

1. Intervenção profissional

1.1. Funções e responsabilidades do estudante estagiário

No que toca ao treino, as minhas funções passavam por pesar os atletas todos, com o auxílio do Mister Pedrinha.

Em seguida, juntamente com o treinador de guarda-redes (Mister João Paulo inicialmente, e depois com Mister Miguel Moreira) víamos a pressão das bolas e enchíamos as necessárias.

Quando descíamos para o campo, já tínhamos as bolas e os coletes prontos à entrada do túnel, e tinha também juntamente com os outros treinadores que ir ao armazém buscar o material necessário para o treino.

Já com o treino iniciado, enquanto os jogadores faziam uma corrida social a volta do campo, eu juntamente com o Mister Filipe ou outro, montávamos os exercícios que iríamos realizar.

No que toca a ativação geral, por vezes o Filipe pedia-me para providenciar aos atletas um trabalho mais analítico de mobilização articular.

Durante o resto do treino, tinha como função dar bolas nos exercícios.

No fim, por vezes era solicitado que fizesse um trabalho de reforço do core com os atletas.

Em seguida, após a finalização do treino, e arrumação do material, por vezes era solicitado que acompanhasse alguns atletas ao ginásio, para os ajudar nos planos de treino anteriormente criados por mim e pelo Mister Marco Paiva.

No que toca ao dia de jogo, normalmente a hora da concentração era as 11h00, pois almoçávamos todos juntos antes de seguir para o jogo.

Chegado ao campo, na preparação do jogo, enquanto os jogadores davam uma volta pelo campo, os diretores iam distribuindo os equipamentos pelos lugares dos atletas e eu ia procurando o espaço de onde iria realizar a filmagem do jogo e montava o tripé.

Em seguida o Mister Filipe dava a palestra para o jogo, e depois equipávamo-nos e eu seguia para o campo para montar o espaço do aquecimento.

Quando subíamos para o aquecimento, mais uma vez a minha função passava por chegar as bolas para os exercícios.

Por fim, durante o jogo tinha como função a filmagem do mesmo, para posterior análise do Mister Filipe e apresentação aos atletas normalmente no treino de terça-feira.

1.2. Elaboração pormenorizada de dois microciclos

Os microciclos apresentados são o microciclo nº1 referente à Pré-Época e o microciclo nº23 referente ao período competitivo, onde antecedia o primeiro jogo da segunda volta frente ao SC Nun'Alvares.

1.2.1. Microciclo nº1

Ex./Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1	Meio 9x2	Aquecimento círculo central em passe	Passe Losango	Meio 8+1x3	Meio 8+1x3	Jogo Treino FC Paços de Ferreira b vs SC Vitória sub19	Folga
2	Manutenção Posse de Bola 10x10	Organização Ofensiva GR+10x10+GR	Organização Defensiva GR+4x3 GR+5x4	Transição Ofensiva 8x5 + GR	Mobilização Geral com Velocidade		
3	Jogo 2/3 GR+10x10+GR Com condicionantes	Organização Coletiva Jogo Posicional	Organização Ofensiva GR+4+1x4+1+3 Jokers	Jogo Partido Gr+5x8 + GR+4x6	Circulações Táticas		
4	Jogo 2/3 GR+10x10+GR Livre	Jogo 2/3 GR+10x10+GR Livre	Manutenção Posse de Bola 4+4x4 +4 Jokers	Jogo 2/3 GR+10x10+GR	Bolas Paradas		
5	Reforço do Core	Reforço do Core	Organização Ofensiva e Defensiva 6x4 e 6x5	Livre Diretos	Jogo 2/3 GR+10x10+GR		
6			Reforço do Core				

Tabela 1 - Microciclo nº1

1.2.1.2. Terça-feira:

	<p>EXERCICIO 1</p> <p>Tempo: Total: 15'</p> <p>AQUECIMENTO NO CIRCULO CENTRAL</p> <p>a) Passe no chão b) Passe a bater no chão c) Recepção e passe (pé,coxa,peito) d) Cabeceamento sem salto</p> <p>1ªserie 1' 2ªserie 20'</p>		<p>EXERCICIO 2</p> <p>Tempo: Total: 20'</p> <p>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA GR +10 X 10 + GR</p> <p>1 Equipe a fazer outra passivo Faz 2 vezes seguidas dir e esq</p> <p>OBS.: 1ª Fase construção e relação dos 2 medios centro</p>
	<p>EXERCICIO 3</p> <p>Tempo: 2 x 7' Total: 15'</p> <p>Organização Coletiva</p> <p>Gr + 10 x 10 + Gr</p> <p>Jogo posicional</p>		<p>EXERCICIO 4</p> <p>Tempo: 2 x 7' Total: 15'</p> <p>Jogo 2/3 Campo</p> <p>Gr + 10 x 10 + Gr</p> <p>a) 2 Toques b) Livre</p>
	<p>EXERCICIO 5</p> <p>Tempo: Total: 10'</p> <p>Alongamentos</p> <p>Reforço Abdominal reto obliquo</p> <p>Flexões</p>		<p>EXERCICIO 6</p> <p>Tempo: Total:</p>

Figura 2 - Exercícios de Treino nº2 Microciclo 1

1.2.1.3. Quarta-feira:

	<p>EXERCICIO 1</p> <p>Tempo: 6 x 1'30"¹¹ Total: 10'</p> <p>PASSE LOSANGO</p> <p>a) Condução inverte b) Recepção inverte c) Passe e Tabela Direta</p>		<p>EXERCICIO 2</p> <p>Simultaneo Exer 3 Tempo: 6+6 + 6+6 Total: 23'</p> <p>ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</p> <p>GR + 4 X 3 GR + 5 X 4</p> <p>CALILA, KIKO, PORTELA, ALVARO AGOSTINHO, NETO, BATISTA E IBRAHIM/EDU e MIGUEL/DIABY</p>
	<p>EXERCICIO 3</p> <p>Simultaneo Exer 2 Tempo: 4 x 2'30"¹¹ Total: 12'</p> <p>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</p> <p>GR + 4 + 1 x 4 + 1 + 3 Jokers</p> <p>Fazer chegar a bola aos 2 corre para seguir para finalizaçao</p>		<p>EXERCICIO 4</p> <p>Simultaneo Exer 2 Tempo: 6 x 1'30"¹¹ Total: 12'</p> <p>MANUTENÇÃO POSSE BOLA</p> <p>4 + 4 x 4 + Joker</p> <p>10 toques 1 ponto 5 jokers 1 ponto Apenas os jokers branco estão presos no seu espaço</p>
	<p>EXERCICIO 5</p> <p>Tempo: 2 x 6' Total: 12'</p> <p>ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA</p> <p>Ataque x Defesa</p> <p>a) 6 x 4 b) 6 x 5</p>		<p>EXERCICIO 6</p> <p>Tempo: Total: 6'</p> <p>JOGO 1/2 CAMPO</p> <p>GR + 10 x 10 + GR</p>

