

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Jorge Lucas da Silva Pereira

Relatório de Estágio do Curso

Educação Física e Desporto - Especialização Treino Desportivo

Orientador Institucional

Prof. Doutor José Neto

Julho de 2022



Agradecimentos

A realização deste relatório só foi possível com a ajuda de algumas pessoas que me acompanharam e ajudaram durante toda esta época desportiva e em toda esta trajetória que começou no primeiro ano de licenciatura. Desta forma não posso deixar de agradecer a essas pessoas que durante este longo processo me ajudaram.

Ao Clube Desportivo de Lousado, que me acolheu como treinador estagiário, que me deu a possibilidade de trabalhar no escalão de juniores. A todos que, de alguma forma fizeram parte da minha passagem pelo clube e me facilitaram e ajudaram no processo de aprendizagem e adaptação.

Ao coordenador de formação João Mira, que sempre esteve presente do decorrer do estágio, ajudando-me em qualquer dúvida ou problema que tivesse no decorrer da época.

Ao meu orientador de estágio Prof. Doutor José Neto, que me ajudou de forma importante na realização do relatório e por me ter transmitido conhecimento dentro e fora do relvado.

Ao mister Luís Ribeiro treinador principal dos juniores, por me ter acolhido excelentemente na sua equipa técnica e ensinado algumas bases do treino.

Ao mister Joel treinador da equipa de iniciados B, que também me acolheu excelentemente na sua equipa técnica e me ensinou a lidar e a gerir jovens que ainda estão nos seus primeiros passos como atletas e a jogar num campo de 11.

A todos os professores que privei nos três anos de licenciatura e nos dois anos de mestrado. Que me incutiram conhecimento na área do desporto, tornando-me uma pessoa mais bem preparada para as funções que exercerei no futuro.

Índice

Agradecimentos.....	II
Índice de Figuras.....	V
Índice de Tabelas.....	VII
Resumo.....	VIII
Abstract.....	IX
1. Introdução	10
2. Objetivo Pessoal	10
3. Descrição do Contexto	11
3.1 História do Clube	11
3.2 Caracterização da Organização.....	13
3.2.1 Regulamento Disciplinar da Equipa de Juniores “A”	14
3.2.2 Registo de Presenças.....	15
3.3 Caracterização das Infraestruturas	16
3.4 Caracterização dos Recursos Materiais	17
3.5 Caracterização da População Alvo	17
3.6 Enquadramento Competitivo	18
3.6.1 Campeonato.....	18
3.6.2 Taça AF Braga.....	20
4. Objetivos de Estágio.....	21
4.1 Operacionalização	21
4.2 Calendarização	22
5. Intervenção Profissional.....	22
5.1 Funções e Responsabilidades.....	22
5.2 Principais Tarefas Desenvolvidas	23
5.3 Planeamento e elaboração do Microciclo e Respetiva Análise	23
5.3.1 Microciclo 1	24
5.3.2 Microciclo 2	30
5.4 Competição vs Processo de Treino	35
5.4.1 Estrutura da Equipa.....	36

5.4.2 Organização da Equipa	38
5.4.3 Momentos de Jogo.....	41
5.4.3.1 Processo Defensivo	41
5.4.3.2 Processo Ofensivo	43
5.4.3.3 Esquemas Táticos.....	45
5.4.3.3.1 Esquemas Táticos Defensivos	45
5.4.3.3.2 Esquemas Táticos Ofensivos.....	47
5.5 Desenvolvimento Profissional	49
6. Estudo Científico.....	50
Resumo.....	50
Abstract.....	51
6.1 Estado da Arte.....	52
6.2 Métodos	53
6.3 Resultados.....	55
6.4 Discussão	61
6.5 Aplicações Práticas.....	63
6.6 Conclusão	63
Referências Bibliográficas.....	64

Índice de Figuras

Figura 1 – Cartão de sócio fundador nº1.....	12
Figura 2 – Emblema do Clube Desportivo de Lousado.....	12
Figura 3 – Organização do clube.....	13
Figura 4 – Estrutura do futebol de 11.....	13
Figura 5 – Estrutura do futebol de 9/7, Traquinas, Petizes.....	14
Figura 6 – Regulamento Interno Treinos.....	14
Figura 7 – Regulamento Interno Competição.....	15
Figura 8 – Registo de presenças.....	15
Figura 9 – Campo de futebol de 5.....	16
Figura 10 – Campo de futebol de 11.....	16
Figura 11 – Classificação final da 1ª Fase.....	19
Figura 12 – Classificação final da 2ª Fase.....	20
Figura 13 – Treino de segunda-feira (microciclo 1)	26
Figura 14 – Treino de quarta-feira (microciclo 1)	28
Figura 15 – Treino de quinta-feira (microciclo 1)	29
Figura 16 – Treino de segunda-feira (microciclo 2)	32
Figura 17 – Treino de quarta-feira (microciclo 2)	34
Figura 18 – Treino de quinta-feira (microciclo 2)	35
Figura 19 – Princípios específicos do jogo (Garganta e Pinto, 1994)	36
Figura 20 – Estrutura tática.....	37
Figura 21 – Objetivos e etapas das fases do jogo (Quina, 2001)	40
Figura 22a – 1º linha de pressão alta.....	41
Figura 22b – 1º linha de pressão alta.....	42
Figura 23 – Comportamentos defensivos.....	42
Figura 24 – Posicionamento da organização defensiva.....	43
Figura 25 – Saída a três.....	43
Figura 26 – Subida dos laterais fazendo uma linha de 5 e uma linha dos avançados.....	44
Figura 27 – Processo de finalização.....	44

Figura 28a – Livres defensivos.....	45
Figura 28b – Livres defensivos.....	46
Figura 29a – Cantos defensivos.....	46
Figura 29b – Cantos defensivos.....	47
Figura 30a – Livres ofensivos.....	47
Figura 30b – Livres ofensivos.....	48
Figura 31a – Cantos ofensivos.....	48
Figura 31b – Cantos ofensivos.....	49

Estudo Científico

Figura 1 – Seleção de artigos.....	54
------------------------------------	----

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Calendário de jogos série “B”	18
Tabela 2 – local e localidade das partidas da Divisão de Honra de juniores 2021/2022.....	18
Tabela 3 – Calendário de jogos 2ª Fase.....	19
Tabela 4 – Local e localidade das partidas da Divisão de Honra apuramento de campeão....	20
Tabela 5 – Calendário de jogos da taça da AF Braga.....	20

Estudo Científico

Tabela 1 – Características dos estudos.....	55
Tabela 2 – Resultados dos estudos.....	57

Resumo

O estágio foi realizado na equipa de juniores do futebol do Clube Desportivo de Lousado na época desportiva 2021/22. A função exercida no estágio foi a de treinador estagiário e preparador físico nos reatantes escalões de formação. As tarefas de treinador estagiário estavam relacionadas com a preparação dos treinos, na parte inicial e fundamental do treino, na parte do preparador físico estavam relacionadas com a parte física e motora dos atletas, onde trabalhamos vários parâmetros da parte física.

Na parte do estudo foi realizado uma revisão sistemática da literatura sobre os jogos reduzidos, mais concretamente o efeito dos jogos reduzidos em jovens. Foram analisados quatro artigos, com foco nos princípios táticos, diferentes dimensões dos campos, diferentes condições de jogo reduzido, regular e combinado, e diferentes idades. A análise permitiu verificar resultados diferentes em cada parâmetro de cada estudo.

Conclui que o estágio foi positivo e muito importante a nível pessoal e profissional, com a aquisição de competências ao nível da avaliação e controlo do processo de treino.

Palavras-chave: Futebol; Jogos reduzidos; Formação; Processo de treino.

Abstract

The internship report was developed in the junior soccer team of Clube Desportivo de Lousado in the 2021/22 season. The function performed during the internship was that of trainee coach and physical trainer in the reatent training levels. The tasks of trainee coach were related to the preparation of training, in the initial and fundamental part of the training, in the part of physical trainer were related to the physical and motor part of the athletes, where we worked several parameters of the physical part.

In the study part, a systematic review of the literature on shortened games was carried out, more specifically, the effect of shortened games on youngsters. Four articles were analyzed, focusing on tactical principles, different field dimensions, different conditions of reduced, regular, and combined games, and different ages. The analysis allowed to verify different results in each parameter of each study.

The author concludes that the internship was positive and very important on a personal and professional level, with the acquisition of skills in the evaluation and control of the training process.

Keywords: Soccer; Reduced games; Training; Training process.

1. Introdução

Este estágio incorpora o processo de avaliação do Mestrado em Treino Desportivo, no parâmetro de futebol, da Universidade da Maia- ISMAI. O estágio foi realizado no contexto de formação, nos juniores A do Clube Desportivo de Lousado, onde a função exercida foi de treinador estagiário e preparador físico da restante formação de futebol de 11, as duas vertentes ligadas a prática do treino.

O relatório de estágio está dividido em duas partes, o estágio e o estudo. Na parte do estágio está descrita a história do clube, a organização do mesmo, a sua caracterização onde engloba as infraestruturas, recursos materiais, a equipa de juniores A e a intervenção profissional. Na parte do estudo estão descritos o estado de arte, métodos, resultados e discussão.

No decorrer do estágio e conforme as ideias e objetivos propostos no início da época, todos os objetivos foram alcançados. O objetivo primordial era ficar nos quatro primeiros classificados, assegurando a manutenção. Essa posição também nos garantia a disputa da fase de apuramento de campeão, e consequentemente a possível, mas difícil subida a 2ª nacional. Outro dos objetivos era ir o mais longe possível na taça, conseguindo a equipa chegar a final. O estágio foi positivo e muito importante a nível pessoal e profissional existiu um crescimento durante toda a época de minha parte e da parte do plantel, o que nos permite alcançar todos os objetivos propostos no início da época. O estudo de revisão sistemática da literatura sobre os jogos reduzidos, também foi importante no processo de aprendizagem, uma vez que permitiu compreender melhor este tipo de exercício e como devo utilizá-lo para trabalhar diferentes aspetos no futebol de formação.

2. Objetivo Pessoal

O meu objetivo primordial era adquirir experiência no terreno de jogo desenvolvendo as minhas capacidades com treinador, a fim de melhorar os aspetos do treino, tanto a nível de exercícios para melhorar o desempenho da equipa como a nível psicológico, de forma a obter os resultados desejados. Outro objetivo também importante é o poder trabalhar numa equipa técnica, podendo aprender dentro e fora do relvado outras formas de trabalho, também não

menos importante o trabalho com o grupo de atletas, como gerir um grupo de pessoas/atletas, perceber o que lhes passa na cabeça e com isso potenciar o atleta.

Com o estágio espero passar por situações diferentes que façam com que ganhe experiências nos treinos e nos jogos, contribuindo para o meu crescimento enquanto treinador.

3. Descrição do Contexto

3.1 História do Clube

Começou em 1932, de uma forma pouco organizada, a ser dados os primeiros pontapés numa bola. Surgiu o primeiro campo de futebol em Lousado, no lugar da Atalaia, os balneários eram na casa do Sr. Davide Marinho. A prática de futebol nesse campo foi até 1940, a partir desse ano, a juventude de Lousado teve de treinar e jogar futebol em vários locais da freguesia, com poucas condições para a prática. Em 1960, no lugar da Atalaia, onde existiu o primeiro campo de futebol, construíram um café e o proprietário cedeu o terreno para que lá se fizesse um novo campo. Mas, infelizmente, para quem gostava de jogar futebol, passados 3 anos, o terreno foi vendido para construir casas, e, mais uma vez a prática de futebol fica adiada.

No ano de 1975, no Café Arlindo, no lugar do Alto dos Seixos, um grupo de Lousadenses conversava sobre a falta de um campo de futebol e decidiram ir procurar um terreno para a construção desse novo campo de futebol. Durante essa procura, pararam em frente à “Tribor” e foram abordados pelo Senhor Adelino da Silva Leitão, um dos donos da “Tribor” que lhes perguntou o que procuravam. Sensibilizado com a pretensão do grupo de Lousadenses, ofereceu-se para ajudar. Após falar com os seus sócios informou de que iriam ceder um terreno em anexo à referida empresa.

Depois de conseguido o terreno, foi convocada uma reunião na Casa do Povo de Lousado para o dia 26 de outubro de 1975. Houve uma grande adesão de Lousadenses e um grupo de pessoas determinadas ofereceu-se para criar uma comissão administrativa destinada a dar os primeiros passos para fundar o Futebol Clube de Lousado.

Em 02/01/1976, Eurico Soares Teixeira, Joaquim Ferreira Lopes e Benjamim Ferreira dos Santos, assinaram com a administração da “Tribor” o acordo da cedência graciosa do terreno

onde nasceu o atual Parque de Jogos do Clube Desportivo de Lousado. Benjamim Ferreira dos Santos, atualmente sócio nº1 quase a completar 91 anos (figura 1), ainda é um espetador assíduo dos jogos do seu clube do coração o Clube Desportivo de Lousado. Um homem que esteve sempre envolvido no desporto, como jogador de futebol onde jogou principalmente no FC Famalicão, FC Tirsense, CD Trofense, como atleta de atletismo chegando a competir com a atleta olímpica Rosa mota. Tendo também praticado ping-pong e Boccia sénior.

Em 18 de fevereiro de 1976, foi formada a primeira direção do Clube Desportivo de Lousado composta por 19 elementos da comissão administrativa.

O Clube foi fundado em 25 de junho de 1976. A publicação no diário da República foi no nº 211, III série, de 8 de setembro de 1976, nas páginas 8274 a 8281, e, no Jornal de Notícias do dia 29 de setembro de 1976.

Em junho de 1976, apesar das condições agrestes e irregulares do terreno, as obras foram iniciadas. Com a força de músculos humanos foram levantados os balneários, construídos os muros de vedação, ensaibrado o retângulo de jogos com saibro.

Entre junho de 1976 e maio de 1979, o Clube participou em várias atividades desportivas, jogos de futebol amigáveis e também em várias provas de atletismo. Na época 1978/1979 a 1ª equipa de Juvenis e de Seniores, participam nos Campeonatos Distritais da A. F. Braga. Atualmente o CD Lousado possui um campo de jogos com relva sintética colocado em 2014, onde todos os escalões de formação e seniores jogam.

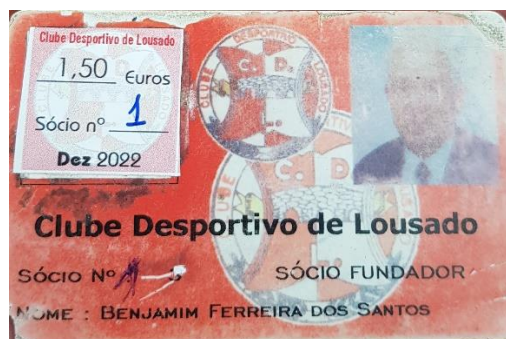


Figura 1 Cartão de sócio fundador nº1



Figura 2 Emblema do Clube Desportivo de Lousado

3.2 Caracterização da Organização

O Clube Desportivo de Lousado é um clube da aldeia de Lousado, do concelho de Vila Nova de Famalicão. O clube foi fundado em 25/06/1976 e tem como presidente o Sr. Carlos Alberto Fernandes da Silva Cruz, que está no clube como presidente a mais de 30 anos. O clube tem formação desde os petizes até aos juniores e seniores, fazendo um total de mais de 200 atletas, sendo que os iniciados A, juvenis, juniores A e seniores disputam a divisão de honra da AF Braga de 21/22. O CD Lousado é entidade formadora certificada com três estrelas.

O clube está organizado, pela direção que controla todo o processo do clube, pelo departamento da formação e pelo departamento clínico (figura 3).



