

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

Jorge Filipe Martins

Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto –
Especialização em Treino Desportivo

Orientador Institucional

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Orientador Cooperante

Mestre José Miguel Airosa

Junho, 2023 Two dark red squares.

AGRADECIMENTOS

Após a realização do estágio curricular, que serve de base a este relatório, aproveito para agradecer a algumas pessoas e instituições que, direta ou indiretamente, me ajudaram neste crescimento académico.

Em primeiro lugar tenho de agradecer aos meus pais e a toda a família, por toda a educação que me foi transmitida e pelo apoio que me dedicaram ao longo destes dois anos de mestrado. Sem eles não teria sido possível chegar onde cheguei devido ao grande apoio moral que me deram e porque me encorajaram sempre nos momentos mais difíceis.

A toda a organização do Lank Football Club Vilaverdense, que ao longo de toda a época desportiva e curricular sempre se disponibilizou a ajudar o estagiário nas suas funções, em termos daquilo que foi necessário nada faltou, muito presente ao longo de todo o percurso.

Ao Professor Doutor António Barbosa pela presença ao longo de todo o percurso de estagiário e por todo o trabalho desenvolvido com os alunos.

A toda a equipa técnica da equipa feminina B, todo o rigor no trabalho feito ao longo do ano alimentou o conhecimento adquirido. Por isso fica o agradecimento aos Misters José Airoso, Guilherme Cardeiras, Miguel Serre e ao preparador físico Duarte Mendes.

Agradeço a todos os professores do mestrado do curso Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo pelos conhecimentos transmitidos, os quais me ajudaram durante o estágio.

Para finalizar, agradeço a todos os meus amigos de sempre e que de uma maneira ou de outra contribuíram para o meu sucesso. A eles um bem-haja.

RESUMO

A realização do presente estágio teve como principal objetivo preparar-me para o mundo do treino desportivo e por isso este relatório expõe todo o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva de 2022/2023 na equipa sénior Feminina B do Lank Football Club Vilaverdense.

O estágio contou com o Treinador Principal José Airosa, que foi também o meu orientador no clube. A supervisão deste documento ficou a cargo do Professor António Barbosa, docente da Universidade de Maia.

No decorrer do relatório será apresentada uma breve introdução do porquê de ter escolhido este clube para realizar o estágio e a contextualização teórica referente à modalidade e a todos os aspetos nela inerentes, métodos de treino, modelo de jogo, estilos de liderança, tipos de feedback. Também contém literatura específica sobre o futebol feminino, carga externa, lesões mais frequentes neste contexto, programas para prevenção das mesmas e o perfil psicológico no futebol feminino. Será apresentado o contexto do clube e da equipa, assim como as tarefas por mim realizadas em contexto treino e jogo.

O estágio foi uma experiência muito enriquecedora, focado na aprendizagem e desenvolvimento de competências, assim como na implementação de conhecimentos adquiridos no mestrado. Em termos práticos, procurei explicar e analisar dia-a-dia dois microciclos e refletir sobre os mesmos. Ainda conta com o tema “Competição vs Processo de Treino” no qual procurei, através da literatura discorrer sobre o mesmo. Terminamos com o desenvolvimento profissional, onde referi outras funções desempenhadas no clube.

Concluindo, este estágio foi, para mim muito enriquecedor a nível profissional e pessoal, devido à complexidade e exigências de um patamar onde o objetivo é ganhar.

A partilha de experiências e momentos entre equipa técnica e jogadoras são o mais importante e que será lembrado mais tarde.

Palavras-chave - Futebol, Futebol Feminino, Treino, Jogo.

ABSTRACT

The main objective of this internship was to prepare for the world of sports training and so this report exposes all the work developed throughout the 2022/2023 sports season in the senior women's team B of the Lank Football Group Vilaverdense.

The internship was attended by Head Coach José Airosa, who was also my advisor at the club.

In the course of the report will be presented a brief introduction to why i chose this club to perform the internship and the theoretical contextualization related to the modality and all aspects inherent in it, training methods, game model, leadership styles, types of feedback. It also contains specific literature on women's soccer, external load, more frequent injuries in this context, programs to prevent them and the psychological profile in women's soccer. The context of the club and the team will be presented, as well as the tasks performed by me in training and game context.

The internship was a very enriching experience, focused on learning and developing skills, as well as on the implementation of knowledge acquired in the master's degree. In practical terms, I tried to explain and analyze two microcycles day by day and reflect on them. It also has the theme "Competition vs Training Process" in which I searched, through the literature to discuss the same. We ended with professional development, where I mentioned other roles performed at the club.

In conclusion, this internship was, for me very enriching at the professional and personal level, due to the complexity and requirements of a level where the goal is to win.

The sharing of experiences and moments between technical team and players are the most important and will be remembered later.

Key-words – Soccer, Women´s Soccer, Game, Training.

Índice

1. Introdução	1
1.1. Futebol	1
1.2. Futebol Feminino	2
1.3. Treinador.....	3
2. Contextualização Teórica	4
2.1. Características Morfológicas	4
2.2. Exigências Fisiológicas	5
2.3. Lesões	5
2.4. Perfil Psicológico	6
2.5. Treino.....	7
2.6. Modelo de jogo	8
2.7. Feedback	8
2.8. Estilos de Liderança	9
3. Avaliação do contexto	10
3.1. O clube.....	10
3.2. Caracterização das Infraestruturas	11
3.3. Caracterização dos recursos materiais.....	12
3.4. Caracterização geral dos praticantes	12
3.5. Enquadramento competitivo	19
4. Objetivos do Estágio.....	21
4.1. Operacionalização (objetivos e atividades desenvolvidas enquanto treinador estagiário)	21
4.2. Calendarização	22
4.2.1. Calendarização competitiva.....	22
4.2.2. Calendarização semanal	24
4.2.3. Calendarização pessoal.....	24
5. Intervenção Profissional	26
5.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário.....	26
5.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas	27
5.2.1. Treinador-Adjunto.....	27
5.2.2. Analista.....	29
5.3.1. Estrutura Padrão (1-3-4-3)	31
5.3.2. Momentos do jogo	31
5.3.2.1. Organização Ofensiva.....	31
5.3.2.2. Transição Defensiva	32

5.3.2.3.	Organização Defensiva	33
5.3.2.4.	Transição Ofensiva	34
5.4.	Planeamento e elaboração de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias	34
5.5.	Competição vs Processo de treino.....	47
5.6.	Desenvolvimento profissional (outras funções desempenhadas no clube, participação em ações/formações fora do clube, etc.)	49
6.	Conclusão.....	50
7.	Bibliografia	51
8.	Anexos	LII

Índice de Figuras

Figura 1-	Lank Football Club Vilaverdense	10
Figura 2-	Campo Municipal Vila Verde e Instalações	11
Figura 3-	Campo Cruz do Reguengo e Instalações	11
Figura 4 -	Plantel Equipa B Feminina	19
Figura 5-	Equipa Técnica.....	19
Figura 6-	Fase Apuramento Campeão	20
Figura 7-	1ª Fase Campeonato Nacional	20
Figura 8-	Calendarização Semanal.....	24
Figura 9 -	Contexto treino 2.....	28
Figura 10 -	Contexto Treino 1.....	28
Figura 11 -	Instrução Esquemas Táticos.....	29
Figura 12 -	Aquecimento Jogo.....	29
Figura 13 -	Análise da própria equipa	30
Figura 14 -	Análise do Adversário	30
Figura 15 -	Estrutura Padrão Equipa B Feminina	31
Figura 16-	Segunda-feira (MD+2)	35
Figura 17 -	Treino Terça-feira (MD-4).....	37
Figura 18-	Treino Quarta-Feira (MD-3)	38
Figura 19 -	Treino Quinta-feira (MD-2).....	40
Figura 20-	Treino Segunda-feira (MD+2)	42
Figura 21-	Terça-feira (MD-4).....	44
Figura 22-	Quarta-feira (MD-3)	45
Figura 23-	Quinta-feira (MD-2)	46

Índice de Tabelas

Tabela 1- Calendarização competitiva 1ª fase	23
Tabela 2- Calendarização competitiva 2ª fase	23
Tabela 3- Microciclo Pessoal.....	25
Tabela 4 - Microciclo 1.....	34
Tabela 5- Microciclo 2.....	41

Índice de Anexos

Anexo 1 - Mesociclo	LII
Anexo 2 - Microciclo.....	LIII
Anexo 3 - Unidade de Treino.....	LIII
Anexo 4 - Lista de Presenças	LIV
Anexo 5 - Convocatória.....	LIV
Anexo 6 - 11 Inicial.....	LV
Anexo 7 - Suplentes.....	LV
Anexo 8 - Esquemas Táticos.....	LVIII

Lista de Abreviaturas

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

LCA – Ligamento Cruzado Anterior

AF BRAGA – Associação Futebol de Braga

GR – Guarda-redes

GPS - Global Positioning System

MD – Match Day

DC – Defesa Central

LE – Lateral Esquerdo

LD – Lateral Direito

MC - Médio Centro

EE – Extremo Esquerdo

ED – Extremo Direito

PL – Ponta de Lança

SAQ – Speed, Agility, Quickness

1. Introdução

O estágio curricular no Mestrado em Treino Desportivo da Universidade da Maia, serve o propósito de aplicar e colocar em prática o conhecimento teórico adquirido no ano anterior em contexto real. Desta forma, o aluno sentir-se-á mais preparado para responder às exigências que o contexto de alto rendimento acarreta. O clube onde o estágio está a ser realizado é o Lank Football Club Vilaverdense, mais concretamente na Equipa B Feminina. A razão de escolher este clube para estagiar foi, devido ao facto de poder ser treinador principal dos Sub15 (Formação Vilaverdense) ao mesmo tempo que realizo estágio na equipa feminina. Este era o único clube que me permitia exercer as duas funções citadas anteriormente, daí a minha escolha. A segunda razão deveu-se à boa experiência como treinador principal dos Sub13 neste clube no ano transato. É um clube com grande potencial de crescimento, com equipas a competir nos principais campeonatos nacionais e eu quero ser parte integrante desse desenvolvimento.

1.1. Futebol

Referente ao estado de conhecimento e de boas-práticas no futebol e estando esta modalidade inserida no treino desportivo podemos afirmar, primeiramente que o treino desportivo não é uma ciência, mas sim, um processo pedagógico que necessita da ciência para evoluir e para ajudar todos os envolvidos a aumentarem o seu conhecimento e a refinarem as respetivas competências (Garganta, 2008). O Futebol ocupa um lugar importante no contexto desportivo contemporâneo, dado que, na sua expressão multitudinária, não é apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência. No decurso da sua existência, esta modalidade tem sido ensinada, treinada e investigada, à luz de diferentes perspetivas, as quais deixam perceber conceções diversas a propósito do conteúdo do jogo e das características que o ensino e o treino devem assumir, na procura da eficácia (Garganta, 2002).

No decorrer deste estágio profissional, os desafios e as aprendizagens vão muito mais além do futebol. É certo que é essa a modalidade de ensino, mas esta tem como base, os jogos desportivos coletivos. Quando pensamos em jogos desportivos coletivos, a ideia que nos surge é a de um confronto, jogo, entre duas equipas, formações, condicionadas por regras, onde existe um objetivo comum, que é o de vencer (Silva, 2007). Entre os Jogos Desportivos Coletivos

(JDC) o futebol é aquele considerado o mais imprevisível e aleatório, pois possui características que resultam de vários fatores, nomeadamente o envolvimento complexo e aberto entre jogadores, bem como o seu elevado número, a dimensão do campo e ainda a duração do jogo (Costa et al., 2002).

Nunes, 1995 cit. por (Mendes, 2009) afirma que “a qualidade da prática desportiva está em estreita dependência da qualidade dos agentes desportivos intervenientes, especialmente o treinador, que no domínio da competição tem influência sobre os atletas, dirigentes e árbitros com quem tem de interagir realmente na prática”. Coelho, 1990 cit. por (Mendes, 2009) refere que “não há formação adequada dos praticantes sem formação adequada dos responsáveis que enquadram, dirigem e acompanham a prática desportiva”. Perante esta situação, defende-se que a formação de jogadores de futebol nos clubes seja organizada e orientada pelos agentes desportivos (treinadores) mais competentes Marques, 1991 cit. por (Mendes, 2009).

1.2. Futebol Feminino

O presente estágio é realizado no contexto de uma equipa sénior feminina, é, por isso importante discorrer um pouco sobre a literatura e perceber as diferenças que existem nas diversas dimensões entre o sexo feminino e masculino nesta modalidade.

O futebol feminino tem apresentado um crescimento considerável nos últimos anos (Bradley, P., 2020) com a FIFA projetando uma participação de 60 milhões em todo o mundo até 2026 (FIFA, 2019) . Além disso, mostra haver um aumento nas exigências do futebol feminino, especialmente no que diz respeito à corrida intensa, que aumentou cerca de 16-32% do Canadá 2015 para a Copa do Mundo da França 2019 (Bradley, P., 2020).

As jogadoras percorrem cerca de 10.000 m durante as partidas, com esforços de sprint variando de 300 a 600 m (a maioria com menos de 10 m) (Griffin et al., 2020; Taylor et al., 2017). Além disso, as desacelerações também foram rastreadas no futebol feminino, com um estudo mostrando jogadoras realizando uma média de 430 desacelerações em $>-2 \text{ ms}^{-2}$ por jogo (Mara et al., 2017). As exigências do jogo variam dependendo da posição de jogo, do resultado da partida, bem como da linha de pontuação (Andersson et al, 2010; DeWitt et al., 2018; Trewin et al., 2018), destacando a importância das características táticas nas exigências físicas.

Do ponto de vista tático, diferentes estudos têm enfatizado a complexidade da criação eficaz e conversão de oportunidades de golo (Wright et al., 2011). Nesse sentido, é essencial considerar fatores contextuais e conceitos táticos e como eles se interrelacionam entre si, com evidências sugerindo que o aprimoramento da produção física das jogadoras de ataque é fundamental para perturbar a organização tática defensiva, criando espaço para oportunidades de golo (Schulze et al., 2022). Portanto, as características físicas podem ter um impacto nas ações de marcar golos.

1.3. Treinador

O meu papel nesta equipa é o de Treinador-Adjunto e, nesse sentido importa perceber que conhecimentos, competências e comportamentos um agente desportivo deve possuir.

(Hashweh, 2005) afirma que o bom treinador deverá ter não apenas uma boa bagagem de conhecimentos científicos e pedagógicos, mas também uma ampla variedade de recursos pedagógicos no seu treino, que o capacitem para enfrentar as mais variadas situações que possa encontrar. O aluno valoriza as ações e intervenções por parte do professor, que identificam a preocupação com o seu desenvolvimento profissional, não só nos conteúdos a serem lecionados, mas também na formação como pessoa (Walsh, 2011).

O treinador adquire uma importância crucial, não só na organização dos exercícios, como também na articulação do antes e do depois, devendo ter sempre como referencial o jogo (pois é para a sua melhor concretização que se efetuam os exercícios). Isto é, o treinador terá que tornar evidente aos olhos dos atletas a razão pela qual montou um exercício com referência ao jogo que vai disputar, tornando o conhecimento implícito em explícito (Resende et al., 2017). Consequentemente e de forma a colocar os atletas no centro do processo de treino, os treinadores devem empregar abordagens pedagógicas que envolvam o questionamento por forma a promover a resolução de problemas e tomada de decisão (Cope et al., 2016). O planeamento do treino deve ter em conta três aspetos principais: delinear os exercícios, ter uma estratégia de comunicação e implementar uma estratégia de avaliação (Resende et al., 2017).

Através de planeamento do treino torna-se possível a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, de acordo com as suas possibilidades (Teodorescu, 2003). O planeamento permite ao treinador controlar o trabalho desenvolvido assim como avaliar os pontos fortes e fracos da sua intervenção (Garganta, 1991).

2. Contextualização Teórica

Ainda há muitas questões por descobrir e perceber nas demais componentes no futebol feminino, características morfológicas, exigências fisiológicas, lesões, perfil psicológico. Neste capítulo, abordarei algumas questões sobre o futebol feminino, mas também sobre o treino, modelo de jogo, formas de feedback e ainda estilos de liderança.

Um dos principais objetivos da equipa técnica no futebol de elite é aprender a melhor periodização de treino para melhorar a aptidão física dos jogadores e reduzir o risco de lesões, com o intuito de otimizar o desempenho da equipa (Ohr et al., 2008). Nesse sentido, alguns modelos de periodização têm sido utilizados (Walker & Hawkins, 2018), a maioria dos quais coincide com a proposta de alta redução de carga durante a sessão anterior a uma competição (Malone et al., 2015), confirmando o conceito de tapering (Fessi et al., 2016). O microciclo típico, quando se joga uma vez por semana, é composto por sessões de treino de força, resistência e aquisição de velocidade localizadas nos dias centrais do microciclo em jogadores de futebol profissionais do sexo masculino (Clemente et al., 2020) e feminino (Strauss et al., 2019). Esta distribuição ao longo da semana permite que os jogadores sigam o princípio da alternância horizontal, que consiste em maximizar uma determinada capacidade física enquanto as outras recuperam (Buchheit et al., 2018).

2.1. Características Morfológicas

Pesquisas existentes considerando características morfológicas de jogadoras de futebol (Ingebrigtsen, 2011; Milanovic et al., 2012) concluíram que as jogadoras de futebol feminino de elite tinham estatura média (160 a 169 cm) e peso (52 a 65 kg). Os valores médios de gordura corporal variaram de 16 a 23%, indicando características mesomorfos e endomorfos. (Ingebrigtsen, 2011) não encontraram diferenças significativas nas variáveis antropométricas entre jogadoras agrupadas por posição de jogo. Apesar de não serem significativamente diferentes, as defesas eram, em média, 5 cm mais altas que as avançadas e tinham maior massa corporal do que as outras posições. (Krustrup et al., 2005) também descobriram que as defesas são mais altas e pesadas do que as outras posições de jogo. Eles também descobriram que as médio-centro tinham o menor percentual de gordura corporal ($12,5 \pm 2,2$). Em contraste com as variáveis fisiológicas, não houve diferenças na altura corporal, massa corporal e percentagem de gordura corporal entre jogadoras de futebol de elite, alto nível e amadoras.

2.2. Exigências Fisiológicas

Cargas de treino inadequadas podem causar lesões por uso excessivo (Drew & Finch, 2016) e o aumento do risco de lesões está associado a picos na carga de trabalho (ou seja, sobrecarga) e baixas cargas de trabalho crônicas (ou seja, subcarga) (Hulin et al., 2016). Dado que a quantificação da carga de trabalho tornou-se um aspecto essencial no desempenho do futebol (Malone et al., 2015), alguns fatores externos, tais como o sexo (Bradley et al., 2010), o nível de desempenho (Mohr et al., 2008), a superfície de jogo e/ou os resultados dos jogos (Vescovi & Falenchuk, 2019) podem influenciar a carga externa encontrada pelas jogadoras durante os jogos. No entanto, a posição de jogo é considerada a variável mais influente na carga externa (Otte et al., 2020), principalmente em termos de ações de alta intensidade (por exemplo, sprints ou saltos). Nesse sentido, as defesas de elite cobrem significativamente menos distância de alta intensidade (1260 ± 110 m) do que as médios-centro e avançadas (1650 ± 110 e 1630 ± 110 m, respetivamente) (Walker & Hawkins, 2018). Além disso, as avançadas foram capazes de correr distâncias maiores em comparação com as defesas ($0,52 \pm 0,03$ km vs. $0,33 \pm 0,05$ km) (Mohr et al., 2008). Os valores mais comuns para as distâncias percorridas situavam-se entre os 9 000 e os 11 000 m, dependendo do nível de competição, ou seja, elite, sub-elite ou amador (Andersson et al., 2010; Krusturup et al., 2005; Ohr et al., 2008). (Gabbett, T. J., & Mulvey, 2013) constataram que a distância total percorrida variou entre 9324 ± 840 m numa partida nacional, 9706 ± 484 m numa partida da liga nacional e 9968 ± 1143 m numa competição internacional. Compreender as cargas externas de treino e de jogo nas jogadoras de futebol feminino de acordo com a posição permitiria à equipa técnica estabelecer sessões de treino específicas e uma distribuição adequada do conteúdo de treino dentro do microciclo.