Figura 3 - Exercícios de Treino nº93 Microciclo 1

1.2.1.4. Quinta-feira:

	EXERCICIO 1		EXERCICIO 2
	Tempo: 4 x 3' Total: 12'		Tempo: 2 x 9' Total: 18'
	MEINHO 8 + 1 X 3 ANTONIO - MIGUEL IBRAHIM - EDU DIABY - LOUSADA MATEUS - DANI		Organização Ofensiva Tirar da zona pressão 8 x 5 + GR
	EXERCICIO 3		EXERCICIO 4
	Tempo: 2 x 9' Total: 18'		Tempo: 2 x 5' Total: 10'
	JOGO PARTIDO Gr + 5 x 8 em 1/2 Campo e Gr + 4 x 6 noutra 1/2 Campo		Jogo 2/3 Campo Gr + 10 x 10 + Gr Golos fora area vale 2
	EXERCICIO 5		EXERCICIO 6
	Tempo: Total: 10'		Tempo: Total:
	Livres Diretos		NETO ALVARO BATISTA AGOSTINHO NIKO PORTELA LIXA CALILA MIGUEL ANGELO DIABY EDU IBRAHIM DANI ANTONIO DANTAS MATEUS CAIO BRYAN LOUSADA BAIKORO JORGINHO ISAAC IVO LUCAS

Figura 4 - Exercícios de Treino nº4 Microciclo 1

1.2.1.5. Sexta-feira:

	<p>EXERCICIO 1</p> <p>Tempo: 4 x 3'</p> <p>Total: 12'</p> <p>MEINHO</p> <p>ANDRÉ SOUSA - MIGUEL ANGELO DIABY - IBRAHIM ANTONIO - EDU DANI - MATEUS</p>		<p>EXERCICIO 2</p> <p>Tempo:</p> <p>Total: 8'</p> <p>MOBILIZAÇÃO GERAL</p> <p>VELOCIDADE c/ skipping</p> <p>6 x 8m</p>
	<p>EXERCICIO 3</p> <p>Tempo: 3 x 6'</p> <p>Total: 18'</p> <p>CIRCULAÇÕES TATICAS</p> <p>GR + 2 X 8</p> <p>a) medio, lat, ext, medio, lat cruza b) medio, lat, Av, 10, ext cruza c) medio, 10 assis, 7 9 11 e lat</p> <p>OBS.: Organização Def e Ocupação zonas Finalização</p>		<p>EXERCICIO 4</p> <p>Tempo:</p> <p>Total: 10'</p> <p>ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA BOLAS PARADAS</p> <p>Cantos e Livres Laterais</p>
	<p>EXERCICIO 5</p> <p>Tempo: 2 x 7'</p> <p>Total: 14'</p> <p>Jogo 2/3 Campo</p> <p>Gr + 10 x 10 + Gr</p> <p>Golos fora area vale 2</p>		<p>EXERCICIO 6</p> <p>Tempo:</p> <p>Total: 10'</p> <p>REFORÇO ABDOMINAL</p> <p>FLEXÕES</p> <p>ALONGAMENTOS</p>

Figura 5 - Exercícios de Treino nº5 Microciclo 1

1.2.2. Microciclo nº23:

Ex./Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1	Folga	Meio 8x2	Meio 4x1 c/ Transição de Espaço	Mobilização Articular + Passe	Meio 7+1x3	Ativação com bola 3 a 3	Jornada 16: SC Nun'Alvares vs FC Paços de Ferreira
2		Manutenção de Posse em dois espaços 3x3+3	Jogo Reduzido GR+3x3+GR+1	Organização Ofensiva Intersetorial GR+7x5	Setorial Defesa – Circulação Medios – Apoios para circulação Avançados – Finalização	Velocida de de Reação	
3		Manutenção de Posse 6x6+6	Holandês 3 Equipas	Organização Ofensiva Intersetorial GR+3+7x3+7+G R		Organiz ação Ofensiv a 1ª Fase Gr+10x9 +GR	
4		Torneio 3 equipas GR+6x6+GR+6 Jokers	Jogo Reduzido GR+9(+1)x7(+2) +GR	Organização Coletava GR+10x10+GR	Organização Ofensiva 10x8+GR+2 Apoios	Bolas Paradas	
5		Reforço do Core	Situação de 10x9+GR	Organização Coletava GR+10x10+GR	Jogo 2/3 GR+10x10+G R		

Tabela 2 - Microciclo nº23

1.2.2.1. Terça-feira:

	<p>EXERCICIO 1</p> <p>Tempo: Total: 10'</p> <p>MEINHO</p> <p>7 x 2 8 x 2</p> <p>Gr's entram</p> <p>MOBILIZAÇÃO GERAL</p>		<p>EXERCICIO 2</p> <p>Tempo: 3 x 2' Total: 10'</p> <p>MANUTENÇÃO POSSE BOLA</p> <p>2 Espaços</p> <p>3 x 3 + 3</p> <p>1 Gr entra</p> <p>3 Equipas 6 jogadores</p> <p>3 num espaço 3 noutro espaços</p>
	<p>EXERCICIO 3</p> <p>Tempo: 3 x 2' Total: 10'</p> <p>MANUTENÇÃO POSSE BOLA</p> <p>6 x 6 + 6</p> <p>1Gr entra</p>		<p>EXERCICIO 4</p> <p>Tempo: 6 x 3' Total: 25'</p> <p>TORNEIO 3 EQUIPAS</p> <p>Gr + 6 x 6 + Gr</p>
	<p>EXERCICIO 5</p> <p>Tempo: Total: 15'</p> <p>No início do treino</p> <p>REFORÇO ABDOMINAL</p> <p>CORE</p> <p>FLEXÕES</p>		<p>EXERCICIO 6</p> <p>Tempo: Total:</p>