Figura 3 Organização do clube

No departamento de formação, onde o coordenador João Mira está responsável por todos os escalões de formação, futebol de 11, futebol de 9/7, traquinas e petizes. Em todos os escalões existe o treinador principal, treinador-adjunto e um diretor. Existindo também um treinador de guarda-redes na formação que trabalha no futebol de 11 e de 9 (figuras 4 e 5).



Figura 4 Estrutura do futebol de 11

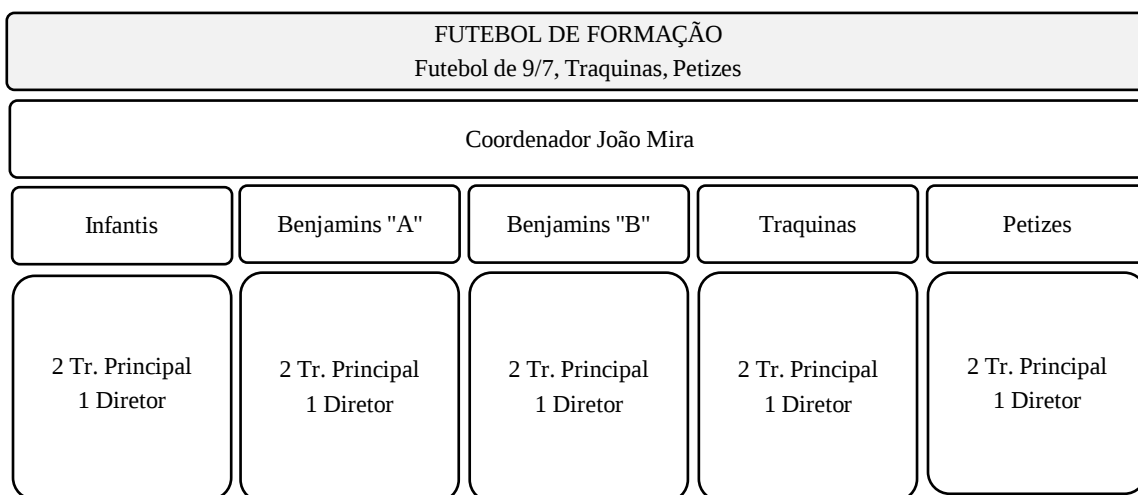


Figura 5 Estrutura do futebol de 9/7, Traquinas, Petizes

3.2.1 Regulamento Disciplinar da Equipa de Juniores “A”

Dentro de cada escalão da formação do CD Lousado, existe um regulamento disciplinar para o treino e para o dia de competição (figuras 6 e 7), onde os atletas devem cumprir. Em caso de não respeitar, existem sanções para o jogador.



Regulamento Disciplinar	
➤ <u>Treino</u>	
	Sanção
Atraso ao início do treino	Definida pelo treinador
Falta de equipamento de treino	Não poderá treinar(Salvo captações)
Falta a 1 Treino semanal	Não poderá ser titular(Salvo Justificação)
C Falta a 2 Treinos semanais	Indisponível para convocatória
Desavenças graves com colegas	Proibição de treinar e processo disciplinar
Falta de respeito e má educação	Proibição de treinar e processo disciplinar
Não cumprimento das normas internas	Proibição de treinar e processo disciplinar
Casos omissos	Definida pelo treinador/coordenador

OBS: poderá ser convocado com treino compensado noutro escalão ou individual com coordenador nos escaloes INICIADOS, JUVENIS, JUNIORES.

Figura 6 Regulamento Interno Treinos



➤ Dia de competição

	Sanção
Atraso à hora da convocatória	Definida pelo treinador
Atraso prolongado à concentração	Desconvocado
Falta ao jogo	Proibição de treinar e processo disciplinar
Incumprimento no recolher obrigatório	Desconvocado(analisar por Treinador)
Cartões por atitude disciplinar incorreta	Definida pelo treinador/coordenador
Atitudes que denigram o nome e a imagem do clube	Suspensão imediata e processo disciplinar
Casos omissos	Definida pelo treinador/coordenador

Figura 7 Regulamento Interno Competição

3.2.2 Registo de Presenças

No início de cada treino eram registadas as presenças, faltas, lesões e covid. Para além disso eram também registados no final de cada mês o total de presenças e ausências (figura 8).

Registo de Presenças														Fevereiro de 2022	
Jogador	02/fev	03/fev	07/fev	09/fev	10/fev	15/fev	16/fev	17/fev	21/fev	23/fev	24/fev	28/fev	Total presenças	Total ausências	
Junior	QUA	QUI	SEG	QUA	QUI	TER	QUA	QUI	SEG	QUA	QUI	SEG	12	0	
Filipe Simão	✓	✓	✓	FJ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	FJ	8	4	
Antunes	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	0	12	
Miranda	FJ	FJ	✓	✓	Seniores	✓	✓	FJ	✓	L	L	L	7	5	
Bruno	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	0	
João Carlos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	FJ	FJ	✓	FJ	9	3	
Miguel	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	FJ	11	1	
Queiros	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	0	
Tomás Costa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	0	
Simão Costa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	0	
Rui Costa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	L	L	L	L	8	4	
Meireles	C19	C19	C19	C19	C19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saiu	6	5	
Lucas	C19	C19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	2	
Tomás Silva	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	L	11	1	
Alex	C19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11	1	
Ferreira	✓	✓	L	L	L	C19	C19	C19	✓	✓	FJ	✓	5	7	
Gil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	0	
Moutinho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	0	
João Santos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	0	
Rafa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	0	
Zé Alex	✓	✓	✓	✓	✓	✓	L	✓	FJ	✓	✓	✓	10	2	
Pinto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	L	12	0	
Sousa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	L	11	1	
Samu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	0	
Diogo (Juniors B)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1	/	
André (Juniors B)	/	/	/	/	✓	/	/	/	/	/	/	/	1	/	
Afonso (Juniors B)	/	/	/	/	✓	/	/	/	/	/	/	/	1	/	
Freitas (Juniors B)	/	/	/	/	/	/	/	/	✓	/	✓	✓	3	/	
Alex Carmo	/	/	/	/	/	/	/	/	✓	✓	✓	✓	4	/	
Total presenças	19	20	20	20	22	23	20	21	22	21	22	18			
Total ausências	5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	8			
Presente	✓														
Falta justificada					FJ										
Lesionado															
Covid 19															

COVID-19

C19

Juniors A

Figura 8 Registo de presenças

3.3 Caracterização das Infraestruturas

O complexo desportivo do CD Lousado possui um campo de futebol de onze sintético, que também está marcado com campo de futebol de sete (figura 10). Tendo também um campo a parte de futebol de 5 sintético (figura 9). O clube tem nas instalações dois balneários principais que são utilizados nos jogos, mais um balneário secundário, um balneário dos treinadores e outro dos árbitros. Tem um posto médico, onde são tratados os jogadores com lesões e a sua própria recuperação e um pequeno ginásio onde existe um espaço para os ganhos de gelo (crioterapia). Tem uma lavandaria onde são lavados os equipamentos e coletes utilizados nos treinos e jogos. Um espaço de arrumos com os materiais de treino, como bolas, estacas, cones, sinalizadores entre outros. Uma sala de palestras, usada pelos treinadores para analisarem os jogos já disputados ou os jogos a disputar. Tem também um bar onde por vezes são realizados os almoços/ jantares de equipa. A nível de infraestruturas o clube possui boas condições para a prática desportiva, embora a localização do campo de jogos esteja situada ao lado de uma fábrica, que emite maus cheiros e por vezes fumos. Pelo motivo dessa poluição ambiental, os responsáveis do clube estão a equacionar a hipótese de mudar de local o campo de jogos, tornado assim as condições ideais para a prática desportiva.

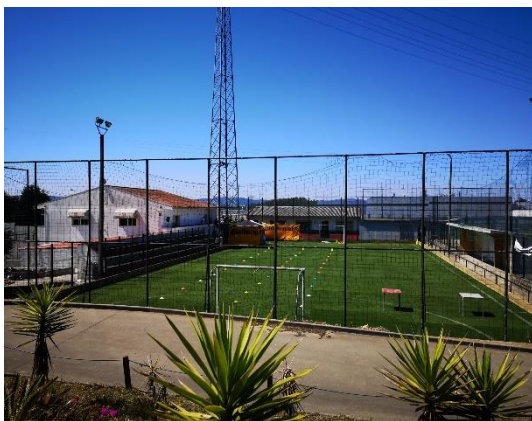


Figura 9 Campo de futebol de 5



Figura 10 Campo de futebol de 11

3.4 Caracterização dos Recursos Materiais

Sendo um clube de aldeia, tem alguma falta de material, devido ao elevado número de escalões de formação. A nível de material, cada escalão possui dez bolas novas adquiridas no início da época desportiva, existe também sinalizadores, cones, barreiras, arcos, estacas, escadas, balizas moveis de diferentes dimensões e existem coletes destinados a cada escalão. Não havendo material em grande quantidade, mas com um pouco de organização e adaptação todos os escalões conseguem trabalhar e tirar o máximo proveito do material e consequentemente todos terem material necessário para a realização do treino.

3.5 Caracterização da População Alvo

A equipa masculina de juniores A do CD Lousado, tem um total de 23 atletas, com média de idade de 18 anos e altura média de 1,76 metros, estando a maior parte deles no primeiro ano de juniores. Sendo todos de nacionalidade portuguesa e a maioria reside em Vila Nova de Famalicão, onde o clube está situado.

A equipa é constituída por 2 guarda-redes, 7 defesas, 7 médios, 3 extremos e 4 avançado. No entanto, os jogadores podem variar de posições já que ainda estão em fase de formação, podendo atuar em distintas posições durante a respetiva época desportiva.

Na equipa existe um bom espírito de união e interajuda, o que faz com que exista bom ambiente de trabalho, mantendo os atletas focados no treino, levando esse foco para os jogos. Castelo (2003) todos os anos a direção dos clubes e o seu treinador têm a responsabilidade de reestruturar o plantel. Esta necessidade advém da saída de jogadores devido à sua veteranaria, a transferências para outro clube, à entrada de jogadores de outros clubes, ou os que transitam do setor da formação do próprio clube. Esta afirmação está mais direcionada para os seniores, mas na formação acontece alguns pontos, como jogadores que sobem de escalão, jogadores que não tiveram muitas oportunidades e decidem sair e pelo mesmo motivo jogadores que entram vindos de outros clubes.

3.6 Enquadramento Competitivo

A equipa de Juniores A participou no campeonato da Divisão de Honra e na Taça do distrito de Braga.

3.6.1 Campeonato

A equipa de juniores A do CD Lousado participou na divisão de honra da AF Braga 21/22, no qual contava com 10 clubes, jogando entre si duas vezes, em casa e fora. Esta competição teve 18 jornadas, começando em outubro e terminado em abril, tendo ficado entre os quatro primeiros classificados, conseguindo assim ir a disputa da 2ª fase de apuramento de campeão (tabela 1).

Tabela 1 Calendário de jogos série “B”

1º Jornada	Maria da Fonte - 0	CD LOUSADO - 0
2º Jornada	CD LOUSADO - 6	Amigos de Urgeses - 1
3º Jornada	GD Joane - 2	CD LOUSADO - 0
4º Jornada	CD LOUSADO - 4	U. Torcatense - 0
5º Jornada	Fafe - 0	CD LOUSADO - 1
6º Jornada	CD LOUSADO - 0	Desp. Ronfe - 1
7º Jornada	Ribeirão 1968 FC - 1	CD LOUSADO - 5
8º Jornada	CD LOUSADO - 3	Pevidém SC - 4
9º Jornada	CD Celeirós - 1	CD LOUSADO - 2
10º Jornada	CD LOUSADO - 0	Maria da Fonte - 0
11º Jornada	Amigos de Urgeses - 1	CD LOUSADO - 5
12º Jornada	CD LOUSADO - 5	GD Joane - 1
13º Jornada	U. Torcatense - 2	CD LOUSADO - 2
14º Jornada	CD LOUSADO - 1	Fafe - 2
15º Jornada	Desp. Ronfe - 2	CD LOUSADO - 1
16º Jornada	CD LOUSADO - 3	Ribeirão 1968 FC - 0
17º Jornada	Pevidém SC - 2	CD LOUSADO - 4
18º Jornada	CD LOUSADO - 3	CD Celeirós - 1

Tabela 2 Local e localidade das partidas da Divisão de Honra de juniores 2021/2022

EQUIPAS	LOCAL DAS PARTIDAS	LOCALIDADE
SC MARIA FONTE	PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL	PÓVOA DE LANHOSO
GD JOANE	PARQUE JOGOS JOSE DIAS OLIVEIRA	JOANE

GD UNIÃO TORCATENSE	CAMPO DO ARNADO	SÃO TORCATO
GDR OS AMIGOS URGESES	PARQUE DESPORTIVO GDR “OS AMIGOS” URGESES	GUIMARÃES
CD LOUSADO	PARQUE DESPORTIVO DE LOUSADO	V.N. FAMILICÃO
RIBEIRÃO 1968 FC	COMPLEXO DESPORTIVO RIBEIRÃO	RIBEIRÃO
CCD DESPORTIVO RONFE	PARQUE DESPORTIVO DE RONFE	RONFE
PEVIDÉM SC	CAMPO DE SOUTO SÃO SALVADOR	GUIMARÃES
AD FAFE	CAMPO Nº2 DO PARQUE MUNICIPAL DESPORTIVO FAFE	FAFE
CD CELEIRÓS	COMPLEXO DESPORTIVO DE CELEIRÓS “O FELIZ”	CELEIRÓS

Tabela final da 1ª fase da Divisão de Hora da AF Braga (figura 11), onde os quatro primeiros classificados vão disputar o acesso a segunda nacional. Os seis últimos classificados vão disputar a despromoção a primeira divisão distrital, descendo os últimos dois de três grupos. Os primeiros e segundos classificados da serie A e B vão jogar contra o terceiro e quarto da serie diferente.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Maria da Fonte	39	18	11	6	1	48	14	+34
2	Fafe	35	18	11	2	5	29	16	+13
3	CD Lousado	33	18	10	3	5	45	21	+24
4	GD Joane	33	18	10	3	5	34	28	+6
5	U. Torcatense	32	18	9	5	4	37	25	+12
6	CD Celeirós	24	18	7	3	8	32	35	-3
7	Desp. Ronfe	23	18	7	2	9	24	28	-4
8	Pevidém SC	19	18	5	4	9	33	41	-8
9	Ribeirão 1968 FC	11	18	3	2	13	21	48	-27
10	Amigos de Urgeses	6	18	2	0	16	19	66	-47

Figura 11 Classificação final da 1ª Fase

Na 2ª fase de apuramento de campeão, onde o primeiro classificado de cada série sobe a segunda nacional (tabela 3). Terminada esta fase o CD Lousado terminou como segundo classificado, ficando com os mesmos pontos da equipa vencedora da outra série (figura 12).

Tabela 3 Calendário de jogos 2ª Fase

1ª Jornada	Länk Vilaverdense - 2	CD LOUSADO - 1
2ª Jornada	GD Joane - 0	CD LOUSADO - 2
3ª Jornada	CD LOUSADO - 3	GD Prado - 2

4ª Jornada	CD LOUSADO - 0	Länk Vilaverdense - 3
5ª Jornada	CD LOUSADO - 3	GD Joane - 0
6ª Jornada	GD Prado - 0	CD LOUSADO - 2

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Länk Vilaverdense	42	6	5	1	0	16	4	+12
2	CD Lousado	29	6	4	0	2	11	7	+4
3	GD Prado	23	6	1	2	3	8	12	-4
4	GD Joane	18	6	0	1	5	4	16	-12

Figura 12 Classificação final da 2ª Fase

Tabela 4 Local e localidade das partidas da Divisão de Honra apuramento de campeão de juniores

EQUIPAS	LOCAL DAS PARTIDAS	LOCALIDADE
LÄNK VILAVERDENSE	ESTÁDIO MUNICIPAL DE VILA VERDE	VILA VERDE
GD PRADO	PARQUE DE JOGOS DO FAIAL	VILA DE PRADO
GD JOANE	PARQUE JOGOS JOSE DIAS OLIVEIRA	JOANE
CD LOUSADO	PARQUE DESPORTIVO DE LOUSADO	V.N. FAMALICÃO

3.6.2 Taça AF Braga

Nesta competição entraram todas as equipas das competições distritais de juniores, Divisão de Honra e a Primeira Divisão Distrital. Jogos estes disputados a uma só mão, a meia-final e final são disputados em campo neutro. Acabando por perder somente na final por 1-0.

