

Universidade da Maia – ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto




Relatório de Estágio

Cláudia Isabel Oliveira Marques

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

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Outubro, 2021 



Cláudia Isabel Oliveira Marques

N.º 36668

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Jorge Baptista

Outubro de 2021

“Para ser grande, sê inteiro: nada  
Teu exagera ou exclui.  
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és  
No mínimo que fazes.  
Assim em cada lago a lua toda  
Brilha, porque alta vive.”

- Poesia dos Outros Eus. Ricardo Reis

## Agradecimentos

Sou grata por tudo!

O sentimento é de gratidão ao finalizar mais uma etapa no processo meu de formação acadêmico. Sem dúvida, uma etapa difícil que só foi possível ultrapassar com a ajuda de todos os que me acompanharam, e não me largaram a mão, durante todo este longo percurso.

Começo por agradecer à minha família. A família é a base de tudo. Durante este percurso, eles foram e continuaram a ser a minha base. Eles são mais certo que eu tenho na vida. Tudo o que sou hoje devo, principalmente, ao meu pai, à minha mãe e aos meus irmãos. Eles acreditam em mim, mais que eu própria. O esforço que fizeram e fazem para me dar a melhor educação possível. Ajudaram-me a superar todos os obstáculos que foram aparecendo pelo caminho. Tudo o que um dia conquistar será também deles.

O segundo agradecimento vai para a grande instituição que me acolheu durante o estágio, o Vitória Sport clube. Obrigada por me acolherem e me darem a oportunidade de crescer enquanto profissional e enquanto pessoa. Não podia estar mais orgulhosa por poder servir e defender as cores do meu clube. Orgulhosamente uma conquistadora!

Obrigada a todos os elementos da estrutura diretiva, aos elementos da equipa técnica e às jogadoras.

Agradeço ao Professor Doutor Jorge Baptista pela paciência (muita) e disponibilidade que teve comigo ao longo deste ano.

A todos os docentes com quem tive o privilégio de aprender, o meu sincero obrigada.

Agradecer à instituição que me formou, o Instituto Universitário da Maia agora Universidade da Maia - ISMAI. Uma instituição de excelência, capaz de nos abrir os horizontes.

Agradecer a todas e todos que não estão aqui mencionados, mas que sabem o quão importante são para mim.

# Índice

Agradecimentos.....	v
Índice de figuras .....	viii
Índice de tabelas .....	ix
1. Introdução .....	10
2. Descrição do Contexto .....	11
2.1. Caracterização da Organização .....	11
2.3. Caracterização geral dos participantes .....	13
2.4. Caracterização da equipa técnica.....	14
2.5. Enquadramento Competitivo.....	14
3. Objetivos do Estágio .....	16
3.1. Operacionalização .....	16
3.2. Calendarização.....	16
4. Intervenção profissional .....	19
4.1. Funções Desempenhadas.....	19
4.2. Descrição das funções desempenhadas .....	19
4.2.1. Planear as unidades de treino .....	19
4.2.2. O trabalho específico da linha defensiva .....	21
4.2.3. Criação dos esquemas táticos (bolas paradas) .....	23
4.3. Planeamento de dois microciclos (período competitivo) .....	24
4.3.1. Microciclo 5 .....	24
4.3.1.1. Unidade de Treino 14.....	26
4.3.1.2. O Adversário.....	27
4.3.1.3. A Estratégia.....	27
4.3.1.4. Unidade de Treino 15.....	28
4.3.1.5. Unidade de Treino 16.....	29
4.3.1.6. Reflexão da semana de treinos.....	30

4.3.1.7. O jogo.....	30
4.3.2. Microciclo 6.....	31
4.3.2.1. A Estratégia.....	31
4.3.2.1. Unidade de Treino 17.....	33
4.3.2.2. Unidade de Treino 18.....	34
4.3.2.3. Unidade de Treino 19.....	35
4.3.2.4. Reflexão da semana de treinos.....	36
4.3.2.5. O jogo.....	36
4.4. Modelo de Jogo e Modelo de Treino.....	37
4.4.1. Sistema de jogo.....	38
4.4.2. Organização Ofensiva.....	39
4.4.3. Transição Defensiva.....	41
4.4.4. Organização Defensiva.....	42
4.4.5. Transição Ofensiva.....	44
4.4.6. Modelo de Treino.....	45
4.4. Desenvolvimento profissional.....	45
5. Estudo Científico.....	47
Resumo.....	47
Abstract.....	47
Introdução.....	48
Ciclo menstrual.....	48
O Ciclo Menstrual, o treino e a performance.....	49
O ciclo menstrual e a ocorrência de lesões.....	50
Conclusão.....	51
Referências Bibliográficas.....	52
Anexos.....	54

## Índice de figuras

Figura 1- Organograma da estrutura .....	12
Figura 2- Academia Vitória Sport Clube .....	13
Figura 3- Linha defensiva (saída na pressão).....	22
Figura 4- Linha defensiva (controlo da largura) .....	22
Figura 5- Linha defensiva (controlo da profundidade) .....	22
Figura 6- Orientação dos apoios em função da bola .....	23
Figura 7- Orientação dos apoios em função da bola .....	23
Figura 8- Canto ofensivo curto.....	24
Figura 9- Canto defensivo .....	24
Figura 10- Canto ofensivo curto (2).....	24
Figura 11- Canto ofensivo.....	24
Figura 12- Livre defensivo.....	24
Figura 13- Livre ofensivo.....	24
Figura 14- Unidade de treino 14 .....	26
Figura 15- Unidade de treino 15 .....	28
Figura 16- Unidade de treino 16 .....	29
Figura 17- Unidade de treino 17 .....	33
Figura 18- Unidade de treino 18 .....	34
Figura 19- Unidade de treino 19 .....	35
Figura 20- Modelo de Jogo .....	37
Figura 21- Organização ofensiva .....	38
Figura 22- Organização defensiva.....	38
Figura 23- Ciclo menstrual.....	49
Figura 24- Lesões .....	50
Figura 25- Plano de treino .....	54
Figura 26- Ficha de registo do jogo .....	55
Figura 27- Cronógrafo.....	55

## **Índice de tabelas**

Tabela 1- Posições.....	13
Tabela 2-Médias.....	13
Tabela 3- Pé Dominante.....	14
Tabela 4- Distrito.....	14
Tabela 5- Treinos em confinamento/Treinos em campo.....	17
Tabela 6- Organização semanal (confinamento).....	17
Tabela 7- Organização semanal (campo).....	17
Tabela 8- Cronograma.....	18
Tabela 9- Microciclo 5.....	25
Tabela 10- Organização semanal do microciclo.....	25
Tabela 11- Microciclo 6.....	31
Tabela 12- Organização Ofensiva.....	39
Tabela 13- Organização Defensiva.....	42

# 1. Introdução

A verdade é que os bancos da universidade não ensinam tudo. Tantas vezes, a prática é que nos exige pensar no que não havíamos equacionado. Por isso, este é o momento, que pretendo desenvolver a componente prática. Neste estágio procuro realizar mobilizar o conhecimento que me foi transmitido e confirmar interesses profissionais, aprendendo com quem exerce esta profissão todos os dias.

O estágio foi realizado no Vitória Sport Clube.

O futebol é o desporto rei. Ele é capaz de mover famílias e cidades. Com ele experimentamos emoções que nunca antes tínhamos sentido ou sabíamos que existiam.

O futebol que conhecemos atualmente não é o mesmo que existia há 50 anos atrás. Ele está em constante evolução, seja pela componente tática ou pela capacidade de os jogadores se reinventarem.

O presente relatório de estágio terá presente todo o trabalho desenvolvido durante a época desportiva e do ano letivo.

## **2. Descrição do Contexto**

O presente Relatório de Estágio foi elaborado no âmbito do Estágio de Futebol, inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, do Instituto Universitário da Maia.

O estágio decorreu, inicialmente na equipa de sub-19 feminina e mais tarde na equipa sénior feminino, no Vitória Sport Clube, em Guimarães.

### **2.1. Caracterização da Organização**

Fundado a vinte e dois (22) de setembro de mil novecentos e vinte e dois (1922) o Vitória Sport Clube disputa e vence o primeiro jogo oficial a 27 de março de 1923 (VSC X SCB). No dia 9 de dezembro de 1923, António Macedo Guimarães é eleito presidente. A 1 de agosto de 1941 a turma vitoriana é inscrita pela primeira vez na primeira divisão nacional onde se manteve durante treze anos, descendo à segunda divisão na época de 1954/1955. Volta aos grandes palcos do futebol português na época de 1957/1958 onde se manteve até 2006. Permanece apenas a época 2006/2007 no segundo escalão. Participa pela primeira vez nas competições europeias (Taça UEFA) em 1969 e na época 86/87 chega aos quartos-de-final desta mesma competição. O primeiro grande título conquistado é a Supertaça Cândido de Oliveira em 1988. Os conquistadores contam, nas competições nacionais, com quatro (4) participações na segunda liga, setenta e seis (76) na primeira liga, setenta e sete na Taça de Portugal, onde alcança a final nas épocas de 1941/1942, 1962/1963, 1975/1976, 2010/2011, 2012/2013 (vencedor) e 2016/2017, treze (13) na Taça da Liga e quatro (4) na Supertaça Cândido de Oliveira. No que toca às competições internacionais, a equipa de Guimarães conta com uma participação na Liga dos Campeões e catorze (14) na Liga Europa.

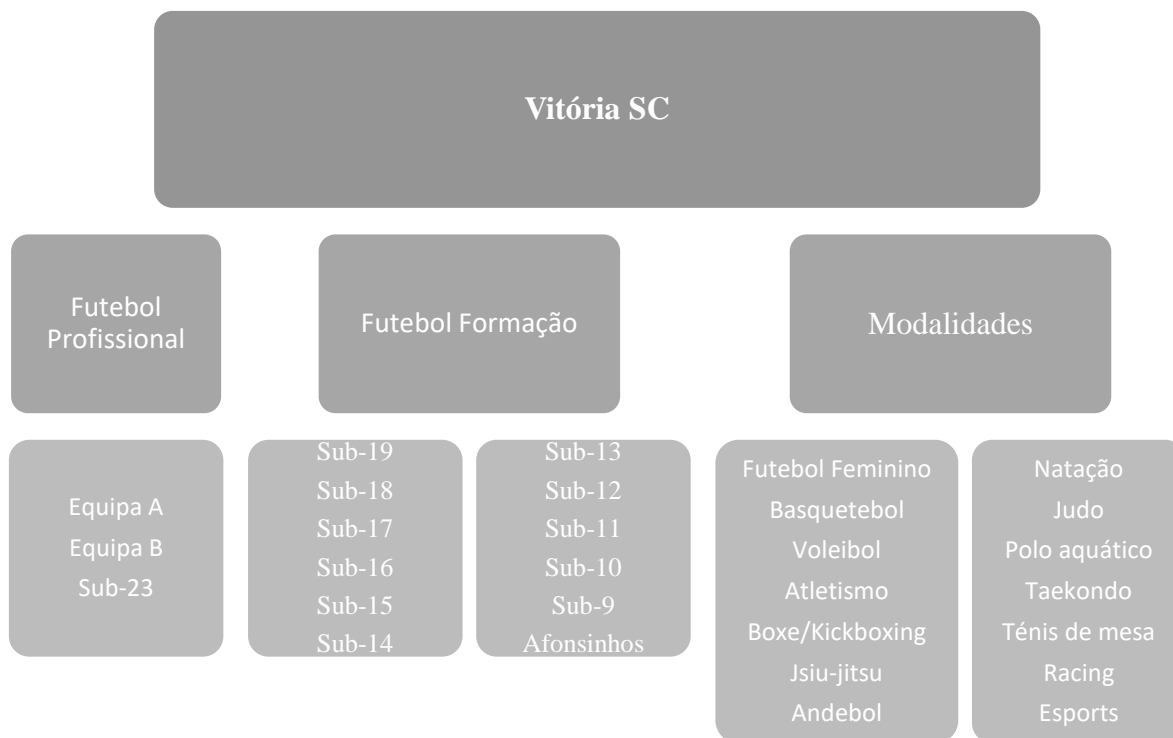


Figura 1- Organograma da estrutura

O Vitória é um clube que está organizado em três grandes estruturas, o futebol profissional, o futebol de formação e pelas modalidades.