Figura 6 - Exercícios de Treino nº1 Microciclo 23

1.2.2.2. Quarta-feira:

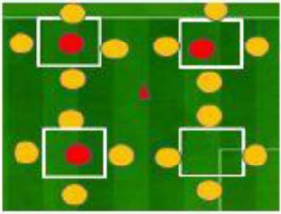
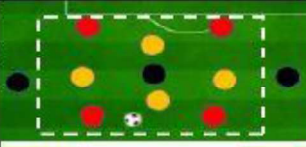



	<p>EXERCÍCIO 1 Pressing Individual c/ Transição</p> <p>Tempo: 9' Total: 15'</p> <p>Meinho 4x1 c/ Transição de Espaço</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 toque 8 passes tem que pressionar em outro espaço 	 <p>HEBERT IVO</p> <table border="1"> <tr> <td>EDU</td> <td>ALVARO</td> <td>MATHEUS</td> </tr> <tr> <td>EDU</td> <td>IBRAHIM</td> <td>NETO</td> </tr> <tr> <td>RODRIGUE</td> <td>IVO</td> <td>PORTELA</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>BATISTA</td> <td>GUSTO</td> <td>LOUSADA</td> </tr> <tr> <td>CAIO</td> <td>MIGUEL</td> <td>RODRIGUE</td> </tr> <tr> <td>CALILA</td> <td>DIABY</td> <td>ANTONIO</td> </tr> </table>	EDU	ALVARO	MATHEUS	EDU	IBRAHIM	NETO	RODRIGUE	IVO	PORTELA	BATISTA	GUSTO	LOUSADA	CAIO	MIGUEL	RODRIGUE	CALILA	DIABY	ANTONIO	<p>EXERCÍCIO 2 Princípios Esp Defensivos</p> <p>Tempo: 2x6' Total: 15'</p> <p>Gr+3x3(+1)+Gr</p> <ul style="list-style-type: none"> Gola no meio campo Cf Podem utilizar Joker p/ transferir Joker não pode finalizar no 1º passe Situação Inicial com passe Gr+Gr 																						
EDU	ALVARO	MATHEUS																																									
EDU	IBRAHIM	NETO																																									
RODRIGUE	IVO	PORTELA																																									
BATISTA	GUSTO	LOUSADA																																									
CAIO	MIGUEL	RODRIGUE																																									
CALILA	DIABY	ANTONIO																																									
 <table border="1"> <tr> <td>BATISTA</td> <td>KIKO</td> <td>CALILA</td> <td>IVO</td> </tr> <tr> <td>GUSTO</td> <td>NETO</td> <td>ALVARO</td> <td>HEBERT</td> </tr> <tr> <td>PORTELA</td> <td>ROGER</td> <td>LOUSADA</td> <td>IBRAHIM</td> </tr> <tr> <td>CAIO</td> <td>EDU</td> <td>DIABY</td> <td>MIGUEL</td> </tr> <tr> <td>MATHEUS</td> <td>ANDRÉ</td> <td>ANTONIO</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>DIABY</td> <td>ANDRÉ</td> </tr> </table>	BATISTA	KIKO	CALILA	IVO	GUSTO	NETO	ALVARO	HEBERT	PORTELA	ROGER	LOUSADA	IBRAHIM	CAIO	EDU	DIABY	MIGUEL	MATHEUS	ANDRÉ	ANTONIO				DIABY	ANDRÉ	<p>EXERCÍCIO 3 ORG DEF C/ TRANSIÇÃO</p> <p>Tempo: 2x9' Total: 25'</p> <p>HOLANDES</p> <p>3 equipas de 5 elementos (DCd;DCc;Dce/Mod;Moe)</p> <ul style="list-style-type: none"> MC's jogam pelo ataque 1 Avançado em cada lado Equipa fora coloca apoios laterais p/ ataque Passar meio campo com passe no Avançado 		<p>EXERCÍCIO 4 ORG DEF INTERSETORIAL</p> <p>Tempo: 4x4' Total: +/-20'</p> <p>Gr+9(+1)x7(+2)+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> Situação de Gr+9x7; Podem entrar em passe (Corredor Central) ou Bola Controlada (Corredor Lateral) 																
BATISTA	KIKO	CALILA	IVO																																								
GUSTO	NETO	ALVARO	HEBERT																																								
PORTELA	ROGER	LOUSADA	IBRAHIM																																								
CAIO	EDU	DIABY	MIGUEL																																								
MATHEUS	ANDRÉ	ANTONIO																																									
		DIABY	ANDRÉ																																								
	<p>EXERCÍCIO 5 10xGR+9+GR</p> <p>Tempo: 2x7' Total: +/-15'</p> <p>Situação de 10x9+GR</p> <p>10 » Atacam Baliza de Jogo</p> <p>GR+10x9</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 passes = 1 ponto Ligar ao Gr = 3 pontos 	<table border="1"> <tr> <td>CALILA</td> <td>EDU</td> <td>CAIO</td> <td>PORTELA</td> </tr> <tr> <td>IBRAHIM</td> <td>ALVARO</td> <td>HEBERT</td> <td>ANTONIO</td> </tr> <tr> <td>GUSTO</td> <td>RODRIGUE</td> <td>MIGUEL</td> <td>NETO</td> </tr> <tr> <td>LOUSADA</td> <td>CAIO</td> <td>PORTELA</td> <td>CALILA</td> </tr> <tr> <td>EDU</td> <td>EDU</td> <td>ANDRÉ</td> <td>RODRIGUE</td> </tr> <tr> <td>ANTONIO</td> <td>MIGUEL</td> <td>MATHEUS</td> <td>IBRAHIM</td> </tr> <tr> <td>IVO</td> <td>PORTELA</td> <td>HEBERT</td> <td>LOUSADA</td> </tr> <tr> <td>RODRIGUE</td> <td>RODRIGUE</td> <td>HEBERT</td> <td>EDU</td> </tr> <tr> <td>BATISTA</td> <td>MATHEUS</td> <td>KIKO</td> <td>ANTONIO</td> </tr> <tr> <td>NETO</td> <td>HEBERT</td> <td>RODRIGUE</td> <td>EDU</td> </tr> </table>	CALILA	EDU	CAIO	PORTELA	IBRAHIM	ALVARO	HEBERT	ANTONIO	GUSTO	RODRIGUE	MIGUEL	NETO	LOUSADA	CAIO	PORTELA	CALILA	EDU	EDU	ANDRÉ	RODRIGUE	ANTONIO	MIGUEL	MATHEUS	IBRAHIM	IVO	PORTELA	HEBERT	LOUSADA	RODRIGUE	RODRIGUE	HEBERT	EDU	BATISTA	MATHEUS	KIKO	ANTONIO	NETO	HEBERT	RODRIGUE	EDU	<p>EXERCÍCIO 6</p> <p>Tempo:</p> <p>Total:</p>
CALILA	EDU	CAIO	PORTELA																																								
IBRAHIM	ALVARO	HEBERT	ANTONIO																																								
GUSTO	RODRIGUE	MIGUEL	NETO																																								
LOUSADA	CAIO	PORTELA	CALILA																																								
EDU	EDU	ANDRÉ	RODRIGUE																																								
ANTONIO	MIGUEL	MATHEUS	IBRAHIM																																								
IVO	PORTELA	HEBERT	LOUSADA																																								
RODRIGUE	RODRIGUE	HEBERT	EDU																																								
BATISTA	MATHEUS	KIKO	ANTONIO																																								
NETO	HEBERT	RODRIGUE	EDU																																								

