

Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio Curricular

Sara Monteiro

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

Orientador Institucional
Professor Doutor José Neto

Orientador Cooperante
Treinador Diogo Barros

Junho, 2021

Agradecimentos

Após o final de um ciclo, há sempre espaço para refletir e vontade de agradecer. São muitas as pessoas que contribuíram e contribuem, diariamente, para o meu percurso académico, desportivo e pessoal.

Agradeço, às pessoas mais influentes na minha vida, sem qualquer dúvida, à minha família. Aos meus pais, irmã e irmão, pelo apoio e amor incondicional em todas as etapas do meu caminho. Por me incentivarem, acreditarem em mim e desejarem que seja feliz.

Às amigas de sempre, Carol e Rita e às que se tornaram para sempre, Sara e Mirón. Agradeço pelo desencaminhamento e encaminhamento, nesta etapa. Pelo apoio, acompanhamento e amizade.

Ao Instituto Universitário da Maia, por me proporcionar um percurso académico enriquecedor. Aos professores da instituição, por me oferecerem ferramentas para ser uma profissional competente na área e uma pessoa melhor. Em especial, ao Professor José Neto, por todas as histórias, conhecimento e amor pelo futebol que partilha com os seus alunos.

Aos amigos que a faculdade me deu e que levarei para a vida. Guigas, Gil, Nunes e Amílcar, os companheiros de todas as horas, neste percurso e os melhores que poderia ter. Espero poder continuar a partilhar este nosso amor comum que é o desporto.

Ao Futebol Clube Famalicão por ser uma grande casa e me acolher enquanto atleta e treinadora estagiária. À minha equipa técnica e plantel pela grande experiência.

Muito obrigada a todos!

Resumo

O futebol feminino encontra-se em grande evolução, sendo que em Portugal caminha-se para a profissionalização da primeira liga feminina, o que culmina no aumento de interesse pela mesma. O incremento da investigação na modalidade também contribui para o seu desenvolvimento.

O presente relatório refere-se ao estágio académico como treinadora-adjunta na equipa B feminina do Futebol Clube Famalicão.

No decorrer do relatório, são detalhados os processos realizados e trabalhados durante a época 2020/2021, como o modelo de jogo; o processo de treino, incluindo microciclos; monitorização; regresso pós-confinamento e o projeto de investigação em que se estudaram as zonas onde finda a bola e a sua eficácia, após conversão de pontapé de canto, entre o futebol feminino e o futebol masculino.

Um ano de estágio marcado pela situação pandémica e pelas suas consequências, mas também pela experiência e pela aquisição de prática, de competências e de conhecimento, que contribuirá para o sucesso no futuro.

Abstract

Women's soccer has been under great development. In Portugal, women's first league is moving towards professionalization which has enhanced its general interest. Moreover, the increasing research in this modality contributes to its expansion.

This report describes an academic internship as assistant coach in the women's B team of Futebol Clube Famalicão.

This work provides a detailed description of all performed procedures during the season 2020/2021, such as the game model; the coaching method, including micro-cycles; monitoring; return after confinement and the research project in which the areas where the ball hits after a corner kick were studied, as well as their effectiveness, in a comparison between men and women's soccer.

This internship was shaped by the pandemic situation and its consequences, but also by the experience and gaining of practical skills and knowledge that will contribute to my future success.

Índice

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract.....	4
1. Contextualização	10
1.1 Estágio	10
1.2 O Clube	10
1.3 A equipa.....	11
1.4 Objetivos.....	12
2. Intervenção	12
3. Modelo de jogo.....	13
3.1 Sistemas táticos.....	13
3.2 Organização ofensiva.....	14
3.3 Organização defensiva	16
3.4 Transição ofensiva	17
3.5 Transição defensiva	17
3.6 Esquemas táticos.....	18
4. Processo de treino.....	23
4.1 Microciclo padrão	24
4.2 Microciclos	26
5. Regresso pós-confinamento	42
6. Monitorização.....	44
6.1 Testes físicos.....	44
6.1.1 RAST.....	45
6.1.2 YIRT.....	45
6.1.3 T-test.....	46
6.1.4 THT	46
6.2 Carga	47
6.2.1 RPE.....	48
6.2.2 sRPE.....	48
6.2.3 Hooper Index.....	48
7. Projeto de investigação.....	49
7.1 Resumo	49

7.2 Abstract.....	50
7.3 Introdução	51
7.4 Método	52
7.4.1 Design.....	52
7.4.2 Amostra	52
7.4.3 Instrumentos	52
7.4.4 Procedimentos	53
7.5 Resultados	54
7.5.1 Análise descritiva	54
7.6 Discussão	55
7.7 Conclusões	56
7.8 Sugestões	56
Reflexão.....	57
Referências bibliográficas	58
Anexos	60

Índice de Figuras

Figura 1 – Sistema tático preferencial	14
Figura 2 – Sistema tático alternativo	14
Figura 3 – Variações de flanco	16
Figura 4 – Exemplos de movimentações de aproximação e rotura	16
Figura 5 – Movimentos padrão para zonas de finalização	17
Figura 6 – Saída de bola da equipa adversária	17
Figura 7 – Situação bola descoberta e bola coberta	18
Figura 8 – Cantos ofensivos	20
Figura 9 – Cantos defensivos	21
Figura 10 – Livre lateral ofensivo	22
Figura 11 – Livre lateral defensivo	22
Figura 12 – Livre frontal ofensivo	23
Figura 13 – Livre frontal defensivo	23
Figura 14 – Lançamento lateral ofensivo	24
Figura 15 – Lançamento lateral defensivo	24
Figura 16 – Microciclo padrão em competição	26
Figura 17 – Gradação de intensidade de esforço	26
Figura 18 – RAST	46
Figura 19 – YIRT	47
Figura 20 – T-Test	47
Figura 21 – THT	48
Figura 22 – RPE	49
Figura 23 – Hooper Index	49

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização geral do plantel	12
Tabela 2 – Microciclo pormenorizado	27
Tabela 3 – 2º Microciclo pormenorizado	35
Tabela 4 – Instrumento de observação	54
Tabela 5 – Comparação de zonas de chegada da bola consoante género	55
Tabela 6 – Eficácia de canto nas diferentes zonas consoante género	56
Tabela 7 – Comparação da eficácia de canto entre géneros	56

Lista de abreviaturas

CF – Confrontar

COD – *change of direction*

DROP – Departamento de Rendimento e Otimização de Performance

FCF – Futebol Clube Famalicão

FCP – Futebol Clube do Porto

FIG – Figura

RAST – *Running Anaerobic Sprint Test*

RPE – *rating of perceived exertion*

RSA – *repeat sprint ability*

SLB – Sport Lisboa Benfica

sRPE – *session rating of perceived exertion*

THT – *Triple Hop Test*

YIRT – *Yo-yo Intermittent Recovery Test*

1. Contextualização

1.1 Estágio

Idealizei realizar o estágio de Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo como preparadora física no Departamento de Rendimento e Otimização de Performance (DROP) no Futebol Clube Famalicão (FCF). Em julho, após terminar o ano letivo 2019/2020 demonstrei interesse em estagiar no DROP e, após uma reunião de apresentação, surgiu outra, de planeamento da época desportiva 2020/2021. Devido à situação pandémica, os prazos para o início do projeto foram retardando e a SAD acabou mesmo por recuar quanto ao novo projeto. Na impossibilidade de realizar o estágio nesse departamento, aceitei como alternativa pertencer à equipa técnica da equipa B feminina.

Integrando a equipa técnica um pouco mais tarde, não intervimos na formação do plantel, no planeamento inicial da época e no decorrer da pré-época. Apresentaram-me a equipa técnica, o objetivo para a temporada e, rapidamente, me integrei na equipa como treinadora-adjunta. A equipa técnica é constituída pelo Ricardo Rocha – treinador principal, Carlos Miranda – treinador-adjunto/preparador físico, Renato Lobo – treinador-adjunto/preparador físico, João Couto – treinador de guarda-redes, Andrea Mirón – treinadora-adjunta estagiária e Sara Monteiro – treinadora-adjunta estagiária.

1.2 O Clube

O FCF, fundado em 1931, é uma das novas apostas no futebol feminino (FFEM) desde 2019. Nesse ano, foram criadas a equipa sub19 e equipa sénior e, em ano de estreia, a nível sénior, atingiu o objetivo delineado – a subida à Liga BPI (1.^a divisão nacional feminina). O projeto do FFEM no clube, apesar de muito recente, já demonstra algumas garantias e é muito promissor. O FCF está dividido em clube e SAD, sendo que o FFEM é do domínio do clube. Houve um grande investimento no FFEM e, a construção de um setor (campo, balneários, ginásio, espaço de lazer) exclusivo para o feminino, na Academia, é uma prova disso mesmo. Na presente época, estava planeado que a obra estivesse concluída. No entanto, devido à situação pandémica, sucederam-se atrasos em todo o processo e, por isso, ainda não há o espaço exclusivo para as jogadoras.

A formação no FFEM está em desenvolvimento e notório crescimento. Contudo, os resultados da aposta na formação não são imediatos e, por isso, regra geral, as jogadoras presentes nas equipas seniores não tiveram formação no futebol. As raparigas começam a praticar este desporto mais tarde do que os rapazes e são poucas as que jogaram futebol misto. Nesse sentido, o plantel com que me deparei carece de princípios básicos do futebol e apresenta muitas lacunas táticas e técnicas, apesar do seu gosto pelo futebol, predisposição e desejo de aprender ser de salientar. Com isto, o planeamento e organização dos treinos eram fulcrais para a apreensão de conhecimento por parte das jogadoras.

1.3 A equipa

Na incerteza da realização do campeonato sub19, devido à pandemia, criou-se a equipa sénior B que milita no Campeonato Nacional III Divisão Feminina. Equipa com idades sub19 a competir no campeonato sénior, com o intuito e ambição de ocorrer uma progressão de futebol de 9 para futebol de 11. Apesar de ser uma equipa a competir num campeonato sénior, era claro para a equipa técnica que o projeto se tratava de formação.

O plantel (*cf.* Tabela 1) foi sendo construído até dezembro, sendo que, até então, as atletas sub-19 com mais qualidade integravam a equipa B, de modo a podermos ter cerca de 20 atletas por treino. Como havia incerteza sobre a realização do campeonato de sub19, essas atletas treinaram sempre com a equipa B. Quando tivemos a informação sobre a concretização do campeonato sub19, as atletas integraram essa mesma equipa, sendo chamadas, esporadicamente, à equipa para se realizar jogo formal.

Atleta	Posição	Idade	Nacionalidade	Naturalidade
Margarida Pereira	Guarda-redes	16	Portuguesa	Raimonda
Sofia Barroso	Guarda-redes	16	Portuguesa	Braga
Ana Cruz	Defesa	16	Portuguesa	Famalicão
Catarina Fernandes	Defesa	15	Portuguesa	Famalicão
Inês Ferreira	Defesa	15	Portuguesa	Famalicão
Jéssica Silva	Defesa	17	Portuguesa	Braga
Margarida Barbosa	Defesa	17	Portuguesa	Braga
Maria João	Defesa	17	Portuguesa	Famalicão
Mariana Poças	Defesa/Média	17	Portuguesa	Porto
Bárbara Teixeira	Média	16	Portuguesa	Freamunde
Carolina Neto	Média	15	Portuguesa	Santo Tirso

Daniela Lopes	Média	18	Portuguesa	Mangualde
Fabiana Ribeiro	Média	18	Portuguesa	Famalicão
Raquel Brandão	Média	15	Portuguesa	Barcelos
Soraia Gomes	Média	18	Portuguesa	Famalicão
Diana Costa	Extremo	17	Portuguesa	Guimarães
Margarida Araújo	Extremo	17	Portuguesa	Famalicão
Sara Coutinho	Extremo	15	Portuguesa	Famalicão
Ema Cunha	Avançada	17	Portuguesa	Famalicão
Inês Dantas	Avançada	17	Portuguesa	Torres Vedras
Joana Mota	Avançada	18	Portuguesa	Trofa
Raquel Gomes	Avançada	17	Portuguesa	Sobrosa

Tabela 1- Caracterização geral do plantel

1.4 Objetivos

A direção estipulou como objetivo primordial a subida de divisão para o Campeonato Nacional II divisão Feminino. Além da evolução e da potenciação de jogadoras para a equipa principal, militante na 1.ª divisão.

O objetivo da subida de divisão não foi alcançado, a fase de subida foi atingida, mas acabámos por ser eliminadas na primeira de três eliminatórias. Apesar de não termos obtido a subida de divisão, é de ressaltar que terminámos a época desportiva com 5 jogadoras da formação nos escalões jovens da seleção nacional.

2. Intervenção

Inserida na equipa técnica como treinadora-adjunta, encarregava-me, juntamente com os meus colegas, do planeamento do microciclo, da monitorização dos exercícios, da análise, da reflexão e da discussão dos diferentes momentos da semana (treino e jogo). Apesar de termos oportunidade para intervir durante todo o treino, cada um era responsável por uma parte mais específica do treino. A minha maior responsabilidade prendia-se com a parte inicial do treino, relativa à ativação geral e ao desenvolvimento da capacidade técnica.

Reunimos antes e depois de cada treino para dialogar e para refletir sobre o desempenho da equipa em cada treino e nos jogos, bem como para (re)definir estratégias e/ou objetivos a pôr em prática nos microciclos seguintes.

3. Modelo de jogo

Inicialmente, pensámos jogar em 4-3-3 (*cf.* Fig. 2), por ser o sistema tático de preferência da equipa técnica. Todavia, tendo em conta a composição do plantel e as valias da equipa, optámos por jogar em 3-5-2 (*cf.* Fig. 1). Tomada esta opção, foi necessário procurar desenvolver um trabalho mais tático nos treinos, uma vez que se tratava de um grupo de atletas com pouca experiência neste sistema (a maioria nunca tinha jogado em 3-5-2) e com lacunas a nível tático e técnico. Apesar de uma maior dificuldade e resistência iniciais, posteriormente, este sistema tático encaixou bem na nossa equipa e, no decorrer do campeonato, a performance desportiva da equipa foi melhorando.

3.1 Sistemas táticos

3-5-2

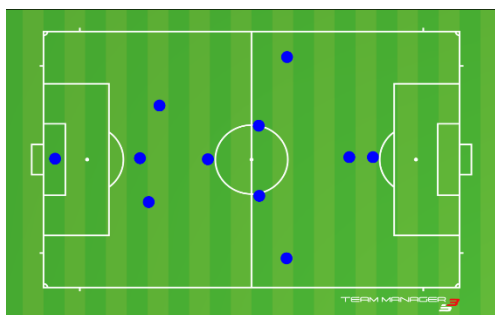


Figura 1- Sistema Tático Preferencial

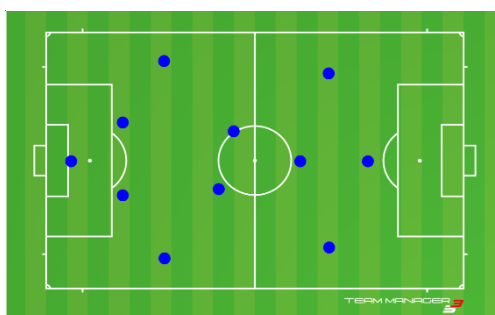


Figura 2- Sistema Tático Alternativo

O sistema tático alternativo foi utilizado apenas nos dois primeiros jogos, quando foram utilizadas jogadoras da equipa A. Incorporámos duas laterais da equipa A, que era uma posição debilitada na nossa equipa. Por decisão superior, as jogadoras não utilizadas da equipa A, não puderam mais integrar a equipa B nos jogos, de maneira a restringir contacto e evitar contágios de Covid-19.

3.2 Organização ofensiva

De preferência, saímos a jogar curto. Quando a equipa não era pressionada, a guarda-redes (GR) saía a jogar numa das centrais. Com pressão, opção 1: a GR mandava fechar, as centrais fechavam e subiam um pouco e as médias-ala iam buscar jogo; opção 2: centrais abertas para sair a jogar e a média defensiva baixava para iniciar a construção; opção 3: bola longa da GR, preferencialmente, para a avançada que baixava um pouco. No decorrer do campeonato, foram escassas as vezes em que fomos pressionados no pontapé de baliza e, por isso, a saída curta da GR para a central foi a opção mais recorrente.

Na fase de construção, queríamos que a equipa estivesse bem aberta (campo grande), de modo a oferecer espaço às colegas para diferentes movimentações e a dificultar as adversárias na marcação. Pedimos às médias-ala que aproveitassem a largura do campo ao máximo, com o objetivo de criar espaço para as restantes médias e dar linhas de passe exteriores e profundidade. Contudo, mesmo fazendo campo grande, a portadora da bola tinha de ter, pelo menos, duas linhas de passe. Este ponto foi algo muito batalhado durante a época e de difícil perceção para a maioria das jogadoras. Na tentativa de oferecer linha de passe, as jogadoras aproximavam-se demasiado da colega e arrastavam marcação, não percebendo que dificultavam o trabalho da colega e que não davam uma boa linha de passe. Com trabalho metucioso e com alguma insistência, foram aprendendo que podem fazer diferentes movimentações, de rotura ou de apoio, por exemplo, e não receber a bola, mas criar espaço para outras colegas.

Pedimos bastante circulação de bola, basculação da bola entre corredores, com progressão em segurança, mas com o intuito de visar a baliza. Durante a época, experimentámos, em treino, baixar uma média e jogar com um triângulo no meio, com duas médias defensivas, com o objetivo de facilitar a circulação da bola e a mudança de flanco. No entanto, não funcionou como esperávamos, por falta de coordenação e de sincronia entre as médias defensivas. Então, a solução encontrada (*cf.* Fig. 3) foi: quando a média defensiva se aproximava de um corredor lateral, a média contrária baixava para dar linha de passe e para criar ligação entre corredores.

