



UNIVERSIDADE  
DA MAIA

Relatório de Estágio: A importância do Treinador na preparação de uma equipa para a competição

Relatório de Estágio apresentado com o objetivo de obtenção do 2º ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, da Universidade da Maia

**Orientador Institucional:** Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto  
**Orientador da Entidade Acolhedora:** Pedro José Marques dos Santos

**Hugo Filipe Marques Torrão (A033728)**

## Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradecer ao Professor José Neto, pela transmissão dos seus conhecimentos e das suas experiências profissionais e pessoais ao longo da minha vida académica, estando sempre disponível para ajudar quando necessário. Agradecer não só por ser um excelente professor e mentor, mas também pela grande pessoa que é, e pelos valores que procura transmitir aos seus alunos.

Aos meus pais que sempre foram um grande suporte e uma grande ajuda para que conseguisse completar os meus estudos. Apoiaram-me em todos os instantes e incentivaram para que desse continuidade aos meus estudos, sendo que, sem eles nada disto seria possível. Tudo devo a eles pelo Homem que me tornaram e pelos valores que me transmitiram.

Aos meus avós e a toda a minha família, que me acompanharam ao longo de todo este processo.

Ao Rio Ave Futebol Clube, por me abrir as portas e me ajudar a entrar no mundo do treino e do futebol. Sendo o Clube da minha terra, o meu Clube, da minha formação enquanto jogador e agora como treinador, melhor seria impossível. Ao meu orientador Pedro Santos e ao coordenador Vítor Viana pelo suporte providenciado ao longo da época, tendo me ajudado em tudo que fosse necessário, facilitando assim a minha integração no contexto Rio Ave Futebol Clube.

A todo o staff do Clube, estando eles sempre disponíveis para me prestar qualquer ajuda ao longo do meu estágio, facilitando desta forma a realização das minhas tarefas. Acabo por destacar o técnico de equipamentos, Sr. Miguel, e o diretor que nos acompanhou nos jogos, Sr. Fernando, duas pessoas que me transmitiram uma grande amizade e humildade.

Ao Mister Pedro Félix, que desde já, qualquer agradecimento seria pouco para o companheiro que foi e pela ajuda e valores transmitidos, tendo me feito evoluir muito como homem e como treinador. Estará para sempre marcado não só ao longo da minha carreira, mas também ao longo da minha vida. Tornou-se sem dúvida um amigo pessoal. Obrigado Mister.

Ao Mister João Santos, o treinador que mais tempo passou e trabalhou comigo na academia do Rio Ave Futebol Clube. Uma excelente pessoa, que desde o primeiro momento me ajudou em todos os aspetos do meu estágio, quer na minha integração na dinâmica existente na formação do Clube, quer em todos os aspetos técnicos, táticos e

mentais do jogo de Futebol. Principalmente um amigo que esteve sempre presente e disponível para me ajudar em todos momentos, dentro e fora do Clube. Foi também um elemento crucial e importantíssimo em todo o meu estágio.

Ao Mister Nuno Carvalho, treinador de guarda-redes, por ter sido outro elemento da equipa técnica que me ajudou a ser um melhor treinador e esteve presente sempre que necessário para me transmitir uma opinião pessoal, derivada da sua grande experiência como atleta e treinador. Mais um amigo que levo deste estágio.

Muito Obrigado a todos!

## Resumo - A importância do Treinador na preparação de uma equipa para a competição

A realização deste relatório de estágio teve como principal objetivo descrever e evidenciar todos os momentos e tarefas que aconteceram ao longo da época desportiva ao serviço dos Sub-13 do Rio Ave Futebol Clube.

Inicialmente é feito um enquadramento relativo ao clube no qual este estágio se realizou, desde a apresentação dos seus valores e ideais, a sua visão para o futuro, a história ao longo dos anos e os objetivos pessoais existentes neste ano de aprendizagem.

Através deste relatório foi possível explanar todos os momentos existentes e necessários abordar ao longo da época, existindo assim a necessidade de definir os objetivos que foram propostos à equipa técnica, juntamente com as principais tarefas a serem desenvolvidas. Relativamente aos objetivos na preparação do plantel, estes dividiram-se em três níveis, sendo eles, a condição física, a condição psicológica e a condição técnica e tática. Além disto, através da calendarização competitiva e pessoal foi possível apresentar o quadro competitivo para a época, assim como a planificação do macrociclo, dos mesociclos, dos microciclos e das unidades de treino. Outro tema abordado neste relatório foi o desafio existente na planificação em períodos de pandemia Covid 19.

Neste sentido, os conteúdos táticos pretendidos transmitir aos atletas durante esta época foram divididos através dos seguintes momentos do jogo: organização ofensiva, transição ofensiva, organização defensiva, transição defensiva e esquemas táticos. Ao nível do modelo de jogo foram apresentados os princípios gerais de jogo ofensivo existentes na organização ofensiva e na transição ofensiva e os princípios gerais de jogo defensivo existentes na organização defensiva e na transição defensiva, abordando por último os esquemas táticos.

## Abstract – The importance of the Coach in the preparation of a team for the competition

The main objective of this report was to describe and highlight all the moments and tasks that happened throughout the season at the service of the under-13s of Rio Ave Futebol Clube.

Initially, a framework of the club was made, from the presentation of the values and ideals, the vision for the future, the history over the years and the presentation of the personal goals existing in this year of learning.

Through this report, it was possible to explain all the existing and necessary moments to be addressed in the season, thus existing the need to define the objectives that were proposed to the technical team and the main tasks to be carried out this year. Regarding the objectives in the preparation of the squad, they were divided into three levels, namely, the physical condition, the psychological condition and the technical and tactical condition. In addition, through competitive and personal scheduling, it was possible to present the competitive framework for the season, as well the planning of the macrocycle, mesocycles, microcycles and the training units. Another topic addressed in this report was the challenge existing in planning in periods of the Covid 19 pandemic.

In this sense, the tactical contents intended to transmit to the athletes during this season were divided through the following moments of the game: offensive organization, offensive transition, defensive organization, defensive transition and tactical schemes. In terms of the game model, the general principles of the offensive game existing in the offensive organization and transition and the general principles of the defensive game existing in the defensive organization and transition were presented, also approaching the tactical schemes in the end.

## Índice

1. Introdução.....	1
2. Enquadramento.....	2
2.1 Objetivos Pessoais .....	2
2.2 Objetivos do Rio Ave F.C. ....	3
2.3 Objetivos da Formação do Rio Ave F.C.....	3
2.4 Missão do Rio Ave F.C. ....	4
2.5 Visão do Rio Ave F.C. ....	5
2.6 Valores do Rio Ave F.C. ....	5
2.7 Rio Ave Social.....	6
3. Avaliação do Contexto .....	7
3.1 História do Rio Ave F.C. ....	7
3.2 Caracterização das infraestruturas .....	10
3.3 Caracterização geral dos praticantes e da equipa .....	11
4. Definição de Objetivos e Atividades.....	11
4.1 Objetivos propostos á equipa técnica .....	11
4.2 Fases do estágio .....	13
4.3 Principais tarefas desenvolvidas .....	14
4.4 Objetivos de preparação do clube.....	14
4.4.1 Ao nível da condição física dos atletas .....	14
4.4.2 Ao nível da condição psicológica dos atletas .....	15
4.4.3 Ao nível da condição técnica e tática dos atletas .....	15
5. Calendarização competitiva e pessoal.....	16
5.1 Quadro Competitivo .....	16
5.2 Quadro Competitivo (Apuramento de Campeão).....	17
5.3 Planificação .....	18
5.3.1 Macrociclo de 01/09/2021 – 01/01/2022 .....	18
5.3.2 Macrociclo de 01/01/2022 – 28/05/2022 .....	19
5.3.3 Legenda do Macrociclo .....	19
5.3.4 Mesociclo de Setembro: 01/09/2021 – 30/09/2021 .....	20
5.3.5 Microciclo 1: 01/09/2021 – 04/09/2021 .....	21
5.3.5.1 Unidade de Treino 1 .....	22
5.3.5.2 Unidade de Treino 2.....	23
5.3.6 Reflexão do Microciclo 1 .....	24
5.3.7 Microciclo 2: 06/09/2021 – 11/09/2021 .....	25

5.3.7.1	Unidade de Treino 3 .....	26
5.3.7.2	Unidade de treino 4 .....	27
5.3.7.3	Unidade de Treino 5 .....	28
5.3.8	Reflexão do Microciclo 2 .....	29
5.3.9	Microciclo Pessoal .....	31
5.4	Planificação em época de Covid 19.....	32
5.4.1	Microciclo 3: 27/12/2021 – 31/12/2021 .....	33
5.4.1.1	Unidade de Treino 6.....	34
5.4.1.2	Unidade de Treino 7.....	35
5.4.2	Reflexão do Microciclo 3 .....	36
5.4.3	Microciclo 4: 03/01/2022 – 07/01/2022 .....	37
5.4.3.1	Unidade de Treino 8.....	38
5.4.3.2	Unidade de Treino 9.....	39
5.4.4	Reflexão do Microciclo 4 .....	40
5.5	Aquecimento Pré Jogo.....	41
6.	Processo de Avaliação e Controlo.....	44
6.1	Avaliação do cumprimento dos objetivos .....	44
6.2	Análise do Comportamento Coletivo e Individual.....	44
7.	Caracterização do Futebol 11 no escalão dos Sub-13 .....	47
8.	Conteúdos Técnico-táticos .....	47
8.1	Organização Ofensiva.....	47
8.2	Transição Ofensiva .....	48
8.3	Organização Defensiva.....	49
8.4	Transição Defensiva .....	50
9.	Modelo de Jogo .....	51
9.1	Princípios gerais de jogo ofensivo.....	52
9.2	Organização Ofensiva.....	52
9.3	Transição ofensiva.....	56
9.4	Princípios gerais de jogo defensivo .....	57
9.5	Organização Defensiva.....	57
9.6	Transição Defensiva .....	59
9.7	Esquemas Táticos .....	60
10.	Análise de Artigo Científico - A vantagem de jogar em casa (Home Advantage) nos escalões mais jovens .....	64
11.	Bibliografia.....	68

## **Índice de Figuras**

Figura 1 – A Fundação do Rio Ave F.C.;

Figura 2 – Estádio da Avenida;

Figura 3 – Campeonato Distrital III Divisão;

Figura 4 – Inauguração do novo estádio;

Figura 5 – Final da Taça de Portugal 1983/1984;

Figura 6 – Final da Taça de Portugal 2013/2014;

Figura 7 – Festa do apuramento para a fase de grupos da Liga Europa;

Figura 8 – Complexo Desportivo do Rio Ave Futebol Clube;

Figura 9 – Recreação individual com bola;

Figura 10 – Passe e receção em pares;

Figura 11 – Ativação geral;

Figura 12 – Exercício “Fora – Dentro”;

Figura 13 – Exercício de posse de bola;

Figura 14 – Exercício de finalização;

Figura 15 – Posicionamento entre defesas centrais;

Figura 16 – Momento de marcação e cobertura;

Figura 17 – Erro na cobertura defensiva;

Figura 18 – Linha de passe facilitada;

Figura 19 – Explorar espaço entre linhas;

Figura 20 – Espaço livre para início de construção;

Figura 21 – Sistema Tático 1-4-3-3;

Figura 22 – Saída através do central;

Figura 23 – Saída através do pivot defensivo;

Figura 24 – Saída através do lateral;

Figura 25 – Contramovimento dos interiores;

Figura 26 – Contramovimento lateral/extremo;

Figura 27 – Equilíbrio defensivo: linha de 3 jogadores;

Figura 28 – Ocupação das 3 zonas de finalização;

Figura 29 – Recuperação da posse de bola em zona defensiva;

Figura 30 – Recuperação da posse de bola em zona ofensiva;

Figura 31 – Organização defensiva na 1ª fase de pressão;

Figura 32 – Organização defensiva na 2ª fase de pressão;

- Figura 33 – Organização defensiva na 3ª fase de pressão;
- Figura 34 – Perda da posse de bola no meio-campo defensivo;
- Figura 35 – Perda da posse de bola no meio-campo ofensivo;
- Figura 36 – Posicionamento em situações de cantos defensivos;
- Figura 37 – Posicionamento em situações de livres laterais defensivos;
- Figura 38 – Esquema das bolas paradas defensivas;
- Figura 39 – Posicionamento em situações de cantos ofensivos;
- Figura 40 – Posicionamento em situações de livres laterais ofensivos;
- Figura 41 – Posicionamentos no lançamento lateral ofensivo estudado;
- Figura 42 – Esquema das bolas paradas ofensivas.
- Figura 43 – Vantagem relativa de jogar em casa nas principais ligas de formação e na liga nacional sénior da Alemanha (épocas 2011/2012 e 2012/2013). “2018, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), p. 7”

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Equipas presentes na Série 2 da 1ª Divisão Distrital Sub-13 da AF Porto;

Tabela 2 – Organização das jornadas ao longo da época desportiva;

Tabela 3 – Equipas presentes no Apuramento de Campeão da 1ª Divisão Distrital Sub-13 da AF Porto;

Tabela 4 – Organização das jornadas ao longo da fase final;

## **Lista de Abreviaturas**

L – Lateralidade;

V – Velocidade;

f – Força;

c – Concentração;

a – Atenção;

p – Passe;

r – Recepção;

of/oof – Organização Ofensiva;

od – Organização Defensiva;

tof – Transição Ofensiva;

tdf – Transição Defensiva;

cd – Condução de bola;

BP – Bolas Paradas;

F – Finalização;

DD – Defesa Direito;

DE – Defesa Esquerdo;

DCD – Defesa Central Direito;

DCE – Defesa Central Esquerdo;

PD – Pivot Defensivo;

MCD – Médio Centro Direito;

MCE – Médio Centro Esquerdo;

ED – Extremo Direito;

EE – Extremo Esquerdo;

PL – Ponta de Lança.

## 1. Introdução

Desde muito jovem sempre pratiquei desporto, principalmente futebol, começando por entrar nas escolinhas do clube da minha terra, o Rio Ave Futebol Clube. Ano após ano, ia passando por vários escalões, tendo acabado por permanecer neste clube durante cerca de 6 anos. Esta etapa ajudou-me a crescer como atleta e como pessoa, assim como teve uma grande influência na modulação da minha personalidade, através de estímulos que só o futebol, o contexto de treino e a partilha de balneário com vários atletas conseguem transmitir.

Passada esta etapa, o meu destino acabou por ser o futsal, onde joguei dois anos na equipa vizinha, o Póvoa Futsal, acabando por voltar novamente ao Rio Ave, desta vez para a sua equipa de futsal, onde permaneci durante 2 anos.

Aos 19 anos decidi entrar na universidade e tirar o curso referente á área que mais gosto me dava e onde desde muito jovem estive ligado, a Educação Física e Desporto, licenciatura esta que foi obtida na Universidade da Maia.

Após a obtenção do título de licenciado em Educação Física e Desporto, optei por dar continuidade aos meus estudos, entrando no mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, também na Universidade da Maia. Foi após a conclusão do primeiro ano que, ao analisar a oportunidades que surgiram para realizar o estágio, surgiu o nome do Rio Ave Futebol Clube, tendo assim voltado a casa, desta vez com a função de treinador estagiário.

Este estágio é acompanhado por um relatório de estágio realizado com o objetivo de apresentar todo o trabalho efetuado durante a época desportiva e de um dossier de treino, surgindo como a etapa final do Mestrado em Treino Desportivo, coordenado pelo Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista e orientado pelo Professor Doutor José Carneiro Oliveira Neto.

A realização deste estágio é uma etapa muito importante na minha formação académica e profissional, sendo que, permitiu a aplicação dos conhecimentos teóricos assimilados num contexto prático e, por sua vez, a conclusão do Mestrado. As diferentes ideias, pensamentos e raciocínios encontrados nos vários profissionais com quem estive em contacto, permitiram perceber os diferentes ideais e princípios de treino que existem no mundo do futebol, assim como, as diferentes técnicas e métodos que podem ser utilizados para alcançar o sucesso desportivo.

## 2. Enquadramento

### 2.1 Objetivos Pessoais

Ao realizar este estágio, os meus objetivos passam por contribuir na elaboração das sessões de treino, quer através do seu planeamento, quer através da sua execução. A intervenção em contexto de treino é também muito importante pois permite que o meu processo de aprendizagem aconteça com toda a naturalidade, permitindo tornar-me futuramente mais autónomo e competente.

Um dos principais objetivos passa por evoluir e obter um maior conhecimento desta modalidade, procurando ser comprometido e assíduo na realização das tarefas existentes no dia a dia de estágio, com a vontade de atingir todos os objetivos propostos à equipa técnica a curto, médio e longo prazo. Em conjunto com a equipa técnica, a planificação das sessões de treino, dos microciclos, dos mesociclos e dos macrociclos, permitiram formar um dossiê de treino contendo todo o trabalho realizado ao longo desta época desportiva. Para além disto, sempre que possível, a análise dos vários comportamentos da nossa equipa, bem como das equipas adversárias, é um fator que considero cada vez mais importante, no sentido de obter sucesso desportivo.

Para finalizar, todos estes fatores referenciados serão importantes, no sentido de tirar proveito de toda a aprendizagem obtida durante esta época desportiva, tornando-me assim, um treinador com mais experiência e maiores capacidades no futuro. Posto isto, o estágio realizado no Rio Ave F.C. é uma componente muito importante na minha formação profissional, visto permitir a utilização dos conhecimentos teóricos adquiridos em contexto académico na prática. Este estágio permitirá tornar-me um treinador mais responsável e empenhado, com o principal objetivo de promover sucesso a um grupo de atletas, tornando-os mais capazes e preparados para as etapas existentes no seu futuro desportivo.

## 2.2 Objetivos do Rio Ave F.C.

O Rio Ave F.C. tem como principal objetivo formar atletas com valores desportivos e cívicos, providenciando aos mesmos, as melhores condições possíveis para que estes possam evoluir progressivamente, tendo todos os meios necessários para chegarem á equipa principal e ao patamar mais alto do futebol. Posto isto, o clube tem como objetivo a evolução gradual dos jogadores, fornecendo estímulos que os tornem mais capazes e conhecedores dos vários momentos de jogo, permitindo que estes tenham a capacidade de tomar as melhores decisões possíveis em determinados contextos de jogo e treino. A passagem de uma mentalidade vencedora, respeitando todos os integrantes do Rio Ave F.C., adversários, equipas de arbitragem e adeptos é um fator considerado muito importante e que deve ser tomado em conta.