Apesar de ser um clube de topo nacional, o Vitória não é conhecido pelos títulos conquistados. É conhecido pela massa adepta apaixonada e fervorosa. Eles são o que melhor caracteriza o Vitória. Eles são o Vitória.

Atualmente o clube é liderado por Miguel Pinto Lisboa.

## 2.2. Caracterização das Infraestruturas

O Vitória Sport Clube é um clube formador de excelência, reconhecido a nível nacional e internacional. Para provar que a formação e a potencialização de jovens atletas são objetivos firmes no clube, foi dos primeiros clubes em Portugal, a construir a academia. Esta dispõe, atualmente, de seis campos, três relvados e três sintéticos, um ginásio, quase duas dezenas de balneários, uma enfermaria, uma sala de tratamentos, um auditório e um refeitório. A figura 1 mostra os diferentes espaços disponíveis.



Figura 2- Academia Vitória Sport Clube

Atualmente, o campo N°5 encontra-se em remodelação. Neste campo irá surgir o Mini-Estádio, com capacidade para 2500 pessoas, e um edifício de apoio à formação onde estarão inseridos o departamento médico e o departamento de alto rendimento (DAR).

Para além da academia o clube possui ainda o Estádio Dom Afonso Henriques e o Pavilhão Unidade Vimaranesense.

### 2.3. Caracterização geral dos participantes

O plantel sénior feminino do Vitória é composto por vinte e quatro (24) atletas, sendo três (3) guarda-redes e vinte (21) jogadoras de campo. As jogadoras têm idades compreendidas entre os 14 e os 27 anos, tendo uma média de idades de 19,58. Todas as jogadoras são de nacionalidade Portuguesa.

Tabela 1- Posições

Posições	
Defesas	10
Médias	6
Pontas de Lança	2
Extremos	3
Guarda-redes	3

Tabela 2-Médias

Médias				
	Idade	Altura (m)	Massa (kg)	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
<b>Defesas</b>	19,3	1,66	60,2	21,98
<b>Médios</b>	20,9	1,63	59,1	22,36
<b>Pontas de Lança</b>	17,6	1,71	56,0	19,17
<b>Extremos</b>	20,0	1,61	58,4	22,51
<b>Guarda-redes</b>	19,3	1,69	66,3	23,14

Tabela 4- Distrito

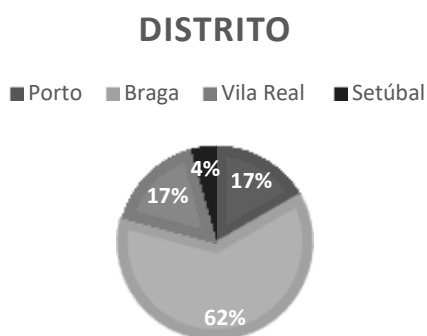


Tabela 3- Pé Dominante



## 2.4. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica é composta por quatro elementos, um treinador principal, dois treinadores adjuntos e um treinador de guarda-redes. Esta estrutura conta ainda com a colaboração de um *team manager*, uma diretora financeira, um diretor administrativo e um diretor.

## 2.5. Enquadramento Competitivo

A equipa sénior está inserida no Campeonato Nacional da III Divisão Feminino.

O campeonato está dividido em três fases. Na primeira fase competem cinquenta e seis (56) equipas divididas por sete (7) séries, uma com nove equipas e seis com oito. Nesta fase as equipas defrontam-se jogando contra todas as equipas da mesma série a duas voltas.

Para a segunda fase, apuram-se os primeiros classificados de todas as séries e o segundo melhor segundo entre todas as séries. As oito equipas são repartidas por duas séries tendo em conta a sua zona, sendo uma série composto por equipas da zona norte e a outra da zona sul. As equipas jogam entre si a uma volta. A terceira fase é a final. Nesta, os primeiros classificados da série norte e sul defrontam-se para encontrar o campeão nacional.

Devido à atual situação pandémica, que obrigou a uma paragem de quatro meses da competição, a Federação Portuguesa de Futebol ditou no dia treze de abril de dois mil e vinte um que a primeira fase da competição fosse reduzida a apenas uma volta, sendo disputadas apenas 7 das 14 jornadas previstas. Também a segunda fase e terceira fase foram reorganizadas. Para a segunda fase apuram-se os dois primeiros classificados de cada série e os dois melhores terceiros de entre todas as séries. As dezasseis equipas são agrupadas em duas séries de oito clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Em cada uma das séries,

a segunda fase será realizada num sistema de eliminatórias, sendo excluídas as equipas vencidas de cada eliminatória.

- 1ª Eliminatória (16 equipas) - Duas mãos
- 2ª Eliminatória (8 equipas) - Jogo único
- 3ª Eliminatória (4 equipas) - Jogo único

Os clubes vencedores da segunda eliminatória, de cada uma das séries, num total de quatro clubes, apuram-se para o Campeonato Nacional da II Divisão Feminino. Para a terceira fase apuram-se as equipas vencedoras da terceira eliminatória, de cada uma das séries da segunda fase. A final, terceira fase, será disputada em campo neutro, por duas equipas que jogam entre si uma vez, para apuramento do Campeão Nacional.

### **3. Objetivos do Estágio**

O objetivo primordial do estágio é transportar para o terreno o máximo de conhecimento teórico, ou seja, aplicar a teoria na prática diária.

Tendo em conta a minha área de intervenção no clube posso definir então como objetivos mais específicos:

- Apresentar um modelo de jogo;
- Adquirir e aperfeiçoar competências técnicas e táticas;
- Operacionalizar e desenvolver os métodos de treino;
- Relacionar o processo de treino com o modelo de jogo;
- Adaptar/ajustar o conhecimento teórico em função da resposta dada pelas atletas;
- Tornar-me numa profissional capaz de responder às necessidades e problemas das atletas;
- Aprender com quem exerce esta profissão todos os dias.

#### **3.1. Operacionalização**

O estágio efetuou-se, inicialmente, na equipa feminina de Sub-19 do Vitória Sport Clube e mais tarde na equipa sénior feminina do Vitória. Este estágio está inserido no Mestrado de Treino Desportivo da Universidade da Maia - ISMAI.

Este estágio é o culminar do percurso académico aliado à prática necessária para que possa experienciar a realidade de uma equipa, seja ela a realidade interpessoal, ou seja, as relações entre jogadores, relação entre equipa técnica e a relação entre equipa técnica e jogadores, seja a realidade prática, que diz respeito a todo o trabalho desenvolvido pela equipa técnica (planeamento e condução de uma unidade de treino).

#### **3.2. Calendarização**

Este ano académico e desportivo foi especialmente difícil. Como já referi anteriormente, o meu estágio iniciou na equipa de sub-19 feminina. Devido às restrições impostas pela situação pandémica, o futebol de formação em Portugal esteve a maior parte da época sem competição.

Contudo, as atletas continuavam a treinar, via *zoom*, em casa. Estes treinos tinha a duração de 45 minutos a uma hora.

Na tabela 5 estão expostas as datas em que estivemos a trabalhar em casa e as que estivemos a trabalhar em campo.

*Tabela 5- Treinos em confinamento/Treinos em campo*

	<b>Datas</b>	<b>Nº de treinos semanais</b>
<b>Treinos durante o confinamento</b>	1/07 a 21/08 de 2020	3
	24/08 a 22/10 de 2020	5
	18/01 a 16/04 de 2021	3 a 5
<b>Treinos em campo</b>	27/10 a 11/11 de 2020	3
	29/12 de 2020 a 14/01 de 2021	3
	21/04 a 2/07 de 2021	3

A organização da semana de treinos em confinamento encontra-se representada na tabela abaixo.

*Tabela 6- Organização semanal (confinamento)*

<b>Organização Semanal (Confinamento)</b>	
<b>2ª Feira</b>	Trabalho da musculatura anterior dos membros inferiores
<b>3ª Feira</b>	Trabalho da musculatura posterior dos membros inferiores
<b>4ª Feira</b>	Trabalho abdominal + visualização de vídeos
<b>5ª Feira</b>	Trabalho da musculatura anterior e posterior dos membros superiores + trabalho de costas
<b>6ª Feira</b>	Trabalho “ <i>full body</i> ” + mobilidade articular
<b>Sábado/Domingo</b>	Folga

Tanto na equipa sub-19 como na equipa sénior a semana de treino era composta por três treinos semanais mais o jogo. A semana era organizada da seguinte forma (tabela 7):

*Tabela 7- Organização semanal (campo)*

<b>1º Treino Semanal</b>	<b>2º Treino Semanal</b>	<b>3º Treino Semanal</b>
- Tensão de Máxima Extensibilidade	- Resistência	- Máxima Velocidade de Contração

Visto que o estive a maioria da época desportivo sem poder treinar em campo em sem competição, fui especialmente difícil elaborar uma grande parte do relatório. Abaixo encontra-se o cronograma anual de atividades.

Tabela 8- Cronograma

Atividades	2020				2021									
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out
PIT														
Reuniões c/ orientador														
Recolha de informação														
Organização do material														
Construção do relatório														

## **4. Intervenção profissional**

### **4.1. Funções Desempenhadas**

A equipa técnica foi formada no início desta época (2020/2021) e é, como referi anteriormente, constituída por três elementos. Na equipa desempenhava o papel de treinadora adjunta e preparadora física. Nesta posição, faziam parte das minhas funções:

- Planear as unidades de treino;
- Planear e orientar os exercícios específicos da componente física
- Atribuir e gerir os tempos de exercício e de recuperação;
- Preparar e conduzir a ativação inicial dos treinos;
- Preparar e conduzir a ativação inicial dos jogos;
- O trabalho específico da linha defensiva;
- Criação dos esquemas táticos (bolas paradas);
- Auxílio na observação e análise dos vídeos do treino e do jogo;
- Auxílio na criação dos cortes de vídeo que eram expostos;
- Auxílio, sempre que possível, na observação e análise do adversário;
- Controlar a composição corporal das atletas;
- Preparar e conduzir os testes físicos.

### **4.2. Descrição das funções desempenhadas**

Neste subcapítulo vou expor de forma mais detalhada as tarefas, que a meu ver, foram as principais e mais exigentes tarefas.