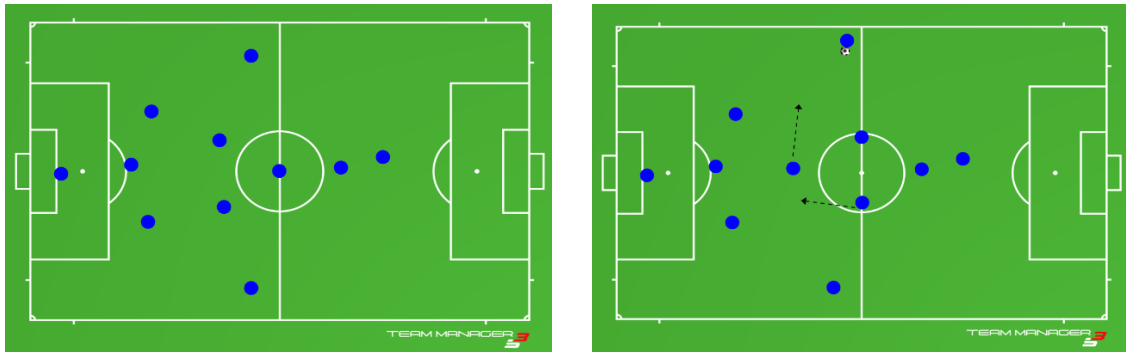


Figura 3- Variação de flanco

Esquema da esquerda representa o triângulo com duas médias defensivas, opção descartada. Esquema da direita representa a solução encontrada para a mudança de flanco em segurança.

Em zonas mais avançadas do terreno, solicitámos, principalmente, às avançadas e às médias ofensivas, que fizessem movimentos de aproximação em busca do passe frontal e roturas para que conseguíssemos penetrar a equipa adversária e criar situações de finalização (cf. Fig. 4). Jogámos com duas avançadas, em que uma era mais posicional e a referência ofensiva. A segunda avançada tinha mais liberdade para cair nas linhas e ser criativa, juntamente com as médias mais ofensivas. No entanto, todas tinham liberdade para efetuar permutas desde que todas as posições estivessem devidamente ocupadas.

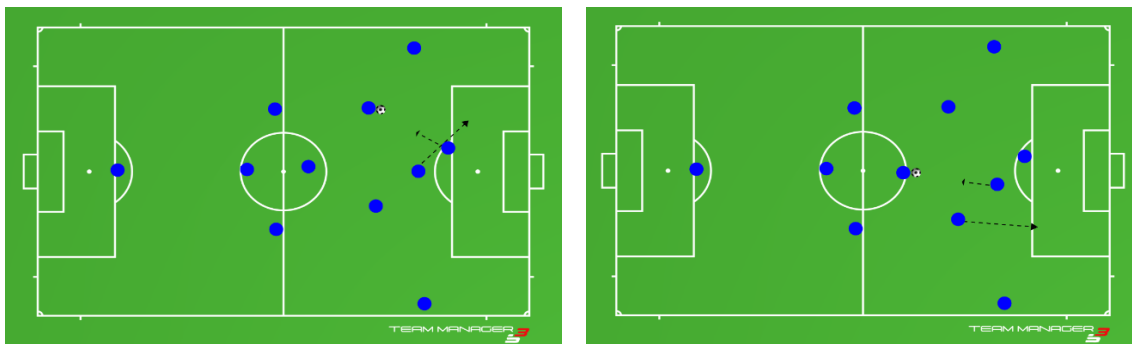


Figura 4- Exemplos de movimentos de aproximação e rotura

A finalização foi uma etapa do jogo que treinámos bastante. Inicialmente, criávamos pouco e, quando surgia um lance de finalização, tínhamos poucas jogadoras nas zonas de finalização. Com o avançar da época, conseguimos que esse momento do jogo melhorasse. Com as zonas de finalização (cf. Fig. 5) ocupadas, ficámos mais próximos de marcar golo.

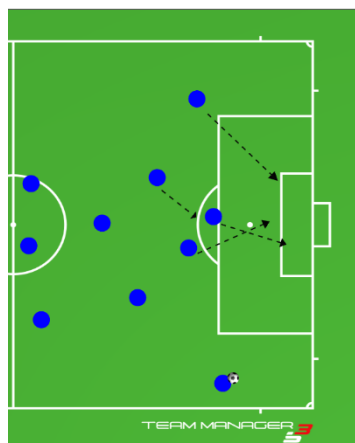


Figura 5- Movimentos padrão para zonas de finalização

3.3 Organização defensiva

Em organização defensiva, a equipa dispunha-se em 4-3-3. A média ala do lado em que a equipa adversária saísse a jogar subia, pressionando com uma primeira linha de três e a média ala contrária baixava, formando uma linha de quatro com o nosso trio defensivo (cf. Fig. 6). Indicámos que queríamos uma pressão alta e intensa na procura da posse de bola, sempre com os setores juntos, formando uma equipa compacta. Como o nosso trio defensivo não era muito sólido, pensámos recuperar a bola o mais longe possível da nossa baliza. Apesar de ser uma estratégia um pouco arriscada, esta foi uma opção tomada com a consciência do campeonato que disputávamos e das equipas que enfrentávamos.

As médias tinham um papel crucial no equilíbrio defensivo e as suas coberturas defensivas eram fundamentais para o controlo da equipa. Especificamente, as médias-ala tinham de mostrar um espírito solidário grande para ajudarem tanto na pressão alta como, posteriormente, a recuar, caso a primeira linha de pressão fosse ultrapassada. Defendíamos com as linhas juntas, fazendo campo curto, para podermos, também, ter mais sucesso nas segundas bolas.

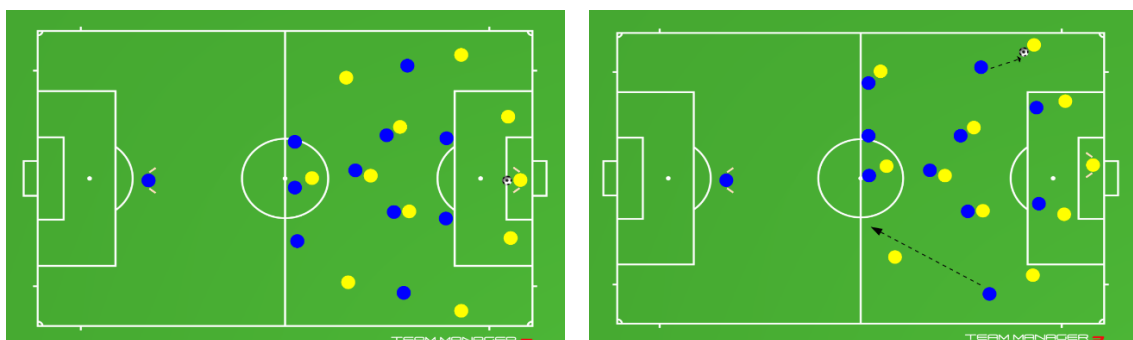


Figura 6- Saída de bola da equipa adversária

O setor defensivo foi uma preocupação constante. Pressionávamos alto e queríamos uma equipa compacta, conseqüentemente, a linha defensiva tinha de estar subida. Diariamente, alertámos para as bolas cobertas e descobertas (cf. Fig. 7), para estarem sempre com os apoios bem posicionados para correr para uma bola nas costas ou disputar uma bola próxima. A necessidade de feedback constante para estarem alinhadas, para subirem ou baixarem a linha, foi um trabalho desgastante, que, ainda assim, se revelou profícuo. No fim da época, sentimos que, após tanta insistência, conseguiram perceber esses diferentes momentos e tomar melhores decisões nas distintas situações.

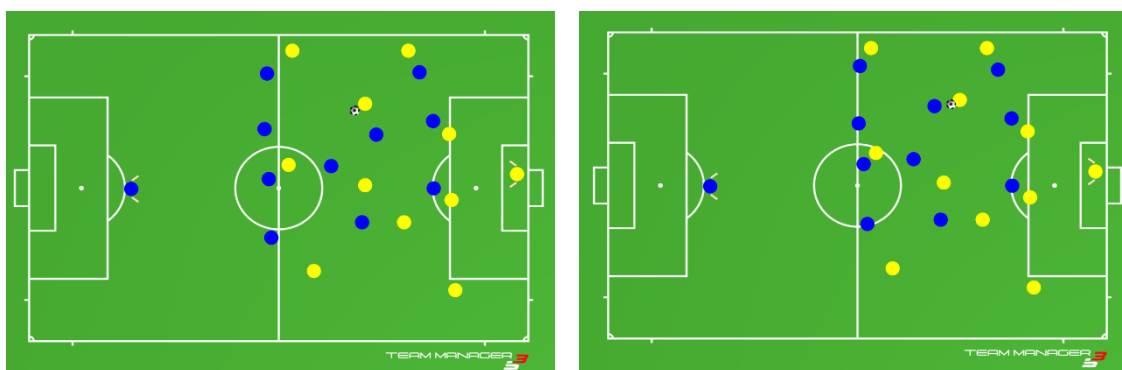


Figura 7- Situação de bola descoberta (esquema esquerda) e bola coberta (esquema direita)

3.4 Transição ofensiva

As transições, tanto ofensivas como defensivas, eram dos momentos de jogo menos bem conseguidos da nossa equipa. Quanto às transições ofensivas, a leitura de jogo e tomada de decisão são fatores muito importantes neste momento do jogo e apenas duas ou três jogadoras tinham essa capacidade. Assim, incluímos no treino, frequentemente, por exemplo, jogos reduzidos, de maneira a tentar melhorar esses parâmetros.

A instrução-base dada na transição era sair rápido da zona de pressão, se houvesse espaço a explorar no adversário. Caso contrário, mantínhamos a bola em segurança e iniciávamos a organização ofensiva. No nosso modelo de jogo, defendemos um estilo de jogo apoiado e, por isso, na transição ofensiva, quando tentámos sair da zona de pressão rapidamente e mudamos o centro de jogo, a posterior oferta de linha de passe era crucial.

3.5 Transição defensiva

A transição defensiva era um dos pontos mais fracos da equipa e foi quando o adversário nos causou mais perigo. Em organização ofensiva, dávamos grande liberdade ao setor atacante e pedíamos para que as médias-ala estivessem bastante projetadas. Desse

modo, tínhamos muitas jogadoras avançadas no terreno, o que deixava a equipa um pouco desprotegida, aquando do contra-ataque adversário. Todavia, era algo pensado pela equipa técnica, porque o nível do campeonato não era muito bom e, por esse motivo, foram raras as equipas que nos causavam essa inquietação.

Apesar de, normalmente, serem escassas, as transições do adversário era um momento do jogo para o qual tínhamos de preparar a equipa. O primeiro fator crucial era a reação à perda da bola, a jogadora que perdeu a bola tinha de ser a primeira a reagir e a procurar, de novo, a posse da bola. Tentávamos recuperar a bola o mais rápido e à frente possível. Quando a nossa primeira linha de pressão era ultrapassada e a nossa equipa estava desorganizada, demos indicação para recorrerem à falta, o mais longe possível da nossa baliza. Algo que, no decorrer da época, foi melhorando, não obstante, era uma ação com pouco sucesso devido ao défice de leitura de jogo da generalidade da equipa.

3.6 Esquemas táticos

Durante a época, treinámos bastante as bolas paradas, de maneira a tirarmos o máximo de proveito de cada ocasião. No nosso jogo, privilegiámos a posse de bola e, nesse sentido, não queríamos entregá-la ao adversário facilmente. Queríamos manter a bola em segurança ou criar ocasiões de perigo contra o adversário. Nas bolas paradas defensivas, estipulámos, desde início, a marcação à zona e a intenção de recuperar a bola o mais rápido possível.

Tínhamos quatro situações de canto ofensivo estudadas (*cf.* Fig. 8). Uma vez estas soluções trabalhadas, consistentemente, as jogadoras eram responsáveis por, durante o jogo, analisar cada situação e escolher a melhor opção para o momento. Quando se deslocavam para a marcação da bola parada, transmitiam a opção escolhida, através dos sinais estipulados.

As defesas esquerda e direita permaneciam no meio-campo a equilibrar a equipa, caso o adversário pusesse uma jogadora na frente, uma marcava e a outra sobrava para a cobertura. Se não houvesse nenhuma adversária na frente, uma delas poderia aproximar-se da área contrária, mas sempre precavida e consciente de que seria a primeira a defender. O canto era sempre batido pela média interior esquerda, era uma jogadora ambidestra e com boa colocação de bola. Quanto às zonas de finalização, eram ocupadas da seguinte maneira: a média ala do lado contrário ao canto atacava o segundo poste; a avançada mais

posicional atacava a zona da GR; a defesa central atacava o primeiro poste; a outra média ala e a segunda avançada atacavam a zona do penáلتi; a média defensiva ficava à entrada da área e a média interior direita era quem combinava, maioritariamente, com a média que convertia o canto.

No canto número 1, a média interior deslocava-se para a frente do primeiro poste e penteava a bola para trás. No canto 2, as duas médias interiores posicionavam-se para marcar o canto e combinavam entre elas um passe, uma tabela ou condução para a área, caso a equipa adversária não pressionasse a portadora da bola. O canto 3 era executado, caso a equipa adversária nos desse espaço à entrada da área. No canto 4, a média interior partia do primeiro poste em direção à bola e combinava com a média que convertia o canto, tabelando ou rodando em direção à área. As restantes jogadoras tinham sempre as referências das zonas de finalização estabelecidas, sabendo de antemão que, se houvesse uma combinação, tinham de tardar o *timing* de ataque à bola.

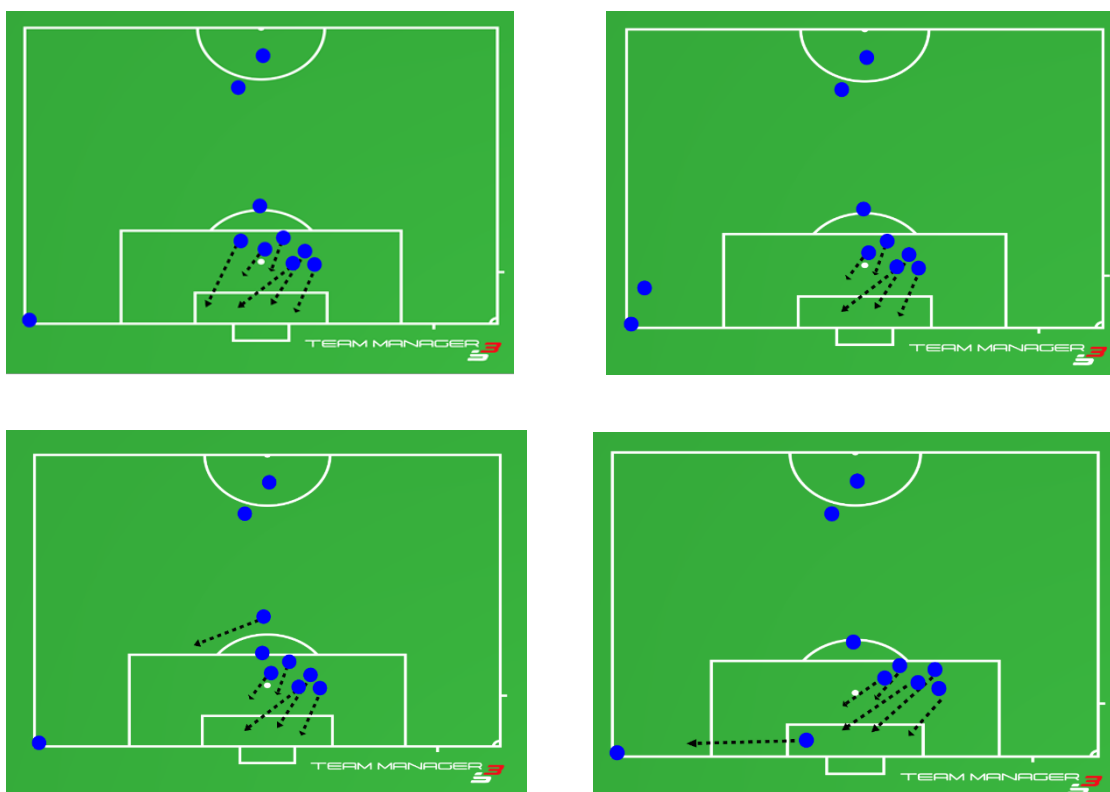


Figura 8 – Cantos ofensivos (1- canto superior esquerdo, 2- canto superior direito, 3- canto inferior esquerdo, 4- canto inferior direito)

No canto defensivo (*cf.* Fig. 9), tínhamos uma referência na frente (a média ala mais rápida) para aproveitarmos a desorganização do adversário, caso a nossa GR considerasse oportuno colocar uma bola longa quando recuperava a bola.

Defendíamos com a defesa do lado do canto no primeiro poste; a média defensiva à frente do primeiro poste; uma linha de quatro constituída pela defesa central, a avançada mais posicional, a segunda avançada e a defesa do lado contrário ao canto; uma linha de duas na zona do penálti composta pelas duas médias interiores e a outra média ala à entrada da área. Em caso de canto curto, saía a média defensiva da zona à frente do primeiro poste e uma média interior da zona de penálti, as restantes ajustavam.