## 2.3 Objetivos da Formação do Rio Ave F.C.

- Promover a ideia de equipa em detrimento do individual;
- Promover a existência de equipas com uma cultura própria do Rio Ave F.C.;
- Promover as ideias e os valores do Rio Ave F.C. aos seus atletas;
- Promover os valores desportivos;
- Promover os valores morais e cívicos;
- Promover o gosto pela prática desportiva e pela modalidade;
- Promover o espírito de equipa e a vontade de trabalhar em prol do coletivo;
- Promover a autonomia e o sentido de responsabilidade aos atletas;
- Promover uma mentalidade competitiva com vontade de vencer;
- Promover a aprendizagem dos conteúdos técnicos, táticos e psicológicos;
- Promover a formação do atleta com valores desportivos, sociais e culturais;
- Promover a criatividade, as capacidades técnicas e a perceção de jogo;
- Promover a ideia de que é possível no futuro atingir o patamar da equipa sénior.

## 2.4 Missão do Rio Ave F.C.

- Promover o Crescimento Desportivo e Social da Comunidade

Através da prática desportiva e da modalidade de futebol, o Rio Ave procura prestar serviços de qualidade capazes de promover o crescimento e o desenvolvimento desportivo e social da sua comunidade.

- Formar o Jovem Futebolista

Formar um jovem atleta é algo que requer bastante trabalho e conhecimento, não só da parte mais teórica, referente à metodologia de treino, mas também da parte mais pessoal e relacional, sendo necessário ter uma grande capacidade de motivar o praticante e de o manter feliz no seu dia a dia desportivo. Não se trata apenas de treinar, mas sim de educar, de acompanhar o seu crescimento, de ajudar na resolução dos seus problemas e de intervir no seu contexto escolar sempre que necessário.

- Formar Atletas para a Equipa Sénior

A formação de um atleta tem vários objetivos, sendo um deles, o de atingir o alto rendimento e, paralelamente, poder chegar à equipa principal do Rio Ave F.C. Todo o processo passa pela formação de um jogador com certas capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, sendo este capaz de integrar e jogar num contexto específico existente na equipa sénior. Para isto, é necessário existir uma racionalização do processo de formação de atletas, assim como a referência da possibilidade de alcançar o escalão principal no seu futuro desportivo no Clube.

A formação dos nossos jogadores deve ser orientada para o objetivo de tornar os atletas cada vez mais inteligentes e capazes de interpretar os vários momentos de jogo existentes numa forma de jogar específica, assente num modelo de jogo adotado pelo Clube. Posto isto, procuramos então formar jogadores com um determinado perfil e um conjunto de capacidades necessárias para integrar de forma sustentada um estilo de jogo característico do Rio Ave F.C.

## 2.5 Visão do Rio Ave F.C.

- Para o Rio Ave F.C. o espetáculo desportivo proporcionado pelo futebol, faculta um conjunto de mais valias que promovem o desporto como um instrumento muito importante para o bem-estar físico e psicológico da sociedade;
- Para o Rio Ave F.C. a aposta nos mais jovens e na criação de excelentes condições necessárias para a boa prática desportiva, permitem fornecer ao clube uma sustentabilidade relacionada com o crescimento e o desenvolvimento dos seus jovens atletas;
- Para o Rio Ave F.C. a existência de uma organização capaz e profissional na execução das suas tarefas e funções, proporciona no Clube um aumento das garantias de sucesso e da realização de todos os objetivos existentes;
- Para o Rio Ave F.C. o crescimento da ligação existente entre o Clube e a Cidade de Vila do Conde, são fatores que capacitam a Instituição de estar mais próxima do sucesso desportivo;
- Para o Rio Ave F.C. a existência de uma filosofia baseada no estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que procurem direcionar e orientar o Clube numa direção organizacional pretendida, são fatores muito importantes e que permitem, por exemplo, manter a formação num plano principal;
- Para o Rio Ave F.C. o ponto de referência de qualquer clube relativamente ao plano da formação, deve estar assente numa filosofia que proporcione a existência de um modelo de jogo geral, tornando a transição entre escalões mais facilitada.

## 2.6 Valores do Rio Ave F.C.

Profissionalismo: A existência de profissionalismo na realização das mais variadas tarefas, é um fator muito importante para alcançar o sucesso desportivo no presente e no futuro do Clube.

Trabalho de equipa: O trabalho de equipa é algo que coloca o Clube mais perto de atingir o sucesso, assim como, da existência de ações individuais bem-sucedidas, promovidas pelo contexto coletivo da equipa.

Ambição e triunfo: A existência de uma mentalidade forte que procura atingir o sucesso em todas as ações realizadas, colocam o Clube mais próximo de atingir os seus objetivos.

Comunicação: Ser capaz de ouvir, assimilar as informações e conseguir dar respostas aos diferentes intervenientes desportivos.

Inovação e formação: A capacidade de assimilar e capturar a informação que nos é transmitida, é algo que nos torna mais capazes para construir, planear, gerir e objetivar as ações que promovem o sucesso do Clube no futuro.

## 2.7 Rio Ave Social

O Rio Ave Social é um projeto em que o Rio Ave F.C. procura ajudar a sociedade, através da transmissão de valores e do fornecimento de itens àqueles que mais necessitam, e que, por vezes, se sentem abandonados e sem qualquer suporte social. O Clube procura assumir-se perante a sociedade como um membro agregador de vontades e um movimento que tente mostrar a necessidade constante de ajudar os outros.

Hoje em dia, os clubes representam muito mais do que apenas serem bem-sucedidos na prática desportiva de futebol, sendo que, estes devem ser os embaixadores da solidariedade e devem procurar transmitir valores e atitudes que tornem a sociedade mais capaz e equilibrada. No Rio Ave F.C. essa responsabilidade é muito importante e deve ser cada vez mais transmitida a todos os seus intervenientes. Os funcionários e atletas de todos os escalões e modalidades do Clube, sabem que eles próprios devem ser os embaixadores destes valores perante a sociedade.

O Rio Ave F.C. tem trabalhado cada vez mais nesta área de intervenção, estando constantemente ligado às causas sociais e ao papel que deve realizar, tendo já participado várias vezes, na distribuição de alimentos, livros, roupas, brinquedos, na oferta de cabazes, na ajuda de crianças com doenças e necessidades, iniciando várias campanhas e atividades, com o objetivo de transmitir uma mensagem clara da necessidade de ajudar aqueles que mais precisam. Para reunir estes itens, o Rio Ave tem um ponto de recolha sempre disponível para receber qualquer tipo de ajuda.

O Rio Ave F.C. é uma instituição que é ativa e se preocupa com os outros, tendo visitado várias escolas e instituições do concelho, procurando atingir através deste projeto, a ideia de que somos um clube responsável e com uma cultura social vincada. O Clube pretende assim que as grandes superfícies, os comerciantes e a sociedade procurem o Rio Ave F.C. para que, também eles, possam ajudar os outros. Essa é a essência e o principal objetivo do Rio Ave Social.

### 3. Avaliação do Contexto

#### 3.1 História do Rio Ave F.C.

No decorrer do ano 1939, mais concretamente no dia 10 de Maio, um grupo de sete Vila-Condenses: João Santos, Albino Moreira, Ernesto Braga, Henrique Moreira, Manuel Freitas, José Amaro e João Dias, com o objetivo de elevar o nome de Vila do Conde, criaram o Rio Ave Futebol Clube. A escolha do nome do Clube, foi algo que não aconteceu de forma direta, tendo o mesmo passado por várias designações. Além da atual designação foram também a votos os nomes “Vila-condense Futebol Clube” e “Vila do Conde Sport Club”. A primeira direção do clube teve pela frente a árdua tarefa de iniciar a vida desportiva do mesmo, sendo que, a casa de João Dias foi o local onde se realizou a primeira reunião e onde se escolheu o nome do Clube e se identificou a primeira direção do Rio Ave F.C., sendo esta constituída pelos seguintes elementos: Presidente: João Resende dos Santos, Vice-Presidente: Albino Moreira, 1º Secretario: João Dias, 2º secretario: Ernesto Braga e Tesoureiro: José Amaro.



Figura 1 – A Fundação do Rio Ave F.C.

O Rio ave F.C. entrou pela primeira vez em campo a 5 de maio de 1939, na cidade vizinha da Póvoa de Varzim, num jogo contra a equipa de Beiriz. A equipa obteve um resultado negativo de dois a um, tendo mesmo assim, regressado com toda a vontade e a ambição de evoluir e ser capaz de lutar por melhores resultados. A 29 de Janeiro de 1940 surgiu o primeiro estádio do Rio Ave F.C., num campo alugado a António Reis e intitulado por Estádio da Avenida, devido à sua localização na Avenida Baltazar Couto. Durante cerca de 44 anos, o Campo da Avenida foi o palco dos sucessos alcançados pelo Rio Ave F.C.



Figura 2 - Estádio da Avenida



Figura 3 – Campeonato Distrital III Divisão

Os primeiros títulos que marcaram a história do Rio Ave F.C. foram o de Campeão Promocional da Associação de Futebol do Porto, na época desportiva 1941/42, Campeão Regional da Terceira Divisão da Associação de Futebol do Porto em 1942/43 e a participação do clube na Primeira Divisão na época 1979/80. A qualificação do Clube para a final da Taça de Portugal da época 1983/1984, foi também um feito marcante e digno de história no Rio Ave F.C.

Ao alcançar a elite do futebol português, na sua divisão mais elevada, colocou-se a necessidade de procurar um recinto desportivo que fosse ao encontro das necessidades sentidas e da legislação exigente nesta divisão. Posto isto, a 14 de outubro de 1984, o Rio Ave F.C. inaugurou o seu novo estádio, estando este localizado na Rua D. Sancho I, junto aos arcos do aqueduto, em Vila do Conde.



Figura 4 - Inauguração do novo estádio

Após todas estas conquistas e a continua evolução do Clube, a equipa de Vila do Conde chegou àquela que intitula ser a sua década de ouro (2010-2020). A direção do Rio Ave F.C. ao leme da presidência de António Silva Campos, estruturou o Clube com um projeto sustentável e capaz de alcançar o sucesso desportivo e financeiro a médio e longo prazo. Depois da presença nas meias-finais da Taça de Portugal em 2010, a época desportiva de 2012/13, seria a primeira de várias temporadas bem-sucedidas, provocando

a afirmação do Rio Ave F.C. no panorama do futebol nacional. Em 2013, ao comando do Mister Nuno Espírito Santo, o Clube atingiu o 6º lugar no campeonato português, tendo chegado novamente às meias-finais da conceituada Taça de Portugal. Posto isto, em 2013/14 os vilacondenses acompanharam a equipa na disputa das finais da Taça de Portugal e da Taça da Liga frente à equipa de Jorge Jesus, o SL Benfica. Infelizmente o resultado das duas finais não foram os desejados, tendo o Clube perdido 2-0 na final da Taça da Liga e 1-0 na final da Taça de Portugal.



Figura 5 - Final da Taça de Portugal  
1983/1984



Figura 6 - Final da Taça de Portugal  
2013/2014

Na época desportiva de 2014/2015, o Rio Ave F.C. encarou a etapa de apuramento para a Fase de Grupos da Liga Europa, levando de vencido duas equipas suecas (IFK Goteborg e Elfsborg), garantindo a presença na prestigiada Fase de Grupos da competição europeia. A constante presença no principal escalão do futebol português e a classificação em lugares europeus, estando presente nas provas europeias, colocaram o nome do Rio Ave F.C. e da sua cidade, na história do futebol nacional.



Figura 7 - Festa do apuramento para a fase de grupos  
da Liga Europa

### 3.2 Caracterização das infraestruturas

O Rio Ave Futebol Clube, intitula-se como sendo um clube bem-sucedido e autossustentável no panorama do futebol português, possuindo um certificado de entidade formadora de 5 estrelas, assim como o conhecido Estádio dos Arcos, que é a casa da equipa sénior. Na sua academia possui um campo de futebol de 11 de relva natural, 2 campos de futebol de 11 de relva sintética e 1 campo de futebol de 7 de relva sintética com um local denominado de “arena” onde se realizam os treinos específicos para guarda-redes. Ainda no complexo desportivo do Rio Ave, no seu centro, existe o edifício principal onde estão presentes todos os departamentos de formação do clube, juntamente com os balneários, salas de reuniões para os treinadores, sala de análise de vídeo, secretaria, rouparia e arrecadações. Em relação aos recursos materiais, o clube tem nas suas arrecadações material de treino para todas as equipas da formação, tal como, bolas, sinalizadores, bases, equipamento desportivo, coletes, escadas de agilidade, cones altos, cones baixos, balizas de futebol de 7 e mini balizas.



Figura 8 - Complexo Desportivo do Rio Ave Futebol Clube

### 3.3 Caracterização geral dos praticantes e da equipa

O plantel dos Sub-13A do Rio Ave Futebol Clube foi constituído, inicialmente, por 22 atletas, sendo 3 deles guarda-redes, 7 defesas, 6 médios, 4 extremos e 2 pontas de lança, com uma média de idades de 12 anos e todos da nacionalidade portuguesa. A subida ou descida de alguns atletas para a equipa A ou B, poderá variar consoante a performance desportiva dos mesmos ou a dificuldade existente em alguns jogos.

A equipa técnica é constituída por 4 elementos: o treinador principal (Mister Pedro Félix), dois treinadores-adjuntos (Mister Hugo Torrão e Mister João Santos) e um treinador de guarda-redes (Mister Nuno Carvalho). A equipa médica que acompanha a equipa nos jogos é constituída por um dos vários fisioterapeutas do clube e o diretor que esteve presente em praticamente todos os jogos realizados, foi o Senhor Fernando.

A nossa equipa competiu na 1ª divisão de Sub13 do campeonato distrital da AF Porto e os treinos foram realizados no complexo desportivo do Rio Ave Futebol Clube, geralmente á segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira das 19:30h às 21:00h, podendo variar algumas vezes. Alguns treinos, ainda que, raras vezes ao longo da época, realizaram-se no Campo de Jogos da freguesia de Touguinha.

## 4. Definição de Objetivos e Atividades

### 4.1 Objetivos propostos á equipa técnica

No contexto da equipa de Sub-13A, considera-se importante sublinhar alguns objetivos essenciais para que a época desportiva seja considerada positiva, sendo estes:

- Promover o crescimento desportivo e social dos nossos atletas, através da prática da modalidade de futebol, proporcionando todas as condições necessárias para que estes possam evoluir derivado de uma prestação de serviços capaz e com qualidade;
- Formar o jovem futebolista. Não se tratando apenas daquilo que é o envolvimento no processo de treino, mas sim de educar e acompanhar o crescimento desportivo e social do atleta, tornando-o mais capaz para, no futuro, encarar os novos desafios existentes;

- Formar atletas para a equipa sénior. A formação dos nossos atletas tem o principal objetivo de capacitar os mesmos de uma maior inteligência e capacidade de interpretação dos vários momentos de jogo, dentro de um modelo e uma forma de jogar característica, adotada pelo Rio Ave F.C. Em suma, este objetivo passa por formar jogadores com um determinado perfil e um conjunto de capacidades necessárias para integrar sustentadamente um estilo de jogo característico do Clube;
- Formar atletas inteligentes e responsáveis com vontade de trabalhar e darem o melhor de si, sendo capazes de interpretar as várias particularidades e problemas existentes num jogo de futebol e, por sua vez, transformarem o seu pensamento numa ação que solucione estas questões que vão surgindo numa partida de 60 minutos;
- Transmitir aos atletas uma visão de que o espetáculo desportivo proporcionado pela modalidade, e neste caso por eles, proporciona um conjunto de mais valias que promovem a prática desportiva como uma ferramenta essencial para o bem-estar físico e psicológico de toda a sociedade.

Como objetivos desportivos, sendo que, a equipa competiu na série 2 da primeira divisão do escalão de Sub-13 da AF Porto, temos o de potenciar e desenvolver as características físicas, técnicas e psicológicas de cada jogador, além de assimilar, exercitar e consolidar os principais conteúdos táticos existentes, assim como, os gestos técnicos fundamentais como o passe, receção, controlo de bola, cabeceamento, etc. Nesta série o objetivo passa por encarar todos os jogos como possíveis de serem vencidos, sendo que o primeiro lugar é também considerado um objetivo, procurando assim a qualificação direta para a fase final da competição, que irá decidir o campeão da divisão. Atingindo esta qualificação o objetivo passa por realizar o melhor desempenho possível, sendo que, através da existência de um grau de dificuldade e competitividade mais elevado, potenciar o crescimento dos atletas, a sua qualidade e o seu rendimento desportivo.

## 4.2 Fases do estágio

No âmbito do estágio realizado no Rio Ave F.C., as áreas de intervenção consistiram em 3 grandes fases: fase de integração, fase de intervenção e fase de avaliação/reflexão. Na primeira fase, foi realizada a integração na organização desportiva da formação do Rio Ave Futebol Clube, dando conhecimento de todos os gabinetes e departamentos existentes no complexo desportivo, assim como a orientação e o conhecimento de todo o espaço desportivo, tal como a apresentação a todos os órgãos dirigentes existentes, desde os treinadores, coordenadores, técnicos de equipamentos, funcionários do clube, diretores, fisioterapeutas, entre outros. Ainda nesta fase existiram também reuniões preparatórias com o objetivo de definir os objetivos do estágio, avaliar os domínios de potencial intervenção, efetuar o planeamento anual das atividades a desenvolver e realizar o planeamento e a periodização do treino.

Na segunda fase, intitulada de fase de intervenção, a atividade desenvolvida passava pela intervenção no treino, desde a sua preparação até à sua realização, tendo total liberdade por parte do treinador principal para intervir sempre que necessário, realizando também a ativação geral quer em contexto de jogo, quer em contexto de treino. Geralmente, uma hora e meia antes de todos os treinos, a equipa técnica tem uma reunião para preparar e aprimorar qualquer aspeto relativo ao treino ou ao jogo em questão. Ainda nesta fase, sempre que possível, foram realizadas observações a equipas adversárias, através da deslocação aos locais para analisar o jogo dessas mesmas equipas, no sentido de preparar melhor a equipa e adequar o microciclo de treino ao jogo e adversário em questão.