#### **4.2.1. Planear as unidades de treino**

A semana de trabalhos era composta por três treinos mais o jogo.

A equipa técnica organizava-se para planear a semana da seguinte forma:

- Reunião 1: Geralmente no dia seguinte ao jogo. Esta era utilizada para a visualização e avaliação e reflexão do jogo. Era feita uma lista por cada elemento da equipa técnica dos pontos fortes e menos bons da equipa, a nível coletivo e individual, ao longo do jogo. Esta lista servia para perceber se todos tinham “lido” o jogo da mesma forma, ou

seja, era uma forma de tentarmos fazer uma leitura do jogo o mais completa possível. Depois procedíamos aos recortes dos momentos do jogo que seriam mostrados às atletas. O vídeo continha cortes do que correu bem e menos bem da organização defensiva/ofensiva, das transições defensiva/ofensiva e os golos.

No final da reunião eram definidos os pontos que seriam trabalhados ao longo da semana. Esta reunião também servia para discutir sobre o nosso próximo adversário e, se possível, fosse analisado pelo menos um jogo. No contexto que nos encontramos é particularmente difícil esta última visto que não há transmissão por parte de nenhum órgão (televisão, *facebook*,...). Esta análise era feita maioritariamente pelo conhecimento que já tínhamos das jogadoras adversárias e pela análise, jogo a jogo, através do site da Federação Portuguesa de Futebol, das jogadoras que jogavam de início, as substituições e as que marcavam mais golos;

- Reunião 2 e 3: No primeiro e segundo dias de treino. A equipa reunia para preparar as unidades de treino. Os exercícios eram pensados e criados tendo em conta os pontos definidos na primeira reunião e a capacidade física solicitada para cada dia. Era também definido os objetivos gerais do treino e de cada exercício. O feedback que era necessário dar em cada exercício também era preparado e era atribuído a cada elemento da equipa técnica. No início da reunião 3 seguíamos uma rotina semelhante à reunião 1. Visualizávamos o treino anterior e fazíamos uma reflexão sobre o mesmo (se os objetivos do treino e dos exercícios foram cumpridos, o que correu bem, o que correu mal em cada exercício, adaptar/ajustar, se necessário, o espaço, tempo de exercício/descanso e número de intervenientes durante o exercício);
- Reunião 4: A rotina inicial era a mesma, visualização e reflexão do treino anterior e planeamento da unidade de treino. No final apresentava as ideias para as bolas paradas (cantos defensivos, cantos ofensivos, livres ofensivos, livres defensivos e lançamentos laterais) e os esquemas eram montados. Terminava com preparação do 11 inicial possível.

#### **4.2.2. O trabalho específico da linha defensiva**

A forma como uma equipa marca o adversário e como defende a sua baliza tem muitas variantes. Quando falamos em marcação falamos de uma “referência”, de um “alvo”. Esta referência pode ser o jogador ou o “um espaço”. Esta marcação tem como objetivo proteger a nossa baliza. Para Castelo (1986) a noção de espaço livre é a nova referência de marcação, ou seja, procura-se anular os espaços livres através de ações técnicas e táticas individuais tendo em conta os princípios defensivos. Este diz também que é em função da bola, dos adversários, da baliza e dos companheiros que esses comportamentos se deveriam manifestar, dando destaque à dimensão coletiva no sucesso da marcação.

O primeiro princípio defensivo do jogo é a contenção (colocação de um jogador entre o portador da bola e a sua própria baliza), o segundo é o da cobertura defensiva (colocação de um defesa entre quem faz a contenção e a sua própria baliza). Então, o objetivo da cobertura é precaver a possibilidade de o colega de equipa ser ultrapassado. O terceiro princípio é o equilíbrio. Este prende-se com a necessidade de existir uma superioridade numérica defensiva, ou pelo menos igualdade numérica defensiva relativamente aos jogadores que atacam. Depois de estarem garantidas estas premissas a segunda necessidade é o reajustamento da posição de cada jogador em função dos adversários. O quarto é a concentração e tal como o nome diz, neste princípio pretende-se reunir o maior número de jogadores perto do centro de jogo de forma a reduzir as ações ofensivas, quer em largura, quer em profundidade.

Sendo a linha defensiva a última linha que o adversário tem de ultrapassar para chegar à nossa baliza é de extrema importância que esta seja capaz de controlar a largura e a profundidade.

Para controlar a profundidade é necessário ter presente dois conceitos, a bola coberta e bola descoberta. Entende-se por bola coberta sempre que um adversário em posse de bola, não consegue, através de um passe longo, explorar o espaço entre as costas da linha defensiva e o guarda-redes, pois à pressão/contenção por parte de um elemento da nossa equipa. Neste momento a linha defensiva/equipa mantém/soube a altura. A bola descoberta surge sempre que um adversário em posse de bola, consegue, através de um passe longo, explorar os espaços entre as costas da linha defensiva e o guarda-redes, pois não existe oposição por parte de nenhum elemento da nossa equipa. Neste momento a linha defensiva/equipa recua no terreno.

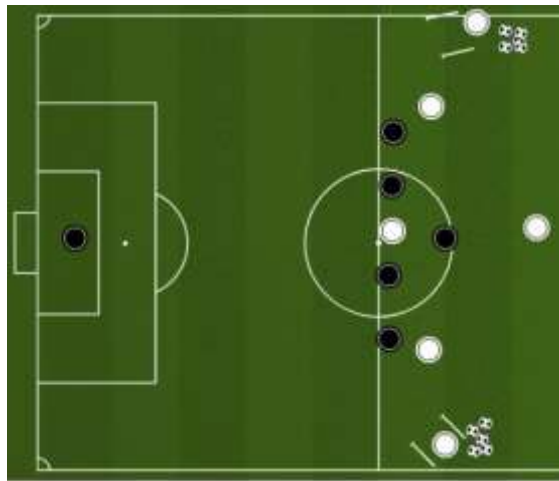
Nas imagens encontram-se exemplos de exercícios do trabalho da linha defensiva.



*Figura 3- Linha defensiva (saída na pressão)*



*Figura 4- Linha defensiva (controle da largura)*



*Figura 5- Linha defensiva (controle da profundidade)*

Aqui é necessário fazer referência à colocação dos apoios, dos pés, durante estes momentos.



Figura 6- Orientação dos apoios em função da bola



Figura 7- Orientação dos apoios em função da bola

#### 4.2.3. Criação dos esquemas táticos (bolas paradas)

Os esquemas táticos (bolas paradas) parecem ganhar cada vez mais importância no modelo de jogo.

Em 2019, o conhecido site de futebol *GoalPoint*, decidiu analisar a influência das bolas paradas nas principais ligas europeias. Na análise eles afirmam que:

*“Se considerarmos todos os tipos de lance de bola parada, estes têm um peso de 31% relativamente a todos os golos marcados nas principais Ligas da Europa. Essa percentagem sobe para 37% na Liga NOS, o que equivale a dizer que sensivelmente um a cada três golos não são marcados nem em organização nem em transição ofensiva.”*

*Se nos focarmos “apenas nos pontapés de canto e nos livres indiretos, aqueles com mais potencial de serem trabalhados em treino e menos dependentes de inspiração individual. Ainda assim estamos a falar de 18% dos golos marcados na Europa (21% em Portugal). Se dúvidas houvesse de que não convém menosprezar este momento do jogo, elas estão dissipadas.”*

A seguir apresento alguns esquemas preparados e trabalhados com a equipa. Estes esquemas poderiam sofrer alteração se verificássemos algum padrão no adversário.



Figura 9- Canto ofensivo curto



Figura 8- Canto defensivo



Figura 10- Canto ofensivo curto (2)



Figura 11- Canto ofensivo



Figura 12- Livre defensivo



Figura 13- Livre ofensivo

### 4.3. Planeamento de dois microciclos (período competitivo)

Neste ponto vou detalhar o trabalho realizado ao longo de dois microciclos seguidos. Estes são referentes à primeira eliminatória da segunda fase onde defrontamos, a duas mãos, o Famalicão Futebol Clube “B” (FCF “B”) feminino. Estes pertencem ao microciclo número 5 e microciclo número 6. Esta escolha foi feita pelo facto de serem jogos decisivos, e onde nos é permitido verificar as alterações/ajustes que foram feitos de um jogo para o outro.

#### 4.3.1. Microciclo 5

O microciclo 5 diz respeito à preparação para o jogo da primeira mão da primeira eliminatória da segunda fase contra o FFC “B”. Este microciclo foi especialmente difícil de planear porque, até à metade do microciclo, não sabíamos quem iria ser o nosso adversário. O sorteio ditou que o nosso adversário fosse o FCF “B”. A semana antecedente ficou marcada pelo fim da primeira fase, onde a equipa recebeu e venceu o Gdc Águias Negras de Tabuadelo por 14-0.

O microciclo 5 pode ser observado da tabela 9.

*Tabela 9- Microciclo 5*

<b>Microciclo 5</b>						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
24/5	25/5	26/5	27/5	28/5	29/5	30/5
Unidade de treino	Folga	Unidade de treino	Folga	Unidade de treino	Folga	Vitória SC x FCF "B"
20h15		22h15		20h15		15h00
Academia		Academia		Campelos		

De uma forma geral todos os microciclos seguem a organização apresentada na tabela que se segue (tabela 10).

*Tabela 10- Organização semanal do microciclo*

<b>1º Treino Semanal</b>	<b>2º Treino Semanal</b>	<b>3º Treino Semanal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Princípios;</li> <li>- Subprincípios;</li> <li>- Trabalho Setorial/Intersectorial;</li> <li>- Tensão de Máxima Extensibilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macro princípios</li> <li>- Princípios</li> <li>- Trabalho Intersectorial/Coletivo</li> <li>- Resistência</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Princípios</li> <li>- Subprincípios</li> <li>- Trabalho Setorial/Intersectorial</li> <li>- Máxima Velocidade de Contração</li> </ul>

### 4.3.1.1. Unidade de Treino 14



#### Futebol Feminino Época 2020/2021

Data: 24/05/2021	Unidade de treino: 14	Dia da semana: Segunda	Morfociclo: 5
Hora: 20h15	Local: Academia	Material: bolas, sinalizadores, cones, coletes	
<b>Obj. Gerais:</b> Organização Defensiva- Pressão Ofensivo- Ligação da fase de construção c/ criação e criação c/ finalização			
<b>Obj. Específicos:</b> Defensivo- cobertura, reação forte a perda, equilíbrio		Ofensivo- Mobilidade, jogo interior e exterior, procurar superioridade numérica	
Beatriz	Cunha	Sara	Ana Carolina
Catarina	Mota	Faty	Marta
Carolina	Sandra	Marinho	Eduarda
Cláudia	Inês	Marina	F
Cata	Carolina	L Bruna Gomes	
Barbara	Rafa	Ronaldi	
Coline	L Romeu	Campos	

