leve	10 min					
	Rotação interna c/ banda			2 x 10	1 min				
TREINO PEITO E TRÍCEP	Rotação externa c/ banda			2 x 10	1 min				
	Supino c/ barra		30 kg	3 x 12	2 min				
	Dips		-	4 x 15	2 min				
	Supino Inclinado c/ halteres		12 kg	4 x 10	2 min				
	SkullCrushers		5 kg	3 x 10	2 min				
	Chest Flys		10 kg	3 x 10	2 min				
Treino C									
Treino C	Exercício	Video	Semana 1			Semana 2			
			Intensidade	Sets x Reps	Descanso	Intensidade	Sets x Reps	Descanso	Intensidade
AQUECIMENTO	Mobilidade								
	Lat Pull c/ banda			2 x 10	1 min				
	Peso Morto c/ banda			2 x 10	1 min				
	Dorsais			2 x 10	1 min				
TREINO BICEP E COSTAS	Pull-Up c/ banda		-	4 x 12	2 min				
	Bicep Curl c/ barra W		10 kg	3 x 12	2 min				
	Lat-PullDown		-	3 x 12	2 min				
	Chin-Ups		-	3 x 12	2 min				
	Barbell Low Bar Good Morning		10 kg	3 x 10	2 min				
	Hammer Curl c/ halteres		10 kg	3 x 10	2 min				



**ANEXO VIII – EXEMPLAR DE RELATÓRIO DE ATLETA DISPENSADO**



## A. Dados Pessoais



**Nome:** B.P.

**Altura:** 173 cm

**Data de Nascimento:**

**Peso:** 67 kg

DD/MM/AA

**Pé Dominante:** Esquerdo

**Nacionalidade:** Portuguesa

**Posição Preferencial:** LE

## B. Avaliação dos fatores de rendimento (Qualitativa)

Físico	Jogador com boa estatura física, no entanto não consegue utilizar o seu físico como uma vantagem no seu jogo; apresenta alguma fragilidade nos duelos físicos
Técnico	Apresenta uma capacidade técnica razoável ao nível do passe e cruzamento, sente algumas dificuldades na proteção de bola assim como no 1x1 ofensivo e defensivo.
Tático	Algumas dificuldades no posicionamento defensivo.
Psicológico	Apresenta alguma falta de competitividade e capacidade de superação.
Social	Jogador com uma relação saudável com os colegas.

### C. Avaliação dos fatores de rendimento (Quantitativa) 1-5

Físico		Técnico		Tático	
Aceleração	3	Passe curto	4	Posicionamento	2
Velocidade máxima	3	Passe longo	4	Ocupação de Espaços	2
Impulsão	3	Receção	4	Mobilidade	3
Agilidade	3	Remate	4	Leitura de jogo	2
Coordenação	3	Condução	3	Compensações	2
Robustez	2	Drible	2	Cobertura Ofensiva	3
Resistência	2	Finta	2	Cobertura Defensiva	2
Velocidade de Reação	2	Cabeceamento	3	Progressão	3
Velocidade de Execução	2	Finalização	3	Desmarcação	2
Força específica	2	Proteção de bola	2	Temporização	3
Força rápida	3	Desarme	2	Contenção	2
Força máxima	2	Marcação	2		
Flexibilidade	3	Duelo	2		
Equilíbrio	3	Antecipação	2		
Total	2.57	Total	2.79	Total	2.36

Psicológico		Social	
Liderança	2	Respeito	3
Atitude Competitiva	2	Responsabilidade	3
Criatividade	2	Companheirismo	3
Resiliência	2	Comunicação	3
Reação à pressão	2		
Agressividade	2		
Concentração	3		
Controlo Emocional	3		
Tomada de decisão	2		
Total	2.2	Total	3

Avaliação Final	
<b>Nota</b>	2.58
<b>Avaliação</b>	Dispensa

0,1-2,99	<b>Dispensa</b>
3-3,99	<b>Dúvida</b>
4-5	<b>Continuidade</b>



## **ANEXO VIII – EXEMPLAR DE RELATÓRIO DE SCOUTING**



## RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO DE ATLETAS EM CONTEXTO DE TREINO

NOME	G.N.		
DATA DE NASCIMENTO	DD/MM/AA	CLUBE	--
NACIONALIDADE	Portuguesa	PERFIL ATLETA	
PÉ DOMINANTE	Direito	POSIÇÃO PREFERENCIAL	Ponta de Lança/Extremo

## CARACTERIZAÇÃO GLOBAL

Atleta rápido, com capacidade no 1x1. Apresentou uma disponibilidade e capacidade de pressão assinalável.

