

Instituto Universitário da Maia – ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Relatório de Estágio

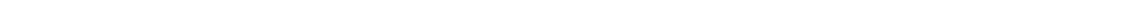
Carlos Henrique Faustino de Abreu

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

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Junho, 2021



Carlos Henrique Faustino de Abreu

N.º 31273

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

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista, e do orientador Tiago Alberto Atilano Machado - Moreirense Futebol Clube

Agradecimentos

Durante o meu percurso tenho tido a sorte de ter ao meu lado pessoas que me motivam, acompanham, apoiam, e me desafiam a ser melhor diária e incondicionalmente. Isto inclui o meu percurso académico e o período de estágio, onde tive a oportunidade de privar com pessoas capazes de inculcar valores incalculáveis que eu considero ideais, e que certamente foram cruciais para o meu desenvolvimento, conquistas, e futuro sucesso. Por me proporcionar um contexto ideal de evolução, aprendizagem, partilha e absorção de conhecimentos, gostaria de agradecer ao Instituto Universitário da Maia (ISMAI) e dizer que foi, é, e será um orgulho pertencer a esta instituição.

Ao Moreirense Futebol Clube (Moreirense FC), dizer que me senti um privilegiado por ter tido a oportunidade de estagiar num clube que me diz tanto, que me ensinou a ganhar, perder, e a viver. Que me senti um privilegiado pela forma como fui recebido de braços abertos por toda a gente, e ter sido integrado da melhor forma possível, onde mesmo depois de todos os ensinamentos tidos no passado, consegui continuar a evoluir enquanto profissional e homem. Queria também agradecer:

Aos meus pais, **Carlos Abreu** e **Patrícia Faustino**, porque nada nem ninguém apagará tudo o que fizeram e fazem por mim, pela minha felicidade, e pelo meu futuro, não existem palavras que demonstrem a minha gratidão.

À minha namorada, **Maria**, pelo apoio, carinho, amor, conselhos, por seres um exemplo de trabalho, talento e resiliência, por me ajudares a ser melhor todos os dias, e por estares sempre lá para mim, incondicionalmente, um obrigado sabe a pouco.

Ao meu tio **Adelino**, a quem não consigo encontrar palavras que descrevam tudo o que já fizeste e fazes por mim, que descrevam o tamanho da gratidão ou do sentimento que nutro por ti.

À minha **família mais próxima**, pelas chamadas de atenção, pelos conselhos, companheirismo, e pela disponibilidade e ajuda que sempre estiveram dispostos a oferecer.

Aos **meus amigos**, a quem reconheço uma amizade sincera, forte, com um companheirismo e união fora do comum.

Aos treinadores **Ricardo Soares**, **César Peixoto** e **Vasco Seabra**, pelo exemplo de liderança, frontalidade, pela oportunidade e confiança que me deram.

A todos os **elementos das suas equipas técnicas**, pelos conselhos, troca de ideias, e disponibilidade que tiveram para me dar a possibilidade de contactar diariamente com profissionais experientes.

Ao **Mister Leandro Mendes**, pela constante ajuda, disponibilidade, troca de ideias, e ensinamentos.

A toda a **estrutura do Moreirense FC**, pela oportunidade que me deram, e me demonstrarem diariamente que a base de tudo é o trabalho.

Ao **Mister Tiago Machado**, pelos ensinamentos, palavras, e por ser fundamental na minha formação enquanto pessoa e forma de ver e sentir o futebol.

Aos jogadores **da equipa sénior do Moreirense FC**, pela convivência, e abertura que me deram para trabalhar com um verdadeiro grupo.

Ao **Professor Doutor Jorge Baptista**, pela disponibilidade, conselhos, e orientação do meu trabalho.

A **todos os professores com que me cruzei durante o meu percurso académico**, porque todos foram de certa forma importantes no meu processo de formação.

Resumo

O presente relatório foi elaborado no âmbito do Estágio, unidade curricular inserida no segundo ano do 2º Ciclo de Ciências do Desporto com Especialização em Treino Desportivo pelo Instituto Universitário da Maia - ISMAI, tendo sido realizado na equipa sénior do Moreirense Futebol Clube, que disputou a Primeira Liga de futebol - Liga NOS - durante a época desportiva de 2020/2021.

Este documento focar-se-á na descrição, e explicação de todas as tarefas e funções realizadas diariamente em contexto de jogo e treino. Servirá também para relatar a forma como era organizada a semana de trabalho, e como foi encarado o calendário competitivo num ano atípico.

Este estágio permitiu-me estar em contacto com métodos de trabalho diferentes, todos eles de nível altíssimo e dando-me assim a oportunidade de absorber conceitos distintos e importantíssimos para o meu desenvolvimento.

Será apresentado também um estudo que tem como objetivo comparar a importância e influência na performance global das equipas nos diferentes momentos de jogo na 1ª liga portuguesa nas últimas 5 épocas, através do estudo de diversas variáveis quantitativas.

Abstract

The current report was elaborated in scope of Internship, a curricular unit inserted in the second year of the 2º Cycle of Sports Science with Sports Training Specialization by Instituto Universitário da Maia, having been carried out in Moreirense Futebol Clube first team, that competed in the Portuguese First Division - Liga NOS - during the 2020/2021 season.

This document will focus on describing and explaining all the tasks and functions done daily on a training and competitive context. It will also explain the way the weekly workload was organized, and how the competitive calendar was faced in an atypical year.

This internship allowed me to be in contact with different work methods, with all of them being of extremely high-level and giving me the chance to absorb distinct and very important concepts to my development.

A study will also be presented that aims to compare the importance and influence of the different moments of play in the global performance of all the teams from the Portuguese First Division during the last 5 seasons, through the study of various quantitative variables.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vi
Índice de Figuras	ix
Índice de Tabelas	x
Lista de Abreviaturas	xi
1. Introdução	1
1.1 Objetivos Gerais e Finalidades	2
2. Descrição do contexto	2
2.1. Caracterização da Organização.....	3
2.2. Caracterização das infraestruturas	4
2.3. Caracterização da população alvo.....	6
2.4. Enquadramento Competitivo	7
3. Objetivos do Estágio	7
3.1. Calendarização.....	8
4. Intervenção Profissional	10
4.1. Responsabilidades do estagiário	10
4.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas	11
4.3. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos em período competitivo e operacionalização do treino em função dos objetivos competitivos ...	12
4.3.1. Planeamento condicionado pelo Modelo de Jogo.....	12
4.3.2. 5 Momentos do Jogo.....	13
4.3.3. Microciclos e respetivas análises	19
4.4 Desenvolvimento Profissional	46
5. Estudo científico	48

5.1. Introdução	49
5.2. Metodologia	50
5.2.1. Participantes	50
5.2.2. Recolha de Dados e Procedimentos	50
5.2.3. Análise Estatística	50
5.3. Resultados e Discussão	51
5.3.1. Comparação e análise da performance média do campeonato nos momentos de jogo ao longo dos 5 anos	51
5.3.2. Análise quantitativa da performance das equipas em cada época, de acordo com os seus lugares na classificação final	54
5.4. Sugestões para futuras intervenções e aplicações práticas	60
6. Referências	62

Índice de Figuras

Figura 1 - Planta da Vila Desportiva do Moreirense FC	5
Figura 2 – Residência a construir na Vila Desportiva.....	5
Figura 3 – Exemplo de um microciclo pessoal	9
Figura 4 – Sistema de Jogo 4-4-2	13
Figura 5 – Sistema de Jogo 4-3-3	13
Figura 6 – Microciclo N°21 (04janeiro– 12 janeiro).....	19
Figura 7 – Microciclo N°22 (13 janeiro – 17 janeiro).....	19
Figura 8 – Unidade de Treino N°114	20
Figura 9 – Unidade de Treino N°115	23
Figura 10 – Unidade de Treino N°116	26
Figura 11 – Unidade de Treino N°117	30
Figura 12 – Unidade de Treino N°118	33
Figura 13 – Unidade de Treino N°119	37
Figura 14 – Unidade de Treino N°120	40
Figura 15 – Unidade de Treino N°121	42
Figura 16 – Unidade de Treino N°122	44
Figura 17 – Representação gráfica da percentagem de golos marcados por momento de jogo nas últimas 5 épocas	51
Figura 18 – Representação gráfica da média do total de finalizações por momento de jogo nas últimas 5 épocas	52
Figura 19 - % de assertividade (% de remates à baliza) por momento de jogo durante as últimas 5 épocas	53

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Palmarés Moreirense FC	4
Tabela 2 – Plantel sénior do Moreirense FC	6
Tabela 3 – Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2016/2017.....	54
Tabela 4 - Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2017/2018.....	55
Tabela 5 - Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2018/2019.....	57
Tabela 6 - Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2019/2020.....	58
Tabela 7 - Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2020/2021.....	59

Lista de Abreviaturas

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

Vitória SC – Vitória Sport Clube

CD Santa Clara – Clube Desportivo Santa Clara

CD Nacional da Madeira – CD Nacional da Madeira

GMOOF – golos marcados em organização ofensiva

GMTOF – golos marcados em transição ofensiva

GMBPO – golos marcados em bola parada ofensiva

GSODEF – golos sofridos em organização defensiva

GSTDEF – golos sofridos em transição defensiva

GSBPD – golos sofridos em transição defensiva

TFOOF – total de finalizações em organização ofensiva

TFTOG – total de finalizações em transição ofensiva

TFBPO – total de finalizações em bolas paradas ofensivas/

%AFOOF - % de assertividade em finalizações em organização ofensiva

%AFTOF - % de assertividade em finalizações em transição ofensiva

%AFBPO - % de assertividade em finalizações em bola parada ofensiva

% GSODEF - % de golos sofridos em organização defensiva

%GSTDEF - % de golos sofridos em transição defensiva

%GSBPDEF - % de golos sofridos em bolas paradas defensivas

%GMOOF - % de golos marcados em organização ofensiva

%GMTOF - % de golos marcados em transição ofensiva

%GMBPO - % de golos marcados em bola parada ofensiva

' - minuto(s)

1. Introdução

O Estágio curricular é uma das etapas fundamentais para a nossa formação a nível pessoal e profissional, permite-nos colocar em prática o nosso conhecimento adquirido até ao momento, perceber as nossas limitações, desafiar essas mesmas limitações, e idealmente, superar essas limitações. Permite-nos vivenciar o terreno e os problemas reais que vêm associados a ele, obrigando a uma maior capacidade de adaptação e conseqüentemente, a uma maior evolução.

O futebol, no seu contexto competitivo e de treino está em constante evolução e mudança, existindo desde sempre um enorme investimento emocional, económico, e social que faz desta modalidade muito mais que um desporto, devido às dimensões e impacto global que tem.

Desta forma, quando surgiu a possibilidade no início desta época desportiva de estagiar como treinador no Moreirense Futebol Clube, considerei ser uma oportunidade valiosa de aprendizagem e evolução num contexto profissional que me permitiria estar em contacto constante com pessoas com experiência e conhecimentos vastos e ainda de perceber os métodos de trabalho utilizados num panorama de topo nacional.

Este constante contacto com as pessoas e com a realidade do futebol profissional português, principalmente durante a pandemia, fez com que as minhas capacidades técnicas, de interação, e adaptação fossem realmente testadas e desenvolvidas diariamente.

Atualmente os clubes procuram profissionais formados e competentes para todas as áreas que rodeiam a performance e o treino, seja a análise, preparação física, treino de campo, recrutamento, etc., e, quando se junta a isto uma alta capacidade de trabalho, uma insaciável procura de conhecimento, e adaptação perante qualquer problema, adversidade, ou alteração, só pode existir uma melhoria significativa do processo de treino.

Concluindo, este relatório de estágio tem como objetivo expor e relatar todas as minhas tarefas, experiências, e desafios vividos durante esta época desportiva.

1.1 Objetivos Gerais e Finalidades

- Transferir todo o conhecimento adquirido no contexto académico para o contexto prático;
- Desenvolver todas as minhas capacidades e competências relacionadas com a modalidade, especialmente na vertente de análise e observação aproveitando essa análise para melhorar o processo de treino;
- Perceber os métodos de trabalho usados num contexto de alta competição e altamente exigente;
- Ajudar a equipa técnica, através da análise e observação, a planear da melhor forma possível o treino e jogo;
- Respeitar a instituição que me acolheu e dignificar o aluno do ISMAI perante a instituição;
- Aumentar a minha rede de contactos através das vivências diárias, e melhorar as minhas capacidades de relações interpessoais;

Este relatório tem como clara finalidade conciliar todas as aprendizagens e experiências consumadas, de forma a realizar uma reflexão crítica e objetiva para retirar as melhores conclusões que envolvem este estágio. Com o objetivo de no final adquirir e desenvolver competências pessoais e profissionais.

O presente documento irá relatar toda a operacionalização dos processos, as funções que me competiam, o processo de integração neste contexto, a reflexão e balanço que faço de todo este processo, bem como as perspetivas de futuro no pós-estágio.

2. Descrição do contexto

Este estágio realizou-se no Moreirense Futebol Clube, no departamento sénior do clube, como treinador estagiário fazendo, no entanto, também parte do departamento de observação e análise do clube durante a época 2020/2021, sendo a função designada a de analista estagiário. Este estágio está inserido na vertente curricular do Mestrado de Ciências da Educação Física e Desporto - Especialização em Treino Desportivo do ISMAI. O processo teve a orientação do Professor Doutor Jorge Baptista e a coorientação do Treinador Tiago Machado.

2.1. Caracterização da Organização

O Moreirense Futebol Clube foi fundado no dia 1 de novembro de 1938, e pertence à vila de Moreira de Cónegos, concelho de Guimarães, estando neste momento presente numa única modalidade, o Futebol. O clube milita atualmente na Primeira Liga Portuguesa de Futebol. O campo de Fermiz, inaugurado a 30 de abril de 1939, foi o primeiro campo de futebol do clube (Atualmente joga no Estádio Comendador Joaquim de Almeida Freitas com capacidade para 6000 adeptos), com localização contígua ao atual estádio. Nesse local realizou-se o primeiro jogo oficial em Moreira de Cónegos, embora sem a participação do Moreirense. Foi neste mesmo campo que o Moreirense iniciou a sua participação em competições oficiais, na Associação de Futebol de Braga, em 1939/1940, competição essa que viria a vencer. Viria também a vencer o campeonato da 2ª divisão da AF Braga nos 2 anos seguintes. Durante os anos de 1943 e 1970 o Moreirense, apesar de continuar filiado na AF Braga não deu continuidade à sua participação em competições oficiais, devido a dificuldades financeiras que surgiram com o início da segunda guerra mundial, participando apenas em jogos particulares, nunca utilizando durante este período o seu campo de jogos, e recorrendo sempre a terrenos emprestados, desde campos de cultivo, a escolas.

Em 1970, graças ao esforço feito por pessoas de Moreira de Cónegos, foi inaugurado um recinto de jogos, que viria a ser substituído, em 1974, pelo Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida Freitas, que ainda hoje é utilizado.

O Moreirense regressou às competições oficiais em 1970/1971 alinhando na 2ª Divisão da AF Braga. Aos poucos a equipa foi subindo de divisão, até que em 1984/1985 a equipa sagra-se vice-campeã da 3ª Divisão Nacional, o mesmo sucedendo-se em 1985/1986, tendo por fim conquistado a sua divisão e alcançado a subida à 2ª Divisão B em 1987/1988. Após alguns anos a cimentar a sua posição neste campeonato, em 1994/1995 o Moreirense sagrou-se campeão da divisão e subiu à 2ª divisão nacional, conhecida na altura por Divisão de Honra, onde se manteve até ao ano 2000, tendo descido à 2ª Divisão B nesse mesmo ano. No entanto, em 2000/2001 o Moreirense volta a conquistar a 2ª Divisão B, e em 2001/2002 conquista a 2ª Liga Portuguesa, chegando assim pela primeira vez na sua história à 1ª Liga Portuguesa em 2002/2003, e atingindo nessa temporada o 12º lugar.

No ano de 2002 o seu estádio Comendador Joaquim de Almeida Freitas foi remodelado e reinaugurado, contando agora com uma lotação de 6000 espectadores.

Na época de 2003/2004 o Moreirense conquista o 9º lugar na Primeira Liga, mas, no ano seguinte, não vai além do 16º lugar e desce à 2ª divisão nacional. No ano de 2005/2006 o Moreirense volta a descer de divisão, e manteve-se na 2ª Divisão B até à época de 2009/2010, onde consegue novamente a subida à 2ª divisão nacional. Na temporada 2011/2012 o Moreirense conquista o 2º lugar e regressa ao principal palco do futebol Português, no entanto, um regresso fogaz, já que não consegue classificar-se acima da zona da descida, e o seu 15º lugar leva-o de volta à 2ª Divisão. Na temporada de 2013/2014 é feita história no clube, com este a conquistar pela 1ª vez o título da 2ª Divisão Nacional, e o regresso à Primeira Liga. A partir daqui o clube estabilizou-se na Primeira Liga Portuguesa, tendo nos últimos 5 anos o clube atingido marcas históricas como a sua melhor classificação de sempre na Primeira Liga, com o 6º lugar na temporada 2018/2019, e com o maior feito na sua história, a conquista da Taça da Liga Portuguesa, na época de 2016/2017, tendo eliminado no seu percurso Estoril, Belenenses, Feirense, FC Porto, SL Benfica, e na final, o SC Braga.