 <p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máx.2 toques</li> <li>- Equipa que recupera tem de fazer golo nas mini balizas (quem marcar mais golos ganha)</li> </ul>	<p><b>Descrição: Corrida + Mobilidade + Meio de 6x3 + Força</b></p> <p>Objetivos:</p> <p>Defensivos- Cobertura, reação forte a perda da bola</p> <p>Ofensivos- Mobilidade, alternância entre jogo interior e exterior</p> <p>Espaço: Meio-campo Tempo de exercitação: 5' + 4' + 1'30" + 5" Tempo de recuperação: 0' Séries:1 Repetições: 9 Tempo total: 27'30"</p>
 <p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máx.2 toques GR, DC, MD</li> <li>- Equipa sem bola pode ocupar o terreno todo de jogo, já equipa com bola só os laterais podem jogar por fora</li> <li>- Marcar golo nas mini balizas vale 2 golo nas balizas normais vale 1</li> </ul>	<p><b>Descrição: GR+ 4D+3M x 3A + 2 M + 2 GR</b></p> <p>Objetivos:</p> <p>Ofensivo - Saída curta pelas centrais, saída curta, interior exterior (2D + 1M / 2D+1M+2L)</p> <p>Defensivo- Pressão campo todo</p> <p>Espaço: Meio do meio-campo Tempo de exercitação: 9' Tempo de recuperação: 1' Séries: 1 Repetições: 2 Tempo total: 20"</p>



#### Futebol Feminino Época 2020/2021

 <p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máx.2 toques</li> <li>- Só pode passar bola para o outro espaço depois de realizar no mínimo 3 passes entre equipa</li> <li>- Equipa que está no meio quando ganha bola tem de fazer chegar a bola ao outro espaço com ligação ao apoio central</li> </ul>	<p><b>Descrição: Jogo reduzido 2x2+2 + Força</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilidade</li> <li>- Procurar superioridade numérica</li> <li>- Linhas de passe constantes a portadora da bola</li> </ul> <p>Espaço: 25x25 Tempo de exercitação: 1'20" Tempo de recuperação: 30" Séries: 2 Repetições: 7 Tempo total: 20"</p>	
 <p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipa sem bola, só pode recuperar a partir 2/3 terço de campo</li> <li>- Há fora de jogo</li> </ul>	<p><b>Descrição: GR+ 3M+3A x 3D+3M + Força</b></p> <p>Objetivos:</p> <p>Ofensivo- Ligação entre fase de construção com finalização</p> <p>Defensivo-Estar equilibrados na altura da perda da bola</p> <p>Espaço: Largura da área até meia-lua Tempo de exercitação: 3' Tempo de recuperação: 3" Séries: 1 Repetições: 6 Tempo total: 18'30"</p>	
<p><b>Exercício 1/2</b></p> <p>Grupo 1 Sandra, Barbara, Cunha, Cata, Mota, Inês, Cláudia, Romeu, Rafa</p> <p>Grupo 2 Marinho, Campos, Sara, Faty, Ana Carolina, Ronaldi, Bruna, Marta, Eduarda</p>	<p><b>Exercício Principal</b></p> <p>Defesa + Médias - Mota, Cunha, Barbara, Inês, Cláudia, Campos, Sara</p> <p>Ataque- Marta, Bruna, Ana Carolina, Rafa, Marinho</p> <p>Sandra, Cata, Ronaldi, Faty, Romeu, Eduarda</p>	<p><b>Exercício Final</b></p> <p>Equipa 1 -Marta, Ronaldi, Ana Carolina, Sara, Rafa, Cláudia</p> <p>Equipa 2- Eduarda, Faty, Bruna, Cunha, Barbara, Cata</p> <p>Equipa 3- Sandra, Mota, Inês, Romeu, Marinho, Campos</p>

Figura 14- Unidade de treino 14

#### **4.3.1.2. O Adversário**

O Futebol Clube Famalicão “B”, que milita na 3ª Divisão Nacional Feminina é um adversário que na 1ª fase não perdeu um jogo, uma equipa bastante jovem, mas com jogadoras de qualidade. Na 1ª fase o jogo ficou empatado. É uma equipa forte em organização ofensiva com jogadoras irreverentes e com muita mobilidade do meio-campo para a frente com várias trocas posicionais.

#### **4.3.1.3. A Estratégia**

A estratégia passava por termos bola para controlar o jogo e com isso anular o jogo do FCF “B” que era um adversário muito forte em organização ofensiva. Sem bola queríamos um bloco alto muito pressionante para ganharmos bola o mais rápido possível. Sabíamos e identificamos algumas lacunas na fase de construção e no momento de transição defensiva do adversário que jogava num sistema de 1-3-4-3. Avisamos a nossa equipa que era essencial sermos muito competentes no controlo de profundidade porque era aí que o adversário, face ao nosso bloco alto, ia tentar explorar.

O sistema de jogo que preparamos foi o 1-4-3-3 com 1 médio defensivo e 2 médios interiores com bola e sem bola um 1-4-1-4-1.

### 4.3.1.4. Unidade de Treino 15

#### Futebol Feminino Época 2020/2021

Data: 26/05/2021	Unidade de treino: 15	Local: Academia	Objetivo: Trabalho de campo
Tempo: 20/15			
Obj. Gerais: Organização, Defensiva - Pressão campo todo			
Obj. Específicos: Defensiva - Pressão, cobertura defensiva, equilíbrio, linhas juntas			
Material: Bola, cones, cones, cones			
Objetivo: Ter bola sempre para fazer jogo			
Objetivo: Manter as linhas de passe constantes, evitar as			
estruturas defensivas, atacar rapidamente			
Beatrix	Cunha	Sara	Ana Carolina
Catarina	Mota	Faty	Marta
Carolina	Sandra	Marinho	Eduarda
Claudia	Inês	Marina	
Cata	Carolina	Bruna Gomes	
Barbara	Rafa	Rosalda	
Celine	Romeu	Campos	

	<p><b>Descrição: Corrida + Mobilidade + Passe em losango</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Recepção orientada</li> <li>- Apoio frontal</li> </ul>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a&gt;b&lt;c+d</li> <li>- a&gt;b&gt;a+b</li> </ul>	<p>Espaço: Meio-campo</p> <p>Tempo de exercício: 5' + 4' + 2'</p> <p>Tempo de recuperação: 30"</p> <p>Séries: 2</p> <p>Repetições: 2</p> <p>Tempo total: 17"</p>
	<p><b>Descrição: Jogo de posse 4Dx1M+3A + 2A</b></p> <p>Objetivos:</p> <p>Ofensivo - linhas de passe constantes a portadora da bola, Mobilidade</p> <p>Defensivo- Pressão, cobertura defensiva, equilíbrio</p>
<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MÍN. 2 toques</li> <li>- Equipa em posse sempre que conseguir realizar 15 passes seguidos, equipa adversária faz 5 flexões</li> </ul>	<p>Espaço: 25x25 M</p> <p>Tempo de exercício: 3'30"</p> <p>Tempo de recuperação: 30"</p> <p>Séries: 1</p> <p>Repetições: 4</p> <p>Tempo total: 15'30"</p>

#### Futebol Feminino Época 2020/2021

 <p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipa sem bola pode jogar no campo todo</li> <li>- L/E da equipa com bola jogam no corredor lateral</li> </ul>	<p><b>Descrição: Jogo condicionado Gr+4D+3M+3A x 3A+3M+4D+GR</b></p> <p>Objetivos:</p> <p>Ofensivo- Circular até encontrar espaços, procurar superioridade numérica</p> <p>Defensivo – Pressão campo todo</p> <p>Espaço: Meio campo + Meio do outro meio-campo</p> <p>Tempo de exercício: 10'</p> <p>Tempo de recuperação: 3'</p> <p>Séries: 1</p> <p>Repetições: 2</p> <p>Tempo total: 23'</p>
	<p><b>Descrição: Jogo Gr+4D+3M+3A x 3A+3M+4D+GR</b></p> <p>Objetivos:</p> <p>Ofensivo- Ter bola como meio para fazer gol, ter o controlo sobre o jogo, linhas juntas</p> <p>Defensivo- Pressão campo todo (Bloco Alto), linhas juntas</p> <p>Espaço: Campo todo</p> <p>Tempo de exercício: 10'</p> <p>Tempo de recuperação: 3'</p> <p>Séries: 1</p> <p>Repetições: 2</p> <p>Tempo total: 23'</p>
<p><b>Equipa 1</b></p> <p>Mota Sandra Cata Inês João Campos Sara Ana Carolina Ana Pinto Marta</p>	<p><b>Equipa 2</b></p> <p>Freitas Claudia Barbara Mia Leticia Rafa Marinho Faty Rosalda Eduarda</p>

Figura 15- Unidade de treino 15

### 4.3.1.5. Unidade de Treino 16

Futebol Feminino  
Época 2020/2021



Data: 20/05/2021	Unidade de treino: 16	Dois de semana: Sexta	Localização: 8
Horário: 09h15	Local: Complexo	Materiais: bolas, cones, cones, cones	
Obj. Gerais: Classificação, Defesa, Regras, Meio	Objetivos: Fases de construção, Finalização		
Obj. Específicos: Defesa: Cobertura, Contenção, Controlo de profundidade. Ofensivo: Saída Curta/Longa, Finalização com passe atrasado, Boa ocupação das zonas de finalização			
Beatriz	Cunha	Sara	Ana Carolina
Catarina	Mota	Faty	Marta
Carolina	Sandra	Marinho	Eduarda
Claudia	Inês	Marina	Freitas
Cata	Carolina	Bruna Gomes	
Barbara	Rafa	Ronilda	
Coline	Romeu	Campos	

	<p>Descrição: <b>Meio Círculo central + Mobilidade + Velocidade Específica</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Velocidade específica de cada posição</li> </ul> <p>Espaço: Campo todo Tempo de exercício: 5' x 4' x 5' Tempo de recuperação: 0' Séries: 1 Repetições: 9 Tempo total: 14'</p>
<p>Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- MI+PL+MI+EK</li> <li>2- E+PL+ MI longo + E</li> <li>3- MI+E cruzada</li> </ol>	<p>Descrição: <b>Finalização 5x0</b></p> <p>Objetivos:</p> <p>Ofensivo - Finalização com passe atrasado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa ocupação das zonas de finalização</li> </ul> <p>Espaço: Meio Campo Tempo de exercício: 5' Tempo de recuperação: 1' Séries: 3 Repetições: 1 Tempo total: 17'</p>

Futebol Feminino  
Época 2020/2021



<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola sai sempre do Extremo</li> <li>- Lateral tem de passar pela porta (ficar batido) para ir defender</li> </ul>	<p>Descrição: <b>GR+4D+1MD x 3A+ 3M</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura</li> <li>- Contenção</li> <li>- Controlo da profundidade</li> </ul> <p>Espaço: Meio campo Tempo de exercício: 10' Tempo de recuperação: 30" Séries: 1 Repetições: 2 Tempo total: 20'</p>	
<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sempre que a bola sai do terreno de jogo recomeça com uma reposição de bola (Pontapé de Baliza, Bolas paradas, lançamentos)</li> </ul>	<p>Descrição: <b>Jogo Condicionado 11x11 (Pontapé de Baliza, Bolas Paradas, Lançamentos)</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saída Curta/Longa</li> <li>- Reposição de bola</li> <li>- Bolas paradas</li> </ul> <p>Espaço: Campo todo Tempo de exercício: 10' Tempo de recuperação: 2' Séries: 1 Repetições: 2 Tempo total: 22'</p>	
<p><b>Equipa 1</b></p> <p>Mota Sandra Cata Inês Romeu Rafa Marinho Faty Ronilda Eduarda</p>	<p><b>Equipa 2</b></p> <p>Freitas Claudia Barbara Cunha Vitor Sara Campos Ana Carolina Bruna Marta</p>	

Figura 16- Unidade de treino 16

#### **4.3.1.6. Reflexão da semana de treinos**

Como já referi anteriormente, microciclo 5 foi especialmente difícil de planear porque, até à metade do microciclo, não sabíamos quem iria ser o nosso adversário. No início do segundo treino semanal, depois do sorteio, sentimos que algumas atletas estavam receosas, situação que nós, enquanto equipa técnica já prevíamos. De forma a retirar esta ansiedade das atletas, optamos por não falar e não dar grande importância ao adversário.