Figura 7 - Exercícios de Treino nº2 Microciclo 23

1.2.2.3. Quinta-feira:

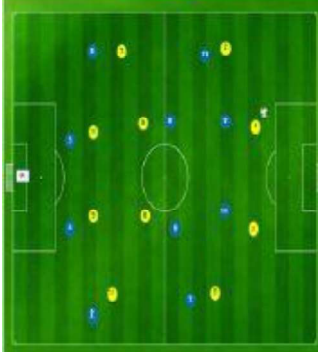
	EXERCÍCIO 1 Técnica de Passe/Recepção Tempo: 8' Total: 15'		EXERCÍCIO 2 ORG OF INTERSECCIONAL (D+M) Tempo: 2x(2x4') Total: 20'
	Mobilização Articular + Exercício de Passe		GR+7x5 GR+7 . Máximo 2 toques, Gols Mini-Ball . Joker não pode finalizar no 1º passe . Situação Inicia com passe Gr+Gr * finalização cruzamento
	EXERCÍCIO 3 ORG OFENSIVA INTERSET (M+A) Tempo: 2x8' Total: 20'		EXERCÍCIO 4 ORG COLETIVA DE JOGO Tempo: 2x9' Total: +/-20'
	GR+3+7x3+7+GR Situação de 7x7+GR . Equipe em situação def liga jogo a 3 da frente . Ação de 1x1+gr no 2º mom		GR+10x10+GR GOLO = 3 pontos . MINI-BALIZAS = 1 ponto
	EXERCÍCIO 5 ORG COLETIVA DE JOGO Tempo: 2x8' Total: +/-15'		EXERCÍCIO 6 Tempo: Total:
	GR+10x10+GR AV + Of's não entram último terço		

Figura 8 - Exercícios de Treino nº3 Microciclo 23

1.2.2.4. Sexta-feira:


	EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2
	Tempo: 3 x 4' Total: 12'		Tempo: 6 x 5' Total: 30'
	MEINHO 7 + 1 X 3 Grs entram MIGUEL, IBRAHIM, ANDRE EDU, MATHEUS, DIABY		SETORIAL Ações individuais Defesa - Circulação Bola pela linha defensiva 3421 e 4231 Medios - Apoios para circulação da bola, 2 medios interiores em linhas diferentes Avançados - Finalização
	EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4
	Tempo: 4 X 4' Total: 16'		Tempo: 2 X 7' Total: 15'
	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA 10 X 8 + GR + 2 Apoios Apoios linha fundo p/2ª bola		JOGO Balizas nas Areas Gr + 10 x 10 + Gr

Figura 9 - Exercícios de Treino nº4 Microciclo 23

1.2.2.5. Sábado

	EXERCICIO 1		EXERCICIO 2
	Tempo: Total: 10'		Tempo: Total: 5'
ATIVAÇÃO com BOLA	EXERCICIO 3	VELOCIDADE REAÇÃO	EXERCICIO 4
	Tempo: Total: 10'		Tempo: 2 x 5' Total: 10'
	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA 1ª fase construção Gr + 10 x 9 + Gr		JOGO 2/3 Campo GR + 10 x 9 + Gr
	EXERCICIO 5		EXERCICIO 6
	Tempo: Total: 20'		Tempo: Total:
BOLAS PARADAS Defensivas e Ofensivas Cantos Livres Laterais	ALVARO BATISTA ROGER IBRAHIM MIGUEL CALILA EDU MATHEUS PORTELA HEBERT IVO LOUSADA ANTONIO CAIO DIABY AGOSTINHO Mister Faria KIKO NETO		

Figura 10 - Exercícios de Treino nº5 Microciclo 23

1.3. Competição vs Processo de Treino

Visto que a maior parte dos exercícios realizados nestes microciclos se desenrolam no formato do jogo, a operacionalização dos mesmo em relação aos objetivos competitivos roda muito à volta de pequenas condicionantes inseridas no exercício e fundamentalmente através dos feedbacks dados durante o mesmo. Penso que seja oportuno a demonstração de algumas ideias de jogo que procuro inserir na minha equipa durante todos os treinos.