2.3. Lesões

No que diz respeito a lesões, no futebol feminino, estas também acontecem com alguma frequência, principalmente nos membros inferiores (López-Valenciano et al., 2020), sendo a lesão prévia ser o fator de risco para sofrer outra lesão (Smith et al., 2012). Lesões, medo de lesões, falta de habilidades físicas ou força são barreiras para a participação no desporto e na atividade física em meninas (Eime et al., 2015) daí a necessidade de saber se programas que visam reduzir lesões no futebol feminino são eficazes ou não. Ao contabilizar a exposição ao futebol, as mulheres têm um perfil de risco de lesões diferente da dos homens. O risco de lesão grave do joelho (como rutura do LCA) é pelo menos o dobro nas mulheres do que nos homens, independentemente da exposição ou do nível de participação (Montalvo et al., 2019). As

mulheres têm maior risco de concussão, (Dick, 2009) lesões no joelho (Boling et al., 2010) e tornozelo do que os homens (Murphy et al., 2003).

Os programas de prevenção de lesões baseados no exercício normalmente se concentram na melhoria da força, do equilíbrio e da biomecânica de todo o corpo durante atividades semelhantes aos mecanismos de lesão do LCA sem contato (como mudar de direção ou pousar a partir de um salto) (Bahr & Krosshaug, 2005; Dai et al., 2014; Renstrom et al., 2008) Esses programas incluem o FIFA 11+, (Bizzini & Dvorak, 2015; Impellizzeri et al., 2013) Prevent injury and Enhance Performance programme (PEP), (Mandelbaum et al., 2005) Knäkontroll (Hägglund et al., 2009) e Footy First (Donaldson et al., 2015). Estes programas baseados em exercícios incluem múltiplas componentes de treino, tais como atividades de agilidade, equilíbrio, mobilidade, Pliometria, corrida e força. Revisões sistemáticas confirmam a eficácia desses programas na redução das lesões do LCA (Webster & Hewett, 2018) para todos os atletas e todos os desportos e atletas do sexo feminino especificamente. Programas multicomponentes de prevenção de lesões baseados em exercícios levaram a uma redução de 45% nas lesões do LCA, destacando a eficácia de tais programas no futebol feminino. Esses resultados são consistentes com as taxas de redução de lesões do LCA de 41%–59% em todos os atletas (homens e mulheres), e a redução de 39%–60% relatada para lesões do LCA em várias populações desportivas femininas (Hewett et al., 2006; Myer et al., 2013; Taylor et al., 2015; Webster & Hewett, 2018).

2.4. Perfil Psicológico

É importante, quando se está no treino desportivo perceber o perfil psicológico de cada atleta individualmente. Temos que entender quais as variáveis psicológicas que afetam o desempenho competitivo, pois estas estão interligadas com as habilidades físicas, técnicas e táticas do atleta (Anderson et al., 2014; Arthur et al., 2017). Vários autores têm apontado que o controlo da atenção, a autoconfiança, as estratégias de confronto e a motivação são algumas dessas variáveis (Hernández-Mendo et al., 2014; López-Gullón et al., 2011). Urra (Tobar, 2014) descobriu que as estratégias de confronto de treino eram capazes de reduzir a ansiedade pré-competitiva e melhorar o desempenho durante uma competição. Segundo Días, Cruz e Fonseca (Dias et al., 2011), a autoconfiança é um preditor de sucesso nas competições.

Várias investigações mostraram que não existe um perfil único de atleta. Em vez disso, esses perfis dependem de outras variáveis, como o tipo de desporto, o sexo do atleta e o nível competitivo (Gledhill et al., 2017). Williams apontou que a resistência mental, a autoestima e o controle da ansiedade das jogadoras são traços psicológicos fundamentais para o sucesso.

2.5. Treino

De salientar e acrescentando ao que foi referido anteriormente, quando se trata do treino de futebol, esse treino deverá estar focado para comportamentos específicos da forma de jogar da equipa e como tal é fundamental treinar com base na especificidade de cada uma.

(J. Oliveira, 2004) é muito explícito relativamente a este conceito: “Para que o treino e as situações nele apresentadas sejam realmente específicas, é necessário que haja uma permanente interação entre os exercícios propostos e o Modelo de Jogo adaptado pela equipa e os respetivos princípios que lhe dão corpo e sentido. [...] para que o conceito de especificidade seja atingido durante o treino, não basta que os exercícios propostos sejam potencialmente específicos, é necessária uma intervenção interativa do treinador com o exercício e com os jogadores para que ela aconteça.”

"Podemos diferenciar entre o treino tradicional-analítico onde os diferentes fatores são treinados isoladamente, o treino integrado que utiliza a bola, mas onde as preocupações fundamentais não são muito diferentes das tradicionais; e há a minha forma de treinar, que se chama Periodização Tática. Não tem nada a ver com as duas anteriores, mesmo muita gente poderia pensar assim", Mourinho, cit. por (Gaiteiro, 2006).

Cada ação de jogo, independentemente dos quatro momentos do jogo em que possa acontecer, envolve uma decisão (dimensão tática), uma ação ou habilidade motora (dimensão técnica) que exigia um movimento particular (dimensão fisiológica) e é dirigida por estados volitionais e emocionais (dimensão psicológica) (J. Oliveira, 2004). Assim, a dimensão tática deve ser a componente de treino dominante. A dimensão tática lidera as ordens para atingir os objetivos visados. Por exemplo, o conceito de "velocidade" mudaria para velocidade relativa (às vezes é preciso ser o segundo a ser taticamente "eficaz" numa determinada situação de jogo de futebol). No entanto, a dimensão tática não existe por si só, só faz sentido quando ocorre através da interação das outras três dimensões (J. Oliveira, 2004).

A Periodização Tática possui uma metodologia de treino diferente das demais periodizações porque o treino é estruturado conforme o modelo de jogo, ou seja, o técnico determina como a equipa vai jogar e as demais sessões (treino físico, treino técnico e treino situacional) ficam subordinadas a esse modelo de jogo (R. Oliveira, 2005).

2.6. Modelo de jogo

O Modelo de Jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e de gestão que orientam e permitem a regulação do processo de treino, possibilitando ao treinador e aos jogadores conceber o planeamento que se deve seguir, em função dos objetivos formulados Garganta, 2003 cit. por (Azevedo, 2009).

Sá, 2001 cit. por (Pacheco, 2013) aponta que o Modelo de Jogo Adotado, reflete as características fundamentais da conceção do jogo por parte do treinador e pretende, por um lado, regular a atividade dos jogadores e, por outro, constituir-se como um referencial na intervenção do treinador.

Frade em (Saja, 2014) afirma também que o modelo de jogo é a junção da ideia de jogo e das circunstâncias, que relativizam aquilo que adotava em determinados contextos. Com esta informação é possível constatar que o modelo de jogo se trata de algo amplo e que integra muitos aspetos relacionados com a equipa.

O Modelo de Jogo funciona como um mapa para o treino específico da equipa, permitindo assim o reforço da evolução dos jogadores e da equipa, tendo como objetivo principal conduzir os mesmos a forma de jogar pretendida (Garganta & Cunha e Silva, 2000).

2.7. Feedback

Fez também parte de todo o processo pedagógico as dimensões e as várias formas de feedback, ajustados sempre ao objetivo pretendido. Esta é sem dúvida uma ferramenta importante para o sucesso da prática que faz parte das técnicas de intervenção pedagógica, das quais também faz parte, a instrução, organização, o clima e a gestão (Carreiro da Costa, 1998). Desta forma, e tal como atesta Marques, 1999 cit. por (Mendes, 2009) o treinador assume, em todo este processo de formação de jogadores e Homens, “um papel vital, dado ser o responsável direto, pelo presente e futuro dos jovens que lhe são confiados, o que exige que possua

conhecimentos acerca do desenvolvimento motor, biológico, psíquico e social dos jovens, e a capacidade de os integrar nas suas propostas metodológicas de ensino.”

2.8. Estilos de Liderança

Outro fator relacionado que deve ser considerado é o perfil e estilo de liderança adotado pelo treinador (Vella et al., 2013).

Segundo o modelo do treinador Chelladurai e Saleh existem cinco comportamentos de liderança do treinador: (treino e instrução - líderes que procuram melhorar o desempenho dos atletas, dando instruções sobre competências, técnicas e estratégias; comportamento democrático - líderes que permitem aos atletas participar em decisões de grupo, objetivos, métodos de treino, táticas e estratégias de jogo; comportamento autocrático - líderes que enfatizam a autoridade pessoal e a tomada de decisões, independentemente da opinião dos atletas; apoio social - líderes que demonstram preocupação com o bem-estar e procuram estabelecer uma relação afetuosa com os atletas; feedback positivo - líderes que reconhecem e valorizam o desempenho no contexto desportivo) (Chelladurai e Saleh, 1980; (Janeiro, 2012).

3. Avaliação do contexto

3.1. O clube

Lank FC Vilaverdense é um clube de futebol português sediado em Vila Verde.

O Lank FC Vilaverdense joga atualmente na Liga 3, que é o terceiro escalão do futebol português. O clube foi fundado em 1953 como Vilaverdense Futebol Clube e jogam os seus jogos em casa no Campo Cruz do Reguengo em Vila Verde. O estádio tem capacidade para acolher 900 espectadores. O clube está filiado à Associação de Futebol de Braga e já competiu na Taça AF Braga. O clube também entrou na competição nacional da Taça de Portugal. Também compete no futebol feminino com uma equipa mais bem-sucedida a jogar no primeiro escalão, na Liga BPI.

Em 2020, o nome e o emblema do clube foram alterados na sequência de uma aquisição de 90% da SAD do clube pela Lank. Em 2020, um grupo canadiano chamado Länk adquiriu 90% da SAD do Vilaverdense. Com isto mudaram o nome do clube para Länk Vilaverdense e o emblema, mudando-o para preto e branco e retirando o verde usado para representar Vila Verde. Länk prometeu melhorar o estádio do clube. Fazendo uma breve revisão nas equipas e nos campeonatos que elas participam, temos a equipa A masculina que se encontra na Liga 3, a equipa A feminina a competir na liga BPI, a equipa B feminina no Campeonato Nacional Feminino II Divisão, os Sub19 masculino na 2ª Divisão do campeonato nacional e por último as Sub19 feminino que competem no campeonato nacional feminino (Wikipédia, 2021)



Figura 1- Lank Football Club Vilaverdense

3.2. Caracterização das Infraestruturas

O Lank Football Club Vilaverdense tem dois campos de futebol 11, um com relvado natural (Estádio Cruz do Reguengo) com lotação para 900 pessoas, no qual só a equipa sénior masculina realiza treinos e jogos. Perto deste campo existe um edifício, no qual estão inseridos, três balneários, um para a equipa visitada, um para a equipa visitante e o último para os árbitros. Também há um ginásio com os demais materiais necessários para o efeito, uma sala de treinadores para reuniões das equipas técnicas, uma arrecadação para materiais de treino, uma enfermaria, uma lavandaria e uma sala para a conferência de imprensa, na qual são feitas as antevisões dos jogos da equipa sénior masculina e feminina. O outro campo é relvado sintético (Estádio Municipal Vila Verde) e serve todos os escalões de formação do Vilaverdense, desde os Petizes até às seniores do futebol feminino. Este tem uma lotação para cinco mil pessoas. Este campo tem a marcação de um campo de 7, assim como de 9. Assim como o campo natural, este também tem um edifício com 8 balneários, 2 deles para árbitros, tem uma sala de fisioterapia, uma arrecadação, uma sala para os treinadores reunirem, um auditório para palestras e uma lavandaria. Como são várias equipas só para um campo, o clube tem um protocolo com um clube perto de Vila Verde (Clube Desportivo de Caldelas), clube este que fornece as suas instalações para que a equipa B feminina possa treinar.



Figura 3- Campo Cruz do Reguengo e Instalações






Figura 2- Campo Municipal Vila Verde e Instalações

3.3. Caracterização dos recursos materiais

A equipa B feminina sempre manteve os devidos recursos materiais para que se pudesse fazer um excelente trabalho. Para trabalho de campo temos três variedades de sinalizadores, “bolachas”, vários tipos de cones, 6 jogos de 15 coletes, 8 mini-balizas de 1, 4 balizas de 5, duas balizas de 7, 8 “Bonecos de barreira”, um saco com 18 bolas, escadas de agilidade, arcos, estacas, barreiras de vários tamanhos e demais materiais em bom estado para um bom funcionamento. Para trabalho de ginásio tínhamos 3 bicicletas, “gaiola para agachamento”, Banco bolt para supino deitado, pesos livres, vários tipos de barras, Jump box, TRX, bosu, vários tipos de bandas elásticas, bolas medicinais, Hex Trap Bar. Para gravação do jogo e treino e respetiva análise, possuímos de uma câmara de filmar (VEO CAM), que nos permite filmar o jogo numa elevada altitude e com um ângulo de 180°. Em alguns jogos, também utilizávamos os GPS´s para controlar a carga externa das atletas.

3.4. Caracterização geral dos praticantes

O plantel da equipa B feminina é constituído por 21 atletas, sendo estas todas portuguesas. É um plantel com jogadoras oriundas de várias regiões, desde Braga, Vila Verde, Porto, Felgueiras, Guimarães, Ponte de Lima, Paços de Ferreira, Famalicão.

 LANK FC VILAVERDENSE	FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL						
	SOFIA DE PASSOS BERNARDO						
 SOFIA BERNARDO	ÉPOCA 2022/2023			EQUIPA B			
	POSIÇÃO	GR	PÉ DOM.	ESQUERDO		AVA.	71%
	DATA NAS.	23/12/2002	IDADE	19			
	ALTURA	1,65	PESO/IMC	56,95	20,92		
							↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%	
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%	
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%	
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%	



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
Gabriela Pereira Ferreira
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	GR	PÉ DOM.	ESQUERDO		AVA.	65%
DATA NAS.	11/08/2006	IDADE	16			
ALTURA	1,57	PESO/IMC	53,7	21,79		
						↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
ANA BEATRIZ VENTURA DO VALE
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	DF. CENTRAL/DF. DIREITO	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	73%
DATA NAS.	20/07/2006	IDADE	16			
ALTURA	1,56	PESO/IMC %	59,3	24,37		
						↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
ANA CAROLINA MACHADO SÁ
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	EXTREMO/LATERAL	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	92%
DATA NAS.	31/01/2007	IDADE	15			
ALTURA	1,66	PESO/IMC %	59,2	21,48		
						↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%





FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
ANA FILIPA ARAÚJO MORAIS
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	MÉDIO CENTRO	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	87%
DATA NAS.	17/08/1994	IDADE	28			
ALTURA	1,78	PESO/IMC %	66,7	21,05		

↑						
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%

MORAIS



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
CONSTANÇA BARBOSA FERNANDES
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	DEFESA CENTRAL	PÉ DOM.	DIREITO		AVALIAÇÃO	81%
DATA NAS.	19/06/2004	IDADE	18			
ALTURA	1,73	PESO/IMC %	62,7	20,95		

↑						
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%

CONSTANÇA



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
BEATRIZ OLIVEIRA FERREIRA
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	LATERAL	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	87%
DATA NAS.	11/05/2001	IDADE	21			
ALTURA	1,62	PESO/IMC %	55,6	21,19		

↑						
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%

BIA



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
DIANA DE JESUS RODRIGUES GOMES
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	DEFESA CENTRAL	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	93%
DATA NAS.	05/04/2004	IDADE	18			
ALTURA	1,62	PESO/IMC %	56,70	21,60		

↑						
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%

DIANINHA





LANK FC
VILAVERDENSE



FILIPA

FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL						
ANA FILIPA PINHEIRO GONÇALVES						
ÉPOCA 2022/2023				EQUIPA B		
POSIÇÃO	MÉDIO CENTRO	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	77%
DATA NAS.	15/03/2004	IDADE	18			
ALTURA	1,64	PESO/IMC %	57,80	21,49		
						↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%




LANK FC
VILAVERDENSE



MARGARIDA

FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL						
MARGARIDA MARTINS SENRA DE OLIVEIRA						
ÉPOCA 2022/2023				EQUIPA B		
POSIÇÃO	MÉDIO CENTRO	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	84%
DATA NAS.	10/10/2005	IDADE	17			
ALTURA	1,60	PESO/IMC %	58,85	22,99		
						↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%




LANK FC
VILAVERDENSE



ESPAÑHOLA

FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL						
JOANA PEREIRA FERREIRA						
ÉPOCA 2022/2023				EQUIPA B		
POSIÇÃO	EXTREMO/LATERAL	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	85%
DATA NAS.	20/02/2002	IDADE	20			
ALTURA	1,69	PESO/IMC %	61,4	21,50		
						↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%





FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
ANA MARGARIDA CAMPOS DE ARAÚJO
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	ESTREMO	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	72%
DATA NAS.	01/07/2003	IDADE	19			
ALTURA	1,64	PESO/IMC %	56,7	21,08		

A - Jogador com elevado potencial.	+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.	70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV	50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es	- DE 50%



MARRÔ



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
ANA CHEILA DA ROCHA NEVES
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	EXTREMO/LATERAL	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	72%
DATA NAS.	19/08/2003	IDADE	19			
ALTURA	1,66	PESO/IMC %	58,3	21,16		

A - Jogador com elevado potencial.	+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.	70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV	50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es	- DE 50%



CHEILA



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
MARIA SOUSA NETO
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B / SUB19



POSIÇÃO	MÉDIO CENTRO/AV.	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	77%
DATA NAS.	21/04/2005	IDADE	17			
ALTURA	1,63	PESO/IMC %	52,60	19,80		

A - Jogador com elevado potencial.	+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.	70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV	50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es	- DE 50%



MARIA NETO



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
BRUNA INÊS TEIXEIRA MARINHO
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	MÉDIO CENTRO	PÉ DOM.	ESQUERDO		AVA.	68%
DATA NAS.	18/02/2003	IDADE	19			
ALTURA	1,66	PESO/IMC	58,7	21,30		

↑					
A - Jogador com elevado potencial.					+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.					70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV					50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es					- DE 50%

BRUNA



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
VANESSA CARNEIRO CARDOSO
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B / SUB19



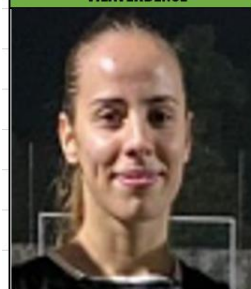
POSIÇÃO	AVANÇADA	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	74%
DATA NAS.	27/01/2004	IDADE	18			
ALTURA	1,66	PESO/IMC %	59,4	21,56		

↑					
A - Jogador com elevado potencial.					+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.					70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV					50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es					- DE 50%

VANESSA



FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL
EDUARDA FILIPA ARAÚJO RODRIGUES
ÉPOCA 2022/2023 EQUIPA B



POSIÇÃO	AVANÇADA	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	77%
DATA NAS.	31/01/2007	IDADE	15			
ALTURA	1,7	PESO/IMC %	63,2	21,87		

↑					
A - Jogador com elevado potencial.					+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.					70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV					50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es					- DE 50%

EDUARDA





LANK FC
VILAVERDENSE



COSTINHA

FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL						
INÊS CAROLINA GONÇALVES COSTA						
ÉPOCA 2022/2023				EQUIPA B		
POSIÇÃO	VANÇADA/MÉDIO CENTR	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	88%
DATA NAS.	06/01/2002	IDADE	20			
ALTURA	1,65	PESO/IMC %	60,3	22,15		
						↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%




LANK FC
VILAVERDENSE



RIBEIRO

FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL						
MARIA MACHADO RIBEIRO						
ÉPOCA 2022/2023				EQUIPA B		
POSIÇÃO	AVANÇADA	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	83%
DATA NAS.	24/05/2004	IDADE	19			
ALTURA	1,72	PESO/IMC %	64,2	21,70		
						↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%






LANK FC
VILAVERDENSE



HELENA

FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL						
HELENA CUNHA FRANCISCO						
ÉPOCA 2022/2023				EQUIPA B		
POSIÇÃO	DEFESA CENTRAL	PÉ DOM.	DIREITO		AVA.	73%
DATA NAS.	28/09/2002	IDADE	20			
ALTURA	1,68	PESO/IMC %	63,2	22,39		
						↑
A - Jogador com elevado potencial.						+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.						70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFV						50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do es						- DE 50%



		FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL					
		Fátima Rodrigues Sousa					
		ÉPOCA 2022/2023			EQUIPA B		
 FATY	POSIÇÃO	MÉDIO CENTRO	PÉ DOM.	ESQUERDO		AVA.	81%
	DATA NAS.	03/07/2003	IDADE	19			
	ALTURA	1,62	PESO/IIMC %	56,8	21,64		
A - Jogador com elevado potencial.							+ DE 90%
B - Jogador com potencial para integrar a equipa LFVV do seu escalão.							70 A 90%
C - Jogador com algum potencial. Alvo de ponderação a sua continuidade no LFVV.							50 A 70%
D - Jogador sem potencial/rendimento no presente para integrar a equipa do esca							- DE 50%




Figura 4 - Plantel Equipa B Feminina

O staff técnico da equipa B feminina é constituída pelo Treinador Principal José Airosa, por mim como Treinador estagiário, pelo preparador físico Guilherme Cardeiras, o Treinador de GR é o Miguel Serre e como fisioterapeuta temos o Duarte Mendes.