Na terceira e última fase, as tarefas consistiram em avaliar e refletir sobre a pertinência e o impacto das metodologias de treino utilizadas na concretização dos objetivos definidos e dos objetivos atingidos. Foram também realizadas análises do desempenho e do comportamento dos nossos atletas em situação de jogo, geralmente no dia de treino seguinte ao jogo, ou seja, nas segundas-feiras. Grande parte desta fase serviu também para elaborar o relatório de estágio e o dossier de treinador.

### 4.3 Principais tarefas desenvolvidas

O estagiário no Rio Ave F.C., fica encarregue de realizar várias tarefas ao longo da época desportiva. Relativamente ao meu estágio na equipa de Sub-13A, as tarefas nas quais tive intervenção foram: participar em todas as reuniões existentes, tendo total liberdade por parte do Mister Pedro Félix, para intervir sempre que necessário; participar e intervir em todo o processo de treino, procurando aplicar todo o conhecimento teórico obtido nas cadeiras lecionadas ao longo da minha formação académica, na preparação, realização, intervenção e reflexão das unidades de treino; realizar em conjunto com a equipa técnica, a observação e análise da nossa equipa, assim como das equipas adversárias sempre que possível e, por fim, realizar o aquecimento dos atletas em situação de pré jogo.

Fora do âmbito do estágio, ainda orientei um grupo de atletas no treino das escolinhas do clube “Os Tubas”, assim como forneci suporte á equipa técnica dos petizes (Sub-7), quer em contexto de treino e de jogo. Enquanto realizava todas estas tarefas e funções, trabalhava também na realização do relatório de estágio e no dossier de treino.

### 4.4 Objetivos de preparação do clube

#### 4.4.1 Ao nível da condição física dos atletas

Relativamente ao nível da condição física dos nossos atletas, procuramos potenciar e desenvolver capacidades tais como a Resistência e a Força. Este trabalho teve em consideração a posição de cada atleta assim como a necessidade, ou não, de cada jogador trabalhar mais vezes certas capacidades importantes para a sua posição, ou que, por vezes estariam menos desenvolvidas.

- **Resistência**
  - Potência Anaeróbia Alática;
  - Potência Anaeróbia Lática;
  - Potência Aeróbia;
  - Capacidade Anaeróbia Lática;
  - Capacidade Aeróbia.

- **Força**
  - Força Explosiva;
  - Velocidade Máxima.

#### 4.4.2 Ao nível da condição psicológica dos atletas

- Transmitir a importância da existência de um bom espírito de grupo na nossa equipa, assim como, os efeitos positivos do trabalho de equipa, da capacidade de superação e do bom ambiente entre os atletas, permitindo-os ultrapassar as dificuldades enquanto um grupo e uma família;
- Fazer com que os nossos jogadores estejam constantemente motivados, concentrados e felizes naquilo que é a sua vida desportiva no clube, quer seja em situações de treino ou de jogo;
- Promover a existência de companheirismo entre os nossos atletas, procurando que estes sejam amigos uns dos outros e se apoiem em todos os momentos;
- Transmitir o valor da superação aos atletas, sendo que estes devem ter a vontade de querer fazer mais e melhor, evoluir com os desafios colocados e, por sua vez, serem atletas mais capazes no seu futuro desportivo no Clube.

#### 4.4.3 Ao nível da condição técnica e tática dos atletas

- Transmitir a ideia de que o rendimento coletivo da nossa equipa é mais importante que o rendimento individual, sendo que, através do sucesso coletivo, os nossos jogadores estarão mais próximos do aumento da sua qualidade individual;
- Adquirir a capacidade e as ferramentas necessárias para serem capazes de perceber o jogo na sua totalidade e de ocuparem racionalmente o espaço necessário, quer em organização ofensiva quer em organização defensiva;
- Promover alguma liberdade e autonomia naquilo que é o posicionamento tático dos nossos atletas, tendo sempre em consideração certas ideias baseadas num posicionamento ideal;
- Transmitir os valores fundamentais relacionados com a organização ofensiva, a transição ofensiva, a organização defensiva, a transição defensiva e os esquemas táticos.

## 5. Calendarização competitiva e pessoal

### 5.1 Quadro Competitivo

- 1ª Divisão Distrital Sub-13 da Associação de Futebol do Porto;
- Competição dividida em 3 séries compostas por 16 equipas em cada;
- Campeão: é encontrado através da disputa de uma fase final entre os primeiros classificados de cada série (campeões de série) e o melhor segundo classificado de todas as séries;
- Os últimos cinco classificados de cada série descem á 2ª Divisão Distrital;
- O Rio Ave FC competiu na Série 2 da 1ª Divisão Distrital.

Tabela 1 – Equipas Presentes na Série 2 da 1ª Divisão Distrital Sub-13 da AF Porto

Equipas	
Série 2	Nogueirense FC
	Maia Lidador
	Alfenense
	Sousense
	Gondomar SC
	Varzim
	<b><u>Rio Ave</u></b>
	Leça FC
	ND Colégio Ermesinde
	Tirsense
	CA Rio Tinto
	Castêlo da Maia
	Ermesinde 1936
	SC Campo
	Lavrense
	FC Pedras Rubras

Tabela 2 – Organização das Jornadas ao longo da época desportiva

1ª Volta	Jogos	2ª Volta
Jornada 1	CA Rio Tinto x <b>Rio Ave FC</b>	Jornada 16
Jornada 2	<b>Rio Ave FC</b> x Lavrense	Jornada 17
Jornada 3	Varzim x <b>Rio Ave FC</b>	Jornada 18
Jornada 4	<b>Rio Ave FC</b> x Ermesinde 1936	Jornada 19
Jornada 5	Nogueirense FC x <b>Rio Ave FC</b>	Jornada 20
Jornada 6	<b>Rio Ave FC</b> x FC Pedras Rubras	Jornada 21
Jornada 7	Sousense x <b>Rio Ave FC</b>	Jornada 22
Jornada 8	<b>Rio Ave FC</b> x Tirsense	Jornada 23
Jornada 9	Maia Lidador x <b>Rio Ave FC</b>	Jornada 24
Jornada 10	<b>Rio Ave FC</b> x Castelo da Maia	Jornada 25
Jornada 11	<b>Rio Ave FC</b> x Alfenense	Jornada 26
Jornada 12	Leça FC x <b>Rio Ave FC</b>	Jornada 27
Jornada 13	<b>Rio Ave FC</b> x Gondomar SC	Jornada 28
Jornada 14	ND Colégio Ermesinde x <b>Rio Ave FC</b>	Jornada 29
Jornada 15	<b>Rio Ave FC</b> x SC Campo	Jornada 30

## 5.2 Quadro Competitivo (Apuramento de Campeão)

Tabela 3 – Equipas Presentes no Apuramento de Campeão da 1ª Divisão Distrital Sub-13

Equipas	
Apuramento de Campeão	<b><u>Rio Ave</u></b>
	Boavista
	Amarante
	Penafiel

Tabela 4 – Organização das Jornadas ao longo da fase final

1ª Volta	Jogos	2ª Volta
Jornada 1	Amarante x <b>Rio Ave FC</b>	Jornada 4
Jornada 2	<b>Rio Ave FC</b> x Boavista	Jornada 5
Jornada 3	<b>Rio Ave FC</b> x Penafiel	Jornada 6

## 5.3 Planificação

### 5.3.1 Macroциclo de 01/09/2021 – 01/01/2022

Rio Ave Futebol Clube																				
Época 2021/2022																				
Macroциclo																				
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			PIRIF	OOFTD/TOIF		04/set		PIRIF	OF/ODIF		OOFTD/TOIF		11/set		PIRIF	OF/ODIF		OOFTD/TOIF		18/set
			afc	intensidade		JT1		atenção	fadiga		intensidade		JT2		a.c.	fadiga		intensidade		JT3
			coordenação	velocidade				coordenação	força		velocidade				coordenação	força		velocidade		
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	PIRIF	OF/ODIF		OOFTD/TOIF		25/set		PIRIF	OF/ODIF		BP/retirar bola da pressã		02/out		PIRIF	OF/ODIF		BP/retirar bola da pressã		09/out
	afc	fadiga		intensidade		JT4		afc/comuni	fadiga		determinaç		J1		a.c.c.	intensidade		determinaç		J2
	coordenação	força		velocidade				orientação	força		resistencia		Rio Tinto		orientação	velocidade		resistencia		Lavrense
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	PIRIF	OF/ODIF		OOFTD/TOIF		16/out		OF/ODIF	OOFTD/TOIF		BP/retirar bola da pressã		23/out		PIRIF	OF/ODIF		OOFTD/TOIF		30/out
	afc	fadiga		intensidade		J3		fadiga	intensidade		determinaç		J4		a.c.c.	fadiga		intensidade		J5
	recuperaçã	força		velocidade		Varzim		força	velocidade		resistencia		Ermesinde		recuperaçã	resistencia		velocidade		Nogueirense
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	PIRIF	OF/ODIF		OOFTD/TOIF		06/nov		OF/ODIF	OOFTD/TOIF		BP/retirar bola da pressã		13/nov		PIRIF	OF/ODIF		OOFTD/TOIF		20/nov
	a.c.c.	fadiga		intensidade		J6		fadiga	intensidade		determinaç		J7		a.c.c.	fadiga		intensidade		J8
	recuperaçã	força		velocidade		P.Rubras		força	velocidade		resistencia		Sousense		recuperaçã	velocidade		resistencia		Tirsense
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	PIRIF	OF/ODIF		OOFTD/TOIF		27/nov		PIRIF	OF/ODIF		BP/retirar bola da pressã		04/dez		PIRIF	OF/ODIF		BP/retirar bola da pressã		11/dez
	a.c.c.	determinaç		fadiga		J9		a.c.c.	determinaç		intensidade		J10		a.c.c.	determinaç		intensidade		J11
	recuperaçã	resistencia		força		M.Lidador		recuperaçã	resistencia		velocidade		C.Maia		recuperaçã	resistencia		velocidade		Alfenense
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	OF/ODIF	OOFTD/TOIF		BP/retirar bola da pressã		18/dez		OF/ODIF	OOFTD/TOIF		BP/retirar bola da pressã		25/dez				Treino Online	Treino Online		01/jan
	determinaç	fadiga		intensidade		J12		determinaç	fadiga		intensidade		Natal							PA
	resistencia	força		Velocidade		Leça		recuperaçã	força		velocidade		Natal							PA

### 5.3.2 Macroциclo de 01/01/2022 – 28/05/2022


Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
				Treino Online	Treino Online	08/jan		P/R/F	OF/OD/F		BP/retirar bola da pressão		15/jan		P/R/F	OF/OD/F		BP/retirar bola da pressão		22/jan
						Folga		a.c.c	determinação		intensidade		J13		a.c.c	determinação		intensidade		J14
						Folga		resistencia	força		velocidade		Gondomar		recuperação	força		velocidade		C.Ermesinde
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	OF/OD/F	OOFTD/TO/F		BP/retirar bola da pressão		29/jan		OF/OD/F	OOFTD/TO/F		BP/retirar bola da pressão		05/fev		OF/OD/F	OOFTD/TO/F		BP/retirar bola da pressão		12/fev
	determinação	fadiga		intensidade		J15		a.c.c	determinação		intensidade		J16		determinação	fadiga		intensidade		J17
	resistencia	força		Velocidade		Campo		recuperação	resistencia		velocidade		Rio Tinto		resistencia	força		velocidade		Lavrense
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	P/R/F	OF/OD/F		BP/retirar bola da pressão		19/fev		OF/OD/F	OOFTD/TO/F		BP/retirar bola da pressão		26/fev		P/R/F	OF/OD/F		BP/retirar bola da pressão		05/mar
	a.c.c	determinação		intensidade		J18		determinação	fadiga		intensidade		J19		a.c.c	fadiga		intensidade		J20
	recuperação	resistencia		Velocidade		Varzim		recuperação	força		Velocidade		Ermesinde		recuperação	força		Velocidade		Nogueirense
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	OF/OD/F	OOFTD/TO/F		BP/retirar bola da pressão		12/mar		P/R/F	OF/OD/F		OOFTD/TO/F		19/mar		OF/OD/F	OOFTD/TO/F		OOFTD/TO/F		26/mar
	determinação	fadiga		intensidade		J21		a.c.c	determinação		fadiga		J22		a.c.c	determinação		intensidade		J23
	resistencia	força		Velocidade		P.Rubras		recuperação	resistencia		força		Sousense		recuperação	resistencia		Velocidade		Tirsense
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	P/R/F	OF/OD/F		BP/retirar bola da pressão		02/abr		OF/OD/F	OOFTD/TO/F		BP/retirar bola da pressão		09/abr		P/R/F	OF/OD/F		P/R/F		16/abr
	a.c.c	determinação		intensidade		J24		determinação	fadiga		intensidade		J25		a.c.c	determinação		fadiga		J26
	recuperação	resistencia		Velocidade		M.Lidador		resistencia	força		Velocidade		C.Maia		recuperação	resistencia		força		Alfenense
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	P/R/F	OF/OD/F		BP/retirar bola da pressão		23/abr		OF/OD/F	OOFTD/TO/F		BP/retirar bola da pressão		30/abr		P/R/F	OF/OD/F		OOFTD/TO/F		07/mai
	a.c.c	determinação		intensidade		J27		determinação	fadiga		intensidade		J28		a.c.c	determinação		fadiga		J29
	recuperação	força		Velocidade		Leça		resistencia	força		Velocidade		Gondomar		recuperação	resistencia		força		C.Ermesinde
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	P/R/F	OOFTD/TO/F		BP/retirar bola da pressão		14/mai		P/R/F	OF/OD/F		OOFTD/TO/F		21/mai		P/R/F	OF/OD/F		OOFTD/TO/F		28/mai
	a.c.c	fadiga		intensidade		J30		a.c.c	determinação		fadiga				determinação	fadiga		intensidade		
	recuperação	força		Velocidade		Campo		recuperação	resistencia		força				resistencia	força		Velocidade		

### 5.3.3 Legenda do Macroциclo


- L – Lateralidade;
- V – Velocidade;
- f – Força;
- c – Concentração;
- a – Atenção;
- p – Passe;
- r – Receção;
- of/oof – Organização Ofensiva;

- od – Organização defensiva;
- tof – Transição Ofensiva;
- tdf – Transição Defensiva;
- cd – Condução de Bola;
- BP – Bolas Paradas;
- F – Finalização.

#### 5.3.4 Mesociclo de Setembro: 01/09/2021 – 30/09/2021

	Mesociclo do mês de Setembro						
	Período Preparatório para a Competição						
	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
Microciclo 1	30	31 <b>Apresentação</b>	1 <b>UT 1</b>	2 <b>UT 2</b>	3	4 <b>JT</b>	5
Microciclo 2	6 <b>UT 3</b>	7 <b>UT 4</b>	8	9 <b>UT 5</b>	10	11 <b>JT</b>	12
Microciclo 3	13 <b>UT 6</b>	14 <b>UT 7</b>	15	16 <b>UT 8</b>	17	18 <b>JT</b>	19
Microciclo 4	20 <b>UT 9</b>	21 <b>UT 10</b>	22	23 <b>UT 11</b>	24	25 <b>JT</b>	26
Microciclo 5	27 <b>UT 12</b>	28 <b>UT 13</b>	29	30 <b>UT 14</b>	1	2 <b>JOGO</b>	3

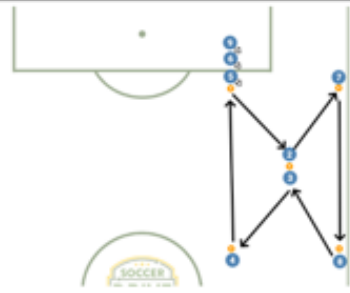



### 5.3.5 Microciclo 1: 01/09/2021 – 04/09/2021

 <b>Microciclo 1</b>						
Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
--	<b>Hora</b> 19:00	<b>Hora</b> 19:00	<b>Hora</b> 19:00	--	<b>Hora</b> 10:00	--
--	<b>Local</b> Rio Ave	<b>Local</b> Rio Ave	<b>Local</b> Rio Ave	--	<b>Local</b> Rio Ave	--
--	<b>Apresentação</b>	<b>Objetivos</b> Abordagem inicial a certas componentes técnicas e táticas; Trabalho psicológico inicial relativo á tomada de decisão e concentração; Trabalho físico ao nível da mobilidade articular e força.	<b>Objetivos</b> Continuação de trabalho nos objetivos presentes no último treino: Abordagem inicial a certas componentes técnicas e táticas; Trabalho psicológico inicial relativo á tomada de decisão e concentração; Trabalho físico ao nível da mobilidade articular e resistência.	--	<b>Jogo Treino VS Panther Force</b>	--

### 5.3.5.1 Unidade de Treino 1

Objectivos/Conteúdos		Técnico-Táticos - Melhorar Componentes técnicas e Táticas	ATLETAS	20	
		Físicos - Força; Mobilidade Articular	Psicológicos - Melhorar componentes psicológicas (decisão; concentração; etc )		
<b>Activação Geral</b>					
Esopo			<b>Explicação</b>		
40x30			<p>Jogador recebe orientado c/ um pé e passa com o outro e depois movimenta-se para onde passou a bola;</p> <p>Alternância dentro e fora para receber a bola (Funcionamento como uma desmarcação);</p> <p>Esse deslocamento deve ocorrer no momento em que o colega anterior recebe a bola( mov. Explosivo);</p> <p>Mobilidade Articular nos elementos parados.</p>		
Número					
18					
Tempo					Repetições
15'					
Aspetos Fundamentais	Recepção orientada e passe tenso				
<b>Componente Principal 1</b>					
Esopo			<b>Explicação</b>		
40x20			<p>O treinador diz um número e saem os atletas correspondentes a esses números;</p> <p>O treinador pode acrescentar numero durante uma jogada (para uma equipa ou para as duas)</p> <p>Utilizar os princípios culturais (penetração; contenção; cobertura ofe./def.; mobilidade; equilíbrio; espaço; concentração).</p>		
Número					
20					
Tempo					Repetições
30 (4x7'30")					4
Aspetos Fundamentais	Princípios culturais				
<b>Componente Principal 2</b>					
Esopo			<b>Explicação</b>		
40x45			<p>Jogo (Gr+6 vs 6+Gr)+6</p> <p>Aproveitar ao máximo a superioridade dada pelos apoios</p> <p>Utilizar os princípios fundamentais e culturais (penetração; contenção; cobertura ofe./def.; mobilidade; equilíbrio; espaço; concentração).</p>		
Número					
20					
Tempo					Repetições
30 (2x15')					2
Aspetos Fundamentais	Princípios fundametais e culturais				
<b>Parte Final da Sessão</b>					
Alongamentos e mini palestra					