As jogadoras estavam avisadas, previamente, para a especial atenção ao pé com que a adversária cobrava a bola. Assim, se, por exemplo, fosse uma jogadora destra a marcar o canto do lado direito, o canto seria divergente e, por isso, a linha de quatro jogadoras formar-se-ia em diagonal a “fugir” da baliza. Se, por exemplo, fosse uma jogadora esquerdina a cobrar o canto na direita, a linha já iria ao encontro da nossa baliza, pois a curva da bola seria convergente à baliza.

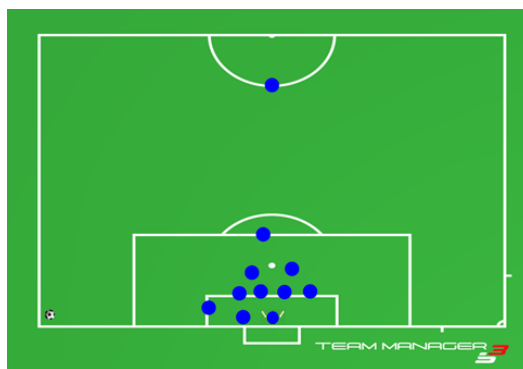


Figura 9 – Canto defensivo

À semelhança dos cantos ofensivos, nos livres laterais ofensivos (*cf.* Fig. 10), colocávamos as duas defesas na zona do meio-campo a equilibrar a equipa. Na zona da marcação da falta, situavam-se sempre duas atletas (a média interior esquerda e a média ala do lado do livre). As referências para as zonas de finalização eram as seguintes: média ala contrária entrava ao segundo poste; avança posicional na zona da GR; central no primeiro poste; média defensiva na zona de penálti; média interior direita à entrada da área e a segunda avançada ao lado da barreira.

Tínhamos três situações de livre lateral estudadas, cada uma com o respetivo sinal para todas pensarem no mesmo e saberem os seus movimentos. Tínhamos a opção da segunda avançada, que, posicionada ao lado da barreira, podia fazer uma rotura nas costas da barreira em direção à linha e cruzar ou conduzir para a área. Outra opção era a média

ala correr pela linha e quem convertia o livre escolhia colocar a bola na linha ou à entrada da área, consoante o espaço deixado pela equipa adversária.

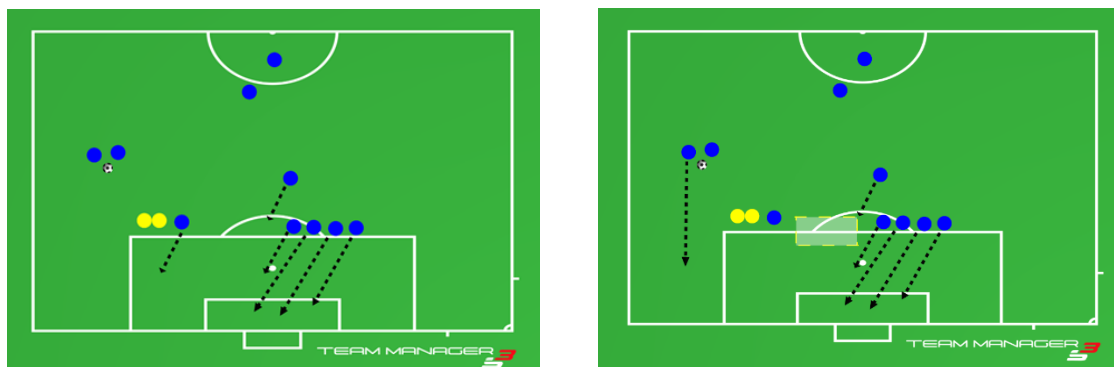


Figura 10 – Livres laterais ofensivos

No livre lateral defensivo (cf. Fig. 11), tínhamos a referência na frente da média ala contrária ao lado do livre. A barreira era constituída pela média ala e pela média interior do lado do livre; a segunda avançada fechava o espaço entre a barreira e a linha defensiva; a defesa do lado do livre defendia a zona do primeiro poste; a central a zona da GR; a defesa do lado contrário a zona do segundo poste; na zona do penálti ficava a avançada e a outra média interior e a média defensiva fechava o espaço à entrada da área.

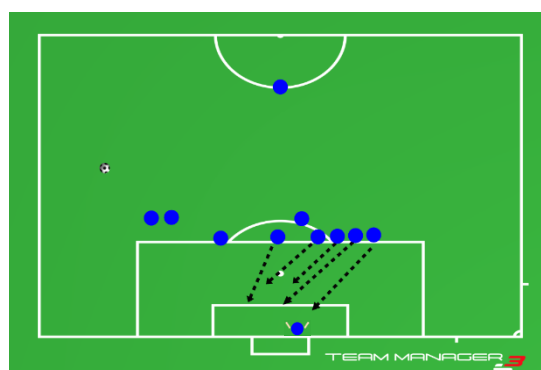


Figura 11 – Livre lateral defensivo

No livre frontal ofensivo (cf. Fig. 12), mantínhamos a defesa organizada atrás, porque o livre ia resultar em remate e não em cruzamento. Nesse sentido, concordámos em manter as defesas atrás. Na zona de conversão do livre, colocavam-se as duas médias interiores e tinha duas alternativas, rematavam direto ou uma tocava ao lado para desviar da barreira e a outra rematava. As avançadas e uma média ala atacavam a pequena área para atacar a segunda bola. A média defensiva e a outra média ala situavam-se à entrada da área prontas para equilibrar a equipa, caso a bola ficasse na barreira.

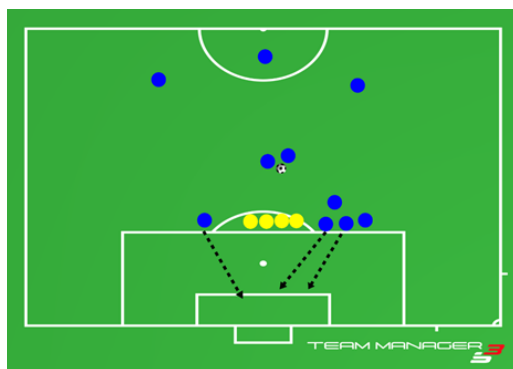


Figura 12 – Livre frontal ofensivo

No livre frontal defensivo (cf. Fig. 13), normalmente, a GR pedia quatro jogadoras na barreira, preferencialmente, as mais altas (as duas avançadas, a defesa central e a média ala). As restantes posicionavam-se de um lado e do outro da barreira, consoante o número de adversárias e atacavam a zona da pequena área, com o intuito de cortar a segunda bola ou proteger a GR. A exceção era a média ala que se mantinha como referência na frente.

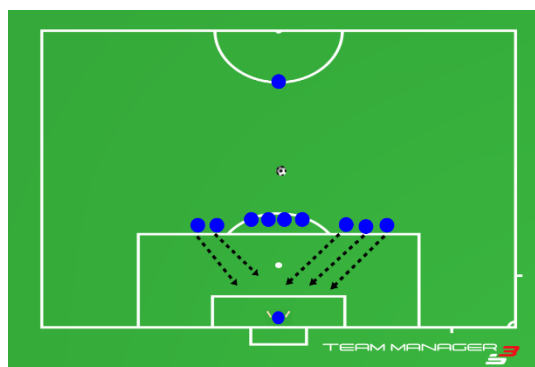


Figura 13 – Livre frontal defensivo

No lançamento lateral ofensivo (cf. Fig.14), no nosso meio-campo, era a defesa que lançava a bola. A média interior do lado da bola, inicialmente, posicionava-se na linha e a média ala, desse lado, no meio. Depois, uma avançada dava apoio frontal a quem efetuava o lançamento, a média ala cortava nas costas para dar profundidade e a média interior dava linha de passe no meio. A defesa que lançava a bola decidia se punha a bola longa para a rotura da média ala; se lançava para a cabeça da avançada para ela pentear para trás para a média ala; se colocava a bola no pé da avançada ou se jogava na média interior, caso estivesse sozinha.

No meio-campo ofensivo, era a média ala que lançava a bola. A avançada fazia o movimento de aproximação à linha e a média interior aparecia no espaço deixado pela avançada.

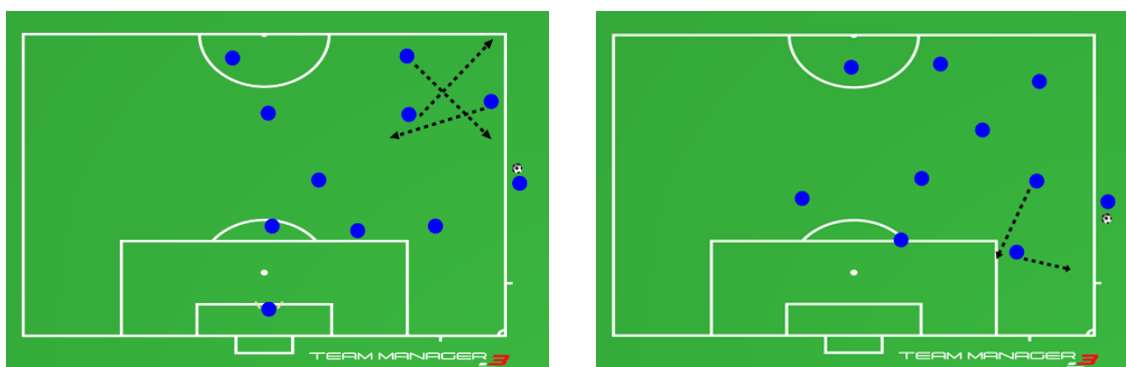


Figura 14 – Lançamento lateral ofensivo (esquerda – no meio-campo defensivo; direita – no meio-campo ofensivo)

No lançamento lateral defensivo (cf. Fig. 15), a média ala situava-se à frente da jogadora adversária que dava linha de passe na linha (normalmente, uma extremo) e a defesa dessa lado marcava por trás. A central atentava à cobertura, a defesa contrária fechava o meio e a média ala contrária completava a linha defensiva. A média interior do lado da bola cortava a linha de passe do meio e a média defensiva equilibrava a equipa entre a zona média e a zona defensiva. Se o lançamento fosse perto a grande área contrária, a defesa desse lado mantinha-se posicionada atrás e era a média ala que marcava por trás.

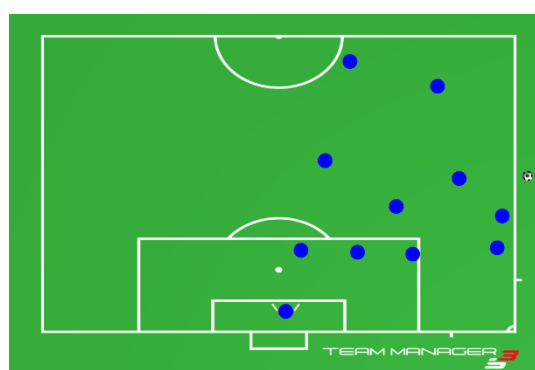


Figura 15 – Lançamento lateral defensivo

4. Processo de treino

As sessões de treino eram planeadas, fundamentalmente, baseando-nos no nosso modelo de jogo e com o intuito de o melhorar. Como eram poucas as equipas que se equiparavam à nossa, foram raras as vezes que elaboramos o microciclo com foco nalgum processo do adversário. Nesse sentido, analisávamos os nossos jogos e salientávamos os

principais erros cometidos, tentando, posteriormente, construir o microciclo que fosse ao encontro do desenvolvimento dessas falhas. Por vezes, cortávamos lances desses momentos do jogo para analisarmos juntamente com as atletas, pois consideramos que, através da visualização de vídeo, podiam ter uma melhor percepção das suas ações (tanto positivas como negativas) realizadas no jogo. Quanto à logística desse momento do treino (porque consideramos que essa análise conjunta está englobada no treino), era debatida com as atletas. Apesar de ser um momento importante, queríamos retirar o menor tempo possível ao treino de campo e, por isso, a análise era realizada num dia da semana em que pudessem estar na academia mais cedo, consoante os seus horários.

Durante o processo de treino, tentámos reduzir ao máximo os tempos mortos e sermos rápidos nas transições entre exercícios. Fomos evoluindo neste processo no decorrer da época e aumentámos o tempo útil de treino e o sucesso do mesmo. Aproveitávamos os tempos de recuperação entre séries e realizávamos alongamentos dinâmicos, mantendo a predisposição para o exercício e a concentração para o treino.

4.1 Microciclo padrão

Tínhamos um microciclo padrão, que era apenas um guia geral e não tínhamos de o seguir, escrupulosamente, todas as semanas. Aliás, devido à situação pandémica, tivemos de fazer inúmeras alterações aos nossos planeamentos. Tentámos sempre manter uma sequência lógica no processo de treino. Todavia, sentimos muitas dificuldades nesse aspeto, porque, quando sentíamos a equipa rumar no caminho pretendido, ou seja, o trabalho realizado no treino ser espelhado no jogo e denotar a evolução das jogadoras, tanto coletivamente como individualmente, ocorria uma paragem por termos de realizar isolamento profilático ou mesmo confinamento. Nesses casos, insistimos em etapas do jogo já trabalhadas, de maneira a relembrar e a aprimorá-las, e, posteriormente, tentámos desenvolver princípios de jogo ainda por abordar.

Baseada no artigo *Quantification of a professional football team's external load using a microcycle structure* (Martín-García, Díaz, Bradley, Morera, & Casamichana, 2018) e adaptando a realidade apresentada no estudo ao contexto em que estou inserida, a Figura 16 representa o microciclo padrão em competição.

Nas folgas de terça e de sexta-feira, sugerimos a realização de um plano de treino de mobilidade e *core* (cf. Anexo 1), iniciativa aceite pela equipa e com bom feedback. O

plano de treino era alterado consoante a evolução e a resposta das jogadoras aos diferentes estímulos. Pensámos incluir trabalho de força de membros inferiores, contudo, a técnica de execução de exercícios como o agachamento e afundo, por exemplo, era má. Assim, incluíamos esses exercícios de força, entre outros, no treino de campo, de modo a podermos supervisionar e corrigir as jogadoras.

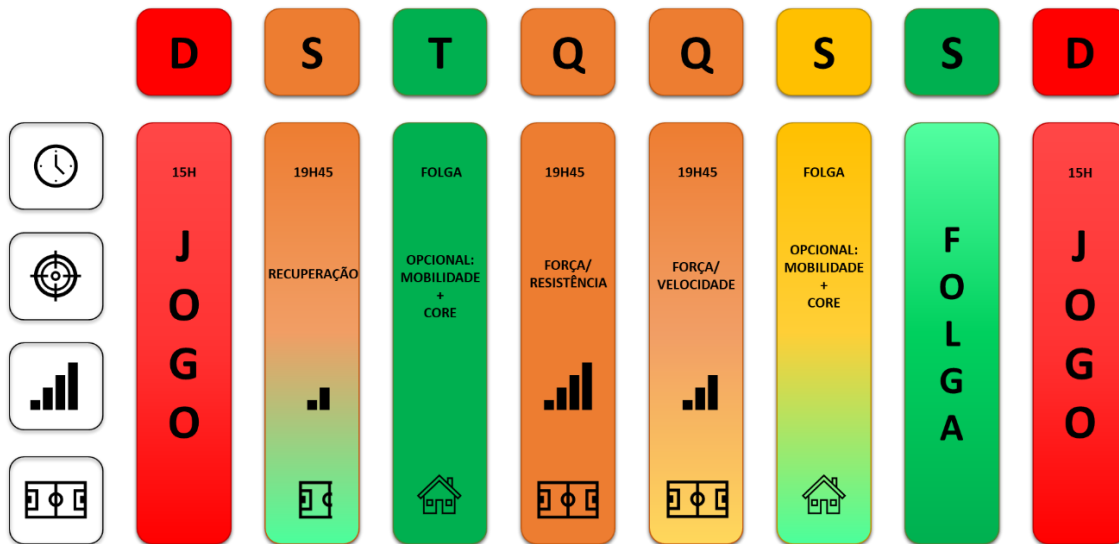



Figura 16- Microciclo padrão em competição



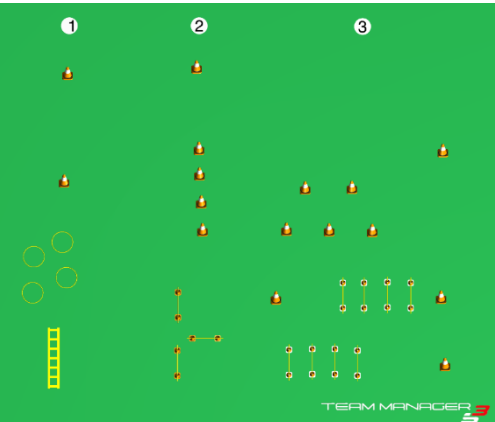
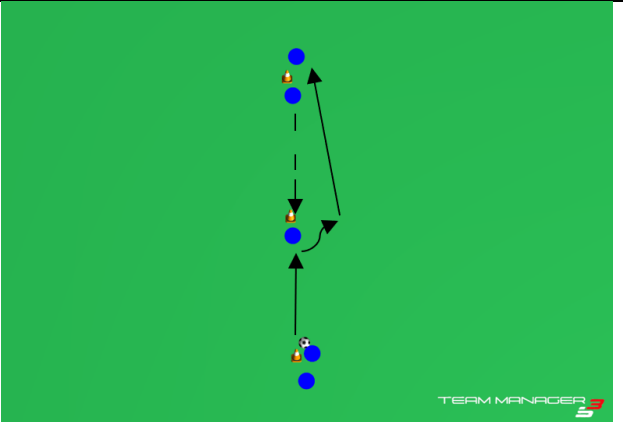
Figura 17- Gradação da intensidade esforço físico do microciclo. Verde representa a sensação de bem-estar fisicamente e vermelho de cansaço máximo.