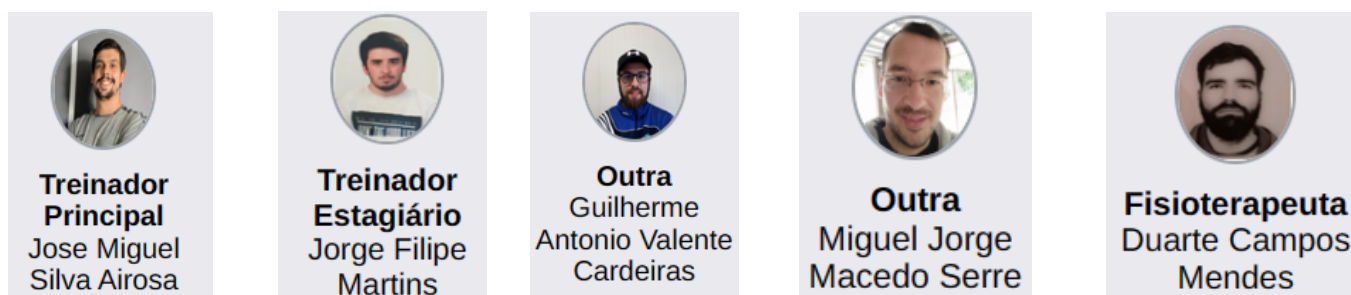


Figura 5- Equipa Técnica

3.5. Enquadramento competitivo

A equipa sénior Feminina B está a competir no Campeonato Nacional Feminino II Divisão, sendo este o segundo maior escalão do futebol feminino a nível nacional. Na 1ª fase do campeonato conseguimos ficar nos quatro primeiros num grupo em que estavam nove equipas, fazendo um total de 13 pontos (4 vitórias, 1 empate e 3 derrotas). Esta classificação permitiu-nos ir à fase de campeão e por conseguinte garantir já a manutenção para a época seguinte. Esse sempre foi o objetivo traçado desde o início da época e tendo-o conseguido tão

cedo foi bastante positivo, pois permite-nos ir para a fase campeão mais tranquilos e já preparar a próxima época.

SERIE NORTE

Classificação Jogos

JORNADAS

2 3 4 5 6 7 8 9

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Gil Vicente Fc	8	5	2	1	10	3	17
2	Vitória Sc, Sad	8	4	4	0	18	11	16
3	Fc Famalicão "B"	8	4	1	3	12	11	13
4	Lank Vilaverdense Sad "B"	8	4	1	3	15	9	13
5	Ur Cadima	8	3	3	2	15	13	12
6	Futebol Clube Romariz	8	2	4	2	10	9	10
7	Sc Braga "B"	8	3	1	4	10	14	10
8	Rio Ave Fc, Sduq	8	1	2	5	11	17	5
9	Ad Ovarense Fut.	8	1	0	7	4	18	3

Figura 7- 1ª Fase Campeonato Nacional

2ª FASE - APURAMENTO CAMPEÃO

Classificação Jogos

JORNADAS

8 9 10 11 12 13 14

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Rp F.C.	14	14	0	0	35	1	42
2	Sl Benfica "B"	14	6	5	3	19	11	23
3	Gil Vicente Fc	14	6	3	5	14	16	21
4	C.Fut. Benfica	14	5	4	5	21	22	19
5	Sporting Cp, Sad "B"	14	5	3	6	21	18	18
6	Vitória Sc, Sad	14	3	6	5	16	17	15
7	Lank Vilaverdense Sad "B"	14	3	1	10	10	28	10
8	Fc Famalicão "B"	14	2	2	10	8	31	5

Figura 6- Fase Apuramento Campeão

4. Objetivos do Estágio

Os principais objetivos passam por melhorar nas diferentes funções desempenhadas ao longo da época. Como Treinador-Adjunto, o principal objetivo passa por desenvolver e aprimorar a elaboração das unidades de treino, aperfeiçoar a parte prática no terreno, isto é, montagem dos exercícios, capacidade de instrução, de feedback e liderança no treino. Na função de Analista, compreender que aspetos ter em conta na análise da própria equipa e do adversário. A par do desenvolvimento das minhas responsabilidades, conseguir instruir sobre outras componentes que não estejam a meu encargo, como a preparação física (trabalho de ginásio e de campo) controlo de carga externa e interna (GPS e questionários de bem-estar). Encontramo-nos neste momento a competir no segundo maior escalão do futebol feminino (Campeonato Nacional Feminino II Divisão), e nesse sentido o rigor, a exigência e competência são bastante elevadas. Estou num contexto, onde já se trabalha com GPS, o que me permite aprender a trabalhar e a perceber melhor como o usar, que dados nos fornece, quais os mais importantes, como interpretá-los e a influência do mesmo na preparação da unidade de treino. O contexto é relativamente diferente uma vez que se trata de uma equipa feminina. Assim, há certos aspetos que temos de ter em conta, como por exemplo a carga externa e interna, o risco de lesões mais comuns nas mulheres. Como é obvio, um dos objetivos passa por tentar implementar aquilo que fui aprendendo ao longo do mestrado e assim, ajudar naquilo que são os objetivos da equipa para esta época.

4.1. Operacionalização (objetivos e atividades desenvolvidas enquanto treinador estagiário)

Treinador-Adjunto

Na primeira reunião de equipa técnica ficaram definidas quais seriam as minhas responsabilidades na equipa. Relativamente ao treino, ajudar no planeamento do mesmo dando sugestões de exercícios, condicionantes nos exercícios, montagem/desmontagem dos mesmos, reposição de bolas, por vezes ficava responsável por determinado momento do jogo ou determinado setor, assumia determinados exercícios (principalmente os iniciais) e era também responsável pela filmagem do treino.

Em relação ao planeamento do treino, no início tinha dificuldades na sugestão de exercícios. Então, primeiramente fui absorvendo e aprendendo com o treinador principal todos

os aspetos que ele considerava importantes na elaboração de um exercício e da consequente unidade de treino. É importante perceber que dia da semana se trata (tensão, duração, velocidade, etc.) para saber manipular relações numéricas, espaço dos exercícios, tempo dos mesmos; estabelecer quais os objetivos nas demais componentes naquela unidade de treino. Após alguma confiança e uma vez que era treinador principal dos sub15, fui sugerindo alguns exercícios que eu fazia e que correspondiam ao tema e objetivos da sessão de treino. É o meu terceiro ano como treinador de futebol e tenho um dossier com bastantes exercícios ao qual recorria diversas vezes para me ajudar na elaboração do plano de treino. Na montagem dos exercícios arranjávamos maneira de que ficassem logo todos estruturados, isto porque não gostamos de perder tempo e queremos o maior empenho motor possível. Inicialmente, no que diz respeito à liderança e comunicação senti que não estavam suficientemente desenvolvidas. Como nunca treinei atletas do sexo feminino, foi importante compreender como é que elas se comportavam em treino, como reagem aos diversos tipos de feedback. Portanto, numa primeira fase observava como o treinador principal comunicava, que tipo de vocabulário usava, em que tom.

Analista

Como analista tinha que observar os jogos da própria equipa e também do adversário. Era uma função que não estava habituado a desempenhar, pelo menos em vídeo, só em contexto real. Nesse sentido tentei perceber junto do treinador principal qual a metodologia que ele preferia, que aspetos ele gostava que eu tivesse em conta, quer na observação da própria equipa quer na análise do adversário. Para assistir aos jogos contávamos com uma câmara de vídeo que filmava em 180° e esta era controlada à distância pelo telefone através da plataforma VEO Sports Camera. Era nesta plataforma que fazia os cortes dos jogos, depois estes eram juntos num programa de edição.

4.2. Calendarização

4.2.1. Calendarização competitiva

A primeira fase do Campeonato Nacional Futebol Feminino II Divisão contou com duas séries (Norte e Sul) cada uma com 9 equipas. Nesta fase defrontamos cada equipa apenas uma vez, fazendo 3 jogos em casa e 5 fora.

Tabela 1- Calendarização competitiva 1ª fase

JORNADA	ADVERSÁRIO	DATA
1ª	Gil Vicente (F)	11/09/2022
2ª	SC Braga (C)	17/09/2022
3ª	FC Famalicão (F)	25/09/2022
4ª	Futebol Clube Romariz (C)	23/10/2022
5ª	Vitória SC (F)	06/11/2022
6ª	Rio Ave FC (C)	13/11/2022
7ª	AD Ovarense (F)	26/11/2022
8ª	UR Cadima (F)	03/12/2022

Após a primeira fase e uma vez que ficamos nos quatro primeiros, alcançamos a fase “Apuramento Campeão”, na qual se encontram as oito melhores equipas a nível da II Divisão Nacional do Futebol Feminino. Neste contexto defrontamos duas vezes cada equipa (Casa e Fora), o que nos levou a catorze jornadas.


Tabela 2- Calendarização competitiva 2ª fase

JORNADA	JOGO	DATA
1ª	Gil Vicente FC (F)	19/02/2023
2ª	Sporting CP B (C)	14/01/2023
3ª	SL Benfica B (F)	28/01/2023
4ª	Racing Power FC (C)	04/02/2023
5ª	C. FUT. Benfica (F)	11/02/2023
6ª	Famalicão B (C)	26/02/2023
7ª	Vitória SC (F)	04/03/2023
8ª	Gil Vicente (C)	12/03/2023
9ª	Sporting CP B (F)	25/04/2023
10ª	SL Benfica B (C)	15/04/2023
11ª	Racing Power (F)	22/04/2023

12 ^a	C. FUT. Benfica (C)	01/04/2023
13 ^a	FC Famalicão (F)	06/05/2023
14 ^a	Vitória SC (C)	20/05/2023

4.2.2. Calendarização semanal

Relativamente ao planeamento semanal, este vai alternando entre três e quatro treinos por semana. Em cada dia de treino, a equipa técnica costuma reunir na sala de treinadores por volta das 15H a fim de preparar o treino, falar sobre o jogo anterior e o próximo, sobre a gestão de atletas, condição física, entre outras coisas. Se o primeiro treino da semana for a seguir ao jogo, faço análise do mesmo e a montagem do vídeo para apresentar nesse dia. Caso haja folga no dia seguinte ao jogo, a análise é feita nesse dia. No último treino antes do jogo, se houver informações sobre o adversário faço a análise do mesmo e apresentamos o vídeo. No seguimento disto, tentamos que os exercícios de treino sejam correspondentes às forças e fraquezas do adversário, sendo que os dividimos os momentos de jogo pelos dias de treino. Normalmente o treino é às 20h, sendo que o último é às 21:15h.



GERAL

PLANEAMENTO
SEMANAL
31 OUT A 06 NOV


EQUIPA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
		17.00H	20.00H	20.00H	21.15H		15.00H
EQUIPA B	FOLGA	TREINO VILA VERDE	TREINO VILA VERDE	TREINO CALDELAS	TREINO VILA VERDE	FOLGA	VITÓRIA SC VS LÂNKA FC VILAVERDENSE B

Figura 8- Calendarização Semanal

4.2.3. Calendarização pessoal

A calendarização pessoal vai muito ao encontro daquilo que é o planeamento semanal da equipa B feminina.

Tabela 3- Microciclo Pessoal

Equipa B	Microciclo Pessoal						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	Análise jogo (Analista)	Treino (Treinador -Adjunto)	Treino (Treinador -Adjunto)	Análise do Adversário (Analista)	Treino (Treinador -Adjunto)	Folga	Jogo (Treinador -Adjunto)

5. Intervenção Profissional

5.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário

Como treinador estagiário, uma das minhas funções era ajudar no planeamento do treino através da sugestão de exercícios conducentes ao modelo de jogo, às dificuldades apresentadas pelas atletas e tendo em conta o próximo jogo.

No campo ficava responsável por montar/desmontar os exercícios, assumia determinados exercícios, principalmente os iniciais (passe, posse de bola reduzida), reposição de bolas, controlo de pontos em cada exercício. No dia de treino dos grandes princípios (MD-3) onde trabalhávamos mais orientado áquilo que ia ser o jogo, ficava responsável por organizar a equipa ofensiva ou defensiva, por vezes focado em determinados momentos do jogo ou determinado setor. Neste contexto também tinha a função de colocar a câmara para gravar o treino, que servia de base para analisar, refletir e perceber o que podíamos melhorar em questões de treino.

No que diz respeito ao jogo, era eu e o preparador físico que dávamos o aquecimento, a filmagem do jogo também era responsabilidade minha, sendo que não precisava de ficar perto da câmara uma vez que esta filmava 180° e era controlada à distância pelo telefone. Durante o jogo, quando alguém era substituído, as instruções sobre os esquemas táticos eram dadas por mim.

A análise do jogo, assim como a análise do adversário também eram da minha autoria, nas quais realizava cortes com o objetivo de juntar e apresentar à equipa. Para a realização destas tarefas contava com uma plataforma denominada de “Vevo Sports Camera”. É uma plataforma na qual os jogos ficam armazenados e que nos permite fazer cortes diretamente na mesma. Os cortes eram descarregados para o computador e posteriormente unidos e editados num programa de edição

5.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas

5.2.1. Treinador-Adjunto

TREINO

Durante o treino, nos exercícios sob minha gestão tinha um padrão de como liderar os mesmos. Se fosse um exercício já conhecido por parte das atletas, apenas dizia para elas fazerem uma repetição mais curta de modo a relembrar e depois executávamos com os devidos critérios de êxito. Caso o exercício fosse novo ia por fases, primeiro enquadrava-as no espaço do exercício (quadrados, cores dos quadrados, etc.) depois colocava-as nos respectivos lugares, comunicava os critérios de êxito do exercício e fazia uma repetição devagar para elas perceberem, muitas vezes, até era eu que fazia de modo a exemplificar. Em relação ao feedback, na primeira repetição não havia, na pausa corrigia e reforçava os objetivos. Nas seguintes repetições já ia dando vários tipos de feedback (avaliativo, descritivo, prescritivo e interrogativo). Nos exercícios mais estruturais, o feedback era constante, fosse ele mais encorajador ou mais prescritivo. Quando não assumia os exercícios, ia dando feedback e repondo bolas.



Figura 10 - Contexto Treino 1



Figura 9 - Contexto treino 2

JOGO

No dia do jogo tinha como função ajudar no aquecimento, na montagem dos exercícios; controlo de tempo de cada exercício (quer para cumprir na integra o aquecimento, como auxiliar o treinador de GR para que tivesse em sintonia com a restante equipa); na reposição de bolas na relação com bola e no exercício de posse; na realização da oposição passiva na finalização; no feedback à linha defensiva durante a posse. Durante o jogo, sempre que havia substituições tratava de dar instruções às atletas que iam entrar sobre os esquemas táticos. Normalmente, quando a atleta que entrava apresentava características equivalentes nas bolas paradas, as

posições que a suplente iria desempenhar eram as mesmas da titular que saía. Esta forma de atuar servia o propósito de não alterar muitas posições nem muitos padrões. Na eventualidade de a jogadora não possuir algum tipo de capacidade que era imposto, tratava de fazer ajustes e trocas de posições.



Figura 12 - Aquecimento Jogo



Figura 11 - Instrução Esquemas Táticos

5.2.2. Analista

Referente à análise dos jogos da própria equipa, numa fase inicial analisava todos os momentos do jogo, dificuldades e erros cometidos tendo em conta o modelo de jogo e da preparação específica para aquele jogo. Numa fase mais avançada começamos a focar mais em princípios e dinâmicas que tínhamos vindo a treinar durante aquela semana e que queríamos ver acontecer no jogo. Em relação ao adversário, todos os momentos de jogo eram analisados e decifrados SubMomentos por SubMomentos. O objetivo era perceber em cada momento e em cada SubMomento quais as dinâmicas e se as equipas apresentavam padrões regulares. Caso só tivesse sobre minha posse um jogo do adversário tratava de ver o jogo todo, se tivesse mais do que um jogo analisava 25/30 minutos de cada e tentava estabelecer padrões. Na montagem do vídeo tínhamos em conta a congruência da apresentação, teria que ter uma lógica e uma linha coerente e não cortes soltos e aleatórios, isto é, os momentos do jogo, os SubMomentos e por fim os esquemas táticos eram apresentados de uma forma ordenada.



Figura 14 - Análise do Adversário



Figura 13 - Análise da própria equipa

5.3. Modelo de Jogo da equipa B Feminina

O modelo de jogo da equipa B Feminina do Lank FC Vilaverdense, nada mais é que um conjunto de princípios presentes em todos os momentos de jogo, que determinam de forma macro, o comportamento, a forma e a intenção prévia da equipa. Tudo isto é condicionado pelos valores e forma de estar exigida e potenciada neste clube, havendo também uma grande abertura para que as características individuais de cada jogador possam moldar e interferir no processo, existindo uma preocupação que o objetivo seja sempre potenciar os nossos jogadores em todas as dimensões.