### 5.3.5.2 Unidade de Treino 2

Objectivos/Conteúdos		Técnico-Tácticos - Melhorar Componentes técnicas e Tácticas	ATLETAS	21		
		Físicos - Resistência; Mobilidade Articular	Psicológicos - Melhorar componentes psicológicas (decisão; concentração; etc )			
<b>Activação Geral</b>						
Espaço				<i>Explicação</i>		
40x30				Exercício passe em triângulo (divididos em 2 grupos);		
Número				18		
Tempo	Repetições			15'	1	
Aspetos Fundamentais				Recepção orientada e passe tenso	<p>Jogador recebe orientado c/ um pé e passa com o outro e depois movimenta-se para onde passou a bola;</p> <p>Passe longo de um triângulo para o outro;</p> <p>Mobilidade articular no momento que estão parados</p>	
<b>Componente Principal 1</b>						
Espaço (ex.1)		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ex.1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex.2</p> </div> </div>		<i>Explicação (Ex.1)</i>		
32x20				15x15		
Número (ex.1)				Número (ex.2)	<p>Equipa em posse tem de fazer 7 passes entre si (1 ponto) para depois colocarem a bola no outro retângulo;</p> <p>Equipa a defender apenas 2 jog. tentam recuperar bola, quando isso acontecer devem tentar marcar golo (1ponto); Tentar fechar bem os espaços reduzindo linhas de passe;</p> <p>Momentos: Org. ofensiva e defensiva + transição ofensiva</p>	
Tempo	Repetições			18 (3x6')	2	
Aspetos Fundamentais				manutenção da posse de bola / Fechar rapidamente a baliza / pressão à bola	<i>Explicação (Ex.2)</i>	
		Equipa c/ bola tentar fazer 7 passes (1 ponto)	<p>Equipa s/bola tentar recuperar;</p> <p>Joker de preferência ser um médio</p>			
<b>Componente Principal 2</b>						
Espaço				<i>Explicação</i>		
40x50				<i>Treino Holandês</i>		
Número				21		
Tempo	Repetições			30 (2x15')	2	
Aspetos Fundamentais				Reação rápida à perda da posse de bola; objetividade nos momentos	<p>Equipa da caixa central encontra-se em org. ofensiva enquanto que as das extremidades estão em org. defensiva;</p> <p>Equipa em org. defensiva do lado em que estão a jogar deve tentar passar a caixa central c/ bola controlada; Após isto passa a estar em org. ofensiva;</p>	
<b>Parte Final da Sessão</b>						
Espaço		Jogo 11x10		<i>Aspetos Fundamentais</i>		
1/2 campo				Cumprir princípios fundamentais e culturais		
Número	Tempo				21	15'
Repetições	1					

### 5.3.6 Reflexão do Microciclo 1

No que toca ao microciclo 1 e às unidades de treino realizadas durante esta semana de trabalho, os conteúdos foram abordados de forma generalizada, tendo nos focado em conteúdos táticos mais simplificados e nos princípios fundamentais existentes nos vários momentos inerentes ao jogo de futebol, permitindo assim, analisar os atletas e observar a situação física, técnica e tática em que os mesmos se encontravam. Na nossa opinião, esta abordagem foi a mais correta, visto que, os atletas encontravam-se numa fase de regresso aos treinos após férias de verão, estando ainda longe dos níveis físicos e táticos desejáveis, sendo por isso necessário apresentar uma abordagem mais cautelosa e simplicista. Relativamente ao feedback fornecido pela equipa técnica, este foi mais direcionado no sentido positivo, procurando motivar os nossos atletas para a realização das tarefas, assim como, explicar aos mesmos quais os objetivos e as dinâmicas pretendidas em cada um dos exercícios. Posto isto, foi possível verificar que grande parte dos atletas estavam com dificuldades a nível físico, algo normal nesta fase da época, assim como apresentavam algumas dificuldades a nível tático (derivado de alguns terem pela primeira vez contacto com o futebol de 11, vindo de um contexto de futebol de 7 ou 9), realizando alguns erros iniciais em situações de inferioridade numérica ao nível defensivo, de reação à perda da posse de bola e da exploração da zona central da nossa equipa, algo que não é de todo desejado. Muitos destes erros ocorreram, como foi referido anteriormente, devido a alguns atletas, não estarem habituados a este tipo de treino e de intensidade, não se encontrando ainda fisicamente disponíveis, estando mais propensos à existência de erros.

Com a existência de certos aspetos a corrigir, o próximo treino da semana foi fundamental para colocar alguns desafios aos nossos atletas que os permitissem ter outro tipo de abordagens (como a colocação de mini balizas, obrigando a equipa a fechar o corredor central e reagir à perda da posse no sentido de não sofrer golo), procurando que os mesmos fossem capazes de melhorar e de trabalhar aspetos fundamentais para o seu jogo.

Como é possível verificar, na fase inicial das unidades de treino, não dedicamos um momento específico para a ativação geral dos nossos jogadores com a realização dos habituais exercícios característicos. Nesta fase e devido à experiência do mister Pedro Félix na realização deste tipo de exercício ao longo das suas épocas como treinador, optamos por manter a sua ideia de exercício inicial, consistindo em passe e receção, onde vamos colocando inúmeras variantes diretamente relacionadas com o número de bolas, o

número de jogadores e o tempo de espera de cada atleta. Juntamente com a realização destes exercícios de passe e recepção, os jogadores que se encontram à espera da sua vez, vão realizando uma espécie de ativação geral dos membros superiores e inferiores (skipping, saltos, rotações, etc.), permitindo assim interligar nesta fase inicial do treino o trabalho de passe e recepção e a ativação geral dos atletas.





### 5.3.7 Microciclo 2: 06/09/2021 – 11/09/2021

 <b>Microciclo 2</b>						
<b>Seg.</b>	<b>Ter.</b>	<b>Qua.</b>	<b>Qui.</b>	<b>Sex.</b>	<b>Sáb.</b>	<b>Dom.</b>
<b>Hora</b> 19:00	<b>Hora</b> 19:00	--	<b>Hora</b> 19:00	--	<b>Hora</b> 10:00	--
<b>Local</b> Rio Ave	<b>Local</b> Rio Ave	--	<b>Local</b> Rio Ave	--	<b>Local</b> Rio Ave	--
<b>Objetivos</b> Melhorar as componentes técnicas e táticas; Melhorar as componentes psicológicas (tomada de decisão e concentração); Melhorar as componentes físicas (velocidade e mobilidade articular)	<b>Objetivos</b> Trabalho de corredores laterais e transição ofensiva e defensiva; Melhorar as componentes psicológicas (tomada de decisão e concentração); Melhorar as componentes físicas (força, equilíbrio e mobilidade articular)	--	<b>Objetivos</b> Trabalho de corredores laterais e zona central; Transição ofensiva e defensiva; Melhorar as componentes psicológicas (tomada de decisão e concentração); Melhorar as componentes físicas (resistência e mobilidade articular)	--	<b>Jogo Treino VS FC Porto Sub-13</b>	--

### 5.3.7.1 Unidade de Treino 3

Objectivos/Conteúdos		Técnico-Tácticos - Melhorar Componentes técnicas e Tácticas	ATLETAS	21
		Físicos - Velocidade ; Mobilidade Articular	Psicológicos - Melhorar componentes psicológicas (decisão; concentração; etc )	
Activação Geral				
<i>Espaço (ex.1)</i>	<i>Espaço (ex.2)</i>			<i>Explicação (ex.1)</i>
30x20	25x40			Exercício passe em losango;
<i>Número (ex.1)</i>	<i>Número (ex.2)</i>			Passe longo para o vertice mais distante das laterais, após isso o jogador amortece para o outro vertice para o outro jog. realizar passe para o vertice do meio
9	12			<i>Explicação (ex.2)</i>
<i>Tempo</i>	<i>Repetições</i>			Jogador recebe orientado c/ um pé e passa com o outro e depois movimenta-se para onde passou a bola;
15'	1			Alternância dentro e fora para receber a bola (Funcionamento como uma desmarcação); Esse deslocamento deve ocorrer no momento em que o colega anterior recebe a bola( mov. Explosivo);
<i>Aspetos Fundamentais</i>				
Recepção orientada e passe tenso				
Componente Principal 1				
<i>Espaço</i>			<i>Explicação (Ex.1)</i>	
32x20			Exercício de transição	
<i>Número</i>			Bola inicia no Gr que coloca na profundidade numa das laterais;	
12			1ªfase: Saem os 2 jog. do corredor central + o jog. do corredor lateral s/oposição;	
<i>Tempo</i>	<i>Repetições</i>			2ªfase: Saem os 2 jog. do corredor central + os 2 jog. dos corredores laterais c/ oposição de 1 e posteriormente de 2 jog.;
25 (2x12'30")	2			Alternância na baliza e no lado em que inicia a transição.
<i>Aspetos Fundamentais</i>				
Transição no mínimo de toques possíveis; Ocupação das zonas de finalização				
Componente Principal 2				
<i>Espaço (ex.1)</i>	<i>Espaço (ex.2)</i>			<i>Explicação (Ex.1)</i>
25x40	25x20			Ex. inicia na coluna 1, o jog. corta para dentro e remata ;
<i>Número (ex.1)</i>	<i>Número (ex.2)</i>			Depois o jod. da coluna 1 interage c/ o da coluna 2 para este rematar (passe, devolução e remate);
11	10			Após isto, os jog. da coluna 1 e 2 ocupam as zonas de finalização para receber um cruzamento do jog. da coluna 3.
<i>Tempo</i>	<i>Repetições</i>			<i>Explicação (Ex.2)</i>
14	2			Bola colocada numa das 3 filas para o jog. rematar;
<i>Aspetos Fundamentais</i>				
Ocupação das zonas de finalização; aproveitar a superioridade numérica		Após isso o jog. passa a defender e inicia-se uma jogada de 2x1; Assim sucessivamente até uma jogada de 3x2 (superioridade ofensiva)		

### 5.3.7.2 Unidade de treino 4

Objectivos/Conteúdos		Técnico-Tácticos - Transição ofe. e def.; corredores laterais	ATLETAS	21
		Físicos - Força, Mobilidade Articular	Psicológicos - Melhorar componentes psicológicas (decisão; concentração; etc.)	
<b>Activação Geral</b>				
Espaço	Espaço			<b>Explicação (ex.1)</b>
20x20	25x25			<b>Explicação (ex.2)</b>
Número	Número			Passes para o jog. do centro do quadrado;
10	11			Jog. recebe orientado c/ um pé e passa c/ o outro para fora do quadrado;
Tempo	Repetições			Movimentação para onde passa a bola
15'	1			
Aspectos Fundamentais				
Recepção orientada; passe tenso; mob. articular				
<b>Componente Principal 1</b>				
Espaço			<b>Explicação</b>	
40x26,5			Inicia numa situação de 1x0;	
Número			Rematando fica defender e saem 2 jog. da filas opostas realizando uma situação 1x2;	
21			Quem remata passa a defender;	
Tempo	Repetições			Em caso de haver jog. que não fizeram a transição defensiva, o exercício inicia neles (1x0) para que possam realiza-la.
25	4			
Aspectos Fundamentais				
Transição def. (reação rápida; fechar zona central); transição ofe. (transição rápida, poucos toques)				
<b>Componente Principal 2</b>				
Espaço			<b>Explicação</b>	
55x45			Corredores laterais	
Número			3 dinâmicas:	
20			Dinâmica 1: Rotação do jogo, bola chega ao lateral e combinação c/ o extremo e interior para o lateral ou o extremo cruzar;	
Tempo	Repetições			Dinâmica 2: Rotação do jogo, bola chega ao lateral e leva a bola para a linha, movimentação do extremo para dentro combinação com ele ou então passe na profundidade para ele;
35 (15'+20')	2			Dinâmica 3: Colocação rápida de bola do central contrário no extremo ou então o lateral (c/movimentação do extremo para dentro);
Aspectos Fundamentais		1ª Fase sem oposição;		
Ocupação das zonas de finalização; Mobilidade e equilíbrios defensivos		2ª Fase com oposição;		
		Alternância no lado de realização;		
		Ocupação das zonas de finalização.		
<b>Parte Final da Sessão</b>				
Alongamentos e mini palestra				

### 5.3.7.3 Unidade de Treino 5

Objectivos/Conteúdos		Técnico-Táticos - Melhorar Componentes técnicas e Táticas		ATLETAS	20	
		Físicos - Resistência; Mobilidade Articular		Psicológicos - Melhorar componentes psicológicas (decisão; concentração; etc )		
<b>Activação Geral</b>						
Espaço	Espaço	Ex.1		Ex.2		
30x20	30x30					
Número	Número	<i>Explicação (Ex.1)</i>				
11	10	Exercício passe em triângulo (divididos em 2 grupos); Jogador recebe orientado c/ um pé e passa com o outro e depois movimenta-se para onde passou a bola;				
Tempo	Repetições	<i>Explicação (Ex.2)</i>				
15'	1	Passe para o jog. do centro do quadrado;				
Aspectos Fundamentais		Jog. recebe orientado c/ um pé e passa c/ o outro para fora do quadrado;				
Recepção orientada; passe tenso; mob. Articular		Movimentação para onde passa a bola				
<b>Componente Principal 1</b>						
Espaço (ex.1)	Espaço (ex.2)	Ex.1		Ex.2		
40x16,5	38,5x48					
Número (ex.1)	Número (ex.2)	<i>Explicação (Ex.1)</i>				
6+2GR	11+Gr	Jogo GR+3 VS 3+GR				
Tempo	Repetições	Equipa em org. ofensiva ( procurar desmarcações, ocupar o espaço, penetração); Equipa em org. defensiva (fechar espaços, cobertura defensiva; contenção)				
24 (3x8')	3	<i>Explicação (Ex.2)</i>				
Aspectos Fundamentais		Jogo GR+6 vs 6				
		Equipa que ataca as mini-balizas, tentar vascular e conseguir marcar numa delas				
		A outra equipa defende e tenta recuperar a bola para marcar golo na baliza (Transição ofensiva c/ mínimo de toques e aproveitar o espaço em largura e profundidade				
<b>Componente Principal 2</b>						
Espaço						
40x50						
Número						
20						
Tempo						Repetições
30 (3x10')	3	<i>Explicação</i>				
Aspectos Fundamentais		Jogo dos apoios (GR+6 vs 6+GR)+6 apoios				
Princípios fundametais e culturais		Aproveitar ao máximo a superioridade dada pelos apoios				
		Utilizar os princípios fundamentais e culturais (penetração; contenção; cobertura ofe./def.; mobilidade; equilíbrio; espaço; concentração).				
<b>Parte Final da Sessão</b>						
Alongamentos e mini palestra						

### 5.3.8 Reflexão do Microciclo 2

Esta semana, no microciclo 2, realizamos três unidades de treino com um jogo de preparação contra os Sub-13 do FC Porto. Durante este microciclo iniciamos novamente os treinos com uma ativação geral com bola, através dos exercícios de passe e receção, onde procuramos aumentar ainda mais a intensidade inicial do treino, através da redução dos espaços, do aumento do número de toques na bola por parte dos atletas e, por consequência, da colocação de um maior número de bolas a circular. Posto isto, nestes exercícios foram introduzidas novas variantes, com o principal objetivo de trabalhar outros estímulos tais como: as receções orientadas, o passe com o pé não preferencial, combinações a um ou dois toques e a procura da deslocação do local de receção de bola, pedindo aos atletas movimentações de ataque a certas zonas marcadas.

No momento fundamental do treino, o principal objetivo foi realizar trabalho relacionado com as transições ofensivas e defensivas, tendo em foco as principais ações diretamente relacionadas com este momento do jogo, quer seja, através das rápidas transições, com o objetivo de chegar à baliza adversária ou da procura de espaços livres. Na transição defensiva o principal fator de análise foi a rápida reação à perda da posse de bola e o correto posicionamento defensivo, não permitindo explorar a nossa zona central defensiva. Relativamente à exploração dos corredores laterais, procuramos realizar um exercício que permitisse trabalhar dinâmicas e movimentos importantes nesta zona do terreno de jogo. Através deste trabalho específico, a equipa ganhou algumas das dinâmicas existentes na nossa forma de jogar, sendo estes, os comportamentos pretendidos em situações de jogo e de competição. Contudo, apesar do exercício ter apresentado fatores positivos na forma como foi realizado por parte dos atletas, a colocação da oposição na linha onde habitualmente se encontra o nosso ponta de lança, poderia causar um estímulo no mesmo, fazendo com que este se movimentasse, aproximando assim o exercício daquilo que ocorre numa situação de jogo. Outro aspeto seria a colocação de um dos nossos médios interiores na zona da entrada da área, permitindo ao mesmo aparecer nas situações de finalização, tal como deve acontecer no momento de jogo.


O último treino da semana seguiu o mesmo formato abordado na parte inicial dos nossos treinos, passando depois para um exercício de jogo reduzido com a diferente colocação das balizas, procurando transmitir aos atletas novos estímulos e dinâmicas existentes nesta zona do terreno de jogo. Através das dinâmicas incutidas neste exercício,

foi possível trabalhar aspetos relativos à basculação do jogo e à procura constante de explorar zonas onde o adversário se encontra mal posicionado, permitindo aproveitar os espaços existentes com a viragem do centro de jogo. Juntamente com a realização deste exercício, trabalhamos também fatores relativos às dinâmicas comportamentais necessárias de existirem no corredor central da nossa equipa.