Tabela 1 - Palmarés Moreirense FC

2ª Divisão B	1994/1995; 2000/2001
2ª Liga portuguesa	2001/2002; 2013/2014
Taça da Liga portuguesa	2016/2017

2.2. Caracterização das infraestruturas

O Moreirense Futebol Clube, é, neste momento um dos clubes com uma maior margem de progressão no que toca a infraestruturas, devido à obra de construção a decorrer da sua Vila Desportiva. O Clube possui neste momento 3 campos em relvado natural (o campo do seu estádio, e 2 campos já construídos na sua Vila Desportiva), e 2 campos de relvado sintético, 1 de futebol de 11, e outro de futebol de 7. No entanto, o clube tem ainda em vista a construção de mais um campo com relva natural na sua Vila Desportiva, bem como um campo com relva sintética. Esta Vila Desportiva conta também com a construção de uma infraestrutura capaz de servir como residência a cerca de 30 atletas. O Moreirense utilizou assim uma área que estava abandonada e que contém cerca de 150 mil metros quadrados, área essa que se encontra a cerca de 200 metros do seu Estádio. O Moreirense tem também um acordo com um clube das suas redondezas para a utilização das suas

instalações. Isto faz com que o Moreirense possua neste momento 3 locais diferentes de treino, o seu campo principal no Estádio, os campos com relvado natural já prontos na sua Vila Desportiva, e o relvado natural no Estádio do Serzedelo. A partir de dezembro, os campos da sua Vila Desportiva passaram a ser os mais utilizados para os treinos.

O clube possui também um ginásio, com o material necessário para uma ótima preparação, melhoria, e/ou recuperação da performance desportiva, 1 auditório normalmente utilizado para a apresentação da análise ao adversário, ou para uma revisão à nossa performance no jogo anterior, e um gabinete para a equipa técnica sénior se reunir, antes e depois dos treinos, e onde era feita a minha apresentação da análise adversária à equipa técnica.



Figura 1 - Planta da Vila Desportiva do Moreirense FC



Figura 2 – Residência a construir na Vila Desportiva

2.3. Caracterização da população alvo

Tabela 2 – Plantel sénior do Moreirense FC

Nome	Idade	Posição	Pé Dominante
Kewin	25 Anos	GR	Direito
Mateus Pasinato	28 Anos	GR	Direito
Miguel Oliveira	26 Anos	GR	Esquerdo
Anthony D´Alberto	26 Anos	DD	Direito
Matheus Silva	23 Anos	DD	Direito
Abdu Conté	22 Anos	DE	Esquerdo
Pedro Amador	21 Anos	DE	Esquerdo
Afonso Figueiredo	27 Anos	DE	Esquerdo
Abdoulaye Ba	30 Anos	DC	Direito
Lazar Rosic	27 Anos	DC	Direito
Steven Vitória	33 Anos	DC	Direito
Reynaldo César	23 Anos	DC	Esquerdo
Nahuel Ferraresi	22 Anos	DC	Direito
Fábio Pacheco	32 Anos	MDef	Direito
Ibrahima Camará	21 Anos	MDef/MC	Direito
Sori Mané	24 Anos	MDef/MC	Direito
David Simão	30 Anos	MC	Esquerdo
Filipe Soares	21 Anos	MC	Direito
Alex Soares	29 Anos	MC	Direito
Gonçalo Franco	20 Anos	MC	Direito
Felipe Pires	25 Anos	ED/EE	Direito
Galego	23 Anos	ED/EE/PL	Esquerdo
Walterson	25 Anos	EE	Direito
Yan Matheus	22 Anos	ED	Esquerdo
Lucas Rodrigues	21 Anos	EE/ED	Direito
Pedro Nuno	25 Anos	MC/EE/PL	Direito
André Luís	26 Anos	PL	Direito
Derik Lacerda	21 Anos	PL	Direito
Rafael Martins	31 Anos	PL	Direito

O plantel do Moreirense Futebol Clube é composto por 29 jogadores, com uma média de idades de 26 anos. O plantel é composto por 12 elementos brasileiros, 10 portugueses, 1 da Guiné-Bissau, 1 da Guiné (Conacri), 1 proveniente do Senegal, 1 venezuelano, 1 belga, 1 sérvio, e 1 canadiano.

2.4. Enquadramento Competitivo

Durante a época 2020/2021 o Moreirense participou em 2 competições, a Primeira Liga Portuguesa - Liga NOS - e a Taça de Portugal, estando desta forma inserido em 2 das 3 maiores competições a nível nacional. O Moreirense realizou um total de 37 jogos oficiais, 34 na Liga NOS, e 3 na Taça de Portugal, já que entrou apenas na 3ª eliminatória, e foi eliminado na 5ª.

Relativamente a objetivos definidos internamente, estes foram definidos no início da época, com a manutenção na Primeira Liga a ser o principal objetivo, com as taças a serem um objetivo secundário, mas sempre com a mentalidade de chegar o mais longe possível. No entanto, o clube tenta instalar uma mentalidade vencedora, que parte também da equipa técnica, de querer vencer todos os jogos, e tentar atingir a melhor classificação possível, uma vez que o Moreirense tem sido uma das equipas em destaque nas últimas épocas do futebol português.

3. Objetivos do Estágio

Os Objetivos do Estágio foram delineados desde cedo, tendo sempre em conta fatores como o meu desenvolvimento individual, o contributo que poderia ser dado da minha parte para a entidade acolhedora, e o contributo desta para o meu desenvolvimento.

Na perspetiva do meu crescimento individual e na potencialização das minhas capacidades dentro da modalidade em causa, foi definido que seria importante para mim estar em contacto constante, mas remoto, com os elementos integrantes da equipa técnica, de forma a perceber o funcionamento desta relativamente ao planeamento, e operacionalização de uma época desportiva mesmo com todas as condicionantes inerentes à situação atual.

Outro dos objetivos que ficou traçado foi tentar contribuir o máximo possível para uma boa performance da equipa no seu contexto competitivo, bem como no contexto de treino. Apesar de não ter influência direta na tomada de decisão do processo de treino, as tarefas efetuadas por mim enquanto estagiário ajudam a restante equipa técnica no processo de criação do microciclo, sendo este também um dos objetivos delineados para o período de estágio.

3.1. Calendarização

A calendarização do período de estágio foi definida de acordo com aquilo que seria uma época desportiva no futebol português, com, no meu caso, a existir alguns constrangimentos devido à pandemia atual. Num cenário ideal o estágio seria iniciado no período preparatório, no entanto, devido à indefinição em torno do escalão do clube onde iria estagiar e sobre o começo ou não do futebol de formação o estágio na equipa sénior do Moreirense Futebol Clube teve início no microciclo do 1º jogo do período competitivo, ou seja, na 1ª jornada da Liga NOS.

O final do período de estágio deu-se também no final do período competitivo, ou seja, no final do microciclo do último jogo oficial do clube na temporada 2020/2021. No que toca à calendarização e datas de entrega de documentos relativos ao estágio, o PIT - Plano Individual de Trabalho, foi entregue no dia 29/11/2020.

SEGUNDA-FEIRA +1	<p>09:00h - Chegada ao clube e preparação do material para filmagem da sessão; 09:30h - Reunião com equipa técnica para definir focos de filmagem durante a sessão; 10:00h - Filmagem da sessão de treino; 12:00h - Reunião com um elemento da equipa técnica para feedback sobre a sessão; 12:15h - Gravação da sessão do treino no computador do clube; 13:30h - Visualização de jogos de forma qualitativa do adversário do próximo microciclo;</p>
TERÇA-FEIRA +2	<p>09:00h - Chegada ao clube e preparação do material para filmagem da sessão; 09:30h - Reunião com equipa técnica para definir focos de filmagem durante a sessão; 10:00h - Filmagem da sessão de treino; 12:00h - Reunião com um elemento da equipa técnica para feedback sobre a sessão; 12:15h - Gravação da sessão do treino no computador do clube; 13:30h - Visualização de jogos de forma qualitativa do adversário do próximo microciclo; 18:00h - Envio das primeiras ideias retiradas na análise inicial para um elemento da equipa técnica;</p>
QUARTA-FEIRA -4	<p>09:00h - Chegada ao clube e preparação do material para filmagem da sessão; 09:30h - Reunião com equipa técnica para definir focos de filmagem durante a sessão; 10:00h - Filmagem da sessão de treino; 12:00h - Reunião com um elemento da equipa técnica para feedback sobre a sessão; 12:15h - Gravação da sessão do treino no computador do clube; 13:30h - Análise qualitativa do adversário do próximo microciclo e separação dos diferentes momentos de jogo;</p>
QUINTA-FEIRA -3	<p>09:00h - Chegada ao clube e preparação do material para filmagem da sessão; 09:30h - Reunião com equipa técnica para definir focos de filmagem durante a sessão; 10:00h - Filmagem da sessão de treino; 12:00h - Reunião com um elemento da equipa técnica para feedback sobre a sessão; 12:15h - Gravação da sessão do treino no computador do clube; 13:30h - Análise qualitativa do próximo adversário e separação dos diferentes momentos de jogo;</p>
SEXTA-FEIRA -2	<p>09:00h - Chegada ao clube e preparação do material para filmagem da sessão; 09:30h - Reunião com equipa técnica para definir focos de filmagem durante a sessão; 10:00h - Filmagem da sessão de treino; 12:00h - Reunião com um elemento da equipa técnica para feedback sobre a sessão; 12:15h - Gravação da sessão do treino no computador do clube; 13:30h - Seleção dos cortes a demonstrar na análise, edição dos mesmos com tópicos importantes a acrescentar em cada corte;</p>
SÁBADO -1	<p>09:00h - Chegada ao clube e preparação do material para filmagem da sessão; 09:30h - Reunião com equipa técnica para definir focos de filmagem durante a sessão; 10:00h - Filmagem da sessão de treino; 12:00h - Reunião com um elemento da equipa técnica para feedback sobre a sessão; 12:15h - Gravação da sessão do treino no computador do clube; 13:30h - Reunião com um dos elementos da equipa técnica para rever a análise e pontos a acrescentar/mudar; 17:00h - Finalização da análise em vídeo, e análise mais prolongada e detalhada em PowerPoint para equipa técnica;</p>
DOMINGO JOGO	<p>13:00h - Entrega da análise em vídeo e PowerPoint a elemento da equipa técnica; 14:00h - Chegada ao clube e preparação do material para análise qualitativa ao jogo; 15:00h - Jogo - 1ª Parte; 15:45h - Envio de cortes retirados durante o jogo com o programa LongoMatch, para elemento da equipa técnica com situações a corrigir e positivas; 16:00h - Jogo - 2ª Parte; 16:45h - Final do jogo e final da análise qualitativa durante o jogo, com a catalogação dos diferentes momentos de jogo;</p>

Figura 3 – Exemplo de um microciclo pessoal

4. Intervenção Profissional

4.1. Responsabilidades do estagiário

As minhas funções foram definidas numa reunião que aconteceu na semana anterior ao começo do estágio, com o Treinador principal na altura, Mister Ricardo Soares, e com o Diretor Desportivo do clube, Professor Manuel Ribeiro. As funções e responsabilidades foram definidas tendo em conta as minhas necessidades, as necessidades do clube, e a situação pandémica que vivemos, que limitou de certa forma as tarefas que poderia realizar no clube, devido ao contacto limitado de todos os intervenientes, para garantir o máximo de segurança.

Em contexto de treino as minhas funções passavam essencialmente pela filmagem dos exercícios de treino e colocação destes num dos computadores do clube. Numa fase inicial do estágio, com o Mister Ricardo Soares foi-me também dada a responsabilidade, juntamente com outros elementos da sua equipa técnica, de fazer uma análise observacional à sessão de treino e no final reunir com o Mister e dar o nosso feedback, colocar questões, e discutir ideias sobre a sessão.

No contexto competitivo as minhas funções durante toda a época desportiva passaram pela análise qualitativa dos adversários, através de um relatório com conteúdo escrito e com alguns cortes dos momentos de jogo, e com o complemento de um relatório em vídeo apenas com clips do adversário em todos os momentos do jogo, espaços a explorar, e pontos fortes no seu modelo de jogo. Este conteúdo foi sofrendo alterações ao longo do estágio, devido ao feedback das diferentes equipas técnicas que tinham as suas preferências pessoais em relação à forma como os relatórios eram feitos, duração, e conteúdo destes.

Os softwares utilizados e disponibilizados pelo clube para a realização das tarefas foram o *LongoMatch* e o *Instat*, com ambos a serem predominantes e extremamente importantes durante todo o estágio, para a visualização e análise do adversário e dos momentos de jogo.

4.2. Descrição das principais tarefas desenvolvidas

Treino

Em treino, as principais tarefas desenvolvidas passavam por, num 1º momento reunir-me, já no campo de treino, com algum elemento da equipa técnica para este me elucidar sobre a sessão de treino em si, os objetivos de cada exercício, e o principal foco que eu deveria ter durante a gravação de cada. Durante o treino, a minha função era a filmagem do mesmo, na íntegra e alguma colaboração no que fosse necessário.

No final do treino, as minhas tarefas passavam por, numa fase inicial, fazer uma análise observacional ao treino em si, levar esse feedback a algum elemento da equipa técnica, normalmente, o treinador principal, e guardar as filmagens dos exercícios de treino no computador do clube.

Competição

Em contexto de jogo, as minhas tarefas numa fase inicial passavam pela análise ao próximo adversário, bem como a divisão dessa análise por momentos de jogo, que era entregue em formato *PowerPoint* e vídeo, com o *PowerPoint* a conter uma análise mais detalhada, com vários cortes em vídeo dos vários momentos de jogo, e com análise estatística de alguns dados pertinentes sobre o adversário. O formato em vídeo continha uma análise mais breve, normalmente entre 8 a 10', que serviria para apresentar ao plantel, também com cortes dos momentos de jogo, de pontos fortes do adversário, de possíveis situações a explorar, e com referenciais individuais, se necessário. Com a chegada das novas equipas técnicas, estas tarefas mantiveram-se, com ligeiras alterações no conteúdo das análises, devido a preferências pessoais da equipa técnica, no entanto, foi-me também dada a tarefa de fazer uma análise qualitativa durante o jogo em si, presencialmente e apenas nos jogos em casa, e de dar o meu feedback no final do jogo, ou nas horas seguintes.

Penso que tendo em conta o contexto atual, com a pandemia que se vive, a gravidade da situação durante todo o período de estágio, e o facto do estágio ser feito no mais alto nível de rendimento nacional, ou seja na Primeira Liga Portuguesa, é normal ter sentido algumas dificuldades de adaptação. Estas situações associadas às alterações nas equipas técnicas não permitiu desenvolver uma relação de grande proximidade com as equipas técnicas. No entanto, e mesmo com todas as dificuldades que foram colocadas durante este percurso, as tarefas que me foram atribuídas e que realizei ajudaram-me a evoluir em

tudo aquilo que envolve o processo de treino e de jogo “no terreno”. A filmagem das sessões de treino e conseqüente observação e análise destas fizeram com que percebesse mais detalhadamente possíveis formas para chegar aos objetivos que são idealizados durante a planificação, bem como o facto de ter convivido com 3 equipas técnicas diferentes fizeram com que fosse possível absorber formas de trabalhar, planificar, e lidar com as diferentes situações que se apresentam diariamente, e enriqueceu e muito o meu processo de aprendizagem.

Em situação de jogo, a análise que fiz a todos os adversários, principalmente a um nível tão alto, bem como o *feedback* que me foi dado sobre essas mesmas análises e como melhorar, o que observar mais detalhadamente e o que não é necessário, fizeram com que esta fosse a vertente onde sinto que mais evoluí. Com o passar do tempo esta foi uma tarefa que me fez perceber cada vez mais sobre o jogo, as diferentes nuances que este pode conter, os pequenos pormenores que podem fazer toda a diferença, e era algo que me motivava cada vez mais para melhorar e desenvolver estas capacidades para poder expor da melhor maneira possível aquilo que sentisse necessário nos relatórios e ainda permitiu perceber como posso aproveitar essa informação para a melhoria do processo de treino.

Em suma, perante as dificuldades inerentes ao contexto, considero que as tarefas que me foram atribuídas desafiaram-me e motivaram-me constantemente para ser cada vez melhor e levaram, conseqüentemente, a uma evolução enorme no trabalho de terreno e num aprimoramento da minha visão do jogo.