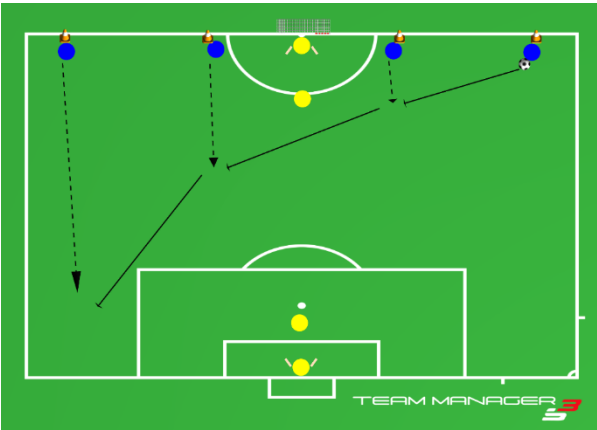
4.2 Microciclos

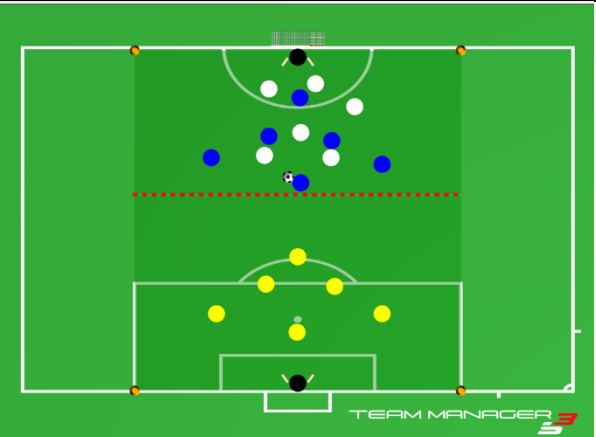
	Época 2020/2021	FC Famalicão B feminino	
	Microciclo 26/10 – 01/11	Treinadora-Adjunta Sara Monteiro	
1º treino - segunda-feira		Material: bolas, coletes, cones e sinalizadores, balizas de 7	
		Jogadoras: 20	
Ativação geral		Corrida a baixa intensidade	
		Ativação específica - <i>skipping</i> baixo/médio/alto, abdução, adução, extensão à frente, extensão atrás, cruzado à frente, deslocamento lateral (2 lados), deslocamento à frente, deslocamento atrás	
Exercício 1 – passe com mudança de flanco		Tempo: 10'	Espaço: 10m
		Pontos-chave: ativação para o treino	
Passe frontal + tabela frontal (1), tabela num lado (2), tabela no outro lado (3) e termina em passe frontal (4). Recomeça na jogadora que está em espera e executa a mesma sequência. Quem termina, desloca-se para um dos cones laterais, alternadamente.		Tempo: 10' (5' + 5')	Espaço: 10m/10m
		Pontos-chave: recepção orientada, precisão no passe, virar jogo	

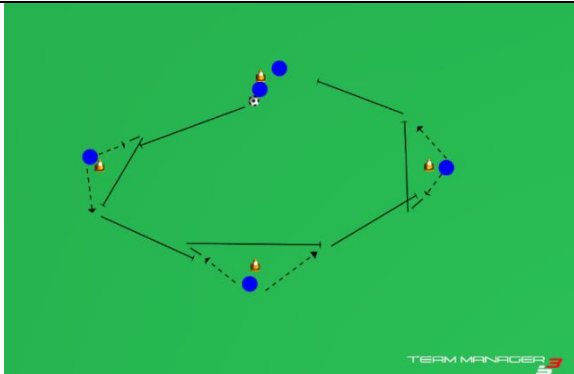
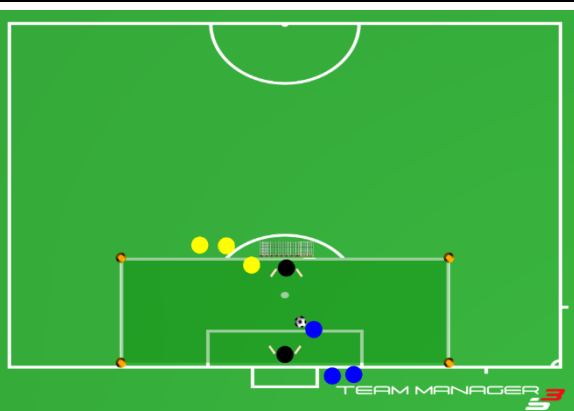


Exercício 2 – posse em quadrado	Posse de bola com apoios nos vértices dos quadrados. Os apoios não podem sair da área restrita.		Tempo: 15' (5' + 5' + 5')	Espaço: 15m/15m
Exercício 3 – jogo 3 equipas	Jogo reduzido entre duas equipas e a terceira equipa está em apoio. Apoios jogam no máximo a dois toques. Quem marca, permanece em campo e quem sofre vai para apoio. Se o jogo durar mais do que 3 minutos, a equipa que está há mais tempo sai para apoio.		Tempo: 20'	Espaço: 30m/40m
2º treino - quarta-feira		Material: bolas, coletes, cones e sinalizadores, baliza de 7	Jogadoras: 20	
			Tempo de treino: 1h15	
Ativação geral	<p>Corrida a baixa intensidade</p> <p>Ativação específica – <i>skipping</i> baixo/médio/alto, abdução, adução, extensão à frente, extensão atrás, cruzado à frente</p> <p>Estações:</p> <p>1- <i>Skipping</i> na escada (frontal/lateral/lateral); 1 apoio alternado nos arcos; agachamento/afundos frontal e à retaguarda entre os cones.</p>	Tempo: 15'	Espaço: 10m	
			Pontos-chave: ativação para o treino	

	<p>2- <i>Skipping</i> lateral, frontal, lateral nas barreiras; slalom nos cones; acelera ao cone.</p> <p>3- Saltos laterais nas barreiras, deslocamento lateral até ao cone, trote ao cone da frente, saltos laterais na barreira, deslocamento lateral ao cone; frente, trás, frente, trás e acelera ao cone.</p>			
<p>Exercício 1 – passe com recepção orientada</p>	<p>A jogadora do meio recebe um passe frontal e tem de receber orientado, consoante a pressão que vem das costas. Efectua o passe e desloca-se para o cone contrário. Quem efectua a pressão, mantém-se no centro e recebe orientado e passa. E assim sucessivamente.</p>		<p>Tempo: 7'</p>	<p>Espaço: 10m</p>
<p>Exercício 2 – finalização + transição</p>		<p>Tempo: 28' (7' + 7' + 7' + 7')</p>	<p>Espaço: 70m/50m</p>	

	<p>Variante 1: passe em progressão da primeira à última fila, quem recebe na última fila cruza. A primeira jogadora entra ao primeiro poste, a segunda ao segundo poste e a terceira fica à entrada da área. Realizando uma situação de finalização de 3x1. Após o ataque, quem toca por último na bola (finalização ou cruzamento) defende a segunda vaga de ataque (ataque livre), juntamente com a defesa que já está posicionada do outro lado. Começa do lado contrário.</p> <p>Variante 2: passe longo e alto, em progressão, da primeira para a terceira fila. A jogadora da terceira fila, toca para a da segunda e esta, efetua um passe para a quarta jogadora que vai realizar o cruzamento. Seguimento igual à variante 1. Começa do lado contrário.</p>	 	<p>Pontos-chave: intensidade, reação rápida, mobilidade</p>
<p>Exercício 3 – jogo holandês</p>	<p>A equipa que está no centro do campo ataca uma baliza e a terceira equipa fica em espera. Quem inicia com bola tem o objetivo de marcar golo e a outra equipa de</p>	<p>Tempo: 20' (10' + 10')</p>	<p>Espaço: 50m/40m</p>

	<p>recuperar bola e passar com a bola controlada a linha do meio. A equipa que inicia com a bola se marcar golo, ataca a baliza da terceira equipa. A equipa que estava a defender, se passar a linha, ataca a baliza da terceira equipa. E assim sucessivamente.</p>		<p>Pontos-chave: pressão, basculação, mobilidade</p>	
<p>3º treino - quinta-feira</p>		<p>Material: bolas, coletes, estacas, cones e sinalizadores, balizas de 7</p>	<p>Jogadoras: 17</p>	
<p>Ativação geral</p>	<p>Corrida a baixa intensidade Ativação específica - <i>skipping</i> baixo/médio/alto, abdução, adução, extensão à frente, extensão atrás, cruzado à frente, deslocamento lateral (2 lados), deslocamento à frente, deslocamento atrás. À palma: sprint ao primeiro cone; sprint ao segundo cone, recua ao primeiro e acelera ao segundo; sprint ao terceiro cone, recua ao primeiro e acelera ao terceiro.</p>		<p>Tempo: 10'</p>	<p>Espaço: 15m</p>
<p>Exercício 1 – passe com tabela</p>			<p>Tempo: 10' (5' + 5')</p>	<p>Espaço: 15m/15m</p>

	<p>Antecipa o cone/adversário, tabela e desmarca à frente. E assim sucessivamente. Inverte o sentido.</p>		<p>Pontos-chave: desmarcação, precisão</p>	
<p>Exercício 2 – 1x0 a 3x3</p>	<p>Duas filas, uma ao lado de cada baliza. Situações de finalização rápida que inicia em 1x0, após finalização, vão entrando as jogadoras à vez, de cada lado da baliza, executando: 1x1 2x1 2x2 3x2 3x3. Recomeça 1x0 até terminar no 3x3.</p>		<p>Tempo: 18'</p>	<p>Espaço: 16m/40m</p>
<p>Exercício 3 – transições e finalização</p>			<p>Tempo: 20'</p>	<p>Espaço: 30m/40m</p>

	<p>Inicia bola na GR que faz passe para zona de cruzamento. Saem duas avançadas e duas defesas (2x2), para atacar e defender o cruzamento, respetivamente. Após remate ou defesa, a GR repõe bola e a jogadora que cruzou entra no terreno central e realizam 3x2.</p> <p>Intercalam a saída de bola entre direita e esquerda e as duplas que realizam o exercício.</p>		<p>Pontos-chave: intensidade, decisão</p>	
<p>Exercício 4 – finalização 3 filas</p>	<p>Inicia finalização no centro, finaliza jogada lateral, finaliza no outro lado e recomeça. Passe no espaço e finalização de primeira.</p>		<p>Tempo: 20'</p>	<p>Espaço: 30m/65m</p>
		<p>Pontos-chave: precisão no passe e remate, movimentação</p>		

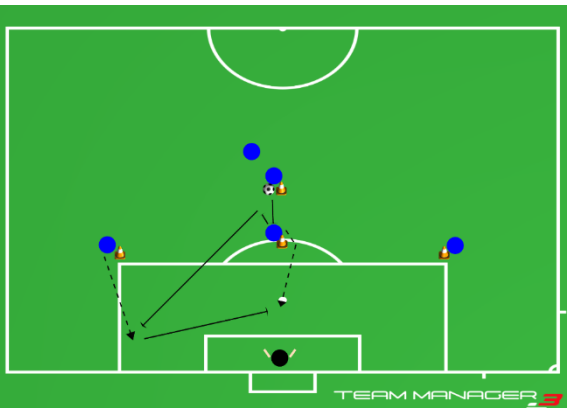

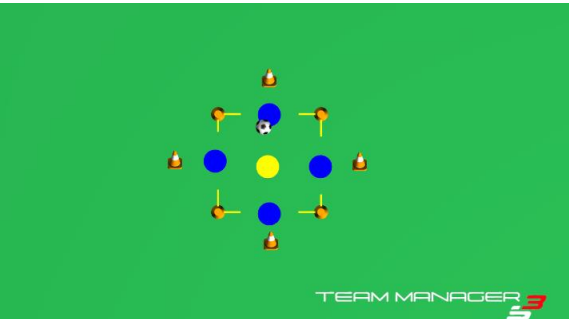
	<p>Tabela no meio, passe para uma fila lateral, cruzamento rasteiro e quem vai finalizar roda sobre a estaca para o lado contrário de onde vem a bola. Realiza o mesmo movimento para finalização do lado contrário.</p> <p>Após terminar as situações de finalização, deslocam-se para o cone do lado direito.</p>		
--	---	---	--

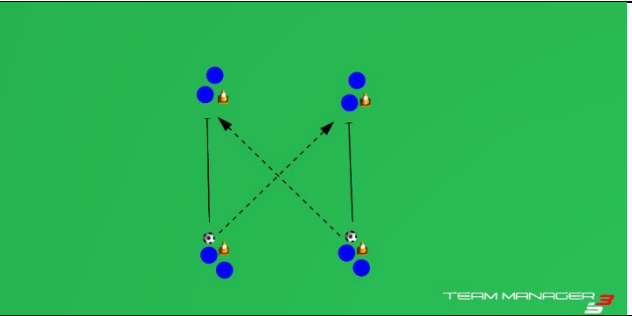
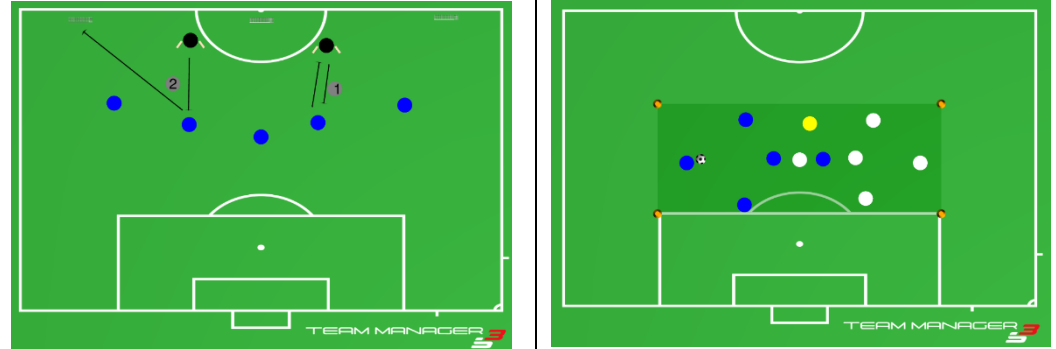
Tabela 2- Microciclo pormenorizado

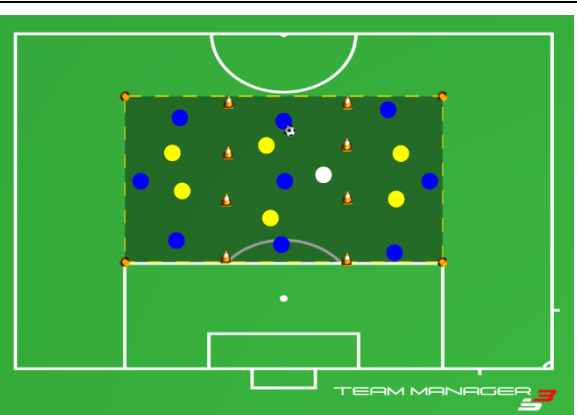

Na semana anterior, pecamos muito na finalização. Nesse sentido, o presente microciclo (sem jogo) tinha grande enfoque na finalização. A equipa começou a ficar impaciente por não marcar golo e a sua performance no decorrer do jogo foi decaindo, de um modo geral. Não fomos felizes na concretização das situações de finalização e, posteriormente, a equipa adversária baixou linhas e não fomos capazes de circular bola e procurar espaços vazios. Assim, a planificação deste microciclo foi ao encontro da correção desses erros.

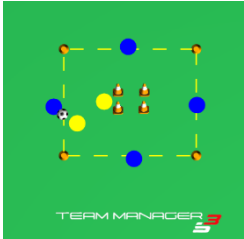
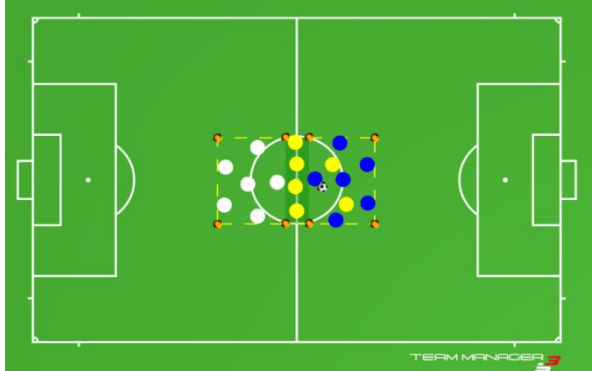
Então, com o intuito da correção dos erros cometidos, planeámos a semana de treinos. Na segunda-feira, os exercícios de passe com mudança de flanco e posse com apoios nos quadrados tinham como objetivo a procura de espaço livre e o desenvolvimento da capacidade de circulação da bola. Construindo uma progressão lógica no treino, culminamos com um jogo de três equipas que exige pensamento/decisão rápida, circulação e procura de espaços vazios (apoios, por exemplo) e inclui finalização, ocorrendo várias situações de finalização por ser um jogo reduzido. Na quarta-feira, aumentámos a carga e trabalhámos força, incluindo um circuito na parte inicial do treino, situações de finalização e transições e, por fim, o

jogo holandês, um exercício que valoriza o golo. Terminámos a semana, mantendo o foco na finalização. Na quinta-feira, em espaços mais reduzidos, promovemos a finalização espontânea. Acreditamos que, com consistência e com a repetição, as jogadoras estão mais perto do sucesso.