Na parte final do treino, realizamos um jogo reduzido com a colocação de apoios exteriores, sendo que, este exercício poderia ter apresentado níveis mais elevados de intensidade e de dinâmicas entre os atletas. Uma solução para isto poderia ser a colocação de apenas um apoio em cada lateral do campo, zonas estas ocupadas pelos extremos e laterais da nossa equipa, sendo estes, jogadores com habitual presença nesta zona do campo, tendo já certas dinâmicas necessárias para esta posição e permitindo também trabalhar aspetos relacionados com o passe curto, o passe longo e o cruzamento. A colocação de apoios em ambos os lados da baliza, na linha final de jogo, sendo estes defesas centrais, médios interiores ou pontas de lança, permitia aos mesmos trabalharem aspetos técnicos que existem em situações de jogo na sua posição habitual.

O último momento do microciclo definiu-se pela realização de um jogo treino contra os sub-13 do FC Porto, tendo sido este, um teste de nível mais elevado para a nossa equipa, onde procuramos dar praticamente o mesmo número de minutos de jogo aos atletas, considerando importante todos passarem por este momento e pelo estímulo de jogo a um nível mais exigente. Posto isto, foi possível observar uma falta de intensidade e de ritmo competitivo, principalmente quando trocamos toda a equipa na segunda parte do jogo. A nível tático, foi perceptível uma melhoria naquilo que são as dinâmicas pretendidas na nossa forma de jogar, tendo sido muito importante o trabalho realizado durante a semana, relativo às dinâmicas dos corredores laterais e centrais, assim como, da transição ofensiva e defensiva. Este jogo de preparação permitiu também, analisarmos fatores que necessitam de mais trabalho, sendo este o principal foco no próximo microciclo e, por consequência, nas unidades de treino. A equipa Sub-13 do FC Porto, apresentou um nível qualitativo muito interessante e permitiu aos nossos atletas assimilarem aquilo que são níveis competitivos muito elevados, e que, provavelmente, irão encontrar no início do nosso campeonato, tendo apresentado um desempenho positivo em função do adversário.

### 5.3.9 Microciclo Pessoal

 <b>Microciclo Pessoal</b>						
Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
<b>14:30h-16:30h</b> Preparação da Análise do Jogo/Aspetos a trabalhar no microciclo <b>17:30h-18:30h</b> Reunião com equipa técnica para preparação do treino <b>18:30h-19:30h</b> Apresentação da Análise do Jogo aos atletas <b>19:30h-21:00h</b> Sessão de treino dos Sub-13A	<b>09:30h-12:00h</b> Realização do relatório de estágio e dossiê de treino/Leitura de artigos científicos <b>17:30h-19:30h</b> Sessão de treino das escolinhas de futebol do Rio Ave FC “Os Tubas”	<b>18:00h-19:00h</b> Reunião com equipa técnica para preparação do treino e abordagem de aspetos referentes ao próximo adversário <b>19:00h-20:30h</b> Sessão de treino dos Sub-13A	<b>17:00h-17:30h</b> Reunião com equipa técnica para preparação do treino <b>17:30h-19:30h</b> Sessão de treino das escolinhas de futebol do Rio Ave FC “Os Tubas” <b>19:30h-21:00h</b> Sessão de treino dos Sub-13A	<b>09:30h-12:00h</b> Realização do relatório de estágio e dossiê de treino/Leitura de artigos científicos <b>15:00h-17:00h</b> Preparação dos documentos relativos às bolas paradas ofensivas e defensivas para o jogo de sábado	<b>Dia de Jogo</b>  Observação e Análise do próximo adversário (quando possível)	<b>F O L G A</b>

## 5.4 Planificação em época de Covid 19

Devido ao elevado aumento do número de infetados por covid 19 nas semanas relativas às épocas festivas, o Rio Ave Futebol Clube decidiu não realizar treinos presenciais de forma a evitar qualquer tipo de contágio, nas semanas seguintes ao Natal e á Passagem de Ano. Com isto, os treinos passaram nestas semanas para o formato online, no sentido de minimizar ao máximo a perda das capacidades físicas e atléticas dos nossos atletas, procurando mantendo-os ativos e o mais próximo possível das suas capacidades físicas existentes antes desta paragem.

Como é facilmente perceptível, no formato online dos treinos, foi praticamente impossível abordar aspetos táticos relacionados com a competição e a nossa forma de jogar, sendo que, colocamos a ideia de nos focarmos num trabalho e num tipo de treino mais relacionado com as capacidades físicas, técnicas e psicológicas individuais dos atletas. Neste sentido, as unidades de treino foram divididas em duas partes, realizando a parte técnica no início do treino e o trabalho físico na segunda metade. Ainda que, este formato de treino online, fosse algo pouco habitual para todos os intervenientes no processo, os microciclos e as unidades de treino foram planeadas e realizadas tendo em consideração os princípios habituais das sessões de treino, procurando abordar de forma correta a ligação existente entre a carga de treino proporcionada aos atletas e a sua recuperação.

A realização dos treinos neste formato teve a duração de duas semanas, sendo que, em cada semana os atletas realizavam dois treinos, em conjunto com um trabalho autónomo proposto aos mesmos.

Em todas as unidades de treino, a competição entre os atletas esteve presente em formato de pontos atribuídos por cada treinador no final de cada exercício, procurando manter os níveis de competitividade e de motivação elevados. A pontuação atribuída foi acumulada ao longo dos treinos, formando assim uma pontuação final e uma entrega de prémios aos atletas que mais pontos obtiveram.


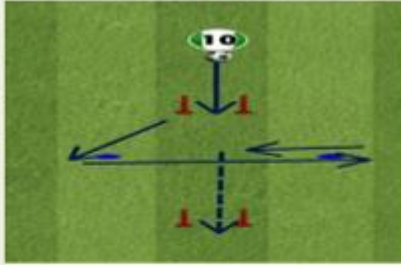
Contudo, colocaram-se algumas questões relacionadas com o planeamento das unidades de treino, dos materiais e do espaço necessário para a realização das mesmas. No que toca aos equipamentos necessários para a realização das sessões de treino, tivemos em conta o fator de que, quaisquer materiais utilizados poderiam ser facilmente substituídos por algo que os atletas tivessem em suas casas, como por exemplo o uso de garrafas de água como pesos livres ou como sinalizadores, ou até, o uso de cadeiras ou

sofás. Sempre que proposto pelos atletas, os seus familiares poderiam também ajudar os mesmos naquilo que fosse necessário durante o treino. Tivemos também em consideração o espaço necessário para realizar os exercícios, sendo que teria de ser algo passível de realização e adaptação por parte dos atletas, não limitando qualquer um na realização de determinada tarefa.

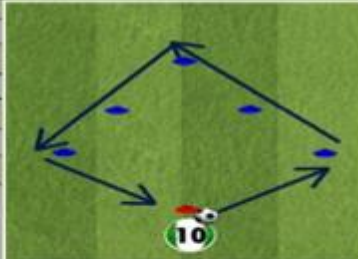

#### 5.4.1 Microciclo 3: 27/12/2021 – 31/12/2021

						
<b>Microciclo 3</b>						
<b>Seg.</b>	<b>Ter.</b>	<b>Qua.</b>	<b>Qui.</b>	<b>Sex.</b>	<b>Sáb.</b>	<b>Dom.</b>
--	--	<b>Hora</b> 19:00	<b>Hora</b> 19:00	--	--	--
--	--	<b>Local</b> Online	<b>Local</b> Online	--	--	--
--	--	<b>Objetivos</b> Melhorar as componentes técnicas (condução de bola, pé não dominante, pé dominante, passe e receção orientada); Melhorar as componentes psicológicas (ao nível da tomada de decisão e da concentração); Melhorar as componentes físicas (força abdominal, força membros superiores e inferiores, coordenação)	<b>Objetivos</b> Melhorar as componentes técnicas (controlo de bola, drible, passe e receção orientada); Melhorar as componentes psicológicas (ao nível da tomada de decisão e da concentração); Melhorar as componentes físicas (força abdominal, força membros superiores e inferiores em regime de resistência, coordenação)	--	--	--

## 5.4.1.1 Unidade de Treino 6

Objetivos/Conteúdos	Técnicos-Táticos - (condução de bola; pé não dominante; pé dominante; passe; recepção orientada) Físicos - força abdominal; força de membros superiores e inferiores; coordenação Psicológicos - concentração; decisão	ATLETAS	24	
<b>Ativação Geral</b>				
Espaço	<p>Corrida contínua com condução de bola (ir fazendo fintas e simulações de corpo) – 4 minutos;            Deslocamento com os pés e mãos no chão (andar tipo urso, coelho) (10 segundos) + 2 passes para colaborador ou parede (pé mais forte, pé mais fraco e cabeça) – 1 minuto;            Saltar à corda (ou simular gesto se não tiver corda) – 1 minuto;            Começar deitado de costas no chão, levantar e cabecear bola a saltar (tirar pés do chão) – 30 segundos;            30" descanso entre cada exercício</p>			
2m X 2m				
Número				
1				
Tempo				Repetições
6'30" + 30"				
Aspectos Fundamentais				
<b>Componente Principal 1</b>				
Espaço	 <p>a) 4 voltas com a parte interior do pé dominante e depois mais 4 com o pé não dominante; (descanso 20 segundos)            b) 4 voltas a calçar bola (conduzir com a sola do pé) com o pé dominante e depois mais 4 com o pé não dominante; (descanso 20 segundos)            c) 4 voltas cada pé, igual ao anterior mas para trás (conduzir com a sola para trás);</p>			
2m X 2m				
Número				
1				
Tempo				Repetições
2' + 20"				4
Aspectos Fundamentais	Proteger a bola na condução			
<b>Componente Principal 2</b>				
Espaço	 <p>Arranca com bola e tem de fazer uma finta e "cueca" a uma cadeira (ou colocar 2 obstáculos para bola passar no meio); Acelera em velocidade para um dos sinalizadores (ir variando o lado), contorna-o com o pé contrário e acelera em velocidade para o outro fazendo a mesma coisa;            Após contornar o último tem de fazer um passe para uma baliza (2 metros no máximo) ou colaborador;            Recebe bola de pé contrário e faz o percurso de volta;</p>			
4m x 2m				
Número				
1				
Tempo				Repetições
1' + 30"				5
Aspectos Fundamentais	Condução de bola junto ao pé, passe tenso, recepção orientada			
<b>Parte Final da Sessão</b>				
Espaço	<p>a. 10 flexões;            b. 1 minuto prancha;            c. 20 agachamentos;            d. 30 segundos + 30 segundos prancha lateral (2 lados);            e. 10 saltos com joelhos ao peito;            1 min de descanso no final de cada série</p>			
2m x 2m				
Número				
1				
Tempo				Repetições
20' (4' + 1')				4
Aspectos Fundamentais				

## 5.4.1.2 Unidade de Treino 7

Objetivos/Conteúdos	Técnicos-Tácticos - condução de bola, drible, passe; recepção orientada Físicas - força abdominal, de membros superiores e inferiores em regime de resistência, velocidade, coordenação Psicológicas - concentração, decisão	ATLETAS	24
<b>Ativação Geral</b>			
Espaço	Mobilidade articular; momento lúdico com bola ( toques, fintas, ...)		
2m x 2m			
Número			
1			
Tempo			
5'	Repetições	-	
Aspectos Fundamentais	Aquecimento do corpo		
<b>Componente Principal 1</b>			
Espaço		<p>Atleta começa com bola no ponto inicial do percurso, conduz bola pelo percurso definido, sendo obrigatório realizar uma finta ou simulação de corpo em cada obstáculo até chegar ao início.</p> <p>Chegando ao início, atleta tem de levantar bola (sem usar mãos) e realizar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1ª vez, 20 toques com os pés alternando esquerdo/direito;</li> <li>2ª vez, 10 a 15 toques só com os joelhos;</li> <li>3ª vez, 5 a 10 toques de cabeça;</li> <li>4ª vez, a dar toques, fazer o maior número de "voltas ao mundo" sem deixar a bola cair (não tem de ser seguidas);</li> </ol> <p>4 repetições sem descanso</p>	
3m x 2m			
Número			
1			
Tempo			
15'	Aspectos Fundamentais		
condução de bola junto ao pé;			
<b>Componente Principal 2</b>			
Espaço		<ol style="list-style-type: none"> <li>4 saltos com os 2 pés juntos sobre obstáculos + 2 passes de primeira para colaborador/parede;</li> <li>Faz percurso de volta com 4 saltos com 1 pé de cada vez + 2 passes de primeira para colaborador/parede (passe mais longo e forte);</li> <li>4 saltos de lado com os 2 pés juntos + 2 recepções orientadas e 2 passes;</li> <li>Faz percurso de volta com 4 saltos de lado com os 2 pés juntos (outro lado agora, olhar para o mesmo sítio) + 2 recepções orientadas e 2 passes;</li> <li>Sem usar obstáculos, fazer um sprint + 2 cabeceamentos com salto;</li> <li>Volta, de novo, em sprint + 2 remates com força para uma baliza / alvo;</li> </ol>	
3m x 2m			
Número			
1			
Tempo			
20'	Aspectos Fundamentais		
Passeie tenso; velocidade; recepção orientada			
<b>Parte Final da Sessão</b>			
Espaço	<ol style="list-style-type: none"> <li>20 step-ups (subir para cadeira), 10 cada perna;</li> <li>20 abdominais;</li> <li>20 russian twist;</li> <li>10 flexões;</li> <li>7 burpees;</li> </ol> <p>Descanso no final de cada série (diminuindo 15s de série para série)</p>		
2m x 2m			
Número			
1			
Tempo			
20'	Aspectos Fundamentais		
-			


### 5.4.2 Reflexão do Microciclo 3

No que toca ao microciclo 3, existiram como seria natural, algumas limitações derivadas da realização do treino em formato online. A principal preocupação esteve relacionada com a necessidade de existir um certo espaço mínimo para a realização da unidade de treino e dos exercícios propostos, pelo que, a planificação das unidades de treino neste microciclo, foi realizada tendo em consideração este fator importante. Ainda com esta particular preocupação, por vezes, foi necessário durante a unidade de treino e a realização dos exercícios, fazer adaptações às condições existentes nos locais onde os atletas treinavam, devido a estes não terem o espaço mínimo pretendido, sendo que, por vezes a colocação do material teria de ser adaptada a certas condições existentes nos locais de treino de cada atleta. Outra limitação que surgiu, esteve relacionada com a monitorização e controlo do treino, devido à necessidade de prestar atenção a um número elevado de atletas em que, a visualização através de um monitor, nada facilitava. O controlo de aspetos como a carga a que o atleta está sujeito, a resposta e a reação de cada atleta a estas cargas e a preparação dos mesmos para a realização de determinados exercícios, foi um trabalho complicado para a equipa técnica, visto ser necessário intervir e corrigir certas componentes do treino dos nossos atletas (Gabbett et al., 2017). Devido ao treino se realizar no formato online, a monitorização do mesmo acaba por ser tornar difícil, visto ser bastante complicado acompanhar o treino de todos os atletas através das várias câmaras.

Outra das principais dificuldades existentes neste contexto online de treino, foi o planeamento da componente física da unidade de treino, sendo que, foi necessário enquadrar os exercícios propostos com as dinâmicas existentes e pretendidas em cada sessão. A existência desta dificuldade, derivada de uma maior incapacidade de realizar determinados exercícios específicos à modalidade e dependentes de equipamentos dos quais grande parte dos atletas não possuem, procuramos realizar com os mesmos, exercícios mais analíticos. A solução encontrada e o principal ponto de referência foi procurar enquadrar esta parte física do treino e, por consequência, os exercícios nela colocados, às dinâmicas de treino pretendidas com a manipulação de estímulos relativos à duração, tempo de descanso, frequência, repetições e intensidade.

Na minha opinião, tendo em conta as dificuldades existentes no contexto online, o microciclo de treinos foi positivo e importante, pois permitiu realizar algum trabalho com os nossos atletas, mantendo o espírito de equipa e os níveis motivacionais elevados.