4.3. Planeamento e elaboração pormenorizada de dois microciclos em período competitivo e operacionalização do treino em função dos objetivos competitivos

4.3.1. Planeamento condicionado pelo Modelo de Jogo

No que toca à elaboração e análise de microciclos é fundamental perceber, antes de mais, o modelo de jogo em causa. O modelo de jogo é algo que condiciona o tipo de exercícios, a intencionalidade destes, o feedback dado, o que se procura de cada elemento durante cada exercício, e até o tipo de carga associada ao exercício.

Neste caso, o modelo de jogo a ter em consideração é aquele utilizado pelo Mister Vasco Seabra e sua equipa técnica, uma vez que os 2 microciclos apresentados serão referentes às 2 primeiras semanas de trabalho desta equipa técnica no Moreirense.

4.3.1.1. Partes Constituintes de um Modelo de Jogo

- Sistema Tático
- 5 Momentos do Jogo
- Princípios de Jogo
- Exercícios Específicos

4.3.1.2 Sistema de Jogo Moreirense FC



Figura 5 – Sistema de Jogo 4-3-3



Figura 4 – Sistema de Jogo 4-4-2

4.3.2. 5 Momentos do Jogo

4.3.2.1. Organização Defensiva

O processo de organização defensiva do modelo do Mister Vasco Seabra coloca a equipa numa formação tática de 1-4-4-2 e tem como objetivo efetuar uma pressão média-alta ou alta, dependendo do adversário, e condicionar desde logo a 1ª fase adversária com os 2 homens mais adiantados. A função destes 2 elementos passa por orientar a sua pressão aos Defesas-Centrais adversários de dentro para fora para forçar o adversário a jogar pelos corredores laterais, onde a pressão se intensifica. As 2 linhas de pressão de 4 estão sempre muito juntas e a fechar espaços interiores, sempre com referências zonais e com os

indicadores de pressão a serem uma má recepção, um mau passe, bola no ar, adversário de costas, passe para trás, e bola no corredor lateral.

A sua linha defensiva deve estar sempre a encurtar os espaços o máximo possível, de acordo com o posicionamento da bola e se esta está descoberta ou coberta, bem como estar pronta para efetuar coberturas defensivas quando necessário, mantendo sempre um posicionamento zonal.

Nos momentos em que a equipa se vê obrigada pelo adversário a assumir um bloco médio/baixo ou baixo, a sua estrutura em 1-4-4-2 mantém-se e a sua linha defensiva tem como referência principal a linha da grande área, sabendo que pode recuar até esse ponto com a bola descoberta, mas que esse é o limite a não ser que bola ultrapasse essa linha. Para que este comportamento funcione otimamente o Guarda-Redes assume também um papel essencial no processo, tendo de estar sempre pronto para sair da baliza e encurtar o espaço para a linha defensiva.

Os comportamentos dos restantes elementos são constantes durante toda a organização defensiva, com a entreadjudada, a intensificação da pressão quando bola entra no corredor lateral, ou dentro do bloco, a orientação da pressão para os corredores laterais, e as coberturas a serem rápidas e próximas a manterem-se como principais comportamentos durante este momento.

4.3.2.2. Organização Ofensiva

No seu momento de organização ofensiva o Moreirense tem as suas ideias bem definidas e tenta sempre jogar de acordo com elas, privilegiando sempre um futebol curto e apoiado, com variações entre jogo interior e jogo exterior, e com uma variabilidade de movimentos grande que permite aos jogadores terem sempre soluções em posse.

Durante a sua 1ª fase de construção, mais especificamente no seu Pontapé-de-Baliza, é procurada quase sempre uma saída curta, a partir de um dos centrais. Os seus laterais numa fase inicial dão solução curta em linha com a 1ª linha de pressão adversária, e os seus médios posicionam-se entre a 1ª linha de pressão adversária e a linha média, com um dos médios a procurar receber entre a linha média e linha defensiva. Os 3 homens da frente alternam entre receber na largura, profundidade, ou entre linhas, dependendo dos movimentos dos médios e dos restantes homens mais adiantados. Uma das soluções para superar a 1ª linha de pressão adversária é um dos médios baixar para a linha defensiva,

normalmente num corredor lateral, e iniciar a construção a 3, com os laterais a assumirem a largura e profundidade no corredor lateral, e os alas a procurarem espaços interiores. Durante esta 1ª fase existe uma procura constante dos corredores laterais como forma de fazer bascular o adversário e assim abrir espaço para bola entrar no espaço entre linhas, ou então os seus centrais ou médios procuram também um passe mais vertical para esse mesmo espaço. Existe também uma grande procura de movimentos de rotura e ataque à profundidade, seja para dar uma opção mais direta e vertical à equipa, seja para obrigar a defesa adversária a recuar e ganhar espaço para progredir ou entre linha média e linha defensiva, um espaço muito procurado para “agredir” o adversário. Durante a fase de criação a equipa tem muito bem definidos os momentos para acelerar ou arriscar mais no passe ou condução. Fundamental no seu modelo de jogo a manutenção e circulação da bola até encontrar espaço para bola entrar no homem solto, ou num elemento que consiga receber a bola e virar de frente para o jogo com bola aberta, que normalmente é o momento para os movimentos de rutura acontecerem e para acelerar o jogo. Nesta fase os seus laterais têm liberdade para fazerem sobreposições constantes e provocarem superioridade ou igualdade numérica no corredor, juntamente com alas e interiores, com o lateral do lado contrário da bola normalmente sempre muito adiantado no terreno pronto para oferecer largura e perto do último terço para receber. Na fase de finalização, o Mister Vasco procura causar o máximo de problemas à linha defensiva adversária, colocando várias vezes 4/5 elementos a atacarem zonas de finalização, e os seus laterais a priorizarem cruzamentos tensos e rasteiros, ou cruzamentos de zonas mais recuadas do campo direcionadas para a zona do penalty, entre a linha defensiva e Guarda-Redes, de forma a criar duvida e dificuldades para a linha defensiva, que normalmente está a correr na direção da baliza e tem sempre dificuldade em lidar com este tipo de cruzamentos. É também dada uma grande relevância a processos simples no último terço, com a verticalidade e velocidade de processos a serem conceitos imperativos no seu modelo.

4.3.2.3. Transição Defensiva

O princípio fundamental é uma rápida mudança de atitude, no momento da perda da bola, realizando uma pressão imediata ao adversário com o intuito de evitar um contra-ataque e permitir que a equipa se organize defensivamente. Este pressing deve ser feito de forma inteligente para não expor demasiado a equipa. O jogador mais próximo do portador da bola, condiciona-o diretamente, enquanto os restantes colegas dão cobertura, encurtam o

espaço para as soluções próximas, ou recuperam posição, dependendo do seu posicionamento em relação à bola, dificultando desta forma organizada a saída rápida do adversário.

Uma das nuances importantes é também a zona da perda de bola, e o facto de esta estar coberta ou descoberta, alterando assim o comportamento da linha defensiva consoante esta condição. Caso a perda de bola se dê em zona ofensiva com a equipa subida, e esteja em posse do adversário descoberta, a linha defensiva deve imediatamente retirar profundidade ao adversário, enquanto que se a perda se der, por exemplo, durante a 1ª fase de construção, a linha defensiva deve encurtar o espaço entre si e para o adversário, e fechar especialmente o espaço central.

A reação e a mudança de comportamento deve ser coletiva, uma vez que basta 1 ou 2 elementos falharem neste momento para toda a equipa “sofrer” neste momento e se desequilibrar, sendo um dos momentos onde existe mais espaço devido à natureza da transição em si.

4.3.2.4 Transição Ofensiva

A transição ofensiva tem como principal foco o aproveitamento do espaço dado pelo adversário no seu momento de transição defensiva, ou seja, quando este se encontra no seu momento ofensivo. Para que o aproveitamento deste espaço seja bem-sucedido e a transição resulte numa oportunidade de golo ou na manutenção da posse de bola para iniciar o ataque organizado, é necessário que o 1º momento após recuperação, seja em passe, ou em condução, tenha uma boa definição, ou seja, que a decisão, e a execução, tenham qualidade.

No modelo de jogo do Moreirense, as referências para a transição variam conforme a zona de recuperação da bola, bem como os movimentos e espaços procurados após recuperação. Caso a bola seja recuperada no terço defensivo, a equipa tem como referências a procura da profundidade, os homens a procurarem o espaço entre linha média e linha defensiva, ou, caso não dê para progredir imediatamente, a procura do lado contrário, com uma variação do centro de jogo.

Quando recuperação acontece no terço intermédio a equipa tem instruções para colocar o máximo de jogadores possíveis, e de forma sustentável, à frente da linha da bola, com progressão a ser feita idealmente através do passe na profundidade ou em condução, e

com elementos sem bola a movimentarem-se de forma a serem solução e a abrirem espaço para o portador.

Por fim, quando a transição ofensiva se dá na zona ofensiva, ou seja, no último terço, as principais referências passam pela verticalidade nos movimentos, por assumir o risco, pela sobreposição de movimentos, de forma a tentar arrastar defesas adversários, e finalizar a jogada.

4.3.2.5 Esquemas Táticos – Defensivos

Lançamentos Laterais

- Posicionar rapidamente c/marcação zonal;
- Tentar obrigar adversário a procurar solução mais atrasada, ou a tomar uma má decisão e recuperar a posse de bola;

Livres Laterais

- Posicionar rapidamente em marcação zonal, com 8 homens + GR a defenderem zonas de finalização, e 2 homens no limite da grande área;

Cantos

- Posicionar rapidamente em marcação mista, com 8 homens (1/2 com referências individuais) + GR a defenderem zonas de finalização, e 2 homens no limite da grande área;

4.3.2.6 Esquemas Táticos – Ofensivos

Lançamentos Laterais

- Reposição preferencialmente rápida e curta, com qualidade e opções suficientes para sair da zona de pressão e manter a posse de bola;

Livres Laterais

- 6 homens no ataque às zonas de finalização, com 2 homens perto da bola para ameaçar batida aberta ou fechada, e 2 homens mais recuados para prevenir transição adversária;
- Bola é batida para a zona mais débil do adversário;

Cantos

- 6 homens no ataque às zonas de finalização, 2 homens no limite da grande área, e 2 homens mais recuados para prevenir transição adversária;
- Bola é batida para a zona mais débil do adversário

4.3.3. Microciclos e respetivas análises

PROGRAMA SEMANAL		04 - 10 JANEIRO				
2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
04 JAN	05 JAN	06 JAN	07 JAN	08 JAN	09 JAN	10 JAN
	PESAGEM 08:00/09:00H (PEQUENO ALMOÇO) 09H - 9H45 (GINÁSIO / TRATAMENTO) 09:45 (ACADEMIA)	08:00/09:00H (PEQUENO ALMOÇO) 09:00H - 09H45 (GINÁSIO / TRATAMENTO) 09:45 (ACADEMIA)	08:00/09:00H (PEQUENO ALMOÇO) 09H - 9H45 (GINÁSIO / TRATAMENTO) 09:45 (ACADEMIA)	PESAGEM 08:00/09:00H (PEQUENO ALMOÇO) 09H - 9H45 (GINÁSIO / TRATAMENTO) 09:45 (ACADEMIA)	09:00/09:30H (PEQUENO ALMOÇO) 10:15H (SAÍDA PARA ESTÁGIO) 10:30H (ESTÁGIO) 13:00H (ALMOÇO) 15:00H (PALESTRA) 15:15H (SAÍDA PARA ESTÁGIO) 13ª JORNADA - 17H00	08:00/09:00H (PEQUENO ALMOÇO) 09H - 9H45 (GINÁSIO / TRATAMENTO) 09:45 (ACADEMIA)

Figura 7 – Microciclo N°21 (04 janeiro – 12 janeiro)

PROGRAMA SEMANAL		11 - 17 JANEIRO				
2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
11 JAN	12 JAN	13 JAN	14 JAN	15 JAN	16 JAN	17 JAN
PESAGEM 08:00/09:00H (PEQUENO ALMOÇO) 09H - 9H45 (GINÁSIO / TRATAMENTO) 10:00H (ACADEMIA)	09:00 / 09:30H (PEQUENO ALMOÇO) 10:15H (SAÍDA PARA ESTÁGIO) 10:30H (ESTÁGIO) 13:00H (ALMOÇO) 15:15H (SAÍDA PARA ESTÁGIO) 15:40H (PALESTRA) TAÇA PORTUGAL - 17H00	 14:00H (PRESENCIA) 14:00H - 14H45 (GINÁSIO / TRATAMENTO) 15:00H (ACADEMIA)	08:00/09:00H (PEQUENO ALMOÇO) 09H - 9H45 (GINÁSIO / TRATAMENTO) 10:00H (ACADEMIA)	PESAGEM 08:00/09:00H (PEQUENO ALMOÇO) 09H - 9H45 (GINÁSIO / TRATAMENTO) 10:00H (ACADEMIA)	08:30H (PARTIDA MADEIRA) 10:25H (CHEGADA MADEIRA) 11:00H (ESTÁGIO) 12:30H (ALMOÇO) 15:00H (SAÍDA PARA TREINO) 15:30H (TREINO) 20:00H (JANTAR)	08:00H (PEQUENO ALMOÇO) 11:00H (ALMOÇO) 13:00H (SAÍDA PARA ESTÁGIO) 13:40H (PALESTRA) 14ª JORNADA - 15H00

Figura 6 – Microciclo N°22 (13 janeiro – 17 janeiro)

4.3.3.1 Microciclo N°21 (06 – 12 janeiro)

Na figura 6 é possível ver a organização de um microciclo padrão da equipa sénior do Moreirense FC, durante o período competitivo, com este a ser o microciclo N°21 da temporada. Importante também realçar que este é o microciclo em que o Mister Vasco Seabra e sua equipa técnica assumem o comando, sendo a sua primeira unidade de treino no dia 06 de Janeiro, 4ª Feira.

4.3.3.1.1. Unidade de treino N°114



Moreirense F. C.

Época 2020/2021

Morfociclo: 21	Data: 06/01/2021 - 4ª F Manhã	P. Amador, Sori, P. Nuno, André Luís, Abdu - L; Reynaldo TC	
U.Tnº: 114	Presenças: 2 Gr + 19 de campo		
1		Apresentação Balneário	15'
		At. Geral	6'
2		6x3 +jk - 3 equipas com transição da equipa que recupera a bola a ter de ser 1º entre a equipa ou jk para depois passar para a equipa que não perdeu a bola - 10 passes 1 ponto espaço reduzido e capacidade para pensar rápido com recepções orientadas e mobilidade/transições defensivas pressionantes	3X2,30'
		Vasco geral Nuno e Leandro; Cláudio e Bruno; 2 Tr p/ campo - incidência para pressão; duplas desmarcações; recepções orientadas para saír de pressão	1' rec
			Total: 12'
3		Gr +7+3 x6+3 +Gr - Equipa sai a jogar e procura rodar a bola para encontrar os alas ou PL nas costas da linha média. Encontrando entre linhas todos pedem na frente e atacam contra 3, finalizando em 5 segundos. Equipa a defender marca posicionamento da pressão com PL e Interior mais alto e linha média de 4. Procuram impedir adv de progredir com bola e condicionam para roubar. ganhando bola transitam para marcar golo o mais rápido possível e para a frente.	4x4'
		Nuno Diogo e Leandro ODEF linha média + Int e 9; Cláudio OOF; Vasco geral	Rec: 1'
			Total: 20'
4		Gr+ 10x10 +Gr - 1 equipa defende intermédio e não permite entrar na caixa, convidando para o corredor e abafar a pressão - 1pt se ganhar af ou À frente da linha tracejada; Linha def manter-se curta - Nuno ! TO tentam ligar p'ra frente e projectar de imediato a equipa; quem inicia ataque procura atacar profundidade e ficar com bola controlada (dá 1 pt); golo baliza oficial 2 PT	2x6'
		Agressividade Def e OF; reação à perda e ganho em click mental forte e intenso. OF saber alternar jogo em largura; por dentro; curto ou longo; simplicidade no ultimo 1/3 - Cláudio; Leandro TDEF alta e pressioante a não permitir bola ficar descoberta; Vasco geral	1'trocas
			Total: 15'
5		Gr+ 10x10 +Gr - jogo mais livre com orientação de jogo	10'
		Aplicação do que treinamos	
		Nuno e Leandro + Cláudio e Bruno 1 de cada lado a ver fora de jogo e linha def; Vasco geral	Total: 10'
	Alongamentos finais		

Figura 8 – Unidade de Treino N°114

Num 1º momento desta unidade de treino foi feita a apresentação ao plantel da equipa técnica, com uma breve conversa sobre os objetivos a atingir, o modelo de jogo, o que era pretendido da equipa, e os aspetos a melhorar e a manter dali para a frente. Este é um momento que permite aos jogadores obterem um maior conhecimento sobre quem os lidera, aquilo que lhes vai ser pedido, e o nível de exigência que vai ser imposto durante as sessões de treino e jogos.

Exercício 1

Exercícios de ativação geral com mobilidade articular, deslocamentos laterais, mudanças de direção e mudanças de velocidade.