Importante também ter em conta que a nossa forma de jogar nunca depende do adversário, pois encaramos cada jogo para ganhar e a querer implementar o nosso jogo, e não o que o jogo nos dá.

Por fim, é importante citar que a única observação do adversário que influencia a nossa abordagem ao jogo é apenas nas bolas paradas, e um ou outro aspeto que o adversário se revele padronizado.

1.3.1. Aspetos a procurar nos jogadores por posição:

Posição	Características
Guarda-Redes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exímio entre os postes ✓ Boa qualidade de passe curto e longo ✓ Boa Leitura ✓ Bom nas saídas de bola ✓ Apoio seguro à circulação ✓ Joga com os dois pés
Defesa Central	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bons a sair a jogar ✓ Fortes no jogo aéreo ✓ Exímios na marcação e cobertura ✓ Líderes na organização defensiva (linha de 4)
Defesa Lateral	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Laterais rápidos na projeção e recuperação ✓ Grande responsabilidade a dar largura na OO ✓ Responsáveis na saída à pressão; ✓ Certos no alinhamento defensivo
Médios Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fortes no jogo aéreo e 2ª bolas ✓ Bom a sair a jogar (1ª Fase) e passe longo ✓ Equilíbrio defensivo ✓ Precisão nas coberturas
Médio Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Forte na basculação lateral ✓ Saber procurar o espaço entre linhas ✓ Disciplina no jogo posicional ✓ Boa visão de jogo ✓ Fulminante no ultimo passe ✓ Boa finalização
Extremos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Máxima largura na 1ª Fase ✓ Apoio no processo defensivo ✓ Posicionamento entre central e lateral na subida do lateral ✓ Fortes no 1x1 Ofensivo
Avançados	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exímio na Finalização ✓ Esticar sempre a equipa, sabendo o momento de procurar entre linhas ✓ Bom posicionamento ofensivo ✓ Pressão alta na 1ª fase de construção adversária

Tabela 3 - Características Jogadores po Posição

1.3.2. Organização nos momentos de jogo

1.3.2.1. Organização Ofensiva:

1ª Fase de Construção:

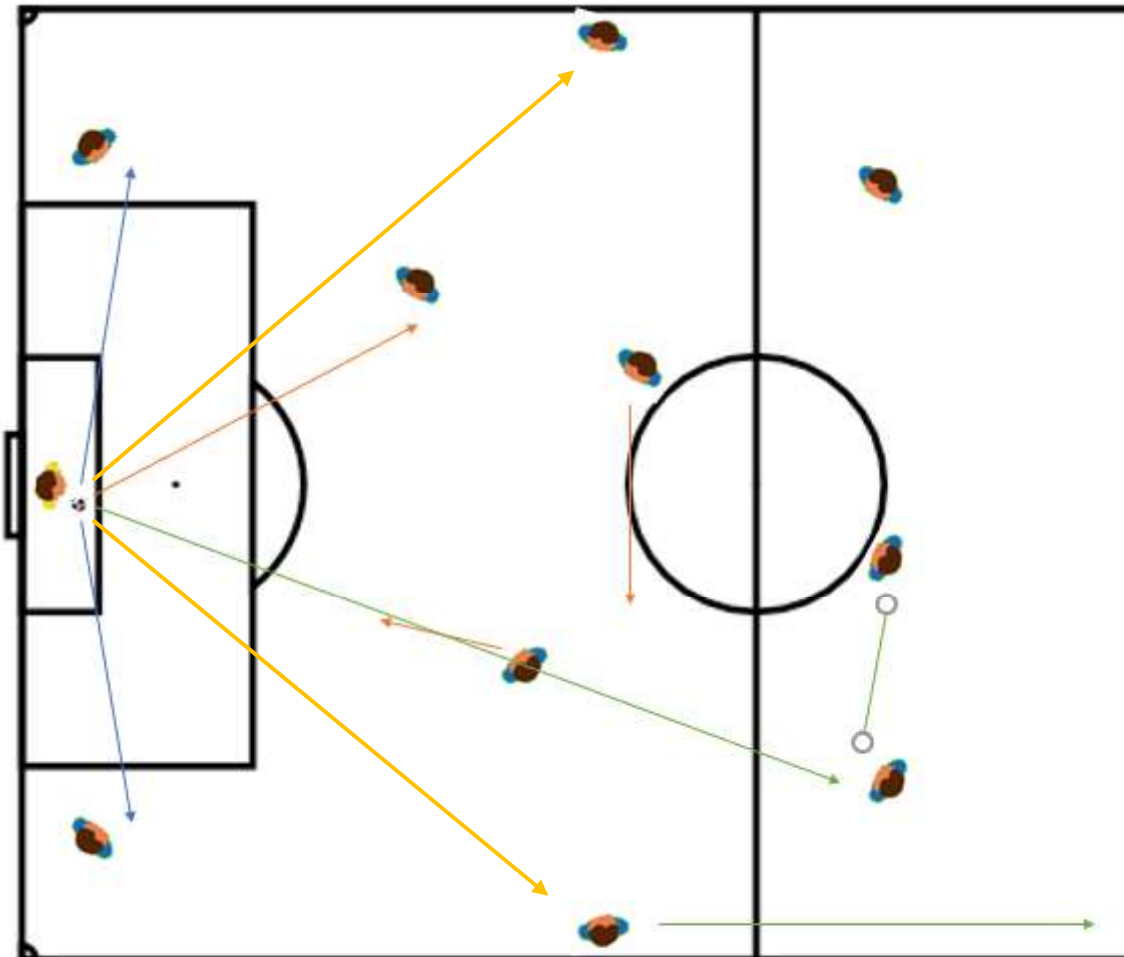


Figura 11 - 1ª Fase de Construção

- **Saída do guarda-redes:**

- Centrais abertos prontos a receber virados para o jogo; Procurar receber com duas linhas de passe curto (Lateral e Medio Defensivo) uma linha de passe seguro (guarda-redes) e uma linha de passe longo (extremo mesmo lado);
- Médios Defensivos, procurar receber de costas para a lateral, em linhas diferentes entre si, para receber orientados para a frente.