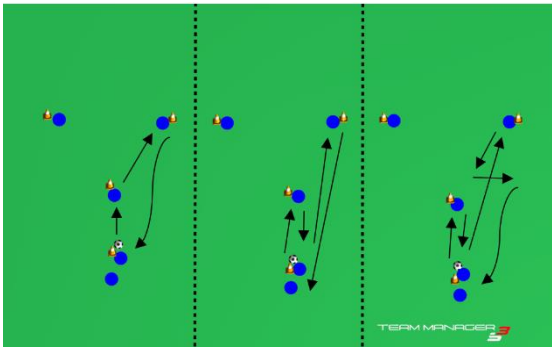
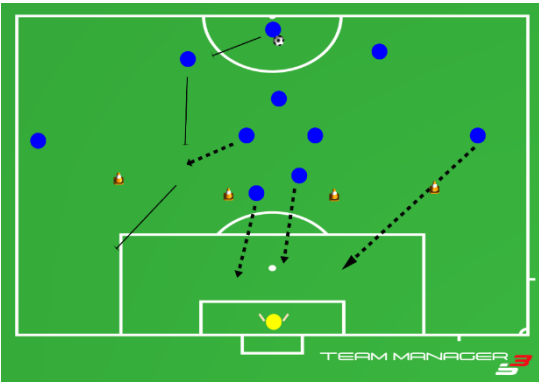
	Época 2020/2021		FC Famalicão B feminino		
	Microciclo 14/12 – 20/12		Treinadora-Adjunta Sara Monteiro		
1º treino - segunda-feira		Material: bolas, balizas pequenas, coletes, estacas, cones e sinalizadores		Jogadoras: 18	
				Tempo de treino: 1h15	
Ativação geral	Corrida a baixa intensidade Meinho com mudança de posição-circulação a dois toques e após o passe, a jogadora desloca-se ao cone mais próximo e volta a estar em jogo.			Tempo: 10'	Espaço: 5m/5m
				Pontos-chave: predisposição para o treino	
Exercício 1 – passe e ativação			Tempo: 10'	Espaço: 10m/10m	

	<p>Passe em frente e deslocamento em diagonal com ativação.</p>		<p>Pontos-chave: precisão no passe, recepção orientada, ativação</p>	
<p>Exercício 2 – linha defensiva (defesas + médias ala)</p> <p>Posse + passar linha (médias e avançadas)</p>	<p>Variante 1: treinador repõe bola, curtas e longas. Uma jogadora ataca a bola e devolve, as outras ajustam, havendo sempre cobertura.</p> <p>Variante 2: treinador repõe bola curta, jogadora coloca na baliza o mais rápido possível, as outras ajustam.</p>	<p>Posse de bola 5 para 5 mais joker com o objetivo de passar a linha contrária com a bola controlada.</p> 	<p>Tempo: 10'</p>	<p>Espaço: 15m/40m</p>
<p>Exercício 3 – posse entre setores com progressão</p>			<p>Tempo: 18' (3' x 6)</p>	<p>Espaço: 25m/40m</p>

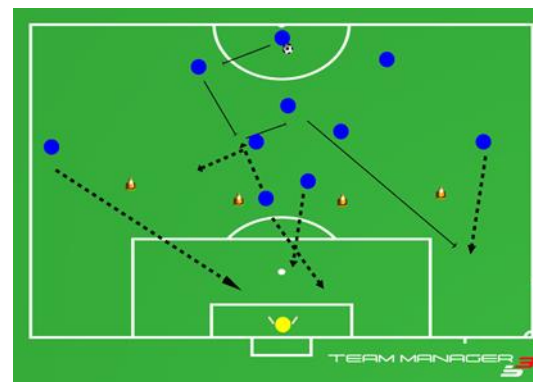
	<p>Espaço dividido em 3 setores. Em cada setor estão 3 elementos mais o joker a circular e 2 elementos a recuperar bola. Mínimo de 3 passes para progredir para o setor seguinte. Bola a circular entre os 3 setores = 1 golo</p>		<p>Pontos-chave: mobilidade, passe e receção</p>	
<p>Exercício 4 – jogo com 4 balizas</p>	<p>Circular a bola em progressão procurando o espaço mais livre para finalizar.</p>		<p>Tempo: 20' (10' + 10')</p>	<p>Espaço: 35m/40m</p>
<p>2º treino - quarta-feira</p>		<p>Material: bolas, coletes, estacas, cones e sinalizadores</p>	<p>Jogadoras: 20</p> <p>Tempo de treino: 1h15</p>	
<p>Ativação geral</p>	<p>Corrida a baixa intensidade</p>		<p>Tempo: 15'</p>	<p>Espaço: 6m/6m</p>

	<p>Meinho com cones no meio – em duplas tentar recuperar a bola e evitar o passe no meio. Exercício por tempo (1'30), em que a equipa que sofrer mais bolas no cone, tem um “castigo físico” dado pelas colegas.</p>		<p>Pontos-chave: ativação para o treino</p>	
<p>Exercício 1 – posse 3 equipas</p>	<p>Uma equipa em posse, efetua 5 passes e vira o jogo para o outro meio-campo. 2 jogadoras pressionam e a restante equipa situa-se na zona neutra. As duas jogadoras, após recuperarem a bola passam para a terceira equipa que está em espera.</p>		<p>Tempo: 15' (5' + 5' + 5')</p>	<p>Espaço: 25m/20m</p>
<p>Exercício 2 – bola coberta e descoberta</p>		<p>Tempo: 15'</p>	<p>Espaço: 100m/65m</p>	

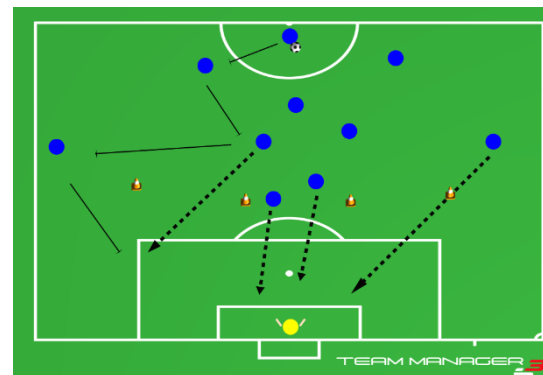
	<p>Pressão à construção ofensiva do adversário, quando a bola está coberta, a defesa está subida, mantendo os setores juntos. Quando a bola está descoberta, a defesa deve posicionar-se para correr para trás e baixar a linha. A equipa adversária tem a indicação de fazer jogo direto quando não está sob pressão. Após bola longa, os restantes setores baixam e mantêm a equipa compacta.</p>		<p>Pontos-chave: pressão, posicionamento, apoios, bola coberta, bola descoberta</p>	
<p>Exercício 3 – jogo formal</p>	<p>Transferir os processos treinados nos exercícios para o jogo.</p>		<p>Tempo: 30'</p>	<p>Espaço: 100m/65m</p>
<p>3º treino - quinta-feira</p>		<p>Material: bolas, coletes, cones e sinalizadores, baliza de 7</p>	<p>Jogadoras: 17</p>	
<p>Tempo de treino: 1h15</p>				
<p>Ativação geral</p>	<p>Corrida a baixa intensidade</p>		<p>Tempo: 10'</p>	<p>Espaço:</p>

	Ativação específica - <i>skipping</i> baixo/médio/alto, abdução, adução, extensão à frente, extensão atrás, cruzado à frente, deslocamento lateral (2 lados), deslocamento à frente, deslocamento atrás. À palma: acelera até ao cone seguinte; sprint ao último cone x3.	Pontos-chave: ativação para o treino	
Exercício 1 – passe em Y	<p>Variante 1 – passe frontal, receção orientada e passe para um dos lados (alternar os lados), condução até ao início. Recomeçar.</p> <p>Variante 2 – tabela no cone da frente e passe para um dos lados (alternar os lados), termina com passe para o primeiro cone. Recomeçar.</p> <p>Variante 3 – tabela no cone da frente e passe para um dos lados (alternar os lados), tabela e conduz até ao primeiro cone. Recomeçar.</p>		
		Tempo: 15' (5' + 5' + 5')	Espaço: 15m/10m
Exercício 2 – jogadas com finalização	Sem oposição, passe da central para defesa, média interior abre para receber bola, passe em rotura da média interior para a média ala. Cruzamento e zonas de finalização ocupadas: avançada 1.º poste, segunda avançada penáti, média ala contrária 2.º poste.		
		Tempo: 20'	Espaço: 50m/65m

Sem oposição, passe da central para a defesa, média interior abre espaço para o passe frontal na avançada, toca para a média defensiva que roda o jogo para a média ala contrária. Cruzamento e zonas de finalização ocupadas: avançada 1.º poste, segunda avançada penálti, média ala contrária 2.º poste.



Sem oposição, passe da central para a defesa, passe para a média interior, tabela com a média ala e rotura da média interior. Cruzamento e zonas de finalização ocupadas: avançada 1.º poste, segunda avançada penálti, média ala contrária 2.º poste.



Exercício 3 – jogo 3 equipas com apoios frontais

Jogo reduzido entre duas equipas e a terceira equipa em apoio frontal (ao lado da baliza). Apoios jogam no máximo a dois toques. Quem marca, permanece em

Tempo: 20'

Espaço: 30m/40m

	<p>campo e quem sofre vai para apoio. Se o jogo durar mais do que 3 minutos, a equipa que está há mais tempo sai para apoio.</p>		<p>Pontos-chave: intensidade, mobilidade, finalização</p>
--	--	---	---

Tabela 3- 2º Microciclo pormenorizado

O adversário do jogo desta semana era uma equipa que privilegiava o jogo direto e, por isso, tivemos alguma atenção à linha defensiva e ao espaço nas costas. No entanto, como tinha referido, a prioridade era sempre o nosso modelo de jogo, desse modo, o nosso microciclo não se baseava no estilo de jogo do adversário.

Neste microciclo, tivemos especial atenção ao controlo de profundidade da nossa defesa, trabalhando esse aspeto apenas com o setor defensivo e, depois, em conjunto. Observar se a bola estava coberta ou descoberta e, conseqüentemente, subir ou preparar os apoios para baixar, foi um dos principais focos deste treino. Trabalhámos também a posse de bola e circulação da mesma, em progressão, procurando os espaços vazios. Terminámos, o treino de segunda-feira, com um jogo com 4 balizas, com o intuito de procurar o espaço livre quando uma baliza estava fechada. Na quarta-feira, treinámos a campo inteiro para promovermos as referências espaciais à equipa. No exercício de bola coberta e descoberta, aproveitámos, essencialmente, para promovermos o comportamento conjunto. Dependentemente, da bola estar coberta ou descoberta, o pensamento da equipa teria de ser o mesmo. Progressivamente, passámos para jogo formal, com o objetivo de analisar se os comportamentos dos diferentes setores eram os pretendidos e trabalhados. Quinta-feira, procurámos dar dinâmicas à equipa em busca de situações de finalização. Culminámos a semana com um jogo de 3 equipas, com o intuito de estimular a mobilidade, o trabalho com apoio frontal, criação de situações de finalização, que era o que pretendíamos no nosso jogo.

5. Regresso pós-confinamento

Durante o confinamento, eram enviados planeamentos semanais de trabalho físico (cf. Anexo 2) para tentarmos manter alguns índices físicos das jogadoras.

Regressámos aos treinos, após um mês e meio de confinamento, no dia 1 de março, com data prevista para retomar a competição a 10 de abril. Com o futebol de formação parado, houve a disponibilidade de espaço e de horário para treinarmos quatro vezes por semana às 19 horas. Quando soubemos que havia possibilidade de retomarmos os treinos, marcámos uma reunião e planeámos as duas primeiras semanas e, progressivamente, planeávamos as seguintes, consoante a resposta das jogadoras aos treinos idealizados.

Entendemos que tínhamos de realizar um trabalho similar a uma pré-época e regressámos com testes físicos para avaliar a situação de cada jogadora. Demos grande

relevância ao estado físico das jogadoras, mas também ao contacto com bola e ao espírito competitivo. Rapidamente, percebemos que o trabalho realizado em casa não era equiparado ao trabalho de campo e incluimos algum trabalho físico, por estações, por exemplo, nos treinos. Considerámos de grande pertinência compreender, no treino, essencialmente, jogos reduzidos, neste retorno, por serem eficientes em termos de tempo, completos, com grande transferência do treino para a competição, por desenvolverem a tomada de decisão e terem grande especificidade e variabilidade (Davids, Araújo, Correia, & Vilar, 2013). Existia uma grande diversidade de variantes (número de jogadoras, espaço, referências espaciais, tempo, intervenção do treinador) que podíamos manipular consoante o nosso objetivo para o exercício. Se, antes da pausa para o confinamento, sentíamos que estávamos num bom caminho e a colher alguns resultados do trabalho imposto no treino, no regresso, sentimos que todo esse trabalho se tinha dissipado. O plantel regressou com vontade, mas com a paragem de um mês e meio, os processos trabalhados anteriormente já não eram retratados.

Com a indecisão de quando ou se voltaríamos a competir, tornou-se difícil o planeamento dos treinos. Concordámos que a organização defensiva era o aspeto principal a trabalhar, por ser o nosso ponto mais débil e por acreditarmos que a equipa se constrói de trás para a frente. Estipulávamos um objetivo para cada treino e todos os exercícios iam ao encontro ao mesmo, insistindo até alcançarmos a meta. Trabalhámos a organização da equipa, conseqüentemente, as diferentes etapas (defesa organizada, recuperação defensiva, equilíbrio defensivo, construção, criação e finalização) e momentos do jogo (transições e esquemas táticos).

O tempo de adaptação aos exercícios era imenso, mas no final dos mesmos e com muito feedback durante os exercícios, conseguiam desenvolver o pretendido. Realizávamos jogo a campo inteiro, pelo menos duas vezes por semana, e deparávamos com uma transferência dos exercícios para o jogo quase nula. Constatávamos esse facto em tempo real e confirmávamos o mesmo após a visualização das gravações do treino. Posto isto, tentámos encontrar soluções. Começámos por reunir após o treino e resumir o trabalho feito, juntamente com o plantel, interrogando as atletas sobre o trabalho desenvolvido. Posteriormente, passámos para a apresentação de vídeos dos nossos treinos e demonstração dos erros cometidos. De seguida, tentámos como solução a visualização de imagens de futebol profissional, representando exatamente o que queríamos que elas executassem. Considerámos que todas estas estratégias traziam algo de positivo para a

equipa. A primeira opção fazia com que a equipa pensasse e refletisse sobre o trabalho feito, desse modo, interiorizava melhor os processos pedidos, pelo menos, em teoria. A opção seguinte, ajudava a visualizar as ações das jogadoras, em vez de apenas ouvirem e imaginarem, quando a equipa técnica se debruçava sobre alguma situação específica. A última opção, oferecia ideias e motivação, para realizarem os processos demonstrados.

Um mês depois do regresso, concluímos que os resultados dos treinos eram poucos e poderíamos estar a exigir demasiado de uma equipa com pouca qualidade e após uma paragem grande. Depois dessa paragem, as meninas com mais dificuldades voltaram quase ao zero, eram jogadoras com muita dificuldade no contacto com a bola e no entendimento do jogo. A interrupção do campeonato e dos treinos gerou uma grande quebra na evolução notada anteriormente.

Refletimos sobre o nosso trabalho e pusemos em hipótese estarmos a pressionar demasiado o plantel e, desse modo, as jogadoras sentirem-se retraídas, estando mais suscetíveis ao erro. No sentido de as relaxar um pouco, começámos a realizar alguns exercícios lúdicos como ativação e sentimos o ambiente um pouco mais leve. Contudo, exigíamos concentração e trabalho nos exercícios, deparando-nos com a equipa focada e com alguns progressos. Considerámos, então, que a estratégia utilizada deixava as jogadoras mais predispostas para o treino e com aumento da performance no mesmo.

Aquando do regresso do futebol de formação (19/04), passámos a dividir, duas vezes por semana, o campo de futebol de 11 com as sub19. Tendo apenas, uma vez por semana, o campo todo disponível para a nossa equipa.

6. Monitorização

6.1 Testes físicos

A bateria de testes estabelecida deve ter por base as capacidades físicas, específicas e determinantes, na modalidade praticada. A avaliação pode resultar na monitorização do nível de condição física do atleta, da aptidão para retorno à prática, da carga e das características a serem potenciadas (Haugen & Seiler, 2015).

No regresso aos treinos, realizámos o *Running Anaerobic Sprint Test* (RAST), *Yo-yo Intermittent Recovery Test* (YIRT), *T-test* e *Triple Hop Test* (THT) (cf. Anexos 3, 4, 5, 6) e, tínhamos planeado repetir os testes físicos, três semanas depois, uma semana antes

do regresso à competição. Mais uma vez, as datas de regresso foram alteradas e repetimos os testes cerca de um mês após o regresso aos treinos, na última semana em que tivemos a possibilidade de treinar quatro vezes por semana. Apesar de considerarmos muito importante esta monitorização e registo, também despense muito tempo de treino e optamos então por aproveitar realizá-los nas condições de quatro treinos por semana. O regresso à competição realizou-se a 12 de maio.

Com a impossibilidade de usar células fotoelétricas, controlámos os testes com os nossos equipamentos, sabendo que estivemos sempre sujeitos à falha humana e dependentes da capacidade de reação de cada treinador. De modo a influenciar o mínimo possível o resultado, o aquecimento realizado antes dos testes foi sempre o mesmo e os treinadores monitorizaram sempre o mesmo grupo de jogadoras com o mesmo relógio.

6.1.1 RAST

O RAST é válido para avaliar a potência anaeróbia. A capacidade de produzir esforços repetidos de sprints é uma determinante importante na performance desportiva de atletas de desportos coletivos. A capacidade de realizar sprints repetidos - *repeat sprint ability* - (RSA) com recuperação reduzida entre os mesmos pode ser analisada neste teste. O RAST consiste em seis sprints máximos de 35 metros intercalados com 10 segundos de recuperação, incluindo a fase de desaceleração (Keir, Thériault, & Serresse, 2013).