## PARECER FINAL

NÃO ASSINAR	ACOMPANHAR	<input checked="" type="checkbox"/>	FAZER PRÉ ÉPOCA	<input checked="" type="checkbox"/>	ASSINAR
-------------	------------	-------------------------------------	-----------------	-------------------------------------	---------

## CARACTERIZAÇÃO ESPECÍFICA

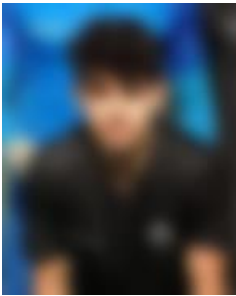
AVALIAÇÃO	1	2	3	4	5
<b>TÉCNICA</b>					
Técnica Global (Passe, Recepção, Drible, Remate)				X	
Domínio do 1x1 Ofensivo				X	
Domínio do 1x1 Defensivo				X	
Velocidade de Execução				X	
Jogo Aéreo					
<b>TÁTICA</b>					
Leitura e Inteligência de Jogo				X	
Posicionamento com Bola				X	
Posicionamento sem Bola				X	
<b>FÍSICO</b>					
Agilidade				X	
Velocidade					X
Resistência				X	
<b>PSICOLÓGICO</b>					
Atitude Competitiva				X	
Controlo Emocional				X	
Concentração				X	
Comunicação			X		

**ANEXO IX – EXEMPLAR DE RELATÓRIO FINAL DE UM ATLETA**



## Relatório Final

### A. Dados Pessoais



**Nome:** R.H.

**Data de Nascimento:**

DD/MM/AA

**Nacionalidade:** Portuguesa

**Altura:** 67 kg

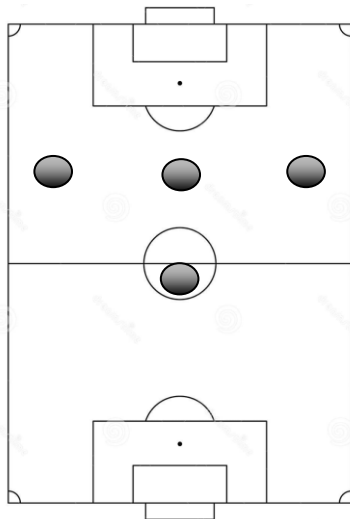
**Peso:** 171 cm

**Pé Dominante:** Direito

**Posição Preferencial:** Médio

Centro/ Ofensivo/ Extremo

Esquerdo/ Extremo Direito



26	1576'	2	1	1

## B. Avaliação dos fatores de rendimento (Qualitativa)

Físico	Jogador capaz de se apresentar a um bom nível durante 90', necessita de adquirir estampa física para quando o jogo se torna demasiado físico.
Técnico	Jogador que a nível técnico é bastante evoluído, tendo a capacidade para efetuar passes de curta e longa distância. Capacidade para em situações de 1x1 desequilibrar através de receções orientadas e/ou com a sua capacidade técnica em condução. Jogador com um bom remate à baliza.
Tático	Jogador que pensa mais à frente, tendo uma visão de jogo acima da média. Inteligente para perceber que espaços necessitam de estar fechados e com capacidade para pressionar o marcador direto. Tem a capacidade de perceber muito bem o espaço e o timing de desmarcação faltando-lhe por vezes ser mais decisivo no último terço.
Psicológico	Deixa-se afetar facilmente pela crítica, revelando, por vezes, falta de inteligência emocional (a trabalhar).
Social	Jogador com uma relação saudável com os colegas.