5.3.1. Estrutura Padrão (1-3-4-3)



Figura 15 - Estrutura Padrão Equipa B Feminina

5.3.2. Momentos do jogo

5.3.2.1. Organização Ofensiva

1ª Fase

- Predominância a sair a jogar apoiado. Capaz de ler condições de jogo para sair curto ou longo.
- Linhas de passe próximas para ganhar espaço ou atrair adversário.
- Avançar de forma junta e compacta.
- Alternar saída a 3 e a saída a 4 (com central do meio a vir para trinco) para criar desconforto ao adversário.
- Coragem para tomar opções com algum risco.
- Capacidade para fazer jogo interior e jogo exterior. Intensidade e dinâmica.

2ª Fase

- Ser capaz de alternar ritmos de jogo de acordo com o que o jogo pede.
- Bom jogo posicional; várias opções de passe. Todas se mostram para jogar.
- Capacidade para ler o jogo e decidir bem.
- 2as bolas ofensivas.
- Ser corajosa, jogar para a frente. Evitar perdas de bola nesta zona porque não há prevenção.
- Privilegiar variações de jogo; provocar desequilíbrios; abrir espaço no adversário.

3ª Fase

- Promover cruzamentos rápidos (antecipados) e remates exteriores.
- Timings de movimentos de apoio e rotura.
- Evitar jogo para trás, finalizar jogadas com remate, cruzamentos e principalmente fazer golo.
- Colocar o máximo de jogadores na área e no corredor central. Bom posicionamento final defensivo.
- Jogadores de suporte, equilibrar equipa, marcando espaços ou adversário, evitar transições do adversário.
- Promover ações de 1x1 e 2x1, criatividade para provocar desequilíbrios.

5.3.2.2. Transição Defensiva

1ª Fase

- Fundamental a mudança de comportamento e mentalidade.
- Pressionar para a frente na direção da bola.

2ª Fase

- Todos os jogadores devem reagir, os da frente para trás, os de trás para frente e os de fora para dentro.

- Retardar as ações do adversário para dar tempo aos jogadores fora do centro de jogo defenderem e a equipa se juntar.
- Centro de jogo pressiona, 2ª linha fecha espaços e 3ª linha acompanha referências do adversário.
- Se for necessário realizar falta tática.

3ª Fase

- Evitar que o caminho do adversário seja pela zona central, fechar espaço interior e obrigar a bola a ir para fora.
- Solidários, todos ajudam a equipa neste momento.

5.3.2.3. Organização Defensiva

1ª Fase

- Convidar para pressionar depois.
- Obrigar a bater quer em Pontapé de baliza quer em construção.
- Bola sempre pressionada, reduzir tempo e espaço.

2ª Fase

- Fortes nas 2ªs bolas defensivas
- Orientar o adversário para o corredor lateral e obrigá-los a atacar por aí, junta, orienta e recupera. Criar superioridade numérica.
- Pressionar para a frente mantendo a equipa curta e compacta.
- Identificar os referenciais de pressão, bolas altas, adversário de costas, mau passe/receção.

3ª Fase

- Capacidade de alternar defesa a 4 para defesa a 5 com o objetivo de defender melhor a largura e o jogo interior.
- Bloquear cruzamentos e remates.
- Muita entreajuda e coberturas próximas.
- Evitar que a bola entre na nossa área.

5.3.2.4. Transição Ofensiva

- Ver longe (profundidade)
- Variação do centro de jogo – Largura
- Com espaço – progressão, com bola para dentro, sem bola para fora.
- Movimentos verticais em direção à baliza
- Criatividade, assumir o risco

5.4. Planeamento e elaboração de dois microciclos com as respetivas análises e reflexões diárias

Microciclo 1

O primeiro microciclo é referente à semana do último jogo da primeira fase, isto porque era uma fase de muitas decisões em que só nos interessava a vitória. O treino de recuperação ativa era maioritariamente à segunda, sendo o jogo sábado. Como o plantel não é extenso e não nos permite fazer a gestão de quem jogou mais de 60 minutos (pouca tensão muscular, pouca duração) com as que jogaram menos de 60 minutos, todas faziam o mesmo treino, sendo este mais curto e de carácter lúdico. No torneio, as que tivessem mais sobrecarregadas faziam de apoio e jogavam menos tempo, as que não tiveram muitos minutos tentávamos dar mais carga. Na terça, quarta e quinta são realizados treinos aquisitivos, onde o objetivo é aprimorar questões técnicas e táticas tendo em conta o jogo passado e o próximo.

Tabela 4 - Microciclo 1

Segunda (MD+2)	Terça (MD-4)	Quarta (MD-3)	Quinta (MD-2)	Sexta (MD-1)	Sábado (MD)	Domingo (MD+1)
Recuperação física; Jogos Lúdicos; Torneio;	Organização Ofensiva – Criação e	Organização Ofensiva – Criação e ataque ao espaço;	Organização Ofensiva – Criação; Transição Defensiva/Ofens	Folga	JOGO	Folga

	Penetração (3ª fase)	Organização Ofensiva – atração e variação do centro de jogo	iva – reação à perda, sair da confusão.			
--	-------------------------	---	---	--	--	--

Treino Segunda-feira (MD+2)

Todos os treinos a seguir ao jogo eram de caráter lúdico. Apesar dessa condição, não deixavam de ser treinos competitivos, eram sempre por equipas. Este treino servia para recuperar atletas fisicamente e psicologicamente uma vez que não envolvia grande capacidade de raciocínio e de decisão e dado que como não havia grande variedade nos exercícios.

EQUIPA B - FEMININA

DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO		UNIDADE DE TREINO		56	
RECUPERAÇÃO FÍSICA		MESOCICLO	3 - PERÍODO COMPETITIVO		
JOGOS LÚDICOS + TORNEIO		LOCAL	CAMPO DAS CACHADINHAS - CALD		
JOGADORAS		15 + 2 GR		DATA DO JOGO ANTERIOR	
P GR	SOFIA BERNARDO	P MC	BRUNA MARINHO	26 DE NOVEMBRO 2022, 15H00	
P GR	GABRIELA F.	P MC	MARGARIDA	OVARENSE x LANK FC VILAVERDENSE	
U19 GR	MARGARIDA C.	P MC	MARIA	DATA DO JOGO SEGUINTE	
F DD	BEATRIZ	P MC	EMA CRUZ	03 DE DEZEMBRO 2022, 15H00	
P DD	CHEILA	L EE	ESPAÑHOLA	CADIMA x LÁNK FC VILAVERDENSE	
P DC	CONSTANÇA	F EE	MARRÔ	DURAÇÃO TOTAL DA UT	
P DC	MASCOTE	P ED	CAROL	EXERCITAÇÃO	REPOUSO
P DC	DIANA	P ED	COSTINHA	00:52:00	00:03:00
DC		P PL	VANESSA	TOTAL	
P DE	LARA	P PL	EDUARDA	00:55:00	
A DE	FRANCISCA VEIGA	P PL	ISABELA	MATERIAL	
TC MC	FILIPA M.				
P MC	FILIPA G.				
JOGO DO GALO					
		TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00		
		TEMPO DE REPOUSO	00:01:00		
		SÉRIES	1		
		REPETIÇÕES	3		
		TEMPO TOTAL	00:15:00		
FUTVÓLEI					
		TEMPO EXERCITAÇÃO	00:20:00		
		TEMPO DE REPOUSO	00:00:00		
		SÉRIES	1		
		REPETIÇÕES	1		
		TEMPO TOTAL	00:20:00		
TORNEIO 3 EQUIPAS		JOGOS DE 2' OU 3 GOLOS - GOLOS COM CRUZAMENTO ANTECIPADO ELIMINAÇÃO DIRETA			
		TEMPO EXERCITAÇÃO	00:02:00		
		TEMPO DE REPOUSO	00:00:00		
		SÉRIES	1		
		REPETIÇÕES	10		
		TEMPO TOTAL	00:20:00		

Figura 16- Segunda-feira (MD+2)

Exercício 1: Futvólei - Este exercício é realizado em competição, no qual existem duas divisões (1ª e 2ª). Quatro equipas a competir entre si (duas em cada divisão), a que ganhar sobe e a que perde desce. São jogos de 2 minutos, a equipa que ganhar na 1ª divisão vence o torneio. A formação das equipas vai variando de semana para semana no que diz respeito a este

exercício. Por vezes somos nós (treinadores) que fazemos as equipas, aqui temos em conta as características de cada jogadora e agrupamos de forma a ficar equilibrado; há ocasiões em que são as próprias que de uma forma muito ágil e rápida se agrupam, muitas vezes de forma aleatória; às vezes fazemos grupos por idades (“mais novas”, “mais velhas”). Todo este processo serve para entregar novos e diferentes estímulos dentro do mesmo exercício. Em relação às regras do jogo, cada equipa tem de fazer pelo menos 2 passes até a um máximo de 3; qualquer jogadora só pode efetuar 1 único toque. Trata-se de um exercício que permite trabalhar gestos técnicos (recepção de bolas altas, passes de trajetória aérea, “jogo de cabeça”) e um aspeto muito importante, a comunicação.

Exercício 2: Jogo do galo – 4 equipas a competir, 2 em cada estação. As estações eram construídas com cones. O objetivo passa por fazer uma linha de 3 (horizontal, vertical e diagonal), a primeira equipa a conseguir atingir o propósito ganha. De maneira que não fosse sempre igual, havia variantes e progressões que envolviam estímulos diferentes: 1ª – correr linearmente com o colete na mão e colocá-lo por cima do cone; 2ª – condução da bola num slalom e pousar o colete; 3ª – condução de bola num slalom e meter a bola por cima do cone (bolas diferentes); 4ª – desenhar numa baliza de 11 com fita elástica o “jogo do galo” e com a bola tentar acertar nos quadrados até fazer 3 em linha. É importante que dentro do mesmo exercício haja variantes e estímulos distintos, isto porque envolve gestos técnicos diferentes e não se torna cansativo e previsível.

Exercício 3: Torneio 3 equipas – Jogos de 2 minutos ou 3 golos com a condicionante de que, caso o golo seja através de um cruzamento antecipado (equipa em apoio) há eliminação direta da equipa que estava em organização defensiva. Neste exercício colocamos os apoios à largura, dois em cada meio-campo e sendo estes apoios defensivos (2 por equipa) uma vez que o estímulo que queríamos implementar era o cruzamento antecipado.

Treino Terça-feira (MD-4)

Os treinos a quatro dias do jogo eram de carácter mais reduzido, com relações numéricas menor com o fim de trabalhar força específica, permitir que as atletas toquem mais vezes na bola, que tenham mais empenho motor. Contudo, como o número de jogadoras durante o microciclo poderia variar, sempre que tivéssemos acima da média aproveitávamos para trabalhar mais em estrutura com o objetivo de preparar melhor o jogo seguinte. É o exemplo da

seguinte unidade de treino na qual aproveitamos para treinar de uma forma macro. Este treino tem o foco na 3ª fase da Organização Ofensiva (Criação e Penetração).

EQUIPA B - FEMININA

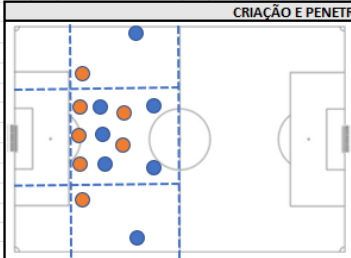
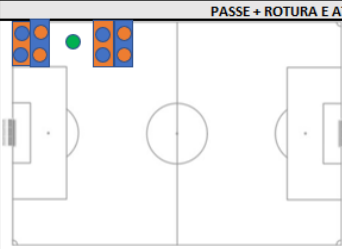
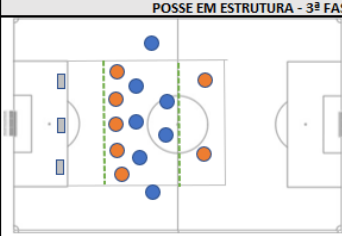
DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO				UNIDADE DE TREINO		57		
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA				MESOCICLO:	4 - PERÍODO COMPETITIVO			
3ª FASE - CRIAÇÃO E PENETRAÇÃO				LOCAL:	CAMPO DAS CACHADINHAS - CALD			
JOGADORAS				14 + 3 GR		DATA DO JOGO ANTERIOR		
P	GR	SOFIA BERNARDO	P	MC	FATY	26 DE NOVEMBRO 2022, 15H00		
P	GR	GABRIELA F.	P	MC	MARGARIDA	OVARENSE x LANK FC VILAVERDENSE		
UTS	GR	MARGARIDA C.	P	MC	MARIA	DATA DO JOGO SEGUINTE		
F	DD	BEATRIZ	L	MC	EMA CRUZ	03 DE DESEMBRO 2022, 15H00		
P	DD	CHEILA	L	EE	ESPAÑHOLA	CADIMA X LANK FC VILAVERDENSE		
P	DC	CONSTANÇA	P	EE	MARRÓ	DURAÇÃO TOTAL DA UT		
P	DC	MASCOTE	L	ED	CAROL	EXERCITAÇÃO	REPOUSO	TOTAL
A	DC	DIANA	P	ED	COSTINHA	00:56:00	00:14:00	01:10:00
F	DC	HELENA	P	PL	VANESSA	MATERIAL		
P	DE	LARA	P	PL	EDUARDA			
A	DE	FRANCISCA VEIGA	P	PL	ISABELA			
P	MC	FILIPA M.						
L	MC	FILIPA G.						
CRIAÇÃO E PENETRAÇÃO - 3ª FASE								
				TEMPO EXERCITAÇÃO		00:08:00		
				TEMPO DE REPOUSO		00:02:00		
				SÉRIES		1		
				REPETIÇÕES		3		
				TEMPO TOTAL		00:30:00		
PASSE + ROTURA E ATAQUE AO ESPAÇO				2+JK X 2				
								
				TEMPO EXERCITAÇÃO		00:04:00		
				TEMPO DE REPOUSO		00:01:00		
				SÉRIES		1		
				REPETIÇÕES		3		
				TEMPO TOTAL		00:15:00		
POSSE EM ESTRUTURA - 3ª FASE - CRIAÇÃO E PENETRAÇÃO				SITUAÇÃO DE 5 +2 X 5+2				
				TRABALHO DE DINÂMICAS DE PENETRAÇÃO				
				RELAÇÃO MC-LT-EXT				
				RELAÇÃO MC-PL-EXT				
				TEMPO EXERCITAÇÃO		00:04:00		
				TEMPO DE REPOUSO		00:01:00		
				SÉRIES		1		
				REPETIÇÕES		5		
				TEMPO TOTAL		00:25:00		
				GRUPOS				
				EXERCÍCIO 2 E 3				
				VANESSA		MAGUI		
				LEONOR		FATY		
				CONSTANÇA		MARIA NETO		
				MORAIS		COSTINHA		
				MASCOTE		CHEILA		
				MARRÓ		CAROL		
				BELINHA		LARA		

Figura 17 - Treino Terça-feira (MD-4)

Exercício 1: Passe + Rotura e ataque ao espaço – 2 + JK x 2. Uma dupla com bola contra uma dupla sem bola nos respetivos espaços (10x5m cada retângulo). Quem tem bola deve conseguir encontrar espaço e tempo para ligar com o JK que se encontra no quadrado do meio (10x10m), após ligação avançam e fazem um 3x2 com o objetivo de ligar na outra dupla. A bola sai uma vez de cada lado, quem ataca defende e quem defende vai atacar. **Critério de êxito: Ofensivos** – Orientação corporal; “Scanning”; Atacar espaço; Conduzir para atrair. **Defensivos** – Contenção; Cobertura defensiva.

Exercício 2: Posse em estrutura – Criação e Penetração – 5+2 x 5+2. Equipa azul estruturada com 2 Médios, 2 laterais e 3 avançadas mantêm posse de bola e tentam através das relações MC-LT-EXT e MC-PL-EXT criar espaço e tempo para atacar e finalizar nas 3 mini-balizas. Equipa laranja estruturada com linha de 5 e dois extremos. A linha defensiva procura

evitar estes ataques ao espaço e quando recuperam a bola devem ligar de imediato com as duas extremos.

Exercício 3: Criação e Penetração – Dando seguimento ao exercício anterior, o objetivo passa por trabalhar as mesmas dinâmicas, mas agora em campo maior (meio-campo).

Treino Quarta-feira (MD-3)

À medida que se vai aproximando do jogo, e como, caso haja vídeo do adversário, já sabemos como eles jogam e quais os pontos fortes, planeamos exercícios de modo a ambientar a equipa e com soluções para enfrentar o adversário. Neste treino queríamos que houvesse muito a dinâmica de os médios a atacar profundidade, com os extremos a vir em apoio quando a bola entra na lateral. A verticalidade, o ver para a frente também era um dos pontos a trabalhar, daí fazermos o torneio com apoios em profundidade. Normalmente nestes treinos trabalhamos os grandes princípios de jogo com relações numéricas maiores, exercícios mais em estrutura, caso o número de jogadoras seja o indicado.

DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO				UNIDADE DE TREINO		DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO		UNIDADE DE TREINO																																																																																																																																				
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA				58		ORGANIZAÇÃO OFENSIVA																																																																																																																																						
3ª FASE - CRIAÇÃO E PENETRAÇÃO				MESOCICLO: 4 - PERÍODO COMPETITIVO		3ª FASE - CRIAÇÃO E PENETRAÇÃO																																																																																																																																						
				LOCAL: CAMPO DAS CACHADINHAS - CALD		LOCAL: CAMPO DAS CACHADINHAS - CALD																																																																																																																																						
JOGADORAS				14 + 3 GR		POSSE 3 EQUIPAS - 4 X 4 +4 (+2)																																																																																																																																						
<table border="1"> <tr><td>P</td><td>GR</td><td>SOFIA BERNARDO</td><td>P</td><td>MC</td><td>FATY</td></tr> <tr><td>P</td><td>GR</td><td>GABRIELA F.</td><td>P</td><td>MC</td><td>MARGARIDA</td></tr> <tr><td>UI9</td><td>GR</td><td>MARGARIDA C.</td><td>P</td><td>MC</td><td>MARIA</td></tr> <tr><td>F</td><td>DD</td><td>BEATRIZ</td><td>L</td><td>MC</td><td>EMA CRUZ</td></tr> <tr><td>P</td><td>DD</td><td>CHEILA</td><td>L</td><td>EE</td><td>ESPAÑHOLA</td></tr> <tr><td>P</td><td>DC</td><td>CONSTANÇA</td><td>P</td><td>EE</td><td>MARRÔ</td></tr> <tr><td>P</td><td>DC</td><td>MASCOTE</td><td>L</td><td>ED</td><td>CAROL</td></tr> <tr><td>A</td><td>DC</td><td>DIANA</td><td>P</td><td>ED</td><td>COSTINHA</td></tr> <tr><td>F</td><td>DC</td><td>HELENA</td><td>P</td><td>PL</td><td>VANESSA</td></tr> <tr><td>P</td><td>DE</td><td>LARA</td><td>P</td><td>PL</td><td>EDUARDA</td></tr> <tr><td>A</td><td>DE</td><td>FRANCISCA VEIGA</td><td>P</td><td>PL</td><td>ISABELA</td></tr> <tr><td>P</td><td>MC</td><td>FILIPA M.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>L</td><td>MC</td><td>FILIPA G.</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				P	GR	SOFIA BERNARDO	P	MC	FATY	P	GR	GABRIELA F.	P	MC	MARGARIDA	UI9	GR	MARGARIDA C.	P	MC	MARIA	F	DD	BEATRIZ	L	MC	EMA CRUZ	P	DD	CHEILA	L	EE	ESPAÑHOLA	P	DC	CONSTANÇA	P	EE	MARRÔ	P	DC	MASCOTE	L	ED	CAROL	A	DC	DIANA	P	ED	COSTINHA	F	DC	HELENA	P	PL	VANESSA	P	DE	LARA	P	PL	EDUARDA	A	DE	FRANCISCA VEIGA	P	PL	ISABELA	P	MC	FILIPA M.				L	MC	FILIPA G.				<table border="1"> <tr><td colspan="3">DATA DO JOGO ANTERIOR</td></tr> <tr><td colspan="3">26 DE NOVEMBRO 2022, 15H00</td></tr> <tr><td colspan="3">OVARENSE X LANK FC VILAVERDENSE</td></tr> <tr><td colspan="3">DATA DO JOGO SEGUINTE</td></tr> <tr><td colspan="3">03 DE DESEMBRO 2022, 15H00</td></tr> <tr><td colspan="3">CADIMA X LANK FC VILAVERDENSE</td></tr> <tr><td colspan="3">DURAÇÃO TOTAL DA UT</td></tr> <tr><td>EXERCITAÇÃO</td><td>REPOUSO</td><td>TOTAL</td></tr> <tr><td>00:56:00</td><td>00:09:00</td><td>01:05:00</td></tr> <tr><td colspan="3">MATERIAL</td></tr> <tr><td colspan="3"></td></tr> </table>		DATA DO JOGO ANTERIOR			26 DE NOVEMBRO 2022, 15H00			OVARENSE X LANK FC VILAVERDENSE			DATA DO JOGO SEGUINTE			03 DE DESEMBRO 2022, 15H00			CADIMA X LANK FC VILAVERDENSE			DURAÇÃO TOTAL DA UT			EXERCITAÇÃO	REPOUSO	TOTAL	00:56:00	00:09:00	01:05:00	MATERIAL						<table border="1"> <tr><td colspan="2">EQUIPA EM POSSE DEVE FAZER 10 PASSES PARA PROMOVER A VARIAÇÃO DO CENTRO DE JOGO.</td></tr> <tr><td colspan="2">EQUIPA SEM BOLA TEM DE :</td></tr> <tr><td colspan="2">1ª SÉRIE: RECUPERAR E SALVAR</td></tr> <tr><td colspan="2">2ª SÉRIE: RECUPERAR E FINALIZAR</td></tr> <tr><td colspan="2">3ª SÉRIE: RECUPERAR E SALVAR/FINALIZAR</td></tr> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:04:00</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:01:00</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>3</td></tr> <tr><td>TEMPO TOTAL</td><td>00:15:00</td></tr> </table>				EQUIPA EM POSSE DEVE FAZER 10 PASSES PARA PROMOVER A VARIAÇÃO DO CENTRO DE JOGO.		EQUIPA SEM BOLA TEM DE :		1ª SÉRIE: RECUPERAR E SALVAR		2ª SÉRIE: RECUPERAR E FINALIZAR		3ª SÉRIE: RECUPERAR E SALVAR/FINALIZAR		TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00	TEMPO DE REPOUSO	00:01:00	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	3	TEMPO TOTAL	00:15:00
P	GR	SOFIA BERNARDO	P	MC	FATY																																																																																																																																							
P	GR	GABRIELA F.	P	MC	MARGARIDA																																																																																																																																							
UI9	GR	MARGARIDA C.	P	MC	MARIA																																																																																																																																							
F	DD	BEATRIZ	L	MC	EMA CRUZ																																																																																																																																							
P	DD	CHEILA	L	EE	ESPAÑHOLA																																																																																																																																							
P	DC	CONSTANÇA	P	EE	MARRÔ																																																																																																																																							
P	DC	MASCOTE	L	ED	CAROL																																																																																																																																							
A	DC	DIANA	P	ED	COSTINHA																																																																																																																																							
F	DC	HELENA	P	PL	VANESSA																																																																																																																																							
P	DE	LARA	P	PL	EDUARDA																																																																																																																																							
A	DE	FRANCISCA VEIGA	P	PL	ISABELA																																																																																																																																							
P	MC	FILIPA M.																																																																																																																																										
L	MC	FILIPA G.																																																																																																																																										
DATA DO JOGO ANTERIOR																																																																																																																																												
26 DE NOVEMBRO 2022, 15H00																																																																																																																																												
OVARENSE X LANK FC VILAVERDENSE																																																																																																																																												
DATA DO JOGO SEGUINTE																																																																																																																																												
03 DE DESEMBRO 2022, 15H00																																																																																																																																												
CADIMA X LANK FC VILAVERDENSE																																																																																																																																												
DURAÇÃO TOTAL DA UT																																																																																																																																												
EXERCITAÇÃO	REPOUSO	TOTAL																																																																																																																																										
00:56:00	00:09:00	01:05:00																																																																																																																																										
MATERIAL																																																																																																																																												
EQUIPA EM POSSE DEVE FAZER 10 PASSES PARA PROMOVER A VARIAÇÃO DO CENTRO DE JOGO.																																																																																																																																												
EQUIPA SEM BOLA TEM DE :																																																																																																																																												
1ª SÉRIE: RECUPERAR E SALVAR																																																																																																																																												
2ª SÉRIE: RECUPERAR E FINALIZAR																																																																																																																																												
3ª SÉRIE: RECUPERAR E SALVAR/FINALIZAR																																																																																																																																												
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00																																																																																																																																											
TEMPO DE REPOUSO	00:01:00																																																																																																																																											
SÉRIES	1																																																																																																																																											
REPETIÇÕES	3																																																																																																																																											
TEMPO TOTAL	00:15:00																																																																																																																																											
PASSE Y						TORNEIO 3 EQUIPAS - LIGAÇÕES VERTICAIS																																																																																																																																						
						<table border="1"> <tr><td colspan="2">3 GOLOS OU 2 MINUTOS</td></tr> <tr><td colspan="2">GOLO DE APOIO FRONTAL = ELIMINAÇÃO DIRETA</td></tr> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:02:00</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>10</td></tr> <tr><td>TEMPO TOTAL</td><td>00:20:00</td></tr> </table>				3 GOLOS OU 2 MINUTOS		GOLO DE APOIO FRONTAL = ELIMINAÇÃO DIRETA		TEMPO EXERCITAÇÃO	00:02:00	TEMPO DE REPOUSO	00:00:00	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	10	TEMPO TOTAL	00:20:00																																																																																																																					
3 GOLOS OU 2 MINUTOS																																																																																																																																												
GOLO DE APOIO FRONTAL = ELIMINAÇÃO DIRETA																																																																																																																																												
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:02:00																																																																																																																																											
TEMPO DE REPOUSO	00:00:00																																																																																																																																											
SÉRIES	1																																																																																																																																											
REPETIÇÕES	10																																																																																																																																											
TEMPO TOTAL	00:20:00																																																																																																																																											
POSSE DE IDENTIFICAÇÃO DE ESPAÇO				4 X 4 +4 (+2)		GRUPOS																																																																																																																																						
						<table border="1"> <tr><td>CONSTANÇA</td><td>LEONOR</td><td>MORAIIS</td></tr> <tr><td>ESPAÑHOLA</td><td>MASCOTE</td><td>LARA</td></tr> <tr><td>MARRO</td><td>VANESSA</td><td>CHEILA</td></tr> <tr><td>EDU</td><td>COSTINHA</td><td>MARIA NETO</td></tr> <tr><td></td><td>JK</td><td>MAGUI</td></tr> <tr><td></td><td>JK</td><td>FATY</td></tr> </table>				CONSTANÇA	LEONOR	MORAIIS	ESPAÑHOLA	MASCOTE	LARA	MARRO	VANESSA	CHEILA	EDU	COSTINHA	MARIA NETO		JK	MAGUI		JK	FATY																																																																																																																	
CONSTANÇA	LEONOR	MORAIIS																																																																																																																																										
ESPAÑHOLA	MASCOTE	LARA																																																																																																																																										
MARRO	VANESSA	CHEILA																																																																																																																																										
EDU	COSTINHA	MARIA NETO																																																																																																																																										
	JK	MAGUI																																																																																																																																										
	JK	FATY																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:04:00</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:01:00</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>4</td></tr> </table>				TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00	TEMPO DE REPOUSO	00:01:00	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	4																																																																																																																																	
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00																																																																																																																																											
TEMPO DE REPOUSO	00:01:00																																																																																																																																											
SÉRIES	1																																																																																																																																											
REPETIÇÕES	4																																																																																																																																											

Figura 18- Treino Quarta-Feira (MD-3)

Exercício 1: Passe Y – Exercício de passe para trabalhar algumas dinâmicas e movimentações. As trocas de posições ocorrem para onde as atletas realizam o passe. **Critérios de êxito** – orientação corporal, apoio frontal, ataque à profundidade.

Exercício 2: Posse de identificação do espaço – 4 x 4 + 4 (+2JK). Uma equipa contra a outra, a equipa que está em posse tem 4 jogadoras por fora e duas JK's. A equipa com bola ganha ponto a cada 10 passes e sempre que finaliza nas mini-balizas da equipa adversária. O objetivo passa por ter paciência quando temos bola e tentar atrair o adversário com a finalidade de encontrar espaço e atacar as mini-balizas. À medida que quem tem bola vai fazendo passes com ajuda dos apoios e ganhando pontos com isso, a equipa que está a defender começa a ter que ir pressionar e é atraída deixando espaço nas costas. É esse espaço que queremos conquistar.

Exercício 3: Posse 3 equipas + variação centro do jogo – Exercício começa 4 +1 + GR x 2, a equipa que tem bola deve fazer 10 passes para variar o centro de jogo. A cada 5 passes entra mais um jogador da equipa que está a pressionar. A equipa que defende para sair do meio, na 1ª série tem de recuperar e salvar no lado contrário, na 2ª série tem de recuperar e finalizar na baliza de 7 do lado que ganhou a bola e na 3ª série tem de recuperar e salvar/finalizar.

Exercício 4: Torneio 3 equipas – Ligações verticais – Uma equipa contra a outra com 4 apoios em profundidade. Cada equipa só tem dois apoios e são sempre aqueles que estão na baliza que atacam. Jogos de 2 minutos ou 3 golos com a condicionante de golo com apoio frontal (ligação vertical com apoio) há eliminação direta. Neste exercício, os apoios em profundidade beneficiam o “ver para a frente”, jogo mais vertical.

Treino Quinta-feira (MD-2)

No último treino antes do jogo, os exercícios envolviam mais transições, com reação à perda, transição com finalização e continha também um ou outro exercício mais estruturado para relembrar processos e dinâmicas, os últimos ajustes.

EQUIPA B - FEMININA

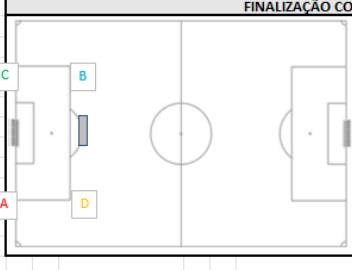
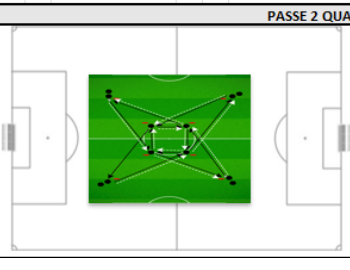
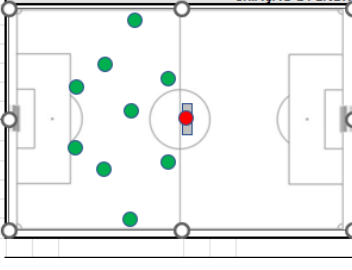
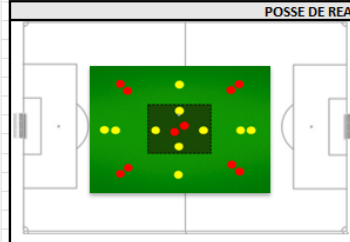
DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO				UNIDADE DE TREINO		DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO				UNIDADE DE TREINO																					
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - CRIAÇÃO				59		ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - CRIAÇÃO				59																					
TRANSIÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA				4 - PERÍODO COMPETITIVO		TRANSIÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA				4 - PERÍODO COMPETITIVO																					
				LOCAL: CAMPO DAS CACHADINHAS - CALD						LOCAL: CAMPO DAS CACHADINHAS -																					
JOGADORAS				16 + 2 GR		FINALIZAÇÃO COM TRANSIÇÃO																									
P	GR	SOFIA BERNARDO	P	MC	FATY	 <p>EQUIPA A DEFENDE EQUIPA B EQUIPA B DEFENDE EQUIPA C EQUIPA C DEFENDE EQUIPA D EQUIPA D FINALIZA E DEFENDE EQUIPA A</p> <table border="1"> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:02:30</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:00:30</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>4</td></tr> <tr><td>TEMPO TOTAL</td><td>00:12:00</td></tr> </table>						TEMPO EXERCITAÇÃO	00:02:30	TEMPO DE REPOUSO	00:00:30	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	4	TEMPO TOTAL	00:12:00										
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:02:30																														
TEMPO DE REPOUSO	00:00:30																														
SÉRIES	1																														
REPETIÇÕES	4																														
TEMPO TOTAL	00:12:00																														
P	GR	GABRIELA F.	P	MC	MARGARIDA																										
U19	GR	MARGARIDA C.	F	MC	MARIA																										
P	DD	BEATRIZ	F	MC	EMA CRUZ																										
P	DD	CHEILA	P	EE	ESPAÑHOLA																										
P	DC	CONSTANÇA	P	EE	MARRÔ																										
P	DC	MASCOTE	P	ED	CAROL																										
A	DC	DIANA	P	ED	COSTINHA																										
	DC		P	PL	VANESSA																										
P	DE	LARA	P	PL	EDUARDA																										
A	DE	FRANCISCA VEIGA	P	PL	ISABELA																										
P	MC	FILIPA M.																													
P	MC	FILIPA G.																													
DATA DO JOGO ANTERIOR						DATA DO JOGO SEGUINTE																									
26 DE NOVEMBRO 2022, 15H00						03 DE DEZEMBRO 2022, 15H00																									
OVARENSE X LÂNCK FC VILAVERDENSE						CADIMA x LÂNCK FC VILAVERDENSE																									
DURAÇÃO TOTAL DA UT						DURAÇÃO TOTAL DA UT																									
		EXERCITAÇÃO		REPOUSO		TOTAL				TOTAL																					
		01:01:01		#REF!		#REF!				#REF!																					
MATERIAL						MATERIAL																									
PASSE 2 QUADRADOS						criação e penetração - 3ª fase																									
						 <p>GR + 9 X 9 + GR - SITUAÇÃO DE JOGO EM CAMPO GRANDE PARA UTILIZAÇÃO DE DINÂMICAS OFENSIVAS</p> <table border="1"> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:12:00</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>2</td></tr> <tr><td>TEMPO TOTAL</td><td>00:24:00</td></tr> </table>						TEMPO EXERCITAÇÃO	00:12:00	TEMPO DE REPOUSO	00:00:00	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	2	TEMPO TOTAL	00:24:00										
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:12:00																														
TEMPO DE REPOUSO	00:00:00																														
SÉRIES	1																														
REPETIÇÕES	2																														
TEMPO TOTAL	00:24:00																														
<table border="1"> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:04:00</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:01:00</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>3</td></tr> <tr><td>TEMPO TOTAL</td><td>00:15:00</td></tr> </table>						TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00	TEMPO DE REPOUSO	00:01:00	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	3	TEMPO TOTAL	00:15:00	<table border="1"> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:04:00</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:01:00</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>3</td></tr> <tr><td>TEMPO TOTAL</td><td>00:15:00</td></tr> </table>						TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00	TEMPO DE REPOUSO	00:01:00	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	3	TEMPO TOTAL	00:15:00
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00																														
TEMPO DE REPOUSO	00:01:00																														
SÉRIES	1																														
REPETIÇÕES	3																														
TEMPO TOTAL	00:15:00																														
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00																														
TEMPO DE REPOUSO	00:01:00																														
SÉRIES	1																														
REPETIÇÕES	3																														
TEMPO TOTAL	00:15:00																														
POSSE DE REAÇÃO - 4 X 2						GRUPOS																									
 <p>A CADA 5 PASSES SAEM DUAS JOGADORAS E ENTRAM DUAS NOVAS NA PRESSÃO. 5 PASSES = 1 PONTO</p> <table border="1"> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:04:00</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:01:00</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>3</td></tr> <tr><td>TEMPO TOTAL</td><td>00:15:00</td></tr> </table>						TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00	TEMPO DE REPOUSO	00:01:00	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	3	TEMPO TOTAL	00:15:00	<table border="1"> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:04:00</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:01:00</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>3</td></tr> <tr><td>TEMPO TOTAL</td><td>00:15:00</td></tr> </table>						TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00	TEMPO DE REPOUSO	00:01:00	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	3	TEMPO TOTAL	00:15:00
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00																														
TEMPO DE REPOUSO	00:01:00																														
SÉRIES	1																														
REPETIÇÕES	3																														
TEMPO TOTAL	00:15:00																														
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00																														
TEMPO DE REPOUSO	00:01:00																														
SÉRIES	1																														
REPETIÇÕES	3																														
TEMPO TOTAL	00:15:00																														

Figura 19 - Treino Quinta-feira (MD-2)

Exercício 1: Passe 2 quadrados – Exercício com dois quadrados, um maior (exterior) e um mais pequeno (interior). O objetivo passa por trabalhar a dinâmica de jogo interior e exterior. As jogadoras dos vértices de fora passam para as jogadoras do vértice de dentro mais distantes, estas fazem apoio frontal com as que estão à frente delas e estas jogam fora. As atletas vão para onde passam. Na primeira repetição estão apenas duas bolas em ação, o objetivo passa por colocar quatro.

Exercício 2: Posse + reação – 4x2 no quadrado (10x10m), a cada 5 passes saem as duas jogadoras que estavam a defender e entram duas novas na pressão. Equipa que está a defender para sair do meio tem de recuperar e salvar nas colegas que estão por fora, ou esperar que a equipa em posse perca duas vidas (metam bolas fora).

Exercício 3: Finalização com transição – Finalização por equipas. Cada equipa tem uma cor e é definida pelo treinador uma sequência pela qual acontece a finalização. As

jogadoras devem decorar esta ordem porque os lugares de onde finalizam vão mudar e a sequência mantém-se igual. Trata-se de um exercício que envolve finalização com reação, tapar a bola, proteger baliza e desenvolve muito a concentração com este estímulo das cores.

Exercício 4: GR + 9 X 9 + GR – Situação de jogo para relembrar dinâmicas ofensivas.

Microciclo 2

O segundo microciclo é referente à primeira jornada da fase apuramento do campeão contra uma das melhores equipas do país, o Sporting Clube de Portugal.