Figura 18- RAST

6.1.2 YIRT

O *YIRT* é um teste criado para medir a capacidade de se realizar exercícios a grande intensidade, repetidamente, e a capacidade de recuperação do exercício. Utilizado, geralmente, em desportos intermitentes como o futebol (Bangsbo, Iaiia, & Krustup, 2008).

O YIRT consiste em correr, repetidamente, 2x20 metros entre dois pontos delineados, a uma velocidade, progressivamente, aumentada, controlada por bips de áudio de um gravador (Bangsbo, 1994 citado por Krustup, Mohr, Amstrup, Rysgaard, Johansen, Steensberg, Pedersen, & Bangsbo, 2003). Entre cada 40 metros, os participantes têm um período de descanso ativo de 10 segundos, compreendido em 2 a 5 metros de *jogging*. Quando os sujeitos não conseguem alcançar, por duas vezes, o ponto delineado a tempo do bip, a distância percorrida é registada e representa o resultado do teste (Krustup, et al., 2003).

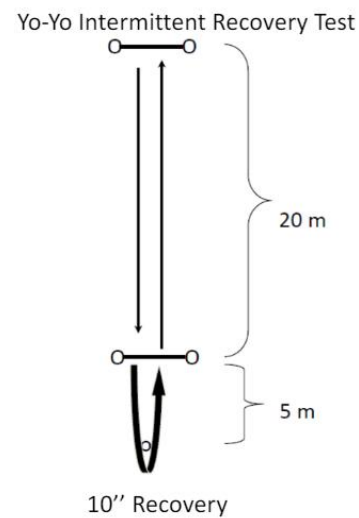


Figura 19- YIRT

6.1.3 T-test

O T-test avalia a velocidade multidirecional e a capacidade de mudança de direção - *change of direction* – (COD). A metodologia utilizada para a realização do teste foi de acordo com os métodos estabelecidos por Semenick, um percurso em forma de T exigindo uma combinação de sprint e deslocamentos tocando os cones dispostos (Semenick, 1990 citado por Dugdale, Arthur, Sanders, & Hunter, 2019).

Para realizar o teste corretamente, cada indivíduo correu do ponto A ao B, tocou no cone com a mão direita; deslocou-se lateralmente até ao cone C, tocou com a mão esquerda; fez deslocamento lateral até ao cone D, tocou com a mão direita; regressou ao cone B em deslocamento lateral e, por fim, correu de costas até ao cone A. As jogadoras repetiram o mesmo processo na segunda tentativa.

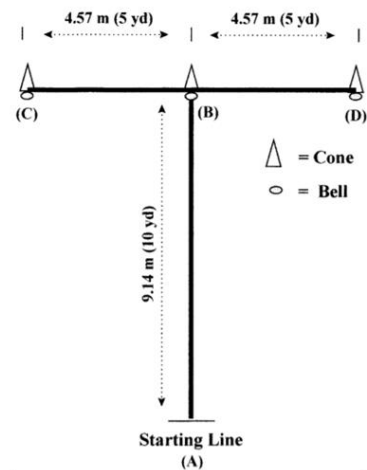


Figura 20- T-test

6.1.4 THT

O teste de força e potência de membros inferiores, designado *Triple Hop Test*, pode também contribuir para a identificação de possíveis assimetrias entre membros

inferiores (Hamilton, Shultz, Schmitz, & Perrin, 2008). Os testes de saltos são, correntemente, utilizados para a avaliação do controlo neuromuscular e da capacidade de gerar força (Reid, Birmingham, Stratford, Alcock, & Giffin, 2007).

Inicialmente, cada atleta realizou uma tentativa experimental. O teste consiste em três saltos máximos consecutivos com o mesmo membro, com direção frontal. O balanço dos braços para induzir na melhoria do resultado e auxiliar no equilíbrio é permitido. O resultado compreende entre a posição inicial e o apoio do último salto. O protocolo foi repetido para o outro membro inferior.



Figura 21- Triple Hop Test

6.2 Carga

A monitorização da carga de treino e da fadiga é um ponto chave durante a época desportiva. A carga de treino deve ser gerida consoante o período de competição, a carga de treino acumulada e carga de treino aguda - *acute training load*, caso contrário, pode haver aumento do risco de lesão (Jones, Christopher, Griffiths, Peter, & Mellalieu, 2017).

Considero este ponto como um dos mais desconsiderados durante todo o ano, sendo que a monitorização de cargas interna e externa não ocorreu com a importância devida.

Propus monitorizarmos: a perceção de esforço - *rating of perceived exertion* - (RPE) através da escala de Borg; a carga de treino - *session rating of perceived exertion* - (sRPE) multiplicando o tempo total da unidade de treino em minutos pelo valor de RPE; o sono, dor muscular, stress e fadiga pelo questionário *Hooper Index*. Métodos de monitorização simples, válidos, não invasivos e sem custo, mas não consegui levar a minha ideia avante.

A maioria das atletas já tinha experienciado a RPE, com alguns membros da equipa técnica, na época anterior, mas a resposta não tinha sido positiva. Tentámos incluir, mesmo assim, a RPE como meio de monitorização, mas a falta de adaptação das jogadoras à escala foi enorme, o que nos levou a renunciar deste meio. Por exemplo, durante o confinamento prescrevemos alguns exercícios ou treinos até à exaustão e o valor dado pela maioria das atletas era 5, 6, 7, o que descredibiliza as respostas das jogadoras mesmo noutros exercícios ou treinos.

Uma grande limitação da sRPE, é depender do sucesso da RPE e, por isso, tivemos de excluir também este meio de monitorização.

Quanto ao questionário *Hooper Index* foi desvalorizado e considerado desnecessário para o nível em questão.

Posto isto, as atletas eram questionadas, espaçadamente, sobre como se sentiam fisicamente, mas de um modo informal, no início e/ou final do treino.

6.2.1 RPE

30 minutos após o término da sessão de treino, os jogadores são questionados sobre a perceção de esforço no treino, através da escala de 0 a 10 (Borg, 1970 citado por Oliveira, Brito, Martins, Mendes, Marinho, Ferraz, & Marques, 2019). A resposta deve ser individual, não sendo influenciada pelas respostas dos colegas.

Valor	Descrição
0	Repouso
1	Muito fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um pouco difícil
5	Difícil
6	
7	Muito difícil
8	
9	
10	Máximo

Figura 22 - Adaptado de Escala de Borg – CR 10

6.2.2 sRPE

Para calcular a carga de treino, multiplica-se a avaliação da RPE pela duração do treino. O produto é representado em unidades arbitrárias (Impellizzeri, Rampinini, Coutts, Sassi, & Marcora, 2004).

6.2.3 Hooper Index

No questionário de bem-estar Hooper Index é utilizada uma escala de 1 a 7 em que 1 é muito, muito baixo e 7 é muito, muito alto (para os níveis de stress, fadiga e dor muscular) e 1 é muito, muito mau e 7 é muito, muito bom (para a qualidade do sono). A soma das quatro classificações subjetivas é o Hooper Index (Hooper, & Mackinnon, 1995 citado por Oliveira, et al., 2019).

Sono		Stress	
1	Muito, muito mau	1	Muito, muito baixo
2	Muito mau	2	Muito baixo
3	Mau	3	Baixo
4	Médio	4	Médio
5	Bom	5	Alto
6	Muito bom	6	Muito alto
7	Muito, muito bom	7	Muito, muito alto

Dor muscular		Fadiga	
1	Muito, muito baixo	1	Muito, muito baixo
2	Muito baixo	2	Muito baixo
3	Baixo	3	Baixo
4	Médio	4	Médio
5	Alto	5	Alto
6	Muito alto	6	Muito alto
7	Muito, muito alto	7	Muito, muito alto

Figura 23- Hooper Index

7. Projeto de investigação

7.1 Resumo

No futebol, os cantos podem ter um grande impacto no resultado final do jogo, pois são momentos do jogo que podem, facilmente, resultar num golo. Parece muito importante estudar este evento e as diferentes consequências que dele podem resultar, comparando o FFEM e futebol masculino (FMASC). A distribuição estratégica dos cantos nos diferentes géneros é semelhante, mas o seu resultado final poderá ser diferente.

Nesse sentido, neste estudo, realizou-se a observação de vídeo de 105 cantos ofensivos do Sport Lisboa e Benfica (SLB), da Liga BPI e 71 lances do Futebol Clube do Porto (FCP), da Liga NOS, através de um instrumento de observação. O propósito deste estudo é compreender se existe diferença nas zonas de destino da bola, após ter sido convertido o canto e a sua eficácia, entre o FFEM e FMASC.

Observou-se que a zona mais frequente de chegada da bola foi a mesma, tanto na Liga BPI como na Liga NOS. A bola, após conversão de canto, findou mais vezes na zona de penáti (CA2), com 27,62% dos lances totais do SLB e 38,57% dos lances totais do FCP. Todavia, a eficácia da finalização, nessa zona, diferiu. Resultaram em golo 10,34% das bolas que atingiram a zona CA2, nos lances observados da Liga BPI e 7,41% na Liga NOS. Por outro lado, a percentagem referente a lances de canto que não resultaram em remate é maior nos cantos observados no FFEM do que no masculino, 55,24% e 40%, respetivamente. Verificou-se, também, que foi mais frequente a bola ultrapassar a linha do segundo poste (zonas GA3 e CA3), no FMASC com 7,15% dos lances totais do que no FFEM com 3,81% do número total de cantos.

Posto isto, os treinadores devem ajustar as suas preocupações na distribuição estratégica dos cantos e, quiçá, poderá propor-se um ajuste das dimensões do terreno de jogo.

Palavras-chave: futebol; futebol feminino; pontapés de canto; comparação

7.2 Abstract

In football, corners can greatly impact the result of a game as they may often end in goal. It seems thus important to study the method and consequences of these events and to compare women and men's football. Corners strategic distribution in different genders is similar, but their result may be distinct.

Therefore, in this study, 105 videos of offensive corner kicks from Sport Lisboa e Benfica (SLB), in BPI League, were analysed, as well as 71 corner kicks from Futebol Clube do Porto (FCP), in NOS League, using an observation tool. The aim of this work is to understand if there is a difference between women's and men's soccer regarding the ball's target zones after a corner kick and their effectiveness.

The most frequent zones where the ball ended were similar between BPI League and NOS League. After a corner kick, the ball ended more frequently at the penalty area (CA2), 27,62% of the times in SLB kicks and 38,57% of the times in all FCP kicks. However, the effectiveness of completion in that area differed. While 10,34% of the balls that hit the CA2 area ended in goal in the corner kicks from BPI League, only 7,41% did in the NOS League. On the other hand, the percentage of corner kicks that did not result in shot on goal was higher in the corner kicks observed in women's football than in men's football, 55,24% and 40% respectively. In addition, the ball went more frequently over the second goal line (areas GA3 and CA3) in men's football, 7,15% of the times, than in women's football, with 3,81% of the total number of corner kicks.

In conclusion, coaches should adjust their tactics on corners' strategic distribution and, perhaps, an adjustment of the field terrain dimensions could be proposed.

7.3 Introdução

Recentemente, o FFEM tem sido alvo de grande desenvolvimento e, conseqüentemente, ocorreu um crescimento exponencial da quantia de atletas e atletas de elite (Datson, Hulton, Andersson, Lewis, Weston, Drust, & Gregson, 2014; Alahmad, Kearney, & Cahalan, 2020). O aumento do número de participantes e do profissionalismo tem sido notório e, nesse sentido, crescente, também a investigação na modalidade tem aumentado, focando-se, maioritariamente, em aspetos físicos do jogo e, limitadamente, no lado técnico (Datson, et al., 2014; Mara, Thompson, Pumpa, & Ball, 2015; de Jong, Gastin, Angelova, Bruce, & Dwyer, 2020).

Existe bastante literatura debruçada sobre os cantos, no FMASC (Casal, Maneiro, Ardá, Losada, & Rial, 2015). No entanto, apesar do aumento de literatura lançada sobre FFEM, não existem muitos estudos sobre lances de bola parada e a sua comparação entre FFEM e FMASC (Maneiro, Casal, Ardá, & Losada, 2019; de Jong, 2020). Estudos sobre essas variáveis podem contribuir para o sucesso do FFEM (de Jong, et al., 2020).

Este estudo tem o intuito de comparar as zonas de destino dos cantos e a sua eficácia, entre FFEM e FMASC, especificamente, entre a equipa campeã masculina (FCP) e a equipa que ocupava o primeiro lugar (SLB) quando findou o campeonato feminino, referente à época 2019/2020.

7.4 Método

7.4.1 Design

Este estudo foi realizado através da observação de vídeo. A observação foi exclusiva de um observador, que analisou e classificou os lances, juntamente com um instrumento de observação adaptado ao estudo. Esta técnica foi escolhida por se adequar às necessidades do estudo.

7.4.2 Amostra

Um total de 176 cantos foram utilizados como amostra nesta investigação. 105 lances de cantos alusivos às 10 primeiras jornadas da época 2019/2020 do SLB, clube que ocupava o 1.^a lugar aquando do fim do Campeonato Nacional Feminino – 1.^a divisão, Liga BPI e 71 lances de cantos referentes às 10 primeiras jornadas da época 2019/2020 do FCP, campeão do Campeonato Nacional Masculino – 1.^a divisão, Liga NOS.

7.4.3 Instrumentos

O instrumento de observação criado – consultar tabela 4 - foi adaptado, tendo em conta um conjunto de variáveis específicas e desenvolvido a partir de outro instrumento de um estudo sobre o tema dos cantos no futebol (Maneiro, et al., 2019). Os parâmetros incluídos neste instrumento, podem auxiliar na análise das zonas de destino dos cantos e sua eficácia no futebol. Abrangeram-se algumas variáveis de contexto, de modo a criar uma melhor perceção sobre o tema.

Na tabela 4, pode observar-se todas as variáveis do instrumento criado. As zonas do campo onde findava a bola após conversão do canto estão representadas através de um esquema. Sendo que as diferentes zonas se orientam consoante a direção do canto.

Na variável da eficácia do canto, incluíram-se cinco categorias: golo; remate enquadrado; remate desenquadrado; remate intercetado e sem remate, de forma a abranger todas as hipóteses de ocorrência após o canto ser convertido. Assim, nenhum canto foi excluído da análise.

7.4.4 Procedimentos

Os lances de cantos abrangidos na amostra foram retirados da plataforma de análise desportiva – InStat. Posteriormente, observaram-se e analisaram-se os lances através do instrumento de observação (tabela 4). Os dados foram assinalados numa folha de registo (*cf.* Anexo 7) e examinados através de análise descritiva.

Nome da variável {Código}	Nome da categoria {Código}	Definição operacional
Zonas {Z}	L1	
	L2	
	L3	
	L4	
	PA1	
	PA2	
	PA3	
	PA4	
	PA5	
	PA6	
	PA7	
	GA1	
	GA2	
	GA3	
	CA1	
	CA2	
	CA3	
	R1	
	R2	
R3		
R4		
CENTRE		
Eficácia do Canto {EC}	Golo {G}	Quando o remate termina dentro da baliza adversária.
	Remate Enquadrado {RE}	Quando o remate se direciona à baliza, sem ser intercetado.
	Remate Desenquadrado {RD}	Quando o remate não se direciona à baliza.
	Remate intercetado {RI}	Quando o remate é intercetado pelo adversário.
	Sem Remate {SR}	Quando o canto é cobrado e nenhum jogador efetua o remate.
Género {GE}	Feminino {F}	SL Benfica, equipa feminina da 1ª divisão nacional portuguesa.
	Masculino {M}	FC Porto, equipa masculina da 1ª divisão nacional portuguesa.

Tabela 4- Instrumento de observação

7.5 Resultados

7.5.1 Análise descritiva

Z	GE	
	F	M
CA1	9,52%	17,14%
CA2	27,62%	38,57%
CA3	0,95%	4,29%
CENTRE	0,95%	5,71%
GA1	16,19%	11,43%
GA2	24,76%	15,71%
GA3	2,86%	2,86%
L1	1,90%	
L4	0,95%	
PA1		2,86%
PA2	0,95%	
PA4		1,43%
R1	8,57%	
R2	1,90%	
R4	2,86%	

Tabela 5 - Comparação das zonas de chegada da bola consoante o género.
Z= zonas; GE= género; F= feminino; M= masculino

Analisaram-se as zonas de chegada da bola consoante o género. Observou-se que a zona mais frequente de chegada da bola foi a mesma, tanto no género feminino como no masculino. Nos lances analisados, a zona CA2 foi onde a bola findou mais vezes após a conversão de um canto, 27,62% dos lances totais do SLB e 38,57% dos lances totais do FCP.

Verificou-se que foi mais frequente a bola ultrapassar a linha do segundo poste, zonas GA3 e CA3, nos cantos convertidos pelo FCP com 7,15% dos lances totais do que pelo SLB com 3,81% do número total de cantos. Denotou-se então que, considerando os cantos observados, a bola findou mais longe no FMASC do que no FFEM.

Observou-se que as zonas da entrada da área e laterais à área foram as zonas com menor percentagem de queda da bola.

Z	GE / EC									
	F					M				
	G	RD	RE	RI	SR	G	RD	RE	RI	SR
CA1			20,00%	30,00%	50,00%		16,67%	25,00%	25,00%	33,33%
CA2	10,34%	17,24%	6,90%	20,69%	44,83%	7,41%	7,41%	25,93%	25,93%	33,33%
CA3		100,00%						66,67%	33,33%	
CENTRE				100,00%				25,00%	50,00%	25,00%
GA1		11,76%		11,76%	76,47%	12,50%	12,50%	25,00%		50,00%
GA2	23,08%	15,38%	3,85%	3,85%	53,85%	18,18%	9,09%	18,18%		54,55%
GA3		66,67%			33,33%				50,00%	50,00%
L1					100,00%					
L4	100,00%									
PA1										100,00%
PA2					100,00%					
PA4										100,00%
R1			11,11%	11,11%	77,78%					
R2	50,00%	50,00%								
R4		33,33%			66,67%					

Tabela 6 - Eficácia do canto (EC) nas diferentes zonas de chegada da bola, consoante o género.