Tabela 5. Calendário de jogos da taça da AF Braga

ELIMINATÓRIAS	JOGOS	LOCAL DOS JOGOS	LOCALIDADE
1º Eliminatória	ISENTOS		
2º Eliminatória	ACD Carapeços - 0	CD LOUSADO - 3	CAMPO DE FUTEBOL DE CARAPEÇOS
3º Eliminatória	Desportivo Ronfe - 1	CD LOUSADO - 2	PARQUE DESPORTIVO DE RONFE
4º Eliminatória	CD LOUSADO -2 (4-3) g.p	Moreirense - 2	PARQUE DESPORTIVO DE LOUSADO V.N. FAMALICÃO

Quartos-de-final	CD LOUSADO - 2	FC Vizela B - 1	PARQUE DESPORTIVO DE LOUSADO	V.N. FAMALICÃO
Meias-Finais	OFC Antime - 0	CD LOUSADO - 1	PARQUE DESPORTIVO DE RONFE (CAMPO NEUTRO)	RONFE
Final	Länk Vilaverdense - 1	CD LOUSADO - 0	CAMPO DE JOGOS CCD SANTA EULÁLIA	FAFE

4. Objetivos de Estágio

4.1 Operacionalização

A preparação para a realização do estágio, começou com a integração no clube. Onde existiu uma reunião com o presidente e com o coordenador da formação, onde se conversou sobre as ideias e as pretensões das duas partes no decorrer da época desportiva. Nessa reunião fiquei a conhecer as regras de conduta do clube, os treinadores e a restante população do clube. Tive conhecimento de todos os processos, de modo que a realização das minhas tarefas no decorrer da época desportiva/ estágio decorressem da melhor forma. Sendo capaz de ter autonomia e capacidade para liderar os exercícios nos treinos, apresentando argumentação estruturada e objetiva. Como objetivos específicos, ter a capacidade de adaptação em momentos adversos ou que estejam fora do previsto, ter a capacidade de intervir no treino através de feedbacks, desenvolver a minha capacidade de liderança, de comunicação e gestão de plantel. Contribuindo no processo de formação dos jovens atletas enquanto desportistas e não menos importante enquanto Homens.

Outro objetivo é obter o reconhecimento da qualidade e empenho do trabalho apresentado no decorrer da época desportiva/ estágio, no contexto do clube, assim como pelos restantes membros que de uma forma direta ou indireta fazem parte deste meu processo de formação e aprendizagem.

4.2 Calendarização

O estágio deu início em setembro na pré-temporada, começou por uma reunião com o presidente e com o coordenador da formação. No início da pré-temporada, no decorrer da

reunião dos treinadores da formação, fui apresentado como treinador estagiário para o escalão masculino dos juniores A. Sendo que também estaria ao dispor dos outros escalões de formação de futebol de 11, como preparador físico.

Integrando a equipa técnica dos juniores A, ocupando a posição de treinador estagiário, ajudando na gestão da equipa, programação e realização do treino e seleção dos convocados para os jogos. Estando também nos escalões de iniciados A, B, juvenis e juniores B, como preparador físico durante os treinos, podendo também por vezes ajudar os treinadores na parte fundamental do treino.

O escalão de juniores A do CD Lousado, disputa o campeonato da divisão de honra da A.F. Braga, série “B” ficando em terceiro lugar (tabela 1). A equipa treina três vezes por semana: segunda, quarta e quinta, sendo os jogos quase sempre aos sábados.

Desde o início da pré-época, o objetivo proposto pela equipa técnica era ficar entre os quatro primeiros lugares, visto que somos uma equipa que a maioria dos atletas são de primeiro ano de juniores e com isso pouca experiência neste escalão. Tendo ficado com três equipas muito fortes na série, como o AD Fafe, GD Joane e o SC Maria da Fonte, mas com trabalho e esforço demonstrados no decorrer dos treinos e com os resultados já alcançados, o nosso objetivo foi sempre o mesmo, sendo alcançado.

Para fazer o planeamento da semana relativo ao jogo anterior e ao microciclo da semana seguinte, a equipa técnica constituída pelo treinador principal, o treinador-adjunto, o treinador de guarda-redes e por mim, treinador estagiário, reunimos de forma a dar opiniões e sugestões sobre o jogo passado e qual o melhor microciclo para o próximo adversário. Terminada a 1ª fase, em lugar de acesso a 2ª fase, vamos discutir o acesso a segunda divisão da nacional. Defrontando o Länk Vilaverdense, GD Prado e o GD Joane (tabela 3).

5. Intervenção Profissional

5.1 Funções e Responsabilidades

Desde princípio, na primeira reunião com o presidente e coordenador da formação e depois com o treinador dos juniores A, delimitamos as minhas funções e responsabilidades no clube e equipa técnica, no decorrer da época desportiva.

A função primordial era ajudar e contribuir nos treinos e nos jogos. Nos treinos fazia sempre a parte inicial, podendo variar entre 20 minutos até mais ou menos 40 minutos, variando do dia de treino e conforme o microciclo. Na parte fundamental do treino, ajudava o treinador principal nos exercícios previamente planeados, como feedbacks aos jogadores, corrigindo o posicionamento e ações que queríamos que os atletas tomassem.

No jogo, as tarefas seriam fazer todo o aquecimento dos 10 jogadores de campo que iriam iniciar a partida, como ativação geral, posse de bola, alongamentos, finalização com diferentes movimentos e locais de finalização e por fim uns curtos sprints.

No decorrer do jogo, estaria no banco ajudando o treinador principal e o adjunto, no que diz respeito a correção das ações e posicionamento dos atletas, as modificações necessárias para que equipa jogasse de forma planeada durante a semana de treinos e conforme o desenrolar do jogo.

Nos restantes escalões de formação, ajudava na parte física, sempre que os treinadores necessitassem da minha ajuda. Sendo que no escalão de iniciados B, ajudava em praticamente todos os treinos. Fazia a parte inicial que consistia numa ativação geral, de seguida depende do dia de treino, fazia treino de coordenação/ agilidade, exercícios de passe, trabalho de força e resistência, velocidade máxima e velocidade de reação, exercícios de finalização e exercícios em campo reduzido como exemplo 1vs1, 2vs1.

5.2 Principais Tarefas Desenvolvidas

Como treinador estagiário estive encarregue da ativação inicial e alguns exercícios da parte fundamental do treino, com objetivo de preparar os atletas para a competição. Em cada dia do microciclo trabalhava diferentes aspetos, como a força, potência, velocidade, velocidade de reação, coordenação, agilidade, finalização, exercícios em campo reduzido e exercícios de passe.

5.3 Planeamento e Elaboração do Microciclo e Respetiva Análise

O microciclo é constituído por um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, destinados a abordar a preparação da equipa. A sua duração mais frequente é de sete

dias, também porque este se adapta com mais facilidade ao ritmo geral da vida dos atletas (Castelo et al., 1996).

5.3.1 Microciclo 1

Semana de treinos, para a preparação da jornada 6 do campeonato da Divisão de Honra da AF Braga de juniores, contra o Desportivo de Ronfe quem em cinco jornadas tem zero pontos, dez golos sofridos e somente um marcado.

Primeiro treino da semana, segunda-feira, decorreu com diferença de 48h do jogo anterior, encontro disputado fora contra o Fafe.

O treino começou com uma leve e curta corrida a volta do campo, de seguida uma ativação geral dos membros inferiores e superiores. Ainda na parte do aquecimento uns exercícios simples com bola.

Na parte fundamental do treino existiram dois exercícios, no primeiro exercício o campo dividido em dois com uma “ilha” a separar os dois campos. Em cada campo ocorria um 4vs4 + Joker onde um jogador da equipa que não tem posse de bola fica na “ilha”, quando a equipa em posse consegue dar 6 passes pode passar a bola para o outro campo, se a equipa que estava sem posse e em inferioridade numérica recuperar a bola pode de imediato passar a bola para o outro lado, defendendo a equipa em posse. Tendo como objetivo este exercício a rápida reação à perda da bola.

No segundo exercício jogo 6vs6 + Joker, cada equipa defende duas mini balizas. O objetivo do exercício é a organização defensiva e a reação à perda da bola o mais rápido possível.

Na parte final do treino dois exercícios, jogo 11vs11 onde cada equipa aplica os princípios de jogo da equipa. Saída a jogar pelos centrais, laterais projetados, pressão média/ alta, combinações entre médios e laterais e avançados. Para terminar o treino jogo reduzido 6vs6 com balizas próximas com o objetivo de haver várias situações de finalização.

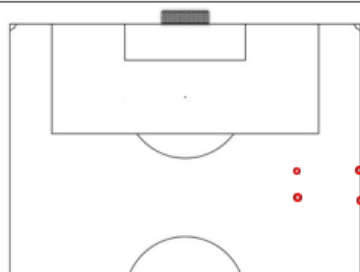


Plano de Treino

Nº Jogadores 24	Microciclo 9	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 15-11-2021, segunda-feira	Hora 20:15	Clima Frio sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Sinalizadores / Bolas / Mini Balizas	Trabalho de Força Isolada Recuperação ativa Transição Posse de Bola VCJ	treino menos utilizados

● AQUECIMENTO



Objetivo(s) específico(s)

Ativação
Adaptação ao esforço

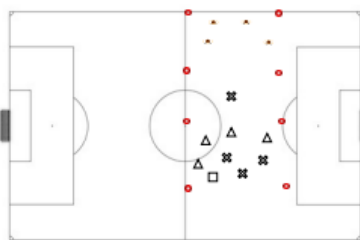
20
tempo

Descrição e Organização Metodológica

13
número

espaço

● Transição Def - 4x4+4 + Joker



Objetivo(s) específico(s)

4x4+4 c/ Joker

6 passes - Bola do outro lado
Reação forte à perda

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

número

espaço

● Jogo 6x6 + Joker



Objetivo(s) específico(s)

Jogo - Foco Org. Defensiva - Basculação

Reação à perda

15
tempo

Descrição e Organização Metodológica

número

espaço

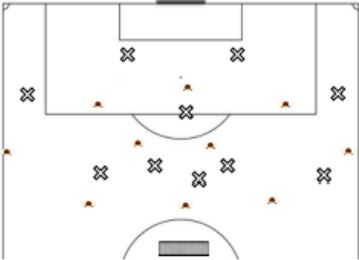
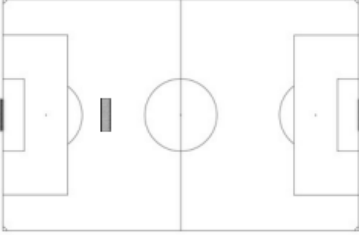
● Jogo 11x11 	Objetivo(s) específico(s) Jogo Geral Todos os princípios Descrição e Organização Metodológica 10 min e troca de campo	20 tempo 10 número 1 espaço
● Jogo 6x6 curto 	Objetivo(s) específico(s) Jogo reduzido. Finalizações Descrição e Organização Metodológica	10 tempo 10 número 1 espaço

Figura 13 Treino de segunda-feira

Segundo treino da semana, quarta-feira, o treino começou com uma leve e curta corrida a volta do campo, de seguida uma ativação geral dos membros inferiores e superiores.

Ainda no aquecimento, mas agora na vertente do trabalho de força/resistência o grupo de trabalho é dividido em dois. Num grupo o exercício começa com passe, de seguida contorna as estacas altas, faz quatro saltos e sprint até ao cone. O jogador que recebeu o passe, que já tinha feito trabalho nas escadas, contorna com bola os sinalizadores e acelera em condução até ao cone onde faz o passe, assim sucessivamente. No outro grupo de trabalho dois exercícios, o primeiro consiste em que cada jogador com bola contorna os cones e finaliza na mini baliza, o segundo consiste em dar quatro saltos nos arcos e de seguida receber bola do jogador que se encontra ao lado da mini baliza, tentado finalizar. Trocando os grupos de exercício ao fim de dois minutos.

Na parte fundamental do treino, o plantel é dividido em dois grupos de trabalho, num exercício em superioridade numérica o objetivo é finalizar. Ao sinal do mister saí de cada baliza os jogadores, como 2vs1, 3vs2, 3vs1, 4vs3, 4vs2, tendo os jogadores de finalizar em menos toques e o mais rápido possível. A outra metade dos jogadores faz um jogo de 3vs3 com 4 apoios, 2 na largura e dois na profundidade. O objetivo é dar cinco toques e finalizar

nas mini balizas, em caso de recuperação da bola e a utilização dos apoios a equipa pode de imediato finalizar. O objetivo do exercício é a rápida procura de espaços e a retirada da bola da zona de pressão, utilizando movimentos de desmarcação.

Parte final do treino jogo 11vs10 em ataque posicional, bola a circular com paciência procurando o momento certo para poder atacar a baliza contrária. O objetivo do exercício é recriar os movimentos que cada jogador deve executar no jogo.

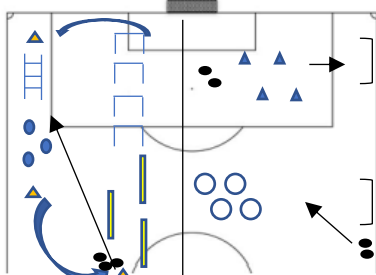


Clube Desportivo Lous...
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
31

Plano de Treino			
Nº Jogadores 21	Microciclo 9	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 17-11-2021, quarta-feira	Hora 20:30	Clima Frio sem chuva	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Balizas / Mini Balizas			

● **Aquecimento / Força Explosiva Isolada**



Objetivo(s) específico(s)
Adaptação ao Esforço
Mobilização
Trabalho Geral de Força

Descrição e Organização Metodológica

25/30

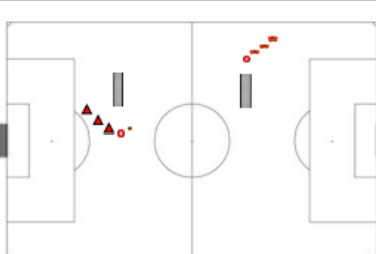
tempo

21

número

espaço

● **2GR - GRUPO A - Situações de Final. Sup**



Objetivo(s) específico(s)
Ataque à baliza em superioridade
Situação de Finalização

Descrição e Organização Metodológica
Ao sinal do treinador sai da fila A o número que o treinador disser e da B os que o treinador disser.

12/14

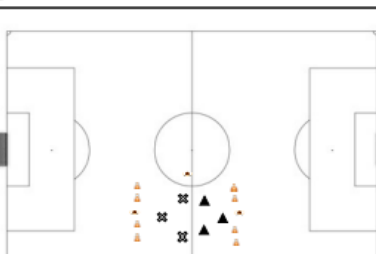
tempo

GR+10

número

espaço

● **2GR - GRUPO B - 3X3 C/4 Jokers**



Objetivo(s) específico(s)
Retirar Bola da Zona de Pressão
MPB - Desmarcação

Descrição e Organização Metodológica
Jogo 3x3 c/4 Apoios
2 na Largura e 2 na profundidade
Jogos de 2 min e trocar.
Cada equipa pode marcar após 5 passes, se recuperar e rapidamente sair em contra ataque pelos apoios na largura ou profundidade pode marcar golo diretamente

12-14

tempo

10

número

espaço

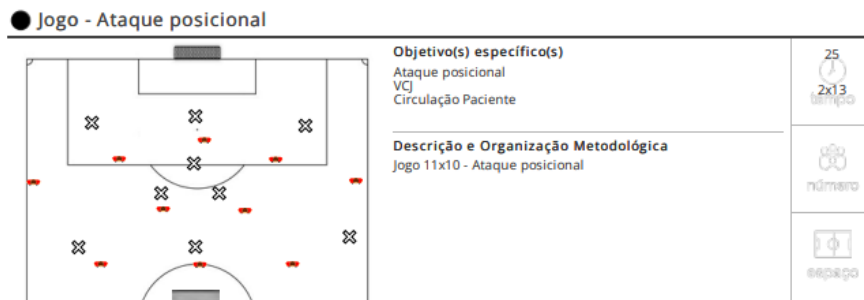


Figura 14 Treino de quarta-feira

Terceiro treino da semana, quinta-feira, o treino começou com uma leve e curta corrida a volta do campo, de seguida uma ativação geral dos membros inferiores e superiores.