Tabela 5- Microciclo 2

Segunda (MD+2)	Terça (MD-4)	Quarta (MD-3)	Quinta (MD-2)	Sexta (MD-1)	Sábado (MD)	Domingo (MD+1)
Recuperação física; Jogos Lúdicos; Torneio;	Organização Ofensiva – Criação e Penetração (3ª fase), zonas de cruzamento; Organização Defensiva – Trabalho da linha defensiva.	Organização Ofensiva – Build UP; Criação e ataque ao espaço; Organização Defensiva – Zonas de pressão.	Organização Ofensiva – Criação e variação do centro de jogo; Transição Defensiva/Ofensiva – reação à perda; Finalização	Folga	JOGO	

Treino Segunda-feira (MD+2)

Como referido anteriormente, estes treinos visam recuperar atletas. Na minha opinião, concordo com este tipo de treino dado o baixo nível cognitivo e físico que apresentam para as jogadoras mais sobrecarregadas. O torneio serve para dar alguma carga às que jogaram menos, o que também é bastante positivo no sentido de não haver descompensação e tentar dar carga e estímulo parecido ao jogo às atletas que jogaram menos.

EQUIPA B - FEMININA

DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO				UNIDADE DE TREINO		66	
RECUPERAÇÃO FÍSICA				MESOCICLO:	5 - PERÍODO COMPETITIVO		
JOGOS LÚDICOS + TORNEIO				LOCAL:	CAMPO DAS CACHADINHAS - CALD		
JOGADORAS				14 + 3 GR		DATA DO JOGO ANTERIOR	
P	GR	SOFIA BERNARDO	P	MC	FATY	03 DE DEZEMBRO 2022, 15H00	
P	GR	GABRIELA F.	P	MC	MARGARIDA	CADIMA x LANK FC VILAVERDENSE	
U19	GR	MARGARIDA C.	P	MC	MARIA	DATA DO JOGO SEGUINTE	
F	DD	BEATRIZ	L	MC	EMA CRUZ	14 DE JANEIRO 2022, 15H00	
P	DD	CHEILA	L	EE	ESPAÑHOLA	LANK FC VILAVERDENSE X SPORTING CP	
P	DC	CONSTANÇA	P	EE	MARRÔ	DURAÇÃO TOTAL DA UT	
P	DC	MASCOTE	L	ED	CAROL	EXERCITAÇÃO	REPOUSO
A	DC	DIANA	P	ED	COSTINHA	00:52:00	00:03:00
F	DC	HELENA	P	PL	VANESSA	TOTAL	
P	DE	MARIA RIBEIRO	P	PL	EDUARDA	00:55:00	
A	DE	FRANCISCA VEIGA	P	PL	ISABELA	MATERIAL	
P	MC	FILIPA M.					
L	MC	FILIPA G.					

DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO				UNIDADE DE TREINO		66	
RECUPERAÇÃO FÍSICA				MESOCICLO:	5 - PERÍODO COMPETITIVO		
JOGOS LÚDICOS + TORNEIO				LOCAL:	CAMPO DAS CACHADINHAS - CALD		
JOGO DO GALO							
				TEMPO EXERCITAÇÃO	00:04:00		
				TEMPO DE REPOUSO	00:01:00		
				SÉRIES	1		
				REPETIÇÕES	3		
				TEMPO TOTAL	00:15:00		

FUTVÓLEI			
TEMPO EXERCITAÇÃO			
00:20:00			
TEMPO DE REPOUSO			
00:00:00			
SÉRIES			
1			
REPETIÇÕES			
1			
TEMPO TOTAL			
00:20:00			

TORNEIO 3 EQUIPAS			
JOGOS DE 2' OU 3 GOLOS			
GOLOS COM CRUZAMENTO ANTECIPADO			
ELIMINAÇÃO DIRETA			
TEMPO EXERCITAÇÃO			
00:02:00			
TEMPO DE REPOUSO			
00:00:00			
SÉRIES			
1			
REPETIÇÕES			
10			
TEMPO TOTAL			
00:20:00			

Figura 20- Treino Segunda-feira (MD+2)

Exercício 1: Futvólei - Este exercício é realizado em competição, no qual existem duas divisões (1ª e 2ª). Quatro equipas a competir entre si (duas em cada divisão), a que ganhar sobe e a que perde desce. São jogos de 2 minutos, a equipa que ganhar na 1ª divisão vence o torneio. A formação das equipas vai variando de semana para semana no que diz respeito a este exercício. Por vezes somos nós (treinadores) que fazemos as equipas, aqui temos em conta as características de cada jogadora e agrupamos de forma a ficar equilibrado; há ocasiões em que são as próprias que de uma forma muito ágil e rápida se agrupam, muitas vezes de forma aleatória; às vezes fazemos grupos por idades (“mais novas”, “mais velhas”). Todo este processo serve para entregar novos e diferentes estímulos dentro do mesmo exercício. Em relação às regras do jogo, cada equipa tem de fazer pelo menos 2 passes até a um máximo de 3; qualquer jogadora só pode efetuar 1 único toque. Trata-se de um exercício que permite

trabalhar gestos técnicos (recepção de bolas altas, passes de trajetória aérea, “jogo de cabeça”) e um aspeto muito importante, a comunicação.

Exercício 2: Jogo do galo – 4 equipas a competir, 2 em cada estação. As estações eram construídas com cones. O objetivo passa por fazer uma linha de 3 (horizontal, vertical e diagonal), a primeira equipa a conseguir atingir o propósito ganha. De maneira que não fosse sempre igual, havia variantes e progressões que envolviam estímulos diferentes: 1^a – correr linearmente com o colete na mão e colocá-lo por cima do cone; 2^a – condução da bola num slalom e pousar o colete; 3^a – condução de bola num slalom e meter a bola por cima do cone (bolas diferentes); 4^a – desenhar numa baliza de 11 com fita elástica o “jogo do galo” e com a bola tentar acertar nos quadrados até fazer 3 em linha. É importante que dentro do mesmo exercício haja variantes e estímulos distintos, isto porque envolve gestos técnicos diferentes e não se torna cansativo e previsível.

Exercício 3: Torneio 3 equipas – Jogos de 2 minutos ou 3 golos com a condicionante de que, caso o golo seja através de um cruzamento antecipado (equipa em apoio) há eliminação direta da equipa que estava em organização defensiva. Neste exercício colocamos os apoios à largura, dois em cada meio-campo e sendo estes apoios defensivos (2 por equipa) uma vez que o estímulo que queríamos implementar era o cruzamento antecipado.

Terça-feira (MD-4)

Por vezes, para além da ativação e mobilidade que fazemos em todos os treinos, o preparador físico orienta um complemento denominado SAQ (Speed, Agility, Quickness). Mais uma vez e aproveitando que tínhamos bastantes jogadoras, trabalhamos princípios que queríamos combater do adversário, daí termos trabalhado a linha defensiva, funcionamento em bloco baixo, zonas de cruzamento para habituar a equipa a combater bolas vindas de vários pontos do campo (cruzamentos antecipados). Por fim jogo mais formal para colocar em prática tudo o que foi feito até ao momento.

EQUIPA B - FEMININA

DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO				UNIDADE DE TREINO		DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO				UNIDADE DE TREINO	
GANIZAÇÃO OFENSIVA - CRIAÇÃO; ZONAS DE CRUZAMEN				67		GANIZAÇÃO OFENSIVA - CRIAÇÃO; ZONAS DE CRUZAMEN				67	
RGANIZAÇÃO DEFENSIVA - TRABALHO DA LINHA DEFENSIV				MESOCICLO 6 - PERÍODO COMPETITIVO		RGANIZAÇÃO DEFENSIVA - TRABALHO DA LINHA DEFENSIV				MESOCICLO: 6 - PERÍODO COMPETITIVO	
				LOCAL CAMPO DAS CACHADINHAS - CALD						LOCAL: CAMPO DAS CACHADINHAS -	

JOGADORAS				16 + 2 GR		DATA DO JOGO ANTERIOR			
P	GR	SOFIA BERNARDO	P	MC	FATY	03 DE DEZEMBRO 2022, 15H00			
P	GR	GABRIELA F.	P	MC	MARGARIDA	CADIMA X LÂN K FC VILAVERDENSE			
U19	GR	MARGARIDA C.	F	MC	MARIA	DATA DO JOGO SEGUINTE			
A	DD	BEATRIZ	F	MC	EMA CRUZ	14 DE JANEIRO 2023, 15H00			
P	DD	CHEILA	P	EE	ESPAÑHOLA	LÂN K FC VILAVERDENSE X SPORTING CP			
P	DC	CONSTANÇA	P	EE	MARRÔ	DURAÇÃO TOTAL DA UT			
P	DC	MASCOTE	P	ED	CAROL	EXERCITAÇÃO	REPOUSO	TOTAL	
A	DC	DIANA	P	ED	COSTINHA	01:06:01	#REF!	#REF!	
DC			P	PL	VANESSA	MATERIAL			
P	DE	MARIA RIBEIRO	P	PL	EDUARDA				
A	DE	FRANCISCA VEIGA	P	PL	ISABELA				
P	MC	FILIPA M.							
L	MC	FILIPA G.							

SAQ			
TEMPO EXERCITAÇÃO		00:15:00	
TEMPO DE REPOUSO		00:00:00	
SÉRIES		1	
REPETIÇÕES		1	
TEMPO TOTAL		00:15:00	

JOGO DE CRUZAMENTOS - LINHA DEFENSIVA			
SITUAÇÃO DE JOGO INTERSETORIAL EM ESTRUTURA: ORGANIZAÇÃO OFENSIVA: 4 JOGADORES A ATACAR BALIZA + 4 JK A CRUZAR ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA: GR + 5 + 1			
TEMPO EXERCITAÇÃO		00:04:00	
TEMPO DE REPOUSO		00:01:00	
SÉRIES		1	
REPETIÇÕES		3	
TEMPO TOTAL		00:15:00	

POSSE COM TRABALHO DE LINHA			
POSSE INTERSETORIAL EM ESTRUTURA: ORGANIZAÇÃO OFENSIVA : 5 (3MD + 2 LT) + 2 PL ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA: 5 + 2			
TEMPO EXERCITAÇÃO		00:04:00	
TEMPO DE REPOUSO		00:01:00	
SÉRIES		1	
REPETIÇÕES		3	
TEMPO TOTAL		00:15:00	

GRUPOS			
GR + 9 X 9 + GR - SITUAÇÃO DE JOGO EM CAMPO GRANDE PARA UTILIZAÇÃO DE DINÂMICAS OFENSIVAS			
TEMPO EXERCITAÇÃO		00:12:00	
TEMPO DE REPOUSO		00:01:00	
SÉRIES		1	
REPETIÇÕES		2	
TEMPO TOTAL		00:26:00	

Figura 21- Terça-feira (MD-4)

Exercício 1: SAQ – Trabalho realizado pelo preparador físico

Exercício 2: Posse com trabalho de linha – Equipa que defende estruturada com uma linha de 5 (3 centrais + 2 laterais) e 2 médios. Objetivo passa por trabalhar o terceiro e quarto SubMomento da Organização Defensiva, bloco intermédio/baixo. Equipa que ataca estruturada igual ao adversário na fase de criação com 3 médios, 2 laterais bem projetados e 2 Pontas de Lança. Aqui o treinador principal ficava com a equipa defensiva e eu (treinador-adjunto) com a equipa que ataca. Pedi à minha equipa para que quando a bola tivesse na lateral, a PL viesse em apoio e a médio interior e PL do lado contrário atacassem espaço. As médios do adversário tinham muito este princípio de atacar espaço, profundidade.

Exercício 3: Jogo de cruzamentos – linha defensiva – A equipa que defende está estruturada em 5 + 2 e o objetivo é defender constantes cruzamentos vindos de várias zonas. Equipa que ataca tem definidas zonas de onde devem sair cruzamentos, estão 4 jogadoras a finalizar e quatro a cruzar. Este exercício passa por a defesa ganhar hábitos e estar o mais preparada possível para este tipo de acontecimentos.

Exercício 4: GR + 7 x 8 + 2 GR – Jogo intersectorial a 2/3 campo. Aqui queremos trabalhar as nossas dinâmicas ofensivas.

Quarta-feira (MD-3)

Dia para trabalhar os macro princípios da Organização Ofensiva, tanto na 1ª fase de construção, várias soluções de saída para combater a maneira de pressionar do adversário, como na fase de criação, dinâmicas entre lateral, médio e extremo e entre médio, ponta de lança e extremo. São os treinos que mais prazer me dão uma vez que nos obriga a pensar e a refletir sobre soluções para “ferir o adversário” e para contrariá-lo.

EQUIPA B - FEMININA

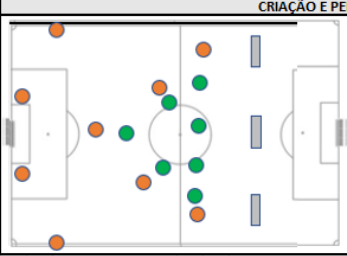
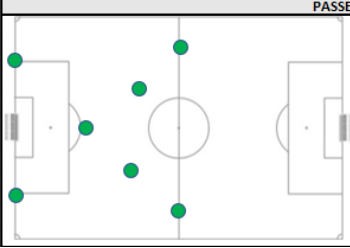
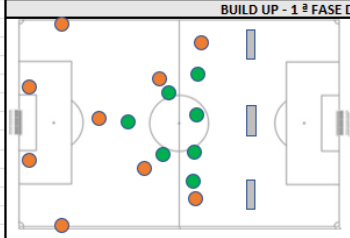
DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO			UNIDADE DE TREINO		DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO			UNIDADE DE TREINO											
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - BUIL UP; CRIAÇÃO			MESOCICLO	68	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - BUIL UP; CRIAÇÃO			MESOCICLO	68										
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - ZONAS DE PRESSÃO			LOCAL	ESTÁDIO MUNICIPAL VILA VERDE	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - ZONAS DE PRESSÃO			LOCAL	ESTÁDIO MUNICIPAL VILA VE										
JOGADORAS					DATA DO JOGO ANTERIOR														
16 + 2 GR					03 DE DEZEMBRO 2022, 15H00														
P	GR	SOFIA BERNARDO	P	MC	FATY	CADIMA X LÁNK FC VILAVERDENSE													
P	GR	GABRIELA F.	P	MC	MARGARIDA	DATA DO JOGO SEGUINTE													
U19	GR	MARGARIDA C.	F	MC	MARIA	14 DE JANEIRO 2023, 15H00													
A	DD	BEATRIZ	F	MC	EMA CRUZ	LÁNK FC VILAVERDENSE X SPORTING CP													
P	DD	CHEILA	P	EE	ESPAÑHOLA	DURAÇÃO TOTAL DA UT													
P	DC	CONSTANÇA	P	EE	MARRÔ	EXERCITAÇÃO	REPOUSO	TOTAL											
P	DC	MASCOTE	P	ED	CAROL	00:36:01	#REF!	#REF!											
A	DC	DIANA	P	ED	COSTINHA	MATERIAL													
DC			P	PL	VANESSA														
P	DE	MARIA RIBEIRO	P	PL	EDUARDA														
A	DE	FRANCISCA VEIGA	P	PL	ISABELA														
P	MC	FILIPA M.																	
L	MC	FILIPA G.																	
CRIAÇÃO E PENETRAÇÃO					RELACIONES (MC-EXT-LT) ; (MC-PL-EXT)														
					<table border="1"> <tr><td>TEMPO EXERCITAÇÃO</td><td>00:09:00</td></tr> <tr><td>TEMPO DE REPOUSO</td><td>00:01:00</td></tr> <tr><td>SÉRIES</td><td>1</td></tr> <tr><td>REPETIÇÕES</td><td>2</td></tr> <tr><td>TEMPO TOTAL</td><td>00:20:00</td></tr> </table>					TEMPO EXERCITAÇÃO	00:09:00	TEMPO DE REPOUSO	00:01:00	SÉRIES	1	REPETIÇÕES	2	TEMPO TOTAL	00:20:00
TEMPO EXERCITAÇÃO	00:09:00																		
TEMPO DE REPOUSO	00:01:00																		
SÉRIES	1																		
REPETIÇÕES	2																		
TEMPO TOTAL	00:20:00																		
PASSE X					TEMPO EXERCITAÇÃO														
ORIENTAÇÃO DE APOIOS					TEMPO DE REPOUSO														
APOIO FRONTAL					SÉRIES														
VELOCIDADE MÁXIMA					REPETIÇÕES														
					TEMPO TOTAL														
TEMPO EXERCITAÇÃO					TEMPO EXERCITAÇÃO														
TEMPO DE REPOUSO					TEMPO DE REPOUSO														
SÉRIES					SÉRIES														
REPETIÇÕES					REPETIÇÕES														
TEMPO TOTAL					TEMPO TOTAL														
TEMPO EXERCITAÇÃO					TEMPO EXERCITAÇÃO														
TEMPO DE REPOUSO					TEMPO DE REPOUSO														
SÉRIES					SÉRIES														
REPETIÇÕES					REPETIÇÕES														
TEMPO TOTAL					TEMPO TOTAL														
BUILD UP - 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO					GRUPOS														
SITUAÇÃO DE GR + 9 X 7 + 2																			
																			
TEMPO EXERCITAÇÃO																			
TEMPO DE REPOUSO																			
SÉRIES																			
REPETIÇÕES																			
TEMPO TOTAL																			

Figura 22- Quarta-feira (MD-3)

Exercício 1: Passe X – Exercício de passe onde procuramos trabalhar orientação dos apoios, apoios frontais, deslocamento, “Scanning”. Duas bolas sempre em ação, desloco-me

Exercício 1: Passe 2 quadrados – Exercício com dois quadrados, um maior (exterior) e um mais pequeno (interior). O objetivo passa por trabalhar a dinâmica de jogo interior e exterior. As jogadoras dos vértices de fora passam para as jogadoras do vértice de dentro mais distantes, estas fazem apoio frontal com as que estão à frente delas e estas jogam fora. As atletas vão para onde passam. Na primeira repetição estão apenas duas bolas em ação, o objetivo passa por colocar quatro.

Exercício 2: Posse de atração + variação centro de jogo – Começa numa situação de 3 x 1 + 1, após 5 passes entra nova jogadora a pressionar. Depois da situação de 3 x 2 pode variar. A cada 5 passes e a cada variação ganham 1 ponto. A dupla que defende, cada vez que recupere a bola tira 1 ponto. Ao fim de todos realizarem o exercício ganha quem tiver mais pontos. É importante que haja paciência na manutenção da posse de bola e variar quando houver espaço, é essencial que quando vier o outro jogador pressionar perceber de onde vem a pressão, e fundamental, quando ocorrer a variação que duas jogadoras se desloquem para o outro quadrado.

Exercício 3: Transição horizontal – 3 equipas a finalizar em 3 balizas dispostas lado a lado. Equipa A sai a finalizar, após isso reage e defende imediatamente a baliza ao lado, Equipa B sai a finalizar, após isso reage e defende imediatamente a baliza ao lado, Equipa C sai a finalizar, após isso reage e defende imediatamente a baliza ao lado.

Exercício 4: Neste exercício o principal objetivo é trabalhar as nossas relações ofensivas numa fase mais avançada (3º e 4º SubMomentos). Neste contexto, em bloco intermédio/baixo, a equipa defensiva deverá estruturar-se de outra maneira com linha defensiva de 4 e 3 médias.