Na zona de chegada mais repetida nos dois géneros, zona CA2, resultaram em golo 10,34% das bolas que atingiram a mesma, nos lances observados da Liga BPI e 7,41% na Liga NOS.

Analisou-se a eficácia do cruzamento com destino nas zonas que abrangem o segundo poste, GA3 e CA3, nos dois géneros. Os cantos observados no FFEM, que findaram na zona GA3, resultaram 66,67% em remate desenquadrado e 33,33% não originaram remate. No FMASC, 50% resultaram em remate intercetado e os restantes 50% terminaram sem remate. Nos cantos convertidos pelo SLB que findaram na zona CA3, 100% resultaram em remate desenquadrado. Quanto ao FCP, os cantos referentes à zona CA3, resultaram 66,67% em remate enquadrado e 33,33% em intercetado.

GE	EC				
	G	RD	RE	RI	SR
F	10,48%	15,24%	5,71%	13,33%	55,24%
M	7,14%	8,57%	24,29%	20,00%	40,00%

Tabela 7 - Comparação da eficácia de canto entre géneros.

Observou-se, através dos lances analisados, que a percentagem de golo foi maior no SLB do que no FCP, 10,48% e 7,14%, respetivamente. Por outro lado, a percentagem referente a lances de canto que não resultaram em remate foi maior nos cantos observados no FFEM, 55,24%, do que no masculino, 40%.

7.6 Discussão

O propósito deste estudo foi comparar as zonas de chegada dos cantos e a sua eficácia entre o FFEM e FMASC. Para tal, observaram-se e analisaram-se 176 cantos.

Denotou-se que foi mais frequente os cantos serem convertidos para zonas mais longínquas como a zona do segundo poste (tabela 5), no FMASC. Este acontecimento pode dever-se às diferenças de força entre o género masculino e feminino. Os homens apresentam uma força absoluta superior às mulheres em cerca de 30% nos membros inferiores (Hakkinen & Hakkinen, 1995; Seger & Thorstensson, 1994 citado por Haines, McBride, Triplett, Skinner, Fairbrother, & Kirby, 2011). O género masculino em média possui maior área transversal das fibras musculares, com aproximadamente 45% de seu corpo como massa muscular enquanto a mulher possui 36% (Komi & Karlsson, 1978 citado por Haines, et al., 2011).

Apesar de, no estudo apresentado, a percentagem da categoria de golo ser baixa e da categoria sem remate ser a mais alta, após conversão de canto, não inviabiliza que a ocorrência de um canto não se torne decisiva no resultado do jogo.

Os pontapés de canto são relativamente incomuns e ineficazes, mas, são, frequentemente, um fator determinante no resultado de um jogo de futebol entre duas equipas de nível semelhante (Castelo, 2009 citado por Casal, et al., 2015).

7.7 Conclusões

Conclui-se que, para a amostra analisada, a zona mais frequente de chegada da bola é a mesma, nos diferentes géneros. A bola finda mais longe do local de conversão de canto no FMASC do que no FFEM. Contudo, a eficácia de golo, independentemente da zona de chegada da bola, é maior no FFEM do que no FMASC.

7.8 Sugestões

Sugere-se que haja mais investigação na modalidade de FFEM, em particular, em situações de bola parada, visto que este fenómeno pode ter uma grande preponderância no jogo de futebol. A inclusão de diferentes categorias de campeonatos e equipas femininas, em estudos futuros, pode aumentar a veracidade e fiabilidade dos seus resultados e conclusões.

A alteração de estratégias no pontapé canto pode contribuir para um maior sucesso e eficácia na conversão do mesmo. A diminuição das medidas do campo de futebol para o género feminino pode resultar como solução para o natural déficit de força, comparativamente com o género masculino.

Reflexão

Esta aventura foi a minha primeira experiência enquanto elemento integrante de uma equipa técnica. A experiência enquanto jogadora facilitou-me a integração no ambiente de treino. Todavia, toda a logística de planeamento de microciclos, de gestão de pessoas, de espaço e de tempo foi nova para mim. Nesses parâmetros, sinto que evolui no decorrer da época, sendo que deixou de ser algo demasiado pensado e mecanizado para algo intrínseco e natural à minha forma de estar.

Tinha como objetivos pessoais, para este ano de estágio, aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos na licenciatura e 1.º ano de mestrado, desenvolver a capacidade de trabalho autónomo, exposição oral e aquisição de novas competências no processo de treino. A presente época não foi totalmente como idealizei, mas penso que atingi os objetivos por mim estipulados.

Entre confinamentos e desconfinamentos, sinto que adquiri uma grande bagagem para me adaptar aos imprevistos e ferramentas para atuar em diferentes contextos, devido ao panorama mundial. Considero que foi um ano de grande aprendizagem e desenvolvimento, tanto pessoal como desportivo, que contribuirá para o meu sucesso e competência no futuro.




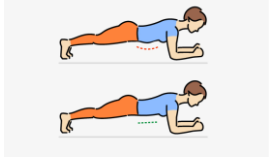
Referências bibliográficas

- Alahmad, T. A., Kearney, P., & Cahalan, R. (2020). Injury in elite women's soccer: a systematic review. *The Physician and sportsmedicine*, 48(3), 259-265.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Med.* 38, 37–51. doi: 10.2165/00007256-200838010- 00004
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430-451.
- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014). Applied physiology of female soccer: an update. *Sports Medicine*, 44(9), 1225-1240.
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and sport sciences reviews*, 41(3), 154-161.
- Dugdale, J. H., Arthur, C. A., Sanders, D., & Hunter, A. M. (2019). Reliability and validity of field-based fitness tests in youth soccer players. *European journal of sport science*, 19(6), 745-756.
- de Jong, L. M., Gatin, P. B., Angelova, M., Bruce, L., & Dwyer, D. B. (2020). Technical determinants of success in professional women's soccer: A wider range of variables reveals new insights. *PloS one*, 15(10), e0240992.
- Haines, T. L., McBride, J. M., Triplett, N. T., Skinner, J. W., Fairbrother, K. R., & Kirby, T. J. (2011). A comparison of men's and women's strength to body mass ratio and varus/valgus knee angle during jump landings. *Journal of sports sciences*, 29(13), 1435-1442.
- Hamilton, R. T., Shultz, S. J., Schmitz, R. J., & Perrin, D. H. (2008). Triple-hop distance as a valid predictor of lower limb strength and power. *Journal of athletic training*, 43(2), 144-151.
- Haugen, T., & Seiler, S. (2015). Physical and physiological testing of soccer players: why, what and how should we measure?. *Sportscience*, 19, 10-27.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A. L. D. O., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in sports & exercise*, 36(6), 1042-1047.
- Jones, Christopher M., Griffiths, Peter C., & Mellalieu, Stephen D., (2017) Training load and fatigue marker associations with injury and illness: a systematic review of longitudinal studies. *Sports medicine*, v. 47, n. 5, p. 943-974.



- Keir, D. A., Thériault, F., & Serresse, O. (2013). Evaluation of the running-based anaerobic sprint test as a measure of repeated sprint ability in collegiate-level soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(6), 1671-1678.
- Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., Pedersen, P., & Bangsbo, J. (2003). The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(4), 697-705.
- Maneiro, R., Casal, C. A., Ardá, A., & Losada, J. L. (2019). Application of multivariate decision tree technique in high performance football: The female and male corner kick. *PloS one*, 14(3), e0212549.
- Mara, J. K., Thompson, K. G., Pumpa, K. L., & Ball, N. B. (2015). Periodization and physical performance in elite female soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 10(5), 664-669.
- Oliveira, R., Brito, J. P., Martins, A., Mendes, B., Marinho, D. A., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2019). In-season internal and external training load quantification of an elite European soccer team. *PloS one*, v. 14, n. 4, p. e0209393.
- Reid, A., Birmingham, T. B., Stratford, P. W., Alcock, G. K., & Giffin, J. R. (2007). Hop testing provides a reliable and valid outcome measure during rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. *Physical therapy*, 87(3), 337-349.

Anexos


Anexo 1 – Plano de mobilidade e core

Mobilidade			Core		
Nota: Este é um trabalho que necessita concentração, controlo e responsabilidade. Realizem os exercícios devagar. Bom treino!			Realizar 3 séries e descanso de 1' entre séries		
Exercício	Exemplificação	Tempo	Exercício	Exemplificação	Tempo/Repetições
<i>Cat Camel</i>		45''	<i>Bird dog</i>		45''
<i>Hips 90/90</i>		45''	<i>Plank</i>		45''

<p><i>Hamstring Stretch</i></p>		<p>45''</p>	<p><i>Lateral plank</i></p>		<p>20'' + 20''</p>
<p><i>World Greatest Stretch</i></p>		<p>45''</p>	<p><i>Sit-ups com peso</i></p>		<p>15</p>
<p><i>Ankle mobility</i></p>		<p>45''</p>	<p><i>Russian twist com peso</i></p>		<p>20</p>
<p><i>Leg Overs</i></p>		<p>45''</p>			

<p><i>Adductor Stretch</i></p>	 <p>The illustration shows two views of the Adductor Stretch. The top view shows a person in a quadrupedal position with the right knee pulled towards the center and the right foot flat on the floor. The bottom view shows a person in a similar quadrupedal position, but with the right leg extended forward and the right foot flat on the floor, with a blue arrow pointing to the inner thigh area.</p>	<p>45''</p>
<p><i>Psoas Stretch</i></p>	 <p>The illustration shows four numbered steps of the Psoas Stretch. Step 1 (top left) shows a person in a quadrupedal position with the right knee pulled towards the center. Step 2 (top right) shows the person lifting their right knee towards their chest. Step 3 (bottom left) shows the person with their right knee on a blue block and their right foot flat on the floor. Step 4 (bottom right) shows the person with their right knee on a blue block, their right foot flat on the floor, and their right arm extended upwards.</p>	<p>45''</p>

Anexo 2 – Plano de treino no confinamento

 Futebol Feminino		Plano de treino			
dia/treino	Exercício	Séries	Reps.	Descanso	Link
1º dia	1º Mountain Climber with Rotation	2	5/cada lado	20s	https://www.youtube.com/watch?v=KuY6pNs3vWg
	2º Low back cat	1	10	x	https://www.youtube.com/watch?v=kqnua4rHVVA
	3º Adductor rockback	1	10/cada perna	x	https://www.youtube.com/watch?v=lhsHuHNPdnu
	4º Active straight leg	1	10/cada perna	x	https://www.youtube.com/watch?v=Enz7jtRq_ik
	5º Skipping alto ou salto a corda	2	30 segundos	30s	
	6º Squat	2	15	30s	https://www.youtube.com/watch?v=ac1HkVaku9U
	7º Lateral jump squat	2	10	30s	https://www.youtube.com/watch?v=El8pFT9bT70
	8º Front and back lunge	2	10/cada perna	45s	https://www.youtube.com/watch?v=De4fAXtOUkw
	9º Jump Lunge	2	10	45s	https://www.youtube.com/watch?v=iJMsF7fzrOM
	10º Hip thrust	3	15	30s	https://www.youtube.com/watch?v=SWAaSDXKEQk
	11º Abdução da perna	2	15/cada perna	45s	https://www.youtube.com/watch?v=NZLF9xI26Y0
	12º Adução da perna	2	15/cada perna	45s	https://www.youtube.com/watch?v=TcaOjyTdoL4
	13º Flexão plantar	3	25	45s	https://www.youtube.com/watch?v=DVV4UUqPqYY
	14º ABS Crunch	3	10	45s	https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU
	15º Front Plank	2	35 segundos	30s	https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEL_c
	16º Contralateral Limb Raise	2	15/cada lado	30s	https://www.youtube.com/watch?v=oHdA819XfVs
Obs: todos os exercícios têm um exemplo no link					
2º dia	Corrida 40/45 minutos /intensidade moderada 50/60%				

3º dia	Descanso				
4º dia	Exercício	Series	Reps.	Descanso	Link
	1º Mountain Climber with Rotation	2	5/cada lado	20s	https://www.youtube.com/watch?v=KuY6pNs3vWg
	2º Front and back lunge	2	10/cada perna	45s	https://www.youtube.com/watch?v=De4fAXtOUkw
	3º Deslocamento lateral	2	30s	30s	https://www.youtube.com/watch?v=3rRMH9kio6g
	4º Lateral Plank	2	30s cada lado	45s	https://www.youtube.com/watch?v=2SkCISN9Xng
	5º Burpees	3	10	60s	https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU
				<p>JumpingJacks Squat https://www.youtube.com/watch?v=aciHkVaku9U ABS https://www.youtube.com/watch?v=U1FzrKpNDUo</p> <p>Circuito: deve ser realizado na máxima intensidade durante 1 minuto</p> <p>Sem descanso entre os 4 exercícios</p> <p>Descansar 1 minuto e voltar a realizar o circuito o máximo de vezes</p>	
Obs: contar o número de vezes que realizaram o circuito					
5º dia	1º corrida lenta/ 10 minutos + mobilidade e alongamentos habituais dos treinos (skipping/deslocamentos...etc) - aquecer bem				
	2º corrida intervalada - 20 segundos máxima velocidade 100% - 4 minutos a caminhar para recuperar - realizar 5 séries				
	3º 10 minutos de corrida moderada				
6º e 7º dia	Descanso				

Anexo 3 – Resultados RAST

Atleta	01/03 e 02/03						12/04 e 13/04					
Vitória	6	6,25	6,26	7,15	6,23	7,25	5,89	5,75	5,79	5,96	5,63	6,18
Margarida	5,72	5,85	5,95	6,28	6,36	6,28						
J. Mota	6,15	5,63	7	6,96	7,48	6,85	5,85	6,45	6,22	6,3	6,58	6,66
Caty	5,82	5,82	6,22	6,63	6	6,45	5,13	5,58	5,98	5,89	5,92	5,78
Barbosa	5,23	5,7	5,86	5,46	5,86	5,88	4,98	5,03	5,07	5,42	5,16	5,49
Magui	5,25	6,23	6,1	6,72	6,58	6,55	5,46	5,4	5,52	5,83	5,58	5,9
Bárbara	5,23	6,08	6,49	6,83	7,43	6,4	4,99	5,12	5,46	5,35	5,54	X
Ema	5,7	6	6,05	6,17	6,1	6,35	5,07	5,29	5,36	5,08	5,3	5,32
Daniela	5,7	5,72	6,05	6,13	6,38	6,2	5,33	5,56	5,38	5,8	5,36	5,75
Dantas	5,46	5,3	5,46	5,72	5,3	5,66	5,33	5,06	5,06	5,16	5,13	5,02
Fabiana	5,96	6,16	6,13	6,72	6,56	6,35	5,32	5,31	5,2	5,4	5,52	5,43
M. João	6,03	6,15	6,48	7,13	6,62	7,36	5,4	5,58	5,33	6,05	5,92	5,98
Íris	5,83	5,85	6,45	6,55	6,32	6,28						
Luana	5,27	5,12	5,72	6,11	6,48	5,96	5,42	5,33	5,54	6,3	6,02	5,47
Margarida 19	6,2	5,17	6,72		6,12	6,78						
Coutinho	5,54	5,6	5,99	6,02	6,11	5,99	6,11	5,61	5,57	5,99	5,44	6,2
Rita	5,08	5,39	5,75	5,96	6,18	6,09						
Matilde	5,12	4,72	5,17	5,84	5,2	5,38	4,84	5,41	5,45	5,36	5,64	5,63
Carol	5,17	5,53	6,05	6,42	7,21	7,84	4,81*	5,72	5,39	5,87	5,84	5,99
Raquel	5,69	5,42	5,84	5,99	6,63	6,15						
Jéssica	5,24	5,85	5,93	6,24	6,36	6,11	4,35*	4,93	4,93	5,05	5,08	4,96
Brandão	4,96	5,33	5,41	5,84	5,39	5,87	4,42	4,81	5,11	4,84	5,27	5,17
Poças	5,23	5,66	6,02	6,14	5,81	6,02	4,64*	5,23	5,56	5,21	5,77	5,57
Diana	5,14	5,08	5,65	5,81	6,26	6,03	5,32	4,72	4,96	4,96	5,42	5,12
Inês	5,57	5,26	5,54	5,56	5,49	5,78	5,22	4,66	5,46	4,94	5,48	5,26
Daniela GR	5,05	5,35	6,11	6,32	6,32	6,54	5,05	5,25	5,83	5,62	5,86	5,67

Anexo 4 – Resultados YIRT

Atleta	01/03 e 02/03	12/04 e 13/04
Diana	760	1040
Fabiana	720	1240
Daniela Gr	360	400
Dantas	1200	2000
Inês	920	1640
M. João	400	1000
Jéssica	960	1360
Poças	1160	1120
Brandão	520	620
Ema	960	1000
Daniela	240	720
Coutinho	960	2040
Caty	840	1400
J. Mota	560	960
Margarida 19	720	
Rita	800	1160
Luana	600	1080
Vitória	880	1160
Matilde	1360	1480
Bárbara	760	1000
Raquel	680	
Carol	520	1000
Magui	1160	1600
Barbosa	1560	2200
Íris	600	1040
Margarida	800	1120