No que diz respeito às unidades de treino, notamos que houve uma entrega e um compromisso imenso por parte de todas as atletas. Elas começaram a perceber que o que tínhamos planeado realmente poderia dar frutos. Na unidade de treino 15, o exercício dois teve de ser ajustado o espaço. Este teve de ser reduzido para que a equipa que estava a defender tivesse mais sucesso. Já a unidade de treino 16 teve de ser toda ajustada pela falta à última da hora de uma das atletas.

#### **4.3.1.7. O jogo**

Na primeira parte do jogo a iniciativa foi dividida. Um jogo bastante disputado com as equipas a ter oportunidades de golo, com a nossa equipa a abrir o marcador aos 17 minutos.

Depois do golo alguns erros nossos para defender a largura e profundidade do lado esquerdo onde o FCF “B” focou os ataques deles devido as debilidades da nossa defesa esquerda no controlo da profundidade e a pouca ajuda da nossa extrema-esquerda. Sofremos o golo do empate após um erro na 1ª fase de construção. Vamos empatados para o intervalo. No intervalo, face aos grandes problemas que tivemos no nosso lado esquerdo, decidimos inverter o triângulo do meio-campo passando a jogar com dois médios defensivos, onde a média defensiva descaía para o lado esquerdo de forma a estar próximo da lateral em organização defensiva.

Entrada muito forte da parte do FCF “B” a ter algumas oportunidades para fazer golo. Conseguimos sustar a estes primeiros 10 minutos fortes por parte do adversário. Na sequência de uma pressão alta, ganhamos bola com o adversário desorganizado e aproveitamos para passar para a frente do marcador. O jogo continuou muito disputado e na sequência de uma bola parada sofremos o golo do empate. Aos 64 minutos há uma expulsão para o FCF “B”. A partir desse momento tomamos conta do jogo e acabamos por fazer o 3-2. Até final do jogo tivemos algumas oportunidades para fazer golo, mas não conseguimos.

Jogo muito equilibrado até ao momento da expulsão, mas a alteração que fizemos no meio-campo ao intervalo trouxe-nos um maior equilíbrio e uma equipa muito mais coesa defensivamente.

#### 4.3.2. Microciclo 6

O microciclo 6 diz respeito à preparação para o jogo da segunda mão da primeira eliminatória da segunda fase contra o FFC “B”.

O planeamento do microciclo 6 encontra-se representado pela tabela 11.

*Tabela 11- Microciclo 6*

Microciclo 6						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
31/5	1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6
Folga	Unidade de treino	Folga	Unidade de treino	Unidade de treino	Folga	FCF “B” x Vitória SC
	21h00		16h00	20h15		15h00
	Academia		Academia	Campelos		

##### 4.3.2.1. A Estratégia

Neste segundo jogo contra o FCF “B”, depois de os termos defrontado no fim-de-semana anterior, percebemos ainda melhor como anular as dinâmicas ofensivas deles, aproveitando os pontos fracos.

Depois do jogo analisado percebemos que tínhamos de manter a alteração que fizemos ao intervalo do jogo passado, onde passamos a jogar com dois médios defensivos para conseguir dar um maior equilíbrio defensivo e anular a superioridade numérica que o FCF “B” estava a conseguir ter na nossa ala esquerda. Defensivamente, decidimos manter a pressão alta que deu frutos no jogo passado face à dificuldade do adversário na construção, fazendo uma ligeira alteração. Passamos a dar espaço às centrais para começar a construção e, a partir daí, a nossa ponta de lança obrigar as centrais a lateralizar o jogo para aí fazermos uma pressão forte. Ao ganhar bola, teríamos de sair rápido dessa zona e procurar lado contrário. Com isto pretendíamos aproveitar o facto de o adversário jogar num sistema de 3 centrais e as alas estavam sempre muito subidas. No processo ofensivo queríamos continuar e melhorar o nosso jogo posicional para conseguirmos ter o controlo total sobre o jogo.

Outro foco desta semana foi a parte mental das atletas, visto que este era um jogo decisivo para passarmos a próxima eliminatória tendo em conta que o resultado que tínhamos feito no primeiro jogo deixava tudo em aberto.

### 4.3.2.1. Unidade de Treino 17



Futebol Feminino  
Época 2020/2021

Data: 01/06/2021		Unidade de Treino: 17		Dia de semana: Terça		Módulo: 8	
Hora: 21h00		Local: Academia		Materiais: bolas, mini balizas, cones, cones			
Obj. Geral: Organização Defensiva, Posição Média				Observação: Ter bola sempre para fazer gol			
Obj. Específicas: Defensiva- Pressão, Cobertura, Contenção, Controlo profundidade							
Observação: Todas as soluções, jog. posicional, ataque a profundidade, procura superioridade numérica							
Beatriz	Cunha	Sara	Ana Carolina				
Catarina	Mota	Faty	Marta				
Carolina	Sandra	Marinho	Eduarda				
Cláudia	Inês	Marina	Freitas				
Cata	Carolina	Bruna Gomes					
Barbara	Rafa	Ronaldi					
Coline	Romeu	Campos					

<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máx. 2 toque</li> <li>- Passe sempre em diagonal</li> </ul>	<p>Descrição: <b>Corrida + Mobilidade + Meio de 3x1</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas a ser solução</li> </ul> <p>Espaço: 8x8 Tempo de exercício: 5' + 4' + 30" Tempo de recuperação: 0' Séries: 1 Repetições: 12 Tempo total: 15'</p>
<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipa em posse tem de fazer golo nas mini balizas</li> <li>- Equipa sem posse faz ponto sempre que recupera bola</li> </ul>	<p>Descrição: <b>Posse 10x6 + ataque a profundidade + Força</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo Posicional</li> <li>- Procurar superioridade numérica</li> <li>- Roturas a profundidade</li> </ul> <p>Espaço: 30x25 Tempo de exercício: 4' + 5' Tempo de recuperação: 30" Séries: 1 Repetições: 4 Tempo total: 22' 30"</p>



Futebol Feminino  
Época 2020/2021

<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipa que defende baliza regulamentar para fazer golo tem de fazer 5 passes ou marcar golo nas mini balizas</li> </ul>	<p>Descrição: <b>Organização Defensiva 3/4 Linha (Bloco Médio)</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cobertura</li> <li>- Contenção</li> <li>- Controlo da profundidade</li> </ul> <p>Espaço: Meio campo Tempo de exercício: 8' Tempo de recuperação: 2' Séries: 1 Repetições: 2 Tempo total: 20'</p>
<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Máx. 2 toques</li> </ul>	<p>Descrição: <b>Torneio Gr+4x4+Gr</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ofensivo – Finalização</li> <li>Defensivo – Pressão campo todo</li> </ul> <p>Espaço: Campo todo Tempo de exercício: 2' Tempo de recuperação: 0' Séries: 1 Repetições: 6 Tempo total: 12'</p>
<p>Equipa A – Sandra, Inês, Marinho, Eduarda</p> <p>Equipa B- Cata, Freitas, Sara, Ana Carolina</p> <p>Equipa C- Barbara, RONALDI, Campos, Marta</p> <p>Equipa D- Rafa, Mota, Faty, Bruna Gomes</p>	<p><b>Torneio ordem dos jogos</b></p> <p>AxB</p> <p>CxD</p> <p>AxC</p> <p>BxD</p> <p>AxD</p> <p>CxB</p>

Figura 17- Unidade de treino 17

### 4.3.2.2. Unidade de Treino 18



Futebol Feminino  
Época 2020/2021

Data: 02/06/2021	Unidade de treino: 18	Dia da semana: Quinta	Moradas: 8
Hora: 10h00	Local: Academia	Materiais: bolas, marcações, cones, cones	
Obj. Geral: Organização Defensiva: Zona Médio	Objetivo: Ter bola como meio para fazer gol		
Obj. Específicas: Defensivo: Linhas juntas, pressão	Ofensivo: Linhas juntas, atacar o espaço		
Beatriz	Cunha	Sara	Ana Carolina
Catarina	Mota	Faty	Marta
Carolina	Sandra	Marinho	Eduarda
Claudia	Inês	Marina	Freitas
Cata	Carolina	Bruna Gomes	
Barbara	Rafa	Ronaldi	
Coline	Romeu	Campos	

	<p>Descrição: <b>Corrida + Mobilidade + Exercício de passe Curto/Longo/Curto</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Apoio Frontal</li> <li>- Recepção</li> </ul>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A+B+A+C+B+D</li> <li>- A+C+B+D</li> </ul>	<p>Espaço: 30x20 M</p> <p>Tempo de exercício: 7' + 4' + 2'</p> <p>Tempo de recuperação: 30"</p> <p>Séries: 2</p> <p>Repetições: 2</p> <p>Tempo total: 20'30"</p>
	<p>Descrição: <b>Trabalho linha defensiva + 2 M</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Linhas juntas</li> <li>- Defender largura e profundidade</li> </ul>
	<p>Espaço: Meio-Campo</p> <p>Tempo de exercício: 10'</p> <p>Tempo de recuperação: 1'</p> <p>Séries: 1</p> <p>Repetições: 2</p> <p>Tempo total: 21'</p>



Futebol Feminino  
Época 2020/2021

	<p>Descrição: <b>Jogo Condicionado 1ª Fase de construção (Bola Longa)</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saída Longa (Ex ou PL)</li> <li>- Ganho de 1ª/2ª bola</li> </ul>	
<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pontapé de baliza sai sempre longo</li> </ul>	<p>Espaço: Campo todo</p> <p>Tempo de exercício: 10'</p> <p>Tempo de recuperação: 3"</p> <p>Séries: 1</p> <p>Repetições: 1</p> <p>Tempo total: 13'</p>	
	<p>Descrição: <b>Jogo Condicionado (Linhas juntas)</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ofensivo – Ter bola como meio para fazer golo</li> <li>Defensivo – Pressão campo todo</li> </ul>	
<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para ser golo toda a equipa tem de estar no meio-campo contrário</li> <li>- A equipa que tiver alguma jogadora no meio-campo ofensivo e sofrer golo vale 2</li> </ul>	<p>Espaço: Campo Todo</p> <p>Tempo de exercício: 10' + 8'</p> <p>Tempo de recuperação: 2"</p> <p>Séries: 1</p> <p>Repetições: 2</p> <p>Tempo total: 18'</p>	
<p><b>Equipa 1</b></p> <p>Mota</p> <p>Sandra</p> <p>Cata</p> <p>Inês</p> <p>Rafa</p> <p>Romeu</p> <p>Marta</p> <p>Ana Carolina</p> <p>Bruna Gomes</p> <p>Xico</p>	<p><b>Equipa 2</b></p> <p>Freitas</p> <p>Cunha</p> <p>Claudia</p> <p>Carolina</p> <p>Barbara</p> <p>Marinho</p> <p>Sara</p> <p>Ronaldi</p> <p>Faty</p> <p>Eduarda</p>	