Na parte fundamental do treino, dois exercícios onde o grupo de trabalho é dividido em dois. Grupo A 7vs 4 + avançado, bola começa da equipa com mais elementos atacando para a baliza de 11. O objetivo da equipa de 7 é criar situações de finalização e reagir rapidamente à perda da bola, enquanto a equipa de 4 elementos o objetivo é recuperar a bola e de imediato tentar finalizar nas duas mini balizas utilizando o avançado. No grupo B exercício de velocidade 1vs1 com apoios ao lado das mini balizas. O objetivo é a rápida reação a bola colocada em jogo pelo treinador, concluindo o mais rápido possível a jogada.

Ainda na parte fundamental situação de jogo 10vs9 com bolas paradas. Trabalho da situação ofensiva estando em superioridade numérica, circular com paciência e objetividade para encontrar zonas onde a bola pode entrar e com isso levar a criação de situações de finalização. Perdendo a bola tem de existir uma rápida reação à perda da mesma. No mesmo exercício o trabalho de bolas paradas ofensiva e defensivas.

Parte final do treino 11vs11 foco no momento defensivo, trabalho dos movimentos e comportamentos que os jogadores devem ter no jogo.

Plano de Treino

Nº Jogadores 24	Microciclo 9	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 18-11-2021, quinta-feira	Hora 20:15	Clima Frio sem chuva	Volume 75

Material

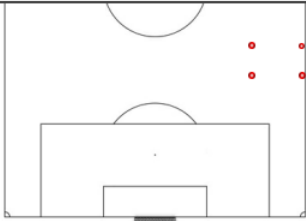
Balizas/ Bolas

Objetivos Gerais

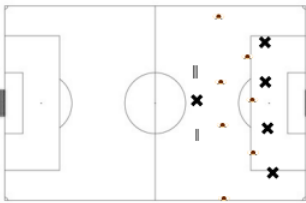
Ofensivo - Situações de Finalização
Organização geral - Jogo Interior / Exterior
Momento Defensivo

Objetivos Específicos

● **AQUECIMENTO**

	Objetivo(s) específico(s) Ativação / Adaptação ao esforço	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica	24 número
		 espaço

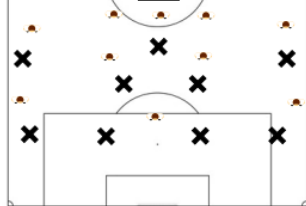
● **2 Grupos - Grupo A - 7vs4+1Av + GR**

	Objetivo(s) específico(s) Situações de Finalização Finalização - Reação à perda	2x10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Bola inicia na equipa Branca - Criação de situações de Golo Aparecer na área Equipa X, recuperando bola pode fazer golo nas Mini Baliza	 número
		 espaço

● **2 Grupos - Grupo B - 1X1 C/ APOIOS**

	Objetivo(s) específico(s) Velocidade Decisão 1x1 Jogada em apoio e desmarcação	2x10 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Mudar Apoios a cada 2 minutos	 número
		 espaço

● **Sit. Jogo GR+10 vs GR+9 c/ BP**

	Objetivo(s) específico(s) Situação Ofensiva - Jogo em superioridade com paciência Transição defensiva Bolas Paradas	2x13 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Jogo com Bolas Paradas	21 número
		 espaço

● **Jogo - Foco no Mom. Defensivo - Comporta**

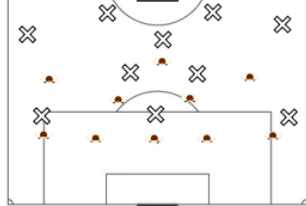
	Objetivo(s) específico(s) Momento Defensivo - Comportamentos	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Treinador coloca Bola em alguma zona de jogo	 número
		 espaço

Figura 15 Treino de quinta-feira

5.3.2 Microciclo 2

Semana de treinos, para a preparação da jornada 7 do campeonato da Divisão de Honra da AF Braga de juniores, contra o Ribeirão 1968 FC que em seis jogos tem uma vitória.

Primeiro treino da semana, segunda-feira, decorreu com diferença de 48h do jogo anterior, em casa contra o Desportivo de Ronfe, um treino de recuperação e menos intenso para os jogadores titulares. Para os jogadores não titulares que entraram e não entraram, um treino com alguma intensidade para subir o ritmo, uma vez que não tiveram qualquer atividade desde o treino de quinta passada.

O treino começou com uma leve e curta corrida a volta do campo, de seguida uma ativação geral dos membros inferiores e superiores. Ainda na parte do aquecimento uns exercícios simples com bola, como passe, passe e tabela ou passe e desmarcação.

Na parte fundamental do treino existiram três exercícios, estando o grupo de trabalho dividido em titulares e não titulares. No primeiro exercício 5vs5 + Joker, onde cada equipa tinha de dar 7 toques (depois menos toques) para poder finalizar nas 4 mini balizas. A equipa que recupera a bola podia de imediato finalizar em qualquer mini baliza. O objetivo deste exercício era a posse de bola em espaços reduzidos, a rápida recuperação a perda e a imediata pressão ao portador da bola no caso da perda. No exercício de 5vs5 + Joker, o objetivo era a circulação de bola e jogo em progressão construindo a partir de trás, cada equipa defendia uma linha de fundo, onde a marcação de golo era feita, tendo cada jogador dar poucos toques e a equipa ter paciência na circulação de bola. No último exercício na parte fundamental do treino, já efetuado em meio-campo trabalhou-se a pressão média/ alta na parte da organização defensiva. A bola sai sempre da equipa dos triângulos, sempre a sair desde trás, enquanto a equipa dos x fazem pressão média/alta.

O objetivo era trabalhar a linha defensiva de modo que a construção fosse feita a partir de trás para a frente com a bola controlada.

Na parte final um mini torneio com 3 equipas. Em espaço reduzido, só com a regra do golo valer por 2 fora da área e por 3 se for proveniente de cruzamento. Jogos de 4 minutos ou de 4 golos.

Clube Desportivo Lousado

www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino

33

Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 10	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 22-11-2021, segunda-feira	Hora 20:15	Clima Frio sem chuva	Volume 75
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
CONES, BOLAS, BALIZAS	RECUPERAÇÃO ATIVA MANUTENÇÃO DA POSSE E REAÇÃO À PERDA		

● Aquecimento

Objetivo(s) específico(s)

Ativação / Mobilidade
Caça curta
Exercício com bola

Descrição e Organização Metodológica

20

tempo

número

espaço

● A) 2 grupos - 5x5+Joker com Golo Mini Baliza

Objetivo(s) específico(s)

MPB - Com reação à perda; ter bola; Pressão coletiva

Descrição e Organização Metodológica

Uma equipa durante 3/4 min mantém Posse de Bola. 7 passes para poder finalizar na Baliza (qualquer uma). A outra recuperando a bola marca logo.

CIRCULAÇÃO RÁPIDA
LINHAS DE PASSE
REAÇÃO À PERDA

2x8

tempo

número

espaço

● B) 2 grupos - 5x5+ Joker golo Bola controlada pela linha

Objetivo(s) específico(s)

Jogo em Progressão
Procura de circulação de Posse de Bola, Fecho de espaços

Descrição e Organização Metodológica

Jogo 5x5 com Joker
Cada equipa defende uma linha de fundo
Poucos Toques e muita paciência

2x8

tempo

número

espaço

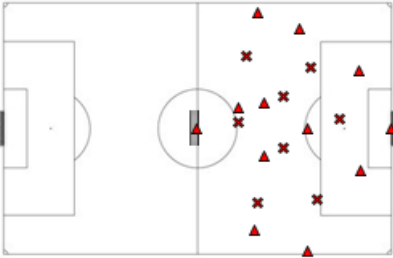
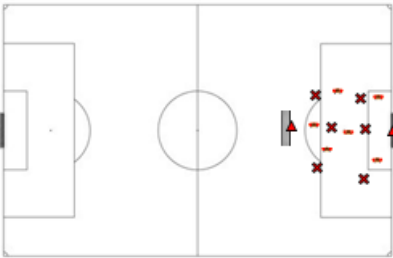
● Pressão Alta/ Media - Organização Defensiva		
	Objetivo(s) específico(s) Organização Defensiva - Pressing. Insistência defensiva -	20 tempo
	Descrição e Organização Metodológica Bola sai dos triângulos. Pressão alta e media dos X.	número
		espaço
● Torneio 6x6		
	Objetivo(s) específico(s) Intensidade Finalização fora de área - vale 2 Cruzamento - vale 3	20 tempo
	Descrição e Organização Metodológica 4 min ou 4 golos. Quem está de fora, trabalho de força (Agachamentos, flexões, Prancha.....REFORÇO	número
		espaço

Figura 16 Treino de segunda-feira

Segundo treino da semana, quarta-feira, o treino começou com uma leve e curta corrida a volta do campo, de seguida uma ativação geral dos membros inferiores e superiores. Ainda no aquecimento, mas agora na vertente do trabalho de força/resistência, dois exercícios com bola. No primeiro exercício, consiste num mini zig zag, onde cada jogador na posição 1 faz o passe para o jogador na posição 2 e vice-versa. Cada jogador da posição 1 depois de fazer o passe movimenta-se para a posição 2, o jogador da posição 2 depois de fazer o passe faz os exercícios: 3 - saltos laterais e frontais, 4 – trabalho nas escadas (diferentes exercícios), 5 – saltos nos arcos, 6 – corrida lateral até aos sinalizadores.

No segundo exercício, um pequeno circuito onde um jogador de cada fila saí com bola em condução, faz o passe e efetua dois saltos ou dois saltos laterais, de seguida contorna as estacas altas e faz sprint para a fila contraria a que iniciou o exercício.

Na parte fundamental do treino, um exercício de ligação de jogo da 1ª fase e a 2ª fase. A bola saí sempre da equipa de vermelho que esta em superioridade numérica, com o objetivo de finalizar em duas pequenas balizas colocadas no meio-campo. Construção a três jogadores com os laterais abertos e subidos, avançados também abertos na frente. Os de preto sempre

que recuperam a bola tentam finalizar o mais rápido possível na baliza de 11. No segundo exercício jogo 11vs9 com pressão alta. Saída de jogo com pressão, procurar passe curto ou longo, ao ter mais jogadores existe a falsa sensação de que a saída é mais facilitada, mas com a pressão ao ser efetuado muito alta complica a saída curta e organizada e por vezes a solução é jogar nos alas subidos ou mesmo nos avançados abertos.

Parte final do treino jogo 11vs11, com jogo normal e com marcação das bolas paradas.

Clube Desportivo Lousado
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
34

Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 10	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 24-11-2021, quarta-feira	Hora 20:15	Clima Frio sem chuva	Volume 90

Material

Cones, Sinalizadores, Bolas, Coletes

Objetivos Gerais

Ocs. Defensiva - Pressão em Jogo Longo
Ocs. Ofensiva - Ligação em construção

Objetivos Específicos

● Aquecimento

Objetivo(s) específico(s)

Ativação Geral
Mobilidade
Exercício com e sem bola

20

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Dois exercícios de força, grupo de trabalho dividido ao meio.
Do lado direito consiste num circuito: 1- Condução de bola e passe. 2- Saltos ou saltos laterais. 3- Contornar estacas. 4- Sprint. 5- Descansa até a fila oposta.
Do lado esquerdo um mini zig zag: 1- passe para 2, 2 devolve a seguinte da fila 1. 2- Depois de devolver faz saltos na 3, skipping nas escadas 4, saltos nos arcos 5, corrida lateral na 6. Sempre que termina de fazer na 3, 4, 5 e 6 vai para a fila 1 da sua esquerda.

número

espaço

● Ligação da Linha Defensiva á Linha Média

Objetivo(s) específico(s)

Ligação da 1ª Fase á 2ª
Jogo Interior vs. Exterior

2x12

25

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Ligação da 1ª Fase á 2ª Fase

Bola sai da equipa Vermelha

Os de fora -Trabalho de Força com finalização

número

espaço

● Pressão Alta - Jogo 9vs11 -ORG DEF

Objetivo(s) específico(s)

Saída em Pressão
Falsa sensação de segurança
Jogo Longo e coordenação

25

tempo

Descrição e Organização Metodológica

Bola sai da equipa X

Procura curto e longo

número

espaço

● 11x11		
	Objetivo(s) específico(s) Jogo com Bolas Paradas	15 tempo
	Descrição e Organização Metodológica	número espaço

Figura 17 Treino de quarta-feira

Terceiro treino da semana, quinta-feira, o treino começou com uma leve e curta corrida a volta do campo, de seguida uma ativação geral dos membros inferiores e superiores. De seguida exercícios variados nas escadas, sprints curtos e sprints de reação.

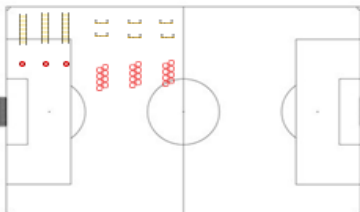
Na parte fundamental do treino, primeiro exercício organização defensiva controlo da profundidade, onde o Ribeirão é uma equipa muito forte. Ao recuperar a bola a equipa de vermelho tem dois apoios junto as balizas pequenas, que podem utilizar para finalizar. A bola começa sempre da equipa que ataca a baliza de 11.

Último exercício do treino jogo 11vs10 organização ofensiva. Neste exercício o principal objetivo é a rápida reação á perda da bola, porque o Ribeirão sendo uma equipa que procura muita as costas do adversário se tiverem tempo e espaço iram fazê-lo. Sendo o último treino antes do jogo, também trabalhamos os cantos, lançamentos e livres ofensivos e defensivos.

Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 11	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 25-11-2021, quinta-feira	Hora 20:15	Clima Frio sem chuva	Volume 80
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Escadas / Cones / Bolas	Org. Defensiva - em Linha de 5 Org. Ofensiva em Construção - Zona de Finalização Bolas Paradas - reação à perda		

● Aquecimento

	Objetivo(s) específico(s)	20
	Ativação / Mobilidade Adaptação ao esforço Velocidade de reação e rápida	tempo
	Descrição e Organização Metodológica	número
	Ativação nas escadas com exercícios variados; finalizar com saídas rápidas Sprints de reação e rápidos	espaço

● Org. Defensiva Intersectorial

	Objetivo(s) específico(s)	25
	Org. Defensiva - Equipa X - Controlo Profundidade Recupera	tempo
	Descrição e Organização Metodológica	número
	Bola Inicia da equipa que ataca Baliza 11 Equipa X conta com 2 Apoios	espaço

● Org. Ofensiva - 11vs10

	Objetivo(s) específico(s)	30
	Org. Ofensiva + Reação à perda Bolas Paradas	tempo
	Descrição e Organização Metodológica	número
	Jogo em superioridade cantos / lançamentos/ livres	espaço

Figura 18 Treino de quinta-feira

5.4 Competição vs Processo de Treino

O treino é um processo pedagógico, que visa no desenvolvimento e criação de aptidões nos atletas tornando-os capazes de responder de uma forma mais eficiente aos desafios da competição, tornando a equipa mais forte, aumentando assim o rendimento desportivo (Dias, 2015). Devendo existir uma correlação entre a forma como se quer jogar e a forma como se deve treinar, o jogo é a reflexão do treino. Esta relação acontece através do princípio da especificidade, onde devem ser treinados os aspetos que se pretendem que ocorra no decorrer do jogo no sentido de transferir o máximo possível de aquisições do treino para o jogo

(Garganta, 1997). O princípio da especificidade deve ocorrer em todos os momentos do treino. Bompa (1990) afirma que a especificidade é o elemento principal para a obtenção do sucesso. Este princípio desenvolve a equipa em todos os fatores: físicos, técnicos, táticos e psicológicos (Tamarit, 2007). Os princípios específicos do jogo são importantes para o processo do treino, levando depois esse treino para o jogo.