Anexo 5 – Resultados T-Test

Atleta	04/mar		15/abr	
	1	2	1	2
Inês	11,93	11,75	11,2	11,22
Daniela GR	15,9	13,27	13,3	13,37
Raquel	12,57	12,23	12,01	11,87
Vitória	12,39	11,66	10,95	10,93
Bárbara	12,81	12,32	12,1	12,01
Vitória B	11,71	11,54	11,55	11,39
Margarida	11,66	11,5	10,9	10,65
Jéssica	12,81	12,48	12,32	12,02
Poças	12,29	11,9	11,34	11,03
Matilde	11,38	11,27	11,15	11,04
Carol	13,2	12,66	12,1	11,97
Margarida 19	13,33	13,15	12,89	12,75
Barbosa	11,48	11,05	10,25	10,23
Diana	12,5	12,35	12,23	12,2
Fabiana	11,75	11,69	11,4	11,25
J. Mota	12,3	11,99	11,7	11,58
Íris	11,98	11,82	11,7	11,43
Lara	11,17	11,1	10,96	10,8
M. João	12,7	12,55	12,52	12,35
Caty	11,6	11,38	11,29	11,13
Luana	10,39	10,3	10,27	10,05
Dantas	10,89	10,67	10,55	10,29
Brandão	11,2	11,08	10,9	10,75
Ema	11,43	11,25	11,1	11
Vitória B	12,9	12,69	12,55	12,45
Daniela	13,21	13,01	12,87	12,65
Magui	12,78	12,56	12,45	12,33
Rita	11,29	11,12	11,01	10,85
Coutinho	12,12	11,95	11,73	11,55

Anexo 6 – Resultados THT

Atleta	04/mar		15/abr	
	MI Direito	MI Esquerdo	MI Direito	MI Esquerdo
Jéssica	5,3	5,3	5,7	5,8
Diana	5,4	5,3	5,8	5,5
Fabiana	5,5	5	5,7	5,5
Poças	5	5	5,2	5
J. Mota	5	4,5	5,1	4,8
Barbosa	6,4	6,1	6,9	6,5
Íris	4,6	5	5	5,1
Carol	4,8	5	5	5
Lara	5,3	5	5,5	5,1
Margarida 1	4,3	4,6	4,4	4,8
M. João	4,7	4,9	5	5
Matilde	6,1	6,2	6,4	6,4
Caty	5,1	5	5,3	5,1
Vitória	5	4,7	5,3	5,1
Luana	5,3	5,3	5,5	5,4
Raquel	5,4	5,3	5,8	5,9
Dantas	5,4	5,4	5,9	6
Inês	5,5	5,6	5,5	5,7
Brandão	5	5,2	5	5
Ema	5,3	5,3	5,5	5,7
Bárbara	5,2	5,9	6	6,2
Margarida	5,1	5,5	5,3	5,5
Vitória B	5,4	5,7	5,5	5,9
Daniela	5,1	5	5	5
Daniela GR	4,4	4,6	4,5	4,5
Magui	5	5,2	5,3	5,4
Rita	5,6	5,8	6,1	6,4
Coutinho	5,7	5,5	5,7	6

Anexo 7 - Folha de registo

1	C	CB	PC	Z	TR	EC	GE	J	LI
2	CL	D	CD	CA2		SR	F		10 CA
3	CL	D	CE	CA2	CB	RE	F		10 CA
4	CC	D	CE	L1		SR	F		10 CA
5	CL	D	CE	GA2		SR	F		10 CA
6	CL	D	CE	CA3	CB	RD	F		10 CA
7	CL	D	CD	CA2		SR	F		10 CA
8	CL	D	CD	GA2	CB	RD	F		10 CA
9	CL	D	CD	GA1		SR	F		9 FO
10	CL	D	CD	GA2		SR	F		9 FO
11	CC	D	CD	R1		RE	F		9 FO
12	CL	D	CD	GA2		SR	F		9 FO
13	CL	D	CD	GA2	CB	RD	F		9 FO
14	CL	F	CD	GA1	CB	RI	F		9 FO
15	CL	D	CE	GA2	CB	RD	F		9 FO
16	CL	D	CD	GA1	P	RD	F		9 FO
17	CL	D	CD	CA1	P	RI	F		8 CA
18	CL	D	CD	GA2	CB	G	F		8 CA
19	CL	D	CE	CA2		SR	F		8 CA
20	CL	D	CE	GA3	CB	RD	F		8 CA
21	CC	D	CD	R1		SR	F		8 CA
22	CL	D	CE	CA2		SR	F		8 CA
23	CL	D	CE	CA1	CB	RI	F		8 CA
24	CL	F	CE	CA2	CB	RI	F		8 CA
25	CL	D	CD	GA1		SR	F		8 CA
26	CC	D	CD	R1		SR	F		8 CA
27	CL	D	CD	GA1		SR	F		8 CA
28	CL	D	CD	GA1		SR	F		8 CA
29	CL	D	CD	GA1		SR	F		8 CA
30	CC	F	CD	R4		SR	F		8 CA
31	CL	D	CE	CA2	CB	RE	F		7 FO
32	CL	D	CD	GA2		SR	F		7 FO
33	CL	D	CD	GA2	CB	G	F		7 FO
34	CL	D	CD	PA2		SR	F		7 FO
35	CL	D	CD	GA1		SR	F		7 FO
36	CL	F	CD	GA2		SR	F		7 FO
37	CL	F	CE	CA2		SR	F		7 FO
38	CL	F	CD	CA2	CB	RI	F		6 CA
39	CC	D	CD	R1		SR	F		6 CA
40	CL	F	CD	CA2	CB	G	F		6 CA
41	CL	D	CE	CA2	CB	RD	F		6 CA

42	CL	D	CE	CA2		SR	F		6 CA
43	CL	F	CD	CA1	P	RI	F		6 CA
44	CL	F	CD	CA1	CB	RE	F		6 CA
45	CL	F	CD	CA2	CB	RD	F		6 CA
46	CL	D	CE	GA2	CB	RI	F		6 CA
47	CL	F	CD	GA1		SR	F		6 CA
48	CC	F	CD	R4		SR	F		6 CA
49	CL	F	CD	GA1		SR	F		6 CA
50	CL	F	CD	CA2	CB	RI	F		6 CA
51	CL	F	CD	CA2		SR	F		6 CA
52	CC	D	CE	L1		SR	F		6 CA
53	CL	D	CE	GA2	CB	G	F		6 CA
54	CL	D	CE	GA3	CB	RD	F		6 CA
55	CL	D	CE	CA2		SR	F		6 CA
56	CL	F	CD	CA2	P	RD	F		6 CA
57	CL	D	CE	CA2		SR	F		5 FO
58	CC	D	CD	R1		SR	F		5 FO
59	CL	D	CD	CA2		SR	F		5 FO
60	CL	D	CE	GA2	P	G	F		5 FO
61	CL	D	CE	CA2	CB	G	F		5 FO
62	CL	D	CD	CA2	CB	G	F		5 FO
63	CC	D	CE	R1		SR	F		5 FO
64	CL	F	CD	GA2		SR	F		5 FO
65	CL	F	CD	GA2		SR	F		5 FO
66	CL	D	CD	CA2		SR	F		4 CA
67	CL	D	CD	CA2	CB	RI	F		4 CA
68	CL	D	CD	CA2	CB	RI	F		4 CA
69	CL	D	CD	CA2		SR	F		4 CA
70	CL	D	CD	GA2		SR	F		4 CA
71	CL	D	CD	GA1		SR	F		4 CA
72	CL	D	CD	CA1		SR	F		3 FO
73	CL	D	CD	GA1		SR	F		3 FO
74	CL	D	CD	GA1	P	RI	F		3 FO
75	CC	D	CD	R1		SR	F		3 FO
76	CC	F	CD	R2	P	G	F		3 FO
77	CL	D	CE	GA2	CB	G	F		3 FO
78	CL	D	CD	GA2		SR	F		3 FO
79	CL	F	CE	CA1		SR	F		3 FO
80	CL	D	CE	GA1	CB	RD	F		3 FO

81	CL	D	CE	GA2	CB	RD	F		3 FO
82	CL	D	CD	GA2		SR	F		3 FO
83	CL	F	CD	CA1		SR	F		3 FO
84	CL	D	CD	CA2	CB	RD	F		2 FO
85	CL	D	CD	CA2	CB	RI	F		2 FO
86	CL	D	CE	GA2		SR	F		2 FO
87	CL	D	CE	CA1		SR	F		2 FO
88	CL	D	CD	CA2	CB	RD	F		2 FO
89	CL	D	CD	CA1		SR	F		2 FO
90	CL	D	CE	GA1		SR	F		2 FO
91	CL	D	CD	GA2		SR	F		2 FO
92	CC	F	CE	R2		RD	F		2 FO
93	CL	D	CD	CA1	CB	RE	F		1 CA
94	CL	D	CE	GA2	CB	G	F		1 CA
95	CL	D	CE	CA2		SR	F		1 CA
96	CC	F	CE	L4	CB	G	F		1 CA
97	CL	D	CD	GA1		SR	F		1 CA
98	CC	F	CD	R4	CB	RD	F		1 CA
99	CC	D	CD	R1		SR	F		1 CA
100	CL	D	CD	GA2		SR	F		1 CA
101	CL	D	CD	GA2		SR	F		1 CA
102	CC	D	CD	R1	CB	RI	F		1 CA
103	CL	D	CE	GA3		SR	F		1 CA
104	CL	D	CD	GA1		SR	F		1 CA
105	CL	F	CE	CENTRE	P	RI	F		1 CA
106	CL	D	CE	GA2	CB	RE	F		1 CA
107	CL	F	CD	CA3		RI	M		1 FO
108	CL	D	CD	CA3	CB	RE	M		1 FO
109	CL	F	CD	CA2	CB	RI	M		1 FO
110	CL	D	CE	GA2		SR	M		1 FO
111	CL	F	CE	CA2	CB	RE	M		1 FO
112	CL	F	CE	CENTRE	P	RI	M		1 FO
113	CL	D	CD	GA2		SR	M		2 CA
114	CL	D	CD	CA2	CB	G	M		2 CA
115	CL	F	CD	CA2	CB	RE	M		2 CA
116	CL	F	CD	CA1	P	RD	M		2 CA
117	CL	F	CE	GA2		SR	M		2 CA
118	CL	F	CE	GA2	CB	RE	M		2 CA
119	CL	F	CE	GA1	CB	RE	M		2 CA
120	CL	F	CE	GA1	P	RD	M		3 FO
121	CL	F	CD	CA2	CB	RI	M		3 FO

122	CL	D	CD	CA2		SR	M	3	FO
123	CL	D	CD	GA2	P	G	M	3	FO
124	CC	F	CE	CENTRE	P	RE	M	4	CA
125	CL	F	CE	CA2	CB	RE	M	4	CA
126	CL	F	CE	CA2		SR	M	4	CA
127	CL	D	CD	GA2	CB	RE	M	4	CA
128	CL	F	CE	GA2	CB	RD	M	4	CA
129	CL	D	CD	GA1		SR	M	4	CA
130	CL	F	CD	CA2		SR	M	4	CA
131	CL	F	CD	CA1	CB	RD	M	5	FO
132	CL	F	CD	CA1	CB	RE	M	5	FO
133	CL	F	CD	CA1		SR	M	5	FO
134	CL	F	CE	GA1		SR	M	5	FO
135	CL	D	CE	GA1	CB	RE	M	5	FO
136	CL	F	CE	GA1		SR	M	5	FO
137	CL	F	CE	GA2		SR	M	5	FO
138	CL	F	CE	CA2	CB	RI	M	5	FO
139	CL	D	CE	CA2	CB	G	M	5	FO
140	CL	F	CD	CA2	CB	RE	M	5	FO
141	CL	D	CE	CA1	CB	RI	M	6	CA
142	CL	D	CE	GA3		SR	M	6	CA
143	CL	D	CE	CA2		SR	M	6	CA
144	CL	D	CE	CA2	CB	RI	M	6	CA
145	CL	F	CD	CA2	CB	RI	M	6	CA
146	CL	F	CD	CA2	CB	RE	M	6	CA
147	CL	F	CD	CA2		SR	M	6	CA
148	CL	F	CD	CA2	CB	RE	M	6	CA
149	CL	F	CD	CA1	CB	RI	M	6	CA
150	CL	F	CE	GA2	CB	G	M	7	FO
151	CL	F	CE	CA2		SR	M	7	FO
152	CL	F	CD	GA1		SR	M	7	FO
153	CL	D	CD	CA2		SR	M	7	FO
154	CL	D	CD	GA2		SR	M	7	FO
155	CL	D	CD	CA2		SR	M	7	FO
156	CL	D	CE	CA2	CB	RI	M	8	CA
157	CL	D	CE	CA1		SR	M	8	CA
158	CL	F	CD	CA2	CB	RE	M	8	CA
159	CC	F	CD	CENTRE		SR	M	8	CA
160	CC	F	CE	CENTRE	P	RI	M	9	FO
161	CL	F	CE	GA1	CB	G	M	9	FO
162	CL	D	CE	CA1	CB	RI	M	9	FO

162	CL	D	CE	CA1	CB	RI	M	9	FO
163	CL	D	CD	GA3	CB	RI	M	9	FO
164	CL	F	CD	CA2	CB	RD	M	9	FO
165	CL	F	CD	CA1		SR	M	9	FO
166	CC	F	CD	PA1		SR	M	9	FO
167	CL	F	CD	CA2	CB	RI	M	9	FO
168	CL	F	CD	CA1	CB	RE	M	9	FO
169	CL	F	CE	CA2		SR	M	10	CA
170	CL	F	CE	CA1		SR	M	10	CA
171	CL	D	CE	GA2		SR	M	10	CA
172	CL	D	CE	PA4		SR	M	10	CA
173	CL	D	CE	CA3	CB	RE	M	10	CA
174	CC	F	CD	PA1		SR	M	10	CA
175	CL	D	CD	CA1	CB	RE	M	10	CA
176	CL	D	CD	CA2	CB	RD	M	10	CA

Anexo 8 – Exemplar plano de treino

MICROCICLO	UNIDADE DE TREINO	DATA	DIA	F.C. FAMILIÇÃO
Duração: 75'	Nº de jogadoras: 15	Material: 15 bolas, bases, coletes.		
OBJETIVOS				

The diagram consists of four identical soccer field layouts arranged in a 2x2 grid. Each field is a rectangle with a horizontal line across the middle, a center circle, and two goal areas at the top and bottom. The fields are empty, serving as a template for a training plan.

PLANO DE TREINO

ÉPOCA 2020/2021

Anexo 9 – Calendário 2020/2021

Mês/Dia	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
1	Yellow	Yellow	Blue	Red	Orange	Red	Yellow	Yellow	Dark Green	Blue
2	Yellow	Blue	Yellow	Red	Orange	Red	Yellow	Orange	Blue	Yellow
3	Yellow	Blue	Blue	Red	Orange	Red	Blue	Orange	Yellow	Yellow
4	Blue	Blue	Yellow	Red	Yellow	Red	Yellow	Orange	Blue	Blue
5	Blue	Yellow	Yellow	Red	Blue	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Blue
6	Blue	Blue	Blue	Red	Yellow	Red	Blue	Yellow	Yellow	Green
7	Yellow	Yellow	Green	Red	Yellow	Red	Blue	Blue	Blue	Orange
8	Blue	Yellow	Blue	Red	Blue	Red	Yellow	Yellow	Blue	Orange
9	Yellow	Blue	Yellow	Yellow	Blue	Red	Yellow	Yellow	Blue	Orange
10	Yellow	Dark Green	Blue	Yellow	Blue	Red	Blue	Blue	Yellow	Orange
11	Blue	Blue	Yellow	Blue	Yellow	Red	Yellow	Blue	Blue	Orange
12	Blue	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Red	Yellow	Yellow	Green	Orange
13	Blue	Blue	Blue	Blue	Yellow	Red	Blue	Yellow	Yellow	Orange
14	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Red	Blue	Blue	Blue	Orange
15	Blue	Yellow	Blue	Blue	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Orange
16	Yellow	Blue	Yellow	Yellow	Red	Red	Yellow	Yellow	Blue	Orange
17	Yellow	Green	Blue	Yellow	Red	Red	Blue	Blue	Yellow	Orange
18	Blue	Blue	Yellow	Blue	Red	Red	Yellow	Blue	Blue	Orange
19	Blue	Yellow	Yellow	Blue	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Orange
20	Blue	Blue	Blue	Green	Red	Red	Blue	Blue	Yellow	Orange
21	Yellow	Yellow	Blue	Orange	Red	Red	Blue	Yellow	Blue	Orange
22	Blue	Yellow	Green	Orange	Red	Red	Yellow	Yellow	Blue	Orange
23	Yellow	Blue	Yellow	Orange	Red	Red	Yellow	Blue	Blue	Orange
24	Yellow	Blue	Blue	Orange	Red	Red	Blue	Blue	Yellow	Orange
25	Blue	Green	Red	Orange	Red	Red	Yellow	Blue	Blue	Orange
26	Blue	Yellow	Red	Orange	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Orange
27	Blue	Blue	Red	Orange	Red	Red	Blue	Blue	Yellow	Orange
28	Yellow	Yellow	Red	Orange	Red	Red	Blue	Yellow	Blue	Orange
29	Blue	Yellow	Red	Orange	Red	Black	Yellow	Yellow	Blue	Orange
30	Yellow	Blue	Red	Orange	Red	Black	Yellow	Blue	Green	Orange
31	Black	Blue	Black	Orange	Red	Black	Blue	Black	Yellow	Orange

Jogo	Jogo-treino	Treino	Folga	Férias	Covid-19
------	-------------	--------	-------	--------	----------