Tempo – 6'

Exercício 2

Este exercício tem como principal objetivo o aprimoramento da capacidade da equipa de manter a posse de bola em espaços curtos e com pressão adversária, com foco nas receções orientadas para evitar pressão e na mobilidade ofensiva, trabalhando num panorama secundário a capacidade de transição defensiva e ofensiva.

O exercício estrutura-se com 3 equipas dentro de um quadrado reduzido + 1 joker, com 2 equipas em posse de bola e 1 a tentar recuperar. Equipas em posse têm como objetivo a realização de 10 passes, conquistando assim 1 ponto, e equipa que tenta recuperar tem como objetivo recuperar, fazer 1º passe após recuperação entre si ou joker, e apenas depois disso, entregar a bola a um dos elementos da equipa que estava também em posse, mas não faz parte da equipa do elemento que perdeu a bola. Este é um exercício simples, mas muito completo, que permite trabalhar vários aspetos do jogo, cujo foco pode ser alterado através do feedback. Neste caso o foco do feedback foi o momento em posse, as receções, a capacidade de decisão rápida, e a mobilidade para oferecer linhas de passe, no entanto, com uma simples alteração do feedback para, por exemplo, o momento de recuperação da equipa que recupera e a entrega da bola com qualidade, o exercício passa a ter um maior foco no momento de transição ofensiva.

3 repetições de 2m30s c/1min de recuperação.

Tempo – 12’

Exercício 3

Neste exercício começamos a entrar numa fase fundamental da sessão de treino, com a introdução da estrutura em momentos de jogo como o 1-3-4-2, da equipa que defende, para simular as 2 primeiras linhas de pressão no modelo de jogo, e o 1-4-3-3, para simular a estrutura ofensiva do seu modelo de jogo durante as fases de construção. Os principais objetivos deste exercício eram dar à equipa as noções básicas daquilo que seriam os momentos de jogo ofensivos e defensivos no modelo de jogo do Mister Vasco Seabra, com o interior a subir para a linha do Ponta-de-Lança em organização defensiva e equipa a ficar em 4-4-2, neste caso em 3-4-2, e alas por dentro com laterais a dar largura em Organização Ofensiva. Mais especificamente, ofensivamente o objetivo passava por obrigar equipa que ataca a circular pacientemente até encontrar o espaço entre linhas, e, depois de o encontrar, e conseguir entrar com qualidade, acelerar para finalizar, neste

caso, 7x3, com laterais e interiores a juntarem-se normalmente às situações de finalização, que tinham duração máxima de 5 segundos. Para a equipa a defender, o objetivo passava por condicionar a progressão do adversário, roubar a bola, e sair em transição o mais rápido possível para finalizar na baliza.

4 repetições de 4min c/1min de recuperação.

Tempo – 20’

Exercício 4

Exercício feito em campo completo, direcionado para a organização defensiva e transição ofensiva, mas também com momentos de foco na transição defensiva e organização ofensiva. Novamente um exercício que vem introduzir à equipa o modelo de jogo que iria ser utilizado, com os comportamentos pretendidos em organização defensiva num bloco médio, como a orientação da pressão, espaço entre linhas, e largura da linha defensiva, com reforço para a recuperação da posse de bola alta, através dos pontos dados caso haja recuperação à frente da linha tracejada ou no corredor lateral, e com caixa a simular o nosso “bloco” de forma a reforçar que bola não pode entrar dentro desse bloco. Exercício já com alguns estímulos para transição ofensiva também, com pontuação para equipa que recupera caso consiga chegar com bola controlada à profundidade e para a finalização com sucesso. No que toca a organização ofensiva e transição defensiva, existiu também alguma insistência como a paciência e a variabilidade do jogo ofensivo, seja, na constante variação do flanco para tentar encontrar espaços, seja na variabilidade da procura do espaço exterior ou interior, bem como na simplicidade no último terço. Em relação à transição defensiva, maior relevância dada a uma forte reação à perda de bola de forma a não permitir a bola a estar descoberta, e dessa forma permitir à linha defensiva manter posição e conseqüentemente encurtar espaço para a linha média ou para o adversário.

2 repetições de 6min c/1 min de recuperação.

Tempo – 15’

Exercício 5

Na fase final do treino e de forma a tentar perceber se algum dos conteúdos que foram treinados eram aplicados em contexto de jogo, foi realizado um 10x10 + GR em campo reduzido no comprimento, nos limites das grande-áreas, sem limite de toques e com fora-de-jogo a ser assinalado, com especial atenção e feedback para os princípios que foram abordados durante a unidade de treino.

1 repetição de 10' .

Tempo – 10'

4.3.3.1.2. Unidade de Treino N°115


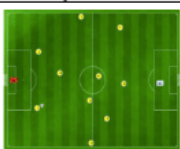
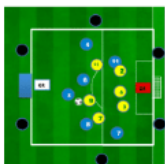
		Moreirense F.C. Época 2020/2021	
Morfociclo: 21		Data: 07/01/2021 - 5ª F Manhã	
U.T.nº: 115		Presenças: 3 Gr + 19 de campo + Abdu em integração progressiva	
1		At. Geral a preparar velocidade Hidratação	
		10' 2'	
2			
		Saídas a 3; MC a entrar no meio dos centrais e Int's a baixar e alas bem dentro; Int a entrar no corredor com Lat a projectar + e ala dentro; 2+1 com Int contrário a baixar diagonal	
		Médios procurarem linhas diferentes mas em campo aberto para poderem rodar Velocidade analítica no final das combinações	
		Cláudio com alas, Int's e PL; Leandro e Nuno um de cada lado e centrados nos laterais receberem alto mas serem linha de passe e MC's serem solução a seguir em campo aberto; Vasco geral	
		Total: 15'+6'	
3		Capacidade de ODEF - Pressão e marcação do bloco em 4:4:2; pressão contra Médio no corredor	
		Total: 15'	
4			
		Gr+ 6x6 +Gr com 6 jk fora - Torneio de 3 equipas; Quem está a ganhar não pode usar os apoios exteriores; ultimos 30" golo vale 2	
		Foco no entusiasmo e agressividade para o jogo def/of; Competitividade	
		Todos os treinadores	
		6x2' 1'rec Total: 18'	
5		Complementar linha defensiva + MC's	
		15'	
		Livres directos	
		10'	

Figura 9 – Unidade de Treino N°115

Exercício 1

Ativação geral com exercícios de mobilidade articular, deslocamentos laterais, mudanças de direção, mudanças de velocidade, velocidade de reação e saídas curtas em velocidade.

Tempo – 10’

Exercício 2

Fase inicial da sessão direcionada para a Organização Ofensiva, mais especificamente para as dinâmicas pretendidas na 1ª fase de construção e fase de criação, com um exercício de 11x0 apenas para introduzir à equipa algumas das dinâmicas do modelo de jogo, formas de ultrapassar a 1ª linha de pressão, e espaços a ocupar durante as diferentes fases de construção.

Muito do *feedback* passou pela capacidade dos laterais de darem profundidade e largura, mas manterem-se sempre uma opção viável de linha de passe, e também pela capacidade dos interiores de orientarem a sua receção de forma a abrirem logo o campo e possuírem dessa forma um maior leque de opções.

No final do exercício foram feitas saídas curtas em velocidade, com estímulo para reação, normalmente apito, e velocidade numa distância de 15m.

O exercício teve uma duração de 15’ , e as saídas de 6’ .

Tempo – 21’

Exercício 3

Exercício com foco na capacidade de organização defensiva da equipa, com referências zonais e individuais a serem dadas à equipa no momento em que se encontra em bloco em 1-4-4-2, e, posteriormente, no momento em que adversário constrói a 3 com interior a cair no corredor lateral, sendo esta uma dinâmica que foi identificada na análise ao adversário desse microciclo. Importante dar estes estímulos à equipa durante as diferentes fases de construção, devido à mudança de sistema que se iria verificar da nossa parte, uma vez que com a equipa técnica anterior o sistema utilizado era o 3-4-3, 5-4-1 em organização defensiva.

Tempo – 15’

Exercício 4

Na fase final do treino foi feito um torneio de 3 equipas, com 6x6 + GR dentro de campo, e 6 apoios exteriores, tanto laterais como verticais. O foco do exercício estava no aumento dos índices de competitividade e agressividade da equipa. O torneio tinha algumas regras, como a equipa que estiver em vantagem não poder utilizar os apoios, e nos últimos 30 segundos, período que era assinalado com um apito, um golo valer 2. Com estas regras o objetivo passa por evitar que equipa que está em vantagem consiga baixar intensidade e utilize os apoios como forma de manutenção da posse de bola, bem como dar vantagem à equipa em desvantagem. O facto de um golo valer 2 nos últimos 30 segundos, faz com que equipa em desvantagem mantenha ou aumente a intensidade na procura do golo, e equipa em vantagem aumente a sua concentração e competitividade neste período.

6 jogos de 2' , c/1' de recuperação.


Tempo – 18'

Exercício 5

O exercício final do treino foi feito apenas com os elementos da linha defensiva e médios-centro. Fundamentalmente o propósito deste exercício era reforçar os comportamentos defensivos da linha defensiva juntamente com os médios, principalmente no nosso meio-campo defensivo, com feedback de quando os seus posicionamentos devem ser zonais ou individuais, ou das zonas que devem ocupar dependendo da posição da bola e desta se encontrar coberta ou descoberta. Durante este exercício os elementos ofensivos treinavam a sua capacidade para bater livres diretos.

Tempo – 15'

4.3.3.1.3 Unidade de treino N°116



Moreirense F. C.
Época 2020/2021



Morfociclo: 21	Data: 08/01/2021 - 6ª F Manhã	P. Amador, Sori, P. Nuno, André Luís - L; Reynaldo e Abdu TC								
U.Tn°: 116	Presenças: 3 Gr + 20 de campo (Abdoulaye inicia treinos)									
1	At. Geral	10'								
2	 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Meinho deles</td> <td style="text-align: center;">2x5'</td> </tr> <tr> <td>Vel. Reação</td> <td style="text-align: center;">6'</td> </tr> <tr> <td>Todos os treinadores</td> <td style="text-align: center;">Total: 18'</td> </tr> </table>	Meinho deles	2x5'	Vel. Reação	6'	Todos os treinadores	Total: 18'			
Meinho deles	2x5'									
Vel. Reação	6'									
Todos os treinadores	Total: 18'									
3	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Pontapé de baliza Favor e Contra</td> <td style="text-align: center;">10'</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	Pontapé de baliza Favor e Contra	10'							
Pontapé de baliza Favor e Contra	10'									
4	 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Gr+ 10x10 +Gr Bolas paradas com jogo (Estimular as combinações estratégicas + ataque de bola defensivamente)</td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Todos os treinadores</td> <td style="text-align: center;">Total: 18'</td> </tr> </table>	Gr+ 10x10 +Gr Bolas paradas com jogo (Estimular as combinações estratégicas + ataque de bola defensivamente)				Todos os treinadores	Total: 18'			
Gr+ 10x10 +Gr Bolas paradas com jogo (Estimular as combinações estratégicas + ataque de bola defensivamente)										
Todos os treinadores	Total: 18'									
5	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>									

Figura 10 – Unidade de Treino N°116

Exercício 1

A fase inicial do treino começou com uma ativação geral de forma a preparar os jogadores para a sessão de treino, com exercícios para a mobilidade articular, deslocações laterais, mudanças de direção, e mudanças de velocidade.

Tempo – 10'

Exercício 2

Para terminar a fase inicial, foram feitos 2 meínhos, de 8x2, com limite de 1 toque, e com liberdade para os atletas definirem os “castigos”, para quem sofresse 20 passes seguidos. Este é normalmente um exercício que reforça a boa disposição e aumenta os índices de

disponibilidade para o treino. É também uma forma de trabalhar a capacidade de manter a posse de bola, e a capacidade de pressão e recuperação. Foram realizados 2 períodos de 5' .

No final destes 2 períodos foram feitos exercícios que se focavam na velocidade de reação dos atletas, de forma a estimular a capacidade dos atletas para o jogo, uma vez que é o dia -1.

10' de méinho e 6' de velocidade de reação c/1' de descanso entre cada méinho e 1' de descanso entre último méinho e velocidade de reação.

Tempo – 18'

Exercício 3

A fase fundamental da sessão de treino iniciou-se com a preparação técnico-tática da equipa para os Pontapés de Baliza ofensivos e defensivos. Do ponto de vista defensiva foram essencialmente focadas as zonas de pressão, a orientação da pressão para tentar levar o adversário para as zonas que queríamos, especificamente os corredores laterais, os posicionamentos individuais, e a utilização de um bloco alto ou médio-alto.

Do ponto de vista ofensivo foram dadas à equipa as noções de saída curta pretendidas pelo mister Vasco Seabra no seu modelo de jogo, com a envolvimento de 2 médios na 1ª fase de construção, e o médio que sobra a procurar receber entre linhas juntamente com o Ponta de Lança e os Alas, que procuram variar entre o ataque à profundidade e a procura do espaço entre linhas. Foram abordados também os comportamentos e movimentos a adotar quando a equipa se visse obrigada a procurar um jogo mais direto.

Tempo – 10'

Exercício 4

O exercício final de treino passou pelo treino dos esquemas táticos de bolas paradas ofensivas e defensivas, com períodos de jogo 10x10 + GR em meio-campo de 3' .

Fundamentalmente o exercício passa por treinar os cantos defensivos, seguido de período de 3' de jogo, treino de livres laterais e lançamentos de linha lateral defensivos, 3' de

jogo, treino de cantos ofensivos, 3' de jogo, treino de livres laterais e lançamentos de linha lateral ofensivos, 3' de jogo.

Tempo – 20'

4.3.3.1.4. Jogo vs Vitória SC

Pré jogo

Todos os jogos são importantes, mas este tinha uma importância acrescida, devido a ser o primeiro jogo desta equipa técnica no clube e ser sempre importante começar com um resultado positivo. Existia também uma sensação estranha no clube devido à forma abrupta como a anterior equipa técnica tinha saído, e daí também ser importante uma boa exibição num jogo em casa para fazer esquecer esses acontecimentos. A equipa estava numa posição confortável da tabela, mas enganadora, devido ao grande equilíbrio que existia em toda a tabela para além dos 6 primeiros lugares, então sabíamos que era importante conquistar pontos de forma a conseguir manter esse conforto na tabela.

Depois da análise ao adversário, e tendo em conta o nosso modelo de jogo, rapidamente percebemos que as equipas se iam encaixar uma na outra, e que iria ser um jogo aberto e bem disputado, com o Vitória a querer assumir o jogo e a posse, devido ao seu estatuto, e qualidade individual e coletiva.

No entanto, a preparação durante a semana e a mensagem passada aos jogadores foi que iríamos disputar a posse e o jogo o mais possível, fazendo uma pressão alta e condicionando desde cedo a 1ª fase de construção do Vitória, apesar de sabermos da qualidade individual do Vitória, tínhamos reparado em alguma dificuldade na sua 1ª fase de construção quando pressionados fortemente, principalmente quando os seus centrais se viam obrigados a conduzir ou a entregar para os corredores laterais.

De uma forma geral, tanto a equipa técnica como o plantel sentiam-se confiantes para o jogo, sabendo que nunca iria ser fácil, mas mentalizados que seria possível conquistar um bom resultado e fazer uma boa exibição.

Pós Jogo

O jogo foi, tal como tínhamos esperado, de um grau de dificuldade elevadíssimo, e disputado desde o 1º até ao último' de jogo, com períodos onde estivemos por cima, e períodos onde o Vitória esteve por cima.

A equipa entrou algo receosa, nervosa, e com dificuldades em ter bola nos primeiros', permitindo até uma oportunidade ao Vitória para inaugurar o marcador. No entanto, uma recuperação de bola durante a 1ª fase de construção do Vitória, e uma rápida transição ofensiva levaram a que fossemos nós a estar em vantagem no jogo. No entanto, e este foi um problema ao longo de toda a temporada, nos' após o golo, a equipa baixou demasiado, e deixou-se ser encostada ao seu terço defensivo pelo Vitória, que apenas 5' depois conseguiu igualar a partida. A partir daí durante a 1ª parte o jogo foi equilibrado, tanto em termos de remates e oportunidades de golo como em posse de bola, com um ligeiro ascendente do Vitória, mas com a nossa equipa a procurar também ter bola e ferir o Vitória em transição.