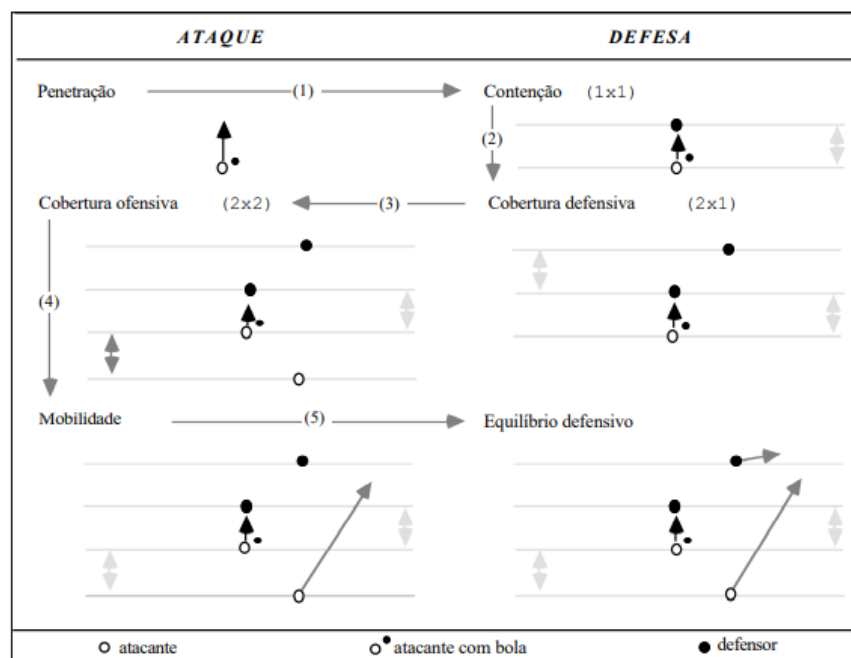


Figura 19 Princípios específicos do jogo (Garganta e Pinto, 1994)

5.4.1 Estrutura da Equipa

Os sistemas de jogo, representam o modo de colocação dos jogadores no terreno de jogo. Esta colocação de base dos jogadores no terreno estabelece a ordem e os equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos dos jogadores e para a coordenação das suas ações individuais e coletivas (Teodorescu, 1984). Para Castelo (1994) os sistemas de jogo cumprem três objetivos fundamentais: Assegurar a racionalização do espaço de jogo através da distribuição dos jogadores da equipa no terreno de jogo de forma mais ou menos homogênea e coerente, consubstanciando, paralelamente, a constituição de sectores (defensivo, médio e ofensivo) formados por vários jogadores. Assegurar a racionalização das potencialidades individuais dos jogadores através da atribuição de um

conjunto de tarefas em função dos objetivos tácitos da equipa e das particularidades da equipa adversária. Estabelecer normas orientadoras dos comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos tanto em processo ofensivo como defensivo.

A equipa está estruturada num 5x3x2 (figura 20), a linha do setor mais recuado é composta com três centrais, saindo a jogar preferencialmente pelo central do meio. Dois laterais muito abertos e subidos, fazendo o corredor lateral todo, no momento defensivo aproximam-se da linha de três.

Dois médios mais defensivos mais posicionais, movimentando-se conforme a bola, se a bola está de um lado o médio contrário fecha mais dentro e um médio mais ofensivo (10), um criativo, que joga nas costas dos avançados e por onde a bola passa no processo ofensivo.

Dois avançados centro muito móveis na frente, procurando por vezes as alas e a profundidade, dando também se necessidade linha de passe interior com bola no pé. Sendo que se um caí mais na linha o outro ajusta mais dentro.

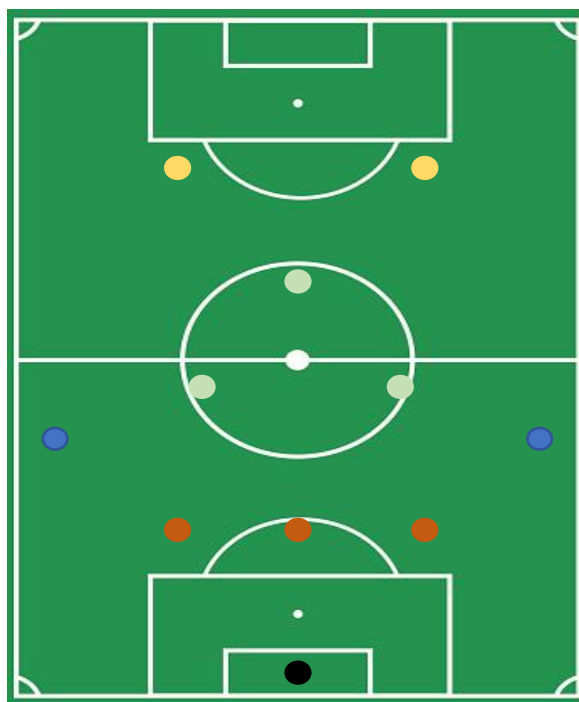


Figura 20 Estrutura tática

5.4.2 Organização da Equipa

A organização defensiva é predominantemente ocupada por jogadores de elevada ação defensiva. Neste sector, os jogadores da equipa que defende movimentam-se em função da bola, dos adversários, dos companheiros e da baliza, tendo em vista condicionar e/ou interromper as ações ofensivas da equipa adversária (Quina, 2001). Castelo (1996) refere que nesta fase existem ações de oposição, marcação, cobertura de adversários e de espaços livres, alcançando o objetivo que é a recuperação da bola.

Defensivamente, é uma zona onde se desenvolvem as “primeiras verdadeiras ações” no sentido de recuperar a posse da bola ou retardar o mais possível o desenvolvimento do processo ofensivo da equipa adversária de modo a ganhar-se o tempo necessário para se fazer a recuperação defensiva e organizar a defesa. A persecução deste duplo objetivo assenta na realização de marcações sistemáticas e agressivas aos sucessivos portadores da bola e da concentração de maior número possível de defensores entre a linha da bola e a própria baliza (Quina, 2001).

A equipa em organização defensiva defende num 5x3x2, em pressão média/ alta. Bola nos defesas laterais é uma referência de pressão, bola no corredor lateral avançado do lado contrário fecha dentro. Defesa lateral do lado da bola pode sair mais na pressão, a linha de quatro fecha. Um dos médios mais solto na pressão, o médio mais defensivo fica fixo. Também o uso da arma do fora de jogo é utilizado de forma a controlar a profundidade e conseguir fazer pressão o mais alto possível.

O processo defensivo ocorre em três etapas, equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e defesa propriamente dita (figura 21), representando a fase do jogo durante a qual uma equipa luta para recuperar a posse da bola tendo em vista a realização das ações ofensivas. O processo defensivo, contrariamente ao processo ofensivo, encerra em si uma intenção negativa uma vez que, enquanto dura, a equipa não poderá concretizar o objetivo do jogo – o golo. A equipa que defende não deve limitar-se a esperar que a equipa que ataca cometa erros e perda a posse de bola em consequência, mas sim esforçar-se para a recuperar, sempre e em qualquer zona do campo, de forma a obrigar a equipa que ataca a cometer erros (Teodorescu, 1984).

A equipa no processo defensivo começa a defender com os avançados obrigando os defesas contrários a bater bola longa, sendo mais fácil os nossos centrais atacarem a bola de frente. A equipa é muito compacta reagindo rapidamente à perda, fazendo com que a equipa recupere a bola muito perto da baliza adversária, ficando mais próximos do objetivo o golo. Para que a recuperação seja efetuada o mais rápido possível e com sucesso todos os jogadores reagem no momento imediato à perda, em qualquer zona do terreno de jogo, ocupando os lugares e posições anulando os espaços e atacantes com e sem bola.

Quando existe recuperação da bola, retirar de imediato a bola da zona de pressão, procurando os corredores através do médio criativo. No caso de houver espaço no momento da recuperação progredir com a bola em posse, utilizando o avançado em caso de necessidade e acelerar os processos em caso de desequilíbrio do adversário.

A organização ofensiva desencadeia as “primeiras verdadeiras ações” para desestabilizar e ultrapassar a organização defensiva adversária. É uma zona ocupada por jogadores que têm, como missão principal, procurarem, criar, ocupar e utilizar espaços através de deslocamentos ofensivos. A perda da bola neste sector do terreno, não só interrompe a construção do processo ofensivo e anula as possibilidades de marcar golo, como também pode proporcionar à equipa adversária a possibilidade de realizar um contra-ataque sempre perigoso devido principalmente a diminuta atenção por parte dos jogadores da equipa que acabou de perder a bola, sendo que, neste sector do terreno, as ações de cobertura ofensiva e apoio ao jogador de posse da bola são importantíssimas. Sendo uma zona onde as aglomerações de jogadores, sobretudo de defesas, são frequentes não pode haver lugar a hesitações na decisão e execução das ações técnico-táticas, os atacantes não podem ter medo de arriscar, devem ser sistematicamente incentivados a arriscar. O sector atacante é um espaço de alto risco onde a concretização eficaz da ação ofensiva exige o recurso a ações técnico-táticas individuais e coletivas criativas, rápidas e imprevisíveis (quina, 2001).

A equipa na organização ofensiva faz construção através dos três centrais mais o guarda-redes e médios nas costas dos avançados adversários, avançados como referência, laterais largos e em profundidade se possível. Em caso de pressão alto do adversário central do meio sobe para o meio-campo a fazer de 6, laterais em zona de finalização aparecem na área para finalizar e em caso de bola na lateral fazer 2x1. Paciência na circulação da bola, procurando

espaços para poder criar situações de finalização, sendo que dois centrais e o médio defensivo mais fixo garantem o equilíbrio necessário.

O processo ofensivo começa quando uma equipa ganha a posse da bola ou mesmo antes e termina quando perde a posse da mesma, este processo ocorre em três etapas, construção das ações ofensivas, criação das situações de finalização e finalização (figura 21), determinado pela posse da bola com o objetivo do golo. É para este objetivo, o golo, que todos os jogadores, quando de posse da bola, devem direcionar as suas intenções e ações. Dois objetivos fundamentais do processo ofensivo é a finalização/ progressão no terreno de jogo e manutenção da posse da bola.

A equipa no processo ofensivo começa a construir, quando podendo sair a partir de trás, através dos centrais, os laterais já projetados, mas dando linha de passe, os médios mais por dentro já que os laterais dão a largura, os médios procuram os espaços mais interiores descaindo depois para o lado onde a bola se encontra. O médio ofensivo mais subido no terreno de jogo, dá linha de passe interior ou cai junto a lateral dando linha de passe ao lateral, podendo fazer combinações. Os dois avançados muito moveis na frente, podendo um deles recuar um pouco para receber jogo, enquanto o outro avançado está mais projetado na frente mais deslocado para o lado contrário a bola, no caso de a equipa variar o flanco de jogo. Em caso de cruzamento aparecem os dois na área, o mesmo acontecendo ao médio ofensivo e ao lateral do lado contrário ao cruzamento.

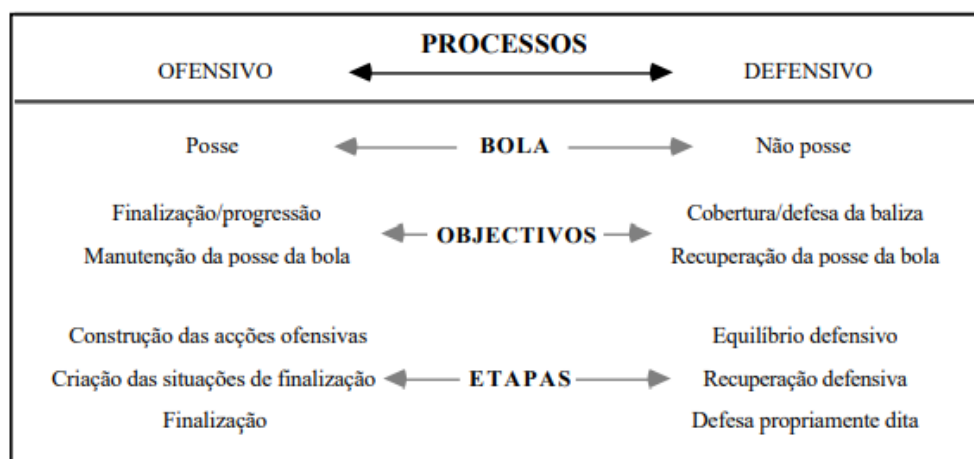


Figura 21 Objetivos e etapas das fases do jogo (Quina, 2001)

5.4.3 Momentos de Jogo

Os momentos de jogo são organização ofensiva, defensiva e as transições ofensivas, defensivas. Oliveira (2003) estes momentos de jogo caracterizam a equipa, que lhe dão a sua identidade. Tamarit (2007) identifica estes momentos de jogo, através do comportamento que o treinador quer que a equipa assuma em termos coletivos e individuais. O processo defensivo ocorre em três etapas, equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e defesa propriamente dita, já o processo ofensivo ocorre também em três etapas, construção das ações ofensivas, criação das situações de finalização e finalização.

5.4.3.1 Processo Defensivo

O principal objetivo neste processo é a rápida recuperação da bola e o mais a frente possível no terreno de jogo, para que a distância a percorrer até a baliza seja menor, ficando mais perto do sucesso, o golo.

Neste processo a equipa defende à zona com pressão média/alta. Os primeiros a condicionar a saída/ a recuperar a bola são os atacantes, sendo a primeira linha de pressão/ defesa (figuras 22a e b).



Figura 22a 1ª linha de pressão alta



Figura 22b 1º linha de pressão alta

Na fase de recuperação da bola os laterais juntam-se aos três centrais fazendo uma linha de cinco, os dois médios centros movimentam-se conforme o lado da bola, de modo a ocupar a zona central apoiando o setor defensivo (figura 23).



Figura 23 Comportamentos defensivos

Nesta fase, defesa propriamente dita, a equipa organiza-se num 5x3x2. A linha de cinco preocupada com o controlo da profundidade (linha de fora de jogo), médios muito compactos e avançado a recuar para ajudar a defender e a procurar jogo. Enquanto o jogo está descaído para o lado direito da equipa, o lateral esquerdo está projetado no seu flanco um bocado por dentro, enquanto o segundo avançado está preparado para uma bola em profundidade em caso de recuperação da bola ou fazer apoio, para que a equipa possa progredir no terreno de jogo (figura 24).



Figura 24 Posicionamento da organização defensiva

5.4.3.2 Processo Ofensivo

Representa a fase de jogo onde a equipa se encontra em posse de bola, com o objetivo primordial de criar situações de golo, mas também com o objetivo de controlar o ritmo de jogo, criar ações técnico-táticas e privar o adversário da posse da bola.

Neste processo a equipa começa a construir a três centrais mais o guarda-redes, laterais em largura e subidos, mas dando linha de passe (figura 25).