## C. Parecer/ Decisão Final

**Assinale com X**

Revela capacidade para integrar o plantel sénior	X
Revela capacidade para realizar pré-época com o plantel sénior	
Não revela capacidade para realizar pré-época com o plantel sénior	

Observação: o atleta por questões pessoais esteve durante 3 anos afastado da competição. Retomou a competição na época 21/22 onde jogou na 2ª distrital de Lisboa. Neste sentido e tendo em conta o referido anteriormente pensamos tratar-se de um jogador diferenciado.

## **ANEXO X – RELATÓRIO FINAL ÉPOCA 2022/2023**





# RELATÓRIO FINAL

## SUB 19



A.C.

J.R.

H.J.

J.F.

J.S.





## ÍNDICE

<b>Contexto</b> -----	<b>4</b>
<b>Planificação</b> -----	<b>5</b>
<b>Equipa Técnica</b> -----	<b>6</b>
<b>Plantel e Utilização</b> -----	<b>7</b>
<b>Análise da Época</b> -----	<b>9</b>
<b>Relatórios Individuais</b> -----	<b>10</b>



## **Contexto**

A formação de atletas em Portugal, cada vez assume um papel mais importante, pois é vista como o futuro, permitindo aos clubes, através da valorização dos seus atletas, rendimento desportivo ou rendimento financeiro.

O escalão de júnior, sendo o escalão que antecede o patamar sénior, é de uma extrema importância para os atletas, pois é o último patamar de crescimento antes do espaço extremamente exigente e competitivo que encontrarão.

É importante, neste sentido realizar uma reflexão aprofundada, descrevendo o que se passou ao longo de uma época, bem como os métodos e meios utilizados no processo de treino, fundamentando e reflectindo acerca das ações e decisões tomadas ao longo da época e ainda dos jogadores que ao longo deste ano estiveram ao serviço da equipa.





## **Equipa técnica**

Na presente época, os Treinadores que fizeram parte da equipa técnica da equipa sub 19 foram, A.C., J.R., H.J., J.F. e J.S..

Esta foi a equipa técnica que, apesar da especificação da função de cada um, a transversalidade e interligação de todos os comportamentos no processo de organização e treino levou a que todos os elementos da equipa técnica colaborassem no planeamento, operacionalização e reflexão de todas as tarefas inerentes à construção e organização da época desportiva promovendo assim uma evolução quer individual, quer coletiva.



## Plantel






Como pode ser observado na tabela embaixo, o plantel era composto por 31 atletas, número considerado exagerado pela equipa técnica, mas que face a algumas contingências, o mesmo obrigava a tal, a saber: 3 atletas, F.L., D.A. e D.C., não treinavam com o plantel júnior; D.M., A.G., A.S. e F.V. começaram a época lesionados e em dois casos o tempo de regresso era indeterminado.

Mais tarde, foram realizados alguns ajustes ao plantel, M.R. e A.S. saíram para outros clubes. O T.T., D.D. e D.A. integraram o plantel.

1	GR	<b>M.R.</b>	17	LE	<b>D.A.</b>
2	GR	<b>J.F.</b>	18	LE	<b>D.G.</b>
3	GR	<b>G.S.</b>	19	M	<b>J.R.</b>
4	GR	<b>J.C.</b>	20	M	<b>P.A.</b>
5	LD	<b>A.S.</b>	21	M	<b>R.O.</b>
6	LD	<b>J.V.</b>	22	M	<b>G.M.</b>
7	LD	<b>D.M.</b>	23	M	<b>R.H.</b>
8	LD	<b>A.G.</b>	24	M	<b>G.F.</b>
9	LE	<b>F.L.</b>	25	M	<b>G.D.</b>
10	DC	<b>F.V.</b>	26	M	<b>J.M.</b>
11	DC	<b>D.A.</b>	27	M	<b>D.D.</b>
12	DC	<b>J.M.</b>	28	AV	<b>M.R.</b>
13	DC	<b>D.G.</b>	29	AV	<b>L.A.</b>
14	DC	<b>D.F.</b>	30	AV	<b>G.M.</b>
15	DC	<b>J.F.</b>	31	AV	<b>T.L.</b>
16	DC	<b>D.M.</b>	32	LE	<b>T.T.</b>