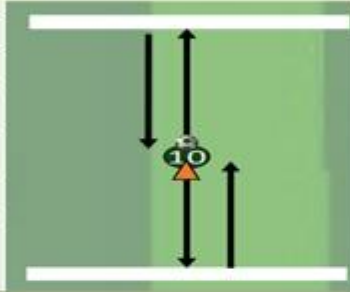
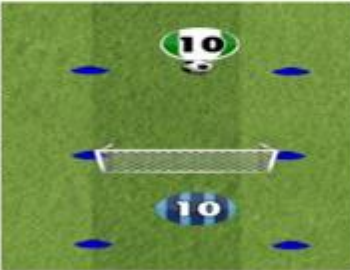
### 5.4.3 Microciclo 4: 03/01/2022 – 07/01/2022

 <b>Microciclo 4</b>						
Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
--	--	--	<b>Hora</b> 19:00	<b>Hora</b> 19:00	--	--
--	--	--	<b>Local</b> Online	<b>Local</b> Online	--	--
--	--	--	<b>Objetivos</b> Melhorar as componentes técnicas (condução de bola, jogo aéreo, passe, recepção orientada); Melhorar as componentes psicológicas (tomada de decisão e concentração); Melhorar as componentes físicas (força abdominal, força membros superiores e inferiores, velocidade, velocidade de reação e coordenação)	<b>Objetivos</b> Melhorar as componentes técnicas (passe, recepção orientada e pé não dominante); Melhorar as componentes psicológicas (tomada de decisão e concentração); Melhorar as componentes físicas (coordenação, força abdominal, força membros superiores, inferiores e resistência)	--	--

### 5.4.3.1 Unidade de Treino 8

Objetivos/Conteúdos		Técnico-Táticos - condução de bola; jogo aéreo; passe; recepção orientada	ATLETAS	24
		Físicos - força abdominal, de membros superiores e inferiores em regime de resistência; velocidade; velocidade de reação, coordenação	Psicológicos - concentração, decisão, etc	
<b>Ativação Geral</b>				
Espaço		<p>a) Neste exercício, o atleta vai usar uma bola (caso não tenham 2 bolas usem um rolo de papel higiénico) e vão passar a bola de mão em mão e ao mesmo tempo conduzir a outra bola com os pés (fazer um percurso);</p> <p>b) Passar a bola em mão em mão e ao mesmo tempo com outra bola no pé fazer passe e recepção contra parede ou colaborador</p>		
2m x 2m				
Número				
1				
Tempo	Repetições			
3' + 3'	-			
Aspectos Fundamentais				
Coordenação;				
condução junto ao pé;				
passe; recepção				
<b>Componente Principal 1</b>				
Espaço		 <p>Atleta começa no centro de um quadrado feito com 4 objetos diferentes; a cada objeto é atribuído um número;</p> <p>a) Vai passando bola para colaborador/parede; À voz do colaborador/mister deve acelerar (velocidade) na direção do objeto com o número dito e voltar ao centro;</p> <p>b) Trocar os números dos objetos; Vai dando cabeçadas na bola para colaborador/parede; À voz do colaborador/mister deve receber a bola com o peito e acelerar (velocidade) com a bola controlada e voltar ao centro;</p> <p>c) Trocar os números dos objetos; Vai dando toques na bola; À voz do colaborador/mister deve acelerar (velocidade) com a bola controlada e voltar ao centro</p>		
3m x 3m				
Número				
1				
Tempo	Repetições			
9' (3'+1')	3			
Aspectos Fundamentais				
Passe tenso;				
condução de bola				
junto ao pé;				
cabeceamento;				
recepção orientada				
<b>Parte Final da Sessão</b>				
Espaço		<p>a. 20 lunges;</p> <p>b. 12 flexões;</p> <p>c. 15 agachamento com salto;</p> <p>d. 1 minuto de prancha a passar de cotovelo para mãos;</p> <p>e. 20 mountain climbs;</p> <p>Reação durante o exercício (sprint)</p>		
2m x 2m				
Número				
1				
Tempo	Repetições			
20'	4			
Aspectos Fundamentais				

### 5.4.3.2 Unidade de Treino 9

Objectivos/Conteúdos	Técnico-Táticos - passe, recepção orientada; pé não dominante	ATLETAS	24	
	Físicos - Coordenação; força dos membros superiores e inferiores, do tronco; resistência	Psicológicos - Concentração; decisão; etc		
<b>Activação Geral</b>				
Espaço	Mobilidade articular; Coordenação; atividade lúdica com bola			
2m x 2m				
Número				
1				
Tempo				Repetições
10'				1
Aspectos Fundamentais				
<b>Componente Principal 1</b>				
Espaço		<p><b>Passe e Recepção</b></p> <p>Atleta tem de fazer passe para colaborador/parede e receber orientado com o pé contrário para tirar obstáculo da frente (olhar para trás antes de receber!); Faz o passe para o lado contrário e repete assim sucessivamente; Usar ambos os pés. Mudar as distâncias (mais curto, mais longo, curto e longo...)</p>		
2m x 4m				
Número				
1				
Tempo			Repetições	
6'30" (2x3'+30")			2	
Aspectos Fundamentais				
Passe Tenso; Recepção orientada. Olhar ao redor				
<b>Componente Principal 2</b>				
Espaço		<p><b>FUT-VOLEI</b></p> <p>Serviço atrás da linha; Máximo de 3 toques; Máximo de um toque da bola no solo; Quem não tiver um colaborador faz apenas um quadrado junto a uma parede. Sempre que jogar contra a parede, bola tem de cair dentro do quadrado. Tentar fazer o maior número de passes seguidos contra a parede.</p>		
3m x 3m				
Número				
1				
Tempo			Repetições	
11' (2x5'+1")			2	
Aspectos Fundamentais				
Recepção; Passe				
<b>Parte Final da Sessão</b>				
Espaço	<p>a. Skater Jumps; b. Mountain climbs; c. Skipping baixo; d. Burpees; e. Agachamento com salto;</p> <p>1 minuto cada exercício + 1minuto de descanso no final da série</p>			
2m x 2m				
Número				
1				
Tempo				Repetições
20'				4
Aspectos Fundamentais				

#### 5.4.4 Reflexão do Microciclo 4

Relativamente à planificação do microciclo 4, esta seguiu os ideais utilizados no microciclo anterior, procurando continuar a abordar o trabalho relativo às componentes técnicas do passe e receção nas duas unidades de treino semanais. Ao nível das componentes físicas, após diálogo entre a equipa técnica, decidimos realizar alguns ajustes relativos ao tempo de descanso, procurando desta forma, manter ou aumentar os níveis de atividade muscular pretendidos nos exercícios em causa.

No que toca a certos problemas que surgiram e foram identificados no microciclo anterior, verificou-se melhorias por parte dos atletas, não existindo tantos erros relativos à correta postura e execução dos exercícios, visto que, os atletas já se sentiam mais confortáveis com a realização dos exercícios e a componente de treino online já não ser um grande choque ou novidade para eles. Todos estes fatores permitiram que, a realização dos exercícios propostos tivesse uma maior eficácia, proporcionando assim, uma dinâmica interessante na unidade de treino em questão. Tendo em conta estas melhorias, na minha opinião, os treinos foram mais produtivos e interessantes neste microciclo, existindo uma dinâmica positiva e uma maior intervenção por parte dos nossos atletas. O facto de ser o último treino da competição existente entre eles, foi também um fator que viabilizou um maior empenho e determinação dos vários atletas, procurando assim ganhar o maior número de pontos possíveis, e com isso, ganhar o desejado prémio final da competição (Gillet et al., 2010).

## 5.5 Aquecimento Pré Jogo

- Recreação Individual com Bola

- Cada atleta pega numa bola e tem total liberdade para “brincar” com a mesma, dando toques e fazendo fintas;
- Duração: 5 minutos.

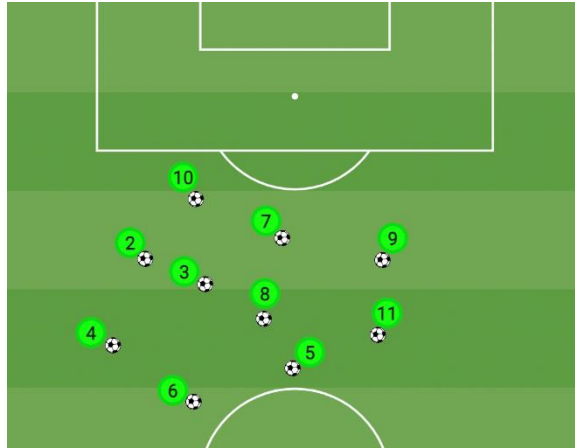


Figura 9 – Recreação individual com bola

- Passe e Recepção em Pares

- Os atletas juntam-se em grupos de 2 para realizar passe e recepção. Primeiramente iniciam com passe em curta distância, passando posteriormente para média e longa distância;
- Os grupos de 2 seguem a seguinte formação: Defesa Central – Defesa Central, Lateral Direito – Extremo Direito, Lateral Esquerdo – Extremo Esquerdo, Pivot Defensivo – Médio Interior Direito; Médio Interior Esquerdo – Ponta de Lança;
- Duração: 5 minutos.



Figura 10 – Passe e recepção em pares

- Ativação Geral

- Os atletas dividem-se em 2 filas e realizam a ativação geral guiada pela equipa técnica. (Rotação Membros Superiores – Frente e Atrás; Rotação do Tronco; Coordenação – Elevação Alternada de Perna e Braço; Skipping Baixo, Médio e Alto; “Nadegueiros”; Movimentos de “Abertura e Fecho” dos Membros Inferiores; Saltos; Saltos com choque físico; Reação ao estímulo; Velocidade de Reação; Velocidade);
- Duração: 5 minutos.

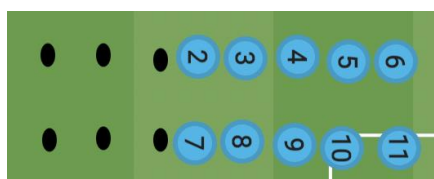


Figura 11 – Ativação geral

- Exercício de Passe e Receção “Fora – Dentro”

- Os atletas ocupam a sua posição no exercício, onde vão realizar passe e receção com deslocação interior ou exterior momentos antes de receberem a bola;
- Duração: 5 minutos.

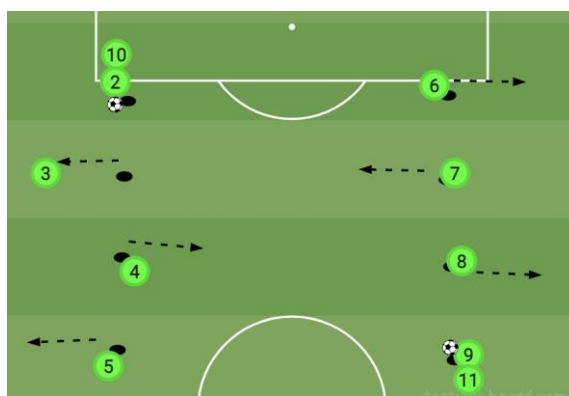


Figura 12 – Exercício “Fora – Dentro”

- Posse de Bola

- Os atletas realizam posse de bola, 4 contra 4 mais 2 apoios (o pivot defensivo e o médio interior). As equipas são divididas em defesas centrais e defesas laterais contra médio interior, extremos e ponta de lança;
- Duração: 8 minutos (3x 2 minutos intervalados com 1 minuto de recuperação).



Figura 13 – Exercício de posse de bola

- Finalização

- Os atletas dividem-se em duas filas, onde realizam o passe para o Mister e finalizam. Após finalizar trocam de fila;
- Duração: 7 minutos.

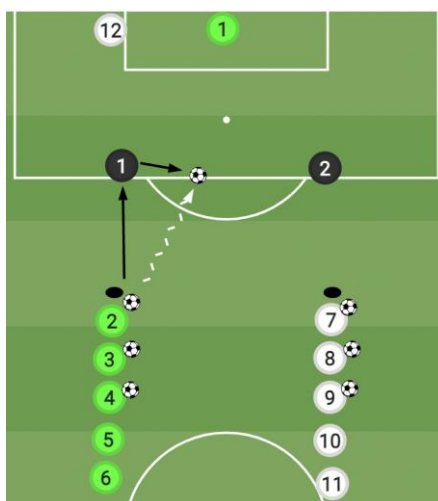


Figura 14 – Exercício de finalização

## 6. Processo de Avaliação e Controlo

### 6.1 Avaliação do cumprimento dos objetivos

Relativamente á avaliação do cumprimento dos objetivos, esta é feita através de diálogos nas várias reuniões entre a equipa técnica ao longo da semana de treino. Os nossos objetivos são propostos e incutidos semana a semana, procurando melhorar constantemente o desempenho dos atletas treino após treino e, por consequência, jogo após jogo. A nível individual e coletivo, a nossa análise tem como objetivo identificar aspetos e conteúdos que não tenham sido bem assimilados, procurando encontrar uma solução para que, no próximo treino, isto não aconteça e as dinâmicas da equipa cada vez sejam melhores e mais produtivas.

Ao nível do jogo e da competição, a avaliação dos conteúdos e dos comportamentos dos atletas foi realizada antes do início da sessão de treino que se segue após o jogo, através da observação e análise. A nossa metodologia presente neste momento, passa por mostrar aos atletas recortes de certos momentos e comportamentos existentes no jogo, não apresentando logo a solução, mas sim procurando questionar os atletas sobre se aquele comportamento ou aquela decisão foi a melhor, no sentido de eles responderem e procurarem perceber melhor estes aspetos relacionados com o jogo, estando sempre com os índices de atenção em níveis elevados, devido a serem questionados constantemente. Se os atletas não conseguirem apresentar a solução, a equipa técnica informa qual deveria ser determinado comportamento ou decisão, sendo que, na maioria das vezes, os atletas conseguem identificar e responder às questões colocadas, sendo este aspeto muito importante para o seu desenvolvimento como atletas e para a sua melhor perceção dos vários momentos existentes num jogo de futebol.

### 6.2 Análise do Comportamento Coletivo e Individual

Como referido anteriormente, para além da análise existente no dia a dia de treino dos atletas, por vezes, realizávamos a análise do comportamento da equipa no contexto referente à competição. Neste sentido, seguem alguns exemplos das situações observadas no jogo entre a nossa equipa e o Alfenense:

- Posicionamento entre central-central: muito espaço livre entre os dois centrais;



Figura 15 – Posicionamento entre defesas centrais

- Marcação e cobertura: um dos centrais deveria realizar marcação ao adversário e o outro ficar na cobertura;



Figura 16 – Momento de marcação e cobertura

- Cobertura defensiva: um dos dois jogadores deveria realizar a cobertura defensiva, não deixando o adversário completamente sozinho;



Figura 17 – Erro na cobertura defensiva

- Linha de passe: nesta situação o lateral deveria fornecer uma linha de passe facilitada;



Figura 18 – Linha de passe facilitada

- Espaço entre linhas: explorar o espaço entre linhas dado pela equipa adversária;



Figura 19 – Explorar espaço entre linhas

- Espaço livre: explorar o espaço livre para facilitar o início de construção de jogo;



Figura 20 – Espaço livre para início de construção

## 7. Caracterização do Futebol 11 no escalão dos Sub-13

Relativamente aos jogos dos Sub-13A, estes realizam-se entre 11 jogadores mais 7 suplentes de cada equipa, tendo a duração de 60 minutos, divididos em duas partes de 30 minutos, com um intervalo de 15 minutos.

Durante o encontro, podem ser efetuadas 5 substituições, sendo que, após o começo da segunda parte, apenas se podem realizar no máximo duas paragens de jogo para efetuar as substituições. A realizar exercícios de aquecimento no decorrer do encontro, apenas podem estar 3 atletas de cada vez.

As equipas têm direito a pedir 1 minuto de tempo de paragem em cada uma das partes, sendo que, um dos elementos do banco de cada equipa técnica terá de solicitar ao árbitro o mesmo, apenas podendo ser concedido na primeira paragem de jogo e com posse de bola da equipa em questão.

As bolas utilizadas neste escalão são as nº 4 e caracterizam-se por ter uma circunferência entre 62 e 66 centímetros e um peso que varia entre 340 e 390 gramas.

## 8. Conteúdos Técnico-táticos

### 8.1 Organização Ofensiva

A nível coletivo:

#### **1ª Fase de Construção**

- Guarda-redes procura iniciar a construção de jogo de forma curta;
- Equipa bem aberta, procurando dar largura máxima no início da construção de jogo pelo guarda-redes;
- Ocupação das zonas referenciadas para o início da construção desde trás, ocupando o espaço de forma racional.

#### **2ª Fase de Construção**

- Procura da largura e da profundidade;
- Jogo em apoio, utilizando por vezes a exploração da profundidade como um recurso;
- Realização das coberturas ofensivas;

- Explorar as desmarcações e as penetrações;
- Procurar a existência de mobilidade constante;
- Explorar o espaço livre, quer seja através de jogo apoiado ou através do passe longo.

### **3ª Fase de Construção**

- Ocupação das principais zonas de finalização (1º poste, 2º poste, zona central e entrada da área);
- Preocupação com as possíveis segundas bolas que surgem da área;
- Finalização.

#### A nível individual:

- Realizar o passe tenso e com qualidade;
- Procurar executar receções orientadas, no sentido de existir uma maior fluidez de jogo;
- Explorar as desmarcações, os contramovimentos e a mobilidade da equipa;
- Total liberdade para a realização de dribles no último terço, procurando ir para cima dos adversários;
- Liberdade para rematar e finalizar em diferentes zonas do terreno de jogo.

## **8.2 Transição Ofensiva**

#### A nível coletivo:

- Explorar a profundidade através das zonas preferenciais (diagonais dos extremos);
- Procura da largura dada pelos extremos e laterais;
- Explorar o espaço e o homem livre, evitando zonas de pressão por parte da equipa adversária;
- Realizar as ações com uma velocidade e intensidade mais elevada, aproveitando ao máximo os espaços dados pelo adversário;
- Não existindo as melhores condições para realizar a transição rápida, procurar organizar a equipa, iniciando novamente a construção de jogo mais apoiada.

#### A nível individual:

- Realizar o passe tenso e com qualidade;
- Realizar diagonais e movimentos de rutura (principalmente os extremos); poucos toques por cada jogador durante a transição;
- Durante a transição procurar chegar à baliza adversária o mais rapidamente possível, no sentido de dar fluidez ao contra-ataque e apanhar o adversário mal posicionado;
- Explorar a profundidade através de passes de rutura (procurar as diagonais dos extremos);
- Realizar as ações com uma velocidade e intensidade mais elevada.

### 8.3 Organização Defensiva

#### A nível coletivo:

- Procurar fechar os espaços interiores (preferência na exploração exterior);
- Ocupar o espaço de forma racional, tendo como foco principal proteger a nossa baliza;
- Retirar o máximo de linhas de passe livres à equipa adversária;
- Controlar a procura da profundidade por parte da equipa adversária (guarda-redes forte nesta situação);
- Procurar condicionar ao máximo as ações e os comportamentos do adversário, obrigando o mesmo a pensar e decidir rápido – estando mais propenso a errar;
- Realizar uma pressão forte ao adversário, subindo a equipa em bloco;
- Ser agressivo no momento da pressão, no sentido de recuperar rapidamente a posse de bola;
- Apresentar uma principal preocupação nas coberturas defensivas (defesas centrais – um na marcação e outro na cobertura);
- Procurar a basculação defensiva da equipa, orientada no posicionamento da bola.

#### A nível individual:

- Procurar condicionar as ações do adversário, obrigando o mesmo a pensar e decidir rápido (menos tempo e espaço para executar);
- Direcionar as ações adversárias para zonas mais propensas à perda da posse de bola;
- Ter um posicionamento correto em função do local onde se encontra a bola e o adversário (colocação dos apoios de forma correta);
- Alguma liberdade para realizar ações defensivas como: desarmes, interceções e faltas “necessárias” (principalmente os atletas mais fortes nestas situações);
- Realizar uma defesa mista, variando consoante a situação e o momento de jogo, entre a defesa zonal e a defesa individual.

### 8.4 Transição Defensiva

#### A nível coletivo:

- Reagir rapidamente à perda da posse de bola;
- Pressionar e condicionar as ações do adversário;
- Fechar as zonas interiores e impedir a progressão do adversário no terreno de jogo;
- Controlar a procura da profundidade por parte da equipa adversária.