Figura 25 Saída a três

Construção com paciência circulando e fazendo combinações no centro de jogo. Laterais subidos dando largura e profundidade, médios a carregar bola por dentro havendo espaço, avançados em cunha dando linha de passe caso haja necessidade, havendo desequilíbrio do

adversário os processos aceleram, havendo rotura de um dos avançados e o lateral oposto a bola em profundidade (figura 26).



Figura 26 Subida dos laterais fazendo uma linha de 5 e uma linha dos avançados

Na última fase do processo ofensivo, finalização, esta fase é aquela que permite à equipa realizar as ações de finalização para concretizar o objetivo do jogo, que é o golo. A equipa incorpora vários elementos nesta etapa, fazendo com que a probabilidade de sucesso seja maior. Os laterais opostos as bolas aparecem sempre subidos e se possível em zonas de finalização, médios centro sempre perto da área adversária, um mais perto da finalização outro mais em contenção no caso de perda da bola. Avançados em caso de um descair na faixa, o outro fecha dentro e aparece ao 1º poste, o médio ofensivo aparece ao 2º poste e o lateral aparece um bocado mais fora (figura 27).



Figura 27 Processo de finalização

5.4.3.3 Esquemas Táticos

Os esquemas táticos, também designados de situações de bolas paradas, são uma forma de através de combinações previamente ensaiadas e treinadas obter o golo.

A coordenação das ações individuais de cada jogador visa assegurar as melhores condições para a concretização do golo (Maças & Brito, 2000). Desta maneira, a equipa tinha preparada um conjunto de ações para as situações das bolas paradas ofensivas e defensivas.

5.4.3.3.1 Esquemas Táticos Defensivos

Nos livres, dependendo da distância e do local da marcação o número de elementos que compõem a barreira é diferente. Toda a equipa defende em linha fora da grande área, ficando um jogador mais fora para as segundas bolas, em caso de proximidade da baliza a linha é acertada pela barreira (figura 28a e b).

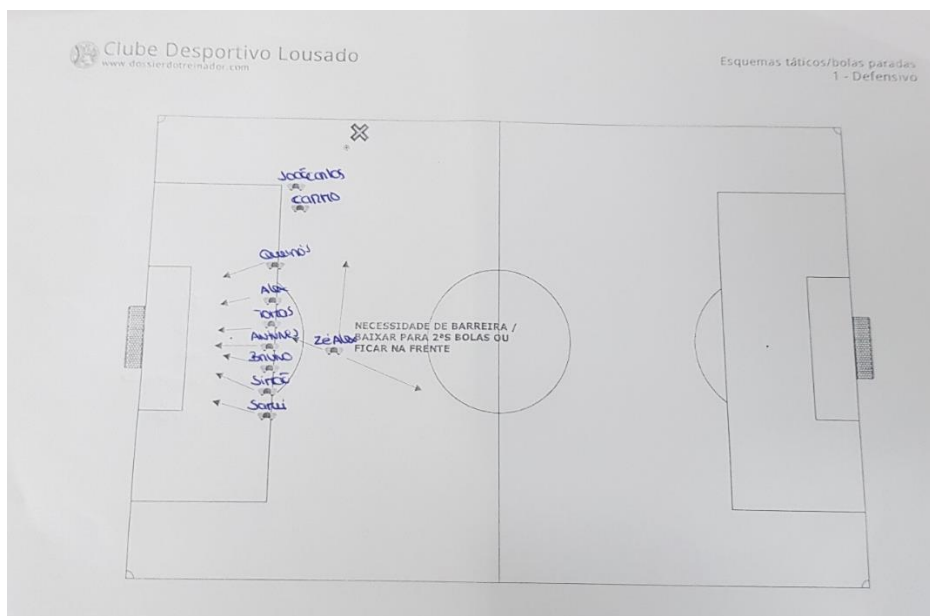


Figura 28a Livres defensivos



Figura 28b Livres defensivos

Nos cantos, todos os jogadores defendem formando duas linhas de defesa. Uma alinha de cinco que defende na imediação da pequena área e uma linha de três que defende na zona do penalti. Um jogador ao primeiro poste e um jogador fora da área para os ressaltos e bolas colocadas para a entrada da área. Um jogador da linha de cinco é responsável caso haja marcação de canto curto (figura 29a e b).



Figura 29a Cantos defensivos



Figura 29b Cantos defensivos

5.4.3.3.2 Esquemas Táticos Ofensivos

Nos livres, uma linha de cinco ou seis elementos para atacar a bola na grande área, o lateral do lado da marcação do livre aberto e em profundidade e um jogador fora da área para as segundas bolas. Dependendo de os jogadores na linha ofensiva e de quantos avançados a equipa adversária deixa no ataque, a equipa coloca jogadores no equilíbrio, na zona do meio-campo para controlar o contra-ataque em caso de perda de bola (figura 30a e b).

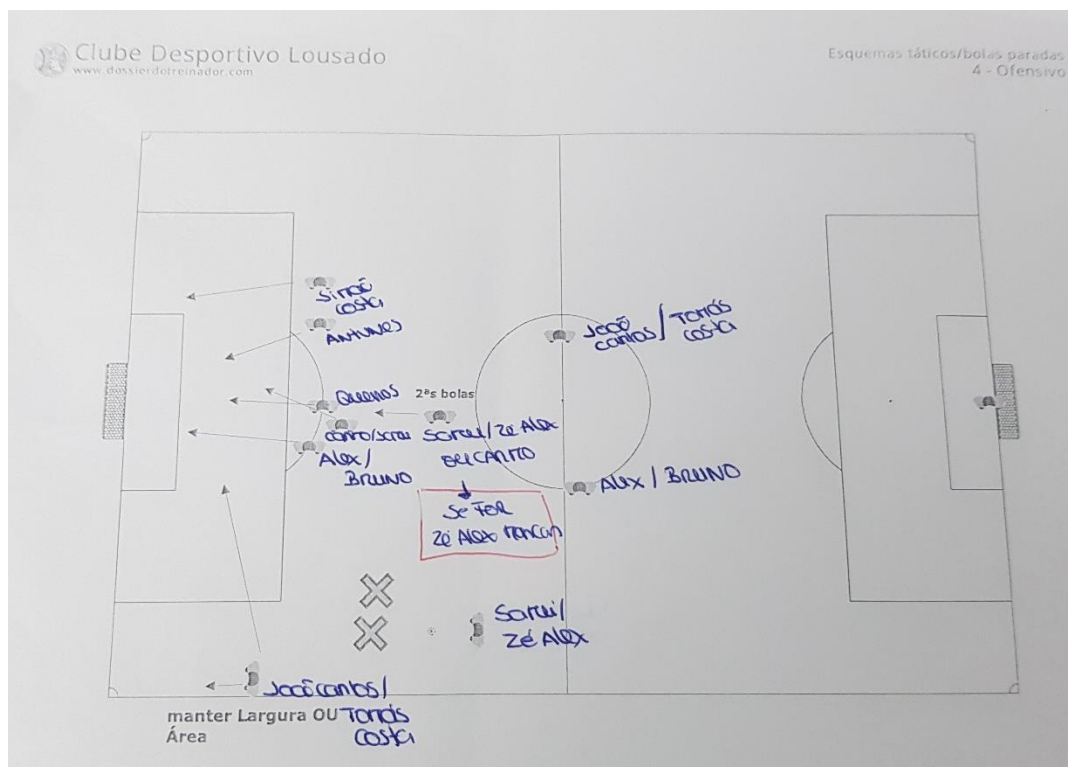


Figura 30a Livres ofensivos



Figura 30b Livres ofensivos

Nos cantos, em norma atacam cinco jogadores na área e um a entrada, fazendo movimentos de aproximação a baliza, movimentos ao 1º e 2º postes e ao centro da pequena área. Os cantos podem variar entre curto e longo, ou mesmo só o movimento para atrair defesas contrários para fora da área. Ficam dois jogadores em marcação direta aos adversários contrários e um para fazer compensações, podendo esse subir a área se a equipa deixar só um jogador mais avançado (figuras 31a e b).

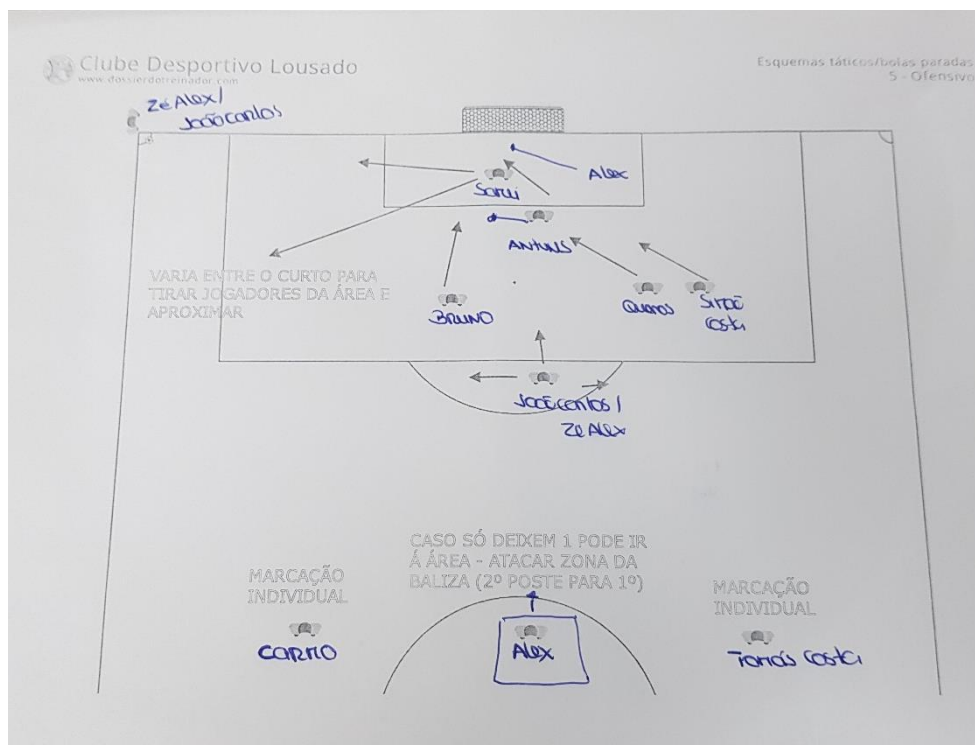


Figura 31 Cantos ofensivos



Figura 31b Cantos ofensivos

5.5 Desenvolvimento Profissional

O meu objetivo principal no início do estágio era adquirir experiência no terreno de jogo, desenvolver as minhas capacidades com treinador, a fim de melhorar os aspetos do treino, tanto a nível de exercícios para melhorar o desempenho da equipa como a nível psicológico, de forma a obter os resultados desejados. Outro objetivo também importante era o poder trabalhar numa equipa técnica, podendo aprender dentro e fora do relvado outras formas de trabalho, também não menos importante o trabalho com o grupo de atletas, como gerir um grupo de pessoas/atletas. Estes objetivos foram alcançados, durante este estágio adquiri muito conhecimento e experiência sobre o treino. Com o adiantar da época tornei-me mais autónomo nas tarefas, mais capacitado para lidar com o plantel e capaz de elaborar um plano de treino e executá-lo.

Este estágio foi muito importante para o meu crescimento enquanto treinador, no decorrer de uma época desportiva ocorre muitas situações, o que faz com que ganhe experiências em termos de treino e jogos.

Em termos de resultados também foi um estágio muito positivo, conseguimos atingir todos os objetivos propostos no início da época. Ficamos em lugares de apuramento de campeão, os quatro primeiros lugares como proposto no início de temporada e chegamos a final da taça da AF Braga, que o objetivo era ir o mais longe possível. Chegar a final foi um feito único para o clube, uma vez que nenhuma equipa da formação e mesmo os seniores tinham alcançado.

Como balanço final do estágio, posso concluir que foi um estágio positivo em termo de aprendizagem a nível do treino e da competição. É terminado com uma sensação de crescimento como pessoa e como profissional.

6. Estudo científico

Resumo

O estudo sobre revisão sistemática da literatura sobre os jogos reduzidos, mais concretamente o efeito dos jogos reduzidos em jovens. Foram analisados quatro artigos, com foco nos princípios táticos, dimensões diferentes dos campos, diferentes condições de jogo reduzido, regular e combinado, e diferentes idades. A análise permitiu verificar resultados diferentes em cada parâmetro de cada estudo.

Verificou-se que no estudo dos princípios táticos existiram poucas diferenças, no momento ofensivo e defensivo, o 3vs3 e o 6vs6 tiveram valores muito próximos em praticamente todos os parâmetros estudados. No estudo das dimensões, o 3vs3 obteve os melhores resultados, só no parâmetro da velocidade média o 5vs5 obteve valores superiores. No estudo dos jogos reduzidos regulares e jogos reduzidos combinados + corrida, os jogos combinados obterão melhores resultados na maioria dos parâmetros. Já no estudo das idades os U15 obterão os melhores resultados, só nos parâmetros da corrida de alta intensidade e aceleração baixa onde foram os U16 e na corrida de baixa intensidade onde foram os U18.

A presente revisão revelou que a manipulação das dimensões, nos números de jogadores, as idades, diferentes tipos de jogos, evidência diferenças nos resultados.

Palavras-chave: Futebol; Jogos reduzidos; Formação; Processo de treino.

Abstract

The study about systematic review of the literature about reduced games, more specifically the effect of reduced games on youth. Four articles were analyzed, focusing on tactical principles, different field dimensions, different conditions of reduced, regular, and combined games, and different ages. The analysis allowed us to verify different results in each parameter of each study.

It was verified that in the study of tactical principles there were few differences, in the offensive and defensive moment, the 3vs3 and the 6vs6 had very close values in practically all the parameters studied. In the study of dimensions, the 3vs3 obtained the best results; only in the average speed parameter did the 5vs5 obtain superior values. In the study of regular short games and combined short games + running, the combined games obtained better results in most parameters. Whereas in the study of ages U15 will get the best results, only in the parameters of high intensity running and low acceleration where they were U16 and in low intensity running where they were U18.

The present review revealed that manipulation of the dimensions, in the numbers of players, the ages, different types of games, evidence differences in the results.

Keywords: Soccer; Reduced games; Training; Training process.

6.1 Estado da Arte

Ao longo dos últimos anos o interesse e os estudos sobre os jogos reduzidos têm crescido, sendo o futebol o desporto mais jogado do mundo, e muito complexo, onde os jogadores precisam de habilidades técnicas, táticas e físicas para alcançar o sucesso (Helgerud J et al., 2001). Além dos componentes técnico e tático, a aptidão aeróbica desempenha um papel fundamental no desempenho dos jogadores, sendo um dos principais componentes no aspeto físico do jogo (Njororai W.W.S., 2007).

Uma vez que os treinos precisam de representar variáveis específicas da competição, como as ações e as tomadas de decisão, os jogos reduzidos são frequentemente usados para simular o jogo, representando o instável, dinâmico e natureza imprevisível de uma partida (Davids et al., 2013).

Os jogos reduzidos são habitualmente utilizados pelos treinadores durante as sessões de treino, pois estes requerem simultaneamente aspetos técnicos, táticos e físicos, nomeadamente ao nível da capacidade aeróbia (Hill-Haas et al., 2008a; Dellal et al., 2008). Estes exercícios tornam-se muito semelhantes ao próprio jogo de futebol, expondo os jogadores a situações que irão encontrar durante a competição (Dellal et al., 2008; Owen, 2004). Os jogos reduzidos permitem a simulação de movimentos padrão das modalidades desportivas coletivas, enquanto mantêm uma atmosfera competitiva na qual os atletas devem agir sob pressão e fadiga (Gabbett & Mulvey, 2008).

A realização dos jogos reduzidos tem sido sugerida para facilitar o desenvolvimento das habilidades técnicas e conhecimento tático dentro do contexto apropriado de um jogo (Allison & Thorpe, 1997; Little, 2009). Comparado com regras de futebol normal, as mudanças de regras resultam num aumento da distância percorrida a alta velocidade e menor tempo gasto a menor velocidade (Aroso, et al, 2004, Mallo e Navarro, 2008).