## Mapa de Utilização (Minutos) e Golos Marcados

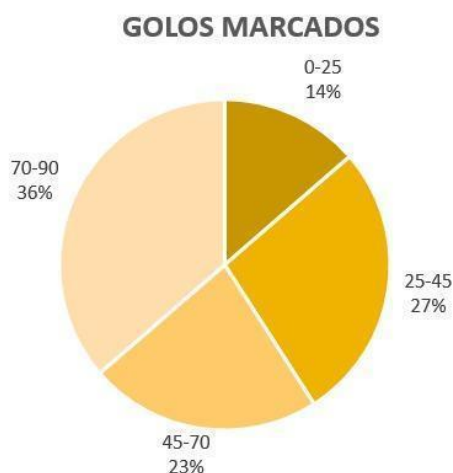
Atletas					
J.F.	1	75'	0	0	-2
D.M.	3	101'	0	0	0
F.L.	16	1432'	2	0	2
J.M.	35	3118'	4	0	1
F.V.	1	63'	2	0	0
P.A.	34	2489'	6	1	2
G.F.	33	1896'	3	0	3
J.R.	26	1626'	5	0	0
L.A.	31	1004'	3	0	2
D.C.	24	2095'	6	0	18
D.G.	30	1845'	1	1	1
G.S.	6	495'	0	0	-16
D.A.	24	2099'	6	1	1
J.F.	18	1443'	1	0	0
R.C.	26	1576'	2	1	1
D.G.	8	458'	2	0	0
R.O.	29	1224'	4	0	2
G.D.	12	336'	1	0	2
G.M.	5	116'	0	1	0
G.M.	29	1039'	1	0	1
D.F.	10	648'	0	0	1
D.D.	26	2165'	8	0	6
J.V.	33	2445'	9	0	0
M.R.	31	2670'	1	1	-36
A.G.	20	695'	3	0	0
T.L.	8	118'	0	0	0
D.M.	19	1166'	1	0	0
D.A.	8	98'	0	0	1
T.T.	11	449'	0	0	0
R.J. (sub17)	8	382'	0	0	0
J.C. (sub17)	1	6'	0	0	0
A.S.*	1	9'	0	0	0
M.R.*	2	15'	0	0	0



## Análise da Época

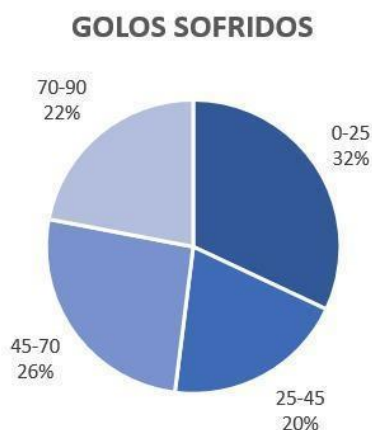
### Análise dos Golos Marcados

A equipa marcou 44 golos durante toda a época, 32 na primeira fase da competição e 12 na fase de manutenção. Dividindo os 90 minutos em 4 partes, analisamos que a equipa foi mais concretizadora no último quarto do jogo, dos 70 aos 90 minutos (16 golos marcados).



### Análise dos Golos Sofridos

A equipa sofreu 50 golos durante toda a época, 29 na primeira fase da competição e 21 na fase de manutenção. Dividindo os 90 minutos em 4 partes, analisamos que a equipa sofreu mais golos no primeiro quarto do jogo, dos 0 aos 25 minutos (16 golos sofridos).





## **Relatórios Individuais**

Os relatórios individuais foram realizados e colocados na drive em local próprio. Foram realizados os relatórios dos atletas de 2º ano e que estarão desta forma em condições de integrar a equipa sénior. Foram também realizados os relatórios de 2 atletas de 1º ano que achamos terem condições para poder chegar ao plantel principal.