- Laterais encostados as linhas laterais prontos para receber (do guarda-redes ou posteriormente do defesa central).
- Medio Ofensivo procura lado oposto ao que a bola sai.
- Extremos mais dentro e em linhas diferentes dos laterais.

2ª Fase de Construção – criação de situações:

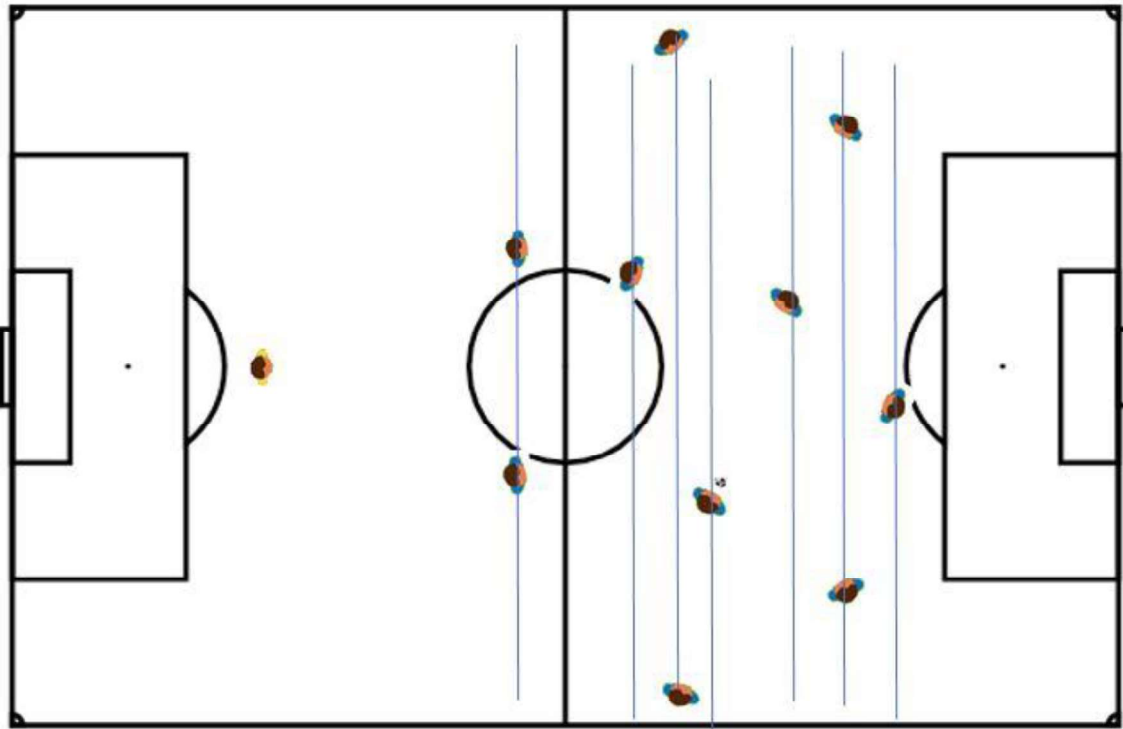


Figura 12 - 2ª Fase de Construção

- Ataque organizado privilegiando a posse de bola, procurando fazer a bola chegar aos médios interiores, para uma circulação no meio campo adversário, fazendo a bola chegar aos dois corredores até encontrar espaço para acelerar.
- Médios Defensivos sempre em linhas diferentes, com centrais por trás para dar linha de passe segura, laterais a dar máxima largura e avançado na linha dos centrais adversários a dar máxima profundidade, medio ofensivo sempre em lado oposto e entre linhas a procurar receber. Extremos abertos, vão fechando para receber dentro e entre linhas a medida que os laterais sobem pelos corredores.

3ª Fase de Construção (Criação de situações):

- Finalizar sempre as jogadas para evitar contra-ataques rápidos
- **Passe em ruptura** para extremos ou avançado para colocar em

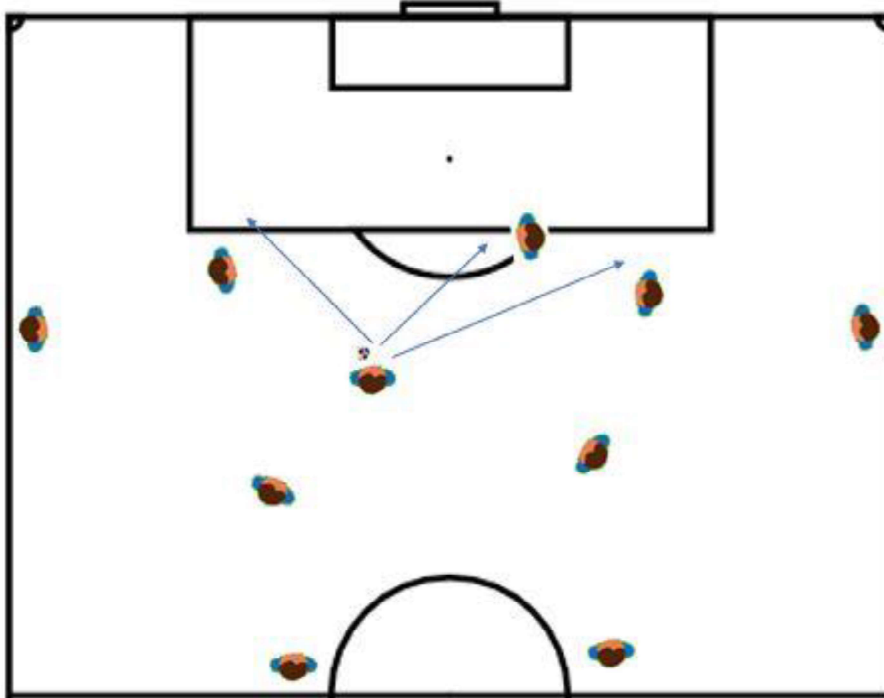


Figura 13 - Passe em ruptura

posição de finalização. Extremos de costas para a lateral com apoios para receber para a frente ultrapassando o defesa e finalizar.