5.5. Competição vs Processo de treino

A organização do treino em futebol é um processo metodológico e pedagógico complexo que visa à obtenção de elevados desempenhos competitivos pelas equipas e jogadores (Viveiros et al., 2015). De acordo com Azevedo (2011), ao contrário da reduzida interferência que é permitida ao treinador na competição, o treino permite-lhe gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva. O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o

operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja, de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo, 2014). Quanto maior o grau de congruência do modelo de treino, por intermédio da opção por metodologias específicas entre as que estão à disposição do treinador, e o modelo de jogo, conceptualizado por este, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores e da equipa (Castelo, 2014). Para isto resultar é fundamental que o modelo de jogo seja reproduzido de forma sistemática pelo modelo de treino, sendo por este representado sempre que possível, e servindo como guião à opção e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino (Castelo, 2014).

Segundo (Araújo, 2010) vários estudos sugerem a importância da representatividade das tarefas em que a informação contextual orienta a ação do jogador rumo a um objetivo comportamental da tarefa. As tarefas de treino representativas necessitam de considerar a natureza dinâmica do jogo (Araújo, 2010; Pinder et al., 2011) logo, é necessário que os exercícios: i) mantenham a complexidade das tarefas de decisão presentes no contexto do jogo; ii) sejam concebidos para que a perceção de uma fonte de informação permita a realização de juízos fiáveis sobre esta; iii) incluam situações dinâmicas que evoluam e apresentem decisões inter-relacionadas; iv) permitam que os praticantes possam agir no contexto de forma a detetar a informação que guia as suas ações em função dos seus próprios objetivos. Estas características permitem que os exercícios mantenham as relações entre perceção e ação específicas dos contextos de desempenho (Pinder et al., 2011).

Um dos principais objetivos da equipa técnica no futebol de elite é aprender a melhor periodização de treino para melhorar a aptidão física dos jogadores e reduzir o risco de lesões, com o intuito de otimizar o desempenho da equipa (Ohr et al., 2008). O microciclo típico, quando se joga uma vez por semana, é composto por sessões de treino de força, resistência e aquisição de velocidade localizadas nos dias centrais do microciclo em jogadores de futebol profissionais do sexo masculino (Clemente et al., 2020) e feminino (Strauss et al., 2019). Esta distribuição ao longo da semana permite que os jogadores sigam o princípio da alternância horizontal, que consiste em maximizar uma determinada capacidade física enquanto os outros recuperam (Buchheit et al., 2018).

A observação e análise da equipa adversária e comparação do seu modelo de jogo com o da própria equipa, fornece ao treinador a possibilidade de promover adaptações e subtis modificações de cariz pontual e temporário a nível estrutural e funcional da própria equipa, definir que conteúdos trabalhar no ciclo de treino de preparação para o jogo, determinar que aspetos estratégico-táticos poderão determinar o sucesso no jogo, e preparar-se teórica e mentalmente para a competição (Castelo, 2014).

Competição e Treino são indissociáveis um do outro, estão sempre interligados. É preciso ter em conta a alternância de cargas durante o microciclo para que os jogadores cheguem “frescos ao jogo”, ter em conta a especificidade da tarefa naquilo que é o modelo de jogo da equipa. Como é obvio, também a informação sobre o adversário condiciona aquilo que é a semana de treino, pois, muitas vezes são treinados momentos específicos para contrariar dinâmicas do adversário.

5.6. Desenvolvimento profissional (outras funções desempenhadas no clube, participação em ações/formações fora do clube, etc.)

Para além de estar a realizar estágio na equipa B Feminina do Lank, sou também treinador principal nos Sub-15 (Iniciados). Estas foi uma das razões que me levou a estagiar neste clube, pois era o único que me permitia também ser treinador principal numa equipa da formação. Para mim foi um fator muito importante porque eu queria ir implementando aquilo que ia aprendendo no estágio na minha equipa, com os devidos ajustes. Também fui treinador-adjunto da equipa feminina Sub19, apesar de não estar com elas em contexto de treino, nos jogos era eu quem dava os aquecimentos e preparava os esquemas táticos. Estar nas três equipas, apesar do imenso trabalho e dedicação que tive de ter, foi bom uma vez que experienciei contextos completamente diferentes, e nesse sentido, todos eles serviram para a minha capacidade de adaptação.

6. Conclusão

A realização do estágio no Lank Football Club Vilaverdense foi uma oportunidade que me enriqueceu tanto a nível profissional como a nível pessoal, uma vez que durante este período aprendi muito como lidar com atletas do sexo feminino; aprimorei a minha capacidade de liderança no treino, no planeamento e adaptação ao mesmo; tinha o pouco hábito de analisar tanto o jogo da própria equipa como do adversário, e nesse sentido, foi-me dada a oportunidade de o fazer. Perceber que momentos analisar no adversário, análise coletiva e individual, entender que referente ao nosso jogo, por vezes é melhor focar em pontos específicos e dinâmicas que naquele momento queremos que aconteça, e não fazer uma análise na íntegra. Em relação ao treino, enriqueci naquilo que são as variantes/progressões que podemos colocar num determinado exercício, mesmo que este seja bastante repetido durante a época é possível manipulá-lo de acordo com aquilo que pretendemos que aconteça em consonância com o modelo de jogo estipulado. A explicação, a exemplificação, a correção, os feedbacks durante os exercícios são muito importantes no processo de treino, pode ser a diferença entre o sucesso ou insucesso dos mesmos. Sem dúvida alguma, o contexto prático consegue colocar-nos à prova e é aí que percebemos que o que resulta na teoria pode não resultar na prática.

Enquanto treinador foi o ano mais desafiante que enfrentei por todas as razões citadas anteriormente.

Como treinador estagiário, o meu principal e único objetivo era evoluir cada atleta em todas as vertentes, com preocupação de serem obrigadas a ganhar uma vez que se trata de uma equipa sénior que tinha objetivos muito claros, mas com a preocupação também de tentarem, falharem e tentarem de novo, e de criar à volta do grupo um espírito de equipa e desportivo, baseado no fair-play e respeito pelo jogo.

Em relação ao balanço desportivo durante a época, todos os objetivos foram alcançados, o que torna o meu estágio ainda mais produtivo e rico. Ter conseguido ir à fase de campeão, conseguindo de imediato a manutenção para a próxima época e tendo eu contribuído para esse feito, deixa-me bastante orgulhoso.

É muito gratificante ver o grupo coeso que fomos criando, a excelente relação entre equipa técnica e jogadoras. No final de contas é isso que fica, os bons momentos que fomos criando e que irão ser sempre lembrados.

7. Bibliografia

- Anderson, R., Hanrahan, S. J., & Mallett, C. J. (2014). Investigating the Optimal Psychological State for Peak Performance in Australian Elite Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 318–333.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2014.885915>
- Andersson et al. (2010). *E LITE FEMALE S OCCER P LAYERS P ERFORM M ORE HIGH -I NTENSITY R UNNING W HEN P LAYING IN*. 912–919.
- Araújo, D. (2010). *A DINÂMICA ECOLÓGICA DA TÁCTICA INDIVIDUAL*.
- Arthur, R. A., Fitzwater, J., Roberts, R., Hardy, J., & Arthur, C. A. (2017). Psychological Skills and “the Paras”: The Indirect Effects of Psychological Skills on Endurance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 449–465.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1306728>
- Azevedo, J. P. P. (2009). *A Construção de uma Forma de Jogar Específica: Carlos Brito - Rio Ave F.C.* 168.
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324–329.
<https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018341>
- Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide—a narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 49(9), 577–579. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094765>
- Boling, M., Padua, D., Marshall, S., Guskiewicz, K., Pyne, S., & Beutler, A. (2010). Gender differences in the incidence and prevalence of patellofemoral pain syndrome. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(5), 725–730.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00996.x>
- Bradley, P. S., Di Mascio, M., Peart, D., Olsen, P., & Sheldon, B. (2010). High-intensity activity profiles of elite soccer players at different performance levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(9), 2343–2351.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181aeb1b3>
- Bradley P, Edgar D (2020). Física Análise de o FIFA Feminino Mundo Taça França 2019. FIFA. Disponível De: <https://img.fifa.com/image/upload/zijqly4oednqa5gffgaz.pdf> .
- Buchheit, M., Lacombe, M., Cholley, Y., & Simpson, B. M. (2018). Neuromuscular Responses to Conditioned Soccer Sessions Assessed via GPS-Embedded Accelerometers: Insights Into Tactical Periodization. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 577–583. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0045>
- Carreiro da Costa, 1998. (1998). *Carreiro da Costa, F., Marques da Costa, C., Diniz, J. A., & Piéron, M. (1998). Uneanalyse de la qualité du feedback. Em C. Amade-Escot, J.-P. Barrué, J.-C. Bos, F. Dufor, M. Dugrand, & A. Terrisse (dir.), Recherches enEPS Bilan et perspectives (pp. 215-22.*

- Castelo, J. (2014) Futebol. Métodos específicos de treino. No prelo
- Clemente, F. M., Silva, R., Arslan, E., Aquino, R., Castillo, D., & Mendes, B. (2020). The effects of congested fixture periods on distance-based workload indices: A full-season study in professional soccer players. *Biology of Sport*, 38(1), 37–44. <https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2020.97068>
- Cope, E., Partington, M., Cushion, C. J., & Harvey, S. (2016). An investigation of professional top-level youth football coaches' questioning practice. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(4), 380–393. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1157829>
- Costa, J. C., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2002(4), 7–20. <https://doi.org/10.5628/rpcd.02.04.07>
- Dai, B., Mao, D., Garrett, W. E., & Yu, B. (2014). Anterior cruciate ligament injuries in soccer: Loading mechanisms, risk factors, and prevention programs. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 299–306. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.06.002>
- DeWitt, J. K., Gonzales, M., Laughlin, M. S., & Amonette, W. E. (2018). External loading is dependent upon game state and varies by position in professional women's soccer. *Science and Medicine in Football*, 2(3), 225–230. <https://doi.org/10.1080/24733938.2018.1447142>
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1–13.
- Dick, R. W. (2009). Is there a gender difference in concussion incidence and outcomes? *British Journal of Sports Medicine*, 43 Suppl 1, i46-50. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.058172>
- Donaldson, A., Cook, J., Gabbe, B., Lloyd, D. G., Young, W., & Finch, C. F. (2015). Bridging the gap between content and context: establishing expert consensus on the content of an exercise training program to prevent lower-limb injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine : Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 25(3), 221–229. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000124>
- Drew, M. K., & Finch, C. F. (2016). The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(6), 861–883. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0459-8>
- Eime, R. M., Casey, M. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2015). Socioecological factors potentially associated with participation in physical activity and sport: A longitudinal study of adolescent girls. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 684–690. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.09.012>

- Fessi, M. S., Zarrouk, N., Di Salvo, V., Filetti, C., Barker, A. R., & Moalla, W. (2016). Effects of tapering on physical match activities in professional soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2189–2194. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1171891>
- FIFA. (2019). *Women ` S Football Strategy Table of Contents Introduction Current State of Play Key Objectives for the Women ` S Game Game Plan and Tactics*.
- Gabbett, T. J., & Mulvey, M. J. (2013). Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(2), 543–552.
- Gaiteiro, B. (2006). *a Ciência Oculta Do Sucesso ! a Ciência Oculta Do Sucesso !*
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital-Buenos Aires*, 8(45), 1–3.
- Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 7(1), 9–17.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII(42), 196 – 200.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, 16(91), 5–8.
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93–112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>
- Griffin, J., Larsen, B., Horan, S., Keogh, J., Dodd, K., Andreatta, M., & Minahan, C. (2020). Women’s Football: An Examination of Factors That Influence Movement Patterns. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(8), 2384–2393. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003638>
- Häggglund, M., Waldén, M., & Atroshi, I. (2009). Preventing knee injuries in adolescent female football players - design of a cluster randomized controlled trial [NCT00894595]. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 10, 75. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-10-75>
- Hashweh, M. Z. (2005). Teacher pedagogical constructions: A reconfiguration of pedagogical content knowledge. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 11(3), 273–292. <https://doi.org/10.1080/13450600500105502>
- Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., & Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(2), 311–324.
- Hewett, T. E., Ford, K. R., & Myer, G. D. (2006). Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: Part 2, a meta-analysis of neuromuscular interventions aimed at injury prevention. *The American Journal of Sports Medicine*, 34(3), 490–498. <https://doi.org/10.1177/0363546505282619>

- Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Lawson, D. W., Caputi, P., & Sampson, J. A. (2016). The acute:chronic workload ratio predicts injury: high chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(4), 231–236. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094817>
- Impellizzeri, F. M., Bizzini, M., Dvorak, J., Pellegrini, B., Schena, F., & Junge, A. (2013). Physiological and performance responses to the FIFA 11+ (part 2): a randomised controlled trial on the training effects. *Journal of Sports Sciences*, *31*(13), 1491–1502. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.802926>
- Ingebrigtsen, J. et al. (2011). A c a c e f s p. *Strength And Conditioning*, 3352–3357.
- Janeiro, R. De. (2012). *Liderança do Esporte*. *32*(1), 142–157.
- Krustrup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H., & Bangsbo, J. (2005). Physical demands during an elite female soccer game: Importance of training status. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *37*(7), 1242–1248. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000170062.73981.94>
- López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Gil, R. B., Martínez-Moreno, A., Baños, V. M., Torres-Bonete, M. D., & Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología Del Deporte*, *20*(2), 573–588.
- López-Valenciano, A., Ruiz-Pérez, I., Garcia-Gómez, A., Vera-Garcia, F. J., De Ste Croix, M., Myer, G. D., & Ayala, F. (2020). Epidemiology of injuries in professional football: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(12), 711–718. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099577>
- Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015). Seasonal training-load quantification in elite English premier league soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *10*(4), 489–497. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0352>
- Mandelbaum, B. R., Silvers, H. J., Watanabe, D. S., Knarr, J. F., Thomas, S. D., Griffin, L. Y., Kirkendall, D. T., & Garrett, W. J. (2005). Effectiveness of a neuromuscular and proprioceptive training program in preventing anterior cruciate ligament injuries in female athletes: 2-year follow-up. *The American Journal of Sports Medicine*, *33*(7), 1003–1010. <https://doi.org/10.1177/0363546504272261>
- Mara, J. K., Thompson, K. G., Pumpa, K. L., & Morgan, S. (2017). The acceleration and deceleration profiles of elite female soccer players during competitive matches. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *20*(9), 867–872. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.12.078>
- Mendes, ângela M. R. de A. (2009). *Perfil do Treinador de Futebol de Formação*.
- Milanovic, Z., Sporis, G., & Trajkovic, N. (2012). Differences in body composite and physical match performance in female soccer players according to team position. *Journal of Human Sport and Exercise*, *7*(1 SPECIAL ISSUE), 11–14. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.7.Proc1.08>

- Mohr, M., Krstrup, P., Andersson, H., Kirkendal, D., & Bangsbo, J. (2008). Match activities of elite women soccer players at different performance levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 341–349. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318165fef6>
- Montalvo, A. M., Schneider, D. K., Silva, P. L., Yut, L., Webster, K. E., Riley, M. A., Kiefer, A. W., Doherty-Restrepo, J. L., & Myer, G. D. (2019). “What’s my risk of sustaining an ACL injury while playing football (soccer)?” A systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(21), 1333–1340. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097261>
- Murphy, D. F., Connolly, D. A. J., & Beynnon, B. D. (2003). Risk factors for lower extremity injury: a review of the literature. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 13–29. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.1.13>
- Myer, G. D., Sugimoto, D., Thomas, S., & Hewett, T. E. (2013). The influence of age on the effectiveness of neuromuscular training to reduce anterior cruciate ligament injury in female athletes: a meta-analysis. *The American Journal of Sports Medicine*, 41(1), 203–215. <https://doi.org/10.1177/0363546512460637>
- Ohr, M. A. M., Rustrup, P. E. K., Ndersson, H. E. A., Irkendal, D. O. K., & Angsbo, J. E. N. S. B. (2008). M Atch a Ctivities of E Lite W Omen S Occer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 341–349.
- Oliveira, J. (2004). *REIT - Conhecimento específico em futebol : contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. https://sigarra.up.pt/reitoria/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=23016
- Oliveira, R. (2005). *A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol*. <https://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm>
- Otte, F. W., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2020). How does the modern football goalkeeper train? - An exploration of expert goalkeeper coaches’ skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1465–1473. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1643202>
- Pacheco, M. (2013). *Análise da Performance no Futsal – A influência das linhas de pressão do adversário Ciências do Desporto*.
- Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. In *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Vol. 33, pp. 146–155). Human Kinetics.
- Renstrom, P., Ljungqvist, A., Arendt, E., Beynnon, B., Fukubayashi, T., Garrett, W., Georgoulis, T., Hewett, T. E., Johnson, R., Krosshaug, T., Mandelbaum, B., Micheli, L., Myklebust, G., Roos, E., Roos, H., Schamasch, P., Shultz, S., Werner, S., Wojtys, E., & Engebretsen, L. (2008). Non-contact ACL injuries in female athletes: an International Olympic Committee current concepts statement. *British Journal of Sports Medicine*, 42(6), 394–412. <https://doi.org/10.1136/bjism.2008.048934>

- Resende, R., Sá, P., Barbosa, A., & Gomes, A. R. (2017). Exercício profissional do treinador desportivo: Do conhecimento a uma competência eficaz. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 3(1), 42–58.
- Saja, J. M. (2014). Reseña del libro: Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Vitor Frade aclara. Ed: MBF, Madrid 2013. *Educación Física y Ciencia*, 16(1), 1–6.
- Schulze, E., Julian, R., & Meyer, T. (2022). Exploring Factors Related to Goal Scoring Opportunities in Professional Football. *Science and Medicine in Football*, 6(2), 181–188. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1931421>
- Silva, J. M. G. da. (2007). O Ensino Dos Jogos Desportivos Coletivos. Perspetivas E Tendências. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4(8), 19–27.
- Smith, H. C., Vacek, P., Johnson, R. J., Slauterbeck, J. R., Hashemi, J., Shultz, S., & Beynon, B. D. (2012). Risk factors for anterior cruciate ligament injury: a review of the literature-part 2: hormonal, genetic, cognitive function, previous injury, and extrinsic risk factors. *Sports Health*, 4(2), 155–161. <https://doi.org/10.1177/1941738111428282>
- Strauss, A., Sparks, M., & Pienaar, C. (2019). The use of GPS analysis to quantify the internal and external match demands of semi-elite level female soccer players during a tournament. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(1), 73–81.
- Taylor, J. B., Waxman, J. P., Richter, S. J., & Shultz, S. J. (2015). Evaluation of the effectiveness of anterior cruciate ligament injury prevention programme training components: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(2), 79–87. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092358>
- Taylor, J. B., Wright, A. A., Dischiavi, S. L., Townsend, M. A., & Marmon, A. R. (2017). Activity Demands During Multi-Directional Team Sports: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(12), 2533–2551. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0772-5>
- Teodorescu, L. (2003). Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.
- Tobar, B. U. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. [Evaluation of the effectiveness of training in coping strategies for Table tennis players aimed at overcoming pre-compe. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(1), 67–74.
- Trewin, J., Meylan, C., Varley, M. C., & Cronin, J. (2018). The match-to-match variation of match-running in elite female soccer. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2), 196–201. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.05.009>
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(5), 549–561. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726976>
- Vescovi, J. D., & Falenchuk, O. (2019). Contextual factors on physical demands in professional women's soccer: Female Athletes in Motion study. *European Journal of Sport Science*, 19(2), 141–146. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1491628>