Na segunda parte o Vitória, sabendo do seu estatuto de favorito, procurou desde cedo assumir o jogo e instalar-se nos últimos 2 terços do campo, com a nossa equipa a ter alguma dificuldade nos primeiros' em contrair a 1ª fase de construção do Vitória e a não conseguir sair com qualidade em transição. A meio da 2ª parte, o Vitória consegue chegar ao golo, fruto desse ascendente que a equipa teve na 2ª parte, mas não conseguiu segurar a vantagem durante muito tempo, uma vez que a nossa equipa teve uma resposta excelente ao golo sofrido, e rapidamente assumiu a posse de bola e foi à procura do golo do empate, que conseguiu apenas 3' depois de sofrer. Até ao final do jogo existiram oportunidades de parte a parte para passar para a frente do marcador, com o Vitória a criar mais a partir de ataque organizado e o nós a procurar mais explorar os espaços dados pelo Vitória na sua transição defensiva, no entanto, ninguém conseguiu concretizar as suas oportunidades, tendo terminado o jogo com um empate 2-2. No final da partida estávamos satisfeitos, não tanto pelo resultado, porque acreditávamos que podíamos vencer o jogo, mas sim pela atitude imposta pela equipa principalmente depois do golo sofrido, e pela forma e qualidade como se bateu contra uma equipa de grande valia, dando boas indicações para o que restava da temporada.

4.3.3.1.5. Unidade de Treino N°117



Moreirense F. C.

Época 2020/2021





Morfociclo: 21		Data: 10/01/2021 - Dom Manhã	P. Amador, Sori, P. Nuno, André Luís - L; Reynaldo
U.T n°: 117		Presenças: 3 Gr + 21 de campo (10 + utilizados; 11 menos utilizados; Abdu TI)	
1	At. Geral a preparar velocidade		10'
	Hidratação		2'
2		Meinho por duplas com jk dentro; Após isto saídas em velocidade	4x2'
		Jogo a 1 toque e a dupla joga entre si para poder jogar para outro lugar; defensivamente impedir passagem por dentro	1'rec
		Todos os treinadores	Total: 12'
3		Saídas a 3; MC a entrar no meio dos centrais e Int's a baixar e alas bem dentro; Int a entrar no corredor com Lat a projectar + e ala dentro; 2+1 com Int contrário a baixar diagonal	
		Médios procurarem linhas diferentes mas em campo aberto para poderem rodar	
		Cláudio com alas, Int's e PL; Leandro e Nuno um de cada lado e centrados nos laterais receberem alto mas serem linha de passe e MC's serem solução a seguir em campo aberto;	Total: 15'+6'
4		Finalização com 5 combinações	
		1. MC - Ala enquadra e finta "simpson" para remate na baliza; 2. MC2 - mesmo ala que deixa no Int mesmo lado, pode rematar ou isolar 9 em ruptura; 3. MC - Int - Ala contrário que enquadra, fixa e joga no LT para cruzamento contra 1 Def; 4. MC ou Int - no 9 que roda para finalizar ou deixa no MC ou Int para rematar; 5. MC 1 - Lat Esq tabela com ala e vai cruzar contra 2 Def; faz 3 situações para um lado e depois 3 para o outro; após isso na ultima finalização LT joga na ruptura do Ala	
		Todos os treinadores	Total: 15'
5		Gr+ 5x5 +Jk +Gr - Jogo competitivo	3x2'
		Competitividade; agressividade ofensiva e defensiva; libertação emocional de tarefa mas mentalidade ganhadora; descobrir espaços	Rec: 1'
		Todos os treinadores	Total: 10'
		Livres Directos	10'

Figura 11 – Unidade de Treino N°117

Nos 15' anteriores à sessão de treino foi feita uma breve análise ao jogo anterior, com o foco a ser maioritariamente aquilo que se fez de positivo, e com apenas 4 a 5' da análise dedicados aos aspetos a melhorar futuramente, mas tendo sempre em conta a boa exibição que apresentamos com tão pouco tempo de trabalho.

Exercício 1

Ativação geral de forma a preparar os jogadores para a sessão de treino, com exercícios para a mobilidade articular, deslocções laterais, mudanças de direção, e foco na preparação da velocidade.

Tempo – 10'

Exercício 2

Meínho de 8 (+1 Joker) x 2, com 4 duplas por fora do quadrado, e joker por dentro a ser opção interior. Limite de 1 toque e regra de duplas terem de jogar entre si antes de passarem para outra dupla. Objetivo é fazer o máximo de recuperações possível nos 2' em que a dupla está no meio. Dupla vencedora não tem castigo, restantes têm. Bom exercício para trabalhar a manutenção da posse de bola e a capacidade de pressão em inferioridade numérica.

Períodos de 2' c/recuperação de 1' .

Tempo – 12'

Exercício 3

Antes deste exercício foram efetuados 6' de saídas em velocidade, com uma distância de aproximadamente 20 metros, com 3 filas e 1 elemento de cada fila a sair em velocidade ao estímulo.

Este exercício consistiu no reforço da fase de construção da equipa, e a forma como o Mister Vasco Seabra quer que a equipa se desdobre durante as primeiras fases da organização ofensiva, com bastante ênfase no posicionamento dos laterais, interiores e alas. Novamente, tal como já tinha sido assinalado numa das sessões, é dado feedback constante para os médios receberem em campo aberto. Este exercício é feito 11x0, e termina sempre em situação de finalização, seja através de cruzamento, condução, ou passe em rotura.

15' de organização ofensiva, e 6' de saídas em velocidade.

Tempo – 21'

Exercício 4

Este exercício trabalha essencialmente a fase de criação, aceleração, e finalização da equipa, com as situações de finalização a serem sempre contra 1 ou 2 defesas.

O foco principal passa por introduzir à equipa combinações ofensivas que podem ajudar a desmontar a organização defensiva adversária e a chegar a zonas de finalização. Existe uma grande preocupação com o envolvimento dos laterais na fase de criação e aceleração

da equipa, uma vez que são estes os responsáveis por dar largura à equipa durante estes momentos. Os alas estão quase sempre posicionados entre linhas e é-lhes dada a opção para receber, rodar, e finalizar ou colocar em rotura no Ponta de Lança, receber e tocar no interior para este jogar no lateral para situação de cruzamento, ou tabelar com o lateral e chegar a zona de finalização para receber cruzamento. Os médios centro são os responsáveis por dar apoio frontal aos alas ou PL quando estes recebem de costas, tendo liberdade para rematar e finalizar numa dessas tabelas.

Tempo – 15’

Exercício 5

Jogo reduzido 5x5 (+GR) + Joker, com castigo para equipa que perde. O objetivo passa essencialmente por libertar os jogadores mentalmente, mas mantendo sempre o espírito competitivo e a mentalidade vencedora, sabendo que este é um exercício onde normalmente o atleta está altamente motivado e disponível para a tarefa, mesmo sendo na parte final do treino.

Foram feitos 3 períodos de 2’ c/1’ de recuperação passiva.

Tempo – 10’

Nesta sessão de treino, tendo em conta que é o dia +1, ou -2, devido ao jogo com o Santa Clara para a Taça de Portugal, os 10 jogadores mais utilizados no jogo com o Vitória participaram apenas nos 2 primeiros exercícios, sendo que após estes foram realizar recuperação ativa com o departamento de otimização desportiva.

4.3.3.1.6. Unidade de Treino N°118



Moreirense F.C.

Época 2020/2021





Morfofociclo: 21		Data: 11/01/2021 - 2ª F Manhã	P. Amador, Sori, P. Nuno, André Luís - L; Reynaldo
U.Tnº: 118		Presenças: 3 Gr + 21 de campo	
1	At. Geral		8'
2		Meínho deles	2x5'
		Vel. Reação	4'
		Todos os treinadores	Total: 18'
3		Pontapé de baliza Favor e Contra	10'
		Estratégia Ofensivo e Defensivo	15'
			Total: 30'
4		Gr+ 10x10 +Gr Bolas paradas com jogo (Estimular as combinações estratégicas + ataque de bola defensivamente)	
		Todos os treinadores	Total: 20'
5			

Figura 12 – Unidade de Treino N°118

Exercício 1

A fase inicial do treino começou com uma ativação geral de forma a preparar os jogadores para a sessão de treino, com exercícios para a mobilidade articular, deslocções laterais, mudanças de direção, e mudanças de velocidade.

Tempo – 8'

Exercício 2

Para terminar a fase inicial, foram feitos 2 meínhos, de 8x2, com limite de 1 toque, e com liberdade para os atletas definirem os “castigos”, para quem sofresse 20 passes seguidos. Este é normalmente um exercício que reforça a boa disposição e aumenta os índices de

disponibilidade para o treino. É também uma forma de trabalhar a capacidade de manter a posse de bola, e a capacidade de pressão e recuperação. Foram realizados 2 períodos de 5'.

No final destes 2 períodos foram feitos exercícios que se focavam na velocidade de reação dos atletas, de forma a estimular a capacidade dos atletas para o jogo, uma vez que é o dia -1.

10' de méinho e 6' de velocidade de reação c/1' de descanso entre cada méinho e 1' de descanso entre último méinho e velocidade de reação.

Tempo – 18'

Exercício 3

A fase fundamental da sessão de treino iniciou-se com a preparação técnico-tática da equipa para os Pontapés de Baliza ofensivos e defensivos. Do ponto de vista defensivo foram essencialmente focadas as zonas de pressão, a orientação da pressão para tentar levar o adversário para as zonas que queríamos, as possíveis referências individuais ou zonais durante o seu Pontapé de Baliza, e posteriormente durante as suas fases de organização ofensiva.

Do ponto de vista ofensivo foram abordados os possíveis espaços a explorar no nosso Pontapé de Baliza, as movimentações para arrastar marcações e criar espaços, a forma como o adversário se organiza e pressiona durante os vários momentos de jogo, e tendo em conta tudo isso, a forma preferencial para ferir o adversário.

Tempo – 30'

Exercício 4

O exercício final de treino passou pelo treino dos esquemas táticos de bolas paradas ofensivas e defensivas, com períodos de jogo 10x10 + GR em meio-campo de 3'. Treino de cantos defensivos, seguido de período de 3' de jogo, treino de livres laterais e lançamentos de linha lateral defensivos, 3' de jogo, treino de cantos ofensivos, 3' de jogo, treino de livres laterais e lançamentos de linha lateral ofensivos, 3' de jogo.

Tempo – 20'

4.3.3.1.7 Jogo vs CD Santa Clara (Taça de Portugal)

Pré Jogo

Um jogo com um contexto completamente diferente devido à sua natureza de eliminatória, onde o empate não é um resultado possível, e onde uma derrota dita o fim do percurso na competição. Sabendo disto, a abordagem estratégica para o jogo passou por focarmo-nos mais naquilo que poderíamos fazer, do que o Santa Clara poderia fazer, uma vez que jogamos em casa, com uma equipa equiparada à nossa teoricamente, e tínhamos batido este Santa Clara há menos de 3 semanas para o Campeonato, também em casa.

Existiu também alguma consideração sobre uma possível rotação da equipa devido ao número elevado de jogos num espaço de tempo tão curto, tendo preparado a equipa com 4 habituais titulares de fora, mas mantendo o modelo e o sistema de jogo.

Após a análise ao Santa Clara foi possível perceber alguns dos pontos fracos e fortes da equipa e preparar a equipa à volta disso, mas nunca abandonando a nossa ideia de jogo. Esperávamos que o Santa Clara abdicasse um pouco da posse de bola e nos desse a iniciativa de jogo, procurando ferir-nos na sua transição ofensiva. Uma equipa que se organizava habitualmente em 4-3-3, mas com dinâmicas diferentes nos seus corredores laterais, com o seu lateral esquerdo a juntar-se aos centrais na construção e a largura a ser dada pelo extremo, deixando assim o espaço entre linha média e linha defensiva para o interior esquerdo, e no corredor direito com o extremo e o lateral a variarem o seu posicionamento interior ou exterior, e o médio centro desse lado a jogar mais em apoio na construção.

Posto isto, a equipa estava confiante na realização de um bom jogo, e de um bom resultado, tendo em conta o nosso último jogo e o resultado no jogo anterior com o Santa Clara.

Pós Jogo

O jogo iniciou-se e correu, principalmente na 1ª parte, da forma como esperávamos, com o Santa Clara com as dinâmicas que tinham sido analisadas por nós, a dar-nos a nós a posse de bola, e a tentar explorar os espaços na nossa transição defensiva, algo que conseguiu fazer com sucesso 2 ou 3 vezes e a inaugurar o marcador exatamente numa dessas situações. A nossa equipa teve durante toda a 1ª parte alguma dificuldade em desmontar a organização defensiva do Santa Clara, e apesar de ter tido 60% de posse de

bola nunca a conseguiu materializar em oportunidades claras de golo, sendo o resultado ao intervalo 0-1.

Na segunda parte a nossa equipa voltou a assumir o jogo e a correr atrás do prejuízo, mas novamente a não conseguir desmontar a organização defensiva do Santa Clara, tendo a primeira oportunidade clara de golo, e concretizando-a, a partir de uma segunda bola de um canto ofensivo, batido ao 1º poste. Durante a 2ª parte a equipa conseguiu continuar por cima do jogo, e foi sempre aquela que mais procurou o 2º golo, com o Santa Clara sempre atrás da linha da bola na procura de uma transição, mas nunca conseguindo sair com qualidade. No entanto, aos 85' é mostrado o 2º cartão amarelo e consequente expulsão a um dos nossos centrais, e no livre lateral resultante dessa falta, o Santa Clara acaba por chegar ao 1-2. A equipa ainda tentou nos' finais o golo do empate e chegar a prolongamento, no entanto, não foi bem-sucedida.

Foi um jogo ingrato para os nossos jogadores, que procuraram sempre estar por cima do jogo, criar oportunidades, e alcançar a passagem à próxima eliminatória, no entanto, não conseguimos atingir esse objetivo.

4.3.3.2 Microciclo Nº22 (13 – 17 janeiro)

4.3.3.2.1 Unidade de Treino Nº119



Moreirense F. C.

Época 2020/2021





Morfo ciclo: 22		Data: 13/01/2021 - 4ª F Tarde	P. Amador, Sori, P. Nuno, André Luis
U.T nº: 119		Presenças: 3 Gr + 23 de campo (Recuperação Matheus, Rosic, Steven, Ibra, Alex, Franco)	
1	Análise Jogo		20'
	At. Geral a Preparar Tensão + Hidratação		12' + 2'
2		4x4 +4jk - manutenção de posse de bola em superioridade. Cada 8 passes s/ intercepção vale 1 pt; cada vez que levam de jk a jk, tendo que haver 1 passe dentro antes de chegar a outro jk; vale 2 pts	3x3'
		intenção de criar superioridade e linhas de passe; procurar objectividade com mudança de corredor	Rec: 1'
		Todos os treinadores	Total: 12'
3		Gr + 3x3 +Gr - Foco e incidência nos apoios laterais; agressividade defensiva; pressão zonal; no meio salta e 2 coberturas não podendo entrar no meio; na lt pressão e 2 coberturas em linha, sendo que a que comanda o fora de jogo é a cobertura + próxima da bola - 1 campo; 3 jogos cada equipa	6x1,30'
		2 treinadores por campo	1'rec
			Total: 15'
4		6x3+3 - jogo de posse e transição; após 8 passes (1 ponto) podem atacar o espaço adversário e fazer golo contra 1 defensor apenas (3 pontos); em pressão recupera bola pode fazer golo ou levar bola para próprio campo - vale 1 ponto	3x2'
		Capacidade para criar linhas de passe e olhar para mom/ de desorganização do adv; intensidade de pressão e DEF não permitir bola passar por dentro dos 3 a pressionar	1'rec
		Grande foco na capacidade para dar mobilidade e na intensidade da pressão + transição defensiva/ - Nuno; Vasco geral	Total: 10'
5		Gr+4x4+Gr com 2 jk na largura e 2 dentro (1 em cd 1/2 campo) - capacidade para identificar e aproveitar superioridade numérica VS saber defender em inferioridade	3x2'
		Identificar se a superioridade está dentro ou fora	1'rec
		Todos os treinadores	Total: 10'
	Alongamentos finais		

Figura 13 – Unidade de Treino Nº119

Nos 20' antecedentes ao início desta unidade de treino foi feita uma análise ao jogo anterior, contra o Santa Clara, onde foram revistos os aspetos positivos e negativos, e onde foram abordadas algumas formas e resoluções para trabalhar sobre os aspetos negativos e manter ou até aprimorar os aspetos positivos.

Exercício 1

A fase inicial do treino começou com uma ativação geral de forma a preparar os jogadores para a sessão de treino, com especial foco na preparação da tensão muscular devido às características dos exercícios da sessão de treino.

Tempo – 12'

Exercício 2

Exercício com o objetivo de trabalhar a manutenção da posse de bola em superioridade numérica e a objetividade na mudança de corredor. Posse de bola 4 x 4 dentro do retângulo, com 4 jokers, 2 deles interiores, e 2 exteriores, em lados opostos. Sendo que a manutenção da posse durante 8 passes vale 1 ponto, e a variação de corredor de joker a joker com a bola a passar por 1 elemento dentro primeiro, vale 2 pontos.

3 Períodos de 3' c/1' de recuperação passiva.

Tempo – 12'

Exercício 3

Jogo reduzido 3 x 3 + GR c/4 apoios laterais. Exercício que foca na agressividade defensiva e na defesa zonal, com dinâmicas de pressão e cobertura. Formato de torneio, com cada equipa a fazer 3 jogos e resultados a serem contabilizados para aumentar competitividade, com fora de jogo a ser assinalado.