- Receber e finalizar em dois toques evitando a aproximação do adversário.
- Bom posicionamento do Meio Ofensivo e Avançado em lados opostos.

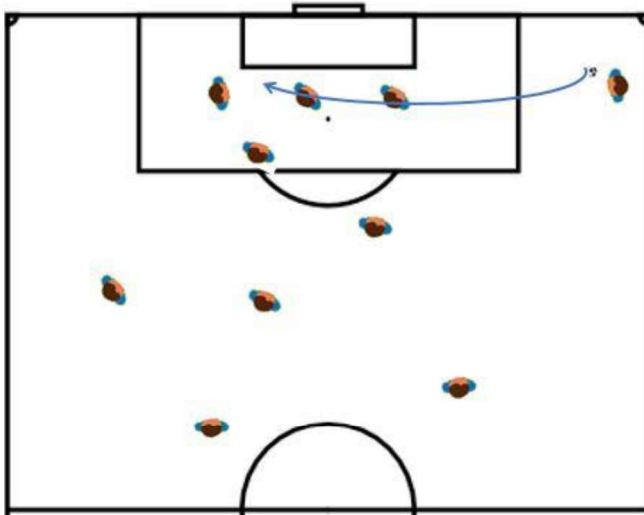


Figura 14 - Cruzamento do Fundo

- **Cruzamento do fundo**, com entrada de avançado a frente do penalti, extremo contrario ao segundo poste (ou troca direta), extremo do mesmo lado ao primeiro poste, e medio ofensivo a entrada da área.

- Lateral oposito fecha no meio para dar equilíbrio a equipa,

juntamente com os médios defensivos, estes em linhas diferentes.

- **Cruzamento das meias**, com avançado ao segundo poste, extremo contrario ao primeiro e extremo do mesmo lado ao penalti com medio ofensivo a ficar a entrada.

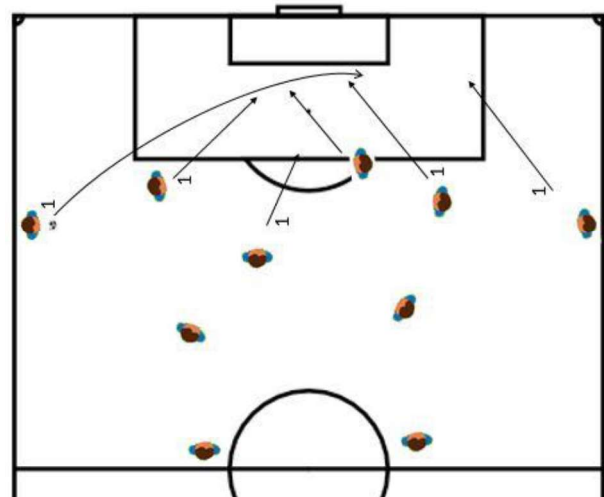


Figura 15 - Cruzamento das Meias

- Lateral oposito fecha no meio para dar equilíbrio a equipa, juntamente com os médios defensivos, estes em linhas diferentes.

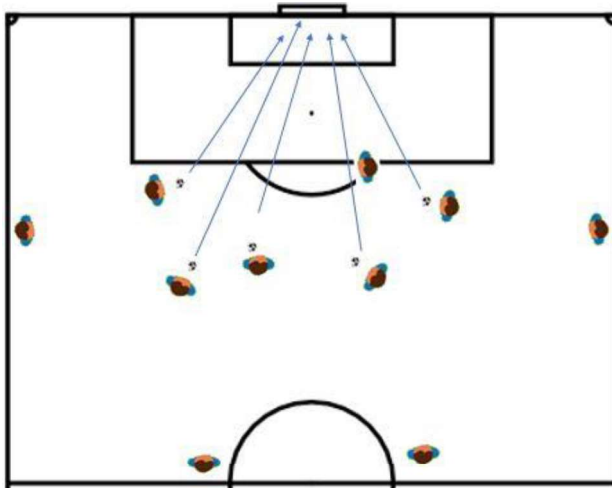


Figura 16 - Remate Exterior

- **Finalização com remate exterior**, não ter medo de finalizar com remate exterior, fazendo o adversário sair para uma pressão maior criando espaços nas costas.

1.3.2.2. Organização Defensiva:

1ª Fase (Evitar a construção/Pressão alta)

Saída Curta (centrais)

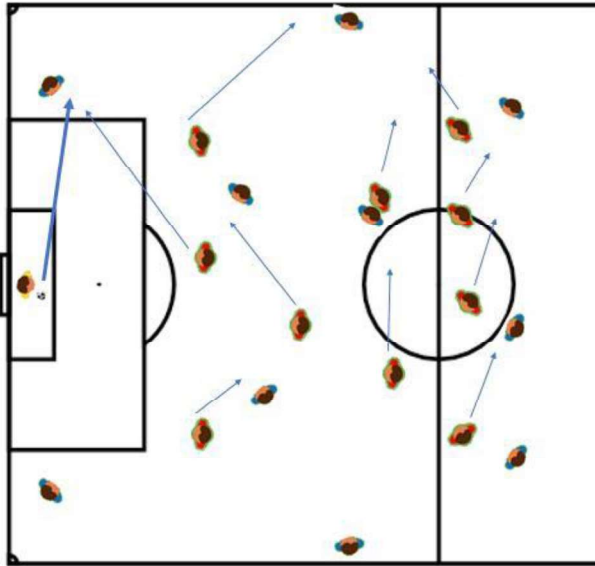


Figura 17 - Organização Defensiva

- Na saída de bola curta do adversário, pelo central, é o avançado que sai ao primeiro homem que recebe, sendo que o extremo desse lado fecha o lateral do mesmo lado, fechando todas as linhas de passe obrigando o central a bater longo ou devolver ao guarda-redes;
- Caso o central devolva ao guarda-redes, e este dê no outro central, é o extremo contrario

quem sai ao segundo central rodando a equipa ao contrario para fechar as linhas de passe;

- Centrais sempre com apoios definidos e costas para a lateral preparados para a bola nas costas.
- Extremo e medio defensivos contrario, fecham o meio para dar equilíbrio à equipa;
- Central do lado da bola define linha com lateral desse lado mais subido que a linha.