Ao manipular regras específicas durante os jogos reduzidos, é possível enfatizar informações específicas que irão orientar as decisões dos jogadores, bem como afetar o seu desempenho tático, técnico e físico (Barnabe et al., 2016 ; Olthof et al., 2018 ; Travassos et al., 2014).

A manipulação das dimensões da área de jogo afeta a intensidade do jogo, as ações dos jogadores e as fontes de energia utilizadas (Sangnier et al., 2019): grandes áreas de jogo estão associadas a uma maior distância percorrida (Silva et al., 2014) e um aumento na intensidade

do exercício (Halouani et al., 2014 ; Sarmiento et al., 2018) em comparação com os pequenos. Pequenas áreas de jogo aumentam o desenvolvimento técnico (Clemente et al., 2019 ; Sgrò et al., 2018). Na mesma linha de raciocínio, a idade e o nível de especialização dos jogadores influenciam a sua tomada de decisão individual e ações táticas individuais, o que, consequentemente, afeta o comportamento coletivo da equipa (Menuchi et al., 2018).

Um verdadeiro desafio para os treinadores não é apenas manipular as restrições, mas identificar a relação entre a manipulação das restrições, as capacidades de ação dos jogadores e os objetivos táticos coletivos desejados para a equipa, de acordo com o desenvolvimento individual de cada jogador (Owen et al., 2020).

Existem vários estudos que investigaram os efeitos de diferentes variáveis, tais como: número de jogadores (Castellano J et al., 2013); dimensões (Olthof SBH et al., 2019); feedback do treinador (Brandes M & Elvers S, 2017); regras do jogo (Castellano J et al., 2013); jogadores como joker (Rábano-Muñoz A et al., 2019); ou o tempo (Sanchez-Sanchez J et al., 2017), na intensidade do exercício.

Muitos estudos investigaram os efeitos dos jogos reduzidos na carga de treino, carga externa, definida como o trabalho realizado pelo atleta (por exemplo, distância ou velocidade) e na carga interna que é a resposta fisiológica ou de percepção associada (frequência cardíaca, percepção de esforço), concluindo que em vários aspetos os efeitos são positivos.

A presente revisão de literatura teve como objetivo avaliar os efeitos associados aos jogos reduzidos em jovens atletas. Existem variados artigos de pesquisa sobre o tema jogos reduzidos e muita informação acerca das alterações ocorridas como os aspetos técnicos, táticos e físicos nos atletas. Portanto, o objetivo principal da presente revisão de literatura foi contribuir para um maior conhecimento, sintetizando dados de estudos selecionados e fornecendo uma análise crítica dos seus resultados e determinar os efeitos positivos, bem como as alterações ocorridas nos atletas.

6.2 Métodos

A base de dados utilizada na pesquisa foi de small sided games soccer. Primeiro excluí os artigos duplicados e, em seguida, removi descrições de estudos que não eram experimentais, que não foram escritos em inglês ou espanhol, ou foram publicados antes de 2012. Isso significa que todos os estudos revisados publicados durante o período de 1º de janeiro de

2012 a 31 de maio de 2022, foram usados. Em seguida, apliquei um conjunto de critérios de exclusão para garantir a seleção de estudos relativos ao tema em estudo: artigos de língua não inglesa ou espanhola, sexo feminino, idades inferiores a 11 e superiores a 24 anos, reviews e meta-analysis, estudos conduzidos in vitro ou em animais. Depois de aplicados os critérios de inclusão e exclusão os números de estudos incluídos foram de 6 estudos (Figura 32).

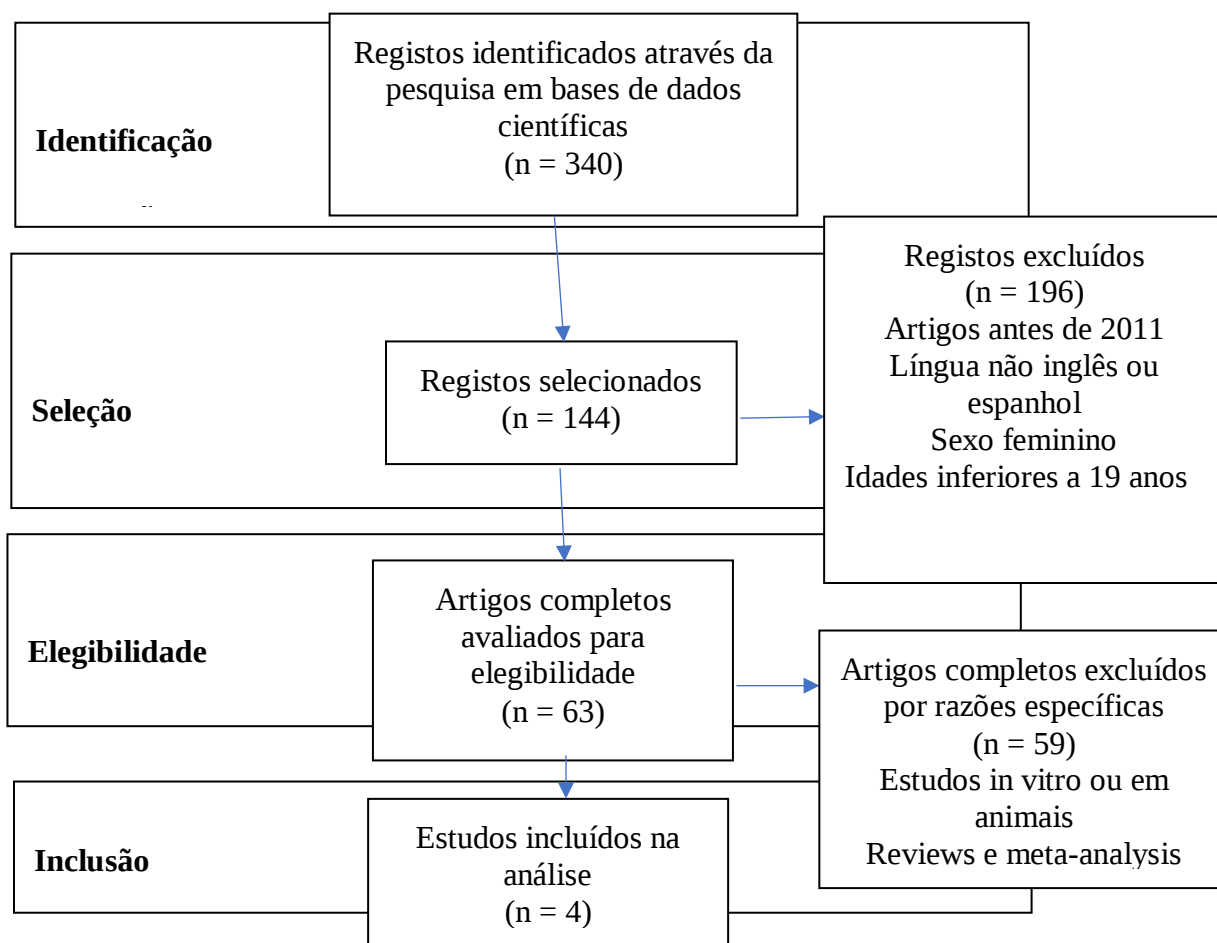


Fig. 1 Seleção de artigos

6.3 Resultados

Informações detalhadas extraídas dos quatro estudos que atenderam aos critérios de inclusão para esta revisão. Os estudos incluídos foram revisados através dos efeitos de diferentes variáveis, como os princípios táticos (princípios ofensivos: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, unidade ofensiva e os princípios defensivos: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, unidade defensiva), dimensões do campo (3vs3: 30x20 metros, 4vs4: 32x25 metros, 5vs5: 37x27 metros, 6vs6: 40x30 metros), diferentes condições (com sprint de 15 segundos antes e após, só jogo) e idade (U15, U16, U18)(tabela 1).

Os participantes consistem em atletas juvenil, de idades entre os quinze e dezoito anos. De acordo com os critérios de inclusão, todos os estudos relataram os resultados de suas intervenções nos jogos reduzidos.

Tabela 1. Características dos estudos

ESTUDOS	PARTICIPANTES	IDADE	NÍVEL COMPETITIVO	EFEITOS
Silva, B et al., 2014	18	16	Juvenil	Jogos reduzidos 3vs3 e 6vs6, durante 8 minutos. Avaliando os dez princípios táticos do futebol.
López-Fernández, J et al., 2020	21	16	Juvenil	Jogos reduzidos 3vs3, 4vs4, 5vs5, 6vs6. Cada jogo tinha dimensões diferentes dos campos.
Köklü, Y et al., 2020	18	18	Juvenil	Jogos reduzidos 3vs3, em diferentes condições. Jogo reduzido regular durante 4 minutos e jogo reduzido combinado de

				3 minutos e 30 segundos e mais 15 segundos de corrida antes e após o jogo.
--	--	--	--	--

Hauer, R et al., 2021	48 (3 equipas, U15, U16, U18)	15; 16; 18	Juvenil	Jogos reduzidos de 4+Grvs4+Gr em diferentes idades, 4 jogos de 2 minutos, com 2 minutos de descanso.
------------------------------	-------------------------------	------------	---------	--

Os resultados sobre os efeitos dos jogos reduzidos apresentam-se na tabela 2. Entre os estudos incluídos, observou-se que os resultados variam conforme os parâmetros e os propósitos dos jogos reduzidos.

No estudo dos princípios táticos verifica-se pequenas diferenças. Para trabalhar o momento ofensivo, o 3vs3 obteve melhores resultados na penetração e na mobilidade enquanto no 6vs6 obteve melhores resultados na cobertura ofensiva, espaço e na unidade ofensiva. No momento defensivo, o 3vs3 obteve melhores resultados na contenção, concentração e na unidade defensiva, já o 6vs6 obteve melhores resultados na cobertura defensiva e no equilíbrio.

No estudo das dimensões, o 3vs3 em campo mais reduzido obteve os melhores resultados, só no parâmetro da velocidade média o 5vs5 obteve valores superiores, nada significativos.

No estudo dos jogos reduzidos regulares e jogos reduzidos combinados + corrida, os jogos combinados obterão melhores resultados na frequência cardíaca, lactato no sangue, velocidade máxima e na distância total na velocidade de 14,4 – 19,7 Km/h. Já os jogos reduzidos regulares obterão melhores resultados na distância total nas velocidades dos 0 – 7,1 Km/h e 7,2 – 14,3 Km/h, total de passes e nos passes bem-sucedidos.

No estudo das idades os U15 obterão os melhores resultados, só nos parâmetros da corrida de alta intensidade e aceleração baixa onde foram os U16 e na corrida de baixa intensidade onde foram os U18.

Tabela 2. Resultados dos estudos

ESTUDOS	PROPÓSITO	RESULTADOS		
Silva, B et al., 2014	Comparar os efeitos dos jogos reduzidos 3vs3 e 6vs6, avaliando os dez princípios táticos.	PRINCÍPIO TÁTICO OFENSIVO	3vs3	6vs6
		Penetração	80 ações (4,48%)	53 ações (3,13%)
		Cobertura ofensiva	190 ações (10,63%)	208 ações (12,27%)
		Espaço	369 ações (20,65%)	389 ações (22,95%)
		Mobilidade	93 ações (5,20%)	41 ações (2,42%)
		Unidade ofensiva	115 ações (6,44%)	172 ações (10,15%)
		PRINCÍPIO TÁTICO DEFENSIVO	3vs3	6vs6
		Contenção	164 ações (9,18%)	110 ações (6,49%)

		Cobertura defensiva	38 ações (2,13%)	87 ações (5,13%)		
		Equilíbrio	81 ações (4,53%)	132 ações (7,79%)		
		Concentração	168 ações (9,40%)	156 ações (9,20%)		
		Unidade defensiva	489 ações (27,36%)	347 ações (20,47%)		
López-Fernández, J et al., 2020	Comparar os efeitos dos jogos reduzidos em diferentes dimensões.	PARÂMETRO	3vs3	4vs4	5vs5	6vs6
			(30x20m)	(32x25m)	(37x27m)	(40x30m)
		Distancia total (m)	510,7	485,0	475,5	475,9
		Média m/min	127,7	121,3	118,9	118,9
		(m/min)				
		Velocidade média (Km/h)	4,83	3,69	4,95	4,78
		Distâncias de alta intensidade (m)	84,76	68,9	80,3	74,7
		Sprint Vmax (Km/h)	9,02	6,53	11,95	10,04

		Acelerações	16,93	14,27	12,76	12,27		
		(1,5 m/s² - 2 m/s²)						
		Desacelerações	14,56	12,90	11,10	10,71		
		(1,5 m/s² - 2 m/s²)						
Köklü, Y et al., 2020	Comparar os jogos reduzidos regulares e jogos reduzidos combinados + corrida.	PARÂMETRO	JOGO REDUZIDO REGULAR			JOGO REDUZIDO COMBINADO		
		Frequência cardíaca	176,3 ± 6,8			177,2 ± 6,0		
		Lactato no sangue	7,0 ± 2,8			9,6 ± 1,9		
		Distância total (m)	0-7,1 Km/h	7,2- 14,3 Km/h	14,4- 19,7 Km/ h	0-7,1 Km/h	7,2- 14,3 Km/h	14,4- 19,7 Km/h
			656,6 ± 64,6	1071 ± 143	229 ± 86,5	634,0 ± 86,5	1000 ± 161	346,0 ± 56,6
		Velocidade máxima (Km/h)	21,0 ± 2,3			26,5 ± 1,1		
		Total de passes	47,6 ± 10,3			41,3 ± 12,8		

			Passes bem-sucedidos	38,3 ± 10,2	33,4 ± 13,5	
Hauer, R et al., 2021	Comparar jogos reduzidos com diferentes idades.		PARÂMETRO	U15	U16	U18
			Sprints (n/min)	2,70 ± 0,81	2,51 ± 0,62	2,55 ± 0,58
			Distância total (m/min)	143,36 v 14,11	135,63 ± 10,90	140,91 ± 12,42
			Corrida de alta intensidade (m/min) (≥ 13km/h)	42,60 ± 8,38	45,91 ± 8,68	44,74 ± 10,14
			Corrida de baixa intensidade (m/min) (<13 Km/h)	83,32 ± 11,30	89,78 ± 5,13	92,34 ± 3,84
			Aceleração baixa (n/min) (< ±3m/s⁻²)	0,87 ± 0,34	0,95 ± 0,39	0,92 ± 0,32
			Aceleração alta (n/min) (≥ ±3 m/s⁻²)	2,27 ± 0,60	1,83 ± 0,48	1,93 ± 0,64

Desaceleração baixa (n/min) ($< \pm 3 \text{ m/s}^{-2}$)	1,00 $\pm$ 0,37	0,79 $\pm$ 0,38	0,85 $\pm$ 0,25
Desaceleração alta (n/min) ($\geq \pm 3 \text{ m/s}^{-2}$)	2,90 $\pm$ 0,94	1,76 $\pm$ 0,50	2,12 $\pm$ 0,64

6.4 Discussão

Esta revisão sistemática da literatura resume e avalia estudos sobre os jogos reduzidos em diferentes parâmetros. Para tanto, foram identificados quatro estudos. Consistente com pesquisas anteriores, os jogos reduzidos são utilizados pelos treinadores durante as sessões de treino, pois estes requerem simultaneamente aspetos técnicos, táticos e físicos, nomeadamente ao nível da capacidade aeróbia (Hill-Haas et al., 2008a; Dellal et al., 2008). Os resultados que diz respeito ao desempenho dos princípios táticos ofensivos, as ações de penetração e mobilidade foram significativamente mais frequentes no 3vs3. Estes resultados permitem perceber que quantos menos jogadores em jogo, mais ações de rutura das linhas defensivas e duelos 1x1 vão acontecer (Dellal et al., 2012). Por outro lado, no 6vs6 apresentam mais ações de unidade ofensiva, isso sugere que durante a fase ofensiva, os jogadores apresentam maior tendência a se posicionar longe do centro de jogo devido ao aumento do tamanho do campo e do número de jogadores disponíveis para receber a bola mais perto do centro de jogo. Na fase defensiva, as ações de contenção e unidade defensiva foram mais frequentes nos 3vs3 do que nos 6vs6, enquanto nos 6vs6 apresentam maior ocorrência de cobertura defensiva e equilíbrio em comparação com o 3vs3. Estes dados sugerem que no 3vs3, os jogadores optaram por um duelo direto com posse, tentando uma recuperação mais rápida ou por manter uma abordagem defensiva mais segura, posicionando-se longe do centro do jogo, reduzindo assim o ritmo de jogo e proporcionando mais tempo para a equipa se reagrupar. Pelo contrário, no 6vs6 os jogadores optaram por um comportamento mais seguro na defesa, principalmente considerando as ações de equilíbrio

(Little & Williams, 2007). Do ponto de vista físico/fisiológico os jogos reduzidos com menos jogadores (3vs3) e áreas menores tem uma predominância do metabolismo anaeróbio durante o treino. Em contrapartida, o jogo reduzido com maior número de jogadores proporciona uma atividade mais aeróbica (Dellal et al., 2012). Em termos técnico/táticos, o 3vs3 permite mais ações de 1vs1 devido a uma área de jogo limitada e reduzido tempo para a tomada de decisões (Dellal et al., 2011b).