#### A nível individual:

- Reagir rapidamente à perda da posse de bola;
- Realizar ações de contenção defensiva (quando adequado);
- Ter um posicionamento correto em função do local onde se encontra a bola e o adversário (colocação dos apoios de forma correta);
- Alguma liberdade para realizar ações defensivas como: desarmes, interceções e faltas “necessárias” (principalmente os atletas mais fortes nestas situações);
- No momento de pressão em bloco, controlar a profundidade nas costas da linha defensiva, através de um posicionamento mais avançado do guarda-redes.

## 9. Modelo de Jogo

O modelo de jogo passa muitas vezes pela procura por parte do treinador de uma forma e estilo específico de jogar, tendo em conta determinados momentos e situações de jogo, assim como das próprias características individuais e coletivas dos jogadores e do clube. A implementação de um modelo de jogo é um processo que está constantemente a evoluir e que varia constantemente consoante as nuances que o jogo de futebol provoca em determinadas situações e momentos específicos (Garganta, 1997).

O modelo de jogo é uma forma de jogar específica e característica, que o treinador procura implementar na sua equipa, em consolidação com o campeonato, os jogadores, as características do clube e os vários momentos de jogo, sendo estes, a organização ofensiva, a transição ofensiva, a organização defensiva, a transição defensiva e os esquemas táticos (Garganta et al., 2013).

Relativamente ao nosso modelo de jogo e em concordância com as dinâmicas e características existentes no clube, escolhemos o sistema tático 1-4-3-3.

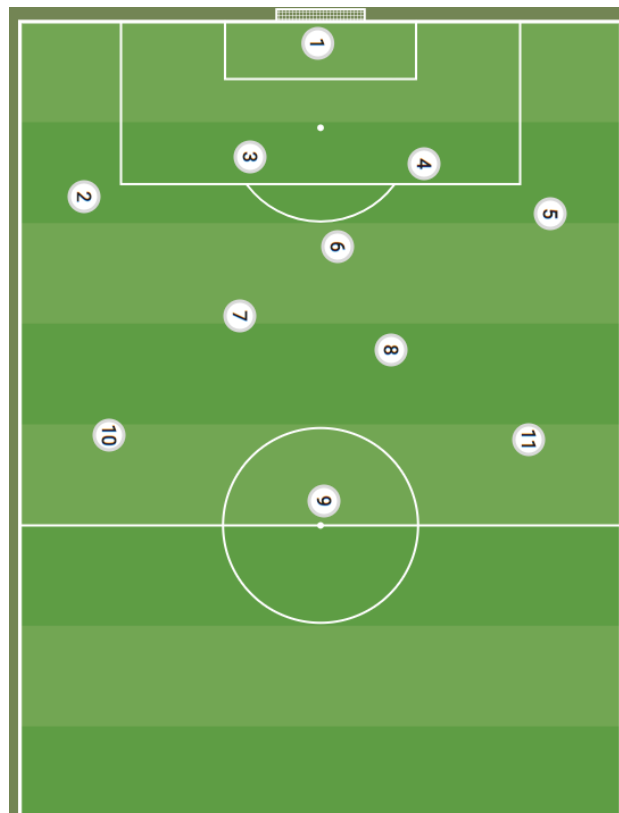


Figura 21 - Sistema Tático 1-4-3-3

## 9.1 Princípios gerais de jogo ofensivo

- Circular e manter a posse de bola, procurando sempre o homem livre, a progressão no terreno de jogo e a criação de oportunidades de golo;
- Saída de jogo de forma controlada e organizada através do guarda-redes, tendo 3 hipóteses: sair através de um dos centrais (central do lado esquerdo como preferência), sair através dos laterais (passe longo) ou sair através do pivot defensivo que baixa entre os centrais e inicia a construção;
- Realizar contramovimentos (médio-médio / lateral-extremo), com o objetivo de fornecer apoio ao portador da bola, de explorar o espaço entre linhas e explorar a profundidade;
- Realizar combinações entre os extremos e o ponta de lança, com o intuito de provocar a desorganização da linha defensiva adversária e posteriormente a maior facilidade na criação de momentos de finalização;
- Variar o jogo quando necessário, quer através do passe curto, quer através da procura da profundidade.

## 9.2 Organização Ofensiva

Circular a bola com o objetivo de progredir no terreno de jogo e chegar a zonas de finalização. Neste sentido, procuramos situações de superioridade numérica através da exploração dos espaços livres, aproveitando a desorganização defensiva do adversário para chegar ao principal objetivo, o golo.

### 1ª fase de construção:

- Saída a jogar através dos centrais, com largura máxima fornecida pelos laterais e com o pivot defensivo pronto a receber a bola na zona central do terreno de jogo;
- Saída curta através do pivot defensivo que baixa entre os centrais e inicia a construção de jogo. Os centrais abrem ligeiramente e os laterais projetam;
- Saída através dos laterais que se encontram projetados na largura, provocando movimentos de aproximação do medio defensivo, do medio interior e do extremo desse lado.





### 3ª fase de construção:

- Procurar o equilíbrio defensivo através da existência de uma linha de 3 jogadores (dois centrais e lateral do lado oposto), com o guarda-redes atento no controlo da profundidade;
- Criar dinâmicas relacionadas com trocas posicionais entre os extremos e o ponta de lança, no sentido de confundir a linha defensiva adversária e facilitar a criação de oportunidades de golo;
- Ocupar as 3 zonas de finalização: 1º poste – extremo do lado da bola, zona central da baliza – ponta de lança, 2º poste – extremo do lado oposto.

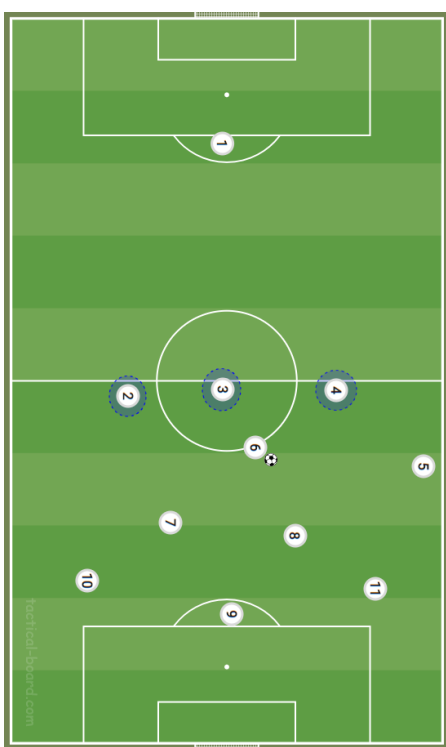


Figura 27 – Equilíbrio defensivo: linha de 3 jogadores

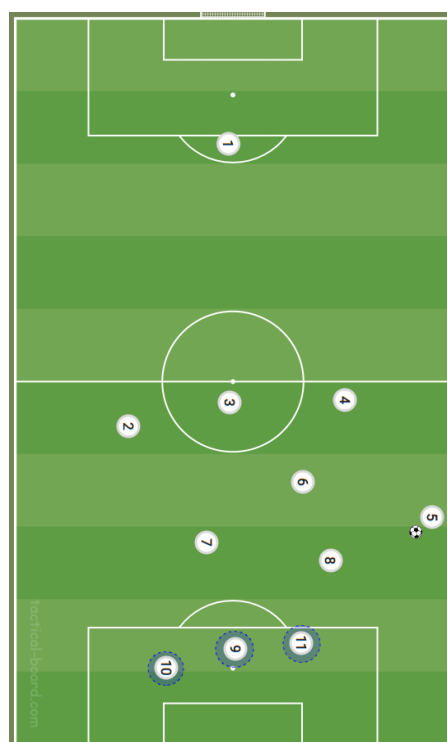


Figura 28 – Ocupação das 3 zonas de finalização

### 9.3 Transição ofensiva

Procurar sair rapidamente da zona de pressão, no sentido de aproveitar o desequilíbrio e o mau posicionamento defensivo da equipa adversária, chegando rapidamente a situações de finalização.

#### Princípios gerais:

- Avançar rapidamente para espaços livres no terreno, procurando os companheiros livres de marcação e em situações de possível finalização;
- Explorar as zonas referenciadas nas situações de contra-ataque, criando linhas de passe na profundidade (ponta de lança em zonas centrais e os extremos nas diagonais);
- Procurar explorar a largura e a profundidade no terreno de jogo;
- A linha defensiva e o pivot devem assegurar o equilíbrio defensivo, sendo uma opção viável para iniciar novamente a construção/criação de jogo em organização ofensiva.

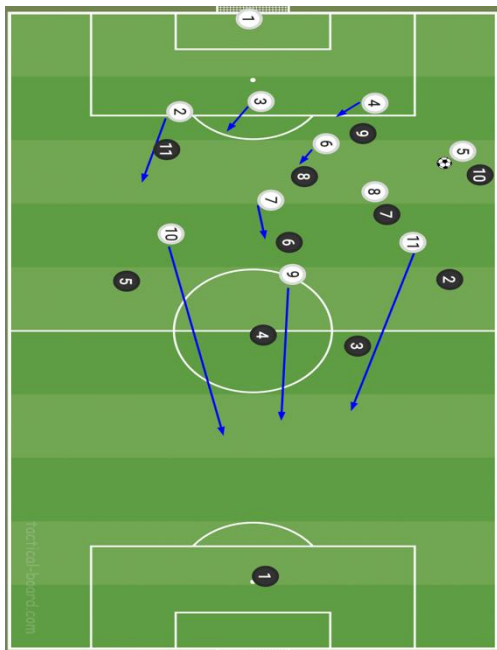


Figura 29 – Recuperação da posse de bola em zona defensiva

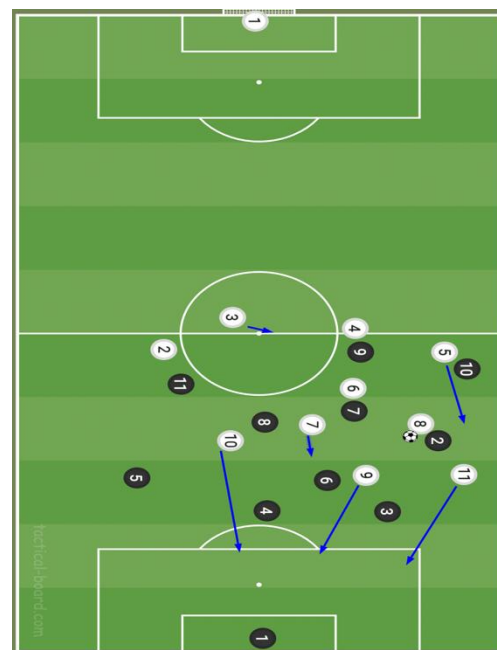


Figura 30 – Recuperação da posse de bola em zona ofensiva

## 9.4 Princípios gerais de jogo defensivo

- Formar uma linha defensiva bem coordenada (geralmente por um dos nossos centrais mais ativo e capaz nesta situação – Defesa Central Esquerdo);
- Apresentar um bloco médio coeso e bem posicionado no terreno de jogo, com índices altos de agressividade na procura da recuperação da posse de bola;
- Não permitir a exploração do nosso espaço entre linhas;
- Realizar coberturas defensivas em concordância com a posição da bola e do adversário;
- Procurar orientar a equipa adversária para zonas de pressão mais suscetíveis de perda da posse de bola, tendo em atenção os principais indicadores de pressão;
- Ter atenção á correta colocação dos apoios em situações de contenção defensiva.

### Indicadores de pressão:

- Quando o adversário recebe uma bola alta;
- Quando existe uma má receção por parte do adversário;
- Quando a bola está em zonas mais suscetíveis de pressão (corredor interior);
- Quando a bola entra em zonas entre linhas, principalmente no corredor central.

## 9.5 Organização Defensiva

Apresentar um bloco coeso, bem posicionado e pressionante, não deixando a equipa adversária “pensar” o jogo, evitando a progressão no terreno de jogo com o principal objetivo de recuperar o mais rapidamente a posse de bola e chegar a situações de finalização.

### 1ª Fase de Pressão:

- Levar a equipa adversária a sair de forma curta pelo guarda-redes, iniciando a pressão neste momento;
- Procurar subir as linhas em bloco para a zona ofensiva de pressão;
- Ter principal atenção à exploração do espaço entre linhas por parte do adversário;
- A linha defensiva e o guarda-redes devem ter atenção no controlo da profundidade (muitas equipas exploram esta situação).

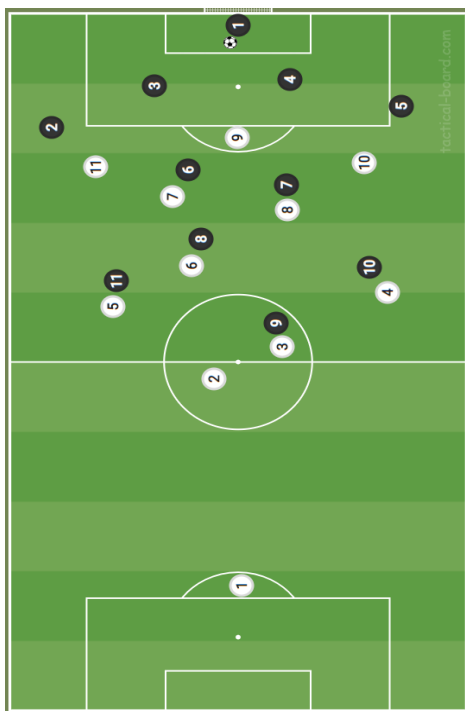


Figura 31 – Organização defensiva na 1ª fase de pressão

### 2ª Fase de Pressão:

- Não permitir ao adversário avançar no terreno de jogo;
- Procurar recuperar rapidamente a posse de bola neste momento de pressão;
- Subir as linhas em bloco, estando bem posicionadas e coesas;
- Não permitir a exploração das zonas centrais e do espaço entre linhas defensivo;
- Realizar marcação e cobertura aos jogadores próximos da zona da bola.

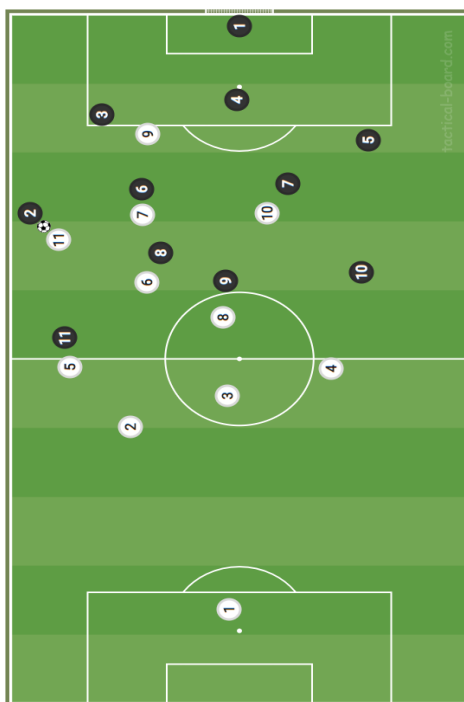


Figura 32 – Organização defensiva na 2ª fase de pressão

### 3ª Fase de Pressão:

- Realizar contenção no 1vs1 defensivo (correta colocação dos apoios);
- Apertar na marcação na nossa zona defensiva;
- Apresentar um bloco defensivo coeso e bem posicionado, evitando a existência de situações de finalização;

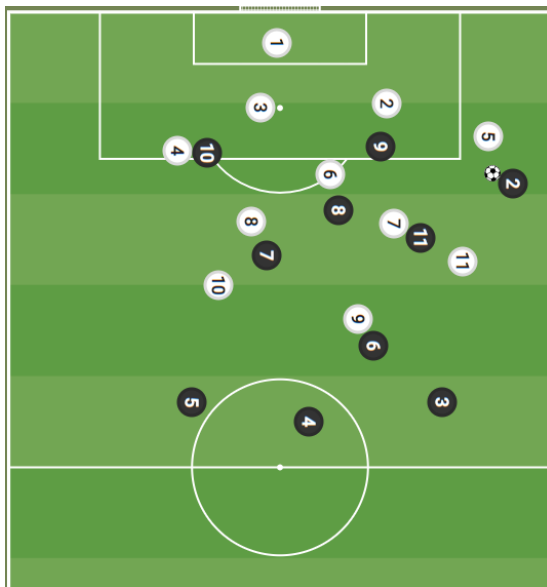


Figura 33 – Organização defensiva na 3ª fase de pressão

## 9.6 Transição Defensiva

Procurar condicionar os comportamentos e as ações da equipa adversária, com o objetivo de recuperar o mais rapidamente possível a posse de bola. Para organizar defensivamente a equipa, devemos evitar e condicionar a transição do adversário, fechando as linhas de passe, com uma pressão agressiva no sentido de recuperar a posse de bola.

### Princípios gerais:

- Pressionar o portador da bola e evitar a progressão do adversário no terreno;
- Controlar a exploração da profundidade nas costas da linha defensiva;
- Fechar o bloco defensivo, procurando recuperar a posse no momento da pressão;
- Não entrar de primeira na tentativa de desarme, realizando contenção e colocando os apoios da maneira mais adequada para sair na pressão.

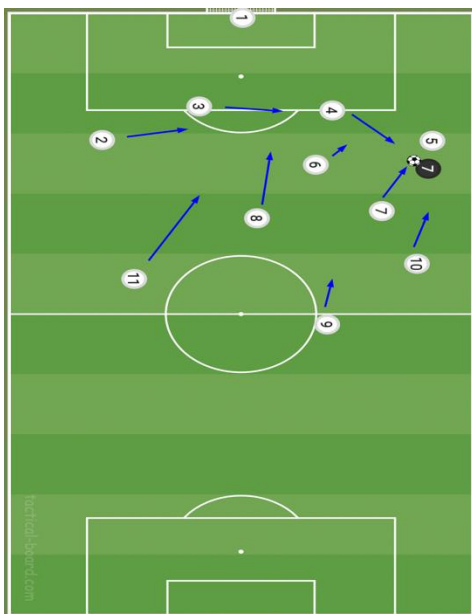


Figura 34 – Perda da posse de bola no meio-campo defensivo

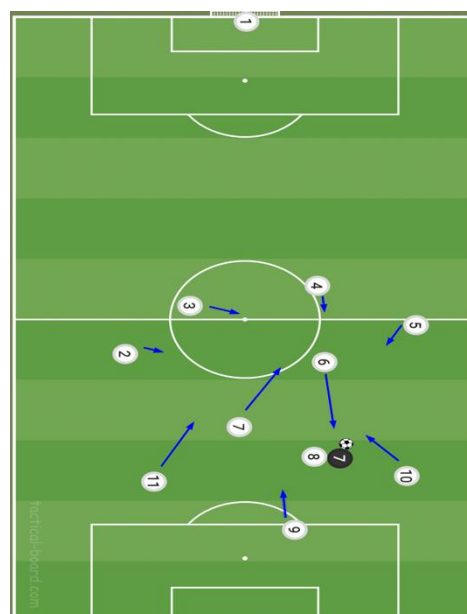


Figura 35 – Perda da posse de bola no meio-campo ofensivo

## 9.7 Esquemas Táticos

### Cantos defensivos:

- Defesa mista com marcação individual aos adversários mais fortes no jogo aéreo (jogadores referência da equipa adversária nesta situação);
- Lateral do lado da bola no 1º poste;
- Lateral do lado oposto na zona do 2º poste;
- 1ª Linha de 5 jogadores (com o jogador do 2º poste);
- 2ª Linha de 3 jogadores (que saem na pressão em zonas fora da área);
- 1 jogador na sobra (linha do meio-campo);
- Em caso de existência de canto curto o 1º jogador da linha de 5 sai na pressão.