- Viveiros, L., Moreira, A., Bishop, D., Aoki, M. S., Souza, M. C. de, Forjaz, C. L. de M., Gomes, T. N., Santos, F. K. dos, Eisenmann, J., Maia, J. A. R., Santos, P., Castelo, J., Silva, P. M., Rubio, K., Roschel, H., Tricoli, V., Ugrinowitsch, C., Perez, A. J., Meira, T. D. B., ... Maia, J. A. R. (2015). Modelação multinível e delineamento longitudinal-misto na pesquisa em Educação Física e Ciências do Esporte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(1), 259–273.
- Walker, G. J., & Hawkins, R. (2018). Structuring a program in elite professional soccer. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 72–82.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000345>
- Walsh, J. (2011). Becoming an effective youth sport coach. In K. Armour (Ed.), *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching*. (pp. 287-298). Harlow: Pearson Education.
- Webster, K. E., & Hewett, T. E. (2018). Meta-analysis of meta-analyses of anterior cruciate ligament injury reduction training programs. *Journal of Orthopaedic Research : Official Publication of the Orthopaedic Research Society*, 36(10), 2696–2708.
<https://doi.org/10.1002/jor.24043>
- Wikipedia. (2021). *Länk FC Vilaverdense Involvement with Länk*. 2020–2023.
- Wright, C., Atkins, S., Polman, R., Jones, B., & Sargeson, L. (2011). Factors associated with goals and goal scoring opportunities in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(3), 439–449.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868563>

8. Anexos

Juntamente com o relatório, envio os restantes documentos caracterizadores da atividade desenvolvida. Cada tópico terá um exemplo demonstrativo de forma a enquadrar melhor todo o trabalho desenvolvido

MESOCICLO

		CALENDARIZAÇÃO MESOCICLO													
		PERÍODO COMPETITIVO EQUIPA B - PERÍODO PRÉ COMPETITIVO EQUIPA U19													
		ÉPOCA 2022/2023													
		5 de setembro de 2022		6 de setembro de 2022		7 de setembro de 2022		8 de setembro de 2022		9 de setembro de 2022		10 de setembro de 2022		11 de setembro de 2022	
FUTEBOL FEMININO	EQUIPA B - FEMININA					EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA				II DIVISÃO NACIONAL - FEM. 1ª FASE	
	UT 14	20H00				UT 15		20H00		UT 16		20H00		1ª JORNADA	
	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA													15H00	
	TRABALHO SECTORIAL													GIL VICENTE FC	
	ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE					CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS						X	
	EQUIPA U19 - FEMININA					EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA						LÂNK FC VILAVERDENSE "B"	
UT 1	20H00				UT 2		20H00		UT 3		20H00				
ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE					CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE				CAMPO DE FUTEBOL DOS CARAPEÇOS		
FUTEBOL FEMININO	12 de setembro de 2022		13 de setembro de 2022		14 de setembro de 2022		15 de setembro de 2022		16 de setembro de 2022		17 de setembro de 2022		18 de setembro de 2022		
	EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA				II DIVISÃO NACIONAL - FEM. 1ª FASE		JOGO TREINO		
	UT 18		20H00		UT 19		20H00		UT 20		20H00		11H00		
	CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		LÂNK FC VILAVERDENSE "B"		BOAVISTA FC		
	EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA				X		X		
	UT 4		20H00		UT 5		20H00		UT 6		20H00		LÂNK FC VILAVERDENSE "U19"		
CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO MUNICIPAL DE RAMALDE			
FUTEBOL FEMININO	19 de setembro de 2022		20 de setembro de 2022		21 de setembro de 2022		22 de setembro de 2022		23 de setembro de 2022		24 de setembro de 2022		25 de setembro de 2022		
	EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA				II DIVISÃO NACIONAL - FEM. 1ª FASE		
	UT 21		20H00		UT 22		20H00		UT 23		20H00		3ª JORNADA		
	CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS				16H30		
	EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA						FC FAMILIÇÃO "B"		
	UT 7		20H00		UT 8		20H00		UT 9		20H00		X		
CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		LÂNK FC VILAVERDENSE "B"			
FUTEBOL FEMININO	26 de setembro de 2022		27 de setembro de 2022		28 de setembro de 2022		29 de setembro de 2022		30 de setembro de 2022		1 de outubro de 2022		2 de outubro de 2022		
	EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA				EQUIPA B - FEMININA				
	UT 25		20H00		UT 26		20H00		UT 27		20H00		UT 28		
	RECUPERAÇÃO LÚDICA				JOGO TREINO				ORGANIZAÇÃO OFENSIVA				17H30		
	TÉCNICA INDIVIDUAL + TORNEIO				LÂNK FC "B" X LÂNK FC "U19"				3ª/4ª FASES - FEMININO E ORGANIZAÇÃO						
	CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS				
EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA						AVALIAÇÃO FÍSICA			
UT 10		20H00		UT 11		20H00		UT 12		20H00		TESTE FÍSICOS			
CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE					

Anexo 1 - Mesociclo

MICROCICLO

27 de fevereiro de 2023		28 de fevereiro de 2023		1 de março de 2023		2 de março de 2023		3 de março de 2023		4 de março de 2023		5 de março de 2023		
FUTEBOL FEMININO	EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA		EQUIPA B - FEMININA				II DIVISÃO NACIONAL - FEM. 2ª FASE - APURAMENTO CAMPEÃO 7ª JORNADA 15H30		CAMPEONATO NACIONAL SUB-19 - FEM 1ª FASE 14ª JORNADA 15H00	
	UT 104	20H00	UT 105	15H00	UT 106	20H00	UT 107	20H00			VITÓRIA SC X LÂN K FC VILAVERDENSE "B"		VITÓRIA SC "U19" X LÂN K FC VILAVERDENSE "U19"	
	RECUPERAÇÃO ATIVA		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE							
	JOGOS LÚDICOS + JOGO		EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA		EQUIPA U19 - FEMININA							
	CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS		CAMPO DAS CACHADINHAS - CALDELAS				CAMPO DE FUTEBOL DOS CARAPEÇOS		ACADEMIA FC FAMILIÃO - CAMPO Nº2	

Anexo 2 - Microciclo

UNIDADE DE TREINO

EQUIPA B - FEMININA

DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO			UNIDADE DE TREINO		DOMINANTES DA UNIDADE DE TREINO			UNIDADE DE TREINO		
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - BUIL UP; CRIAÇÃO			68		ORGANIZAÇÃO OFENSIVA - BUIL UP; CRIAÇÃO			68		
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - ZONAS DE PRESSÃO			MESOCICLO: 6 - PERÍODO COMPETITIVO		ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA - ZONAS DE PRESSÃO			MESOCICLO: 6 - PERÍODO COMPETITIVO		
			LOCAL: ESTÁDIO MUNICIPAL VILA VERDE					LOCAL: ESTÁDIO MUNICIPAL VILA VERDE		
JOGADORAS			16 + 2 GR		DATA DO JOGO ANTERIOR			CRIAÇÃO E PENETRAÇÃO		
P	GR	SOFIA BERNARDO	P	MC	FATY	03 DE DEZEMBRO 2022, 15H00 CADIMA X LÂN K FC VILAVERDENSE			RELAÇÕES (MC-EXT-LT); (MC-PL- EXT)	
P	GR	GABRIELA F.	P	MC	MARGARIDA	DATA DO JOGO SEGUINTE				
U19	GR	MARGARIDA C.	F	MC	MARIA	14 DE JANEIRO 2023, 15H00 LÂN K FC VILAVERDENSE X SPORTING CP				
A	DD	BEATRIZ	F	MC	EMA CRUZ	DURAÇÃO TOTAL DA UT				
P	DD	CHEILA	P	EE	ESPAÑHOLA	EXERCITAÇÃO	REPOUSO	TOTAL	TEMPO EXERCITAÇÃO	
P	DC	CONSTANÇA	P	EE	MARRÔ	00:36:01	#REF!	#REF!	00:09:00	
P	DC	MASCOTE	P	ED	CAROL	MATERIAL			TEMPO DE REPOUSO	
A	DC	DIANA	P	ED	COSTINHA				00:01:00	
	DC		P	PL	VANESSA				SÉRIES	
P	DE	MARIA RIBEIRO	P	PL	EDUARDA				1	
A	DE	FRANCISCA VEIGA	P	PL	ISABELA				REPETIÇÕES	
P	MC	FILIPA M.							2	
L	MC	FILIPA G.							TEMPO TOTAL	
									00:20:00	
PASSE X			ORIENTAÇÃO DE APOIOS		TEMPO EXERCITAÇÃO			00:04:00		
			APOIO FRONTAL		TEMPO DE REPOUSO			00:00:00		
			VELOCIDADE MÁXIMA		SÉRIES			1		
					REPETIÇÕES			2		
					TEMPO TOTAL			00:08:00		
BUILD UP - 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO			SITUAÇÃO DE GR + 9 X 7 + 2		TEMPO EXERCITAÇÃO			00:09:00		
					TEMPO DE REPOUSO			00:01:00		
					SÉRIES			1		
					REPETIÇÕES			2		
					TEMPO TOTAL			00:20:00		
GRUPOS										

Anexo 3 - Unidade de Treino

LISTA DE PRESENCAS

NOME	01fev	02fev	03fev	04fev	05fev	06fev	07fev	08fev	09fev	10fev	11fev	12fev	13fev	14fev	15fev	16fev	17fev	18fev	19fev	20fev	21fev	22fev	23fev	24fev	
1 ANA BEATRIZ VENTURA DO VALE	P	P				F	F	P	P					F	P	P	P					P	P	P	
2 ANA CAROLINA MACHADO SÁ	P	P				P	P	P	P					P	P	P	P					P	P	P	
3 ANA CHEILA DA ROCHA NEVES	P	P				P	F	P	P					F	F	P	P					F	P	P	
4 ANA FILIPA ARAUJO MORAIS	P	P				P	P	P	P					P	P	P	P					P	P	P	
5 ANA FILIPA PINHEIRO GONÇALVES	L	L				L	L	L	L					L	L	L	L					L	L	L	
6 ANA MARGARIDA CAMPOS DE ARAUJO	P	P				P	P	P	P					P	P	F	P					F	P	P	
7 BEATRIZ OLIVEIRA FERREIRA	A	A				P	P	A	P					A	A	A	P					A	A	A	
8 CONSTANÇA BARBOSA FERNANDES	P	P				P	P	P	P					P	P	P	P					P	P	P	
9 DIANA DE JESUS RODRIGUES GOMES	A	A				A	A	A	P					A	A	A	P					A	A	A	
10 EDUARDA FILIPA ARAUJO RODRIGUES	P	P				P	P	P	L					L	L	L	L					L	L	L	
11 GABRIELA PEREIRA FERREIRA	P	P				F	P	P	P					P	P	P	P					P	P	P	
12 INÉS CAROLINA GONÇALVES COSTA	P	P				P	P	F	P					F	P	P	P					P	P	P	
13 JUDANA PEREIRA FERREIRA	P	P				P	P	P	P					P	P	P	P					P	P	P	
14 MARGARIDA MARTINS SENRA DE OLIVEIRA	P	P				P	P	P	P					P	P	P	P					P	P	P	
15 MARIA SOUSA NETO	P	P				L	P	P	P					F	P	P	P					P	P	P	
16 SOFIA DE PASSOS BERNARDO	P	P				P	P	P	P					P	P	P	P					P	P	P	
17 VANESSA CARNEIRO CARDOSO	P	P				P	P	P	P					P	P	P	P					P	P	P	
18 LEONOR ALMEIDA	P	P				A	A	A	A					P	P	P	P					P	P	P	
19 HELENA	F	F				F	F	F	F					F	F	F	F					F	F	F	
20 MARIA RIBEIRO	P	P				P	P	P	P					P	P	P	P					P	P	P	

Anexo 4 - Lista de Presenças

CONVOCATÓRIA



CONVOCATÓRIA
3ª JORNADA
CAMPEONATO NACIONAL FEMININO - II DIVISÃO
APURAMENTO DE CAMPEÃO



Data: 28/01/2023

Hora: 15H00

Concentração: Estádio Municipal de Vila Verde

Local: Complexo Desportivo De Porto Salvo

Nº	NOME	ASSINATURA	Nº	NOME	ASSINATURA
12	Sofia Barroso	<input type="checkbox"/>	13	Helena Francisco	<input type="checkbox"/>
71	Gabriela Ferreira	<input type="checkbox"/>	14	Diana Gomes	<input type="checkbox"/>
99	Sofia Bernardo	<input type="checkbox"/>	16	Rafaela Mesquita	<input type="checkbox"/>
2	Mascote	<input type="checkbox"/>	17	Cheila Rocha	<input type="checkbox"/>
4	Ana Carolina Sá	<input type="checkbox"/>	18	Filipa Morais	<input type="checkbox"/>
5	Sara Alves	<input type="checkbox"/>	19	Marrô	<input type="checkbox"/>
-	Filipa Gonçalves	<input type="checkbox"/>	20	Espanhola	<input type="checkbox"/>
7	Vanessa Cardoso	<input type="checkbox"/>	21	Maria Ribeiro	<input type="checkbox"/>
8	Faty Sousa	<input type="checkbox"/>	-	Ema Cruz	<input type="checkbox"/>
9	Eduarda Rodrigues	<input type="checkbox"/>	24	Costinha	<input type="checkbox"/>
10	Margarida Oliveira	<input type="checkbox"/>	77	Maria Neto	<input type="checkbox"/>
11	Beatriz Ferreira	<input type="checkbox"/>	87	Constança	<input type="checkbox"/>

Anexo 5 - Convocatória

INICIAL E SUPLENTE



Anexo 6 - 11 Inicial



Anexo 7 - Suplentes

ESQUEMAS TÁTICOS



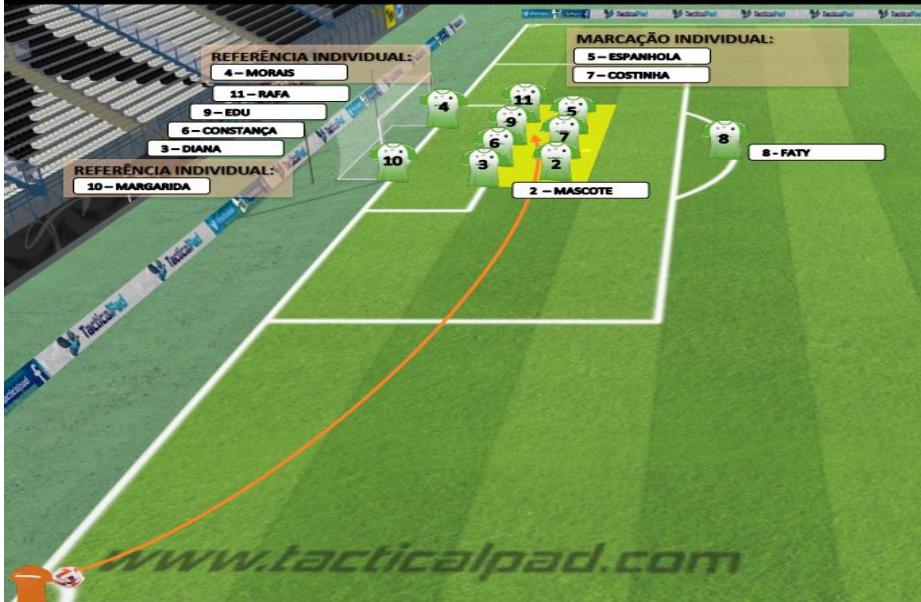
ESQUEMAS TÁTICOS

LIVRE DEFENSIVO



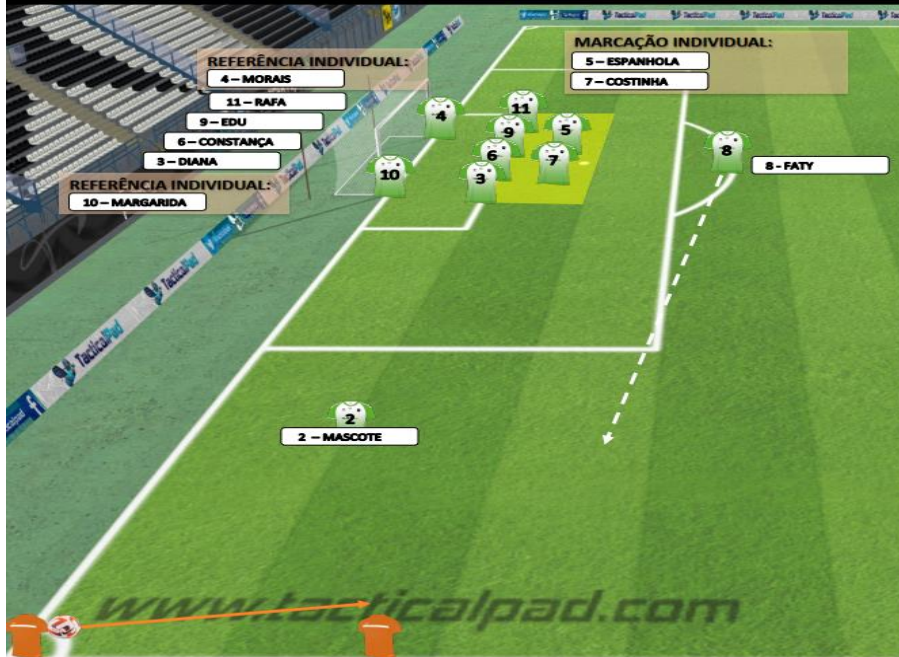
ESQUEMAS TÁTICOS

CANTO DEFENSIVO



ESQUEMAS TÁTICOS

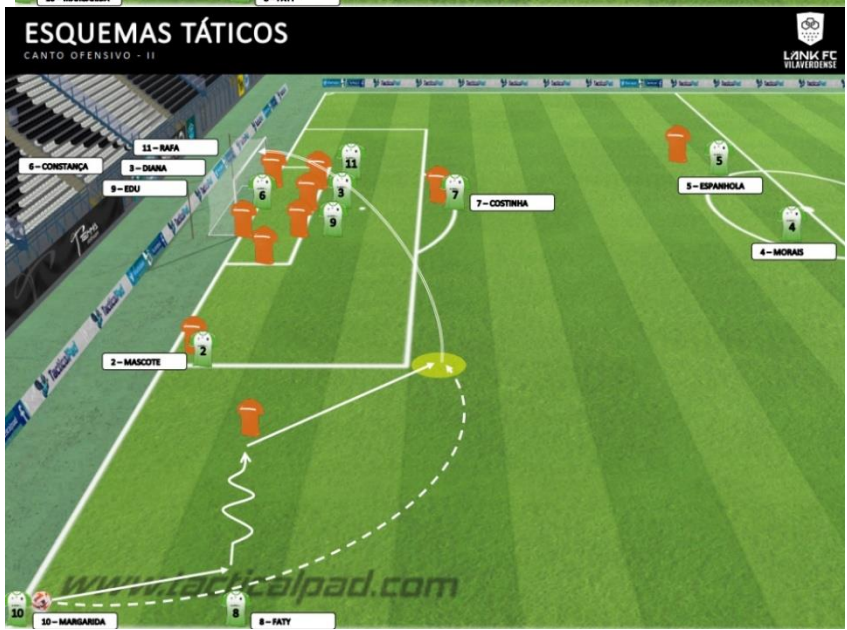
CANTO CURTO DEFENSIVO



ESQUEMAS TÁTICOS

CANTO OFENSIVO - X





Anexo 8 - Esquemas Táticos