No estudo das dimensões do terreno de jogo, o 3vs3 obteve os melhores resultados em praticamente todos os parâmetros, nas respostas físicas verifica-se que o 3vs3 provocou maior distância total do que nos outros jogos, isso se deve porque os jogadores correm mais do que no 4vs4, 5vs5 e 6vs6. Hill-Haas et al. (2009) e Brandes et al. (2012), não encontraram diferenças na distância total ao alterar o número de jogadores, concluindo que a distância total é um indicador inadequado, pois não é sensível a mudanças no número de jogadores. O número de acelerações aumenta nos jogos com menos jogadores, isso provavelmente se deve ao fato de que a participação no jogo aumenta quando o número de jogadores diminui (Abrantes CI et al., 2012). O maior número de desacelerações nos jogos com menos jogadores, sugere que esses jogos têm uma componente excêntrica maior do que aqueles com maior número de jogadores (Greig M et al., 2009) (Young WB et al., 2012), portanto, os treinadores devem evitar usar esses jogos para recuperação.

No estudo dos jogos reduzidos regular e combinado, os resultados mais significativos foram os jogos combinados obter melhores resultados na frequência cardíaca, lactato no sangue, velocidade máxima e na distância total na velocidade de 14,4 – 19,7 Km/h e nos jogos reduzidos regulares obter melhores resultados na distância total nas velocidades dos 0 – 7,1 Km/h e 7,2 – 14,3 Km/h, total de passes e nos passes bem-sucedidos. Os jogos reduzidos regulares e combinados podem ser usados para melhorar a resistência aeróbica no futebol em jovens jogadores. Os resultados do estudo não revelaram diferenças significativas entre os dois jogos reduzidos. Por outro lado, o combinado induziu respostas de lactato e frequência cardíaca significativamente maiores em comparação com o regular, a razão para este resultado pode ser devido a corrida antes e após o jogo reduzido. Estes resultados mostram que os treinos de corrida adicionais durante os jogos reduzidos levaram a maiores cargas internas. Lupo et al. (2019) e (Arslan et al., 2020) relatam que a abordagem ao treino, incluindo o programa de treino baseado em corrida, pode ser mais eficaz em melhorar o

desempenho de sprints de jogadores de futebol e o condicionamento baseado em velocidade do que os exercícios específicos de futebol.

No estudo dos jogos reduzidos de diferentes idades, os resultados dos U15 apresentam um número total de desaceleração alta significativamente maior em comparação com U16 e U18. Esses valores indicam que, ao contrário de (Rábano-Muñoz et al., 2019), que identificam que os maiores valores de distância total com o aumento da idade. Quando comparados aos jogadores mais jovens e devido ao maior nível de experiência, os jogadores mais velhos jogam um jogo mais taticamente exigente e, portanto, tendem a preservar algumas de suas capacidades físicas como distância total e de alta intensidade, acelerações e desacelerações (Buchheit M et al., 2010). Ratel et al. (2006) estipularam que jogadores mais jovens são capazes de resistir à fadiga ao realizar várias séries repetidas de exercícios de alta intensidade. Os U15 obterão melhores resultados em praticamente todos os parâmetros observados nesta revisão.

6.5 Aplicações Práticas

Esta revisão da literatura sobre os jogos reduzidos, pode ajudar os treinadores a selecionar o melhor jogo reduzido conforme as características a treinar. Conforme o objetivo do treino, a escolha pelas melhores características do jogo reduzido é essencial para que se trabalhe o pretendido. A adequada seleção do jogo reduzido para treino de formação permitirá uma melhor adaptação do treino às exigências do jogo, reduzindo assim o risco de lesões e melhorando a condição física dos jogadores, elemento essencial para o seu correto desenvolvimento e aprendizagem.

6.6 Conclusão

A presente revisão revelou que a manipulação das dimensões, nos números de jogadores, as idades, diferentes tipos de jogos, evidência diferenças nos resultados. Concluiu-se que para trabalhar os princípios táticos ofensivos e defensivos, devemos variar o tamanho e o número de jogadores para trabalhar diferentes princípios. Relativamente as diferenças de dimensões do terreno de jogo, o 3vs3 obteve os melhores resultados. Nos que diz respeito aos diferentes

tipos de jogos reduzidos, o jogo regular obteve bons resultados na distância total e nas velocidades entre os 0 – 14,3 Km/h, nos jogos combinados com sprints houve resultados melhores na frequência cardíaca, lactato no sangue, velocidade máxima e na velocidade de 14,4 – 19,7 Km/h. No estudo das idades os U15 obterão os melhores resultados, só nos parâmetros da corrida de alta intensidade e aceleração baixa onde foram os U16 e na corrida de baixa intensidade onde foram os U18.

Por fim, com base neste estudo, proponho que sejam realizados outros estudos ou trabalhos, como futebol feminino, outros graus etários, diferentes estratégias de avaliação e diferentes momentos e ambientes de trabalho.

Referências Bibliográficas

Abrantes CI, Nunes MI, MaÇãs VM, Leite NM, Sampaio JE Efeitos do número de jogadores e restrições do tipo de jogo na frequência cardíaca, percepção de esforço e ações técnicas de jogos de futebol reduzido. *J. Força Cond. Res.* 2012; 26 :976-981.

Arslan E, Orer G, Clemente F. Treinamento intervalado de alta intensidade baseado em corrida versus programas de treinamento de jogo reduzido: efeitos sobre o desempenho físico, respostas psicofisiológicas e habilidades técnicas em jovens jogadores de futebol. *Bio Esporte.* 2020; 37 (2):165–73.

Akenhead R, Nassis GP. Carga de Treino e Acompanhamento de Jogadores no Futebol de Alto Nível: Práticas e Percepções Atuais . *Int J Sports Physiol Perform* . 2016.

Barnabe L., Volossovitch A., Duarte R., Ferreira AP. Davids K.. Efeitos relacionados à idade da experiência de prática em comportamentos coletivos de jogadores de futebol em jogos reduzidos. *Ciência do Movimento Humano.* 2016.

Bompa, T. (1990). *Theory and methodology of training.* Kendal/Hunt publishing company.

Brandes M, Elvers S. Respostas Fisiológicas dos Jogadores de Futebol Juvenil de Elite, Características do Movimento Temporal e Desempenho do Jogo em Jogos Pequenos de 4 x 4: A Influência do Feedback do Treinador . *J Força Cond Res* . 2017; 31 :2658.

Brandes M., Heitmann A., Müller L. Respostas físicas de diferentes formatos de jogo reduzido em jogadores de futebol juvenil de elite. *J. Força Cond. Res.* 2012; 26 :1353-1360.

Buchheit M, Mendez-Villanueva A, Simpson BM, Bourdon PC. Desempenho de Corrida e Aptidão Física no Futebol Juvenil . *Int J Sports Med* . 2010; 31 :825.

Castellano J, Casamichana D, Dellal A. Influência do formato do jogo e número de jogadores nas respostas da frequência cardíaca e demandas físicas em jogos de futebol de pequeno porte . *J Força Cond Res* . 2013; 27 :1303.

Castelo, J. (1994): Futebol - Modelo Técnico-Tático, Ed. FMH/ UTL.

Castelo, J. (1996). Futebol- a organização do jogo. Edição do autor.

Castelo, J. (2003). Futebol. Guia prático de exercícios de treino. Visão e contextos - Azinhaga dos Ulmeiros, 6-A 1600-778 Lisboa.

Clemente FM, Sarmiento H., Rabbani A., Van Der Linden CMI, Kargarfard M.. Costa IT. Variações das variáveis de carga externa entre jogos de futebol de médio e grande porte em jogadores profissionais. *Pesquisa em Medicina Esportiva*. 2019; 27 (1):50–59.

Davids K., Araújo D., Correia V.. Villar L.. Como os Jogos Pequenos e Condicionados Melhoram a Aquisição de Habilidades de Movimento e Tomada de Decisão. *Revisão de Ciências do Exercício e do Esporte*. 2013.

Dellal A, Lago-Peñas C, Wong DP, Chamari K. Efeito do número de contatos com a bola em partidas de 4 x 4 partidas de futebol de pequeno porte. *Int J Sport Physiol Perform*. 2011b; 6 :322-33.

Dellal A, Owen A, Wong DP, Krusturup P, van Exsel M, Mallo J. Exigências técnicas e físicas de jogos pequenos vs. grandes em relação à posição de jogo no futebol de elite. *Hum Movimento Sci*. 2012; 31 :957-69.

Dias, N. (2015). Representatividade dos exercícios de treino em relação ao jogo. Universidade da Beira Interior.

Garganta, J. & Pinto, J. (1994): O Ensino dos Jogos Desportivos, Ed. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, Julio. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol- estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Universidade do Porto.

Halouani J., Chtourou H., Gabbett T., Chaouachi A., Chamari K.. Jogos Pequenos no Treinamento de Esportes de Equipe: Uma Breve Revisão. *Jornal de Pesquisa de Força e Condicionamento*. 2014; 28 (12):3594–3618.

Hauer, R., Störchle, P., Karsten, B., Tschan, H., & Baca, A. (2021). Internal, external and repeated-sprint demands in small-sided games: A comparison between bouts and age groups in elite youth soccer players. *PloS one*, 16(4), e0249906.

Helgerud J., Engen LC, Wisløff U., Hoff J. O treinamento de resistência aeróbica melhora o desempenho no futebol. *Med. Sci. Exercício Esportivo*. 2001.

Hill-Haas SV, Dawson BT, Coutts AJ, Rowsell GJ Respostas fisiológicas e características de movimento de vários jogos de futebol em jogadores jovens. *J. Sports Sci*. 2009; 27 :1–8.

Köklü, Y., Cihan, H., Alemdaroğlu, U., Dellal, A., & Wong, D. P. (2020). Acute effects of small-sided games combined with running drills on internal and external loads in young soccer players. *Biology of sport*, 37(4), 375–381.

Little T, Williams AG. Medidas de intensidade de exercício durante treinos de futebol com jogadores profissionais de futebol. *J Força Cond Res*. 2007; 21 :367-71.

López-Fernández, J., Sánchez-Sánchez, J., García-Unanue, J., Hernando, E., & Gallardo, L. (2020). Physical and Physiological Responses of U-14, U-16, and U-18 Soccer Players on Different Small-Sided Games. *Sports (Basel, Switzerland)*, 8(5), 66.

Lupo C, Ungureanu AN, Varalda M, Brustio PR. A técnica de corrida é mais eficaz do que o treinamento específico de futebol para melhorar o desempenho de sprint e agilidade com posse de bola de jogadores de futebol pré-púberes. *Bio Esporte*. 2019; 36 (3):249–55.

Maças, V., & Brito, J. (2000). Os factores de jogo em futebol (as acções técnico-táticas). Sector Editorial dos SDE.

Menuchi MRTP, Moro ARP, Ambrósio PE, Pariente CAB. Araújo D.. Efeitos das Restrições Espaço-temporais e da Idade nas Interações de Jogadores de Futebol na Competição pela Posse de Bola. *Revista de Ciências do Esporte e Medicina*. 2018; 17 :379.

Njororai WWS Mais do que físico: habilidade técnica e traços de personalidade também são fatores de desempenho. *Futebol J*. 2007.

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspetos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. II Jornadas técnicas de Futebol + Futsal da UTAD, Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro, Vila Real.

Olthof SBH, Frencken WGP, Lemmink KAPM. Uma área de campo relativo derivada da partida facilita a representatividade tática de jogos pequenos para a partida oficial de futebol . *J Força Cond Res* . 2019; 33 :530.

Owen AL, Newton M., Shovlin A.. Malone S.. O uso de jogos reduzidos como um suplemento de avaliação da aptidão aeróbica no futebol profissional de nível de elite. *Revista de Cinética Humana*. 2020.

Rábano-Muñoz A, Asian-Clemente J, Sáez de Villarreal E, Nayler J, Requena B. Diferenças relacionadas à idade nas demandas físicas e fisiológicas durante jogos pequenos com flutuadores . *Esportes (Basileia)* . 2019;7.

Sanchez-Sanchez J, Ramirez-Campillo R, Carretero M, Martín V, Hernández D, Nakamura FY. As atividades dos Jogos Pequenos de Futebol variam de acordo com o Regime de Intervalo e sua Ordem de Apresentação dentro da Sessão . *J Hum Kinet* . 2018; 62 :175.

Sangnier S., Cotte T., Brachet O., Coquart J.. Tourny C.. Planejamento da carga de trabalho de treinamento no futebol usando a densidade de jogos reduzidos. *Jornal de Pesquisa de Força e Condicionamento*. 2019; 33 (10):2801–2811.

Sarmiento H., Clemente FM, Harper LD, Costa IT d., Owen A.. Figueiredo AJ. Jogos de pequeno porte no futebol – uma revisão sistemática. *Revista Internacional de Análise de Desempenho no Esporte*. 2018; 18 (5):693749.

Sgrò F., Bracco S., Pignato S., Lipoma M.. Jogos reduzidos e habilidades técnicas no treinamento de futebol: revisão sistemática e implicações para praticantes de esporte e educação física. *Revista de Ciências do Esporte*. 2018; 6 (1).

Silva P., Travassos B., Vilar L., Aguiar P., Davids K., Araujo D.. Garganta J.. Relações numéricas e nível de habilidade condicionam comportamentos coadaptativos de agentes em equipes esportivas. *PLoS Um*. 2014; 9 (9):e107112.

Silva, B., Garganta, J., Santos, R., & Teoldo, I. (2014). Comparing Tactical Behaviour of Soccer Players in 3 vs. 3 and 6 vs. 6 Small-Sided Games. *Journal of human kinetics*, 41, 191–202.

Tamarit, X. (2007). ¿QUÉ ES LA “PERIODIZACIÓN TÁCTICA”? MC Sports.

Tamarit, X. (2013). PERIODIZACIÓN TÁCTICA VS PERIODIZACIÓN TÁCTICA. MB Football.

Teodorescu, L. (1984): Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos, Livros Horizonte.

Travassos B., Gonçalves B., Marcelino R., Monteiro R., Sampaio J.. Como a percepção de alvos adicionais modifica o comportamento tático das equipes durante os jogos reduzidos de futebol. *Ciência do Movimento Humano*. 2014.