Saída Media (Laterais)

- Saída direta para os laterais, se o extremo chega a tempo fecha o lateral, caso contrario o lateral do mesmo lado chega na receção com linha defensiva a fechar, fazendo cobertura ao lateral.
- Bola quando passa por cima da 1ª linha esta deve recuar rápido para a linha da bola, obrigando a jogar por tras.
- Médios, missão de fechar linhas de passe interior para não mudarem o corredor.

Bola Longa

- Quando o guarda-redes vai bater, a equipa aproxima ao lado onde o GR coloca a bola ou os jogadores adversários se preparam para receber, mantendo a linha defensiva como em todos os momentos sem bola, preparada para as bolas que possam entrar nas costas.
- Quando um jogador disputa (um médio defensivo p.e.) o outro deve deslocar-se para trás dele para fazer cobertura e ganhar a segunda bola.
- À medida que a bola passa linhas, os jogadores dessas linhas devem imediatamente recuperar posição para a linha da bola, deixando apenas linhas de passe recuadas para o adversário.

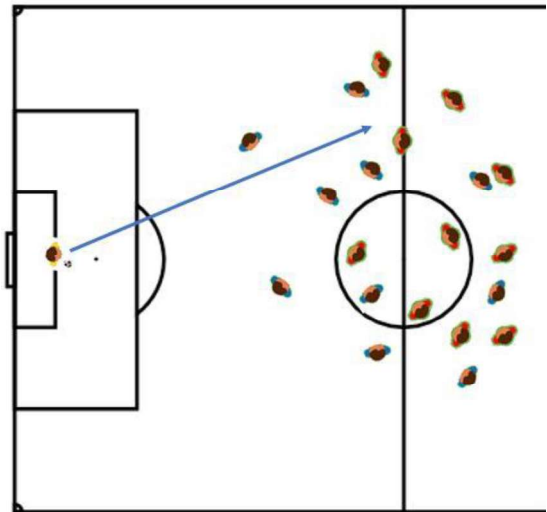


Figura 18 - Organização Defensiva 2

2ª Fase (Evitar criação de situações)

- Pressão em todos os momentos de jogo, nunca esquecendo o equilíbrio defensivo;
- Todos os duelos são para ganhar, sabendo que não vamos ganhar o duelo, ou que vamos chegar atrasados ao lance é mais importante fazer contenção, não deixando o adversário sair a jogar até recuperarmos posição;
- Linhas sempre juntas e no maior número de linhas possível, evitando ter jogadores lado a lado (principalmente médios defensivos);
- Dar máxima importância às coberturas e equilíbrio defensivo, mantendo todos os jogadores em ação.
- Aproximar à pressão quando a bola está em circulação, quando o adversário receciona a bola, preparar sempre para bola nas costas (especialmente linha defensiva).

3ª Fase (Evitar Finalização)

- No setor mais defensivo, ter em atenção ao espaço dado não dando hipótese de finalização exterior;
- Não jogamos no fora de jogo, mas atrasamos ao máximo a linha defensiva de baixar;
- Linha defensiva só baixa a linha da área, quando a bola passa esta mesma linha;
- Quando o extremo adversário prepara cruzamento, o central mais próximo fecha o primeiro poste;
- Em cruzamento, respeito pelas posições defensivas dentro de área, central mais próximo linha do primeiro poste, segundo central, linha do segundo, medio defensivo zona do penalti, extremos baixam, mais próximo na linha lateral da área, contrario fecha mais o meio assim como o medio ofensivo.



Figura 19 - Organização Defensiva 3

1.3.2.3. Transição Ofensiva

Mudança Mentalidade

- Mudança rápida de mentalidade, passando de equipa fechada (campo pequeno) para aberta (campo grande), com extremos a darem largura máxima, jogadores mais perto da recuperação darem linha de passe segura por trás.

Tirar bola de pressão/Guardar Posse

- Quando à espaço para acelerar, transição rápida para contra-ataque rápido.
- Privilegiar a manutenção de posse de bola, procurar linha de passe segura mais recuada para mudar o corredor de jogo, obrigando o adversário a recuar e a desposicionar defensivamente;
- Com hipótese de acelerar no corredor contrario, partimos para o ataque rápido, caso contrario mantemos a posse de bola e preparamos ataque organizado.
- Não entramos em jogos de ganha-perde, quando ganhamos, ficamos com a posse.

Referencias

- Em recurso, temos guarda-redes como linha de passe segura assim como extremo e lateral contrario para receber livre.

1.3.2.4. Transição Defensiva

Mudar Mentalidade

- Mudança rápida de mentalidade, passando de equipa aberta (campo grande) para fechada (campo pequeno), com a equipa a preparar de imediato para a bola batida nas costas (centro de gravidade baixo, com apoios orientados para lateral).

Encurtar Espaços

- Os jogadores mais próximos da perda de bola encurtam o espaço para não deixar sair a jogar e recuperar o mais rápido possível a bola.
- Sair em pressão alta, bloqueando as linhas de passe mais próxima obrigando o adversário a errar.
- Baixar linhas se o adversário conseguir sair da zona de pressão, primeiro organizamos e depois pressionamos organizados.

1.3.3. Operacionalização dos microciclos:

Por fim, os nossos microciclos são feitos em função da nossa organização e não do adversário, até porque um jogar específico não se cria através de palestras e muito menos de um dia para o outro, devemos sistematizar as nossas rotinas, as nossas movimentações e acima de tudo o posicionamento, mas sem nunca tirar ao jogador a liberdade de criar.

O nosso objetivo através do treino é guiar os atletas, de forma a que percebam o jogo e possam assim tomar as melhores decisões frente as advertências do jogo consoante aquilo que treinamos, para que possam obter dele o melhor resultado possível, o que providencia o sucesso