6 Períodos de 1' e 30 segundos com 1' de recuperação passiva.

Tempo - 15'

Exercício 4

Retângulo dividido em 2 retângulos, que delineiam o campo de cada equipa, com 1 baliza a 15 metros de distância de cada lado. Duas equipas de 6 elementos, com uma equipa em posse no seu retângulo, com o objetivo de fazer 8 passes e sair em finalização contra 1 defensor adversário que defende a baliza juntamente com GR. Equipa que está a recuperar envia 3 elementos para o campo adversário com a missão de recuperar a bola, e, caso recupere, pode fazer imediatamente golo, ou levar em condução ou passe, a bola para o seu campo, onde vão fazer posse de bola. O objetivo passa por trabalhar a mobilidade ofensiva e a capacidade para criar linhas de passe, bem como a transição defensiva e a intensidade da pressão zonal com grande foco em não deixar a bola passar pelo meio dos 3 elementos a pressionarem.

3 períodos de 2' c/1' de recuperação passiva.

Tempo – 10'

Exercício 5

Jogo reduzido 4x4 + GR e 4 jokers (2 exteriores e 2 interiores), com o objetivo de trabalhar a procura e identificação do espaço e homem livre e da superioridade numérica, seja nos corredores laterais, ou nos espaços interiores. Os jokers interiores estão posicionados 1 em cada meio-campo, e defensivamente o objetivo do exercício passa por aprimorar a capacidade da equipa de defender em inferioridade, utilizando a pressão zonal e boas coberturas defensivas para manter a bola fora de zonas de finalização.

3 Períodos de 2' , c/1' de recuperação.

Tempo – 10'

Nota: Nesta sessão de treino participaram apenas 12 elementos + 3GR com os restantes a fazerem recuperação ativa com o departamento de otimização desportiva.

4.3.3.2.2 Unidade de Treino Nº120



Moreirense F. C.

Época 2020/2021

Morfociclo: 22	Data: 14/01/2021 - 5ª F Manhã	P. Amador, Sori, P. Nuno, André Luís - L; Reynaldo TC	
U.T nº: 120	Presenças: 3 Gr + 23 de campo + (Recuperação Matheus, Rosic, Steven, Ibra, Alex, Franco, I)		
1	At. Geral	10'	
	Hidratação	2'	
2		Exercício de passe - abrir corpo para receber orientado; baixar do adversário para estar de frente; 2 toques para rodar a bola	4x2,30'
			1'rec
		Todos os treinadores	Total: 15'
3		Gr+ 6x6 + 3 mini-balizas - Pressão dos 6 da frente + 2 Lat que saltam em pressão, contra linha de 4 + 3 M's a saírem a jogar a 3. Estimular a pressão dos 6 da frente para aumentarem agressividade e saltarem da posição do bloco para a frente a condicionar. Se recuperarem bola entre a linha tracejada e a baliza vale 1 pt; golo vale 2 pts; amarelos se passarem com bola controlada vale 1 ponto, golo nas mini-balizas 2 pt (+ utilizados faem 2 séries de 1,30')	4x3' (Trocas + Utilizados)
		Cláudio e Bruno ODEF; Vasco geral	Total: 16'
4		Gr+ 6x6 + 2 mini-balizas (Laterais azuis jogam por fora mas apenas atacam) - 6 da frente atacam e procuram marcar na baliza formal VS linha de 4+2MC que impedem forçando alinhamento defensivo. Qd ganham bola, podem marcar golo na mini-baliza ou laterais podem passar com bola controlada ao lado das mini-balizas	3x2,30'
			Rec: 1'
		Vasco OOF; Cláudio ODEF	Total: 12'
5		Gr+ 6x6 + Gr (com 2 Jk Laterais) - Jogo Livre com Alas a juntarem ao 6 para fazer linha de 3. Saltam nos jk eles a pressionar para proteger Centrais.	3x4'
			1'rec
		Todos os Treinadores	Total: 15'
		Complementar Linha Def controlo cruzamento	15'

Figura 14 – Unidade de Treino Nº120

Nesta sessão de treino (+2), estiveram apenas 12 elementos de campo + 2 guarda-redes, com os restantes elementos a estarem em regime de recuperação. Estes atletas em regime de recuperação integraram apenas a ativação geral e parte do 2º exercício da unidade de treino.

Exercício 1

A fase inicial do treino começou com uma ativação geral de forma a preparar os jogadores para a sessão de treino, com exercícios simples de mobilidade articular a serem parte recorrente desta fase do treino.

Tempo: 12'

Exercício 2

Jogo reduzido Gr + 7x6 + 2 laterais. Exercício com objetivo de trabalhar a capacidade de pressão quando o adversário constrói a 3, com os extremos a terem de perceber o momento de sair da linha de pressão e saltar no bloco para pressionar a linha de 3 que

constrói, entrando neste momento o lateral no exercício, uma vez que é ele quem fica responsável por saltar na pressão ao lateral adversário neste momento de pressão, com reforço positivo quando a bola é recuperada entre a 1ª linha tracejada e a baliza.

Para os elementos em construção, o objetivo passava por tentar fazer golo nas 3 mini balizas posicionadas nas costas da 2ª linha de pressão adversária, ou passar com a bola controlada pela linha dessas mini balizas.

4 períodos de 3' , c/1' de recuperação

Tempo: 16'

Exercício 3

Neste exercício o objetivo passa por trabalhar a organização ofensiva, principalmente a fase de criação e finalização, com um jogo reduzido de 6 (+2 laterais que só atacam)x6, e os 8 que atacam a terem de ultrapassar a linha defensiva de 4 + 2 médios que está em organização defensiva e finalizar em baliza formal. Os 6 homens defensivos têm como objetivo sair em transição e finalizar nas mini balizas, ou em condução controlada ao lado das mini balizas.

3 períodos de 2' e 30'', c/1' de recuperação

Tempo: 12'

Exercício 4

Na fase final da unidade de treino manteve-se o foco em jogos reduzidos, no entanto, novamente com um objetivo diferente. Neste exercício a principal finalidade era trabalhar o controlo de cruzamento e a saída na pressão aos corredores laterais, daí a colocação dos apoios exteriores nos corredores laterais. Isto fez com que existissem mais situações de cruzamento, e onde os alas se vêm obrigados a saltarem na pressão ao corredor lateral ou a baixarem para a linha defensiva, dependendo do corredor da bola, em situação de cruzamento.

3 períodos de 4' , c/1' de recuperação

Tempo - 15'

4.3.3.2.3 Unidade de Treino Nº121



Moreirense F. C.
Época 2020/2021


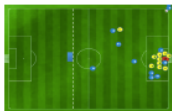
Morfociclo: 22	Data: 15/01/2021 - 6ª F Manhã	P. Amador, Sori, P. Nuno, André Luís - L	
U.Tnº: 121	Presenças: 3 Gr + 23 de campo		
1	At. Geral a preparar velocidade	10'	
	Hidratação	2'	
2		Comb. Com mudanças de corredor e alternância de ala dentro em apoio/ruptura com lateral e ataques de desmarcação À profundidade para finalizar	
		Preocupações com timings de movimentações e espaços a privilegiar; movimentos de "alargar" para ficar de frente para a baliza	
		Leandro no corredor e dar as referências aos laterais e alas qd devemos rodar e para onde olhar + momento de estar alto ou equilibrar; Cláudio com alas, 10 e PL; Bruno 2ª bola	15'
3	Estratégico de pressão + Ofensivo		
	Total: 15'		
4	Bola de Saída	6'	
	Pontapé de baliza Favor e Contra	12'	
	Total: 20'		
5		Gr+ 10x10 +Gr Bolas paradas com jogo (Cantos e Livres Favor e Contra)	
		Todos os treinadores	Total: 20'
		Livres directos	10'

Figura 15 – Unidade de Treino Nº121

Esta sessão de treino teve como foco principal a preparação estratégica para o próximo adversário, uma vez que se trata do último treino antes da viagem para a Madeira (Jogo vs Nacional da Madeira), e o treino na Madeira serviria apenas para que existisse alguma descompressão psicológica e física.

Exercício 1

Ativação geral de forma a preparar os jogadores para a sessão de treino, com exercícios para a mobilidade articular, deslocações laterais, mudanças de direção, e foco na preparação da velocidade.

Tempo - 10' + 2' de hidratação

Exercício 2

Exercício de construção 8x2 com finalização. O foco principal deste exercício passa por reforçar as dinâmicas ofensivas pretendidas, o timing das movimentações, e a capacidade de chegar a zonas de finalização. No final de uma 1ª finalização, existe uma segunda bola que é colocada no médio interior ou no extremo para estes finalizarem de média distância.

Tempo – 15’

Exercício 3

Neste exercício entra uma fase mais estratégica do treino, com um maior foco na forma como as nossas dinâmicas defensivas/ofensivas podem ferir o adversário. Numa primeira parte do exercício foram trabalhadas as dinâmicas de pressão durante a fase de construção do adversário, os momentos de intensificação de pressão, e os espaços e dinâmicas que o adversário mais procura. Na segunda parte do exercício, foram trabalhadas as dinâmicas ofensivas, com principal foco na fase de construção, na forma como o adversário pressiona, e os espaços a serem explorados.

Tempo - 15’

Exercício 4

Trabalho de preparação para o pontapé de saída do adversário/a favor, e posteriormente, pontapé de baliza adversário e a favor. Este tipo de trabalho serve para preparar a equipa para as diferentes saídas (curta ou longa) do adversário, bem como para os seus diferentes pontapés de baliza.

Referentemente aos pontapés de baliza a favor, o objetivo passa por dar diferentes opções à equipa para sair com qualidade, bem como reforçar as dinâmicas já existentes neste momento ofensivo.

6’ para os pontapés de saída e 12’ para Pontapés de Baliza

Tempo - 20’

Exercício 5

O exercício final de treino passou pelo treino dos esquemas táticos de bolas paradas ofensivas e defensivas, com períodos de jogo 10x10 + GR em meio-campo de 3' .

Treino de cantos defensivos, seguido de período de 3' de jogo, treino de livres laterais e lançamentos de linha lateral defensivos, 3' de jogo, treino de cantos ofensivos, 3' de jogo, treino de livres laterais e lançamentos de linha lateral ofensivos, 3' de jogo.

Foi ainda treinada a execução individual de livres diretos, com diferentes batedores.

Situação de jogo 11x11 c/bolas paradas durante 20' e treino de livres diretos 10'

Tempo – 30'

4.3.3.2.4 Unidade de Treino N°122

		Moreirense F. C.	
		Época 2020/2021	
Morfociclo: 22	Data: 16/01/2021 - Sáb Tarde	P. Amador, Sori, P. Nuno, André Luís - L; Reynaldo	
U.T.nº: 122	Presenças: 2 Gr + 18 de campo		
1	Treino na Madeira		10'
	Peteleca		8'
2		Meinho deles	3x4'
		Vel. Reação	4'
		Todos os treinadores	Total: 18'

Figura 16 – Unidade de Treino N°122

Nesta sessão de treino o objetivo foi principalmente permitir aos jogadores descomprimir física e psicologicamente, com o foco a ser a realização de atividades lúdicas como a “Peteleca” e o “Meinho”, com estímulos de velocidade e reação no final.

A sessão teve uma duração total de 20' .

4.3.3.2.5. Jogo vs CD Nacional da Madeira (Liga NOS)

Pré-Jogo

Mesmo após um microciclo mais curto que o habitual, tanto o plantel como equipa técnica sentiam-se motivados e preparados para voltar aos resultados positivos após a derrota no jogo da Taça de Portugal. O Nacional vinha de um período também complicado, com 2

derrotas nos últimos 2 jogos, tendo inclusive, no jogo para a Taça, tido um desgaste maior uma vez que no seu jogo foi necessário o Prolongamento.

Sabendo que o Nacional era uma equipa que iniciava a sua construção quase sempre a 3 elementos, com o seu médio defensivo a juntar-se à linha defensiva para permitir aos seus laterais darem largura máxima e aos seus extremos ocuparem zonas interiores, a preparação para o jogo foi, desde o início do microciclo, tendo em conta essa dinâmica adversária e a forma como a equipa se estruturaria nestes momentos.

Foi também identificado na análise o foco que o Nacional colocava nos seus momentos de organização ofensiva, com a equipa a colocar sempre muitos elementos na chegada a zonas de finalização.

Devido a esta tendência, e a alguma dificuldade da equipa na reação à perda de bola, foi possível verificar que o Nacional era uma equipa com uma maior incapacidade na sua transição defensiva, existindo espaços que podem ser explorados na sua estrutura, seja no corredor da bola, ou no corredor contrário, também devido a isto um maior foco durante a semana de treino nos momentos de pressão e na intensificação desta.

Este era um jogo muito importante, numa fase da época onde a classificação se encontrava muito imprevisível e onde 3 pontos poderia levar a equipa para posições na metade superior da tabela e uma derrota poderia levar para lugares perto da zona de despromoção.

Posto isto, a equipa encontrava-se confiante e preparada do ponto de vista físico, psicológico, e estratégico para efetuar um bom jogo, sempre consciente da importância deste para os objetivos coletivos.

Pós Jogo

Como esperado, o jogo foi extremamente disputado e competitivo, com poucas oportunidades de golo de lado a lado, e a ser decidido nos pormenores.

Na primeira parte o Moreirense entrou forte no jogo, tendo criado logo nos primeiros 2 oportunidades de golo, sendo que a sua concretização daria à equipa uma maior tranquilidade e conforto no jogo. Apesar dessa entrada forte no jogo, a equipa acabou por não conseguir manter esse nível de qualidade e intensidade, tendo, após os primeiros 25', também permitido algumas oportunidades de golo ao Nacional, sendo que o Nacional

procurou principalmente a partir de ataques à profundidade e procura dos corredores laterais ferir a organização defensiva do Moreirense.

Na segunda parte o tónico que se vinha a verificar no final da primeira parte manteve-se e as melhores oportunidades nos primeiros' pertenceram ao Nacional, no entanto, nenhuma delas foi clara ou concretizada, tendo o Moreirense aproveitado, por volta do' 77, num livre lateral do lado direito, batido ao 2º poste, chegado ao primeiro e único golo no jogo. Durante os restantes' o Nacional circulou a bola e tentou penetrar na organização defensiva do Moreirense, mas sem sucesso, não tendo criado mais nenhuma oportunidade de golo até ao final do jogo.

De um ponto de vista geral, a equipa mostrou, principalmente na primeira parte, uma grande capacidade para criar oportunidades em momentos de organização ofensiva, bem como capacidade de pressão e de organização nos momentos defensivos. Na segunda parte a equipa sentiu mais algumas dificuldades em manter a qualidade nos diversos momentos que tinha mostrado na primeira parte, e acabou por ter alguma felicidade na forma como consegue os 3 pontos, sendo que o resultado mais justo seria o empate. De qualquer forma, a coesão e organização que foram demonstradas pela equipa nos' após o golo deram boas indicações para o que restava da temporada.

4.4. Desenvolvimento Profissional

Após aquilo que foi um ano desgastante, diferente, e de difícil adaptação a tudo aquilo que a pandemia nos colocou à frente, a principal conclusão a retirar é o aprimoramento das minhas capacidades enquanto pessoa e profissional. Numa fase inicial é quase assustador o nível de incerteza nas nossas tarefas, e a quantidade de dúvidas e questões que se levantam diariamente, parecendo-me, no entanto, algo natural quando entramos diretamente num contexto competitivo tão alto, considerando-me claramente um privilegiado por ter tido a oportunidade de absorber tanto conhecimento, ideias, e experiências de pessoas e profissionais altamente competentes e abertos à partilha de ideias com aqueles que querem aprender.

Quando me foram atribuídas as tarefas de análise do adversário e filmagem dos treinos, rapidamente tentei desenvolver estas da melhor forma possível, tendo inclusive procurado informação, principalmente na perspectiva de análise, fora do clube, sobre os diferentes métodos de análise, tendo inclusive procedido à compra e leitura do livro *Novos Métodos*

para Observar e Analisar o Jogo de Futebol, bem como a procura de diferentes análises disponíveis online, de forma a absorber várias formas de trabalhar, ver, e analisar o jogo de futebol. Tendo em conta todo o conhecimento e teoria que fui adquirindo ao longo deste período, penso que fui, à medida que adquiri novas capacidades, melhorando as minhas análises não só do ponto de vista organizacional, mas também no conteúdo, tendo sempre em vista o feedback da restante equipa técnica.

Numa fase mais adiantada do ano competitivo e quando o futebol de formação finalmente arrancou, fui também convidado para integrar a equipa técnica dos sub19 do clube, uma experiência que foi fogaz, devido à curta duração de 1 mês (durante o mês de janeiro), mas também ela enriquecedora uma vez que me permitiu estar em contexto de futebol de formação e de transição para futebol sénior, com uma equipa técnica diferente, com ideias diferentes, o que é sempre bom para existir discussão e partilha de conhecimento.