Figura 18- Unidade de treino 18

### 4.3.2.3. Unidade de Treino 19

Futebol Feminino  
Época 2020/2021



Data: 04/06/2021		Unidade de treino: 19		Dia da semana: Sexta		Módulo: II	
Hora: 20h15		Local: Campos		Material: bolas, sinalizadores, cones, cones			
Obj. Gerais: Organização Defensiva: Pressão campo todo				Objetivo: Fase de Criação/Finalização			
Obj. Específicos: Defensivo: Coberturas, Controlo de profundidade				Observar: Alternância entre jogo exterior e interior, ocupação das zonas de finalização, movimentos de rotura			
Beatriz	Cunha	Sara	Ana Carolina				
Catarina	Mota	Faty	Marta				
Carolina	Sandra	Marinho	Eduarda				
Cláudia	Inês	Marina	Freitas				
Cata	Carolina	Bruna Gomes					
Barbara	Rafa	Ronalda					
Coline	Romeu	Campos					

	<p>Descrição: <b>Jogo sem cair a bola + Mobilidade + Velocidade c/finalização</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho técnico</li> <li>- Velocidade a 20M</li> <li>- Finalização</li> </ul>
<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 remates pé direito</li> <li>- 2 remates pé esquerdo</li> </ul> <p>Equipa que perder tem castigo</p>	<p>Espaço: 8x8</p> <p>Tempo de exercício: 5' + 4' + 8'</p> <p>Tempo de recuperação: 0'</p> <p>Séries: 2</p> <p>Repetições: 2</p> <p>Tempo total: 17'</p>
	<p>Descrição: <b>Jogo Interior/Exterior Gr+9x9+GR</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternância entre jogo interior e exterior</li> </ul>
<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vale 2 golos sempre que a bola passe por 3 quadrantes</li> <li>- Nos quadrantes defensivos só podem fazer 3 passes</li> </ul>	<p>Espaço: Campo de 9</p> <p>Tempo de exercício: 7'</p> <p>Tempo de recuperação: 1'</p> <p>Séries: 1</p> <p>Repetições: 2</p> <p>Tempo total: 15'</p>



Futebol Feminino  
Época 2020/2021

	<p>Descrição: <b>Finalização (3x7)</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa ocupação das zonas de finalização</li> <li>- Timing certo para atacar a bola</li> <li>- Movimentos de rotura</li> </ul>
<p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1ª - L+A+Ml passe entre central/lateral para Ex</li> <li>2ª - L+Ml+ passe pelo ar para Ex</li> <li>3ª - L+Ml por fora+ Ex Dentro+ L fora cruzada</li> </ul>	<p>Espaço: Meio campo</p> <p>Tempo de exercício: 5'</p> <p>Tempo de recuperação: 1'</p> <p>Séries: 3</p> <p>Repetições: 1</p> <p>Tempo total: 17'</p>
	<p>Descrição: <b>Gr+5x5+GR (Roturas)</b></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Roturas a profundidade</li> <li>- 1x1 ofensivo</li> </ul>
<p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipa que ataca pode ocupar o campo todo</li> </ul> <p>Equipa 1- Freitas, Sandra, Cata, Inês, Rafa, Marinho, Campos, Bruna, Marta</p> <p>Equipa 2 - Bia, Barbara, Cláudia, Ana Carolina, Sara, Romeu, RONALDA, Faty, Eduarda</p>	<p>Espaço: Campo todo</p> <p>Tempo de exercício: 2'</p> <p>Tempo de recuperação: 0'</p> <p>Séries: 1</p> <p>Repetições: 6</p> <p>Tempo total: 12'</p> <p><b>Bolas Paradas</b></p> <p><b>Livres</b></p> <p><b>Cantos</b></p> <p><b>Lançamentos</b></p>

Figura 19- Unidade de treino 19

#### **4.3.2.4. Reflexão da semana de treinos**

Contrariamente ao que se passou na semana passada, a equipa estava descontraída e muito confiante. Conversamos com as atletas e afirmamos que aquele otimismo era importante, mas alertamos que ainda nada estava decidido. Um golo do adversário poderia catapultá-lo para a frente da eliminatória.

Depois de apresentarmos os cortes do jogo, as jogadoras perceberam os erros que cometeram e entenderam que pontos, na nossa organização ofensiva, poderiam ser ainda melhores do que o que tinham sido. Um deles era a circulação rápida da bola (executar passes mais tensos) e a circulação rápida da bola pelos corredores. Posto isto, a maioria dos exercícios continham esta condicionante

#### **4.3.2.5. O jogo**

Entramos com o pé direito no jogo, muito agressivos, com muita qualidade no jogo posicional. Face a esse bom posicionamento estávamos a conseguir ter o controlo do jogo como queríamos. Marcamos nos primeiros 5 minutos de jogo o que nos deu confiança e nos galvanizou para uma grande primeira parte onde controlamos o jogo e não demos qualquer oportunidade ao adversário. Acabamos por marcar o 2 golo antes do apito final da primeira parte.

No intervalo reparamos que a equipa estava confiante e então pedimos para continuarem o bom trabalho que estavam a fazer, mas alertamos para uma entrada forte na segunda parte do FCF “B” porque um golo nos primeiros minutos relançava o jogo. O FCF “B” entra na segunda parte muito pressionante a tentar pegar no jogo para nos retirar confiança, mas nós continuamos muito fortes em todos os momentos do jogo e chegamos aos 3-0 aos 10 minutos. A partir daí dominamos o jogo até ao final.

Já em período de compensação a equipa do Famalicão reduziu. O mostrador no final do jogo marcava 1-3.

Depois desta vitória a equipa avançou para a segunda eliminatória da segunda fase.

#### 4.4. Modelo de Jogo e Modelo de Treino

Segundo Baptista (2020) o Modelo de jogo é suportado por uma ideia e/ou ideias, para construir uma forma de jogar através do pensamento do Treinador representada pelos seus jogadores (pensamento/comportamento) que por mais completo que seja nunca atingirá na plenitude, a complexidade do jogo de Futebol. Este constrói-se através da disposição dos jogadores em campo, mas acima de tudo das relações entre eles, com a bola e os adversários, nos 4 momentos principais do jogo (organização defensiva, organização ofensiva, transição defesa/ataque e ataque/defesa) e nos esquemas táticos (lances de bolas paradas). Azevedo (2011) refere que os princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios, articulados entre si e representativos de cada momento de jogo, criam uma organização funcional própria e caracterizadora da identidade de uma equipa.

Podemos então dizer que o modelo de jogo consiste numa conceção de jogo idealizada pelo treinador e equipa técnica que reúne uma série de fatores necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa. Dentro desses fatores existem os princípios, métodos e os sistemas de jogo, bem como todo um conjunto de atitudes, comportamentos e valores que permitem caracterizar a organização dos processos individuais e, fundamentalmente, dos processos coletivos da equipa (Leal & Quinta, 2001).

Contudo, o modelo de jogo não se pode resumir apenas a um conjunto de comportamentos e ideias que o treinador transmite aos jogadores, este também tem de estar relacionado com os jogadores que têm pela frente e com a cultura do clube que se representa. O modelo deve potencializar os pontos fortes dos jogadores e como consequência, os da equipa e também minimizar os pontos mais fracos ou débeis (Baptista, 2020).

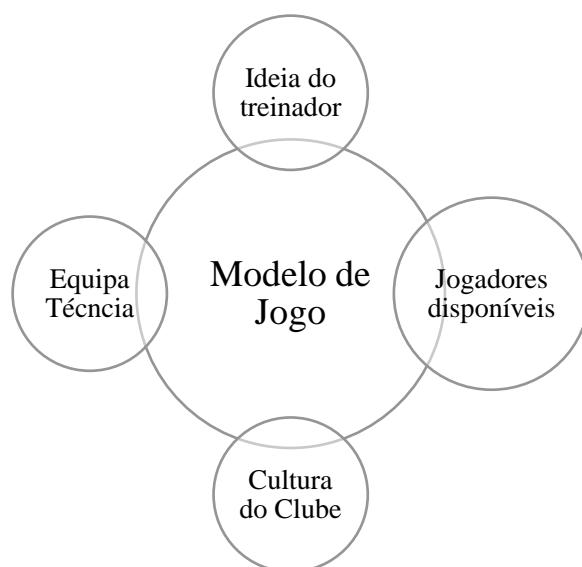


Figura 20- Modelo de Jogo

#### 4.4.1. Sistema de jogo

O Sistema de jogo utilizado é, em organização defensiva o 1-4-1-4-1 e em organização ofensiva 1-4-3-3. Optamos por este sistema pois, aquando a nossa chegada à equipa já jogava parcialmente neste sistema. Alteramos o duplo pivô, passando para uma média mais defensiva (6) e a largura era dada pelas laterais, passou a ser dada pelas extremas.



Figura 22- Organização defensiva



Figura 21- Organização ofensiva

#### 4.4.2. Organização Ofensiva

Em organização ofensiva a equipa deve valorar a posse de bola. É tendo bola que estamos mais perto de fazer golo. A equipa deve circular bola variando o centro de jogo, de forma a “abrir” e atacar espaço conseguido ao adversário. Para que esse espaço se abra, é essencial que a equipa aproveite a largura total do campo e a profundidade. É fundamental que as jogadoras mantenham movimentações constantes e deem suporte à jogadora que tem bola.

Na tabela 12 estão expostos os princípios e subprincípios que regem a nossa organização ofensiva. Esta encontra-se dividida em três fases. A 1ª fase diz respeito ao pontapé de baliza e construção, correspondendo à passagem da bola da linha defensiva para a linha das médias ou a passagem desta para o meio campo ofensivo. Na 2ª fase encontra-se a criação, que nos diz a forma como a equipa tenta chegar à finalização. Como já era previsível, 3ª fase diz respeito às situações de finalização, a forma como a equipa se posiciona.