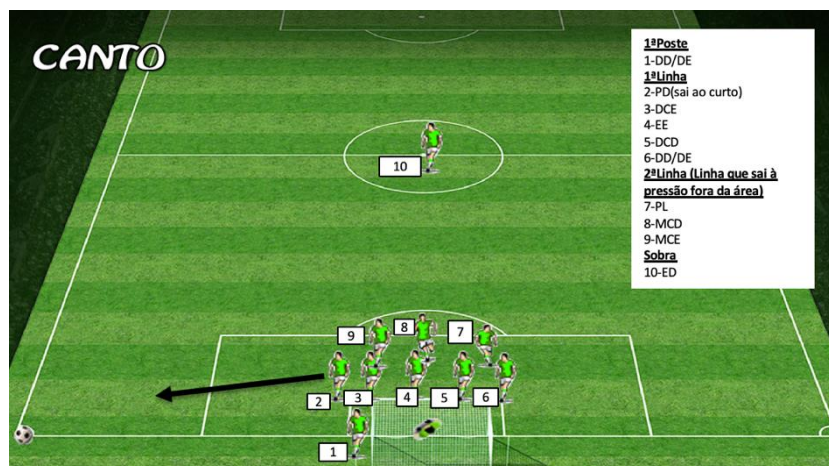


Figura 36 – Posicionamento em situações de cantos defensivos

### Lives Laterais Defensivos:

- Linha de 6 elementos (existir sempre superioridade: se a equipa adversária colocar 6 elementos temos de ter 7);
- Os 2 laterais formam a barreira com supervisão do guarda-redes;
- No caso de existir marcação de livre curto, jogador da barreira é o 1º a pressionar.



Figura 37 – Posicionamento em situações de livres laterais defensivos

### Esquema das Bolas Paradas Defensivas apresentado aos atletas no pré jogo:

- Os atletas, no final de se equiparem e antes de iniciarem o aquecimento, analisam o seu posicionamento nos esquemas táticos afixados na parede do balneário.



Figura 38 – Esquema das bolas paradas defensivas

### Cantos Ofensivos:

- Cantos fechados (colocando por vezes 1 apoio curto, com o objetivo de procurar chamar um ou dois adversários);
- Marcação do canto para a zona do 1º poste, onde aparecem os nossos jogadores mais fortes no jogo aéreo;
- Superioridade atrás (se a equipa adversária colocar 1 elemento, temos de ter 2).

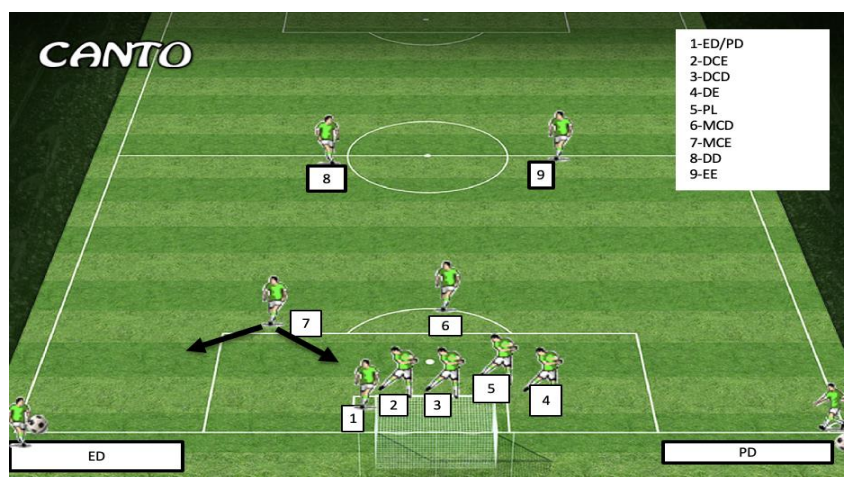


Figura 39 – Posicionamento em situações de cantos ofensivos

### Livres Laterais Ofensivos:

- 2 jogadores na marcação do livre (cruzamento aberto ou fechado);
- 1 jogador junto à linha lateral para tirar cruzamento (variante a explorar);
- Linha ofensiva de 5/6 elementos;
- O 1º jogador da linha fica na zona da entrada da área, 2 jogadores atacam o 1º poste, 2 jogadores atacam a zona central da pequena área e 1 jogador ataca o 2º poste;
- 2 jogadores ficam atrás (procurando sempre a existência de superioridade).

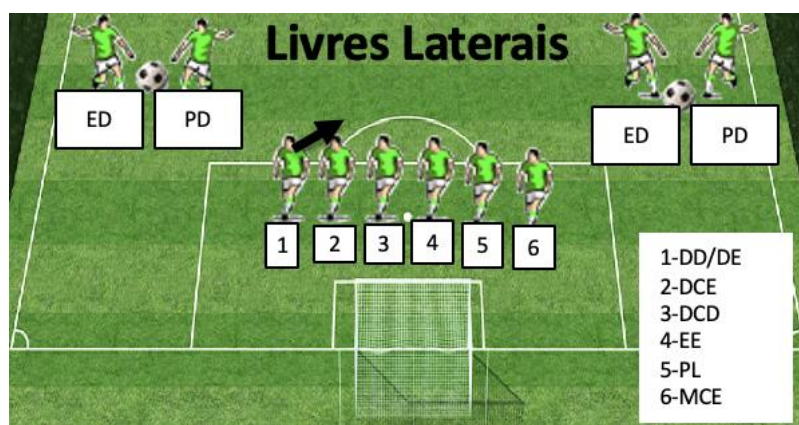


Figura 40 – Posicionamento em situações de livres laterais ofensivos

Lançamentos Laterais Ofensivos (situação de recurso, não sendo sempre realizada):

- 1 defesa central sobe, servindo de referência no momento do lançamento;
- Lançamento longo para o jogador referência;
- O central tem como principal objetivo desviar a bola para zonas interiores da área, procurando originar situações de finalização;
- A utilização deste momento varia com os momentos dos jogos e as situações em que nos encontramos na partida.

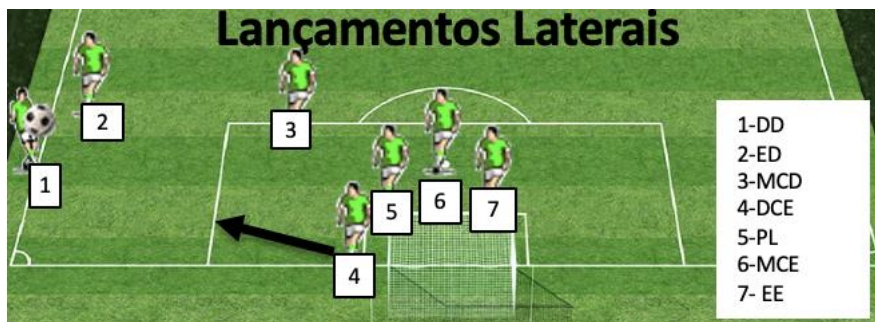


Figura 41 – Posicionamento no lançamento lateral ofensivo estudado

Esquema das Bolas Paradas Ofensivas apresentado aos atletas no pré jogo:

- Os atletas, no final de se equiparem e antes de iniciarem o aquecimento, analisam o seu posicionamento nos esquemas táticos afixados na parede do balneário.



Figura 42 – Esquema das bolas paradas ofensivas

## 10. Análise de Artigo Científico - A vantagem de jogar em casa (Home Advantage) nos escalões mais jovens

O tema referente à existência da vantagem de jogar em casa e o seu efeito positivo no resultado final dos jogos, tem sido um assunto cada vez mais analisado e investigado. Aspectos como a influência dos adeptos, através da sua presença ou não (como por exemplo nos tempos do vírus Covid 19), a influência das referências espaciais nos atletas, a influência do critério utilizado pela arbitragem, entre outros fatores, têm também sido analisados relativamente á sua preponderância no resultado das equipas que se encontram no seu terreno de jogo.

Estando inserido num contexto de formação, mais concretamente nos Sub-13A do Rio Ave Futebol Clube, considerei interessante pesquisar e analisar alguma informação relativa à vantagem de jogar em casa no contexto das camadas mais jovens. Posto isto, o artigo científico analisado foi: Staufenbiel, K., Riedl, D., & Strauss, B. (2018). Learning to be advantaged: The development of home advantage in high-level youth soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 36-50.

- Vantagem de jogar em casa no desporto

Através de uma análise realizada entre várias modalidades (Basebol, Golfe, Cricket, Futebol, Hóquei, Boxe, Ténis, Basquetebol e Rugby), utilizando apenas dados relativos à quantidade de vitórias-derrotas, foi encontrada uma vantagem geral na condição de jogar em casa de cerca de 60.4% de percentagem de vitórias. Esta percentagem, apesar de ser positiva em todas as modalidades analisadas, variou de 55.6% no Basebol a 67.4% no Futebol. Neste sentido esta meta análise reforçou a ideia de que, a vantagem de jogar em casa é mais relevante no Futebol do que nas outras modalidades abordadas neste estudo (Jamieson, 2010).

- Fatores que proporcionam vantagens de jogar em casa

O local onde se realiza o jogo tem influência no estado físico e psicológico dos atletas e dos treinadores, existindo 4 condições principais que, de forma diferente, têm um impacto positivo nas equipas que competem em sua casa contra outros oponentes e que, por sua vez, têm uma maior vantagem em jogar no seu terreno de jogo (Carron et al., 2005).

As 4 condições principais são:

- Os adeptos: sendo reconhecido que, geralmente, quem joga em casa tem mais apoio por parte dos seus adeptos do que as equipas visitantes;
- A familiaridade: sendo reconhecido que, quem joga em sua casa está mais familiarizado com o local onde vai decorrer o encontro, tendo um maior conhecimento das características próprias do terreno de jogo, como por exemplo a suavidade da relva, a quantidade de água existente depois da rega, a existência de vento ou não, etc;
- A viagem: sendo reconhecido que, as equipas visitantes podem passar por alguns inconvenientes existentes na viagem, tais como a duração e o cansaço;
- As regras: sendo um fator que não acontece no futebol, em alguns desportos as regras podem favorecer a equipa que joga em casa (como por exemplo o hóquei no gelo);

Para além disto, a existência de um estado psicológico diferente por parte dos atletas quando jogam em casa ou fora, é considerado um fator a ter em consideração, visto que, aparentemente existe um nível de confiança mais elevado e uma menor ansiedade por parte dos atletas que jogam em casa (Waters & Lovell, 2002).

- Vantagem de jogar em casa nos escalões mais jovens

O artigo analisado realizou dois estudos, no sentido de abordar possíveis fatores referentes à existência de vantagem de jogar em casa nos escalões de formação. No estudo 1, o principal objetivo foi investigar e comparar a vantagem de jogar em casa perante diferentes grupos etários, isto é, o desenvolvimento desta vantagem nos diferentes escalões de formação. Por outro lado, o estudo 2 procurou analisar as perceções que os atletas mais jovens têm dos jogos realizados fora e em casa.

### Estudo 1

#### **Método utilizado:**

Para a realização deste estudo, os investigadores abordaram vários escalões de futebol de formação, com um alto nível competitivo na Alemanha. Os grupos investigados foram os Sub-9 (menos de 9 anos), Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17, Sub-19 e séniores. Para cada escalão foram tidos em consideração os jogos realizados nas épocas 2011/2012 e 2012/2013. O número de jogos realizados em cada escalão difere devido ao número de ligas e ao número de equipas existentes em cada campeonato.

### Cálculo da vantagem de jogar em casa:

O cálculo da vantagem relativa jogando em casa, foi realizado através da divisão das vitórias em casa por todas vitórias alcançadas em todas as temporadas e em cada campeonato. De seguida, foi calculada a média em cada um dos escalões.

### Resultados:

Tendo em consideração todas as ligas analisadas, em todos os escalões etários, uma pequena vantagem relativa foi encontrada (55.42%), variando de 52.26% nos Sub-9 até 59.13% no escalão sénior. Tendo em conta apenas os escalões de formação, a vantagem de jogar em casa chega a ser de 54.80%. Na figura 43, estão presentes as percentagens indicativas da vantagem relativa de jogar em casa em cada grupo competitivo.

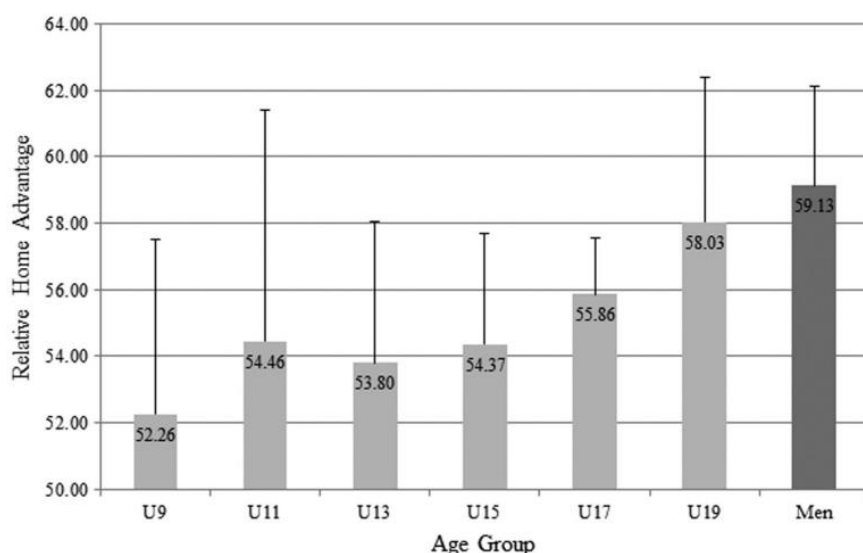


Figura 43 – Vantagem relativa de jogar em casa nas principais ligas de formação e na liga nacional sénior da Alemanha (épocas 2011/2012 e 2012/2013). “2018, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), p. 7”

De forma geral, este artigo refere que o efeito de jogar em casa foi positivo e evidente, sendo menos pronunciado nos escalões de formação do que nas ligas profissionais. Esta tendência do aumento da vantagem relativa de jogar em casa nos diferentes escalões, possivelmente implica um processo de aprendizagem referente às condicionantes existentes nos jogos realizados em casa e nos jogos realizados fora.

## Estudo 2

### **Método utilizado:**

No segundo estudo presente nesta investigação científica analisada, os investigadores questionaram (preenchimento de um questionário), atletas de diferentes faixas etárias, sobre a sua perceção referente á vantagem de jogar em casa, a sua experiência nos jogos em casa e fora e se os seus principais objetivos para determinado jogo (resultado) se alteravam em função do local onde se realiza o encontro.

No seguimento do estudo anterior, os participantes foram os mesmos (atletas dos Sub-9, Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 e Sub-19), sendo que, para cada escalão participaram os atletas de 2, 3 ou 4 equipas. A recolha dos dados aconteceu no final da época 2013/2014 e antes de começar a seguinte. No total participaram 199 atletas inseridos no contexto de formação.

### **Questionário:**

- Duas perguntas relativas à perceção de vantagem de jogar em casa (em 10 jogos quantos deve ganhar a equipa da casa e quantos deve ganhar a equipa de fora);
- Duas perguntas relativas à experiência dos jogos em casa e fora (onde é que eles preferem jogar e onde eles acreditam que jogam melhor – escala de Likert: 1 a 5);
- Seis situações hipotéticas relativas ao resultado e situação do encontro, assim como, da influência do local onde se realiza o jogo no resultado final.

### **Resultados:**

Os jovens atletas que participaram no estudo analisado, previram mais vitórias em sua casa do que fora, sendo que, no que toca aos vários escalões, as estimativas de vantagem de jogar em casa aumentaram com a idade e o respetivo escalão. No geral, os atletas referem que sentem que jogam melhor nos jogos em casa. Visto isto, a familiaridade foi vista como um ponto importante na diferença existente entre os jogos em casa e os jogos fora. Relativamente á influência do local do encontro, apenas nos escalões mais velhos se encontraram relações, sendo que, os Sub-15, os Sub-17 e os Sub-19 ficavam menos satisfeitos com um empate num jogo realizado em casa.

## 11. Bibliografia

Carron, A. V., Loughhead, T. M., & Bray, S. R. (2005). The home advantage in sport competitions: Courneya and Carron's (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of sports sciences*, 23(4), 395-407.

Gabbett, T. J., Nassis, G. P., Oetter, E., Pretorius, J., Johnston, N., Medina, D., ... & Ryan, A. (2017). The athlete monitoring cycle: a practical guide to interpreting and applying training monitoring data. *British Journal of Sports Medicine*, 51(20), 1451-1452.

Garganta, Júlio. 1997. "Modelação Tática Do Jogo De Futebol." 318.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.

Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155-161.

Jamieson, J. P. (2010). The home field advantage in athletics: A meta-analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(7), 1819-1848.

Staufenbiel, K., Riedl, D., & Strauss, B. (2018). Learning to be advantaged: The development of home advantage in high-level youth soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 36-50.

Waters, A., & Lovell, G. (2002). An examination of the homefield advantage in a professional English soccer team from a psychological standpoint. *Football studies*, 5(1), 46-59.