Em maio, na fase final do período competitivo do futebol sénior e início dos treinos no futebol de formação, comecei também a integrar a equipa técnica do escalão de sub14, uma experiência diferente de todas as outras, onde os objetivos, ideias, e métodos de treino são obrigatoriamente diferentes. Este contexto permite-me também ter um maior contacto com a planificação do treino, com a gestão da unidade de treino em si, e obviamente permite-me ganhar ainda mais experiência em lidar com diferentes personalidades, idades, e ideias, algo que nunca é negativo.

De um ponto de vista holístico, este estágio permitiu-me melhorar as minhas competências técnico-táticas, dando-me novas perspetivas do treino de diferentes dinâmicas, novas abordagens ao período competitivo e aos jogos de forma individual, e diferentes formas de gerir as diferentes personalidades de um grupo, e da gestão do grupo como um todo.

Acredito também que melhorei as minhas capacidades de interação e argumentativa, tendo agora um maior leque de ideias, argumentos, e perspetivas sobre o futebol.

Concluindo o estágio, sinto-me capaz de encarar novos desafios, convicto de que vou aprender um pouco mais todos os dias, mas que serei sempre capaz de acrescentar algo diferente e positivo.

5. Estudo científico

Análise sobre a performance quantitativa da elite nos diferentes momentos de jogo no alto rendimento - uma análise quantitativa aos golos marcados, sofridos, remates, e remates à baliza em cada momento de jogo na 1ª Liga Portuguesa de Futebol nos últimos 5 anos.

Resumo

O principal objetivo deste estudo passa por identificar o nível de performance das equipas em cada época, nos vários momentos de um jogo de futebol, organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva, bolas paradas ofensivas, bolas paradas defensivas, de forma quantitativa, nº de golos marcados e sofridos em cada momento, nº de remates, % de remates à baliza, % de golos sofridos em cada momento de jogo, das equipas nos últimos 5 anos. Bem como a comparação destes elementos durante este período.

A amostra é constituída por 90 equipas, que competiram na 1ª Liga portuguesa em pelo menos 1 ano nos últimos 5 (18 em cada ano). Os dados foram retirados da plataforma Instatscout. Foram calculadas as percentagens de golos sofridos e marcados em cada momento de jogo durante cada ano, bem como a % de remates à baliza por momento, com a análise estatística a ser feita no Microsoft Excel. Esta análise permitiu-me verificar a existência ou não de mudanças nas abordagens ao jogo das equipas ao longo dos últimos 5 anos, ou a presença ou não de padrões dentro do campeonato. Permitiu-me também fazer uma comparação entre cada época e verificar a existência de tendências em cada época de acordo com as suas posições finais na tabela classificativa.

Abstract

This study's main goal is to identify the performance level of all the teams in each season, according to their place in the final table, in the various moments that constitute a football match, offensive organization, defensive organization, offensive transition, defensive transition, offensive set pieces, and defensive set pieces, in a quantitative manner, nº of scored and conceded goals in each moment, nº of shots, % of shots on target, % of

conceded goals in each moment, of each team for the last 5 seasons. As well as comparing all these elements during this period.

The sample is constituted by 90 teams, and their scored and conceded goals, as well as their shots, who have all competed in the Portuguese First Division for at least 1 of the past 5 seasons (18 in each season). The data was taken from the Instatscout platform. The goals scored and conceded in each moment of the match percentages during each year were calculated, as well as the % of shots on target per moment, in the Microsoft Excel platform. This analysis allowed me to verify the existence or non-existence of changes in the teams approaches during the last 5 seasons, the presence or non-presence of patterns inside each season. It also allowed me to compare between each season the existence of tendencies associated with their final classification.

5.1. Introdução

Com a evolução do futebol e de tudo o que a ele está associado, desde a análise quantitativa e qualitativa, ao processo de treino, à componente psicológica, a procura por nuances que possam dar vantagens, por mais pequenas que sejam, aos treinadores e jogadores, é constante. Desta forma, e focando-se apenas no estudo das vertentes quantitativas do futebol, na sua possível aplicação para o contexto de treino e competitivo, e na capacidade destas de prever e/ou explicar o sucesso das equipas, este estudo foi feito com base nos 5 principais momentos de jogo, Organização Ofensiva/Defensiva, Transição Ofensiva/Defensiva, e Bolas Paradas Defensivas/Ofensivas, e na performance quantitativa das equipas nestes momentos.

As variáveis quantitativas a analisar são os golos sofridos/marcados por momento de jogo, bem como os remates por momento de jogo, e a sua % de acerto na baliza por momento de jogo para perceber melhor qual o momento de jogo onde as equipas têm maior probabilidade de conseguir finalizar com qualidade.

Esta tem sido uma vertente do futebol altamente estudada noutros contextos (Maneiro et al., 2019; Yiannakos & Armatas, 2006; Gonzalez-Rodenas et al., 2016; Castellano et al., 2012; Tenga et al., 2010), com as variáveis quantitativas a serem uma ajuda para perceber qual os momentos do jogo onde é mais provável a criação de uma oportunidade de golo. Obviamente que o estudo destas variáveis quantitativas nunca será suficiente para uma

compreensão total do fenómeno do futebol, que se caracteriza por ser tão multifacetado e imprevisível. (Mackenzie & Cushion, 2013)

Desta forma, acreditamos que apesar de não ser suficiente para uma total compreensão e análise do jogo ou do treino, este pode ainda assim ser útil e ter uma aplicação prática no processo de treino e de preparação para a competição através da procura de padrões quantitativos no contexto competitivo onde estamos inseridos, ou até no estudo da performance quantitativa do adversário nestas variáveis. É também um facto que o futebol está em constante evolução (Barreira, 2013), e, devido a este facto e aos estudos relacionados com as variáveis mencionadas terem sido todos efetuados fora do campeonato português, motivou-nos a estudar e pesquisar sobre a performance das equipas portuguesas nas ultimas 5 temporadas nos parâmetros estudados.

O principal objetivo deste estudo é perceber o nível de performance das equipas que constituíram a 1ª Liga portuguesa em pelo menos 1 das últimas 5 épocas, nos parâmetros e variáveis já mencionados, perceber a influência dos diferentes momentos de jogo na performance das equipas, e o nível de importância destes ao longo das 5 temporadas.

5.2. Metodologia

5.2.1. Participantes

Neste estudo foram utilizados os dados de 90 equipas, da 1ª Liga Portuguesa de Futebol. As épocas em questão foram as últimas 5, 2016/2017 (n=18), 2017/2018 (n=18), 2018/2019 (n=18), 2019/2020 (n=18) e 2020/2021 (n=18).

5.2.2. Recolha de Dados e Procedimentos

A recolha de dados foi efetuada através da plataforma *instatcout*, com todos os golos, remates, e momentos de jogo a serem definidos por essa plataforma.

5.2.3. Análise Estatística

De forma que a análise estatística seja fidedigna foi utilizado o programa *Microsoft Excel*, onde foram elaboradas tabelas com os dados utilizados e realizada a análise estatística. Os resultados finais são expressos em tabelas e gráficos.

5.3. Resultados e Discussão

5.3.1. Comparação e análise da performance média do campeonato nos momentos de jogo ao longo dos 5 anos

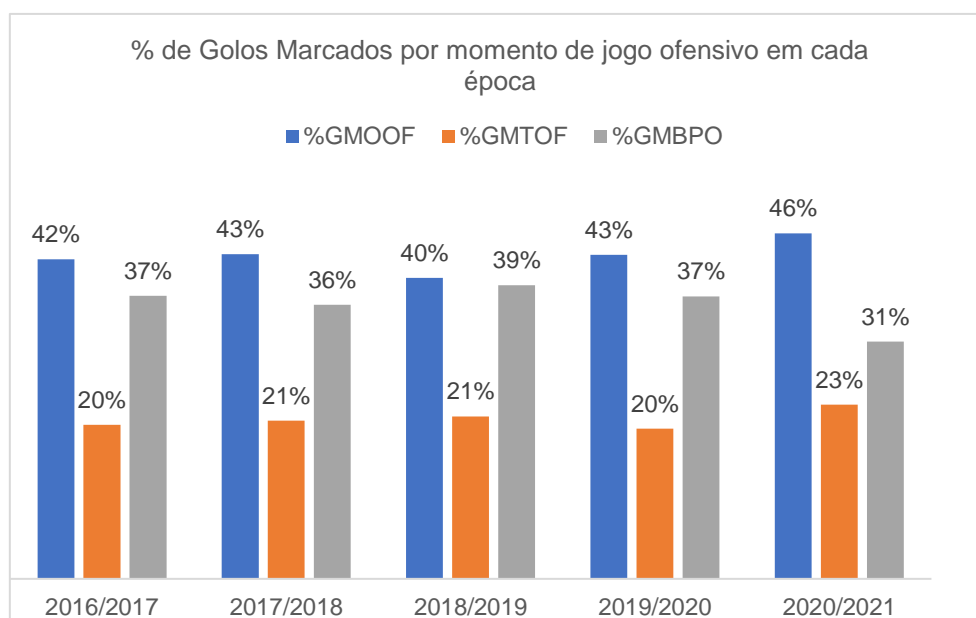


Figura 17 – Representação gráfica da percentagem de golos marcados por momento de jogo nas últimas 5 épocas

Na figura 17 é demonstrada a representação gráfica da performance global, em relação à percentagem de golos marcados por momento de jogo na 1ª Liga portuguesa, nas últimas 5 épocas.

Nas 3 variáveis, % de golos marcados em organização ofensiva (%GMOOF), % de golos marcados em transição ofensiva (%GMTOF) e % de golos marcados em bolas paradas ofensivas (%GMBPO), os valores não têm uma variação muito alta, com a época de 2020/2021 a ser aquela onde se registou uma variação mais acentuada em todos os valores e onde se pode ver a maior influência dos momentos de bola corrida, de organização e transição.

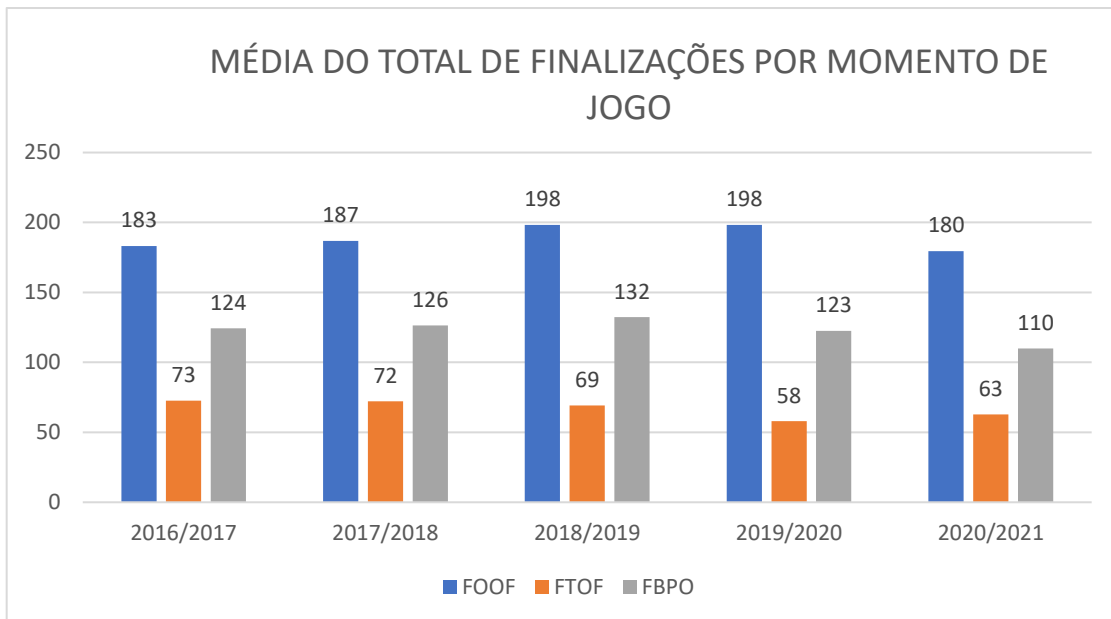


Figura 18 – Representação gráfica da média do total de finalizações por momento de jogo nas últimas 5 épocas

A percentagem de golos marcados em cada momento vai de encontro ao que estudos anteriores demonstraram sobre a percentagem de golos marcados em cada momento de jogo. (Yiannakos & Armatas, 2006; Leite, 2016; Casal et al., 2015)

A figura 18 mostra uma representação gráfica do total de finalizações, em média, por momento de jogo, nas últimas 5 épocas da 1ª Liga portuguesa de futebol. É possível verificar algumas oscilações nos vários momentos de jogo ao longo do gráfico, algo que se pode dever a uma maior ou menor qualidade nos momentos de jogo, e que pode ser um tema de estudo futuro, uma vez que estas variáveis quantitativas estão inerentemente relacionadas com as questões qualitativas do fenómeno do futebol.

No entanto, o que estes valores nos podem ajudar a perceber, é que nos últimos 2 anos tem existido um menor número de FBPO (finalizações de bola parada ofensiva), com os valores registados a serem os menores dos últimos 5 anos.

Pode também ser concluído que não existe uma correlação entre o total de finalizações, e a assertividade destas, uma vez que apesar das oscilações nos diferentes momentos, os valores percentuais de finalizações à baliza nesses momentos não oscilam necessariamente.

Esta é uma das variáveis quantitativas onde o estudo qualitativo é necessário para perceber o porquê das oscilações, e a existência de progressão ou regressão na qualidade das equipas e do campeonato em geral, uma vez que o maior número de finalizações

pode-se dever a uma maior qualidade nos processos ofensivos, ou a um decréscimo de qualidade nos processos defensivos.

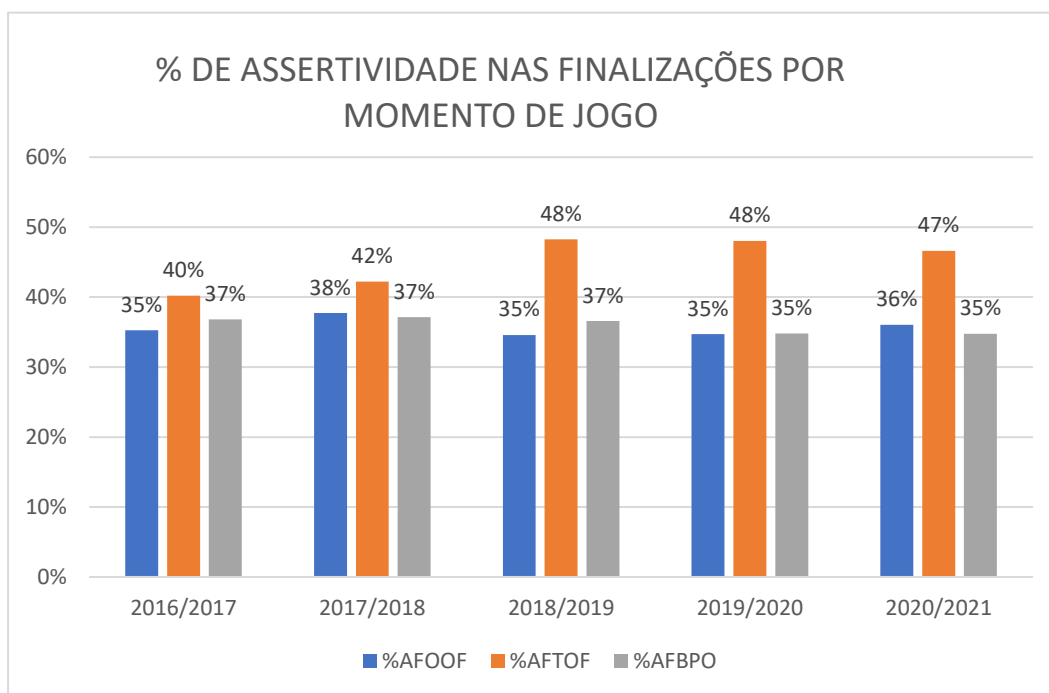


Figura 19 - % de assertividade (% de remates à baliza) por momento de jogo durante as últimas 5 épocas

Na variável apresentada na Figura 19, que mostra a % de remates à baliza por momento de jogo, podemos verificar que existe uma maior %AFTOF (% de acerto de finalização em transição ofensiva) durante os 5 anos, com um aumento de 5/6% nas últimas 3 temporadas, o que demonstra uma maior capacidade das equipas em chegar a zonas de finalização com mais qualidade neste momento de jogo.