Tabela 12- Organização Ofensiva

Macro Princípio	Ter bola como meio para fazer golo, queremos ter o controlo sobre o jogo ser protagonistas		
Fase do Jogo	Setor	Subprincípio	Momentos
1ª Fase (Pontapé de baliza e Construção)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Defesas centrais jogam à largura da grande;</li> <li>- Defesas laterais jogam não dão largura total.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Defesas centrais podem sair em condução quando têm espaço;</li> <li>- Procurar a linha de passe mais segura;</li> <li>- Se pressionadas, devem procurar os espaços entre linhas ocupado pelas médias interiores ou a profundidade da ponta de lança.</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Média procura criar superioridade com os centrais;</li> <li>- Procura bola para receber e conduzir, se tiver espaço, ou realizar uma tabela curta;</li> <li>- Procurar desmarcações de apoio interiores para receber a bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médios interiores procuram desmarcações de apoio no espaço interior,</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar desmarcações de apoio exteriores para receber a bola;</li> <li>- Existir sempre um movimento em profundidade como uma solução de passe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta de lança procura receber bola entre a linha defensiva e a linha média adversária;</li> <li>- Extremas dão a largura.</li> </ul>

2ª Fase (Criação)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A linha defensiva sobe consoante a progressão da equipa;</li> <li>- As defesas centrais podem variar o centro de jogo;</li> <li>- Manter a equipa junta.</li> </ul>	- Centrais e laterais dão cobertura ofensiva ao portador da bola;
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo interior e exterior;</li> <li>- Alternância entre jogo curto e longo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uma média mais defensiva, mais fixa; tem a função de variar o centro de jogo</li> <li>- Permuta e mobilidade das duas médias interiores;</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar combinações com as médias, com desmarcações de apoio;</li> <li>- Grande mobilidade e trocas entre as jogadoras sem perder a largura e a profundidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extremas procuram 1x1 no corredor lateral;</li> <li>- Movimentos de rotura por parte dos médios</li> </ul>
3ª Fase (Finalização)	Defensivo	- Linha defensiva perto da equipa (bloco compacto).	- Linha defensiva preparada para uma transição ofensiva adversária;
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As jogadoras médias interiores perto das zonas de finalização;</li> <li>- Média defensiva entre a linha das médias interiores e da linha defensiva; mais descaída para o corredor onde se encontra a bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Média interior do lado da bola ataca o 1º poste;</li> <li>- Média interior do lado oposto ao da bola à entrada da grande área.</li> </ul>
	Ofensivo	- Finalizar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta de lança ataca a zona de penalti;</li> <li>- Contramovimentos por parte da ponta de lança;</li> <li>- Extremo do lado oposta ataca 2º poste.</li> </ul>

#### **4.4.3. Transição Defensiva**

Na transição defensiva temos como macro princípio “Recuperar o mais rápido possível a bola”. Para que esta recuperação seja rápida e eficaz no momento da perda a equipa tem de ter uma boa ocupação do terreno de jogo e equilibrada. De uma forma geral, assim que perdemos bola, o jogador que perdeu bola deve procurar recuperá-la de imediato, ou seja, devemos pressionar o portador da bola e as linhas de passe próximas e devemos fechar e equilibrar a equipa no corredor central.

É também de extrema importância que as atletas que perderam bola percebam em que setor se encontram. Se perdermos bola nos setores mais longe da nossa baliza, as atletas devem pressionar imediatamente, se a bola for perdida no setor perto da nossa baliza as jogadoras temporizar para que a equipa se organize.

#### 4.4.4. Organização Defensiva

Tabela 13- Organização Defensiva

Macro Princípio	Pressão a campo todo.		
Fase do Jogo	Setor	Subprincípio	Momentos
1ª Fase (Pontapé de baliza e Construção)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linha defensiva perto da linha média;</li> <li>- Linha defensiva em “linha”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlar e, se necessário, diminuir o espaço entre as jogadoras adversárias mais avançadas;</li> <li>- Defesas devem coordenar os movimentos de forma a manter a linha defensiva;</li> <li>- Linha preparada as bolas em profundidade (posição corporal e apoios).</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médias perto da linha defensiva e das avançadas;</li> <li>- Controlar as médias da equipa adversária.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Média interior do lado da bola dá cobertura à extrema;</li> <li>- Média defensiva cobertura à média interior do lado da bola (controla o espaço entre a linha da defesa e a linha das médias);</li> <li>- Média interior do lado contrário fecha linha de passe para a média defensiva adversária;</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avançada pressiona os centrais;</li> <li>- Extremas pressionam os laterais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta de lança define o momento da pressão;</li> <li>- Ponta de lança permite que uma das centrais receba bola e nesse momento fecha a linha de passe para a outra central, obrigando-a a jogar na lateral;</li> <li>- Extrema pressiona a lateral do lado para que sai a bola;</li> <li>- Extrema do lado contrário fecha campo.</li> </ul>
2ª Fase (Criação)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Defesa em linha, controlando a profundidade;</li> <li>- Defesa no corredor do campo onde se encontra a bola é a referência para a linha defensiva horizontal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais e laterais sempre coordenados para criar uma linha defensiva horizontal;</li> <li>- Centrais atentas e preparadas para os movimentos de apoio ou de rutura da avançada;</li> <li>- Laterais atentas às desmarcações das extremas adversárias;</li> <li>- Controlar e, se necessário, diminuir o espaço entre as jogadoras adversárias mais avançadas;</li> <li>- Linha preparada as bolas em profundidade.</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linha média perto da linha defensiva e das avançadas;</li> <li>- Impossibilitar a inferioridade numérica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pressionar as jogadoras perto da bola;</li> <li>- Média interior do lado da bola dá cobertura à extrema;</li> <li>- Média defensiva dá cobertura à média interior do lado da bola (controla o espaço entre a linha da defesa e a linha das médias);</li> <li>- Média interior do lado contrário fecha linha de passe para a média defensiva adversária;</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impossibilitar a inferioridade numérica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponta de lança fecha a linha de passe atrasada;</li> <li>- Extremas atentas às subidas dos laterais, de forma a impossibilitar o 2x1 para cima do lateral;</li> </ul>

3ª Fase (Finalização)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais e lateral oposto fecham baliza;</li> <li>- Impossibilitar a inferioridade numérica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrais e lateral contrário fecham a zona frontal à baliza;</li> <li>- Central do lado da bola contém a adversária impedindo a sua progressão ou um cruzamento.</li> </ul>
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Médios responsáveis por evitar segundas bolas à entrada da área;</li> <li>- Impossibilitar a inferioridade numérica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Média defensiva pode ajustar na linha defensiva entre central e lateral do lado da bola, ou entre centrais; pode também ficar à frente da linha defensiva;</li> <li>- Médias interiores atentas aos movimentos das médias adversárias;</li> <li>- Médias interiores atentas às segundas bolas no corredor central.</li> </ul>
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atenção às segundas bolas;</li> <li>- Impossibilitar a inferioridade numérica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extremas atentas às segundas bolas no corredor lateral;</li> <li>- Ponta de lança preparada para a transição.</li> </ul>

#### **4.4.5. Transição Ofensiva**

Na transição ofensiva temos como macro princípio “Atacar o espaço o mais rápido possível”. Para que a transição seja eficaz a equipa tem de mudar rapidamente o “chipe”, têm de reagir ao ganho da bola, abrindo campo rapidamente, e decidir rapidamente o que fazer. Outros aspetos a ter em atenção a ocupação racional do espaço e a perceção do posicionamento do adversário, se nos é permitido aproveitar a sua desorganização e atacar o espaço ou se devemos manter bola, pois não queremos perder a bola com facilidade.

#### **4.4.6. Modelo de Treino**

Como vimos em cima, o modelo de jogo diz respeito aos princípios/ideias de jogo da equipa. Mesquita (2000), diz que o modelo de treino consiste na definição da estrutura do processo de treino que permite operacionalizar e estabelecer uma elevada correlação com o modelo de jogo, que materializa as ideias do treinador (Mesquita, 2000) através do exercício de treino. Então podemos dizer de forma simplificada que, o modelo de treino, diz respeito à operacionalização dessas ideias ao longo das unidades treino e dos exercícios de cada unidade.

### **4.4. Desenvolvimento profissional**

Quero começar por agradecer a todos os que me acompanharam durante o longo caminho percorrido este ano. Foi, sem dúvida, um dos anos mais difíceis da minha vida pessoal e profissional. Foi o um ano desafiante em que me tive de reinventar e desdobrar para realizar várias tarefas em simultâneo. Errei, assumi o erro, aprendi e evolui, tanto a nível pessoal como profissional.

O meu crescimento enquanto parte integrante de uma equipa técnica foi positivo. Pela primeira vez tive voz numa equipa técnica. Foi-me dado espaço e tempo para dar a minha opinião e esta era valorizada. Isto permitiu-me conhecer a realidade.

No que diz respeito à parte operacional, nomeadamente no planeamento e processo de treino, a minha evolução foi significativa. Este planeamento implicou a criação e aplicação exercícios, feedbacks, elaboração de critérios de êxito, treinos específicos (ex.: treino da linha defensiva) e individualizados (ex.: correção dos apoios dos elementos da linha defensiva). Para facilitar o planeamento dos treinos, foi-me pedido pelo treinador que criasse uma folha simples de planeamento. Foi-me também pedido, por parte dos dirigentes do Vitória participa-se na elaboração de alguns documentos que iriam servir para a certificação do futebol feminino.

A minha capacidade de compreensão e interpretação do jogo foi melhorada. Grande parte desta melhoria deve-se à partilha de informação entre os elementos da equipa técnica e entre equipas técnicas (sénior e formação).

Evolui consideravelmente a minha comunicação. Hoje sou mais concisa na explicação dos exercícios.

Durante este ano fui para as jogadoras aquilo que elas precisassem que eu fosse, treinadora, preparadora física, psicóloga e amiga.

Por fim, faço uma pequena reflexão crítica à estrutura do clube. Um clube que tem como grande missão, a aposta na formação, era desejável que conseguisse valorizar e rentabilizar os seus recursos humanos. Todos os treinadores que trabalham no clube, não têm tempo para serem mais eficazes nas suas tarefas, pois necessitam de ter outra ocupação profissional, já que a que desempenham não lhes possibilita ter estabilidade financeira desejada.

## **5. Estudo Científico**

### **Resumo**

A participação e o interesse pelo futebol feminino têm crescido ao longo última década. Assim, cabe aos investigadores e aos departamentos médicos desenvolver conhecimento acerca das características e respostas físicas, da saúde e desempenho das jogadoras de futebol. Nesta revisão, discutimos e analisamos as pesquisas atuais, bem como as lacunas de conhecimento, sobre o ciclo menstrual, a sua influência no treino e na performance, bem como a ocorrência de lesões. Em relação à influência do ciclo menstrual na performance, existem estudos que concluíram que o desempenho não varia entre as fases do ciclo menstrual, mas também existem estudos que observaram alguns efeitos do ciclo menstrual na performance. No entanto, estes não são claros e consistentes. Portanto, são necessários mais estudos. Já no que toca às lesões, as mulheres são mais propensas a ter uma lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) em comparação aos homens. Isso deve-se à fisionomia característica da mulher, como joelhos valgus, hiperextensão do joelho, bem como as relações de força entre os músculos anterior (quadríceps) e posterior (isquiotibiais). No entanto, esta investigação é escassa em desportos coletivos, sendo a qualidade dos estudos existentes é pobre, portanto, nenhum conselho prático significativo pode ser dado em relação ao ciclo menstrual e risco de lesão.

### **Abstract**

Participation and interest in women's football has been growing over the last decade. Thus, there is an onus on researchers and medical departments to develop a better understanding of the physical characteristics and demands, and the health and performance needs of female soccer players. In this review, we discuss the current research, as well as the knowledge gaps, about the menstrual cycle, its influence on training and performance, as well as on the occurrence of injuries. Regarding the influence of the menstrual cycle on performance, there are studies that have concluded that performance does not vary between phases of the menstrual cycle, but there are also studies that have seen some effects of the menstrual cycle on performance. However these are not clear and consistent. Further studies are needed. As for injuries, women are more likely to have an ACL injury compared to men. This is due to the characteristic physiognomy of the woman, such as valgus knees, hyperextension of the knee, as well as the strength ratios between the anterior (quadriceps) and posterior (hamstring) muscles. However, that limited research exists in team sports and the quality of existing studies

is often poor, so no meaningful practical advice can be given in relation to the menstrual cycle and injury risk.

## **Introdução**

O interesse pelo futebol feminino tem vindo a crescer exponencialmente nos últimos anos. Este aumento deve-se, em parte, ao apoio financeiro dado pela *Union of European Football Associations* (UEFA) que triplicou. As taxas de participação nos últimos 10 anos aumentaram um terço. Já em Portugal, em 2019, foi batido o recorde de jogadoras inscritas. Forma 6020 em futebol e 4008 em futsal. Este facto representa um crescimento na ordem dos 15,4% em relação a período homólogo de 2018. Olhando para as últimas dez temporadas, os dados da FPF apontam para um crescimento sólido, pois o número de praticantes femininas registou um aumento de 85,5%.

No futebol masculino, os treinadores têm de se esforçar ao máximo para protegerem a saúde e bem-estar dos seus jogadores bem como otimizar e maximizar o seu desempenho. Para tal, os treinadores contam com o suporte da ciência. Com o desenvolvimento do futebol feminino começaram a existir, por parte dos treinadores, a procura de evidências científicas que permitam melhorar a performance das jogadoras. Sendo assim, o objetivo desta revisão é discutir pesquisas abordando algumas questões importantes relacionadas com jogadoras de futebol: o ciclo menstrual, o ciclo menstrual, o treino e a performance, e, por fim, ciclo menstrual e a ocorrência de lesões.

## **Ciclo menstrual**

O ciclo menstrual é resultado da variação da concentração de hormonas (*oestrogen*, *progesterone*, *luteinising hormone* (LH) and *follicle-stimulating hormone* (FSH)). Geralmente, tem uma duração média de 28 dias e está dividido em duas fases. A primeira denomina-se de fase folicular ou proliferativa. A segunda fase intitula-se de fase lútea. Na primeira fase o hipotálamo liberta a hormona libertadora de gonadotrofinas (GnRH) que vai estimular a síntese de gonadotrofinas pela hipófise anterior. As gonadotrofinas aumentam as hormonas estimulantes dos ovários, principalmente a FSH. Os ovários respondem então a esta estimulação com o desenvolvimento de alguns folículos. Conforme o folículo se vai desenvolvendo este vai aumentar a produção de *oestrogen*. Este aumento impede o desenvolvimento de novos

folículos e provoca o crescimento do endométrio. Nesta fase há o crescimento de um novo folículo e há um espessamento progressivo do endométrio (camada que reveste o interior do útero). Quando o folículo atinge o tamanho adequado dá-se a ovulação. A forma como este processo é despoletado é bastante complexa e depende de um equilíbrio entre várias hormonas. Uma subida da hormona LH faz com que o ovócito complete a sua maturação dando início à fase lútea, ou segunda fase do ciclo menstrual. A partir deste momento o folículo passa a denominar-se de corpo lúteo. Após a ovulação as células das paredes do folículo iniciam a produção de *progesterone*. A produção desta hormona leva ao “amadurecimento” do endométrio que vai permitir a implantação do potencial embrião. Quando o corpo lúteo deixa e produzir progesterona em quantidade suficiente, ao final de uma média de 14 dias, e se não houve fecundação do ovócito, dá-se o início de um novo ciclo.

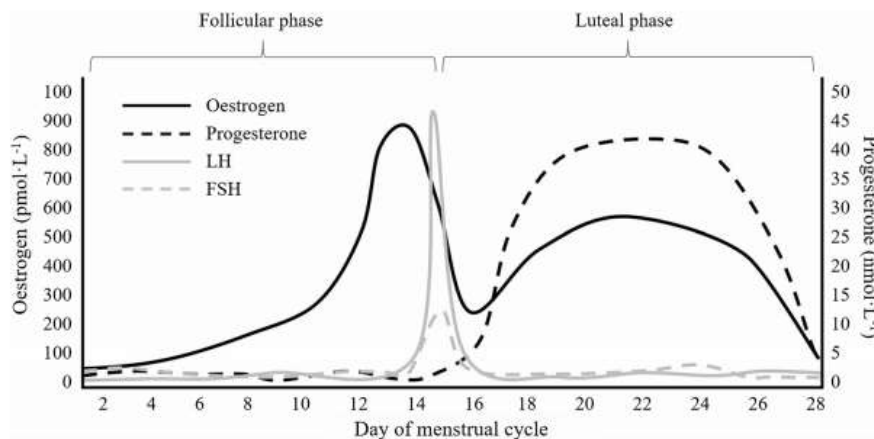


Figura 23- Ciclo menstrual

## O Ciclo Menstrual, o treino e a performance

Todas estas variações podem influenciar a performance, estejam elas ligadas aos efeitos diretos das hormonas na função fisiológica, ou devido a efeitos paralelos do ciclo menstrual, como síndrome pré-menstrual ou dismenorreia.

Na revisão narrativa apresentada por Carmichael et al., (2021), os estudos por eles analisados mostraram que a perceção do desempenho pelas atletas percebido era relativamente pior durante os primeiros dias da fase follicular e nos últimos dias da fase e lútea. Na mesma revisão, quando analisados os estudos que avaliavam o desempenho de forma objetiva, utilizando testes anaeróbicos, aeróbicos ou relacionados com força, alguns não apresentavam efeitos, ou seja, concluíram que o desempenho não varia entre as fases do ciclo menstrual. Os estudos em que se observaram alguns efeitos do ciclo menstrual no desempenho. Contudo estes

não claros e consistentes. Todavia, a força e o desempenho aeróbio eram afetados nos últimos dias da fase lútea, e o desempenho anaeróbio era afetado no final da fase folicular.

Há questões relacionadas com efeito da fase de ciclo menstrual que ainda precisam ser de ser investigadas. Portanto são necessárias mais pesquisas para se perceber de que forma o ciclo menstrual afeta realmente a performance. Desta forma, seremos capazes de tomar decisões e de desenvolver estratégias que sejam mais eficazes de forma a maximizar a performance.

## O ciclo menstrual e a ocorrência de lesões

Em março de 2021, foi o publicado o um artigo que relaciona as fases do ciclo menstrual com a ocorrência de lesões. Os publicados anteriormente apresentavam amostras reduzidas.

Eram consideradas lesões, todas as lesões que ocorriam em treino e que afastassem as jogadoras de um ou mais treinos e ou do jogo. Foram excluídas do estudo todas as lesões que ocorriam fora do treino formal. Foram também excluídas as atletas na pré-menarca, as que usavam um método contraceptivo hormonal, as que não tinham dados sobre o último período menstrual e as que tinham ciclos menstruais irregulares.

Foram então elegíveis 156 lesões de 113 jogadoras. Os resultados estão apresentados na seguinte tabela.

	Total number of injuries			Injury Incidence Rate (per 1000 person-days)			Injury Incidence Rate Ratios		
	Follicular	Late Follicular	Luteal	Follicular	Late Follicular	Luteal	Late follicular: Follicular	Luteal: Follicular	Luteal: Late Follicular
All Injuries	41	16	57	31.9	46.8	35.4	1.47	1.11	0.76
Muscle and tendon	28	14	35	21.8	40.9	21.7	1.88	1.00	0.53
Muscle rupture/tear/strain/cramp	14	8	17	10.9	23.4	10.5	2.15	0.96	0.45
Tendon injuries/ruptures	4	3	7	3.1	8.8	4.3	2.84	1.39	0.49
Joint and Ligament	7	1	16	5.4	2.9	9.9	0.54	1.83	3.41
Brain/Spinal cord/PNS	3	1	2						
Bone	3	0	4						

PNS, Peripheral nervous system.

Figura 24- Lesões

As taxas de incidência de lesão por 1.000 *person-days* foram 31,9% na fase folicular, 46,8% na fase final folicular e 35,4% na fase lútea, resultando em taxas de incidência de lesão de 1,47 (*Late Follicular: Follicular*), 1,11 (*Luteal:Follicular*) e 0,76 (*Luteal: Late Follicular*).

As taxas de incidência de lesões mostraram que as taxas de lesões musculares e tendinosas foram 88% maiores na *late follicular* em comparação com a *follicular*, com rutura/tensão/cãibras musculares e lesões/ruturas de tendão ocorrendo duas vezes mais durante a *late follicular* em comparação com outras fases. 20% das lesões ocorreram quando as atletas estavam com a menstruação “atrasada”.

Apesar de tudo este estudo tem limitações. Apesar de ele apresentar um número maior de lesões comparando com estudos anteriores a amostra continua a ser pequena. O estudo exclui as atletas que têm a menarca atrasada, as que tomam algum contraceptivo, as que têm ciclos menstruais irregulares e as que não têm a certeza da última menstruação.

## **Conclusão**

Os temas discutidos nesta revisão são de interesse pertinente a cientistas, treinadores e praticantes. Este estudo, tem como finalidade, ajudar, informar e dar apoio científico a quem trabalha de perto com as atletas, bem como identificar as lacunas e sugerir novas sugestões para pesquisas futuras. Os dados existentes sobre a influência do ciclo menstrual na performance e na ocorrência de lesões são limitados. Logo, esta é uma área de oportunidade para pesquisas futuras.

## Referências Bibliográficas

- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril.
- Baptista, J. (2020). *Apontamentos da Unidade Curricular Formação Específica II - Metodologia do Treino do Futebol*. Instituto Universitário da Maia – ISMAI.
- Blagrove, R. C., Bruinvels, G., & Pedlar, C. R. (2020). Variations in strength-related measures during the menstrual cycle in eumenorrheic women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(12), 1220-1227.
- Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1667.
- Castelo, J. (1986). A marcação em Futebol. *Revista Ludens*, 10(2), 12-27.
- Constantini, N. W., Dubnov, G., & Lebrun, C. M. (2005). The menstrual cycle and sport performance. *Clinics in sports medicine*, 24(2), e51-e82.
- Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Women's football member associations survey report. 2019.
- Knowles, O. E., Aisbett, B., Main, L. C., Drinkwater, E. J., Orellana, L., & Lamon, S. (2019). Resistance training and skeletal muscle protein metabolism in eumenorrheic females: Implications for researchers and practitioners. *Sports Medicine*, 49(11), 1637-1650.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação*. APPACDM, Braga.
- Lebrun, C. M., & Rumball, J. S. (2001). Relationship between athletic performance and menstrual cycle. *Current women's health reports*, 1(3), 232-240.
- Randell, R. K., Clifford, T., Drust, B., Moss, S. L., Unnithan, V. B., Croix, M. B. D. S., ... & Rollo, I. (2021). Physiological characteristics of female soccer players and health and performance considerations: a narrative review. *Sports Medicine*, 1-23.
- Union of European Football Association (UEFA). *Women's football across the national associations*. 2015.

<https://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/25543>

Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Recorde de praticantes federadas. 2019.

# Anexos



**Futebol Feminino Sub-19**  
 Época 2020/2021

Data: / /	Unidade de treino:	Dia da semana:	Morfociclo:
Hora:	Local:	Material:	
Obj. Gerais:			
Obj. Específicos:			

	Descrição:
	Espaço: Tempo de exercício: Tempo de recuperação: Séries: Repetições: Tempo total:
	Descrição:
	Espaço: Tempo de exercício: Tempo de recuperação: Séries: Repetições: Tempo total:

Figura 25- Plano de treino