As restantes variáveis mostram valores semelhantes, com ligeiras oscilações em certos anos, aumento de 3% na temporada de 2017/2018 na %AFOOF (% de acerto de finalização em organização ofensiva), e uma diminuição de 2% em relação às temporadas anteriores na %AFBPO (% de acerto de finalização em bola parada ofensiva) na temporada de 2019/2020. Apesar destes ligeiros aumentos e/ou diminuições, a tendência dos níveis de assertividade das equipas nestes momentos de finalização parece manter-se regular, algo expectável tendo em conta que são os momentos de jogo onde as equipas se encontram mais organizadas tanto ofensivamente como defensivamente, o que coloca dificuldade na chegada a zonas de maior perigo com condições para finalizar com qualidade, como demonstrado em outros estudos. (Tenga et al., 2010)

5.3.2. Análise quantitativa da performance das equipas em cada época, de acordo com os seus lugares na classificação final

5.3.2.1 2016/2017

Tabela 3 – Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2016/2017

Variáveis	1º - 4º	5º-10º	11º-15º	16º-18º	Mtotal
GM OOF	30	14	13	12	17
GM TOF	12	8	7	7	8
GM BPO	22	15	12	11	15
GS ODEF	13	17	19	21	17
GS TDEF	6	9	8	12	8
GS BPD	11	14	17	18	15
TFOOF	245	157	179	161	183
%AFOOF	42%	33%	34%	33%	35%
TFTOF	77	70	75	66	73
%AFTOF	46%	41%	37%	38%	40%
TFBPO	140	116	128	115	124
%AFBPO	43%	35%	36%	33%	37%
%GMOOF	46%	37%	41%	40%	41%
%GMTOF	19%	21%	21%	22%	21%
%GMBPO	35%	42%	39%	38%	39%
%GSODEF	45%	43%	43%	41%	43%
%GSTDEF	18%	22%	18%	23%	20%
%GSBPDEF	37%	36%	38%	36%	37%

Este estudo e calculo das médias das equipas nas diversas variáveis de acordo com os seus lugares na classificação deve-se fundamentalmente à vontade de perceber a existência, ou não, de padrões de sucesso relativos à performance das equipas nos diferentes momentos de jogo em variáveis quantitativas, por exemplo, se existe diferença nestas variáveis entre as equipas que se classificam entre a 5ª e 10ª posição, e as equipas que se classificam entre a 16ª e a 18ª posição e conseqüentemente descem de divisão.

Mencionar, no entanto, que a performance quantitativa dos 4 primeiros classificados será sempre relativizada devido às diferenças qualitativas e orçamentais para as restantes equipas, e que não podem ser ignoradas mesmo tratando-se de um estudo quantitativo.

Na temporada 2016/2017 o grande foco deve ir para as equipas que se posicionaram entre o 16º e o 18º lugar, devido à sua má performance em 9/9 variáveis numéricas, e estando ainda abaixo da média nas 3 variáveis de % de assertividade dos remates.

As variáveis que aparentam ter feito a diferença na classificação das equipas do 5º-10º lugar e do 11º-15º, foi a performance das equipas nos lances de bola parada, com os classificados do 5º-10º lugar a terem melhor performance nos golos marcados e sofridos de bola parada, tanto na variável numérica como percentual. Estudos passados demonstram que as bolas paradas ofensivas, mais especificamente os cantos, podem ter uma influência muito grande no resultado do jogo. (Casal et al., 2015)

No entanto, outra das variáveis que aparenta ser um fator diferenciador na classificação das equipas nesta temporada e em específico neste intervalo de posições, foi a % de assertividade das finalizações em transição ofensiva (%AFTOF).

5.3.2.2 2017/2018

Tabela 4 - Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2017/2018

Variáveis	1º - 4º	5º-10º	11º-15º	16º-18º	Mtotal
GM OOF	35	16	17	11	20
GM TOF	16	10	6	5	10
GM BPO	23	16	13	14	17
GS ODEF	9	23	20	26	20
GS TDEF	6	11	9	14	10
GS BPD	9	17	22	17	17
TFOOF	257	174	155	173	187
%AFOOF	42%	38%	38%	32%	38%
TFTOF	85	71	66	66	72
%AFTOF	50%	40%	39%	41%	42%
TFBPO	151	121	118	119	126
%AFBPO	41%	37%	36%	36%	37%
%GMOOF	47%	37%	47%	36%	42%
%GMTOF	21%	24%	16%	18%	20%
%GMBPO	31%	39%	37%	46%	38%
%GSODEF	38%	45%	40%	45%	42%
%GSTDEF	19%	21%	18%	25%	21%
%GSBPDEF	40%	35%	42%	29%	37%

Na época 2017/2018 os momentos de transição voltam-se a revelar fundamentais para o sucesso das equipas, e aparentam ter novamente influência sobre a classificação final, onde até quando comparamos os valores dos 4 primeiros classificados em variáveis como GMTOF, e %AFTOF e %GMTOF, verificamos um aumento em relação à época

2016/2017. Esta aparente influência dos momentos de transição na performance das equipas volta a ser relevante desde o 5º até ao 18º classificado, com as principais diferenças de performance dentro de cada classificação a estarem nos GMTOF, GSTDEF, %GSTDEF, e, quando temos em conta que, apesar de estarem a acertar tanto na baliza nos momentos de transição ofensiva como as equipas classificadas entre o 5º e o 10º posto, estão a marcar menos golos, isso indica que as equipas entre o 11º e o 18º lugar são equipas que precisam de mais remates em momentos de transição para fazer golo.

Se encurtarmos mais o leque de equipas e procurarmos os fatores quantitativos diferenciadores entre as equipas que se classificaram entre a 11ª e a 15ª posição, e os 3 últimos classificados, surge um novo momento de jogo que parece influenciar a classificação destas equipas, a organização ofensiva e a falta de capacidade de assertividade na finalização dos 3 últimos classificados neste momento. Apesar de terem um maior número de finalizações em organização ofensiva, têm menos golos, e menor % de AFOOF, o que aponta para uma falta de capacidade para chegar a zonas de finalização com qualidade e falta de capacidade criar perigo na baliza adversária, o que aliado ao facto de terem mais golos sofridos no momento de organização e transição defensiva, faz com que a sua performance bastante positiva nos momentos de bola parada ofensiva e defensiva não seja suficiente para ter uma melhor classificação final, mesmo sabendo da influência que os lances de bola parada podem ter.

5.3.2.3. 2018/2019

Tabela 5 - Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2018/2019

Variáveis	1º - 4º	5º-10º	11º-15º	16º-18º	Mtotal
GM OOF	31	19	11	11	18
GM TOF	20	8	7	6	10
GM BPO	26	15	16	15	18
GS ODEF	13	17	19	27	18
GS TDEF	7	10	10	12	9
GS BPD	11	18	20	19	17
TFOOF	262	189	175	173	198
%AFOOF	38%	35%	34%	29%	35%
TFTOF	86	64	67	60	69
%AFTOF	56%	47%	47%	44%	48%
TFBPO	162	120	132	120	132
%AFBPO	37%	37%	37%	36%	37%
%GMOOF	39%	44%	32%	36%	38%
%GMTOF	26%	19%	20%	17%	20%
%GMBPO	35%	37%	48%	46%	41%
%GSODEF	42%	38%	39%	47%	41%
%GSTDEF	27%	22%	20%	20%	21%
%GSBPDEF	35%	40%	41%	33%	38%

Na temporada de 2018/2019 volta-se a verificar uma melhoria na performance em transições ofensivas por parte dos 4 primeiros classificados, sugerindo assim uma tendência crescente neste momento do jogo por parte deste leque de equipas. Por outro lado, os seus momentos de organização ofensiva tiveram uma ligeira caída na sua %AFOOF, apontando para uma maior dificuldade em criar oportunidades de finalização que resultem em remates à baliza, algo que pode ser fruto de uma melhor organização defensiva por dos adversários ou de uma menor qualidade no processo de organização ofensiva.

Nas restantes equipas, podemos verificar que o momento de jogo que possivelmente mais influenciou as classificações finais do 5º ao 18º lugar foram os momentos de organização ofensiva e defensiva, com as equipas do 5º-10º a terem uma performance superior nas variáveis de GMOOF, TFOF, e %GMOOF em relação aos outros dois grupos de equipas abaixo na classificação. No entanto, as equipas classificadas entre o 11º e o 15º lugar conseguiram distinguir-se dos últimos classificados nas variáveis de GSODEF; %AFOOF, %AFTOF, e %GSODEF, o que sugere que o que provocou a diferença na

classificação destas equipas foi a capacidade no momento de organização defensiva e a capacidade de criar finalizações com qualidade suficiente para ir à baliza em situações de organização ofensiva e transição ofensiva.

5.3.2.4. 2019/2020

Tabela 6 - Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2019/2020

Variáveis	1º - 4º	5º-10º	11º-15º	16º-18º	Mtotal
GM OOF	30	19	10	13	18
GM TOF	11	11	6	4	8
GM BPO	21	16	14	12	16
GS ODEF	15	19	19	19	18
GS TDEF	6	8	10	11	9
GS BPD	11	15	18	21	16
TFOF	266	195	168	165	198
%AFOOF	37%	37%	32%	31%	35%
TFTOF	64	61	51	57	58
%AFTOF	53%	51%	45%	40%	48%
TFBPO	146	121	118	104	123
%AFBPO	38%	34%	32%	37%	35%
%GMOOF	48%	41%	35%	46%	42%
%GMTOF	18%	24%	19%	14%	19%
%GMBPO	34%	35%	47%	40%	39%
%GSODEF	46%	47%	40%	37%	43%
%GSTDEF	21%	18%	22%	22%	20%
%GSBPDEF	34%	35%	38%	40%	37%

Novamente, na temporada de 2019/2020 os momentos de organização ofensiva e transições voltam a aparecer como possíveis momentos do jogo que mais influenciaram a classificação das equipas, com as equipas que ficaram classificadas do 11º ao 18º a terem desempenhos quantitativos muito inferiores nas variáveis de GMOOF, GMTOF, GSTDEF, TFOF, %AFOOF, TFTOF e %AFTOF.

Apesar de ser necessária uma análise qualitativa e contextual para conseguir definir ao certo os momentos ou variáveis que fizeram com que as equipas não conseguissem ter uma melhor classificação final, estas variáveis quantitativas podem-nos ajudar a perceber os momentos de jogo que mais influenciaram ou estão a influenciar, caso se trate de uma análise feita numa temporada a decorrer, a época em questão.

No entanto, na época em questão, existiu uma distância considerável no que toca a performance em certas variáveis entre as equipas no 5º-10º lugar, e as equipas abaixo. Por exemplo, as equipas classificadas entre o 5º e 10º lugar marcaram em média 46 golos, com as equipas abaixo a marcarem em média 30 golos. Uma diferença considerável que vai de encontro aos números de TFOOF, e %AFOOF.

Esta análise à época em questão mostra que a classificação final das equipas vai de encontro à performance quantitativa das equipas nas variáveis estudadas.

5.3.2.5. 2020/2021

Tabela 7 - Médias das equipas de acordo com a sua posição na classificação final da época 2020/2021

Variáveis	1º - 4º	5º-10º	11º-15º	16º-18º	Mtotal
GM OOF	33	16	14	12	19
GM TOF	14	8	8	7	9
GM BPO	17	14	11	9	13
GS ODEF	15	18	21	21	19
GS TDEF	5	10	9	14	9
GS BPD	9	14	15	13	13
TFOF	252	162	161	149	180
%AFOOF	39%	37%	33%	35%	36%
TFTOF	71	57	63	63	63
%AFTOF	48%	44%	49%	47%	47%
TFBPO	121	111	100	110	110
%AFBPO	36%	36%	32%	35%	35%
%GMOOF	53%	42%	41%	42%	44%
%GMTOF	21%	22%	26%	26%	24%
%GMBPO	26%	35%	33%	32%	32%
%GSODEF	52%	44%	45%	45%	46%
%GSTDEF	14%	24%	21%	30%	22%
%GSBPDEF	32%	32%	34%	25%	31%

Na época mais recente e aquela que mais informação nos pode dar sobre as tendências atuais do futebol português e a influência que cada momento de jogo tem nos resultados finais e consequentemente na classificação final, percebemos imediatamente uma mudança de paradigma em bastantes variáveis.

Os 4 primeiros classificados a terem uma melhoria significativa nas variáveis associadas à transição defensiva (GS TDEF, e %GSTDEF), e essa a ser a principal mudança em relação às épocas anteriores nas suas performances quantitativas, uma vez que em nenhum dos 4 anos anteriores estiveram 6% abaixo da média total de %GSTDEF, e nas últimas 2 épocas tinham até tido valores acima da média nesta variável. Quando associámos esta variável à %GMOOF, que foi a maior nas 5 épocas em questão para os 4 primeiros classificados, percebemos a acrescida importância dos momentos de organização ofensiva e consequentemente transição defensiva na classificação final deste leque de 4 equipas.

No que toca às equipas classificadas entre o 5º e o 18º lugar, foi uma época bastante equilibrada não só em termos pontuais mas também nas variáveis em estudo, principalmente nas equipas entre o 5º e o 15º lugar onde as principais diferenças que podem justificar a melhor classificação das equipas entre o 5º e o 15º lugar estiveram nos GMOOF, GMBPO e GSODEF, no entanto, as equipas entre o 11º e o 15º lugar tiveram até uma melhor performance nos momentos de transição ofensiva e defensiva, com melhores desempenhos nas variáveis de GSTDEF, TFTOF, %AFTOF e %GSTDEF. No entanto, todas estas diferenças são muito reduzidas e esta é uma das várias situações onde é necessária uma análise mais detalhada de todos os pontos de vista, qualitativo, quantitativo, e contextual, para perceber o que levou à classificação final de cada equipa.

As variáveis que sobressaem e podem explicar o desempenho negativo das equipas nos últimos 3 lugares da tabela são os GSTDEF, e a %GSTDEF, com estas equipas a mostrarem dificuldades neste momento do jogo.

5.4. Sugestões para futuras intervenções e aplicações práticas

De uma forma geral, estas variáveis e os resultados apresentados época a época apresentam alguma consistência com a classificação final, sendo possível ver em quase todas as épocas parte da razão do porquê, nestas estatísticas quantitativas, da classificação das equipas. No entanto, estes dados não podem nunca ser levados como a única forma de analisar o adversário ou a capacidade deste nos diferentes momentos do jogo, sendo, como já foi referido anteriormente, necessário análises qualitativas e contextuais para conseguir tirar conclusões definitivas sobre o objeto de estudo.

No âmbito de complementar e completar este tipo de estudo quantitativo, focado na 1ª Liga portuguesa de Futebol, acredito que seria interessante adicionar componentes qualitativas e contextuais como a zona ou corredor por onde as transições tiveram mais sucesso para cada equipa, o tipo de passes mais utilizado pelas equipas e relacionar isso a taxa de sucesso no momento de organização ofensiva, se o tipo de passe utilizado no momento de transição ofensiva está diretamente relacionado com o sucesso nesse momento, relacionar o tipo de transição defensiva de cada equipa com a taxa de sucesso nesse momento, de forma a tentar perceber se as equipas têm mais sucesso quando pressionam imediatamente após a perda e encurtam rapidamente o espaço para o adversário, ou quando optam por ter uma reação à perda menos agressiva e recuam no terreno para se organizar defensivamente, existem bastantes variáveis que são fundamentais para ter um melhor entendimento das estudadas neste estudo, podendo assumir, logo a partir daqui, todas as limitações associadas a este tipo de variáveis quantitativas.

Apesar disto, continuam a ter utilidade no contexto competitivo e de análise do adversário, da nossa equipa ou de um campeonato, uma vez que nos podem ajudar a perceber, num 1º momento, uma certa debilidade em determinado momento do jogo para num 2º momento analisar o porquê e o como dessa debilidade, e a partir daí, formar uma opinião concreta sobre o fenómeno em questão.

6. Referências

- Barreira, D. (2013). Tendências evolutivas da dinâmica tática em Futebol de alto rendimento. *Faculdade de Desporto*, 582.
- 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. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868805>
- Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. (2012). The use of match statistics that discriminate between successful and unsuccessful soccer teams. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 139–147. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0015-7>
- Gonzalez-Rodenas, J., Lopez-Bondia, I., Calabuig, F., Pérez-Turpin, J. A., & Aranda, R. (2016). Association between playing tactics and creating scoring opportunities in counterattacks from United States Major League Soccer games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 737–752. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868920>
- Leite, W. S. S. (2016). *Euro 2012 : Analysis and Evaluation of Goals Scored Euro 2012 : Analysis and Evaluation of Goals Scored. December 2012*, 2–7. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20130304.02>
- Mackenzie, R., & Cushion, C. (2013). Performance analysis in football: A critical review and implications for future research. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 639–676. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.746720>
- Maneiro, R., Casal, C. A., Álvarez, I., Moral, J. E., López, S., Ardá, A., & Losada, J. L. (2019). Offensive transitions in high-performance football: Differences between UEFA Euro 2008 and UEFA Euro 2016. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01230>
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 237–244. <https://doi.org/10.1080/02640410903502774>
- Yiannakos, A., & Armatas, V. (2006). Evaluation of the goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178–188. <https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868366>

